

التوقعات والطموحات:
خيط رفيع بين الأمل والخيبة

السياحة الدينية في شهر رمضان..
عادات تتجدد كل عام

من التدرج إلى التحفيز.. كيف نعلم
طفلك الصيام بسهولة؟

العدد الـ 77 - آذار 2025
رمضان 1446

للِقوارير

L I L Q W A R E E R



عادات رمضانية قديمة:
حياة أخرى في شهر البركة





إعلام العتبة الحسينية المقدسة
Imam Husain Holy Shrine Media



10 استفتاءات
في صوم الحائض والنفساء



22 شهر رمضان بين الواجبات
الدينية والمظاهر الدنيوية



34 محسنات لفظية
أم انتكاسة لغوية!



48 السبب العلمي وراء تسارع
السنوات مع تقدمنا في العمر
وكيفية إبطائها



44 الضيافة.. تاريخ عريق تتجذر
فروعه من الأصل



13

لوحة للنخلة العراقية رسمتها قبعات التخرج

المشرف العام
سعاد البياتي

رئيس التحرير
ايمان كاظم

مدير التحرير
ضمياء العوادى

هيئة التحرير
ساجدة ناهي
زهراء جبار الكنانى

التصوير
رغد عبد حمد ابراهيم
سجى الخفاجى

الاخراج والتصميم
طارق البهادلى





فيوضات الشهر الفضيل

حينما يدرك العالم الاسلامي شهر رمضان ويتحسس قيمه الكبيرة والوارفة ويحيا المسلمون اجوائه وتفاصيله المباركة والحميمية بالتأكد سينتابه شعورا بانه شهرا غير عادي او تقليديا، فكل ما فيه مختلف ومتفاعل مع الايام والليالي التي تكون مميزة وحافلة بالروحانية والحنو نحو افراد الاسرة او مع الآخرين، هاهو الشهر الفضيل يطل علينا محملا بلطائفه وخيراته وبركاته، فيه نعيش كل يوم ونحن نحمل قلوبا مليئة بالتسامح والمحبة، وفيه تزداد العبادات والتقرب الى الله سبحانه وتعالى، في طياته الشئ الكثير من التكافل والمودة والطاعات التي نشعر حلاوتها ونلتقي بذاتنا التي نتمنى ان تكون انقى وابهى من اي وقت مضى، فكل عاداته وتفصيله تضعنا في اوقات يغلب عليها الهدوء والسكينة وجمال الليالي، فالبيوت العراقية تستعد كل عام ليكون شهر المحبة والصيام متكاملًا بكل احواله، ليضع افراد الاسرة في صورة مختلفة تميزه عن باقي الشهور، بلطائفه وبركاته وعباداته المكثفة، وحتى نشعر بلذة هذه العبادة ونقبل عليها برغبة ومحبة صادقة، ينبغي أن نتعرف على أسرارها، وأهم الأسرار العلمية هو الاستعداد النفسي الذي يتمثل بالشوق والاصرار على ممارسة متطلباته بشكل كامل من الصيام والقيام واداء الواجبات وحسن التامل والصدق وكل الصفات الجميلة التي يتحلى بها الصائم، لذا ومن باب الاستعداد علينا ان نستقبله بطاقة ايجابية واستعداد نفسي، ودعاء بأن نقضيه ونحن في احسن وافضل حالاتنا، فحلاوة الصيام لن تتكرر في الشهور الاخرى، ولن نستعيد طاقاتنا الا بفضل عزمنا على اداء مناسكه بالشكل الذي يليق بمافضله الله عز وجل فيه من الكرامة والثواب والجزاء الجميل. فأستثمر ايامه ولياليه بأيجابية وسعادة واستعداد، يضمن لنا تخطي صعوباته احيانا ولذلك لابد من التهيئة النفسية من خلال معرفتنا لفريضته، ومن تلك التي تزيدنا اصرارا على التزامنا بصيامه الفيوضات الرحمانية والاندفاع نحو العبادات بقلب سليم ومتيقن ان الشهر الكريم هو افضل الشهور وقد لاندرك وجودنا فيه في العام القادم لذا نتسابق في ابداء الطاعات ومساعدة الآخرين من المتعطفين والمحتاجين التي هي اعلى درجات الصدق مع الله . فليكن شهر رمضان ممتلئ بالمشاعر الطيبة والسلام والاحساس بجمال ايامه وطقوسه التي ما برحت تسعدنا رغم تكرارها كل عام. فهنيئًا « لكل من ادركه وتلذذ بساعاته وفيوضاته الربانية الكريمة التي تعمرونا بالراحة .

المسرف العام

**من باب الاستعداد
علينا ان نستقبله
بطاقة ايجابية
واستعداد نفسي،
ودعاء بأن نقضيه
ونحن في احسن
وافضل حالاتنا،
فحلاوة الصيام
لن تتكرر في
الشهور الاخرى،
ولن نستعيد طاقاتنا
الا بفضل عزمنا
على اداء مناسكه
بالشكل الذي يليق
بمافضله الله
عز وجل فيه من
الكرامة والثواب
والجزاء الجمي**

الرسم على القماش هو أحد الفنون الإبداعية التي تجمع بين المهارة اليدوية والخيال الفني، حيث يتيح للفنان تحويل قطع القماش العادية إلى لوحات فنية تنبض بالألوان والتفاصيل، ويعتمد هذا الفن على استخدام ألوان خاصة بالقماش تضمن ثبات الرسومات ومقاومتها للغسيل والبهتان، ومن أجل خوض ضمار الحديث عن هذا الفن التقت للقوارير مع الرسامة اسراء أكبر باير.

لوحات تنطق بحب آل البيت «عليهم السلام»

حوار / ضمياء العوادي

مكانتهم لدي؛ فالمحور والعقيدة والهدف والروح والإخلاص والإقبال الذاتي كلها مطلوبة كمقدمة لرسم لوحة جديدة ترضي الله سبحانه وتعالى وأهل البيت (عليهم السلام).

ما هي محفزاتك لموضوع لوحة جديدة؟

كمقدمة: الهدوء والتركيز، وأهم شيء التوكل التام على الله وأهل البيت (عليهم السلام) في نجاح وإتمام اللوحة، كي تكون خدمة مقبولة عندهم، وبعدها أقوم ببعض الختمات المباركة، وأتوسل بالله وأهل البيت (عليهم السلام) أن يعينوني فيما سوف أرسم في هذه اللوحة، وأمسح بتربة سيد الشهداء (عليه السلام) قطعة القماش المجهزة للرسم، وغالباً، أكون أول البكائين عليها، حيث عندما أبدأ بالرسم، أرى كل ما سوف يرسم فيها بطمأنينة وروح هادئة، وأتخيل اللوحة قد أنجزت بأيدي خفية ساعدتني في إتمامها بوقتٍ قياسي قد يكون غير معقول، والسر في هذا هو التوكل على الله وأهل البيت (عليهم السلام)، فإذا عزمت على فعل أمر، فأجعل التوكل مركبة

متى وجدت نفسك في هذا العالم؟

عرفتُ باسم (أميري علي ونعم الأمير) تأججت الموهبة لدي عندما أدركت أننا خلقنا لأجل طاعة الله وحبِّ محمد وآل بيته (عليهم السلام)، وإحياء أمرهم في أفراحهم وأحزانهم، والسير على خطاهم؛ لأن كل الوجود مرتبط ومقبول عند الله بهم (عليهم السلام). ففي الرواية الشريفة -بما معناها- عندما أخبر النبي محمد (صلى الله عليه وآله) ابنته الصديقة الزهراء (عليها السلام) بمقتل ولدها الحسين (عليه السلام)، بكيت وقالت: "متى يحدث هذا الأمر؟"، فقال لها: "يحدث في زمان خال مني ومنك ومن أبيه علي بن أبي طالب (عليه السلام)"، فبكت بكاءً شديداً وقالت لأبيها: "يقتل ولدي الحسين في زمان لا أنت فيه، ولا أبوه، ولا أنا؟ إذن فمن يبكي على ولدي الحسين؟" فأخبرها والدها: "لا تحزني، فإن الله قد خلق له شيعة يذكرونه ويبكون عليه ويلطمون في كل سنة، ويحيون أمره"، وكل يعمل بما لديه لأجل إحياء تلك الشعيرة المقدسة، فرسمي اليوم لهذه اللوحات منبعه وأصله حبهم، وتبيين ما جرى عليهم في حياتهم وفي زمانهم.

علاقتك بالرسم بين الرسالة والبوح عما في داخلك، إلى ماذا تميلين؟

الرسم عالم كبير، والرسالة منه يجب أن تكون نقلاً صحيحاً لما طُرح في اللوحة، ورسماً مريحاً لعين الناظرين بحيث يرغب الناظر في معرفة حقيقة روح هذه اللوحة، لماذا أثرت بي؟ ولماذا جعلتني أفرح وأبتهج كلما نظرتُ إلى لوحة ولادة الصديقة الزهراء (عليها السلام)؟

وبالعكس، إذا كانت اللوحة تحمل معالم الحزن، تجد الناظر يحزن وأحياناً يبكي، لمجرد أن ينظر إليها، فتحلّق روحه ويدخل في عالمهم، ويستشعر المصيبة التي حلت بهم، فكأنما انقطع لفترة من الزمان وتعايش بزمانهم وأحسّ بمرارة آلامهم، ثم رجع إلى أرض الواقع، هي مجرد لوحة، لكن حجمها ومضمونها الصادق استطاع أن يأخذ الناظر برحلة في زمان يفصل بيننا وبينه ألف وأربعمائة عام تقريباً.

ما هي الأجواء الخاصة لدخول عوالم الرسم؟

ليس لدي أجواء خاصة بقدر ما هو الحب لمن أرسم لجمال وعظمة

العبور، هذا المقطع دائماً أردده:

"إذا عزمْتَ لفعل أمر فاجعل التوكل مركبة العبور،
وإذا عصاك الدهر يوماً فاسأل المولى لتسهيل الأمور."

لوحة كلما رأيتهما حمدت الله على أنها كانت بفرشانتك؟

حقيقةً، أعجز عن شكر الله على هذه النعمة، فمع كل لوحة قصة إدراك؛ لأن أمر أهل البيت (عليهم السلام) "صعبٌ مستصعب"، وكل شيءٍ يخصهم (صلوات الله عليهم) يجب أن نهتم بأدق تفاصيله من حيث شرطها وشروطها، ومن أبرز لوحاتي: (لوحة صلاة العشق، لوحة يا وارث الأنبياء، لوحة أبا الفضل (عليه السلام)، لوحة عبد الله الرضيع، لوحة اللهم أذق حرمة حر الحديد، لوحة لمثل هذا فليعمل العاملون، لوحة يا علي نَحِّ الحَسَنَيْنِ، فقد والله أبكيا ملائكة السماء، لوحة هذا ما أدخره نوح النبي لوصي النبي محمد علي بن أبي طالب (عليهم السلام) قبل الطوفان بسبعمائة عام، لوحة ولادة الصديقة الزهراء (عليها السلام)، لوحة باب الصديقة الزهراء (عليها السلام)، لوحة كيف يمضي العمر بدون حبيب أخبريني، لوحة بيت الأحران، لوحة شجرة الأراك).

ما هي رسالتك من هذا الفن؟ وماذا تقولين لمن يحب أن يخوض فيه؟

رسالتي هي بيان حقائق مخفية كثيرة عن حياة أهل البيت (عليهم السلام)، وعما جرى عليهم في

حياتهم من مظالم وصعوبات، رغم منزلتهم الرفيعة عند الله (جل جلاله).

أسأل الله أن يوفقني لرسم و طرح لوحات أوريجينال أكثر وأكبر عن سيرتهم (سلام الله عليهم)، فأنا حتى هذه اللحظة لم أقدم سوى قطرة من بحر حياتهم، وهناك مواضيع قيِّمة جداً جرت في حياتهم (سلام الله عليهم)، ولكن حتى الآن، لم يفكر أي رسام في طرحها في لوحاته. وأقول لمن يحب أن يخوض في عالم الفن: استثمر ما لديك من وقت وطاقة ومهارة في الإبداع، برسم حقائق جرت على أرض الواقع في زمان غير زماننا، فإن هذا بحد ذاته إنجاز، فربما لوحة يتقنها فنان تعادل ألف كتاب وألف خطيب، لسرعة إيصال رسالة الفن في تأثيرها على كل موال، بل على كل إنسان مثقف يبحث عن الحقائق الغيبية التي جرت على أئمة الهدى (صلوات الله عليهم)

لوحة علقت لك على جدار العتبة الحسينية المقدسة

ليلة التاسع من محرم، ما هو شعورك؟

أكيد شعور لا يُوصف، لكن كلما رأيت اللوحة، أشعر أن سيدي ومولاي أبا عبد الله الحسين (عليه السلام) قد قبلها، وهو من قال: "ارفعوها بجداري"، فأنا ممتنة لسيدي ومولاي في كل الأحوال، ومفضلة عليه، لأنه نظر إلى رسمتي وقبلها.



ضغط الامتحانات ومحاولة تحويل الأزمة إلى روتين

للقوارير

تُعَدُّ الدراسة التخصصية في العديد من المجالات الطبية والهندسية والعلوم الصرفة والإنسانية وغيرها من التخصصات الدراسية على مدى سنوات متواصلة تحديًا كبيرًا للطلبة، فالضغط النفسي المستمر دون الاهتمام بالجانب الترفيهي يؤدي إلى انهيار المنظومة الداخلية الفسيولوجية والنفسية، مما يُضعِفُ المناعة الجسدية والصلابة الروحية للفرد، ويجعله عرضة للهشاشة والانهيار المستمر، فضلًا عن أمراض الاكتئاب وغيرها.

أن هذا مجرد انطباع ناتج عن الخوف، فالطالب المجتهد الذي درس المادة بجد، أثناء الامتحان يكون دماغه تحت الضغط، وهذا الضغط يستحضر المعلومات المطلوبة للإجابة على الأسئلة.

إضافةً إلى ذلك، فإن التعامل مع الامتحانات كأنها جزء من الروتين اليومي للطلبة يخفف من وطأة الضغط النفسي، وهذا لا يعني الإهمال الدراسي، وإنما التعامل بذكاء وحنكة مع الضغط، الذي سيظل مستمرًا طوال المرحلة الجامعية.

كيف يؤثر الضغط النفسي على حياة الطلاب الاجتماعية وعلاقتهم مع العائلة والأصدقاء؟

أما حوراء رافد، طالبة في كلية الهندسة، فقالت: «إن الحياة الجامعية في تخصصي، هندسة الطب الحيوي، أثرت بشكل واضح على علاقاتي العائلية والاجتماعية، ففي المرحلتين الثالثة والرابعة، حيث كانت صعوبة التخصص في ذروتها، ابتعدت كثيرًا عن العائلة والمقربين بسبب ضغط الدراسة وكمية المواد المدروسة وصعوبتها.

كان إخوتي يحضرون معظم التجمعات العائلية والمناسبات، لكنني غالبًا ما كنتُ أتغيب عنها إما لأن لدي امتحانًا، أو بسبب تراكم المواد الدراسي، ومع ذلك، حاولتُ قدر المستطاع المحافظة على صلتني بالمقربين، وكنتُ أحرص على التواصل معهم أثناء العطلة الربيعية والصيفية».

ما أهم الاستراتيجيات التي يمكن للطلاب اتباعها للتعامل مع الضغط النفسي للامتحانات بشكل فعال؟

أجابت الطالبة فاطمة مكي، من كلية هندسة العمارة، قائلة: «إن الدراسة فن، ورأس هذا الفن هو التخطيط الصحيح، وعدم التسويف الذي يؤدي إلى التراكمات والضغطات ليلة الامتحان، فالتسويف يدخل الطالب في حالة من الضغط النفسي يمكن تجنبها لو كان لديه تخطيط جيد، والتزم بتنفيذ خطته دون تأجيل.

إضافةً إلى ذلك، فإن دمج تقنيات الاسترخاء وتنشيطية الدماغ في الروتين اليومي يساعد الطالب على إيجاد حلول إبداعية لكل ما يمكن أن يواجهه، كما أن تفعيل الجانب الترفيهي بشكل أسبوعي يساهم في الحفاظ على جودة الإنتاجية والتركيز».

وفي هذا السياق، أجرت مجلة (للقوارير) حوارًا مع العديد من طلبة الجامعات من تخصصات مختلفة، حيث تضمنت الأسئلة ما يلي:

كيف يمكن تعريف الضغط النفسي المرتبط بالامتحانات؟ وما أبرز أعراضه؟

شاركتنا الصيدلانية زينب محمد طالب رأيها قائلة: «يمكن تعريف الضغط النفسي المرتبط بالامتحانات بأنه حالة من التوتر والقلق تنشأ نتيجة تقييم الأداء الدراسي للطلاب، هذه الحالة تتضمن مجموعة من الاستجابات النفسية والجسدية والعاطفية التي تظهر قبل وأثناء وبعد فترة الامتحانات.

ويمكن تلخيص هذه الأعراض إلى ثلاثة جوانب:

الأعراض النفسية: تشمل الضغط والتوتر، صعوبة التركيز، الأرق، سرعة الانفعال، الشعور بالإرهاق، والاكتئاب.
الأعراض الجسدية: تشمل آلام المعدة، الصداع، تسارع ضربات القلب، ضيق التنفس، جفاف الفم، وتوتر العضلات».

هل تعتقد أن الضغط النفسي للامتحانات جزء طبيعي من التجربة التعليمية، أم أنه مشكلة يجب التعامل معها بجدية؟

أجابت التدريسية في كلية طب الأسنان، م.م سارة حسين، قائلة: «إن القلق من الامتحانات جزء طبيعي جدًا خلال المراحل الدراسية، خاصة في التخصصات الصعبة، فمن الطبيعي أن يدخل الطالب الامتحان دون أن يكون قد أكمل دراسة المادة بالكامل، ويشعر بأنه لن يستطيع الإجابة أو اجتياز الاختبار، إلا

إن القلق من الامتحانات جزء طبيعي جدًا خلال المراحل الدراسية، خاصة في التخصصات الصعبة، فمن الطبيعي أن يدخل الطالب الامتحان دون أن يكون قد أكمل دراسة المادة بالكامل، ويشعر بأنه لن يستطيع الإجابة أو اجتياز الاختبار، إلا أن هذا مجرد انطباع ناتج عن الخوف، فالطالب المجتهد الذي درس المادة بجد، أثناء الامتحان يكون دماغه تحت الضغط

التوقعات والطموحات: خيط رفيع بين الأمل والخيبة

رقية التميمي

عندما كنتُ أتمشى هذا الصباح مع رفيقة لي في أروقة الجامعة، لفتت أنظارنا لوحة معلقة على الحائط، كانت اللوحة تصور مقطعاً يظهر فيه برج إيفل الشهير في باريس، والزينة وجمالية المنظر التي تبرز الحياة الفارحة، لكن عندما بدأنا الحوار، تذكرتُ شيئاً عن (متلازمة باريس)، وهو مصطلح أطلقه البعض لوصف الحالة النفسية الشديدة من الإحباط التي تصيب بعض الناس الذين يزورون باريس وهم مدفوعون بالأوصاف المبالغ فيها والصور الزائفة التي يبثها الواقع الافتراضي، مما يجعلهم يتوقعون مدينة أشبه (قطعة من الجنة)، لكنهم يصدمون عند مواجهة الحقيقة.

فكلما زاد التوقع، سعدنا درجة، لكن حذار! فكلما ارتفعنا، كانت السقطة أشد أليماً ووقعاً.

على سبيل المثال، عندما تضع شخصاً في منظورك على أنه فرد مثالي، منقى من العيوب، وترفع سقف توقعاتك تجاهه، ثم يصدر منه تصرف يكسر مرآة تصورك إلى فتات، ستأخذك الصدمة ويخطفك الإحباط، حتى وإن كان هو على خطأ، فأنت أيضاً تتحمل جزءاً من المسؤولية، لأنك رفعت توقعاتك عالياً ولم تضع احتمالاً للسقوط!

لا بأس في رفع سقف الطموحات، لأن الطموح، حتى وإن لم يأت على مرادنا، يبقى صائباً في كل الأحوال، إن طمحت، تجد، وإن لم تجد، فلست بخاسر، لكن إذا رفعت سقف توقعاتك دون أن تضع احتمالاً للخيبة، فستكون الصدمة حتمية.

عندما كنا صغاراً، كانت الأمهات يضعن وسادة تحت السرير حتى إن سقطنا لا نتألم، وعندما نصعد سلماً خشبياً، نطلب من أحدهم أن يمسك حتى يسندنا في حال تحرك وسقطنا، فلماذا لا نضع احتمالاً للفشل عندما نرفع توقعاتنا إلى عنان السماء؟ لماذا لا نخشى على أرواحنا بقدر ما نخشى على أبداننا؟

هل كدمة الروح أهون من كدمة الجسد؟.

أنا الآن لا أكتب فقط لأذم باريس وأروقتها، فكل مكان جماليتهم، وإن وجدت فيه بعض النقاط السوداء، لكن حوارنا قادنا إلى موضوع نفسي قد يكون جذراً لمعظم مشكلات حياتي

ورق
عندما تضع شخصاً في منظورك على أنه فرد مثالي، منقى من العيوب، وترفع سقف توقعاتك تجاهه، ثم يصدر منه تصرف يكسر مرآة تصورك إلى فتات، ستأخذك الصدمة ويخطفك الإحباط، حتى وإن كان هو على خطأ، فأنت أيضاً تتحمل جزءاً من المسؤولية، لأنك رفعت توقعاتك عالياً ولم تضع احتمالاً للسقوط

وحياتكم، وهو (سقف التوقعات).

من الزاوية التي أنظر بها للحياة، ومن منظوري الذي اكتسبته على مدار عشرين عاماً، أرى أن كل توقع أشبه بدرجة في سلم،

استفتاءات

في صوم الحائض والنفساء

للقوارير





السؤال: امرأة كانت نفساء واستمر دمها الى ما بعد العشرة ولكنها لم تصم رمضان جهلاً لأنها كانت تعتقد ان كل تلك الايام هي من النفاس، فهل تجب عليها الكفارة أو القضاء فقط عن الايام الزائدة عن أيام عادتها؟
الجواب: اذا كانت قاطعة بعدم وجوب الصوم عليها مادامت ترى الدم فعليها القضاء فقط ولا كفارة عليها.

السؤال: امرأة عادتھا في أيام الحيض ستة أيام فلما جاءتها في شهر رمضان افطرت لمدة خمسة أيام كان الدم فيها موجوداً، ولما جاء فجر اليوم السادس تسامحت عن فحص نفسها بواسطة القطن وبقيت على افطارها في اليوم السادس، ولكنها لم تر الدم في ذلك (اليوم السادس) فهل يجب عليها القضاء فقط أم تجب عليها الكفارة أيضاً؟
الجواب: اذا كانت واثقة من استمرار الدم فافطرت فلا كفارة عليها والا وجب عليها دفع الكفارة أيضاً.

السؤال: ما حكم من تعمدت البقاء على الحيض والنفاس الى طلوع الفجر؟
الجواب: الحيض والنفاس كالجنابة في ان تعمد البقاء عليهما يبطل للصوم في رمضان، فلو طهرت المرأة منها قبل الفجر وتركت الغسل متعمدة مع بقاء الوقت بطل صومها وعليها القضاء والكفارة.

السؤال: ما حكم صيام شهر رمضان للمرأة وهي في حالة نفاس (تجاوزت 18 يوماً من الولادة) وما تزال حائض؟
الجواب: النفاس لا يتجاوز عشرة أيام فان تجاوزها الدم وكانت لها عادة عددية في الحيض كان النفاس بمقدار أيام العادة وما بعده استحاضة وإن لم تكن لها عادة عددية في الحيض فنفاسها عشرة أيام وعلى كلا التقديرين يكون الدم بعد النفاس استحاضة إلى عشرة أيام ثم أن استمر الدم بعد ذلك ثلاثة ايام او اكثر فهو حيض ولا يتجاوز الحيض أيضاً عشرة والمراد باليوم النهار الكامل وعليه فهذه المرأة أما أن تكون الآن في حال الحيض أو الاستحاضة، والمستحاضة يجب عليها الصلاة والصوم وعليها وظائف في التطهير كما هو مفصل في الرسالة العملية.

السؤال: تستعمل بعض النساء في شهر رمضان العقاقير التي تؤجل الدورة الشهرية، لكي يتسنى لها صيام الشهر المبارك دون انقطاع، فما حكم استعمال العقاقير وما حكم الصوم في هذه الحالة؟ وماذا لو رأت الدم في أيام دورتها الشهرية رغم استعمالها للعقاقير؟
الجواب: يجوز لها استعمال مثل هذه العقاقير بشرط أن لا يلحق بها ضرراً فادحاً، أما بالنسبة للدم فاذا كان متقطعاً لم تكن له احكام دم الحيض فيحقق لها الاستمرار في الصيام.

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

الغنيمة المباركة

يهل علينا شهر رمضان المبارك هذا العام وهو يتقدم، بمشيئة الله وفضله، نحو فصل الشتاء، حيث تفصلنا ساعات معدودة وأجواء جميلة عن موعد الإفطار، لينطبق عليه قول العراقيين الأزلي عن صيام هذا الشهر الفضيل (لا جوع ولا عطش) حتى وإن كان صيامهم في أشد وأقسى موجات الحر في الصيف اللاهب.

ويتنقل شهر رمضان المبارك بين الفصول الأربعة بصورة وثيقة، ومنذ العام الماضي فتح فصل الشتاء ذراعيه لاستقبال الركن الرابع من أركان الإسلام لأول مرة منذ ما يقارب (25) عامًا، وسيمكث معنا في فصل البرد ما يقارب ثماني سنوات، وما بين الصيف والشتاء، وردت أحاديث شريفة عن فضل الصيام في مختلف الفصول، فعن استحباب الصوم في الشتاء يقول رسول الله صلى الله عليه وآله: «الصوم في الشتاء هو الغنيمة المباركة»، وكذلك كما روي عن مولانا الإمام الحسين (عليه السلام) أنه قال: «الصوم في الشتاء هو الغنيمة الباردة»، «الشتاء ربيع المؤمن، يطول فيه ليله فيستعين به على قيامه، ويقصر فيه نهاره فيستعين به على صيامه».

أما فكرة صيامنا داخل الوطن، بغض النظر عن تبدل الفصول، لا يشبه صيام من اضطرتهم الظروف للابتعاد عن وطنهم والسكن في المهجر، خاصة في الدول الإسكندنافية التي تصل ساعات الصيام فيها إلى ما يقارب عشرين ساعة، خصوصًا في فصل الصيف الذي يماثل شتاءنا في برودة الطقس، حيث يعاني الصائمون هناك من الجوع والعطش بسبب ضيق الوقت وقلة عدد ساعات الإفطار، مما يجعل البعض منهم يفضل الصيام في حرّ صيف العراق اللاهب على برودة الغربة، وهم يمتنون النفس بلمة الأحباب، مستمتعين بصوت الأذان ومدفع الإفطار، وختامًا صيفًا كان أم شتاء، يبقى شهر رمضان المبارك شهر الطاعة والغفران، وأجمل شهور السنة، وضيئًا ربانيًا عزيزًا.

ساجدة ناهري



وردت أحاديث شريفة عن فضل الصيام في مختلف الفصول، فعن استحباب الصوم في الشتاء يقول رسول الله صلى الله عليه وآله: «الصوم في الشتاء هو الغنيمة المباركة»، وكذلك كما روي عن مولانا الإمام الحسين (عليه السلام) أنه قال: «الصوم في الشتاء هو الغنيمة الباردة»، «الشتاء ربيع المؤمن، يطول فيه ليله فيستعين به على قيامه، ويقصر فيه نهاره فيستعين به على صيامه»

لوحة للنخلة العراقية رسمتها
قبعات التخريج

LLQWAREER

للقوارير

ملف العدد





بمشاركة 4000 طالبة:

لوحة للنخلة العراقية رسمتها قبعات التخرج

سعاد البياتي

أكثر من 4000 طالبة جامعية رددن قسم التخرج وعهد الولاء للوطن أمام مرقد أبي الفضل العباس (عليه السلام)، ضمن فعاليات حفل تخرج طالبات الجامعات العراقية والدول الإسلامية دفعة "بنات الكفيل" الثامنة. أربعة آلاف طالبة بزى إسلامي جميل، ومن مختلف الجامعات العراقية وحتى الإسلامية في الدول المجاورة، وقفن أمام مرقد أبي الفضل العباس (عليه السلام) لترديد قسم التخرج بشكل يليق بمدينة كربلاء المقدسة، في فعاليات متميزة وأنيقة بعيداً عن الإسفاف والتهرج والأساليب غير اللائقة، فقد حافظت الطالبات على قيم ومبادئ العملية التربوية.





دُفْعَةُ بَنَاتِ الْكَفَيْلِ الثَّامِنَةُ

إذ شهد حفل تخرج "بنات الكفيل الثامن"، الذي نظّمته العتبة العباسية المقدسة، فعاليات مميزة، تضمنت ترديد قسم التخرج وعهد الولاء للوطن، وأداء مراسم الزيارة لمرقد أبي الفضل العباس (عليه السلام)، فيما شكلت الطالبات المشاركات فعالية لامعة ومغايرة لكل حفلات التخرج، برسمة نخلة عراقية كرمز للتعبير عن الانتماء للوطن.

درة التخرج

قال المتولي الشرعي للعتبة العباسية المقدسة السيد أحمد الصافي في كلمة مسجلة له بُثت خلال الحفل: "المرأة المتعلمة اليوم تُعقد عليها الآمال، فليبارك الله لهن، ويتمم فرحتهن وللعوائل الكريمة، اللواتي أُتعبن أنفسهن وأرهقن الأبدان في سبيل أن يجنين هذه الثمرة المباركة، هذه اللحظة المشوبة بالفرحة هي حصاد انتظار طويل، أمامك إن شاء الله حياة طويلة، فلا تفقدن ما كسبتن، التخرج هو ذرة ثمينة، ففيه العفة والشموخ والشرف والحياء، بإمكانك بناء جيل يقدّس الأسرة ويحترم قيمها، وأنتن من تتولين هذه المهمة، لا تتوقفن عن العطاء والتقدم، نريد أن نرى بناتنا يواصلن طريق العلم والعمل بإصرار وثقة". وتمنى الصافي في نهاية الكلمة للطالبات المشاركات حياة طيبة، وعمراً مفعماً بالخير والإنجازات، موجّهاً شكره لعوائلهن وذويهن، وللأساتذة الذين كانت لهم بصمات واضحة في بناء هذا الجيل الكريم.

أيقونة الحفل

قال الأمين العام للعتبة العباسية المقدسة مصطفى مرتضى آل ضياء خلال حفل التتويج: "أقيمت هذه الفعالية لبنات الكفيل تحت شعار (من نور فاطمة - عليها السلام - نضيء العالم)، بمشاركة أكثر من 4000 طالبة من مختلف المحافظات العراقية والدول الإسلامية، صمّم النشاط بتوجيه من المتولي الشرعي للعتبة المقدسة، سماحة السيد أحمد الصافي، وركّز على احترام الإنسان والعلم والعلماء، وقد جسدت الطالبات أيقونة الحفل برسمة نخلة عراقية عبر تنسيق قبعات التخرج، في صورة رائعة ترمز للهوية الوطنية والانتماء الأصيل".

وأوضح آل ضياء أن الحضور الكبير من مختلف الجامعات العراقية، مع مشاركة 170 طالبة من 7 دول إسلامية (لبنان، إيران، البحرين، السعودية، سلطنة عمان، الكويت)، يعكس مكانة الحفل وأهميته، مؤكداً أن الطالبة الجامعية هي نموذج متميز للوعي الاجتماعي والأخلاق الرفيعة، وأن هذه الاحتفالات الراقية تعكس صورة مشرّفة للطالبات العراقيات.

صورة مبهجة

أشارت الطالبة مريم عبد الحسن من جامعة بغداد - قسم التاريخ

إلى شعورها بالفخر والاعتزاز بانتمائها لهذا الجمع المبارك، وقالت:

"نحن فخورات بأن نردد قسم التخرج في العتبة العباسية المشرفة، الفعاليات كانت بالمستوى الراقي والمثالي، وقد رسمنا النخلة العراقية باستخدام القبعات الخضراء لتشكيل صورة مبهجة تعكس جمال الانتماء للوطن، أتمنى أن تُقام حفلات التخرج دائماً بهذه الطريقة، بعيداً عن العادات غير اللائقة".

يوم مميز

أما سوؤد المرآياتي من جامعة بابل، فقد عبّرت عن فرحتها قائلة: «تسارعت للمشاركة في هذه الاحتفالية المشرّفة، فقد كان اليوم مليئاً بالبركة والفيض الروحاني، وقوفنا أمام مرقد أبي الفضل العباس، وترديد قسم التخرج بهذا العدد الكبير، جعل اللحظة استثنائية لا تُنسى، كل الشكر والامتنان للعتبة العباسية على التنظيم الرائع الذي وفر لنا فرصة الاحتفال بهذا الشكل المميز".

حظوة الطالبات العربيات

عبّرت العديد من الطالبات من الكويت، السعودية، إيران، البحرين عن سعادتهن بالمشاركة، وأكدت الطالبة زهراء محمد من السعودية: "تشرفت بالحضور في حرم أبي الفضل العباس (عليه السلام) لترديد قسم التخرج، كان التنظيم دقيقاً وجميلاً، وشعرت بالفرح والمسؤولية في آن واحد، أتمنى أن تُقام مثل هذه الاحتفالات في الجامعات العربية، لأنها فعالية مؤثرة تُعزز الروح الوطنية والانتماء للقيم الأصيلة".

"بلادي حياتي"

كرّمت العتبة العباسية المقدسة عدداً من عوائل الشهداء، تقديراً لتضحياتهم، كما تم تكريم رائدات التعليم في الجامعات العراقية لدورهن في الارتقاء بالعملية التعليمية.

أما على مستوى التنظيم، فقد وضعت العتبة خطة شاملة لتنظيم مسيرة الطالبات المشاركات في منطقة باب قبلة مرقد أبي الفضل العباس (عليه السلام) ومرورهن بمنطقة ما بين الحرمين الشريفين، مع توفير الترتيبات اللوجستية والأمنية. وقد رفعت الطالبات خلال المسيرة لافتات تؤكد على العفة، الحجاب، حب العراق والوفاء له، ومن أبرز العبارات التي جسدت هذه الروح كانت: (بلادي حياتي).

بهذا، اختتم حفل "بنات الكفيل الثامن" كأحد أضخم المهرجانات الجامعية التي نظّمتها العتبة العباسية، والتي حرصت على تقديم الدعم المعنوي للطالبات ونهينتهن للانطلاق في الحياة العملية، ورفع راية العلم والمعرفة بروح مليئة بالعزة والالتزام الأخلاقي.

السياحة الدينية في شهر رمضان.. رحلات تتجدد كل عام

زهراء جبار

اعتادت الحاجة أم عمار على تجهيز ما يلزمها خلال رحلاتها الدينية التي تلتحق بها كل عام في شهر رمضان المبارك برفقة زوجها وأطفالها، إذ يدفع زوجها اشترك الباص الذي يقلهم مع المسافرين عبر التسجيل من خلال قسم السياحة الدينية التابع للعتبة الحسينية المقدسة، وغالبًا ما يكون ذلك بأسعار مناسبة تتلاءم مع ظروف جميع المستويات المعيشية للعوائل الكربلائية.

فرصة كبيرة

ترى أم عمار أن هذه النشاطات الدينية أتاحت فرصة كبيرة لمن لا يستطيعون توفير وسيلة نقل لأداء واجب الزيارة إلى الأماكن المقدسة، وهي سعيدة جداً لكونها تذهب كل عام لزيارة المراقد المقدسة خلال شهر رمضان المبارك، مشيرةً إلى أنها تفضل الذهاب في الليالي الرمضانية، لكونها ليالي مباركة.

خطوة مهمة

من جهته، قال الحاج سرمد الجبوري إن مثل هذه الرحلات تذلل العقبات أمام العديد من العوائل، سواء في توفير وسيلة نقل أو بسبب ارتفاع أجور النقل، كما أن أغلب الباصات مناسبة للسفر من حيث النظافة، والسرعة الآمنة، والالتزام بمواعيد الذهاب والإياب، وأضاف: «تعد هذه الخطوة مهمة في تعزيز أواصر العلاقات الاجتماعية أيضاً، حيث تنشأ الألفة بين المسافرين، ويتناولون الإفطار في مجاميع، ويؤدون فروض الزيارة في هذا الشهر المبارك، أما بالنسبة لي، فأنا كثير السفر طوال أشهر السنة حينما يتسنى لي الوقت، لكن في رمضان لا أتوانى عن الذهاب كل نهاية أسبوع برفقة زوجتي، فقد أصبحت عادة تتجدد كل عام».

السياحة والاقتصاد

يمتلك العراق إمكانيات هائلة في استقطاب السائحين، لما يملكه من معالم دينية وأثرية، وغالباً ما تتفوق السياحة الدينية على نظيرتها الأثرية، خصوصاً في المناسبات الخاصة، مثل زيارة الأربعين وغيرها، حيث تضم أعداداً ضخمة تبرر الدور الكبير الذي تؤديه السياحة الدينية، فضلاً عن ذلك، فإن السياحة الدينية تسهم في تنشيط قطاعات اقتصادية كبيرة، مثل الفنادق، والمطاعم، ووسائل النقل، والصناعات اليدوية وغيرها، مما يجعلها جاذبة ليس فقط للسياح المحليين، بل أيضاً للسياح الأجانب.

قسم السياحة الدينية

بجوار الحرم المبارك يقع قسم السياحة الدينية التابع للعتبة الحسينية المقدسة، ويضم القسم العديد من النشاطات الدينية لزيارة المراقد المقدسة داخل البلاد وخارجها، إذ يُقيم رحلات إلى بيت الله الحرام لأداء مناسك العمرة، وزيارة مرقد الإمام علي بن موسى الرضا والسيدة زينب (عليهما السلام)، وتكون الرحلات الخاصة بخارج البلاد متاحة نقداً أو بالتقسيط، بأسعار متفاوتة بحسب تكاليف قطع التذاكر ونوع الرحلة، سواء كانت برّاً أو جوّاً، وذلك لإتاحة الفرصة للراغبين بالسفر الذين لا يمكنهم توفير المبلغ بالكامل، إذ ترسم هذه المبادرة الفرحة على محياهم، فقد أصبح بإمكانهم أداء واجب الزيارة أو العمرة، كما يمتلك القسم أفرعاً تتوزع في مكاتب خاصة بهذا المجال، لتسهيل الرحلات للمسافرين في عدة مدن أخرى.

وفي الختام، نجد أن أغلب الرحلات الدينية تكون وجهتها إلى قبلة العاشقين، مرقد الإمام الحسين وأخيه أبي الفضل العباس (عليهما السلام)، فهنيئاً لمن سجل اسمه مع الزائرين في هذا الشهر المبارك، وخاصة في ليالي القدر العظيمة.

عادات رمضانية قديمة:

للقوارير



حياة أخرى في شهر البركة

يُعتبر شهر رمضان المبارك فرصة للتأمل الروحي والارتقاء الأخلاقي، وقد كان يحمل في طياته العديد من العادات والتقاليد التي تمثل جزءاً من هوية الشعوب الإسلامية على مر العصور، هذه التقاليد، التي كانت تضيء على الشهر المبارك طابعاً خاصاً من الألفة والتواصل الاجتماعي، قد تغيرت مع مرور الزمن بسبب عوامل عديدة مثل التقدم التكنولوجي والتغيرات الاجتماعية ومع ذلك، لا يزال الكثير من الناس يتذكرون تلك العادات الجميلة التي كانت جزءاً من الروح الرمضانية، ولكنها أصبحت الآن شبه منقرضة.

الرمضانية، لكن مع تغير الأنماط الاجتماعية والاعتماد الكبير على الوجبات الجاهزة أو المطاعم، أصبح هذا التقليد أقل شيوعاً.

وبالحديث عن الأطفال، كان الفانوس الرمضاني أحد أشهر الألعاب التي ينتظرها الأطفال كل عام، كانوا يخرجون في شوارع الأحياء حاملين فوانيسهم الصغيرة، أو يلعبون (الغميضة) هذه الأجواء كانت تملأ الشوارع بالحياة والبهجة، أما اليوم، فقد تراجعت هذه العادة لصالح الألعاب الإلكترونية التي استحوذت على اهتمام الأطفال، وبالتالي اختفت تلك الأجواء الطفولية المرتبطة برمضان.

من أبرز هذه التقاليد (المسحراتي) أو (المسحرجي) الذي كان يعد رمزاً من رموز رمضان في العديد من الدول العربية، ففي الماضي، كان المسحراتي يطوف في الشوارع ليلاً ببطلته، ينادي على الناس ليوقظهم للسحور، هذا التقليد كان يشبع القلوب بالروحانية والتفاعل الاجتماعي بين سكان الأحياء، حيث كان المسحراتي في بعض الأحيان يتفاعل مع الناس، ويضيف لمسة من المرح إلى الليالي الرمضانية، ومع تقدم التكنولوجيا، حلت المنبهات الإلكترونية والهواتف الذكية مكانه، وأصبح وجود المسحراتي نادراً في كثير من الأماكن.

ولم يكن مدفع الإفطار الذي يعلن عن موعد الإفطار والسحور أقل شهرة من المسحراتي، فقد كان المدفع يُطلق في العديد من المدن الإسلامية في وقت المغرب ليعلن بدء الإفطار، وكان المدفع يحمل في صوته إشعاراً بقدوم لحظة السعادة التي ينتظرها الجميع بعد يوم طويل من الصيام، لكن اليوم، أصبح المدفع مجرد تقليد قديم في بعض المدن، حيث قامت التطبيقات الذكية بتوفير توقيت دقيق لصلوات الفجر والمغرب، مما جعل المدفع يقتصر على مناسبات رمضانية معينة.

أما في الأحياء الشعبية، فقد كانت المجالس الرمضانية من أهم السمات التي تميز الشهر الفضيل، حيث كانت العائلات تتجمع مع الجيران بعد الإفطار لتبادل الأحاديث وتناول الحلويات معاً، كانت هذه المجالس تزخر بروح التعاون والمشاركة، إلا أن انشغال الناس بحياتهم اليومية والابتعاد عن التواصل المباشر قد قلل من هذه العادة، وأصبح الإفطار الآن أكثر خصوصية داخل العائلات، ولا يقتصر على المشاركة المجتمعية كما كان الحال في الماضي.

ومن التقاليد التي كانت تعزز التواصل بين الأفراد في رمضان، تبادل الطعام بين الجيران، كانت العائلات تعد أطباقاً رمضانية تقليدية وتقوم بتوزيعها على جيرانهم في جو من المحبة والإخاء، كان هذا التبادل لا يقتصر فقط على الأطباق الرئيسية، بل شمل أيضاً الحلوى والمشروبات

وراء كانت المجالس الرمضانية من أهم السمات التي تميز الشهر الفضيل، حيث كانت العائلات تتجمع مع الجيران بعد الإفطار لتبادل الأحاديث وتناول الحلويات معاً، كانت هذه المجالس تزخر بروح التعاون والمشاركة، إلا أن انشغال الناس بحياتهم اليومية والابتعاد عن التواصل المباشر قد قلل من هذه العادة، وأصبح الإفطار الآن أكثر خصوصية داخل العائلات، ولا يقتصر على المشاركة المجتمعية كما كان الحال في الماضي

ورغم اختفاء الكثير من هذه التقاليد الرمضانية، يبقى روح رمضان حياً في القلوب، والناس لا يزالون يحتفظون بالقيم الأساسية لهذا الشهر الكريم، مثل العبادة والتكافل الاجتماعي، فعلى الرغم من أن كثيراً من العادات قد تبدلت، إلا أن جوهر شهر رمضان من تربية النفس، والمغفرة، والتراحم، يبقى ثابتاً، شهر رمضان هو شهر العطاء والإحسان، وهذه القيم لا تتغير مهما اختلفت العادات.

شهرُ رمضان

بين الواجبات الدينية والمظاهر الدنيوية

أنفال محمد

شكّل شهرُ رمضان فضاءً واسعاً جمع بين العبادة والثقافة، ولا يكاد يحصل انفصال بين أداء الفرائض الدينية والممارسات الاجتماعية التي ترافق هذا الشهر الكريم، وهذا ما أثار التساؤل حول كيفية التوافق بين ما هو روحاني وما هو دنيوي.

أولاً: العادات الدينية المرتبطة بعظمة هذا الشهر في الإسلام

الصيام هو الركن الأبرز لشهر رمضان، يعد الركن الأساسي ألا وهو الصلاة، وتتركز غايته الروحية في الابتعاد عن الشهوات، حتى إن بعض الأطباء في العالم اليوم يشبهونه بالتطهير الروحي والجسدي.

ولعل ارتباط هذا الشهر بليلة القدر جعل منه الشهر الأكثر تأثيراً في الناس، فقد عبّر عنها القرآن بأنها «خير من ألف شهر»، ولأن الطبيعة البشرية تميل إلى المقدس وتحاول تعظيمه وتطبيقه بأدق تفاصيله، نرى أغلب العراقيين، بل المسلمين في جميع بقاع العالم، يحيون ليلة القدر بالعبادات الدينية، سواء بقراءة القرآن الكريم أو الأدعية الواردة عن الرسول وأهل بيته (عليهم السلام)، والتي تقرّبهم من الله وتغفر لهم ذنوبهم.

ومن المناظر الجميلة التي تشرح الصدر رؤية بعض العوائل العراقية، والشيعية على وجه الخصوص، وقد اتجهت في هذه الليالي إلى مرافد الأولياء والصالحين، متخذين وسيلة إلى الله لطلب غفران ذنوبهم، فترى البعض يتضرعون بالدعاء، وآخرين يصلون، وغيرهم يتصدقون على الفقراء عن طريق إعداد الطعام، وكل هذه المظاهر تُدخل السرور على قلب المؤمن، وتزيده إيماناً بالله وبالرسالة السماوية وبخاتم الأنبياء وولاية أهل بيته.

لعل ارتباط هذا الشهر بليلة القدر جعل منه الشهر الأكثر تأثيراً في الناس، فقد عبر عنها القرآن بأنها «خيرٌ من ألف شهر»، ولأن الطبيعة البشرية تميل إلى المقدس وتحاول تعظيمه وتطبيقه بأدق تفاصيله، نرى أغلب العراقيين، بل المسلمين في جميع بقاع العالم، يحيون ليلة القدر بالعبادات الدينية، سواء بقراءة القرآن الكريم أو الأدعية الواردة عن الرسول وأهل بيته (عليهم السلام)، والتي تقرّبهم من الله وتغفر لهم ذنوبهم

ثانياً: المظاهر الدنيوية

في العقود الأخيرة، بدأت ظواهر استهلاكية بالظهور والتنامي، وتركزت على الإبهار البصري، وساعد في انتشارها وسائل التواصل الاجتماعي وبعض الدخلاء الذين لا يعرفون عن هذا الشهر سوى كونه فرصة لإظهار مظاهر الترف، فيما بات يُعرف بـ "الزينة الرمضانية" من فوانيس، وأشكال لشخصيات كرتونية، وبرامج تلفزيونية مغرضة تهدف إلى هدم العادات الدينية الأصيلة.

كذلك، انتشرت مظاهر التبذير في مواعيد الطعام، حيث أصبحت استعراضاً للتمكّن المادي، وهنا يتبادر إلى الذهن الواعي سؤال: إلى أي مدى تغلغت المظاهر المادية في الفضاء الرمضاني؟

يتضح لنا أننا بحاجة إلى حملات تثقيفية واسعة، مثل:

الدورات القرآنية التي تنظمها العتبات المقدسة لحفظ القرآن الكريم.

المسابقات التنافسية التي تطرح أسئلة حول الشهر الفضيل، مما يساعد في تنشيط التثقيف الذاتي للشباب بطرق غير مباشرة.

محاضرات دينية للفئات العمرية المختلفة، تُقدّم بأسلوب يتناسب مع واقعهم وأعمارهم، لزيادة فهمهم للدين وهذا الشهر العظيم، حيث يكون العبد فيه في ضيافة ربه عزّ وجلّ.

إذاً، يمكن توظيف المظاهر الدنيوية لخدمة القيم الدينية، من خلال تقديمها بأسلوب جاذب يتناسب مع التطور الذي نعيشه اليوم، وتسخير ما يستهوي الشباب لنشر الثقافة الدينية بأسلوب عصري وفعال.

رغم الحياة التكنولوجية... شهر الخير يحتفظ بخصوصيته

سعاد البياتي



تفرد شهر رمضان الكريم بخصوصية متميزة تتعلق بطبيعة كل بلد وعاداته، ففي العراق يحييه الملايين بتفاصيل روحية وعبادية مستوحاة من البيئة العراقية الأصيلة، كانوا يستقبلون الشهر بالفوانيس الزيتية، وتُثار منائر الجوامع ابتهاجاً بقدوم الزائر الكريم، وقد استعاضوا عنها اليوم بالمصابيح الكهربائية، تقاليد الأمس لا تزال حاضرة في أجواء رمضان اليوم، رغم انحسار بعضها وزوال البعض الآخر، إلا أن العديد من العادات الفلكلورية والتراثية لا تزال تحظى بالمقبولية والرضا والحضور، حتى وإن طرأت عليها بعض التغييرات بفعل الحضارة والتكنولوجيا!

إطلالة البركة

لشهر رمضان نكهته الخاصة لدى المسلمين في كل الديار العربية والإسلامية، ولهذه الأيام الفضيلة في العراق طعم مميز آخر، لا تجده في غيره من الشهور الأخرى، وأهل العراق لهم عاداتهم في استقباله قبل مجيئه أولاً، وفي صيام أيامه حين يطل ببركته عليهم، وعادات في توديعه حين يشد الرحال في الأيام الأخيرة، بعض هذه العادات متوارث من جيل إلى آخر، حينما كان الأجداد القدامى يمارسونها ببساطة وامتثال لأيامه ولياليه، التي تتميز بصلة الأرحام والتكافل الاجتماعي الذي نسّميه اليوم، وبعضها الآخر طبائع تجذرت في نفوس العراقيين خلال عقود طويلة من الزمن، وأصبحت من المؤكّات الاجتماعية التي نعمل بها إلى الآن، مثل إعداد الولائم الرمضانية المتنوعة، ودعوة المقربين من الأهل، وختم كتاب الله، وتدريب الأطفال على الصيام حتى وإن كان لنصف النهار، وكثرة العبادات المطلوبة. كل ذلك يجعل الشهر مميزاً، حيث تطيب النفوس والأحوال، ويدرك الصائم أهميته وفضائله، فيكون ذا طعم ومعنى وفرح في قدومه.

تقاليد قائمة

تتنوع عادات رمضان وتقاليد في العراق، ولا تزال العديد من التقاليد الدينية قائمة، مثل المسحراتي الذي يجوب شوارع الأحياء الشعبية في بغداد، وختم القرآن الجماعي، وتوافد العراقيين على المساجد ومرافد الأئمة الأطهار (عليهم السلام) لأداء الزيارة والتبرك بأهل البيت (عليهم السلام)، والسهر حتى وقت السحور، يمنحنا هذا الشهر جزءاً كبيراً من الإحساس بالسعادة والقوة الإيمانية التي تورق في نفوسنا تقوى وراحة نفسية، وتزدحم المرافد المقدسة بالرائحين، في مشهد جميل يعكس أجواء الإفطار في باحات البركة والكرامة، حيث يحضر الدعاء، وتتسم الأجواء بالروحانية والسكينة.

مسابقات رمضان

أما المساجد، فتعيش أجواء مميزة في رمضان، حيث تمتلئ بالمصلين وتُجرى صيانتها قبل الشهر الفضيل، سواء من حيث الإنارة أو أجهزة التبريد والتدفئة، كما تنشط فيها ختمة القرآن لكبار السن والأطفال، إضافة إلى إقامة مسابقات فكرية، تُوزع خلالها جوائز ومصاحف وكتب للفائزين، في جو إيماني تنافسي يعزز الروح الرمضانية.

موائد الإفطار

وتقام موائد إفطار الصائمين في المساجد، بعضها من نفقات المسجد، وبعضها مما يقدمه المحسنون، وأشهى موائد الإفطار عند العراقيين تكون بالتمر العراقي، المعروف (تمر البصرة) أو (الخشناوي)، إضافة إلى اللبن، كما تشتهر موائد العراقيين في رمضان بشراب (النومي بصرة)، وهو شراب مميز يحتسيه العراقيون عند السحور والإفطار، ويُعرف بفعاليتها في علاج الصداع.

وتختلف عادات هذا الشهر المبارك من بلد إلى آخر، حيث ترافق لياليه وأيامه العديد من العبادات والواجبات الروحانية، مثل قراءة القرآن، وإحياء ليالي القدر، وإطعام الفقراء والمساكين، ليبقى شهر البركة والخير أجمل الشهور وأحلاها، حيث تسمو النفس وتزدان الروح بالغنى والجمال والسكينة.

الاعتدال والقناعة

ومن عادات أهل العراق في رمضان الإكثار من التراور فيما بينهم، وإقامة الولائم العائلية، كما يتميز العراقيون بإخراج الطعام قبل الإفطار إلى الجيران، مما يخلق تبادلًا رائعاً لأشهى الأطباق التي أعدتها ربة البيت، حتى يجد صاحب الدار أن سفرة طعامه تحتوي على أطباق متنوعة، لم يعدّها هو، بل جاءت من هنا وهناك، ورغم التوصية بعدم الإسراف في إعداد الطعام، والاكتفاء بما يلزم العائلة، إلا أن ربة البيت تجهد نفسها لتكون أمهر طبخة في هذا الشهر، وترضي أفراد أسرتها الذين تبدأ شهيتهم بالانفتاح، رغم أنهم يكتفون أحياناً بالقليل، مما قد يسبب لها بعض الإزعاج؛ لذا، علينا أن نكون معتدلين ومقتنعين بكل ما يقسمه الله عز وجل لنا من النعم والرزق في أيام هذا الشهر الفضيل.

تأثير الصيام على مرضى الصداع النصفي

إعداد: تبارك المياحي

يؤثر الصيام بصورة مباشرة على أنظمة الجسم كافة عند جميع الأشخاص بشكل عام، وعلى مرضى الشقيقة بشكل خاص، إذ يعاني المصابون بالشقيقة في شهر رمضان، لا سيما في الأيام الأولى، من زيادة نوبات الألم أو زيادة مدتها وحدتها أو استمرارها، يعود ذلك إلى التغيرات الوظيفية الحاصلة في جسم الإنسان خلال ساعات الصيام الطويلة، إضافة إلى الجفاف الناتج عن الانقطاع عن الطعام والشراب وفقدان السوائل، يؤثر هذا بشكل مباشر على مرضى الصداع النصفي.

عن الكافيين إلى حدوث أعراض انسحابية، بما في ذلك هجمات الصداع الحادة، ومع مرور الوقت، يتكيف الجسم مع الصيام، فتقل الأعراض تدريجياً، إذ إن للكافيين تأثيراً مهدئاً للنوبات البسيطة من الصداع.

انخفاض مستوى السكر في الدم أو انخفاض ضغط الدم نتيجة التعب والإجهاد المضاعف، خصوصاً عند الأشخاص الذين تتطلب أعمالهم تركيزاً عالياً وساعات عمل طويلة، قد يفاقم نوبات الصداع النصفي.

سوء جودة النوم أو تغييرها، كعدم الحصول على عدد كافٍ من ساعات النوم أو النوم المتقطع والاستيقاظ المتكرر، قد يؤثر سلباً على مرضى الصداع النصفي.

ارتفاع مستوى الكاتيكولامين في الجسم نتيجة استعاضته عن فقدان الطاقة اللازمة من خلال حرق الدهون المخزنة داخل الخلايا واستخدامها كمصدر للطاقة، تؤدي هذه العملية إلى زيادة إفراز الكاتيكولامين، وهي هرمونات تفرزها الغدد الكظرية في حالات التعب والإجهاد والتوتر النفسي، مما يزيد من عوامل حدوث نوبات الصداع النصفي.

التوقف المفاجئ عن التدخين لدى الأشخاص المدخنين قد يؤدي إلى نوبات صداع نصفي حادة خلال اليوم، نظراً لما يعتبرونه مهدئاً نفسياً وجزءاً من روتينهم اليومي.

تناول الكربوهيدرات، بما فيها السكريات، بشكل مفرط خلال الوجبات أو بينها، قد يؤثر بشكل كبير على حدة النوبات وتكرارها واستمرارها، بسبب ارتفاع مستوى الإنسولين في الجسم.

مما يؤدي إلى حدوث النوبات أو زيادة حدتها وتكرارها أثناء الصيام، ويرجع ذلك إلى الميكانيكية التي يسببها الجفاف على مستوى الأوعية الدموية، حيث يؤدي نقص الماء إلى إفراز مادة الهيستامين في الجسم، مما يؤدي بدوره إلى توسع الأوعية الدموية في الرأس، وبالتالي تفاقم الأعراض.

إن مرض الشقيقة هو مرض يتأثر بشكل كبير بالروتين والعادات اليومية للإنسان، مثل شرب الكافيين، ووقت النوم المحدد، ووقت الطعام، والحالة المزاجية وغيرها، لذلك، فإن تغيير نظام الحياة في هذا الشهر له تأثير كبير على تحفيز أعراض المرض.

إن شرب الكافيين لمن يعتادون تناوله بكميات كبيرة وبشكل منتظم له علاقة وثيقة جداً بزيادة معدل نوبات الصداع وتكرارها، حيث يؤدي الانقطاع المفاجئ

ور
انخفاض مستوى السكر في الدم
أو انخفاض ضغط الدم نتيجة التعب
والإجهاد المضاعف، خصوصاً عند الأشخاص
الذين تتطلب أعمالهم تركيزاً عالياً وساعات
عمل طويلة، قد يفاقم نوبات الصداع
النصفي. سوء جودة النوم أو تغييرها، كعدم
الحصول على عدد كافٍ من ساعات النوم أو
النوم المتقطع والاستيقاظ المتكرر، قد يؤثر
سلباً على مرضى الصداع النصفي



نصائح للتقليل من حدة نوبات الصداع النصفي أثناء الصيام
شرب كميات كافية من الماء والسوائل الطبيعية خلال فترة
الإفطار، مع تجنب المشروبات المحلاة بالسكر.
تقليل استهلاك الكافيين تدريجيًا خلال الأسابيع التي
تسبق الصيام، حيث إنه منبه قوي ومدّر للبول، مما يساعد
على تقليل أعراض انسحاب الكافيين لدى المعتادين على
تناوله.
ضبط أوقات النوم والحصول على عدد كافٍ من الساعات، مع
الالتزام بجدول نوم منتظم قدر الإمكان.
التقليل من استهلاك الكربوهيدرات والوجبات الغنية بالسكر،
واستبدالها بالبروتينات والأطعمة الطبيعية، لتجنب ارتفاع
مستوى الأنسولين في الدم.
إضافة الألياف إلى الوجبات الرئيسية، مثل السحور،
لما لها من فوائد في تحسين الهضم البطني، والمساعدة
على الشعور بالشبع لفترة أطول، وإطالة تأثير وجود السكر في
الدم
تنظيم العادات اليومية قدر الإمكان، وممارسة الرياضة
والنشاط البدني بانتظام.



أجواء محافل القرآن الكريم في شهر الطاعة

تصوير - رغد العبيدي



المحافل القرآنية
في شهر رمضان
الكريم في رحاب
الحرم الحسيني
المطهر.. نفحات
تتجلى من عطر
النبوة وأصوات
تبهج المسامع





يعتبر كتاب الأسرة ومقومات السعادة للسيد محمد رضا الشيرازي من الكتب المهمة التي تعالج قضايا الأسرة المسلمة من منظور إسلامي فكري وأخلاقي حيث يسلط الضوء على العوامل التي تؤدي إلى استقرار الأسرة وسعادتها يتناول الكتاب العديد من المسائل الجوهرية مثل مفهوم السعادة الأسرية وأهمية التربية الأخلاقية ودور القيم الإسلامية في بناء أسرة متماسكة

«الأسرة ومقومات السعادة» للسيد محمد رضا الشيرازي

للقوارير

ورق يركز السيد الشيرازي على أن التربية الأخلاقية والدينية للأطفال هي مسؤولية مشتركة بين الوالدين يبين أن السعادة الأسرية لا تتحقق إلا إذا كان هناك توازن بين التربية الروحية والمادية فلا يمكن إهمال الجانب القيمي مقابل الاهتمام بالنجاح الأكاديمي أو الاقتصادي فقط يشير إلى أن الأخلاق الحسنة مثل الصدق والأمانة والاحترام يجب أن تكون أساس التعامل داخل الأسرة

لم يتم استخدامهما بشكل متوازن.
ضعف القيم الدينية والأخلاقية يؤكد أن تراجع الالتزام بالقيم
الإسلامية يؤدي إلى تفكك الأسر وزيادة معدلات الطلاق
والمشاكل العائلية.

التدخل الخارجي في الحياة الزوجية يحذر من تأثير تدخل
الأهل والأصدقاء في حياة الزوجين مما قد يسبب خلافات
كبيرة تؤدي إلى انهيار العلاقة.

خامسا: الحلول والمقترحات لتعزيز السعادة الأسرية
التمسك بالقيم الدينية يرى الكاتب أن الالتزام بتعاليم الإسلام
هو الطريق الأمثل لتحقيق الاستقرار العائلي.
تعزيز ثقافة الحوار يؤكد أن التفاهم بين أفراد الأسرة يساعد
على حل الخلافات قبل تفاقمها.
الموازنة بين العمل والحياة الأسرية يشدد على أهمية
تخصيص وقت للأسرة رغم ضغوط العمل والانشغالات
الحياتية.

الابتعاد عن المقارنات يحذر من مقارنة الحياة الأسرية بغيرها
لأن لكل أسرة خصوصيتها وظروفها.
يتميز الكتاب بأسلوبه البسيط والوضوح في طرح الأفكار
مما يجعله مناسباً لجميع القراء، كما يعتمد الكاتب
على الآيات القرآنية والأحاديث النبوية في دعم أفكاره
مما يعطي الكتاب بعداً روحانياً عميقاً، ويقدم الكتاب
نصائح عملية يمكن تطبيقها في الحياة اليومية مما يجعله
دليلاً مفيداً لكل من يسعى إلى تحسين حياته الأسرية
وختاماً يقدم السيد محمد رضا الشيرازي في كتاب الأسرة
ومقومات السعادة رؤية متكاملة حول كيفية تحقيق
السعادة والاستقرار داخل الأسرة وفق المنهج الإسلامي
من خلال تسليط الضوء على أهمية المودة والاحترام
والتواصل الفعال يوضح حلولاً عملية لمواجهة التحديات
الحديثة التي تواجه الأسرة المسلمة إن هذا الكتاب يعد مرجعاً
قيماً لكل من يبحث عن بناء حياة أسرية ناجحة وسعيدة في
ظل تعاليم الإسلام.

أهم المحاور التي يتناولها الكتاب

أولاً: مفهوم الأسرة ودورها في الإسلام
يوضح السيد الشيرازي أن الأسرة ليست مجرد رابطة اجتماعية
بل هي مؤسسة تربية تؤثر على بناء الأفراد والمجتمعات يشير
إلى أن الإسلام أعطى للأسرة أهمية كبيرة حيث جعلها أساس
الاستقرار الروحي والاجتماعي والاقتصادي للأفراد يركز على أن
العلاقة بين أفراد الأسرة يجب أن تقوم على المودة والرحمة
مستشهداً بآيات من القرآن الكريم مثل "وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ
مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً"
(الروم 21).

ثانياً: مقومات السعادة الأسرية
يرى الكاتب أن تحقيق السعادة داخل الأسرة يحتاج إلى مجموعة
من العوامل منها:
الحب والمودة بين الزوجين يؤكد أن الحب لا يقتصر على المشاعر
بل يجب أن يترجم إلى أفعال تعزز العلاقة الزوجية.
التفاهم والاحترام المتبادل يشدد على أهمية الحوار الفعال بين
الزوجين كأساس لحل المشكلات.
تحمل المسؤولية يوضح أن الأسرة الناجحة تحتاج إلى تعاون
كل أفرادها بحيث يؤدي كل فرد دوره بشكل متكامل.
القناعة والرضا يعتبر الرضا بمقدرات الحياة عاملاً أساسياً في
تحقيق السعادة والاستقرار.

ثالثاً: دور التربية في بناء الأسرة الصالحة
يركز السيد الشيرازي على أن التربية الأخلاقية والدينية للأطفال
هي مسؤولية مشتركة بين الوالدين يبين أن السعادة الأسرية
لا تتحقق إلا إذا كان هناك توازن بين التربية الروحية والمادية
فلا يمكن إهمال الجانب القيمي مقابل الاهتمام بالنجاح
الأكاديمي أو الاقتصادي فقط يشير إلى أن الأخلاق الحسنة مثل
الصدق والأمانة والاحترام يجب أن تكون أساس التعامل داخل
الأسرة.

رابعاً: التحديات التي تواجه الأسرة المسلمة في العصر الحديث
يتناول الكاتب بعض المشكلات التي تعاني منها الأسرة
المسلمة ومنها:

الضغوط الاقتصادية يوضح أن الوضع المادي قد يكون سبباً
في اضطراب الحياة الأسرية لكنه لا يجب أن يكون العامل
الوحيد لتحديد السعادة.

تأثير وسائل الإعلام والتكنولوجيا يشير إلى أن الانفتاح الإعلامي
والتطور التكنولوجي قد يؤديان إلى تفكك الروابط الأسرية إذا

قمرٌ مخضَّبٌ بالشفقِ

م. م. زهراء سالم جبار

انتهت جولتي هناك، في أزقة الكوفة - دار علي - حيث ذلك الزمان.

كانت الأيام تسير بي إلى ليلة التاسع عشر، وفي كل خطوة تكدس الجمر بين أضلاعي، وترمي في فمي حجر الصمت، وأنا أقف في حيرة من أمري وسط باحة التمني بالعودة إلى ذلك الزمان الماضي، لأدفع لعبد الرحمن روعي ثمن سلامة رأس أبي. حتى حل ظهر تلك الليلة، ليلة التاسع عشر، التي خرجت فيها من عقر داري لا أعلم إلى أين. سرت على الرمال متناقلة بحيرتي وقلقي، أسحب بأذيال الهم، حاملة جرحاً فوقه عباءة أحراني.



ما أعظم هيئته وهو يقف بين يدي الرحمن، يناجي رب الأكوان بدموع، لو نزلت منها قطرة، لفني الوجود بأكمله، أتمَّ عبادته وخرج إلى عقْر داره، رفع رأسه إلى السماء، وأخذ يطالعها، وأنا أنظر إلى وجهه بإمعان، وهو يقلب وجهها ويردد: «هي الليلة التي وعدني فيها رسول الله (ﷺ)».

كانت هذه الكلمات تصيبني بالعجز، وهو يكررها كلما دخل وخرج، فدموعي النازلة تشبه دموع لقاؤي به، وأنا أخاطبه بقلبٍ يشتعل: «سيدي، لا تخرج، سيقتلونك، أنا أدري!».

هو لا يزال يقلب حدي السماء، وكأنه لا يسمع صوتي غيري. ما بالك سيدي؟ ألم تسمعني؟ سيدي... وسيدي... ولا جدوى من أمري غير أنني أنتظر وأراقب مشاهد أجله الأجلة.

حل فجر الفجيجة، وريح المصيبة بدأت تهب، وبوق الأجل أخذ يصدح في أرجاء المنزل، أخذ عليّ (عليه السلام) يتجه إلى الباب، ولا حيلة لي غير أنني أقف أمامه، أسرعته ونهضت الأوز خلفي صائحات، وأنا أصرخ: «سيدي، بالله عليك، عد!».

فتح الباب فتعلق منزه به وسقط، انحنيت لأرفعه معه، فسقطت دموعي على يده، لكنه لم يشعر بها، أمسكت بطرف ثيابه، لكنه لم يتحسس يدي، كأني أمسك بفراع، فرفعه عن الأرض، وبدأ يلفه وهو ينعي نفسه.

خرج وخرجت أسير خلفه، كأن الأرض ابتلعت من عليها في الأزقة، كل شيء في سبات، والليل ذئب يتربص به، يحد أطرافه للليل منه، كانت خيوط الأمل في العثور على أحدهم لمساعدتي كخيوط العنكبوت.

دخل المسجد وارتقى السطح، كانت (الله أكبر) المنبعثة من حنجرته تبت في مسامع الجهات سلاماً، فعدت نغمة صوته تسحبني من فيافي الشتات، وتهزم بداخلي جيش الروع، لكن شهقة الاحتراق لم تفارقني، أحاول أن أستصرخ الحاضرين بكلمات اليأس المتدلّية من ثغري، وأنا خلفه، اجتاز صفوف الناظمين وهو يوقظهم للصلاة.

مع تكبيرة عليّ (عليه السلام)، أخذ الصمت يخيظ فم الضجيج، وأنا ما أزال أوزع نظري بين الجهات، خشية أن يجتازني الشيطان للنبيل من رأس سيدي. وفي لحظة، وقف الكلام على ساقيه، وأعلن السيف عصيانه ليشق رأس القمر.

عندها لم أعد أرى أو أسمع شيئاً، سوى صوته المنساب من محرابه: «فرّز ورب الكعبة».

أخذ الضجيج يدور في رأس المسجد، وأنا ما زلت واقفة كالشجرة، تكفيني تلك الدمعة المكتظة بالسؤال: كيف اجتازني عبد الشيطان؟!

نظرت إلى وجه سيدي، فعدا كالشمس مخضباً بالشفق. كان صبح التاسع عشر ثقيلًا، والكوفة بدأت تحيك ثوب السواد، والناس بين حضور وغياب، كل شيء كان واقفاً على عكاز

الصبر، اجتمع أطباء الكوفة، وأخذ أثير السكوني يبحث في زقاق رأس سيدي، كانت العيون شاخصة نحو فمه، وفي لحظة ما، يبوح الطبيب والحياء يجرجر الكلام من ثغره: «إنه على موعد مع الموت».

عندها استيقظ البكاء مرة أخرى، وأسدل اليأس ستاره على وجوه آل عليّ.

مضت تلك الليلة، وحل صباح العشرين، كان كل شيء في وجه عليّ (عليه السلام) يوحى بالأجلة، قيود الأسى تغل أقدام أبنائه، ودموعهم لم تجف بعد، كلماته الموحية بالفراق، والخريف الذي بدأ يهز أعطاف سنيته الثلاث والستين، يشعل النيران في قلوبهم، ويحطم زجاج صدورهم.

والحال حالك، والكوفة ما تزال تجتمع عنده، للترؤد منه بين البكاء والدعاء، يطوي النهار سجاده نحو المغيب.

نهار الواحد والعشرين كان مختلفاً بكل مقاييس الحياة، أقدام الأجل غدت تقترب من داره، والغم غفا على وجوه أهل البيت، والموت يقف على شرفات وجه الأب الحنون، السم غدا يسري في أورده كنه يشق طريقه في جسد الأرض، والألم فيه كمقراض يقضم لحمًا، لكن أيديهم ما تزال تجوب السماء، وتجتاز كلماتهم ملائكة العرش نحو الرب ليأذن بشفاء أبيهم، لقد أدمنوا البكاء صمتًا.

دقت ساعة الوداع، وكلام الأب سيف يحز في نحورهم، فوصاياه ووداعه كانت بمثابة فأس يقطع أعصانهم، وهم يصغون إليه، فكانت قلوبهم تتشبث بقميص قلبه.

لا شيء يتكلم سوى بكائهم، الذي أخذ يقطع قلب الأب المسافر في مساء هذه الليلة.

وبعد أذان المغرب تحديداً، قُصم ظهر السماء، الأب ارتشف من كأس الأجل، جردت ألوان الحياة من عينيه، مدد رجليه، ووجه وجهه شطر الإله متشهداً، وفاضت روحه الطاهرة لتعانق الأحبة في العلياء.

في تلك اللحظة، أعرز الأئين ندبه في قلوبهم، وضجت أفواههم بالصراخ: (لقد ماتت الدنيا في أعينهم).

وأنا لا أدري ما أفعل، أعض الطرف عن وجه سيدي الغافي في أحضان ولده الحسن، وهو يقبله ويودعه بقلب مكلوم؟ أم أواسي سيدي الحسين، الذي صار كالمحجر؟ أم سيدي زينب، التي استحمت بدموعها، وهي تصرخ: (أبي علي)، ولم يوقظ صوتها أباهم الراقد في أحضان ابنه الأكبر؟

أم أتجه إلى مولاتي أم البنين، التي غدت كجسد غادرته الروح توتوا؟ أم أسترق النظر إلى وجه القمر، الذي بدا ينزف ضياءً؟

كلها كانت مشاهد تجلّ ظهر روعي بسياط الألم، وأنا أصرخ معهم: (سيدي علي!).

حتى استيقظت على صوت أختي وهي تناديني للإفطار: (سماء! حان وقت الإفطار، استيقظي).

محسنات لفظية أم انتكاسة لغوية!

مريم حسين العبودي

حَقُّ الْعَشِيرَةِ فِي نُبُوغِكَ أَوَّلُ
فَانظُرْ لَعَلَّكَ بِالْعَشِيرَةِ بَادِي
لَمْ يَكْفِهِمْ شَطْرَ النُّبُوغِ فَرَدَّهُمْ
إِنْ كُنْتَ بِالشُّطْرَيْنِ غَيْرَ جَوَادٍ
أَوْ دَعِ لِسَانَكَ وَاللُّغَاتِ فَرَبِّمَا
عَنِّي الْأَصِيلِ بِمَنْطِقِ الْأَجَادِ
إِنَّ الَّذِي مَلَأَ اللُّغَاتِ مَحَاسِنًا
جَعَلَ الْجَمَالَ وَسَرَّهُ فِي الضَّادِ.

أحمد شوقي

إنك إن تذهب إلى أحد التجمعات الرسمية التي تحدث في مجتمعاتنا العربية اليوم، ستتهال على مسامعك عبارات من لغاتٍ أجنبية شتى دخلت في لبِّ ثقافتنا العربية، فأزاحتها وحلت محلها حتى صارت مدعاة للتباهي والرفعة، وإعلاناً عن انتمائك إلى طبقةٍ مخرمجة راقية؛ إذ إن التحدث باللغات الأجنبية هو سمة أساسية من سمات مظاهر التحضر والتمدن، التي تُظهر مدى عمق ثقافة الإنسان الذي أمامك وفق معايير المجتمعات اليوم.

شهدت اللغة العربية، مع مرور الزمن، تحولات ملحوظة في استخدامها اليومي، حيث بدأ العرب يمزجون كلمات من لغاتٍ أخرى في أحاديثهم اليومية، وهذا التغيير يعود إلى عدة أسباب اجتماعية وثقافية وسياسية، ساهمت جميعها في تراجع مكانة اللغة العربية في بعض السياقات الحياتية، فما هو الاجتماع يتحول إلى «ميتنك»، ووقت الشاي إلى «كوفي بريك»، والعمل إلى «بننس»، وحافطة الطعام إلى «لانش بوكس»، وهلمَّ جراً، الأمثلة تكاد لا تنتهي، بل ستبدو أقرب إلى التخلف الحضاري إن واصلت استخدام كلماتك العربية الأصلية وسط كل هذا التلون اللغوي الذي حولك.

إضافةً إلى ذلك، انحسر استخدام اللغة العربية في وسائل التواصل، إذ لا يتجاوز المحتوى العربي 1% على الإنترنت، حسب دراسة للأمم المتحدة، بينما يشكل المحتوى الإنجليزي 58%، كما يؤثر هذا التحدي الذي تفرضه هيمنة اللغة الإنجليزية في جودة الأداء باللغة العربية، إذ تتراجع قدرات الكتاب في الحفاظ على التقاليد اللغوية التي تحفظ سمات الأسلوب العربي.

يرى بعض الدارسين أنه لولا القرآن الكريم، لما كان للغة العربية وزنٌ يُذكر في يومنا هذا، وأن القرآن هو العامل الوحيد الذي جعل اللغة إلى الآن حيةً باقيةً يتحدث بها الناس، وهو السبب الوحيد في انتشارها وتوسعها يوماً بعد يوم، وقد تكون هذه النظرة، رغم كونها تشاؤمية بعض الشيء، تحمل مقداراً كبيراً من الصحة، إذ إن القرآن حفظ العربية من الاندثار، وأجبر المتحدثين بها على العودة إليه من جانب ديني وعقائدي، ولولا هذه العودة، لما صار بيننا وبين العربية أي تماس، لا من قريب ولا من بعيد، عدا النزول القليل من الهواة والمحبين للشعر والأدب.

إن مكانة اللغة العربية تكمن في اتساع إمكانيّة التعبير بها،



(الطارث)
اللغة العربية تُعد من أقدم اللغات وأكثرها ثراءً من حيث المفردات والدلالات، مما يجعلها قادرة على مواكبة التطورات العلمية والعملية الحديثة بفضل خصائصها الفريدة والمرنة، إذ تتسع مفرداتها باتساع الثقافات والابتكارات، لقد استطاعت هذه اللغة أن تحافظ على وجودها عبر العصور، وأن تترك أثراً واسعاً في مختلف الثقافات، حيث انتشرت في مناطق شاسعة من الشرق والغرب، وأصبحت لغةً عالميةً مع توسع الإسلام وانتشاره، ويعزز مكانتها كونها لغة القرآن الكريم، الكتاب السماوي الأخير، الذي أنزل على النبي محمد (صلى الله عليه وآله وسلم).

وحرية الوصف باستخدام مفرداتها التي تزخر بالمرادفات والأضداد، وهذا ما تفتقر إليه اللغات الأخرى، فبينما يُمكن التعبير عن معنى واحد بعشرات، بل مئات، الجمل في اللغة العربية، لا يحتمل هذا المعنى سوى صورة واحدة في لغاتٍ أخرى، فعلى سبيل المثال، كلمة «أسد» في اللغة الإنجليزية هي "Lion"، ولا توجد كلمات أخرى ترادف هذه الكلمة بالمعنى ذاته تماماً، بينما ترد كلمة «أسد» في اللغة العربية بما يزيد على 300 اسم، قد يختلف المعنى الدقيق للكلمة أو استخدامها حسب السياق الذي ترد فيه، ومن أبرز أسمائه: (أسامة، ليث، غضنفر، سبع، ضرغام، هزبر، قَسْوَرَة، رَهو، ورد، عباس، باسل، حيدرة، شبل، عرندس، أبو

خرجت من دائرة الانطواء إلى الأمل، كسرت قيود المستحيل وحوّلتها إلى ممكن، لم تمنعها الأعراف المجتمعية والتقاليد من العمل في مجال كان وما زال حكراً على الرجال، سجّلت بذلك علامة فارقة، قائلة بكل إرادتها وصلابتها إن لكل قاعدة شواذ، وهي من داخل تلك القاعدة.

ستارة مجلسين..

امرأة تسلحت بالإرادة

زهراء جبار



ورق
لا تملك معيلاً، وأرغمتها ظروف الحياة
على العمل لتعيل نفسها وأسرته، فهذا
يزيدها فخرًا، لأنها تعتمد على جهدها، بدلاً
من أن تمد يدها طلباً للمساعدة، لذا، لا أرى في
عملي وصمة سيئة، خاصة أنني لم أخرج عن أطر
المجتمع بأعرافه وتقاليده الإسلامية

تتابع الحاجة حديثها قائلة:

«واجهت صعوبة كبيرة في بداية تعلمي قيادة الرافعة الشوكية، فهي تحتاج إلى تركيز ودقة في العمل، لأننا نقوم برفع أو إنزال منتجات ثقيلة الوزن، وأي خطأ قد يؤدي إلى سقوطها وتلفها، مما يتطلب جهداً ذهنياً كبيراً».

المرأة والعمل

وحول رؤيتها كامرأة تعمل في هذا المجال، أضافت: «العمل شرف، خصوصاً إذا كانت المرأة لا تملك معيلاً، وأرغمتها ظروف الحياة على العمل لتعيل نفسها وأسرته، فهذا يزيدنا فخرًا، لأنها تعتمد على جهدها، بدلاً من أن تمد يدها طلباً للمساعدة، لذا، لا أرى في عملي وصمة سيئة، خاصة أنني لم أخرج عن أطر المجتمع بأعرافه وتقاليده الإسلامية».

منزل يأويها

رغم صعوبة عملها، لم تتخلّ الحاجة ستارة عن عباءتها الزينية، وظلت مثلاً مشرفاً للمرأة العراقية القوية، التي تصارع الفقر وغلاء المعيشة دون أن تضعف، يحترمها زملاؤها في العمل ويعاملونها كأخت لهم، وهي تعمل يومياً دون كلل أو ملل، لتؤمن لقمة العيش لعائلتها.

ورغم أنها أمضت أكثر من ثلاثة عقود في وظيفتها، إلا أنها لا تزال تفتقر إلى منزل يأويها وأسرته، فهي تقطن في أحد الأحياء العشوائية المتجاوزة، وتناشد المسؤولين علها تجد ضالتها في الحصول على سكن أو قطعة أرض، لتعيش حياة كريمة تليق بسنوات كفاحها الطويلة.

قصة هذا العدد من القوارير مع الحاجة ستارة محسن عذاب، التي تعمل في مجال قيادة الرافعة الشوكية في الشركة العامة لتجارة الحبوب (مخازن تمويل كربلاء).
تحدثت إلينا قائلة:

«امتهنت هذا العمل منذ أكثر من ثلاثة عقود، اضطررت للانتحاق به بسبب الوضع المادي الصعب لعائلتي، الذي كان حينها تحت الصفر، كان والداي كبيرين في السن، ونحن أسرة كبيرة جميع أفرادها من الإناث، فكنّت المعيلة الوحيدة لهم».

نظرة المجتمع

لم تكثر ستارة لنظرة المجتمع أو لما يُقال عنها، فكثيرون يتحدثون إليها بتعجب عن عملها في قيادة رافعة شوكية وسط الرجال، ويؤكدون أن هذا العمل لا يليق بها كامرأة، لكنها لم تُلَقَ بالآ لـكل ذلك، فهي لم تتمكن من العثور على عمل آخر يناسب إمكانياتها المحدودة في المجالات المعتادة للنساء، كالحياكة أو غيرها.

لذا، قررت الدخول إلى هذا المجال وفق ما تجيده، فالتحقت بدورة تدريبية لمدة أسبوع واحد فقط، أتقنت خلالها قيادة هذا النوع من المركبات بسلاسة وحرفية ودقة، اختارت العمل في القطاع الحكومي، طناً منها أنه سيكون أكثر استقراراً ويضمن لها راتباً تقاعدياً وامتيارات مستقبلية، إلا أن الواقع كان عكس ما كانت تطمح إليه، فهي لا تمتلك شهادة أكاديمية تساعدها على الترقّي في وظيفتها.

ورق
لم تكثر ستارة لنظرة المجتمع أو لما
يقال عنها، فكثيرون يتحدثون إليها
بتعجب عن عملها في قيادة رافعة شوكية
وسط الرجال، ويؤكدون أن هذا العمل لا يليق
بها كامرأة، لكنها لم تلق بالآ لـكل ذلك، فهي
لم تتمكن من العثور على عمل آخر يناسب
إمكانياتها المحدودة في المجالات المعتادة
للنساء

من أنت للإسلام؟ رحلة حب السيدة خديجة نموذجاً

زينب كاظم التميمي

هل فتّشتَ في نفسك وتساءلت: كم تبلغ مساحة الإسلام على خارطة اهتمامك؟

إنه سؤال يجب ألا نملّ طرحه، وألا نسأم تكراره؛ لنحيي في القلوب قضية العمل لهذا الدين، هذا الدين الذي تعجب من أجله آدم، وناح لأجله نوح، وألقي في النار الخليل، وأضجع للذبح إسماعيل، وتحمل لوعة الفراق يعقوب، وبيع يوسف بثمن بخس ولبث في السجن بضع سنين، ونُشر بالمنشار زكريا، وذبح السيد الحصور يحيى، وقاسى الضرّ أيوب، وزاد على المقدار بكاء داوود، وسار مع الوحش عيسى، وعالج الفقر وأنواع الأذى محمد، وضربت هامة علي، وكسر ضلع ابنة الرسول، وتقطع كبد الحسن، وقدم ما لم يقدمه قبله ولا بعده الحسين، وغيرهم من الأنبياء والأولياء الذين ضحوا من أجل هذا الدين العظيم.

قال الله تعالى: (كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ

كان وما زال المال وسيلةً أساسيةً للعيش، وفي زمن السيدة خديجة لم يكن مجرد وسيلةً للعيش، بل كان أداةً لفرض النفوذ والسيطرة في المجتمع، وكما نعلم، كان لمالها دورٌ آخر في تاريخ الإسلام، بعد أن قابلت النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) وعرفته، أمنت به وصدّقتَه فوراً حين نزل عليه الوحي.

عندما بدأ النبي في نشر الدعوة، كانت السيدة خديجة أول من دعمه بكل ما تملك من مال، وبسبب إيمانها العميق برسالة زوجها وحبها للإسلام، أنفقت معظم أموالها في سبيل نشر الدعوة الإسلامية، على الرغم من التحديات الكبيرة التي واجهتها بسبب معارضة قريش الشديدة.

وهنا يأتي السؤال:

من أنت للإسلام؟

ماذا قدمتَ لدين الله؟



الإسلام وتعاليمه الصحيحة، مما يسهم في بناء أجيالٍ قادرة على الدفاع عن الإسلام والعمل في سبيله.

خلاصة القول: يجب أن نستفيد من دروس السيدة خديجة في كيفية التضحية والبذل في سبيل الإسلام بحب، وأن نعي أن المال ليس الوسيلة الوحيدة لخدمة الدين، بل يمكن لكل شخص منا أن يقدم شيئاً، مهما كان صغيراً، ليكون جزءاً من الدعوة الإسلامية وحمايتها.

والنفس ثم النفس، عليك بترويضها، فلا رسالة تصل من دون تطبيقها على الذات. فلتكن في الطريق صبوراً، فالدنيا دار عبور، وعليك أن تجهز أمتعتك بهمة، وليكن طعامك الاستغفار والتسبيح، ولا تنطق من دون إذن القلب، عليك ألا تنسى غسل الحب، فهو الذي يجعلك تقاوم، وعليك أن تحمل أمتعتك بيد التوحيد والتسليم، وإياك إياك أن تنسى الدموع، فهي شرابك، ومن دونها يُحتم الموت.

ثق بالطريق، فلا وصول من دون ثقةٍ وبقين وحب، وعليك ألا تخبر أحداً عن رحلتك تلك، خصوصاً الجهال، أما وقت الانطلاق ففي أي لحظة.

إن العمل على تخلية النفس ليس أمراً سهلاً، فتطويح وحش النفس، وإثباتها على درجةٍ معينة، ولجم شهواتها القاتلة، وترويض الروح والقلب المتقلب الذي لا يُؤتمن، ليس سهلاً، وليس من السهل أن نصل لمرحلةٍ نقول فيها: «سهلاً!» لماذا؟ لأننا لا نجد الحب، لا نسير بحب، لا نلحق به، لا نتكئ عليه، ولا نستأنس به، وإن ادعينا، فلو سرنا نحو الهدف لخدمة الدين بحب، لوصلنا، كما وصل الذين من قبلنا، أرجو لكم رحلة ملؤها الحب، على حب سيدتنا خديجة.

وَتَنهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ) وقال تعالى: (انْفِرُوا خِفَافًا وَثِقَالًا وَجَاهِدُوا بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ذَلِكَ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ).

في هذه الأيام، الرسالة التي يمكن أن نقدمها للإسلام ليست مقتصرةً فقط على المال. هناك العديد من الطرق التي يمكننا من خلالها خدمة الدين، كالتعليم والدعوة، فعلى كل واحد منا أن يساهم في نشر المعرفة الدينية من خلال التعليم، سواء كان ذلك على مستوى المدارس أو في الجلسات الخاصة.

كما أن الدعوة إلى الله يمكن أن تتم من خلال أفعالنا أو مواقفنا مع الآخرين، ورغم سرعة الوقت، فإن التضحية به واجبة، إذ يمكننا أن نقدمه للعمل في خدمة الإسلام، سواء كان ذلك من خلال تنظيم الأنشطة الخيرية، أو تخصيص ساعة يومياً لتقديم شيء نافع يخدم الدين، ومن أهم الخدمات التي لا بد من التركيز عليها هي التربية الإسلامية، إذ يمكننا أن نربي أبنائنا على حب

ورق
في هذه الأيام، الرسالة التي يمكن أن نقدمها للإسلام ليست مقتصرةً فقط على المال. هناك العديد من الطرق التي يمكننا من خلالها خدمة الدين، كالتعليم والدعوة، فعلى كل واحد منا أن يساهم في نشر المعرفة الدينية من خلال التعليم، سواء كان ذلك على مستوى المدارس أو في الجلسات الخاصة.

بشكل عام، أثرت الاستخدامات الرقمية المتعددة في الفعاليات الحكومية والشعبية جميعها، ومنها أكثر الممارسات ديمقراطية على مستوى العالم، ممثلة بالانتخابات، وبصرف النظر عن مستوى اعتماد تلك الممارسة على الأوعية الرقمية، وإن كان جزئياً أم كلياً، فإنها تُنزل الأثر الفاعل في العمليات الانتخابية بالمجمل، ومنه ما يرتبط بحدها الأدنى في التأثير بتشكيل في (المزاج الانتخابي) لدى الجمهور والتأثير في خياراته الانتخابية، تحت ضغط محتويات رقمية مُضلة أو خادعة أو حتى مُربكة، تعتمد على تطبيقات رقمية سائدة، لها القدرة في صناعة محتويات التزييف العميق، التي تعد إحدى أبرز نتائج الذكاء الاصطناعي.

الحكمة الرقمية!

يكون نقاش دور وسائط التواصل الاجتماعي في تغيير قنوات الناخبات غاية في الأهمية، لاسيما تحت ضغط تطورات الظاهرة الرقمية المتسارعة، التي تعاني في أساسها من خلل عدم التحضير لدينا والإعداد لقواعد التعاطي معها، مع قرب الانتخابات التشريعية، يستدعي الوقوف على عدد من مؤشرات أداء تلك الوسائط، التي تعاني من غياب المنهجية وعدم اتباعها لمعايير الجودة، على الرغم من دورها الواضح في الحراك الاجتماعي المحلي العام، وهو ما يمكن ان يندل شديد أثره في الحملات الانتخابية، بالتسويق أو التسقيط لمرشحين معينين، أو التحريض بالصد من المشاركة في الانتخابات تحت ذرائع متعددة.

التغيير الممكن!

يبقى السؤال الأكثر أهمية في هذه الأطروحة: هل يمكن أن يصل حجم تأثير وسائط التواصل الاجتماعي إلى تغيير قنوات الناخبات في العراق، وإن كان التأسيس لهذا التغيير ممكناً من حيث المبدأ، فما هو حجم أثره على أرض الواقع؟

بشكل عام، فإن وسائط التواصل الاجتماعي يمكن ان تكون مؤثرة في قنوات الناخبات، لاسيما مع اللاتي لم يحسم أمرهن إلى مرشح معين، وان خيارات عدة تظهر أمامهن حتى اللحظة الأخيرة قبل يوم الاقتراع، وهنا يكون حجم الأثر سلبياً على مرشح معين ممن وضعوه ضمن قائمة تفضيلاتهن الانتخابية غير المستقرة، حين يطالعهن قصصاً سلبية تتعلق بهم، ينشرها صناع محتويات الصراع الانتخابي، وعبر اطر الاستهداف الإلكتروني المتعارف عليها. لكن.. مع شريحة الناخبات ممن حددن خياراتهن الانتخابية بناءً على مرجعيات سياسية أو عقائدية أو عشائرية، فإن أثر وسائط التواصل الاجتماعي في العراق، يكون أقل بكثير، للدرجة التي قد تتراجع فيه فرص التأثير إلى مراتب تكاد تكون لا تذكر، حين يكون الاتصال المباشر، أي وجهاً لوجه، عبر اللقاءات والجلسات والاجتماعات والمؤتمرات والفعاليات الانتخابية المفتوحة، المجال الأكثر أهمية في تعزيز خيارات الناخب.

ان مثل الفرضية هي ليست مقيدة في العراق فقط، بحكم تراجع التنظيم الرقمي فيه، والذي أكدنا على ضرورة مواجهته وفق المناهج الاحترافية في أكثر من مناسبة، بل تمتد إلى مجتمعات قريبة منا، تتشابه مع مجتمعنا العراقي في تركيبته الاجتماعية، التي يكون فيها للعشيرة أو القبيلة الدور الأكبر في ضبط وحراك الأفراد ودفعهم لتبني خياراتهم الاستراتيجية في القضايا الحاسمة ومن بينها الخيارات الانتخابية، على وفق ما يتوافق مع نهج العشيرة أو القبيلة وتوجهها.

إذ تشير الدراسات المتعلقة بالوسائل الأكثر تأثيراً في دعم أو تغيير قنوات الناخب في الكويت على سبيل المثال، ان الاتصال المباشر (وجهاً لوجه) هو الأكثر تفضيلاً في استهداف الناخبين والوصول إليهم في انتخابات مجلس الأمة الكويتي.

لقد ظهر جلياً في الانتخابات البرلمانية الثامنة عشر في الكويت، ان غياب الاتصال المباشر مع الناخبين بفعل اجراءات مواجهة وباء كورونا وقتها، ألحق ضرره بالكثير من المفاصل المرتبطة بهذه الممارسة الانتخابية، بالنظر لما لهذا المستوى من الاتصال من أهمية في تعزيز أو تغيير قنوات الناخبين.

الخريطة الرقمية

يتطلب توظيف وسائط التواصل الاجتماعي في العراق على النحو الايجابي بمسعى بلوغ الاستحقاق الوطني المقبل، والمتمثل بالانتخابات التشريعية اواخر العام الجاري، اتباع اليات دقيقة، تكون محاورها الرئيسية بإطلاق حملة وطنية لتسويق الوعي للجمهور، بالاستخدام الرشيد لوسائط التواصل الاجتماعي قبل الانتخابات، وإشعار الناخبات بالمخاطر التي يمكن ان يتعرضن لها في المحتويات الرقمية المزيفة أو المفبركة، وتوجيههن نحو اعتماد المصادر الدقيقة لتحري صدقية المعلومات التي يتلقونها عبر حسابات تلك الوسائط. إن مثل تلك الآليات تتطلب توفير الضمانات الرسمية والقانونية بعدم التضيق على الحريات الديمقراطية عبر الأوعية الرقمية قبل الانتخابات وأثناء إجرائها وبعد الإعلان عن نتائجها، وضمان قيامها بأعمالها في الرقابة وتبصير الرأي العام، وإن لا يكون الرصد الرقمي لتلك الأوعية تضيقاً على ادائها، بل تمسكاً بالعدالة والشفافية.

وهو ما يقتضي تدريب القائمين على الحملات الانتخابية على مناهج صناعة المحتويات الرقمية الاحترافية، على وفق معايير الجودة، وبما تسمح به الأعراف الاجتماعية والقيم الاخلاقية والديمقراطية في المجتمع العراقي، إلى جانب الحوار مع إدارات وسائط التواصل الاجتماعي في العالم والاتفاق على تقييد مؤقت لنشر المحتويات المتعلقة بالانتخابات العراقية، بموجب لأحة قانونية معلنة بكامل بنودها لضمان العدالة، لاسيما ما يتعلق بالمنشورات الممولة، وبما لا يتعارض مع الحريات الديمقراطية.

* رئيس مؤسسة بغداد للتواصل والاعلام الرقمي

العمل بذكاء أم الدراسة بجهد

هاجر حسين

تعدّ مرحلة السادس الإعدادي من أكثر المراحل صعوبة على الطلبة نفسيًا أكثر منها دراسيًا، وهذا يؤدي إلى مشاعر مختلطة بين الطموح والرغبة في تحقيق الألام، وبين القلق والخوف والتعب، لكنها من الناحية الدراسية لا تختلف كثيرًا عن المراحل التي سبقتها، فهي فقط تتطلب مجهودًا عاليًا يتناسب مع طموح الشخص وأهدافه. فما هو المعدل الذي تريده؟ وأي تخصص دراسي ترغب في دراسته؟ وما هي متطلبات هذا التخصص والمعدلات التفاضلية؟ هنا يتم تحديد مقدار المجهود المطلوب لتحقيق ذلك.

إجمالاً، يتجه غالبية الشعب العراقي إلى المجموعة الطبية، لغرض التعيين المركزي، والراتب الثابت، والاستقرار الوظيفي، والحياة الروتينية المرسومة بعيدًا عن دائرة الأزمات، ولكن، الشخص الذي يعتمد على الراتب فقط، دون أن يزوع مصادر دخله في العصر الحالي، سيعيش حياة متشنجة إلى حدّ كبير، لأن المدخول يساوي المصروف، وأي تكاليف خارجة عن الميزانية المعتادة ستسبب أزمة لعدة أشهر. بمعنى أن الكثيرين يفتقرون إلى العقلية الاستثمارية، لذا، على طالب السادس الإعدادي إعادة النظر والابتعاد عن السعي وراء دخول المجموعة الطبية، لأن التعيينات الحكومية بدأت تتوقف، باستثناء أقسام محدودة، إضافةً إلى ذلك، فإن الرواتب لم تعد تتناسب مع التضخم الاقتصادي المتنامي بسرعة في العراق، وانخفاض



قيمة العملة العراقية مقابل العملات الأجنبية، وغيرها من المؤشرات الاقتصادية التي تؤكد أهمية تعدد مصادر الدخل والتوجه نحو المهن الرقمية. الدراسة لا تعلمنا التجارة، كما أن التجارة لا تعلمها المدرسة، بل تأتي نتيجة الخبرة والتجربة، ولا يُشترط الحصول على معدل تسعين أو معدلات عالية للنجاح في الحياة. فالكثير من العائلات تضغط على أبنائها للحصول على معدل أعلى من

الآخرين، ولابد من دخول القسم الذي حدده الأب أو الأم فقط من أجل الحصول على وظيفة، لتُعاد الدائرة نفسها عبر الأجيال، هنا لا بد من الوقوف والتأمل في الوظائف الخمس عشرة الأعلى أجرًا والأكثر طلبًا على مستوى العالم، لنجد أن جميعها وظائف تكنولوجية، وهي كالتالي من الأعلى إلى الأدنى:

- متخصص البيانات الضخمة
- مهندس التكنولوجيا المالية
- متخصص الذكاء الاصطناعي وتعلم الآلة
- مطور البرمجيات والتطبيقات
- متخصص التحول الرقمي
- محلل أمن المعلومات
- متخصص إنترنت الأشياء
- مهندس الروبوتات
- متخصص بلوك تشين
- مصمم تجربة المستخدم
- مدير منتجات رقمية
- محلل بيانات
- متخصص في الحوسبة السحابية
- مهندس نظم ذكية

متخصص في الواقع الافتراضي والواقع المعزز

تعدّ هذه الوظائف الأعلى طلبًا وأجرًا حتى عام 2030، وفقًا لما نشره المنتدى الاقتصادي العالمي في بداية عام 2025، والجدير بالذكر أن هذه الوظائف جاءت بعد استطلاع شمل أكثر من 1000 صاحب شركة عالمي، خاصةً أن التسويق الإلكتروني بلغ أعلى مستوياته حاليًا، وصناعة منتج خاص يحل مشكلة محلية أو مجتمعية تعني أن ملايين الدولارات قد تتوافد إليك.

لذا، لا بد من تحويل ثقافة طلبة السادس الإعدادي من حلم ارتداء المعطف الأبيض في المجموعة الطبية، إلى امتلاك حاسوب شخصي، والالتحاق بدورات تدريبية عبر الإنترنت، سواء مدفوعة أو مجانية، للحصول على وظيفة براتب أعلى وجهد أقل، مع إمكانية العمل بنظام يناسبك ويناسب نمط شخصيتك، خاصةً أن معظم الوظائف المذكورة أنفًا هي وظائف إلكترونية، فنحن اليوم في عام 2025، عصر العمل من المنزل براحة وهدوء، بعيدًا عن الضغوط النفسية التي يسببها التواصل البشري، ومسؤولية الوقوف بين الحياة والموت لمرضى يديك.

الحياة بدأت تأخذ مسارًا يختلف عن نظرة أولياء الأمور، لذا عزيزي الطالب/ عزيزتي الطالبة، كن ذكيًا في اتخاذ قرار مستقبلك، واعمل بذكاء، لا تعمل بجهد!

ورق
يتجه غالبية الشعب العراقي إلى
المجموعة الطبية، لغرض التعيين
المركزي، والراتب الثابت، والاستقرار الوظيفي،
والحياة الروتينية المرسومة بعيدا عن دائرة
الأزمات، ولكن، الشخص الذي يعتمد على
الراتب فقط، دون أن ينوع مصادر دخله
في العصر الحالي، سيعيش حياة متشنجة
إلى حدٍ كبير



العديد منا تمر به بعض المواقف التي تجعله يتخذ قراراً قد يكون صعباً، إلا أنه الأصح، كما أحست السيدة أم زينب في آخر زيارة لها لأحدى قريباتها، حينما تذرروا من اصطحابها لابنها والتنويه لها بعدم إحضاره مرة أخرى! أزعجها ذلك الموقف مما جعلها تتجنب الذهاب لزيارتهم مرة أخرى.

الضيافة.. تاريخ عريق تتجذر فروعه من الأصل

للقوارير

التكنولوجي له أثر كبير في أصول الضيافة، فبعض العوائل تفضل أن يتصل الضيف قبل قدومه، كأنه يحجز في عيادة طبيب، وإن حضر دون اتصال مسبق، ينعتونه بالمتخلف ولا يملك الحس الذوقي.

وأضاف: «هناك أيضاً من ينشغل عن الضيف وعن أداء واجب الضيافة بمواقع التواصل الإلكتروني، كل هذا يؤثر سلباً وبلا شك على انقطاع العوائل عن صلة أرحامهم».

ومن جهتها، تسرد أم سولاف (موظفة) قائلة: "ذات صباح كنت جالسة أتبادل أطراف الحديث مع إحدى الزميلات، وإذا بهاتفها يرن، فأجابته، وأثناء حديثها مع المتصل بدأت ملامحها تتغير، فأحسستُ بتعكر في مزاجها، بعد لحظات من المكالمة، استفهمت منها: (ما حل بك؟ أهو خبر مزعج لا سمح الله؟)، فأجابني بامتعاض شديد: (لا، لكن أقاربي ينوون أن يقضوا يوم غد بزيارتنا وتناول وجبة الغداء، والصراحة لست على استعداد لضيافتهم'.

وأضافت: «لم أستطع استيعاب الموقف، هل أعطيها العذر أم أستهجن تصرفها؟ وأراها بعيدة كل البعد عن عاداتنا في الكرم والضيافة وحب قدوم الضيف، كما ورثناه من آبائنا من حسن الضيافة والفرح عند قدوم الزائر لكن اليوم نرى الكثير من التقاطع وعدم الألفة بين الأهل والأقارب والجيران، وغالباً ما يكون الضيف ظللاً ثقيلاً، خاصة في أيام الأعياد عند العديد من العوائل».

الألفة والمحبة

وشاركتنا الباحثة الاجتماعية ثورة الأموي قائلة: "أصبحنا اليوم نبحث بشغف عن الألفة والمحبة، إذ أصبح التواصل في وقتنا الحالي ضعيفاً، متناسين مدى أهمية العلاقات الاجتماعية وأواصرها، ويعود ذلك لأسباب كثيرة، منها عدم تبليغ الضيف بوعدهم الزيارة، مما يتعارض مع التزامات العائلة، أو يكون للضيوف

توثيق المودة

إكرام الضيف من الواجبات التي حث عليها الإسلام، إذ توضح كيفية استقباله والترحيب به بأفضل ما يكون دون ملل أو كلل، إلا أن بعض العوائل تتذمر من قدوم أي ضيف لهم، مما يشعر الضيف بعدم رغبتهم في زيارته، وهذا يؤدي إلى التباعد الاجتماعي والتزاور بين الأقارب والأصدقاء.

ولأهمية هذا الجانب الاجتماعي، أجرت للقوارير هذا الاستطلاع: حيث أعربت مروة رياض عن أسفها لما آلت إليه الحياة من تغيير في أصول الضيافة، فقد أصبح البعض يذهب لزيارة ذويه للتباهي بالثياب أو عن أثاث المنزل الذي غيروه، أو ينتقدون ما قدموه لهم من غداء غير لذيذ لم يعجبهم، وبعد ذلك يتشدقون عليهم بالكلام أمام الآخرين ليشكو فقر حالهم، متناسين أن رؤبة الأهل أو الأصدقاء هي الأهم، كونها توثق بينهم المودة عكس ما يرجونه من الطعام والمظاهر.

وتنقل هيفاء كريم ملها عن الذهاب مع زوجها إلى بيت أخته التي لا تنفك بالحديث عن المشاكل التي لا تنتهي بينها وبين زوجها الذي يوسعها ضرباً لأقل الأسباب، وأنه لا يهتم لأطفاله وما إلى ذلك.

وتضيف: «لقد كنت أنزعج كثيراً وأخبرها أن لكل بيت أسراراً وما تقوله هو مشاكل خاصة لا يجب أن تنقلها على الملأ، إلا أن ما عرفته من زوجي حينما شكوت له تصرف أخته أدهشني، فكان العكس تماماً، لا أدري إن كانت تتعمد الحديث معي بهذه الأمور لكي لا أزرورها، فهي تتكاسل عن إقامة واجب الضيافة، فحينما تأتي لزيارتي لا تتذمر من شيء ولا تنفك من الضحك والثرثرة، عكس ما ألقاه في حديثها معي حينما أكون في بيتها».

ختمت حديثها بأنها انقطعت عن الذهاب إليها لتجنب حوارها المتعب وشكواها المستمرة.

التطور التكنولوجي

ومن جانب آخر، قال مصطفى عبد الحسين: «إن التطور



أطفال مشاغبون تثير حفيظة صاحبة المنزل بسبب التنظيف والترتيب، وهذا كله يتطلب جهداً ووقتاً، أو اقتصادية، فبعض الأسر من أصحاب الدخل المحدود، وأمور أخرى كثيرة.

وتابعت: «إن ديننا يحث على استقبال الضيوف وإكرام الضيف كواجب اجتماعي، ولكن هذه الأمور أصبحت ضعيفة بسبب العولمة ووسائل التواصل الاجتماعي التي أضعفت العلاقات الاجتماعية، ومتطلبات العصر الجديدة التي لا تتناسب مع دخل الأسرة، كلها عوامل لا تشجع على استقبال الضيوف».

ور
أصبح البعض يذهب لزيارة ذويه للتباهي بالثياب أو عن أثاث المنزل الذي غيروه، أو ينتقدون ما قدموه لهم من غداء غير لذيذ لم يعجبهم، وبعد ذلك يتشددون عليهم بالكلام أمام الآخرين ليشكو فقر حالهم، متناسين أن رؤية الأهل أو الأصدقاء هي الأهم، كونها توثق بينهم المودة عكس ما يروجونه من الطعام والمظاهر

الإسلام والضيافة

وبهذا الجانب، قال الشيخ نزار التميمي: "يعتبر النظام الأخلاقي واحداً من أهم الجوانب التي اعتنى بها الإسلام في بناء وترسيخ العلاقات الإنسانية، لذلك دائماً نجده يحث على الشجاعة والكرم والنخوة والمرءة وكل الفضائل والمثل الكريمة، والتي من أبرزها ثقافة آداب الضيافة مع الآخرين».

وأضاف: «ويضرب لنا القرآن الكريم مثلاً كبيراً وواضحاً عن أهمية الضيافة ومحوريتها في الحياة عبر سيرة نبي الله إبراهيم (عليه السلام)، وكيف أن هذا النبي العظيم قد اجتهد في بذل الطعام وإعداده لضيوفه من دون أن يعرف هوياتهم أو مقامهم، وهكذا هي سيرة نبي الإسلام محمد وأهل بيته (عليهم السلام)، حيث كانوا قد ضربوا أجمل الصور والأمثلة في هذا الاتجاه الإنساني الرائع، وهم جميعاً أسوة لنا، فالمجتمع اليوم بحاجة فعلية إلى مزيد من هذه القيم وهذه الأخلاقيات، ونحن كمسلمين فينا الكثير من المؤهلات التي تميزنا عن سائر الشعوب في شجاعتنا وكرمنا وعطائنا، والأمل أن لا تتسرب لنا الأخلاقيات المقيتة بشكل أو بآخر إلى جوف عاداتنا العريقة وتبددها، فهي تاريخ عريق تتجذر فروعه من الأصل».

بين الطب وحفظ القرآن الكريم.. عطايا إلهية ترافق رقية ميثم

للقوارير

من محافظة بغداد رقية ميثم طالبة في كلية الطب
حفظت القرآن الكريم في عمر مبكر، للقوارير أجرت
معها حوارا حول الجمع بين الأمرين:

متى بدأت رحلة حفظ القرآن الكريم؟

منذ كنت في الصف الرابع الابتدائي، اتبعت أثر أمي وجدتي.

ما أبرز التحديات التي واجهتك أثناء الحفظ، وكيف تغلبت عليها؟

طريق القرآن الكريم كان سهلاً، ولم تكن هناك معوقات، بشرط الحرص على تنظيم الوقت وعدم التسويف.

كيف أثر حفظ القرآن على حياتك الشخصية ودراستك؟

للقرآن الكريم تأثير بالغ في جميع الجوانب، على الصعيد الأكاديمي، فقد حصلت على أعلى الدرجات، ودخلت كلية الطب دون الحاجة إلى مدرسين خصوصيين أو التسجيل في المعهد أو ما شابه، فحفظ القرآن الكريم يطور المدارك، ويوسع آفاق التفكير، ويكسب الإنسان قدرة هائلة على الحفظ والفهم والاستيعاب، ولا يكون ذلك إلا إذا كان مقترباً بقلوب الهمة والجهد والحرص. أما على الصعيد الشخصي، فأجد نفسي منذ بدأت هذه الرحلة العظيمة مطمئناً، راضية، قنوعة، صبورة بكل ما كتب الله لي، وفي كل الأحوال، مع رؤية إيجابية للحياة.

هل هناك آيات معينة تشعرين أنها رافقتك وساعدتك خلال دراستك في الطب؟

"وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون"، ومن أحيائها فكأنما أحيانا الناس جميعاً"

كيف تحافظين على مراجعة القرآن وسط انشغالك بالدراسة الطبية؟

أحرص على أن يكون يومي مقسمًا إلى ثلاث ساعات: الأولى للقرآن الكريم، والثانية لدراسة الطب، والثالثة لنفسية، كما أستثمر الطريق، وما بين المحاضرات، وأوقات الصلاة، ونحو ذلك.

كيف تمكنت من التوفيق بين دراسة الطب، وهي من أكثر التخصصات صعوبة، وبين حفظ القرآن الكريم؟

بتنظيم الوقت، يمكن للإنسان أن يبلغ ما يسعى إليه، ويبقى الإنسان على نفسه بصيرة.

هل هناك مهارات اكتسبتها من حفظ القرآن ساعدتك في دراستك، مثل التركيز أو الحفظ السريع؟

نعم، كنت سابقًا قليلة التركيز في المحاضرات وغيرها، لكن التفكير في القرآن أثناء المراجعة جعلني أتفكر وأركز في أي كلمة تُقال.

ما دور الإيمان والتوكل على الله في تخفيف الضغوط الدراسية عليك؟

القرآن الكريم كتاب مرشد، فيقوله تعالى: «يا أيها الذين آمنوا

اذكروا الله ذكراً كثيراً»، في العن والسر، في دراسة القرآن وغيره من العلوم، في الحديث مع الوالدين والإخوة، وفي كل أمور الدنيا، كل شيء عنده تبارك وتعالى بقدر، وهو يعلم جلّ وعلا أن لهذه الآية تأثيراً عظيماً وإيجابياً على حياة الإنسان، وأنا، وإن صغر حجمي، أشهد بذلك.

هل هناك أوقات معينة أو طرق خاصة تستخدمينها لتنظيم وقتك بين الطب والقرآن؟

نعم، كما ذكرت سابقاً، أتبع نظام الثلاث ساعات للأئمة المعصومين (عليهم السلام)، مع استغلال الأوقات التي تذهب هدرًا.

كيف ترين دور القرآن في تكوين شخصية الطبيب؟

القرآن الكريم يدفع صاحبه إلى الأمام دائماً، ويجعله قائداً، وهذا ما يمكن فهمه من قول الرسول الأعظم ﷺ: "من جعله أمامه قاده إلى الجنة، ومن جعله خلفه ساقه إلى النار." وفي الوقت نفسه، يجعل الإنسان يسعى لرضا الله تبارك وتعالى، وإن كان طبيياً، فعليه أن يسابق الزمن بمقدار ما حُمِّل، لينال جنة عرضها السماوات والأرض، أعدت للمتقين.

ما النصيحة التي تقدمينها لمن يرغب في حفظ القرآن أثناء دراسته في تخصص صعب مثل الطب؟

أقول لكل طالب علم: اغتنم عمرك وشبابك في حفظ كتاب الله تعالى، فهو مصباح هدى لك في ظلمات الدنيا.

هل لديك قدوة أو نموذج ألهمك في هذه الرحلة؟

أنا بطبيعتي عندما أرى شخصاً يكون الغالب على حديثه القرآن، لا أعرف كيف أصف معاني الفرح التي أكون عليها، وإذا كانت من النساء، فتلك أعظم، ومن شرف هذا الوصف مولاتي الزهراء ومولاتي زينب الكبرى (عليهما السلام)، وهما قدوتاي وإلهامي منهما، وإن شاء الله ننال شفاعتهما يوم الحسرة.

بعد التخرج، كيف ترين مستقبلك بين الطب والقرآن؟ هل تفكرين في دمجهما في مشروع معين؟

إن شاء الله، أكون طبيبة تداوي الروح قبل الجسد، وهذا ما وجّه إليه القرآن الكريم، وأن يكون مستند كلامي القرآن في الصغيرة قبل الكبيرة، وفي أي معلومة طبية، بالتالي، يمكن أن نلقي مع كل مريض معلومة قرآنية تنعشه وتمتع عقله، لكي تكون منطلقاً له للتفكير والبحث.

وختاماً، أقول إن حياتي وأوقاتي وعملي ودراساتي قريبة لله تبارك وتعالى ولإمام زمني، راجية من الله تعالى أن يجعلنا من الممهدين والناصرين له في دولته، والسلام



لستُ وحدي من يشعر بمدى
سرعة مرور السنين بوتيرة
متزايدة كلما تقدمتُ في
العمر، فمنذ أن رَوَّج ألبرت
أينشتاين لمفهوم أن الوقت
نسبي، أصبح من المألوف أن
تمر الساعة التي تقضيها مع
شخص تحبه في لحظة، بينما
تمتد اللحظة التي تقضيها
ويدك على طبق ساخن
مشتعل إلى ما لا نهاية.

السبب العلمي: وراء تسارع السنوات مع تقدمنا في العمر وكيفية إبطائها

ترجمة / ساجدة ناهي

كان أصغر سنًا، ويفترض أن معدل معالجة المعلومات المرئية يتباطأ مع تقدمنا في العمر، ومع زيادة حجم وتعقيد شبكات الخلايا العصبية في أدمغتنا، يجب أن تقطع الإشارات الكهربائية مسافات أطول، مما يؤدي إلى تباطؤ معالجة الإشارات".
والنتيجة أننا ندرك عددًا أقل من الصور في الثانية مع تقدمنا في العمر، وبالتالي نشعر بأن الوقت يمر بشكل أسرع، يشبه الأمر كتاب التقلب فكلما قل عدد الصور زادت سرعة الوصول إلى النهاية.

غالبًا ما يندهش الناس من مدى وضوح ذكريات شبابهم حيث تبدو الأيام وكأنها امتدت طويلًا، لكن الأمر لا يعود إلى أن تجاربهم كانت أعمق أو أكثر أهمية، بل لأنها كانت تُعالج بسرعة كبيرة.

كيف يمكننا إبطاء الوقت؟

في حين أنه لا يمكننا التحكم بالعوامل الفسيولوجية، هناك عوامل أخرى تؤثر على إدراكنا للوقت ويمكننا إدارتها بوعي، يقول بيجان أن أحد الأسباب التي تجعلنا نشعر بأن الوقت كان أطول في صغرنا هو أن الدماغ مبرمج للتشبث بالتجارب الجديدة.

تُظهر الأبحاث باستمرار أن إدراكنا لمرور الوقت يتسارع بالفعل مع تقدمنا في العمر، فوفقًا لدراسة حديثة أجرتها جامعة ليفربول، فإن الغالبية العظمى من الناس في المملكة المتحدة شعروا بأن عيد الميلاد يقترب بسرعة أكبر كل عام، بينما شعر الناس في العراق بأن شهر رمضان يأتي في وقت أقرب، فالوقت ليس ماديًا فقط، بل ذهني أيضًا، يقول بيجان، أستاذ الهندسة الميكانيكية، في كتابه «الوقت والجمال: لماذا يمر الوقت بسرعة ولا يموت الجمال أبدًا»، «الوقت المادي ليس وقتًا ذهنيًا، لذا فإن الوقت الذي ندركه ليس هو نفسه الوقت الذي يدركه شخص آخر».

لماذا يتسارع الوقت مع تقدمنا في العمر؟

هناك تفسير فسيولوجي لهذه الظاهرة، هل تتذكر عندما كنت طفلًا كيف كانت العطلة الصيفية تبدو وكأنها تمتد إلى الأبد، كانت الأيام طويلة وكانت الساعات تذوب في فترة ما بعد الظهر الكسولة وكان الزمن متباطئًا، هناك علم حقيقي وراء ذلك، حيث يقول بيجان.
"يتلقى الدماغ عددًا أقل من الصور مما كان مُدربًا على تلقيه عندما

The scientific reason years get faster as we get older – and how to slow them down

It's not just me who experiences the sensation of the years shooting by at an ever-increasing pace the older I get. While Albert Einstein popularised the concept that time is relative – an hour spent with someone you fancy passes in a moment, a moment spent with your hand on a burning hot plate stretches out endlessly – research consistently shows that our perception of how quickly time passes really does speed up as we get older. According to a recent study by Liverpool John Moores University, the vast majority of people in the UK felt like Christmas approached more rapidly every year, for example, while people in Iraq felt like Ramadan came sooner.

"Physical time is not mind time," as mechanical engineering professor and author of Time and Beauty: Why Time Flies And Beauty Never Dies, Adrian Bejan, puts it. "The time that you perceive is not the same as the time perceived by another."

One side of the equation in explaining this phenomenon is physiological. Remember as a kid when the summer holidays felt elastic, a never-ending wad of chewing gum that kept on extending as hours melted away on lazy afternoons? There's an actual science behind that. "The brain receives fewer images than it was trained to receive when young," argues Bejan. He theorises that the rate at which we process visual information slows down as we age; as the size and complexity of the networks of neurons in our brains increase, the electrical signals must travel greater distances, leading to slower signal processing. The result? We perceive fewer "frames-per-second" as we get older, and therefore time feels like it's passing quicker. It's like a flipbook – the fewer the number of pictures, the quicker you flick to the end.

"People are often amazed at how much they remember from days that seemed to last forever in their youth," he said. "It's not that their experiences were much deeper or more meaningful, it's just that they were being processed in rapid fire."

While there's not much we can do about these physiological elements, there are other important factors at play that we do have some control over. Another reason that time feels longer when we're younger is that the brain is programmed to hang on to new experiences, says Bejan – and when we're young, we're having new experiences all the time. There's so much for a child encountering the world afresh to absorb and digest each day. After all, in the beginning, everything we do is the first time we've ever done it.

The older we get, the more likely it is that we're clocking up fewer and fewer new experiences with each year that passes. This is partly because, naturally, the more stuff we experience, the less new stuff there is to experience. But part of it is due to human nature; with age, we can become increasingly stuck in old habits, overly comfortable with the familiar and unwilling to pursue novelty or challenge ourselves to step into the unknown. Even trying a new food can feel like a bridge too far. If we're doing the same things week-in, week-out though, we're not presenting our brains with anything juicy or remarkable to hang on to. With few fresh memories made, weeks blend into months, blend into years, with little to differentiate them. Time has, to all intents and purposes, sped up.

Conversely, when we remember a period packed with events, it "makes it seem like time stretches out... and it feels very long", according to Cindy Lustig, a professor of psychology at the University of Michigan.

Routine is the enemy of expanding your time; shifting things up, whether it's simply walking a new way to the shop, dabbling in a new hobby or branching out and listening to a different kind of music, could be the key to elongating each year rather than looking back on an increasingly ill-defined blur.

"Slow it down a little more, force yourself to do new things to get away from the routine," says Bejan. "Treat yourself to surprises. Do unusual things. Have you heard a good joke? Tell me! Do you have a new idea? Do something. Make something. Say something."

Constantly dwelling on past mistakes or fretting over future potential problems guarantees you're missing out on the most important bit of your life so far: right here, right now.

عندما نكون أطفالاً نمر بتجارب جديدة باستمرار، فنحن نواجه العالم لأول مرة وعلينا استيعاب الكثير يوميًا، كل ما نقوم به هو (المرّة الأولى) لنا، مما يجعل التجربة أغنى وأعمق.

لكن كلما تقدمنا في العمر، قلّت فرصنا في خوض تجارب جديدة، فكل عام يمر نصبح أكثر تعودًا على الحياة ونُجرّد من عنصر المفاجأة والإثارة، ومع مرور الوقت نجد أنفسنا عالقين في أنماط روتينية ونشعر براحة مفرطة مع المألوف وتتردد في تجربة أشياء جديدة أو تحدي أنفسنا للخروج من دائرة الراحة، حتى تجربة طعام جديد قد تبدو وكأنها خطوة بعيدة جدًا.

لكن إذا كنا نكرر نفس الأنشطة أسبوعيًا بعد أسبوع، فإننا لا نقدم لأدمغتنا أي شيء مثير للانتباه أو مميز يمكن التمسك به، ومع قلة الذكريات الجديدة تبدأ الأسابيع في الاندماج مع الأشهر وتتداخل مع السنوات فيتسارع الوقت في أعيننا.

التغيير هو المفتاح لإبطاء الوقت

على العكس من ذلك، عندما نستذكر فترات مليئة بالأحداث والتجارب الجديدة تبدو وكأنها امتدت لفترة أطول وكأن الوقت أصبح أكثر انساعًا، نقول سيندي لوستيج، أسنانة علم النفس بجامعة ميشيغان "الروتين هو عدوّ تمديد الوقت، تغيير الأمور ولو بشكل بسيط يمكن أن يكون المفتاح لجعل كل عام يبدو أطول وأكثر ثراءً"

كيف يمكننا كسر الروتين وإبطاء الوقت؟

- غير مسارك اليومي حتى مجرد السير في طريق مختلف إلى المتجر يمكن أن يكسر الروتين.
 - مارس هواية جديدة تجربة أشياء لم تفعلها من قبل تبقي الدماغ في حالة نشاط.
 - استمع إلى نوع مختلف من الموسيقى الانفتاح على تجارب فنية جديدة يساعد في تحفيز العقل.
 - فاجئ نفسك افعل أشياء غير متوقعة، اخرج من دائرة الراحة، استمتع بالمفاجآت.
 - اشغل نفسك بالإبداع اصنع شيئًا، قل شيئًا، شارك فكرة جديدة عيش اللحظة هو الأهم.
 - التفكير المستمر في أخطاء الماضي أو القلق بشأن المستقبل يضمن أنك ستفوت أهم جزء في حياتك وهو (الآن وهنا).
 - هل سمعت نكتة جيدة؟ أخبرني.
 - هل لديك فكرة جديدة؟ نفذها.
 - استمتع بالحياة كما هي، وأضف إليها عنصر الإثارة والتجديد باستمرار.
- الحياة تمر سريعًا، لكن يمكنك أن تجعلها أكثر ثراءً، وأكثر بطناً، فقط بتغيير طريقتك في عيشه.

عن صحيفة الإندبندنت

عرس التكليف..

1800 فتاة يتوجن بسن التكليف
الشرعي في المخيم الحسيني

للقوارير

في لحظات تعانقت فيها
الروحانية بالفرح، شهد المخيم
الحسيني حدثاً استثنائياً رسم
البهجة في قلوب الحاضرين، حيث
تم الاحتفاء ببلوغ 1800 فتاة سن
التكليف الشرعي في حفل بهيج،
أقامته شعبة التبليغ الديني
النسوي/ قسم الشؤون الدينية،
تزامناً مع الذكرى المباركة لولادة
منقذ البشرية الإمام المهدي
(عجل الله فرجه الشريف)،
وفي تقليد سنوي متواصل
منذ ستة عشر عاماً.



ورور
أنتن ثمار القلوب، وأمانة لا بد من
حفظها، الفتاة نبتة صغيرة تنمو
وتترعرع لتصبح شجرة باسقة إن أحسن الأهل
رعايتها، عليك يا بنيّتي بطاعة والديك،
والتحلي بالأدب واللين معهما في القول
والفعل؛ فالوالدان بابٌ إلى الجنة، وبرّهما
أفضل من الجهاد، والحذر من عقوقهما لأن
العقوق مهلكة في الدنيا والآخرة

كما شمل الحفل عرضاً تمثيلاً تعليمياً يوضح للفتيات كيفية أداء الوضوء الصحيح، بهدف ترسيخ المفاهيم الدينية الأساسية لديهن بشكل عملي وبسيط، وفي لمسة حانية من العتبة الحسينية، تم في ختام الحفل توزيع هدايا مباركة على الفتيات المكلفات، تبركاً بالإمام الحسين (عليه السلام) وتشجيعاً لهن على السير في درب الالتزام والمسؤولية.

رسالة وهدف.. بناء جيل واع ملتزم

الحفل لم يكن مجرد لحظة تكريم، بل هو رسالة واضحة ودعوة مفتوحة لغرس القيم النبيلة في نفوس الفتيات منذ نعومة أظفارهن، ليصبحن على دراية بمسؤولياتهن الشرعية والاجتماعية، إن هذا الحدث السنوي يعكس جهود العتبة الحسينية المقدسة في بناء جيل واع قادر على حمل أمانة الدين والمضي قدماً في مسيرة الإصلاح، مستنلهما من نهج الإمام الحسين (عليه السلام) العزم والثبات على الحق.

ختام محفوف بالدعوات

اختتم الحفل وسط مشاعر من الفخر والاعتزاز، حيث ارتسمت على وجوه الفتيات وذويهن ملامح السعادة والامتنان، ليبقى هذا اليوم محفوراً في ذاكرتهم، شاهداً على بداية مرحلة جديدة من الالتزام والتكليف، ومسيرة عنوانها النقاء والطهارة، وخطاها الأولى في درب الإيمان.

التكليف الشرعي.. مرحلة جديدة ومسؤولية عظيمة لم يكن هذا الحفل مجرد مراسم احتفالية عابرة، بل هو محطة مفصلية في حياة الفتاة المسلمة، لحظة تعي فيها مسؤوليتها أمام الله سبحانه وتعالى، وتدرك أن وصولها لسن التكليف هو بداية عهد جديد من الالتزام بأحكام الدين الحنيف. افتتحت هذه المناسبة العطرة بتلاوة آيات من الذكر الحكيم، قدمها القارئ عادل الكربلائي، إذ أبهج أسماع الحاضرين بصوته الندي، لينساب النور من كلمات الله، ممهداً القلوب لاستقبال هذه اللحظة المباركة.

كلمات من القلب للفتيات المكلفات

ومن أعمق محطات الحفل أثراً، كانت الكلمة التي ألقاها الشيخ علي المطيري، مسؤول شعبة التبليغ الديني النسوي، التي خاطب فيها الفتيات حديثات التكليف قائلاً:

«أنتن ثمار القلوب، وأمانة لا بد من حفظها، الفتاة نبتة صغيرة تنمو وتترعرع لتصبح شجرة باسقة إن أحسن الأهل رعايتها، عليك يا بنيّتي بطاعة والديك، والتحلي بالأدب واللين معهما في القول والفعل؛ فالوالدان بابٌ إلى الجنة، وبرّهما أفضل من الجهاد، والحذر من عقوقهما لأن العقوق مهلكة في الدنيا والآخرة.»

كما لم تغب عن كلمته رسالة موجّهة للأهل، شدّد فيها على ضرورة احترام الفتاة وتعزيز ثقافتها بنفسها، ومعاملتها على أنها مسؤولة قادرة على اتخاذ القرارات، مع التأكيد على أهمية تربيتها على حب أهل البيت (عليهم السلام) والافتداء بسيرتهم الطاهرة.

فقرات تعبق بالإيمان والفرح

تميّز الحفل بباقة من الفعاليات الهادفة التي حملت رسائل تربوية ودينية، حيث قدمت فرقة العتبة الحسينية أنشودة معبّرة، أضفت جواً من البهجة الروحانية، أعقبها خادم الحسين (عليه السلام) علي الوائلي بقصيدة شعرية رقيقة تخللتها موشحات ولائية، جسدت حب آل البيت (عليهم السلام) في قلوب الفتيات المكلفات.

«منتهى الخفاجي»..

لقبت بالأستاذة وهي في الرابعة من عمرها

ساجدة ناهي

ذكاؤها وفطنتها لا يُقاسان بعمرها الصغير، وما تحفظه وتختزنه في ذاكرتها من سور قرآنية وقصائد شعرية وخطب وأقوال المعصومين، لا يُشبه فيه أحدٌ من أقرانها الصغار، صوتها وأسلوبها في إلقاء الشعر لا يُشبه سنواتٍ عمرها الاثنتي عشرة، إنها منتهى الخفاجي، الزهرة البابلية وحاملة الألقاب الذهبية، التي لُقبت بالأستاذة وهي في عامها الرابع فقط، كانت معي في هذا اللقاء.

وقد رفض والدُها معدل (97) درجة الذي حصلت عليه في العام الماضي، وهو لا يقبل بأقل من 100 درجة، خاصةً أن تميّزها جعل الحاج مالك عبد الأخوة، مسؤول



منتهى محمد جاسم، تبلغ من العمر 12 عامًا، وهي طالبة في مدرسة النسور الذهبية الأهلية، وطالبة أيضًا في دار القرآن الكريم التابع للعتبة العباسية المقدسة، وهي الأولى في الخطابة في بابل، وعضو فخري في مبدعي العراق، وعضو في برلمان الطفل العراقي.

سمعتها تلقى الشعر بثقة عالية وحضور جميل في أغلب الفعاليات الثقافية التي تنظم في محافظة بابل، حتى التقيتها مؤخرًا برفقة والدها، فعلمت أنها تحفظ خمسة أجزاء من القرآن الكريم، وتتلوه بثلاثة مقامات: الصبا، والبيات، والنهائوندا، كما يبلغ مجموع ما تحفظه من الشعر (950) بيتًا لمبدعي العراق، إضافةً إلى (300) بيتٍ قيل في الإمام الحسين (عليه السلام).

نيوغ مبكر

بدأت منتهى حفظ القرآن الكريم وهي في الخامسة من عمرها، وبعد عام فقط، بدأت حفظ الشعر، كما توجهت مؤخرًا لحفظ نهج البلاغة، وبلغ مجموع ما تحفظه حتى الآن 20 قولاً من أقوال أمير المؤمنين (عليه السلام)، وهي لا تحفظ فقط، بل تفهم تفسير كل قول، وتعرف متى تقوله، وفي أي مناسبة، كما تحاول حفظ إحدى خطب الإمام الحسن (عليه السلام) البالغة 18 خطبة، للمشاركة بها في مهرجانٍ قادم.

والد منتهى، وهو أستاذ جامعي ولاعب منتخب وطني سابق، شاركنا الحديث عن ابنته المبدعة، وأكد أنها حفظت الجزء الثلاثين من القرآن الكريم وهي في الخامسة من عمرها، وأضاف أن البعض قد لا يصدق أن طفلة بهذه الإمكانيات الكبيرة في الحفظ والذكاء، تحفظ خمسة أجزاء فقط، ليبرر ذلك بقوله إن ضغوطات الدراسة حالت دون ذلك، فابنته ما زالت طالبة في الصف السادس الابتدائي.

مدرستها، يمنحها مقعداً مجانياً في مدرستها، وهو ممتنٌ لهذه المبادرة الرائعة.

مهرجان الشارقة وبرلمان الأطفال

بحسب والدها، فقد قرأت منتهى 30 كتاباً، ومع ذلك، رفضت المشاركة في مهرجان تحدي القراءة في الشارقة لمجرد المشاركة فقط، ما لم تكمل عدد الكتب المحدد في المهرجان، وهو 50 كتاباً، إلا أن ظروفها الدراسية حالت دون إكمال العدد المطلوب، لأن طموحاتها، دون أدنى شك، أكبر من ذلك بكثير، ولا تنتهي عند حدٍّ معين.

كما أنها عضوٌ في برلمان الأطفال، الذي أسسه الأديب والشاعر محمد رشيد عام 2014 في الشارقة، واعترف به 193 دولة، وهو يهدف إلى إعداد جيل قادر على قيادة المجتمع والدفاع عن حقوق الأطفال، ورفض السياسات التعسفية ضده.

وهي أيضاً أصغر عضو في برلمان الطفل العراقي، الذي يتكون من 8 أطفال يمثلون محافظات العراق، وتم اختيارها كعضو متقدم، لأنها لم تكمل 12 عاماً بعد، ويتمنى والدها أن تتمكن منتهى، بعد سنتين، وعند بلوغها السن المطلوبة، من أن ترفع اسم العراق والعرب، وتصبح رئيسة البرلمان.

ولأن البنات على سرٍّ أبيها، فقد انتقل حبُّ اللغة العربية من الأب إلى ابنته، ولأنها ما زالت صغيرة، يقوم والدها باختيار ما يناسبها من قصائد وأبياتٍ شعرية، فيختار لها الأبيات المميزة والصعبة أيضاً، وهو يقول إن البعض أشكل على منتهى أنها لا تحفظ قصائد صعبة، مثل (صوت صفيير البلبل)، لأنها، حسب قوله، قصيدةٌ مستهلكةٌ من كثرة الحفظ والتكرار، لذا، أراد لها أن تحفظ قصائد مميزةً ومتنوعة، فلم يجد إلا أن يلقنها إحدى روائع المتنبي، فتحدت بها أستاذة كباراً.

الأستاذة والتلميذ

تحدث والد منتهى بفخر عن ابنته، مستذكراً الاحتفال الذي نُظم بمناسبة يوم اللغة العربية، وكانت تبلغ أربع سنواتٍ فقط عندما صعدت إلى المسرح، وألقت 25 بيتاً من قصيدة (اللغة العربية تنعى نفسها) للشاعر حافظ إبراهيم، فأثارت إعجاب الحضور، ومن بينهم د. علي عبد الفتاح، عميد كلية التربية المفتوحة، الذي قال لها حالما نزلت من المسرح.

«هنيئاً للعراق بهذه العالمة! أنا التلميذ، وأنت الأستاذة، لأنني لا أجيد حفظ هذه القصيدة كما تحفظينها أنت!»

وما زال والدها يفتخر بهذه الكلمات، وقد سجّلها لديه صوتياً.

ما يميز منتهى أن نطقها ومخارج الحروف لديها سليمةٌ وممتقنةٌ للغاية، والسرُّ في ذلك، حسب قول والدها، هو حفظها المبكر للقرآن الكريم، بل إن والدها ومعلميها قد يُخطئون أحياناً في نطق الكلمات، بينما لا تخطئ هي، لأنها تركز كثيراً على الحركات.

ويقوم الأب يومياً بتحفيظ ابنته ومتابعتها حتى تتقن الحفظ، وهو أيضاً سرُّ هدوئها وثقتها بنفسها، إذ تعتلي خشبة المسرح دون ارتباك أو نسيان، ويعتبر والدها أن منتهى إن قرأت الخطبة أو القصيدة من ورقة، فهذا دليل على الضعف.

بدأت منتهى حفظ القرآن الكريم وهي في الخامسة من عمرها، وبعد عام فقط، بدأت حفظ الشعر، كما توجهت مؤخراً لحفظ نهج البلاغة، وبلغ مجموع ما تحفظه حتى الآن 20 قولاً من أقوال أمير المؤمنين (عليه السلام)، وهي لا تحفظ فقط، بل تفهم تفسير كل قول

الأولى في الخطابة

قالت لي منتهى بثقةٍ عاليةٍ بالنفس، إنها تحب الشعر الفصيح، ولا يروق لها الشعر الشعبي، وهي تحفظ للمتنبي والجواهري، ومن الشعراء المعاصرين تحفظ قصائد محمد الفاطمي، وغيرهم كثير، وتحفظ خطباً كثيرة، وتشارك في جميع نشاطات المدرسة، وفي جميع فعاليات مديرية النشاط المدرسي في بابل، ولها حضورٌ مميز في معظم الفعاليات الثقافية في المحافظة، وجل طموحها أن تصبح دكتورة تشريح أو طب عام، وربما دكتورة في اللغة العربية.

بعد انتهائي من كتابة هذا التقرير، قرأت على صفحة مدرستها ما مضمونه، أن البطلة، ابنة مدرسة النسور الذهبية الابتدائية في بابل، منتهى محمد جاسم، تحصد المرتبة الأولى على مدارس محافظة بابل في مهرجان الحفظ والخطابة السنوي الثالث لخطب الإمام الحسن المجتبي (عليه السلام)، الذي نُظم برعاية العتبة العباسية المطهرة وترتية بابل.



ويتجدد في كل عصر ذكره.. الوقف

للقوارير

ذهبتُ إلى مأتم عزاء أحد أقبائلي لتأدية واجب التعزية والمواساة، أُقيم المأتم في قاعة كبيرة مجهزة بجميع الاحتياجات، وكان الأمر جديدًا بالنسبة إلى الحاضرين، فقد كانت العادات المتداولة تقتضي إقامة مأتم العزاء في البيوت.

صور من الوقف

تتنوع الأوقاف بحسب ما نملك، فمنها: بيت يسكنه المحتاج أو اليتيم إلى أن يفتح الله عليه باب رزقه، فيسأله لغيره، أو مسجد يجمع الناس للعبادة، وحتى مكتبة تحتوي كتبًا يستفيد منها الطلبة والدارسون، وقد مقعد في مدرسة أو جامعة أهلية. وقف مبتكر مثل:

مطعم يُحدد طاولةً وقفية، يكون دخلها للفقراء.

صفحة في صحيفة أو مجلة تجارية، يُخصص ريعها لفعل الخير. سرير في مشفى يكون مدفوع الأجر لأي مريض محتاج.

أجهزة لغسل الكلى تكون وقفية في المراكز الطبية.

آبار مياه أو برادات.

حتى ثمار بعض النخيل في بستان يمكن أن تكون وقفًا، إذ توزع سنويًا للمحتاجين أو الصائمين في رمضان، وقد اعتمدت بعض البلدان الإسلامية وثائق رسمية وقانونية بشأن الأوقاف، تحمل نسب وأصل صاحب الوقف، ويُدوّن فيها قوله: "هذا ما أوقفته وحبسته وأبدته (أي جعلته دائمًا)، وسيبقى على ما هو عليه، حتى بعد أن ينتهي نسلي من الحياة، فسيظل ما دامت الدنيا وأهلها قائمة، حتى يرث الله الأرض ومن عليها لعباده الصالحين، وهو خير الوارثين."

الوقف والعلم

هناك أيضًا جامعات وقفية، يُنفق ريعها على الأبحاث والعلوم ونشر المعرفة، وقد درس ملايين الطلاب وتعلموا وتأسس مستقبلهم بفضل التعليم الوقفي، إذ يمكن للإنسان أن يولد في بيتٍ وقفي، وينشأ في مهدٍ وقفي، ويقرأ من كتابٍ وقفي، ويتعلم في مدرسة وقفية، ويتعالج في مشفى وقفي، وحتى بعد وفاته، قد يُكفن في أكفان وقفية!

إن فكرة الوقف موجودة منذ مئات السنين، وهي تمس الإنسان منذ ولادته حتى مماته، ولها قدسية تبقى عالقة في الضمير، مستمرة وخالدة، بنثر الخير حتى بعد رحيل صاحبها عن الحياة.

ختامًا، إن كنتَ حيًّا وقادرًا، فأوقف! فما أجمل أن نصنع مهدًا ينام فيه طفلٌ يتيم، أو كوخًا يأوي محتاجًا أو مسكينًا، أو محراث أرض يحترث ليثمر، فيأكل الجباة منه، بذلك، نترك أثرًا بسيطًا يُجدد ذكرنا في كل عصر.

في وسط القاعة، علقت صورة كبيرة على الجدار لرجل متوفى، كتب اسمه عليها، وبعد التقصي عن الأمر، علمتُ أن الرجل هو صاحب هذه القاعة، وقد شيدها بجزء من منزله الكبير ليكون وقفًا حسينيًا في شهري محرم وصفر، حيث يُقام بها أيضًا مأتم عزاء للمؤمنين كافة لمن يرغب، بالمجان، كما تُستضاف بها الزائرون الوافدون من المدن البعيدة، أو من لديه رحلة علاج طويلة في أحد مشافي مدينة كربلاء.

مات الرجل، ولكن ذكره ما زال بيننا، فقد ترك أجمل ما يُذكر به: دعوات الناس وقراءة سورة الفاتحة على روحه الطيبة.

أدركتُ أن مشاركتي في الأعمال التطوعية الخيرية ليست إلا قشورًا بسيطة وسط هذا الكم الهائل من العطاء الذي كان غافلاً عن ذاكرتي، وهو الوقف، فالوقف ليس أمرًا عابرًا، بل له أبعاد إنسانية واجتماعية خالدة، لأنه يُقيّد التصرف بالأصل، وتكون منفعته للمستفيدين على مدى الزمان.

أنواع الوقف

لوقف نوعان:

وقف خيري: يكون لعامة الناس، ويصرف ريعه على المعنيين به. وقف أسري: يكون ريعه خاصًا بالعائلة فقط. وفي الحالتين، لا يحق للورثة أو المعنيين بالوقف الخيري التصرف في ملكية الوقف طيلة حياتهم، بل يقتصر دورهم على إيصال ريعه إلى المحتاجين وفق شروط الواقف. وهناك أحكام وشروط لا تخرج عن الشريعة الإسلامية، وتكون موثقة لضمان استمرار الوقف دون المساس به، حتى وإن خلت الأرض من نسل صاحبه، فتبقى تلك الأملاك موقوفة إلى يوم الدين.

ور
اعتمدت بعض البلدان الإسلامية وثائق رسمية وقانونية بشأن الأوقاف، تحمل نسب وأصل صاحب الوقف، ويدون فيها قوله: "هذا ما أوقفته وحبسته وأبدته (أي جعلته دائمًا)، وسيبقى على ما هو عليه، حتى بعد أن ينتهي نسلي من الحياة

الأزهار العطرية: كنوز الطبيعة وسر العطور الفوادة

للقوارير

منذ الأزل، كانت الأزهار العطرية مصدر إلهام للبشر، فارتبطت بالجمال والرومانسية والراحة النفسية، لم تكن هذه النباتات مجرد زينة للطبيعة، بل كانت وما زالت عنصراً أساسياً في صناعة العطور، والعلاج بالروائح، ومستحضرات التجميل، وحتى في الطهي، فكيف تنتج هذه الأزهار روائحها الزكية؟ وما هي أشهر الأزهار العطرية في العالم؟ وكيف يتم الاستفادة منها في حياتنا اليومية؟

تمتلك الأزهار العطرية غددًا متخصصة في بتلاتها وأوراقها تنتج زيوتًا أساسية تحتوي على مركبات كيميائية متطايرة مثل التربين، والإسترات، والفينولات، وهذه المركبات هي المسؤولة عن الروائح المختلفة لكل زهرة، تنتشر هذه الروائح في الهواء لجذب الملقحات مثل النحل والفراشات، مما يساعد في عملية التلقيح وإنتاج الثمار.

أشهر الأزهار العطرية في الطبيعة

هناك مئات الأنواع من الأزهار العطرية، لكن بعض الأنواع تتميز بروائحها القوية واستخداماتها المتعددة، ومنها:
الورد دمشقي: من أقدم الأزهار المستخدمة في صناعة العطور وماء الورد، ويمتاز برائحته الناعمة والرومانسية.
الياسمين: من أكثر الأزهار العطرية شهرةً، خاصة في العطور الشرقية، حيث تضيف لمسة دافئة وحسية للعطر.
اللافندر (الخزامى): يتميز برائحته المنعشة التي تساعد على الاسترخاء والتخلص من التوتر.
المسك الليلي (مسك الروم): زهرة قوية الرائحة تُستخدم في العطور الفاخرة.
زهرة البرتقال (النيرولي): تُستخرج زيوتها العطرية لصناعة العطور ومستحضرات التجميل.
زهرة الغاردينيا: تتمتع برائحة ناعمة وزكية تُستخدم في صناعة الصابون والعطور.
زهرة اللوتس: رمز النقاء، وتضيف لمسة هادئة ومريحة عند استخدامها في العطور أو الزيوت العطرية.

لا تقتصر أهمية الأزهار العطرية على الإنسان فحسب، بل تلعب دوراً بيئياً مهماً، حيث تساعد في جذب الملقحات مثل النحل والفراشات، مما يسهم في تلقيح النباتات وزيادة إنتاج المحاصيل الزراعية

استخدامات الأزهار العطرية

- 1 - في صناعة العطور
يتم استخراج الزيوت العطرية من الأزهار باستخدام تقنيات متعددة مثل التقطير بالبخار، والاستخلاص بالمذيبات، والكبس البارد، تُستخدم هذه الزيوت في صناعة العطور الفاخرة، حيث تمتزج مع مكونات أخرى مثل الأخشاب والتوابل للحصول على روائح معقدة ومميزة.
 - 2 - في العلاج بالروائح (Aromatherapy)
تلعب الزيوت العطرية المستخلصة من الأزهار دوراً مهماً في العلاج الطبيعي، حيث تساعد بعض الروائح مثل اللافندر والياسمين في تهدئة الأعصاب، وتحسين النوم، والتخفيف من القلق والتوتر.
 - 3 - في مستحضرات التجميل والعناية بالبشرة
تدخل الأزهار العطرية في تركيب العديد من مستحضرات التجميل مثل الكريمات، والصابون، والشامبو، حيث تمنحها روائح طبيعية منعشة، كما أن بعضها يحتوي على خصائص مضادة للبكتيريا ومفيدة للبشرة.
 - 4 - في الطهي والمشروبات
تُستخدم بعض الأزهار العطرية في الطهي، مثل الورد وزهرة البرتقال التي تضيف نكهات مميزة للحلويات والمشروبات، خاصة في المطابخ الشرقية والهندية.
- الأزهار العطرية ودورها في الطبيعة
لا تقتصر أهمية الأزهار العطرية على الإنسان فحسب، بل تلعب دوراً بيئياً مهماً، حيث تساعد في جذب الملقحات مثل النحل والفراشات، مما يسهم في تلقيح النباتات وزيادة إنتاج المحاصيل الزراعية، كما أن وجودها في الحدائق والبيئات الطبيعية يضفي لمسة جمالية وينقي الهواء من بعض السموم والملوثات.
- الأزهار العطرية ليست مجرد نباتات جميلة، بل هي كنوز طبيعية تحمل في طياتها أسرار العطور والجمال والراحة النفسية، سواء كنا نستنشق عبقها في الحدائق، أو نرتدي عطورها، أو نستخدم زيوتها في العلاج، تبقى هذه الأزهار هدية الطبيعة التي لا تُقدر بثمن.



أذبحوا بقرة

في شهر رمضان المبارك، نحتاج إلى وقفة تدبر أكثر في القرآن الكريم، ولعل أجرها يفوق أجر التلاوة فقط دون التمعن في رسائل الباري إلينا أو القصص التي قامت على أساسها الآيات القرآنية المباركة، معبراً الله (عز وجل) عنها بقوله: (تَحَنُّنٌ نَّقْصٌ عَلَيْكَ أَحْسَنَ الْقَصَصِ بِمَا أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ هَذَا الْقُرْآنَ وَإِنْ كُنْتَ مِنْ قَبْلِهِ لَمِنَ الْغَافِلِينَ) وقد وردت كثير من الآيات في نهاية القصص بعبارات مثل: «لعلهم يتفكرون»، «عبرة لأولي الأبواب»، وهذا التكرار يوجب على الإنسان أن يقف عندها كثيراً ويستخلص منها ما يفيد حياته العملية. ففي قصة بني إسرائيل مع البقرة، كان الأمر الإلهي بعد المشكلة التي حصلت عندهم، فقال لهم: (إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تَذْبِحُوا بَقْرَةً قَالُوا اتَّخَذْنَا هُزُوءًا قَالِ أَعُوذُ بِاللَّهِ أَنْ أَكُونَ مِنَ الْجَاهِلِينَ)، ثم بدأوا يسألون عن التفاصيل، وكلما ازدادوا سؤالاً ازداد الأمر تعقيداً، حتى وصلوا إلى الاضطرار لتحقيق نفس الأمر الأول، ولكن بتكلفة عالية على المستوى المادي والمعنوي.

هذه القصة لازمتني في كثير من مفاصل حياتي، وكنت أعلمها لطلابي حيث كنت في مجال التدريس، فعندما يوجههم المعلم لشيء، أخبرهم أن ينفذوا ما فهموه منه دون تعقيد، حتى لا تزداد الشروط عليهم، وهناك حديث للمولى أمير المؤمنين (عليه السلام): «من عظم صغار المصائب ابتلاه الله بكبارها»

فعلى مستوى الحياة، غالباً ما تترى علينا المصائب أو الأحداث التي نجهل تفسيرها، ولو جمعناها وعدنا إلى أولها، نجد أننا دققنا في بعض المشاكل، وتذكرناها وعددناها فوق طاقتنا، ولم نفكر في الحلول بصورة منطقية بعيداً عن العاطفة، فكنا تجسيدا للمثل الشعبي المعروف «الما رضى بجزء، رضى بجزء وخروف»، وهكذا. عندما نتعرض لحوادث الأيام ومصائب الدنيا، من الضروري أن نلملها قبل أن نتفاهم، وألا نضع المعرقلات ونضيف لها التوابل بالعاطفة أو التذمر، بل نجلس ونجد لها حلاً، ونحاول لملمة الأمر بحكمة، ووفق المنهج القويم الذي أسسه القرآن الكريم، والسنة النبوية، والأحاديث الشريفة، والشارع المقدس.

ضمياء العوادري



غالبا ما تترى
علينا المصائب
أو الأحداث
التي نجهل
تفسيرها، ولو
جمعناها وعدنا
إلى أولها،
نجد أننا دققنا
في بعض
المشاكل،
وتذكرناها
وعددناها
فوق طاقتنا،
ولم نفكر في
الحلول بصورة
منطقية بعيدا
عن العاطفة



ثلاث أطباق تحلية
سريعة لشهر رمضان



من التدرج إلى التحفيز.. كيف
تعلم طفلك الصيام بسهولة؟

القوارير عالمها

أزياء القرقيعان: فرحة الأطفال وزينة التراث



من التدرج إلى التحفيز.. كيف تعلم طفلك الصيام بسهولة؟

للقوارير

شرح معنى الصيام بطريقة مبسطة

لفهم الطفل أهمية الصيام، من الأفضل تقديمه له بطريقة شيقة تتناسب مع عمره، يمكن استخدام القصص أو الرسوم المتحركة أو حتى تمثيل مواقف بسيطة توضح أن الصيام ليس فقط عن الامتناع عن الطعام، بل يشمل التحلي بالأخلاق الحسنة كيف يشعر الفقراء أثناء الجوع، مما يعزز التعاطف لديهم وكيف يكافئ الله الصائمين على صبرهم وأعمالهم الصالحة.

التحفيز والتشجيع على الصيام

التحفيز هو المفتاح لجعل الصيام تجربة ممتعة للطفل، ومن الطرق الفعالة المكافآت غير المادية مثل مدح الطفل أمام الأسرة، أو تخصيص وقت للعب بعد الإفطار، وكذلك انشاء جدول تحفيزي ووضوح جدول يحتوي على أيام الصيام، ويمنح الطفل نجمة أو ملصقاً لكل يوم يصومه.

مراعاة قدرة الطفل وعدم إجباره

من الضروري أن يشعر الطفل إن الصيام قرار نابح منه، وليس إجباراً من والديه، فمن الضروري مراعاة عدم معاقبة الطفل إذا لم يستطع الصيام يوماً كاملاً، وكذلك عدم استخدام الصيام كوسيلة عقاب أو ضغط، تشجيع الطفل على التحدي، ولكن دون تحميله ما لا يطيق.

اشراك الطفل في أجواء رمضان

لجعل الصيام تجربة إيجابية، يمكن إشراك الطفل في أجواء رمضان من خلال: تحضير الإفطار معه وتعريفه بفوائد الأطعمة الصحية. مشاركته في الاعمال العبادية لشهر رمضان من رفع المصاحف واحياء ليالي القدر. قراءة قصص عن الصيام والأنبياء والأئمة خصوصاً الامام علي والامام الحسن (عليهما السلام).

يعد تعويد الطفل على الصيام خطوة مهمة في تربيته الدينية وتنمية إرادته، لكن هذه العملية تحتاج إلى تدرج وتحفيز لتكون تجربة إيجابية، ووفقاً لاستشاري التربية وعلم النفس، فإن تعويد الطفل على الصيام يجب أن يتم بأسلوب يشجعه دون أن يشعر بالإجبار أو الإرهاق.

التدرج في تعليم الطفل الصيام

يؤكد خبراء التربية أن أفضل طريقة لتعويد الطفل على الصيام هي التدرج، حيث لا يُشترط أن يصوم يوماً كاملاً منذ البداية، ومن طرق التدرج:

الصيام الجزئي: يمكن للطفل أن يبدأ بالصيام حتى الظهر أو العصر، ثم يزداد الوقت تدريجياً
صيام أيام متفرقة: بدلاً من إلزامه بالصيام يومياً، يمكنه صيام أيام محددة، مثل يومي الاثنين والخميس.
تحديد ساعات معينة: يمكن للطفل أن يبدأ بالصيام لعدة ساعات فقط، ثم زيادة المدة كل أسبوع.
فالصيام ليس فقط عبادة، بل هو تدريب على الصبر وضبط النفس، لذا يجب أن يكون تعويد الطفل «عليه ممتعاً وليس مرهقاً»

التحفيز هو المفتاح لجعل الصيام تجربة ممتعة للطفل، ومن الطرق الفعالة المكافآت غير المادية مثل مدح الطفل أمام الأسرة، أو تخصيص وقت للعب بعد الإفطار، وكذلك انشاء جدول تحفيزي ووضوح جدول يحتوي على أيام الصيام، ويمنح الطفل نجمة أو ملصقاً لكل يوم يصومه

أزياء القرقيعان: فرحة الأطفال وزينة التراث



FASHION



حين يحل منتصف شهر رمضان، تُضاء ليليه بنور الفرحة والبهجة، ويزدان الشارع بأصوات الأطفال تغمره ضحكاتهم البريئة، يتسابقون بأكياسهم المزينة، يجوبون الأحياء في احتفالية (القرقيعان)، ذلك الموروث الشعبي الأصيل الذي يربط الأجيال بجذورهم، ويحيي في النفوس روح العطاء والمودة. في العراق، تتجلى البساطة الممزوجة بالفخامة في ملابس الأطفال خلال القرقيعان، فالذكور يرتدون (الدشداشة العراقية) البيضاء أو المطرزة، وأحياناً يضيفون فوقها الصايب أو السترة التقليدية، مما يمنحهم إطلالة تشبه الأجداد بحنين جميل إلى الماضي، أما الفتيات، فيرتدين (الثوب المطرز) بألوان زاهية تتماشى مع فرح المناسبة، وغالباً ما تزين رؤوسهن (الشيلة) المطرزة أو الحلبي التراثية التي تعكس الأنوثة العربية الأصيلة.

أما في دول الخليج، فتتنوع الأزياء بين دولة وأخرى، لكن القاسم المشترك بينها هو الفخامة والزخرفة البديعة، في الكويت والبحرين وقطر والإمارات، يرتدي الأولاد (البشت) الصغير فوق الدشداشة البيضاء، مع عقال يضيف عليهم وقار الكبار في هيئة الصغار، بينما تلبس الفتيات (الدراعات) الحريرية المطرزة بخيوط الذهب والفضة، مع أعطية رأس مزخرفة تكتمل بها الأناقة البسيطة المليئة بالجمال، أما في السعودية، فتختار الفتيات (المُرْحَمَة)، وهو ثوب مزين بالنقوش الذهبية، ويحرص الأولاد على ارتداء (الثوب والغترة)، ليكونوا جزءاً من هذا العرض التراثي الجميل.

إن ملابس القرقيعان ليست مجرد أزياء، بل هي هوية واحتفاء بالجذور، تتناقلها الأجيال لتحكي قصص الفرحة والاحتفال، فهي لمسة من الماضي تعيش في الحاضر، لتظل ذكرى جميلة تضيء ليلي رمضان ببهجة الأطفال وأناقة التراث.



ثلاث أطباق تحلية سريعة لشهر رمضان

للقوارير

في شهر رمضان نحتاج مجموعة من أطباق التحلية خصوصاً بعد الافطار لذلك للقوارير اختارت لك ثلاث أطباق تحلية سريعة التحضير:

طريقة التحضير:

في قدر على نار متوسطة، سخني الحليب حتى يصبح دافئاً دون أن يغلي، أضيفي السكر والهيل وقلبيه حتى يذوب السكر تماماً، وفي وعاء صغير، ذوبي نشا الذرة في ¼ كوب ماء بارد وأضفه إلى الحليب بالتدريج مع التحريك المستمر، ثم أضيفي الزعفران المذاب واستمري في التحريك حتى يثخن القوام، بعد ذلك أضيفي ماء الورد (إذا رغبت) واطفئي النار، صبي الكاسترد في أكواب التقديم، ثم زينه بالفسق المجروش واتركه يبرد قبل التقديم.

كاسترد الزعفران

المكونات:

- 2 كوب حليب
- 2 ملعقة كبيرة نشا الذرة
- 3 ملاعق كبيرة سكر
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران مذاب في ملعقة ماء دافئ
- ½ ملعقة صغيرة هيل مطحون
- 1 ملعقة صغيرة ماء ورد (اختياري)
- فسق مجروش للتزيين

¼ كوب فستق مطحون ناعم

فسق مجروش للتزيين

طريقة التحضير:

في قدر، سخني الحليب على نار متوسطة حتى يصبح دافئاً، أضيفي السكر والهيل وقلّب جيداً، في وعاء صغير، ذوبي النشا في ¼ كوب ماء بارد ثم أضيفه تدريجياً إلى الحليب مع التحريك المستمر، بعد ذلك أضيفي الفستق المطحون وحركيه حتى يثخن القوام، أضيفي ماء الزهر أو ماء الورد، ثم اسكي المهلبية في كاسات التقديم، زيني الوجه بالفسق المجروش واتركها تبرد قبل التقديم.

العجينة

في شهر رمضان نحتاج مجموعة من أطباق التحلية خصوصاً بعد الافطار لذلك للقوارير اختارت لك ثلاث أطباق تحلية سريعة التحضير:

المهلبية بالفسق

المكونات:

- 2 كوب حليب
- 3 ملاعق كبيرة نشا الذرة
- ¼ كوب سكر
- ½ ملعقة صغيرة هيل مطحون
- 1 ملعقة صغيرة ماء زهر أو ماء ورد

السميد بالحليب والمكسرات

المكونات:

- ½ كوب سميد ناعم
- 2 كوب حليب
- ¼ كوب سكر
- 1 ملعقة صغيرة زبدة أو سمن
- ½ ملعقة صغيرة هيل مطحون
- ½ ملعقة صغيرة قرفة (اختياري)
- 1 ملعقة صغيرة ماء ورد أو ماء زهر
- مكسرات (لوز، فستق، جوز) للتزيين

طريقة التحضير:

في قدر على نار متوسطة، حمّصي السميد مع الزبدة حتى يصبح لونه ذهبياً، أضيفي الحليب تدريجياً مع التحريك المستمر حتى لا يتكتل السميد، أضيفي السكر والهيل والقرفة، ثم استمر بالتحريك حتى يصبح القوام كريمياً، أضيفي ماء الورد واطفئي النار، صبي الخليط في أطباق التقديم وزينيه بالمكسرات.



ديناميكية الصائم

الصيام هو أحد الممارسات الروحية والصحية التي ارتبطت بالديانات والثقافات المختلفة عبر التاريخ، وفي ديننا الإسلامي، يُعد الصيام ركناً أساسياً من أركان الدين، وإلى جانب تأدية فرض الصيام وبُعدده الروحي، أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن للصيام فوائد صحية عديدة تؤثر إيجاباً على الجسم والعقل، فعند الامتناع عن الطعام والشراب لساعات طويلة، يدخل الجسم في حالة تكيف فسيولوجية تُحفز آليات حيوية مهمة للحفاظ على الطاقة واستعادة التوازن الداخلي، ولكن حالة التكيف هذه لا ترتبط بحالات النشاط البدني والانتباه.

فالصائم يشعر بغياب ديناميكيته وينخفض معدل نشاطه بشكل عام، لكن هناك نشاطاً داخلياً يتحفز بصورة لا يشعر بها سوى الصائم ذاته، وهو رغبته في استثمار أيام الصيام بالتزود من العبادة وأجرها، كونه يعيش أياماً طويلة من المران والتدريب النفسي تتلخص بالتخلي عن نظامه الطبيعي الغذائي والحركي وعدد ساعات النوم وتغيير أوقاته، فالصيام يخلق حالة شعورية وبقظة روحية تجعل الانسان يفكر ويعيد حساباته بكثير من الأمور ويحاول في كل عام أثناء شهر رمضان أن ينأى عن الزلات والاختافات على مستوى أداءه الذاتي وأداءه مع الآخرين، ومن هذا المنطلق فإن ديناميكية الصائم الداخلية تجعله بأعلى مستويات النشاط الفكري المرتبط بالجانب الروحي العبادي وهذا الأمر لو يتحقق طيلة العام يكون الأداء الانساني أقرب للمثالية.

فالصيام هو رحلة صحية متكاملة تُعيد التوازن إلى الجسم والعقل، وتُعزز مناعة الإنسان ضد الأمراض، هو أكثر من مجرد انقطاع عن الطعام؛ إنه فرصة لتطهير النفس والجسد، واستعادة النشاط والحيوية الداخلية، لذا؛ فإن اتباع الصيام بشكل صحيح، مع التركيز على التغذية الصحية والاعتدال إلى جانب تفعيل سلوك الصائم في غير أيام شهر رمضان، يُمكن أن يحدث تحولاً إيجابياً كبيراً في حياة الإنسان، من الناحية الجسدية والروحية على حد سواء.

رئيس التحرير

لصائم يشعر بغياب ديناميكيته وينخفض معدل نشاطه بشكل عام، لكن هناك نشاطاً داخلياً يتحفز بصورة لا يشعر بها سوى الصائم ذاته، وهو رغبته في استثمار أيام الصيام بالتزود من العبادة وأجرها، كونه يعيش أياماً طويلة من المران والتدريب النفسي تتلخص بالتخلي عن نظامه الطبيعي الغذائي والحركي وعدد ساعات النوم وتغيير أوقاته



تصوير - سجاد الاسدي



تصوير - فاطمة العبادي