

«ترند» جديد.. يهدد هيبة المعلم
ومكانته الاجتماعية

مهرجان «أنا اقرأ للأطفال» في بابل
قارئ اليوم.. قائد الغد

الأم والمعرفة.. دور محوري
في بناء المستقبل

العدد الـ 78 - نيسان 2025
شوال 1446

للِقوارير

L I L Q W A R E E R

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

التوازن.. ملاذنا للحياة





إعلام العتبة الحسينية المقدسة
Imam Husain Holy Shrine Media



06

الطلاق..
تحديات اجتماعية،
نفسية واقتصادية



18

التسامح..
لغة قلوب تنشر الود



34

معرض للكتب القديمة والنادرة
كنوز ثقافية من عقود مضت



60

أسئلة الأطفال الفضولية
تخرج الأمهات



42

الخدمة الحسينية..
هنا اخترتها
أم اختارتك؟



36

الدكان.. بساطة الحال والأشياء

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 الخفاجي

الاخراج والتصميم

طارق البهادلي



رفقا بأبنائنا

نتحدث اليوم عن موضوع يحدث في أغلب البيوت العراقية، طالما هناك توتر وغضب غير مسيطر عليه، فقد تحدث المشاجرات والصراخ بين الأزواج أمام أطفالهم، مما يجعلهم في حالة نفسية وأذى غير مرغوب فيه، لا سيما إذا حضروا مراحل اشتداد الخلافات أو الشجار بين والديهم، وأحياناً كثيرة، ومن خلال هذه المشاحنات، يسمعون كلاماً غير لائق، بعيداً عن اللياقة والأسلوب الهادئ، أو باستخدام الأيدي والضرب، فصراخ بعض الأزواج والمشادات الكلامية الحادة والانفعالات المتكررة التي لا يحسب لها الزوجان حساباً، ولا لما تتركه من آثار سيئة على نفوس الأبناء عاطفياً وجسدياً، ومن دون التفات لأعين خائفة تراقب ما يقع من وراء الأبواب، ومن دون اكتراث لدموع الأطفال وللأفكار التي يمكن أن تسيطر على عقولهم وتبقى في ذاكراتهم حتى بعد انتهاء المشكلة.

من الأمور السيئة التي تتعرض لها الأسرة حينما يدب الخلاف بين الزوجين ويفضي إلى طريق مسدود، تكمن مشكلة الأطفال الذين يقفون حائرين أمام معركة حامية بين الأم والأب، وهذا بحق ذاتهم يعد انتهاكاً واضحاً بحق الأبناء الذين لا حول لهم ولا قوة سوى السكوت والتفرج على ما يحدث، فلا حيلة لديهم إلا الحزن والاكتئاب والانزواء في زاوية ضيقة من البيت وتكاد ترتجفون خوفاً من تطور الأمر إلى أسوأ مما يشاهدون!

وهنا لابد من تدخل الأهل والأقارب للمساعدة وحل المشكلات التي لا تليق بوضع أطفال يبحثون عن السكينة في منزل خصص ليكون مكاناً للهدوء والراحة، وإن من الصعب ترك الخلاف يتطور إلى أبغض الحلال فيتفاقم الوضع وتقع عواقبه على الأطفال بالدرجة الأساسية.

حدوث جدل ووقوع مشاحنات بين وقت وآخر يمكن أن يكون أمراً صحيحاً في بعض الأحيان حسب علماء النفس والاجتماع، طالما جرى بنضوج وتعقل، إذا كان يساعد الأشخاص على إخراج ما في الصدور من ضيق وما في النفوس من مكنونات يصعب أن يظل أسيرها، والمهم أن يتمكن أفراد الأسرة من التعبير عن مشاعرهم وعما تجيش به أنفسهم من أحاسيس مختلفة، وما يشغل بالهم من أفكار، حتى ولو كانت غير متوافقة مع الآخرين، إلا أن من الضروري حساب ما للأولاد من نصيب في سكينته البيت وهدوئه وتوفير أجواء مناسبة للتربية الصحيحة تحت غطاء الأسرة المثالية.

المسرف العام

حدوث جدل ووقوع
مشاحنات بين وقت
وآخر يمكن أن
يكون أمراً صحيحاً
في بعض الأحيان
حسب علماء
النفس والاجتماع،
طالما جرى بنضوج
وتعقل، إذا كان
يساعد الأشخاص
على إخراج ما في
الصدور من ضيق
وما في النفوس
من مكنونات
يصعب أن يظل
أسيرها، والمهم
أن يتمكن أفراد
الأسرة من التعبير
عن مشاعرهم
وعما تجيش به
أنفسهم من
أحاسيس مختلفة

فاطمة العبادي.. حين تبدع عدسة الهاتف

مها البهادلي

في عالم يزخر بالعدسات الاحترافية والكاميرات المتطورة، هناك من يثبت أن الإبداع لا تحدّه المعدات، بل تنبض به الروح خلف العدسة، المصورة الفوتوغرافية فاطمة العبادي، ابنة كربلاء، لم تحتج إلى أكثر من هاتفها الذكي لترسم بعدسة عينها لوحات تنبض بالحياة، بين زحام الشوارع ومهاجرة المراقدة المقدسة، مسيرة لم تكن سهلة، تحديات فرضتها الحياة، ولكنها تجاوزتها بإرادة صلبة ورؤية فنية استثنائية، اليوم، نقرب منها أكثر، لنفهم سر الضوء الذي ينساب من صورها، ولنكشف كيف استطاعت تحويل الهاتف إلى نافذة تسرد من خلالها قصص الشوارع والمراقدة.

قبل أن نبدأ في طرح الأسئلة، دعونا نقرأ معاً ما نقول فاطمة عن تصويرها لهذه الصورة المميزة، كيف تمكنت من توثيق هذه اللحظة العفوية التي أظهرت جمال الحرم العباسي المطهر تحت الظل الأخضر، ما هي الأفكار التي كانت تدور في ذهنك أثناء التقاط الصورة بالحوال، وهل كان هناك أي لحظات مفاجئة أو مميزة خلال هذا الوقت؟

لم أكن أعلم حينها أن لحظة عابرة كهذه ستُخلّد في ذاكرتي كوسام فخر لا يُنسى، كان كل ما يشغلني هو توثيق هذا الجهد العظيم الذي يبذله منتسبو العتبتين المقدستين، وحرصهم الدؤوب على تظليل الشوارع المؤدية إلى المرقدين الطاهرين، التقطت هذه الصورة على عَجَل، والمكان ينبض بالعمل المستمر، ولم أدرك أن عدستي قد التقطت هدية من هدايا الكافل، نعمة لا تُعد بالنسبة لي، ستظل هذه الصورة رمزاً خالداً في مسيرتي، عنواناً لتوفيقات عباسية لا تنفد، وحكاية توثق عزيمة رجال نذروا أنفسهم لخدمة المقدسات.

التصوير بالهاتف فن يحتاج إلى عين ثاقبة أكثر من عدسة متطورة، كيف اكتشفت موهبتك في هذا المجال؟

لم تكن لحظة اكتشاف، بل عطش دائم لم يُرو، مع انتقالي إلى كربلاء، كانت زوايا الحرم الحسيني والعباسي تناديني بنقوشها وألوانها وسكونها العميق، كل زيارة كانت تحمل لي دهشة جديدة، وكأن المشهد يرسم نفسه وينتظر لمسة عدستي، لم أكن أقاوم رفع الهاتف لأحبس تلك اللحظات، فصارت كل صورة حواراً صامتاً بيني وبين



المكان، وأدركت حينها أن شغفي هو من يصنع الصورة، لا الكاميرا.

كربلاء مدينة مليئة بالقصص البصرية، ما الذي جذبك أكثر: حياة الشارع أم هيبه المراكد المقدسة؟ ولماذا؟

- بالتأكيد هيبه المراكد المقدسة، أعتقد أن الكثير منا يشعر بذلك الشعور، كنت أبهر بتلك النقوش والعناية المستمرة بها، والعمق التاريخي لجدران هذه الأماكن المقدسة، أعتبرها صرحاً تاريخياً وجزءاً من هويتنا

هل تتذكرين أول صورة التقطتها وشعرت أنها تحمل معنى خاصاً؟ وما قصتها؟

- بالطبع. كانت أول صورة التقطتها لزائريه النقوش المقدسة في حرم الإمام العباس عليه السلام، وتحديداً عند "باب الإمام موسى الكاظم" (عليه السلام)، كنت أنردد إلى هناك كثيراً حتى شعرت أنه مكاني الخاص، وكنت أجد في رؤيته والجلوس أمامه شعوراً بالأمان والسكينة.

ما هي أبرز الصعوبات التي واجهتك أثناء التصوير في الأماكن المقدسة والشوارع؟ وكيف تغلبت عليها؟

ج: لم أواجه صعوبات تعيقني بشكل كبير، ولكن الإجراءات الخاصة بتصوير الكاميرا تحديداً كانت وما زالت شبه مستحيلة وتتطلب إجراءات معقدة، وهذا كان من أصعب ما واجهته هنا، كما أن تصوير بعض الأشخاص وخوفهم من الكاميرا كان يتطلب مني توضيح الهدف من التصوير لتفادي سوء الفهم، مما جعل الأمر معقداً بعض الشيء.

من هو الداعم الأول لك في مجال التصوير الفوتوغرافي؟ وهل كان هناك مطور أو شخص ملهم أثر في مسيرتك؟ كيف كانت بدايتك مع التصوير، وما هي النصيحة التي تلقيتها في بداية مشوارك وساهمت في نجاحك؟

- أول من غمرني بالدعم كانت أختي، كانت (ظلي الأبيض) الذي يرافقني بخطواتي، تضيء لي الدرب وتمنحني الثقة، أما الأستاذ الكبير حيدر المنكوشي، فكان أكثر من مجرد معلم؛ كان العين التي رأت في موهبتي نوراً يستحق الظهور، برؤيته الفوتوغرافية المميزة، وبإيمانه العميق بقدرتي، وجهني بخطواتي الأولى، ساندني بحب وصبر، وجعل من تلك النصائح والتوجيهات وقوداً لمسيرتي الحالية، لقد آمن بأن عدستي تملك رسالة، وساعدني على إيصالها للجمهور، سألني ممتنة لهذا الإنسان الذي زرع في نفسي يقيناً بأن الموهبة لا تولد مكتملة، بل تتألق عندما تجد من يراها ويؤمن بها

التصوير في الشوارع قد يكون تحدياً اجتماعياً في بعض

الأحيان، هل واجهت مواقف صعبة؟ وكيف تعاملت معها؟

- نعم، كان هناك تحديات كبيرة لي كفتاة في شوارع كربلاء، خصوصاً في المناطق القديمة، كان من الضروري أن أعرف عن نفسي وأوضح سبب التقاطي للصور في هذه الأماكن، مثل الأسواق الشعبية وبعض الطرق القديمة مثل (باب الطاق) و(العباسية القديمة) وأسواق كربلاء داخل الولاية وغيرها، بدون هذا التوضيح، كان التصوير شبه مستحيل، لذا، كان لا بد من الاستعداد المسبق والتعامل بحكمة مع المواقف.

كيف أثرت مسؤولياتك العائلية على مسيرتك الفنية؟ وهل كان هناك لحظات فكرت فيها بالتوقف؟

- في البداية، لم يكن التأثير كبيراً؛ فقد كنت أرتب ساعات الواجبات بين المهم والأهم، وعندما أخرج للتصوير يكون ذلك بعد إتمام واجباتي المنزلية، أعتبره تحدياً كبيراً أن أتمكن من إدارة الوقت بين زوج وثلاثة أولاد مع كل تلك المسؤوليات وهذه الهواية المحببة، نعم، فكرت في الانسحاب كثيراً، خاصة عندما شعرت بأن حبي للتصوير استحوذ على مشاعري وجعلني شبه مهووسة، لكنني كنت أذهب وأجلس أمام باب القبلة لأبني الفضل العباس (عليه السلام) لأعيد ترتيب أفكارتي وتجديد أولوياتي.

صورك تنبض بالمشاعر، هل تتعمدين البحث عن لحظات معينة أم أن اللقطات تحدث عفوية؟

- أنا من الأشخاص الذين يعتمدون على الصور العفوية دون تخطيط أو ترتيب مسبق، أحب إيصال ذلك الشعور البسيط والعفوي للمشاهد، لذلك يعتقد الكثيرون أن صوري مخطط لالتقاطها، لكن في الحقيقة هي لقطات صدقية بتوفيق بالغ من الله (عز وجل).

أيهما أقرب لقلبك: صور الزحام والناس أم لحظات السكينة داخل العتبات المقدسة؟ ولماذا؟

- في معظم الأحيان، تلامس قلبي لحظات الدعاء والسكينة داخل العتبات المقدسة، لكنها تتبدل في بعض التغطيات حيث أحتاج إلى تصوير مشاهد الزحام لنقل الرسالة الملحمية عن حب آل محمد، لكل شعور مشهد يجسده، ولكل مشهد إحساسه الخاص.

ما هو الحلم الذي تسعى لتحقيقه بعد كل هذا النجاح؟

- بكل شغف ونقاء، أحلم أن أظل تحت رعاية الله وعنايته، أن أضيء في درب يرسمه لي بنوره، ويباركه بحب أوليائه وأحبائه، ليس هدفي مجرد التميز في التصوير، بل أن يكون عدستي جسراً يقربني منه، وأداة تنير لي خطواتي برحمته ورضاه، فذلك هو النجاح الحقيقي في عيني، النجاح الذي تنبض له روحي إخلاصاً وصدقاً.

الطلاق.. تحديات اجتماعية، نفسية واقتصادية

منار قاسم

الطلاق هو إنهاء العلاقة الزوجية من قبل أحد الطرفين: الزوج أو الزوجة، وهو حدث مؤلم جدًا ومؤثر على جميع أفراد الأسرة وخاصة الأطفال الذين يكونون ضحايا لقرارات أحد الزوجين، آثار كبيرة تنتج عن هذا القرار، وأكثر الآثار السلبية تقع على الطفل الذي يعتبر ضحية لذلك، وعليه، أجرت للقوارير استطلاعاً حول الموضوع بمجموعة من الاسئلة:

مما يظن البعض أن حياته ليست مثالية كما يعيشها البعض على مواقع التواصل».

وبينت فاطمة محمد: «أن أغلب العوامل الثقافية تتمثل في الدراسة أثناء الحياة الزوجية، فعند انشغال الزوجة بالدراسة، سوف يحصل قصور في بيتها وأدائها الزوجي داخل المنزل، مما يجعلها عرضة للطلاق دون التقبل من قبل الزوج، كونه قد شعر بالإهمال من قبلها، ورجالنا الشرقيون يخافون من ثقافة المرأة بشكل كبير، لذلك عندما يشعرون بقدرتها على احتواء الثقافة والحياة، تتشكل بداخلهم دوائر الخوف المستمر، مما يجعلهم يفكرون في طلاقها أو التخلص من سبب قوتها وسلبها الحقوق بطريقة أو بأخرى».

أما مها علي فقد ركزت على الآثار النفسية للأطفال في حال الانفصال فقالت: «إن الآثار كثيرة بسبب غياب أجواء الحنان والدفع داخل المنزل، ومن هذه الآثار ما يتطور إلى أمراض مستمرة معهم أو ينتهي بهم المطاف إلى أشخاص مقاومين رغم الصعوبة، وهذا لا يعني خلوهم من الكآبة والتحسس وانعدام الثقة والفراغ والشعور بحاجة إلى الحنان، ومنهم من يستمر في الضياع ليصل إلى مرحلة الإدمان، مثل التدخين والمخدرات وغيرها.

وأشارت إلى أن التحديات مختلفة منها بسيطة ومعقدة، وتختلف من بيئة إلى أخرى بناءً على الظروف الاجتماعية والاقتصادية

ما هي أبرز الأسباب الاجتماعية والاقتصادية التي تساهم في ارتفاع حالات الطلاق؟

ما هو دور التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي في زيادة حالات الطلاق؟

هل هناك عوامل ثقافية تزيد من حالات الطلاق؟

ما هي الآثار النفسية للطلاق على الأطفال؟

ما هي التحديات التي تواجه الأسر بعد الطلاق؟ وكيف يمكن التخفيف عنها؟

حدثتنا الكاتبة إسراء الفتلاوي قائلة: «هناك عدة عوامل تؤدي إلى الطلاق، منها غياب الثقافة الزوجية عند الطرفين، وكذلك قلة الوعي بأهمية المرحلة الجديدة من خلال عدم الاهتمام بالمستوى المعرفي والثقافي، ومستوى التفكير العميق والنقاش حول المرحلة المقبلة، وتوفير متطلبات الحياة الكريمة التي تضمن للطرفين عدم الوقوع في المشاكل».

وأضافت الفتلاوي: «أصبحت اليوم وسائل التواصل الاجتماعي طرفاً ثالثاً هادماً للبيوت الآمنة، عن طريق بث الأفكار السامة التي تهدد استقرار العائلة بسبب الانفتاح غير المبرر وعرض أسرار البيوت بصورة مبالغ فيها والعمل على تشويه صورة الزواج عند البعض، من خلال تمرد الزوج أو الزوجة على الشريك،



ورق التكنولوجيا عامل مهم في سلب العائلة الجو الحميمي، وبالتالي الجميع منشغل بمواقع التواصل، فضاعت مفاهيم التعاون بين أفراد الأسرة وزاد الضغط على الأم، فضلاً عن أن هذه المواقع وفرت أجواء شكلية ظاهرية، وأصبحت النساء يسعين للاهتمام بالكماليات أكثر من الجوهر الأسري

الزوج المتعلم والزوجة غير المتعلمة والعكس صحيح، ولعل هذا الأمر يشب نار الغيرة أو المقارنة التي لا جدوى منها وعدم النظر إلى أن تطور الفرد يعني تطور العائلة جميعاً، فضلاً عن انتشار ثقافة الأنانية في المجتمع، فأصبحت المرأة تريد حقوقها وأكثر، وكذلك الرجل، متناسين أن التنازلات هي عماد نجاح الأسرة. وأكدت على أن الأطفال هم ضحايا العلاقات الفاشلة، وعدم اهتمام الوالدين بأهمية بقاء سقف العائلة من أجلهم هو أكثر ما يؤذيهم، فالطفل يبقى ناقماً على أبيه إلى الأبد ويحملهم مسؤولية ما يعيشه من تحديات بسبب المجتمع وشعور الحاجة الذي يبقى مستمراً بداخله، وقد تفشل عائلته مستقبلاً بسبب عدم نشوئه في أسرة مترتبة.

وأوضحت أن هناك تحديات كبيرة بعد الطلاق، أهمها الحالة الاقتصادية، فإن توفرت المادة والسكن المناسب، يمكن أن تخفف أعباء الطلاق على الأسرة، أما إذا لم يتوفر دعم مالي وسكن مستقل، فستبقى العائلة في تحديات ومشاكل كثيرة تتسع دائرتها باتساع الحاجة، ويمكن التخفيف عنها من خلال توفير فرص عمل للمطلقات أو دعم المشاريع الصغيرة الخاصة بهن وبأبنائهن، وإلزام الأب بتحمل مسؤولية الأبناء حتى لا يكون عبئاً على الأم إلا إذا اختارت الحضانة لها.

والنفسية، ولها أثر مباشر على الحالة النفسية للأطفال من ناحية شعورهم بالذنب وصعوبة التأقلم إذا كانوا في منزلين سيعيشان فيهما ويكونون في حالة عدم الاستقرار، ومن ناحية أخرى، يعاني الزوجان من الشعور بالوحدة أو الاكتئاب بعد الانفصال، وكذلك سيدخلون في دوامة الدخل المالي المنخفض بسبب الضغوط التي ستواجه أحد الزوجين بسبب اعتماد الطرف الآخر أكثر عليه مادياً، وكذلك تكاليف الفقه والحضانة وما إلى ذلك من مصاريف تقع على عاتق أحد الأبوين وتجعل المشكلة تتفاقم وتؤثر على الاقتصاد بشكل كبير جداً، إضافة إلى التحديات التي تنشأ بعد الانفصال، منها قانونية ومنها عشائرية، وتحديد الحضانة وإعادة الاستقرار.

أما محمد علي فقدم مجموعة من الاقتراحات في حال الطلاق: أولاً تقديم الدعم النفسي كاللجوء إلى الاستشاري النفسي والمعالجة لضمان التكيف حول الوضع الحالي بالنسبة للأبناء أو الوالدين، وكذلك تقسيم الموارد المالية بين الطرفين لضمان الاستقرار، وكذلك التواصل الفعال بين الأبناء والوالدين للحفاظ على جو هادئ وحوار محترم بين الأطراف لتسهيل التربية بشكل جيد. وكان للاستشارية ضحى العوادي حديث مطول ومفصل حول ذلك فقالت: «إن فكرة الأسباب الاجتماعية عديدة، ولعل أهمها السكن مع الأهل والسماح للتدخل في تفاصيل العلاقة الزوجية من قبل الأصدقاء والعائلة، فضلاً عن سقف التوقعات من الطرفين والاصطدام بالواقع وعدم تجاوز تفاصيل المشاكل والوقوف عليها، وللعامل الاقتصادي دوره في التأثير على مسيرة الحياة الزوجية وخصوصاً عمل الزوجين وعدم سيطرة الزوجة على تنظيم احتياجات العائلة، وبالتالي يحدث كثيراً من التقصير، وهنا لا تستطيع الزوجة ترك العمل لحاجة العائلة، ولا تستطيع أن تقود احتياجات المنزل بالصورة التي يريدها الزوج، وهنا تكون محط خلافات، كما نشبت في الآونة الأخيرة خلافات جديدة، وهي أن الزوجة عليها أن تنفق على المنزل، وبعض الأزواج يأخذون راتبها عنوة، وإن لم تعطه يهددها، وغيرها من الخلافات في هذا المضمار».

وأضافت العوادي: «إن التكنولوجيا عامل مهم في سلب العائلة الجو الحميمي، وبالتالي الجميع منشغل بمواقع التواصل، فضاعت مفاهيم التعاون بين أفراد الأسرة وزاد الضغط على الأم، فضلاً عن أن هذه المواقع وفرت أجواء شكلية ظاهرية، وأصبحت النساء يسعين للاهتمام بالكماليات أكثر من الجوهر الأسري، وكذلك الرجال أتيح لهم التعرف على النساء، فأصبح الرجل في واديه والمرأة في وادٍ آخر، والأولاد هم الضحايا، فكيان الأسرة أصبح أكثر تزلزلاً، وبأقل اختلاف تنهار الأسرة. وأشارت إلى أن اتساع فكرة التعليم بمراتبه شكّل فارقاً بين



«ترند» جديد..

يهدد هبة المعلم ومكانته الاجتماعية

هاجر حسين العلو

تعد التريندات أخطر وأسهل وسيلة للتأثير على مجتمع كامل، ومع الأسف، الكثير من المجتمع العراقي يذهبون أين تهب بهم الريح دون فلترة لهذا الفعل أو هذا القول، وهذه المرة كان التيار يعصف بهيبة المعلم، أي المنظومة الأولى في تكوين المجتمع علمياً وثقافياً، واللبننة الأساس في تقويم سلوكيات الفرد، وفي هذا السياق، كان للقواريير حوار مع مجموعة من الطلبة والأساتذة حول تريند مناداة الأستاذ باسمه داخل القاعة الدراسية وأمام الطلبة بحثاً عن الطرفة والمواكبة مع ما يتم تقليده.

كيف تؤثر هذه الممارسات على نفسية الأساتذة والطلاب؟

أجابت م. م سارة حسين علي، تدريسية في جامعة كربلاء، قسم طب الأسنان: «للأساتذة دور تربوي مهم يتجاوز نقل المعلومة؛ فهم يمثلون السلطة المعرفية والأخلاقية لتنمية المجتمع، ومسألة التخلي عن اللقب وكلمة أستاذ تحديداً قد يشعر بعضهم بفقدان الهوية، خاصة الأساتذة من الجيل الأقدم فيعد هذا التصرف بالنسبة لهم إهانة كبيرة وغير مقبولة، خاصة إن هذا النوع من السلوكيات هو استهزاء صريح من الطلاب الذين قد يشعرون بتحرر، لأن هذه الأجيال الصاعدة متمردة على كل شيء يعتبروه سلطة، وهذا التمرد ناتج من مشكلات تربوية منذ الصغر، وهذا سيختل توازن المنظومة التعليمية إن لم يُربط الأمر بضوابط واضحة، والمفتاح هو بناء علاقة قائمة على الاحترام المتبادل، مدعوماً بكلمة الأستاذ، حفاظاً على هبة المعلم.»

لماذا يُعتبر استخدام اللقب (أستاذ) ضرورياً في المجتمع العراقي تحديداً؟

يجيب الأستاذ حازم عباس، مشرف تربوي ومدرس اجتماعيات: «في العراق، الموروث الثقافي يُقسّم الأدوار الاجتماعية بوضوح،

فتح الباب للعبثية: قد يُساء فهم الأمر كترخيصٍ للتجاوزات اللفظية أو السلوكية. صدمة للأجيال السابقة: الأهالي الذين تعلموا على احترام مفردة استاذ سيرون في التغيير انتهاكا للقيم التي نشأوا عليها. وأكدت الموسوي «لابد من مواجهة الدعوات التي تزوج لإسقاط الألقاب الأكاديمية من خلال: حملات التوعية الأسرية: تذكير الأهالي بدورهم في غرس احترام المعلم منذ الطفولة. ردع السلوكيات الاستهوائية: معاقبة الطلاب الذين يسخرّون من المعلمين، سواءً استخدموا اللقب أم لا. ختاماً، لابد من التأكيد بأن المجتمع العراقي -كغيره من المجتمعات العربية - يُقدّس الرموز كأدوات لضبط النسق الاجتماعي، ويرفض التخلي عن لقب «أستاذ» بهدف صناعة محتوى على مواقع التواصل، خاصة أنه دون بناء بديل ثقافي مُتفق عليه، لأن ذلك سيُنتج فوضى تربوية، خاصة أن النظام التعليمي في العراق يعاني أصلاً من تحديات مثل سوء البنية العلمية، وتراجع الموارد، ونفور جماعي من المدرسة، والحل يكمن في تطوير البيئة المدرسية وصناعة الحوار، وتأسيس مناهج تربوية قائمة على الأخلاق والعلم معاً، فأحدهما يقوم الآخر، والابتعاد عن استعارة الثقافات الغربية المرفوضة في العرف الاجتماعي المتوارث، بهدف المحافظة على هبة المعلم.

واللقب ليس مجرد كلمة، بل رمزٌ للسلطة المعرفية والأخلاقية للمعلم، وقضية التخلي عنه بهدف مواكبة فيديو قصير على مواقع التواصل الاجتماعي يُهدّد بفقدان قدسية الفصل الدراسي ويُصعب السيطرة عليه، كما يُضعف مكانة المدرس كمصدر للمعرفة والانضباط، خاصة في ظل ظروف البلاد الصعبة التي تحتاج إلى تعزيز الثوابت الاجتماعية، قد يعترض بعض الطلبة بهدف مواكبة الثقافة الغربية حيث تنتشر في الكثير من تلك الدول مناداته الأستاذ باسمه الصريح، لماذا العراق لا يواكب هذه التفاصيل؟! لابد من الإجابة هنا والتأكيد بأن المجتمعات الغربية تبني احترامها على آليات مختلفة وقوانين صارمة أكثر، بينما مجتمعاتنا تُبنى على التراتبية الرمزية، نحن لا نستورد حلولاً دون استيراد سياقها الثقافي! إذا أزلنا اللقب دون تعويضه بآليات احترام بديلة - كتقييم أدوار المعلمين مادياً ومعنوياً - فسنخسر النظامين معاً. »

ما الأضرار الاجتماعية المترتبة على مناداته المدرس باسمه دون لقب؟ وكيف نواجه الدعوات التي تزوج لإسقاط الألقاب العلمية؟

أجابت ولاء الموسوي، كاتبة وأسرة تحرير موقع بشرى حياة وأسرة تحرير مجلة رياض الزهراء، حيث قالت: «تترتب على هذا التردد الذي يعتبره البعض بسيطاً الكثير من الآثار المجتمعية السلبية من جملتها: تآكل الهيبة: الطالب العراقي تربى على أن الصف مقام احترام، واللقب يُذكره بحدود العلاقة.





استفتاءات

في رد التحية

للقوارير

السؤال: هل يجوز السلام على المرأة الشابة؟
الجواب: يكره إلا أن يكون هناك جهة مساوية أو راجحة تقتضي السلام عليها.

السؤال: ما هو حكم إلقاء التحية على النساء؟
الجواب: يجوز إلقاء التحية من الأجنبي على الأجنبية وبالعكس إذا لم يكن هناك ريبة أو خوف فتنة.

السؤال: هل يجب رد تحية الكافر غير الذمي؟
الجواب: لا فرق بين الذمي وغير الذمي في ذلك، والمعيار هو الكافر الكتابي بشكل عام والأحوط الرد بقوله: (عليك).

السؤال: هل يجوز رد التحية عند قراءة القرآن من غير تصديق؟
الجواب: يجب رد السلام ولو كان مشغولاً بالقراءة.

السؤال: رد التحية هل يكون بـ (عليكم السلام) أو (وعليكم السلام)؟
الجواب: يجوز الأمران.

السؤال: هل يجب رد التحية على الشخص المجنون؟
الجواب: يجب إذا كان مميزاً.

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

السؤال: المذيعون في الراديو والتلفزيون في مختلف الإذاعات من المعتاد عندهم أن يلقوا التحية على السامعين أو المشاهدين، فهل يجب الرد في مثل هذه الأحوال؟

الجواب: إنما يجب رد السلام إذا أمكن تفهيمه للمسلم بالإسماع أو بمعونة الإشارة مثلاً، وأما مع عدم تيسر ذلك – كما هو مورد السؤال – فلا يجب الرد مطلقاً.

السؤال: هل يجب رد التحية إذا كان الشخص يصلي ولا يوجد من يرد غيره؟
الجواب: نعم، يجب بمثل ما قال، ولا يزيد عليه.

السؤال: لو دخل رجل على جماعة وكنت من بينهم وألقى التحية علينا، فهل يجب علي أن أرد التحية في حال رد مجموعة من الحاضرين على سلامه؟
الجواب: لا يجب.

السؤال: إذا كان ظاهر حال من ألقى التحية أنه يستهزئ أو يسخر، فهل يجب رد التحية حينئذ؟
الجواب: إذا انطبق عليه عنوان الاستهزاء فلا يجب الرد.

السؤال: نسمع في التلفاز إلقاء تحية السلام على



استراحة رقمية

أصبح وجود الهاتف النقال في الحياة الدراسية للطلبة في عصر الرقمنة من أبرز مظاهر الثقافة الحديثة، لما تتيحه بعض التطبيقات الإلكترونية من التواصل مع إدارات المدارس وما يرافق ذلك من تعليمات وأمور تخص العملية التعليمية من جهة، ومن جهة أخرى استخدامهم لقنوات وتطبيقات تضع المعلومة والفائدة بين يديهم والمدرس الإلكتروني أمام أعينهم، وتفتح آفاقاً جديدة أمام التلاميذ ضمن المناهج المدرسية. ومع كل هذه الفوائد، إلا أن بعض العوائل لا تدرك خطورة وجود هذا الهاتف بيد الأطفال في غيره من الأوقات، ولا يمكنهم أن يبروا الوجه المظلم الذي يكمن خلف هذا الوهج الساطع إلا بعد أن تهدأ العاصفة.

فرغم ما وفرتة التكنولوجيا من مزايا لا يمكن إنكارها، إلا أن الإفراط في قضاء الوقت أمام الشاشة يمكن أن يؤثر سلباً على نمو الطفل ورفاهيته، في وقت يخوض الأطفال معركة غير متكافئة مع شركات التكنولوجيا العملاقة التي تتنافس على جذب اهتمامهم بشتى أنواع البرامج والألعاب، ويمكن أن يكون قضاء وقت سلبى أمام الشاشة، مثل التمرير ومشاهدة واستهلاك المحتوى، بدلاً من وقت الشاشة المخصص للتعليم والتواصل والإبداع، مشكلة كبيرة.

ولا شك أن هناك عدة علامات تحذيرية يمكن للوالدين من خلالها معرفة إذا كان طفلهم يحتاج إلى استراحة رقمية، منها عدم حصولهم على قسط كافٍ من النوم، مما قد يؤثر على قدرتهم على الأداء في المدرسة والأنشطة الأخرى غير المتصلة بالإنترنت. لذلك، يحتاج الآباء إلى تحذير أطفالهم من سلبياتها، ويجب هنا تشغيل أدوات الرقابة الأبوية والتحدث معهم بانتظام عن حياتهم مع الإنترنت، بنفس الأسلوب والطريقة التي يسألون بها تفاصيل عن يومهم في المدرسة.

النصائح التي يجب أن يسديها الأهل لأطفالهم في سن مبكرة هي بمثابة المفتاح المضمون لحياة آمنة ومستقبل زاهر، وعلى الآباء أن يتحدثوا لهم بصراحة عن مخاطر التهكير والابتزاز الإلكتروني، مع التأكيد على عدم نشر الصور الشخصية أو العائلية، وأولاً وقبل كل شيء عن الاستخدام الصحيح لجهاز الهاتف، الذي يعد بمثابة المرآة لأخلاق الشخص المستخدم ويعكس تربيته.

**رغم ما وفرتة
التكنولوجيا من
مزايا لا يمكن
إنكارها، إلا أن
الإفراط في
قضاء الوقت
أمام الشاشة
يمكن أن يؤثر
سلباً على نمو
الطفل ورفاهيته،
في وقت يخوض
الأطفال معركة
غير متكافئة
مع شركات
التكنولوجيا
العملاقة التي
تتنافس على جذب
اهتمامهم بشتى
أنواع البرامج
والألعاب**

ساجدة ناهري

المسرح الكرنفالي..
بين الرسالة الروحية والتعبير الفني

LLQWAREER

للقفوارير

ملف العدد





المسرح الكربلائي...

بين الرسالة الروحية والتعبير الفني

زهراء جبار

يعد المسرح من أقدم الفنون التي عرفها الإنسان، حيث شكل وسيلة فعالة للتعبير عن القضايا الاجتماعية والثقافية والسياسية والدينية منذ العصور القديمة. ومن خلال التفاعل المباشر بين الممثلين والجمهور، استطاع المسرح أن يكون نافذة تنقل المشاعر والأفكار، مما جعله يُلقب «أبو الفنون». (للقوارير) التقت مسؤول شعبة الفنون والمسرح في قسم التنمية والتأهيل الاجتماعي للشباب في العتبة الحسينية المقدسة، وممثل ومخرج مسرحي ومصمم حركات الجسد في العروض الصامتة، الأستاذ وسام الخزعلي للتعرف على مزايا المسرح وأبعاده الثقافية.

أعمال هادفة

اختار الخزعلي تخصصه حباً بالمسرح، لأنه وجد فيه مكاناً عبّر من خلاله عن نفسه وعما بداخله من خلال العروض المسرحية، وقد غير كثيراً من ذاته وتفكيره، فضلاً عن اكتساب المعرفة والمهارة التي جعلته في تطور مستمر ليطرح للجمهور أعمالاً هادفة تعالج قضايا عدة بأسلوب عصري. حدثنا قائلاً: «أجد نفسي في المسرح بنسبة كبيرة، وذلك لأنني أرى أن المسرح يرافقني في حياتي اليومية، أتعلم من خلاله أشياء كثيرة وأفكر باستمرار، ولكن المسرح يحتاج إلى أناس صادقين يعملون فيه، فهو لا يقتصر على تقديم عروض، بل يحتاج إلى الكلمة التي تلامس الواقع وتغيره، وفكرة مميزة تلامس القلوب، أما باقي العناصر فهي مكملات».

ويضيف الخزعلي: «أغلب المشتغلين في مجال المسرح لديهم غايات متنوعة، منها المادية وهذا حق، ولكن يجب أن يكون ذلك بشكل متوازن، البعض يعمل لتحقيق غايات أخرى، وآخرون يحبون الظهور والشهرة، وهذا حق أيضاً، ولكن يجب أن يحملوا رسالة صادقة.»

إنجازات مسرحية

قدم وسام حزمة من الأعمال المسرحية المتنوعة التي لم يسعى للحديث عنها بشكل مفصل، لكنه نال من خلالها جوائز قيمة وشارك في مهرجانات عديدة على المستوى المحلي والدولي، مما جعله يصل إلى ما هو عليه اليوم، وعن رؤيته للمسرح الكربلائي، استطرد قائلاً: «هناك حركة مسرحية بدأت في السنوات الخمس الأخيرة بإنتاج مجموعة كبيرة من العروض التي تمثل العراق وكربلاء في المحافل الدولية، وكذلك تقديم العروض في المدينة. وقد ساهمت العتبة الحسينية المقدسة في هذا التقدم من خلال اهتمامها بالجانب الفني، بتنظيم مهرجانات دولية في المحافظة، مما أسس قاعدة جماهيرية كبيرة، خصوصاً جمهور مسرح الطفل.»

جماليات الفن

وحول إمكانية الرقي بالعمل المسرحي، قال: «من خلال مواكبة الأحداث وتصحيح المفاهيم المغلوطة وطرحها بطريقة حديثة، لأننا في عصر السرعة، يجب تقديم الأمور الإيجابية وتأثيرها في الإنسان والمجتمع، نحن بحاجة إلى التذكير، وهذا يأتي من خلال قصة تُكتب بطريقة جذابة وملفتة، ولا يجب أن ننقل الواقع كما هو بل نغلفه بجماليات الفن الكثيرة». كما أشار إلى ظهور مجموعات شبابية كبيرة جداً في الآونة الأخيرة، قائلاً: «هؤلاء الشباب بحاجة إلى من يحتضنهم ويصح مسار بعضهم في تقديم العروض. وهذه الخطوة تأتي أولاً من خلال إقامة ورشات فنية بكافة مسمياتها، بدعوة لجميع الفنانين والمسؤولين.»

المسرح والواقع

وفيما يخص ما يمكن أن يطرحه المسرح للواقع، أشار إلى أنه: «إذا تم عرض الواقع كما هو في المسرح، فإن تأثيره سيكون أقل على

هناك حركة مسرحية بدأت في السنوات الخمس الأخيرة بإنتاج مجموعة كبيرة من العروض التي تمثل العراق وكربلاء في المحافل الدولية، وكذلك تقديم العروض في المدينة. وقد ساهمت العتبة الحسينية المقدسة في هذا التقدم من خلال اهتمامها بالجانب الفني، بتنظيم مهرجانات دولية في المحافظة، مما أسس قاعدة جماهيرية كبيرة، خصوصاً جمهور مسرح الطفل



الجمهور، لأن الواقع الذي نراه في حياتنا اليومية أو نشاهده عبر الهاتف أو التلفاز يكون أكثر تأثيراً. دور المسرح هو تقديم الحلول وفك العقد وتحليل القضايا بطريقة تجعل المشاهد يتذكر ويحلل ما يراه، وقد يضع حلولاً يستنتجها من خلال المشاهدة».

فرصة مرتقبة

يرى المخرج وسام أن معظم الفنانين الشباب لا ينظرون إلى المسرح كمجرد وسيلة للتسلية، بل لديهم أهداف وطموحات، لكنهم يترقبون الفرصة التي يصعب الحصول عليها في الوقت الحالي، بسبب النظام المتبع الذي يعتمد على (المجموعات)، حيث لكل مجموعة عالمها الخاص ورؤيتها، وهنا يأتي دور المؤسسات الفنية في احتضان الشباب وتطويرهم ورسم مسار صحيح لهم لينطلقوا فيه نحو أهدافهم.

ختم وسام الخزعلي حديثه قائلاً: «أتمنى أن أدير مؤسسة فنية تحن بكافة الفنون، وأن تكون هي المكان الذي يلجأ إليه الناس بمختلف الأعمار، وتكون حاضنة للمواهب، ليعلم الناس أن الفن ليس مجرد ما يُقدم على خشبة المسرح، بل يعلمنا أن نكون متميزين في مكان عملنا وفي بيوتنا، ويعلمنا كيف نتعامل مع الآخرين في الخارج، وأن نكون مؤثرين إيجابياً باستمرار، وأن ننظر إلى الحياة بمنظور يخدم الإنسان ويعزز القيم التربوية والدينية والوطنية في نفوسنا ونفوس الآخرين».

المسرح والنصوص

منذ نعومة أظفاره، كان يحاول التسلق للوصول إلى رف مكتبتهم الصغيرة، وكانت محاولاته تنتهي بالسقوط، إلا أنه تشبث بإرادته للوصول إلى مبتغاه، ليحتضن جميع كتب مكتبتهم المنزلية ويقرأها، فكانت بذرة إلهامه الأولى، ولجده الدور الأكبر في كسر حاجز التردد والانطلاق في مسيرته الكتابية، ليكتب أول نص تربوي في المرحلة الثانوية بناءً على طلب أستاذه لكتابة نص خاص للأطفال عن الصحة، واجتاز تلك التجربة بنجاح باهر، مما فتح أمامه أبواب النجاح المستمر.

وكانت (للقوارير) أيضاً وقفة مع الكاتب المسرحي عدي عبد الرضا حسين، لفئة المطيري، أما كما هو متعارف في الوسط الفني (عدي المختار)، حدثنا من خلالها عن تجربته في مجال الكتابة المسرحية قائلاً: توالى مسيرتي في كتابة النصوص وتمثيلها منذ الطفولة، ثم ازدهرت تدريجياً خلال مراحل الأكاديمية، بدأت التأليف والإخراج أيضاً، إذ قدمت ما يقارب (50) عملاً في هذه الجوانب، فالمسرح بالنسبة لي رسالة ملهمة، وإن لم تحسن كتابتها جيداً، فإنك ستسهم في خراب المجتمع والأجيال القادمة.

كانت جل أفكاره تنقل رسائل دينية وإنسانية واجتماعية، الأفكار لا تستوحى بل تولد أصيلة دون تكرار أو توارث، يستفزنا الألم فتشرق نجمة تضيء شيئاً من عتمة العابرين إلى الحقيقة.

وحول الكتابة لجمهور معين، قال: من يكتب وفق المقاسات يسقط في وحل التكرار والإعادة، ومن يكتب وفق الجمهور يزل إلى الدرك الأسفل من التوجيه والتعبوية وحتى التدليس، الكتابة قضية، اكتب بما تؤمن به ولا تنتظر كلمة ثناء من أحد، الكاتب هو نبض المجتمع، لذا حتماً سيكتب بما يسهم في جعل النص منتظماً، على الرغم من أن الكثيرين يكتبون وفق تدليس أهوائهم وهواجسهم فيبثون سمومهم للمجتمع.

وعن دور المسرح اليوم مقارنة بالماضي، تابع:

مسرحنا اليوم مريض وليس متمارفاً، مسرحنا بالأمس كان استنهاض الفضائل رسالته الأولى، أما اليوم فهو عبارة عن جملة من عقد الكتاب وأمراض المخرجين وبطولات فارغة لرهط من الممثلين.

وأكبر تحدٍ يواجهنا ككتاب هو انعدام وجود مخرج عارف وجهة إنتاج مسؤولة، فأغلب المخرجين الشباب تأثر بعضهم بالآخر فأصبحوا نسخة واحدة، وجهات الإنتاج تريد ما ينفعها، لا ما ينفع المجتمع.

فالنص المسرحي ليس فقط حوارات، بل هو بيئة نصية للعرض، لذلك نحن ككتاب نضع كل هذه التفاصيل كهوامش في النص حتى حينما يقرأ المخرج أو الممثلون، يتخيلون ما نقصد، وإن كان هناك تغييرات يطلبها المخرج، نناقش جدواها وأهميتها للنص.

وفيما يخص النقد المسرحي، أضاف:

أؤمن بأن النقد هو تعصيد للتجربة، وليس مساحة لتصفية الحسابات أو إبراز العضلات الاصطناعية والهجوم غير المبرر على العرض أو لهدم التجربة، النقد يفترض أن يكون مرآة للعرض مثل



لا أكثر، بات ينكأ الجرح بقصدية بعيداً عن نقل الواقع، بات نخبويًا وليس جماهيريًا، وما عاد مؤثرًا في قضايا الأمة والمجتمع، وأستثني من ذلك تجارب المسرح الحسيني، لأن جمهوره كبير وعروضه المسرحية تجذب الجمهور من شتى الاتجاهات والشرائح. وفيما يخص الفوارق الكتابية بين المسرح والتلفاز والسينما، استرسل قائلاً: لكل واحدة منهما لون كتابي خاص، المسرح يجعلك تتحسس رضا المتفرج من عدمه بشكل مباشر، الكتابة للمسرح فضاء مفتوح يملكه الكاتب لا غير، أما التلفاز فهو نافذة تطل من خلالها على المتفرج، ولا تتحسس فيها أي نبض مباشر ولا تملك فيها شيء حتى ما تكتبه، فهو جاء بوصايا ومراجعات جهات الإنتاج، والسينما، كل شيء فيها يأتي فيما بعد التأثير والنضج والهدف، لا تملك فيها غير حروفك التي نصفها لك ونصفها لرغبات المخرج، كما هناك تجريبي وتقليدي لكل منهما مجتمع وجمهور خاص به، فالتجريب يلقي رواجاً لدى النخبة وبعض قليل من الجمهور العام، والمسرح الكلاسيكي التقليدي ينفع للجمهور العام.

ختم حديثه مؤكداً: الكتابة بحر من الأسرار، وإن أراد الكاتب الغوص في هذا البحر، عليه التسلح دينياً وثقافياً حتى يستطيع أن يكون كاتباً ذا موقف ورسالة، كما أن المسرح ليس نقلاً للواقع، بل هو يطرح واقعاً بديلاً يحفز فيه الإيجاب ويجفف فيه منابع السلب لدى ذات المتفرج، حينما تحضر أي عرض، فإنك بعقلك الباطن قد تستجيب للشر أو للخير، فالمسرح ليس نقلاً للواقع دون معالجات، بل هو رسم ملامح واقع جديد يحفز المجتمع على تنبيهه.

ور
المسرح يعاني من تغريب متعمد وتشويه واضح لكل القيم والثوابت، خطابه يحفز السلب ويحاصر الإيجاب في ذات المتفرج، يقول ما يخجل أن يقوله المجتمع لمجرد الجرأة لا أكثر، بات ينكأ الجرح بقصدية بعيداً عن نقل الواقع، بات نخبويًا وليس جماهيريًا، وما عاد مؤثرًا في قضايا الأمة والمجتمع، وأستثني من ذلك تجارب المسرح الحسيني

الجمهور، ولا يكون عبئاً عليه أو يحاول سرقة حضوره، للأسف، النقد اليوم ثروة اصطلاحات وإبراز عضلات لا أكثر، لذا لا أؤمن بهذا النقد على الإطلاق.

هواية بالفطرة

لم يتأثر الكاتب والمخرج المسرحي والقاص والصحفي والإعلامي وسيناريست عدي بأي كاتب آخر من مختلف الجنسيات، فقد كانت هوايته بالفطرة، كما حصد خلال مسيرته المهنية العديد من الجوائز التي لا يسع المقام ذكرها، وتسبب العديد من المناصب في مجال عمله، حاز على لقب (برنس الإبداع) لما قدمه في جل أعماله المميزة، ولديه أعمال ومخطوطات ما زالت قيد التنفيذ. ويرى المطيري أن المسرح يعاني من تغريب متعمد وتشويه واضح لكل القيم والثوابت، خطابه يحفز السلب ويحاصر الإيجاب في ذات المتفرج، يقول ما يخجل أن يقوله المجتمع لمجرد الجرأة

التسامح.. لغة قلوب تنثر الود

للقوارير

بعد الفراق، لربما يأتي يوم اللقاء، حيث تجمعنا الصدفة يومًا بمن كان لهم مكانة في قلوبنا من أصدقاء أو أقرباء أو أشقاء، أبعدتنا عنهم مواقف تخلوا بها عنا، ليتحول ذلك اللقاء إلى فرصة منحها القدر لنا للتسامح ونثر بذور الود. (للقوارير) تأخذنا في سياحة استطلاعية حول ثقافة التسامح، متلمسين بذلك معرفة مشاعر المشاركين معنا.

التصالح مع النفس

تعترف السيدة (ن) قائلة: «حتى وإن عادت صديقتي معذرة، لن يعود ذلك الود بيننا كما كان في السابق، إن التسامح والعفو صفة نبيلة وثقافة إنسانية لا بد منها، غير أنه لا يمحو صدأ القلب الذي تركته صديقتي بعدما تخلت عني.

ما زلت أذكر حينما التقينا وتعاهدنا ألا نفرقنا أقوال المغرضين من الوشاة حولنا، لم أكن أعلم أنها هي من سيشعل فتيل الفتنة

لإبعادي عن حياتها لسوء أفكارها البشعة تجاهي لمجرد أنني (مطلقة). ختمت حديثها: «أنا أدعو الجميع للتصالح مع أنفسهم قبل مسامحة الآخرين».

واجب أخلاقي

ويرى التدريسي رياض غانم أن للتسامح أثرًا طيبًا في حياة المجتمع، فالأشخاص الذين يبذلون التسامح تجاه الآخرين من



المحتمل أن يصبح حالهم أفضل من الأشخاص الأقل تسامحاً، كما يعتبر التسامح واجباً أخلاقياً تجاه الآخرين مما يعزز احترام الشخص لذاته قبل احترامه للآخرين. وأضاف: «أنا عن نفسي أحب أن أسامح من آذاني سواء بالكلام أو الفعل، ولكنني أقطع تواصلتي معه وأبتعد قدر المستطاع حتى لا يسبب لي مشاكل أخرى سوى في العمل أو في حياتي الاجتماعية».

صفحة جديدة

ونقيض ما قاله رياض، حدثتنا التمرضية صفاء عبد الحسين: «أنا لا أسامح من يؤذيني ويظلمني، خصوصاً إن كنت على حق، إلا أنني لا أسعى للانتقام أو رد الأذى له، ولكنني أسلم أمري إلى الله في هكذا مواقف». مشيرة إلى سبب ذلك بأنه ليس الجميع يستحق العفو والمسامحة، فالبعض يعتبر التسامح ضعفاً أو خوفاً.

ختمت حديثها: «لربما هناك من نسامحه ويستحق البدء معه صفحة جديدة، فالإنسان بطبعه خطأ، فلا بأس إن اعترف بخطئه ومسالمته، ولكن ستبقى بعد ذلك فجوة ومساحة محددة بين الطرفين».

التسامح فطري أم مكتسب؟

وحدثتنا المدرس المساعد الاستشارية هند مفتن من مركز الإرشاد الأسري التابع للعتبة الحسينية المقدسة قائلة: "يعرف مفهوم التسامح بأنه الاعتدال في خطاب الآخرين والتعامل معهم نظرياً وعلمياً على أساس منهج موضوعي من دون ضرر أو إضرار، ودون انتظار مقابل أو جزاء.

كما له أهمية كبيرة في تعزيز ثقافة وبناء مجتمع سلمي ومتحاب، يساهم في تعزيز الانسجام والتعايش السلمي بين الأفراد، وقد يتعلم الإنسان التسامح من البيئة، وحينها يكون مكتسباً، أو قد يكون فطرياً، بيد أن الإنسان خير بالفطرة، ولكن الرأي الراجح من بين تلك الآراء النظرية في أن التسامح فطري ومكتسب في آن واحد».

وعن دور المؤسسات التعليمية في تعزيز ثقافة التسامح، أضافت: «على المؤسسات التعليمية والتربوية أن تؤدي رسالتها على أكمل وجه من خلال نجاحها في بناء جيل واعد لقيادة المستقبل، وذلك بتعميم ثقافة التسامح بين الأفراد داخل المؤسسات وخارجها. فضلاً عن دور الإعلام المهم الذي يساهم في نشر قيم التسامح، وهذا يتم من خلال غرس ثقافة قبول الآخر بينهم عبر وسائل الإعلام الجديدة، والعمل على تطوير وتعزيز التسامح عبر وسائل الإعلام باعتبارها السلطة الأولى في عصرنا الحاضر».

وفيما يخص المقارنة بين المجتمعات اليوم إذا كانت أكثر تسامحاً مقارنة بالماضي، تابعت: «في حقيقة الأمر، التسامح أمر فردي وجماعي في نفس الوقت، ولطالما وجدنا أن درجة

التسامح تختلف بين أفراد الأسرة الواحدة، وتتفاوت درجة تطبيقه وسلوكياته في حياة الفرد وفق متغيرات الظروف والحالة النفسية وغيرها من المعطيات.

هذا وقد تناولت الأديان مفهوم التسامح أيضاً، إذ كان التعايش بين الأديان يساهم في تحقيق السلام ونشر رسالة التسامح والرحمة في المجتمع. وكذلك يعزز الحوار على مستوى اختلافهم ويقوي الروابط الدينية والثقافية بينهم. كما يساهم التنوع الثقافي في تعزيز التسامح واحترام الاختلافات بين الأفراد والثقافات وتقدير الفرد».

وأشارت بالقول: «إن التسامح ضروري في حياتنا اليومية، وأن ممارسة التسامح تساعدنا على بناء علاقات أفضل وزيادة التعاطف والحد من الصراعات، والإيمان بأن التسامح ليس ضعفاً وأن العفو ليس نوعاً من الخضوع، ولابد من خلق مساحة حوار مع الآخرين وتحديد موضع الاختلاف معهم لخلق لغة لفهم الموضوع».

دور
على المؤسسات التعليمية والتربوية أن تؤدي رسالتها على أكمل وجه من خلال نجاحها في بناء جيل واعد لقيادة المستقبل، وذلك بتعميم ثقافة التسامح بين الأفراد داخل المؤسسات وخارجها. فضلاً عن دور الإعلام المهم الذي يساهم في نشر قيم التسامح، وهذا يتم من خلال غرس ثقافة قبول الآخر بينهم عبر وسائل الإعلام الجديدة، والعمل على تطوير وتعزيز التسامح عبر وسائل الإعلام باعتبارها السلطة الأولى في عصرنا الحاضر

وعن أبرز التحديات التي يواجهها الشخص عند محاولة التسامح مع الآخرين، قالت: «الخوف، الكراهية، والانتقام. كما يمثل التسامح النسيان وقمعاً للمشاعر الانتقامية، ولو كان ذلك جزئياً، ومعه يجنب الشخص نفسه من رد الإساءة التي سببت له الجرح أو الإهانة، ومع ذلك، فإن الإساءة لا تختفي من الذاكرة وإنما تقبع في أعماق النفس».

كما أن لمنظمات حقوق الإنسان العالمية دوراً في ثقافة التسامح، إذ تعد جزءاً مهماً من النسيج الاجتماعي وتلعب دوراً حيوياً في توعية الجمهور وتعزيز الوعي بحقوق الإنسان، ومساعدة الأفراد في ممارستها والدفاع عنها، وتثقيفه حول حقوق الإنسان وقيمها الأساسية والقانونية، والدعم اللازم للمطالبة بحقوقه، فضلاً عن دور منظمات المجتمع المدني، حيث تنظم فعاليات ثقافية وتربوية واجتماعية تهدف إلى تعزيز الحوار والتفاهم المتبادل وتعزيز قيم حقوق الإنسان.

مهرجان «أنا اقرأ للأطفال» في بابل

قارئ اليوم ... قائد الغد

ساجدة ناهي
تصوير: حيدر الحيدري

تحت شعار (حلم
يبدأ بطفل يقرأ)
ولقناعتها أن (قارئ
اليوم هو قائد الغد)،
نظمت دار ثقافة
الأطفال التابعة
لوزارة الثقافة
في محافظة بابل
الموسم الثامن
من مهرجان «أنا
أقرأ للأطفال» الذي
أقيمت فعالياته
هذا العام، وبخلاف
الأعوام السابقة،
في مدرسة المزايا
الأهلية الابتدائية،
في هذا المهرجان،
امتزج العلم
والثقافة بجمال
وبراعة الأطفال،
فكانت النتائج مذهلة
وخارجة عن نطاق
المألوف، حيث اتفقت
هاتان المؤسسات
على تنظيم فعاليات
المهرجان تزامناً مع
احتفال المدرسة
بيوم المعلم الأغر،
بمشاركة رائعة من
روضة ماما زينب،
صديقة الدار الدائمة.



دار ثقافة الأطفال، الجهة المنظمة للمهرجان، تختار كل عام مكاناً مميزاً للمهرجان من أجل مشاركة أكبر عدد من الأطفال، انطلاقاً من معرفتها بحقيقة أن السنوات الأولى من عمر الطفل لها دور كبير في بناء شخصيته وتحديد مستقبله ولم يكن مهرجان الربيع الثقافي هذا العام كرنفلاً للقراءة فقط، بل كان مكرساً لكل ما هو جميل ومؤطر بالحيوية والبراءة ونبض الحياة، مهرجان استفز الأطفال وشجعهم على المشاركة فيه، فملأوا الفضاء شعراً ونثراً وجمالاً.

ومتعة القراءة في هذا المهرجان لا تضاهيها متعة، وعلاقة الدار بالكتاب تتعدى الزمن وترتبط بإصدارات دار ثقافة الأطفال المركز العام ومطبوعاته الأثيرة من صديقات الطفولة مجلات «مجلتي» و«المزمار» والسلاسل القصصية الهادفة والموجهة.

شغف القراءة

قال سالم حسين، مدير دار ثقافة الأطفال في بابل، في مستهل حديثه عن المهرجان: «تعزيزاً لمفهوم الشراكة بين دار ثقافة الأطفال وبين المؤسسات التربوية والثقافية في المحافظة، ومن أجل المساهمة في صنع جيل يقرأ قادر على النهوض بمسؤولياته المستقبلية، أثبت مهرجان «أنا أقرأ» ومن خلال مواسمه الثمانية أننا أمام جيل ليس من الصعب أن نعيد إليه الشغف بالقراءة ونحول انتباهه إلى المطبوع الورقي بدلاً من الهاتف النقال الذي أصبح محور حياة الكثير منهم».

وأضاف: «إن مهرجان «أنا أقرأ» يعيد إلى الذاكرة حقبة الأجيال المهووسة بالمطالعة وقراءة الكتب، حين كان لدينا جيل قارئ ولديه مكتبات خاصة، وحين كان للكتاب هيبة وسلطة روحية، ولم نكن نعلم أن الإقبال على شراء الكتب والمجلات سيكون بهذه الأهمية، ويشهد هذا الإقبال الواسع على شراء المطبوعات، علماً أن تجربة المهرجان ستعمم في المستقبل على جميع المحافظات.»

ولإشاعة ثقافة القراءة الورقية، ومن أجل أن تكتمل الصورة الثقافية لمهرجان «أنا أقرأ»، تم تنظيم معرض لإصدارات دار ثقافة الأطفال في ساحة المدرسة، بأسعار مدعومة من وزارة الثقافة، مع السماح للطلبة بالاطلاع بهدوء وتنظيم عال على أحدث إصدارات الدار من مجلات وقصص من مختلف العناوين والمضامين التي خصصت لأعمارهم. سارع الأطفال لشراء ما جذب انتباههم وتناسب مع ميولهم الثقافية، خاصة أن علاقة المدرسة بالقراءة والكتاب تتخطى حدود الإبداع من خلال حصول طلبتها على المراكز الأولى في العراق في مختلف مجالات العلم والمعرفة.

فعاليات هادفة

كانت فعاليات المهرجان موضع حفاوة من الأستاذ صلاح الذرب، مدير المدرسة، الذي أشاد بهذه الشراكة الثقافية في

كلمته الترحيبية، حيث قال: «مرحباً بهم وهم يتوسمون في أطفالنا القراءة والكتابة والرسم»، مؤكداً على أهمية التعاون الجاد والمثمر بين الطرفين من أجل مستقبل مشرق لأطفال العراق.

قدمت مدرسة المزايا، المعروفة بتفوقها العلمي ورعايتها للنشاطات اللا صفية، فعاليات فنية هادفة، وكانت البداية مع طالبات الصف الرابع بزيهن المدرسي الأنيق، اللواتي قدمن فعالية بعنوان (الأمانة)، إلى جانب فعالية أخرى بعنوان (المعلم) قدمتها تلميذات الصف الخامس الابتدائي، مما عكس حجم الجهد الكبير الذي بذله القائمون على قسم الإعلام في المدرسة من أجل إخراج هذه الفعاليات بهذه الصورة الجميلة. لم يكن مهرجان الربيع كرنفلاً للقراءة فقط، بل كان مكرساً لكل ما هو جميل، والجمال هو أن ترى أطفال روضة ماما زينب وهم يحطون كقراشات بيضاء على مسرح المدرسة، ويلونون فعاليات المهرجان بحركات عفوية بريئة تنبض بالحب والحياة. وقدّموا فعالية بعنوان (بلاد الحب أوطاني)، وفعالية أخرى بعنوان (العيون السحرية)، كانت بمثابة هدية جميلة لكل معلم في عيده.

مشهد مسرحي مؤثر جداً كان من العلامات الفارقة في المهرجان، شارك فيه أربعة من أطفال الروضة، حيث أوضحوا دور الأم في الحياة وما تقدمه لأسرتها من رعاية وخدمات جليلة من خلال روتين أعمالها اليومية، بتفاصيل تثير الشجون، مصحوبة بأغنية (يا أُمي)، فكانت موضوع إعجاب جميع الحضور.

معرض وهدايا

مستشهداً بقول الأديب جبران خليل جبران: «الأوطان تبني على كاهل ثلاثة: جندي يحميه، وفلاح يغذيه، ومعلم يربيه»، قام سالم حسين بتوزيع هدية الدار على التلميذات المشاركات في الفعاليات، وهي أعداد من إصدارات دار ثقافة الأطفال، لتكون رسالة تعريفية عن الدار وذكرى جميلة عن هذا الكرنفال كما أفسح المجال لمدير المدرسة الأستاذ صلاح الذرب لاعتلاء خشبة المسرح، وتوزيع أعداد من مجلتي «المزمار» على أطفال روضة ماما زينب تقديراً لجهودهم في إنجاح هذه الفعالية. يذكر أن مهرجان «أنا أقرأ» نُظم العام الماضي في مدينة حمورابي السياحية وسط مدينة الحلة، وتضمنت مجموعة مميزة من الفعاليات والنشاطات الثقافية التي شاركت فيها مجموعة من المؤسسات الثقافية والتربوية، مثل معرض كبير لمطبوعات الدار، ومعرض لرسومات الأطفال، وتجربة الرسم الحر، ومعارض للرسم لثلاث فنانات تشكيليات، ومعرض فوتوغرافي، ومعرض للأزياء. كما تخلل المهرجان أيضاً عرض للأزياء الفلكلورية للأطفال، التي تمثل أزياء جميع المحافظات من الشمال إلى الجنوب، بالإضافة إلى توزيع 500 نسخة من مطبوعات الدار مجاناً على الأطفال وهدايا تذكارية.

حين تكون الشهادة خلوداً

م. م. زهراء سالم جبار



بعد يوم محمّل بالرصاص، افترش منتظر الرّمال على أمل أن يفوزَ
بقليل من السّكينة، احتضن سلاحه واقتنع بما تجود به الدقائق
القليلة عسى أن تزيج عنه غبار تعب الساعات التي أثقلت ظهره،
وضع عينه في عين السماء ليتمكن من مطالعة وجوه المسافرين
إلى الرب بدماء الشهادة وهو يحدث نفسه:
متى؟، وكيف؟

التفت على جانبه ووضع أنامله تحت خدّه المترّب.
دعها تأتي كما كتبها الله لك.
كانت سنائر التعب تغلق أجفان منتظر عنوة الذي اعتاد أن
يستفهم نفسه قبيل كل إغفاءة، ويطحن نفسه برحى
الهم حتى يحظى بنبتة الخلود، لقد أكل القلق رأسه
ولم يتخم بعد، كل شيء كان مظلماً من حوله إلا قلبه
قنديل يضيء له درب الجهاد، وصدر جرف الصخر
يخنتق بدخان البنادق رويداً رويداً.
سافر منتظر على أجنحة الضوء الأبيض حيث
ذلك الرياض الذي يذيب عربات الثلج على صدره
المتلهف للشهادة.

ما هذا؟، وأين أنا؟
كان هذا الرياض الغنّاء
بمناخه عمر جديد له، ها
هو خارج كيان الوجود
وخطوات العجب
تسير به إلى أين، لا
يدري، وكلما تقدّم انشّق له النور أكثر وأكثر ليرى ذلك
الشاب العلويّ بانتظاره وفي يده كأساً من الماء، فكان
قلبه الرقيق يسبقه ويحث خطاه على المواصلة، كانت
الدقائق قبيل اللقاء رباحاً تخفق قلبه المتعطش لمعرفة، لم
يصدر من منتظر شيء سوى الصمت الذي خاط فمه وجوارحه معاً
وهو يتقدّم نحوه، وفي لحظة توقف كل شيء حتى أنه شعر بأنّ

أقدامه طودين راسخين في الأرض، إلا وجه ذلك العلويّ الذي غدا وكأنّه القمر في ليلة تمامه وكماله، وصوته بـ: إِلَيَّ إِلَيَّ يا منتظر وهو يقدّم له كأس الماء طمأنينة له، فكان صوته بمثابة نور شقّ صدر الظلام، ومن حيث لا يشعر، وجد نفسه بين يدي الشاب العلويّ تكسوه حلة من الحياء.

هذا لك، وغدا ألقاك.

لم يكن منتظر يستوعب ما يدور حوله غير أنّه يمتثل لكلام ذلك الشاب العلويّ ويشرب، ما إن فرغ من تناول الماء الذي نزل على صدره كأنّه غيمة مطر غسّلت وجه التراب، لم يصدر منه شيء غير استفهام ممتزج بالنشيج.

من أنت؟

مولك عليّ الأكبر وغادر...

لم يعد منتظر يحتمل سماع هذه الإجابة التي نزلت عليه وكأنّها رصاصة اخترقت رأسه سلفاً.

مولاي عليّ الأكبر!، ليستيقظ ليجد نفسه ما زال قابلاً في مكانه ولم يغادره غير أنّه يرتعش فغدا يلتفت يميناً وشمالاً كأنّه يبحث عن شيء أضاعه للتو، مختنقاً بعبرته، فهمّ بالنهوض يبحث عن محمد لا يدري أيّ خطواته الأكثر اختصاراً إليه ليخبره بما رآه فقادته رائحة الجنّة الممتزجة مع هبوب رائحة البارود وهو يرى أصحابه يتسابقون للفردوس فهم مصداقاً لقوله تعالى: ﴿إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى﴾.

لقد استفاق في رأس منتظر صوت الرصاص فحمل سلاحه وروحه على راحتيه ليتحقق بصقوف إخوته خلف السواتر يتكئ على صبره ولهفته في لقاء موله؛ ليعود من حيث أتى إلى هناك، والمدى من حوله كصدره مختنق برائحة السواد، لم يكن لمنتظر سوى القتال والانتظار وفي عينيّه سحائب الرؤى والأمل واليقين. لقد مضت ساعات طويلة والكل منشغل بعدوه حتى بدأ الفجر يلوح في جبين السماء، لم يعد للرصاص صوتاً كأنّه يأذن لمنتظر باستراحة محارب، عاد منتظر حيث مكانه وهو ينتظر عودة محمد من السائر الآخر لا يدري أيّودعه أم يستقبله؟، بين اللحظة والأخرى ها هو يبصر محمداً بابتسامته المعهودة في لقاء، قائلاً: لقد قلقت عليك كثيراً أيّها الصقر، دعنا نستريح قليلاً قبيل الذهاب إلى الضفة الأخرى.

للضفة الأخرى!

بلى.

بعد صمتٍ دام خمس دقائق نهض محمد متوجّهاً إلى الغرفة ليجهّز متطلباته فالسيارة على حين وصول.

منتظر لا تتأخّر.

حسناً، سأقرأ زيارة عاشوراء وأتبعك.

ما إن غادر محمد جلس منتظر وأخرج من فوهة جيبه المترّب كتيب زيارة عاشوراء المزمّل كجسد الحسين (عليه السلام)، فمسح التراب عن وجهه وقبله وبدأ يرنّل أحرفه النورانية ودموعه تهمر على تلك الكلمات كأنّ دموعه تعانقها، ما إن وصل إلى عبارة (السلام على الحسين، وعلى عليّ بن الحسين...) سمع مناداة محمد ليستعجله بالمجيء فالسيارة التي تنقلهم إلى الضفة الأخرى وصلت.

في تمام الساعة الثامنة انطلقت تلك السيارة إلى المكان الذي قررت القيادة الانتقال إليه من ذي قبل، لم يكن الطريق طويلاً ففي تمام الساعة العاشرة وعشرة دقائق توقفت السيارة وصوت الرصاص يشقّ مسامعهما ومن معهم، نزلاً وكلّ شيء من حولهم كان الرصاص يخترقه، انزوى منتظر خلف أحد السواتر ومحمد على مقربة منه فكانت تلك الساعات شديدة فرحاً فيها ثلاثة شهداء إلى الآن، ومع كلّ رحلة شهيد كان الاستفهام يأكل رأس منتظر بـ(متى) إلا أنّ الرؤيا كانت بمثابة جرعة صبر له، وما يزال يقاتل ليحظى بها في وقتها المناسب.

ما إن دقت الساعة الخامسة والنصف عصرًا نادى محمد على منتظر:

عتاد، نفذ عتادي.

نهض منتظر ليكون على مقربة من محمد ويناوله بعض العتاد وهو ما يزال منشغلاً بالقتال، فاستقرّت رصاصة الليل في رأس منتظر ليهوي شهيداً على وجه الرمال، فصرخ محمد:

منتظر!

ودنا منه والدموع تغسل وجهه المترّب ولم يشغله الرصاص وحامله وهو يضع رأسه بين يديه ويريده أن يبصره ويكلّمه لكن الملائكة على جناح الضوء الأبيض قد سبقته وحملت صديقه إلى هناك حيث عليّ الأكبر (عليه السلام)؛ ليتحقق بذلك مراده الذي طالما شغله منذ التحاقه بالجهاد الكفائي، فرحلته من عالم الدنيا توقفت لتبدأ رحلته إلى عالم الخلود.

الأمن الاجتماعي ووسائل تحقيقه في ظل أمير المؤمنين (عليه السلام) لمالك الأشتر (رضي الله عنه)

هاجر حسين الاسدي

تفتقر إليه القيادات الحاكمة اليوم.

الفئة المستهدفة

الباحثون في الفكر الإسلامي والسياسي: لاستكشاف النموذج الإسلامي في الحكم والإدارة آنذاك. القادة والمسؤولون الحكوميون: للاستفادة من المبادئ الإدارية والأخلاقية في تعزيز الاستقرار الاجتماعي.

المؤلف: م. علاء عبد الرزاق

الفئة: ديني- اقتصادي- إداري

عدد الصفحات: 72 صفحة

إن من المهم جداً استثمار عقلية أمير المؤمنين (عليه السلام) كحاكم وقائد للدولة، واتخاذ رسائله مادة خصبة للعلوم الإنسانية التي هي أشرف العلوم ومدار بناء الانسان وإصلاح متعلقاته الحياتية لبيان أثر تلك النصوص في بناء الإنسان والمجتمع والدولة والتأكيد على أنها متلازمة مع القرآن الكريم والمبادئ الإنسانية في إقامة نظام الحياة الآمنة والمفعمة بالخير والعطاء والعيش بحرية وكرامة حيث يقدم دراسة تحليلية لرسائله (عليه السلام) عندما سلم الولاية على مصر بيد مالك الأشتر النخعي ونعتبر وثيقة سياسية وإدارية وإنسانية رائدة في الفكر الإسلامي ويستعرض الطرق التي اقترحها الإمام علي (عليه السلام) لتحقيق هذا الأمن، مثل العدالة، والشفافية، ومراعاة حقوق الفئات الضعيفة، وإدارة الدولة وفق مبادئ الأخلاق الإسلامية. الكتاب يجمع بين التحليل الفقهي والسياسي والاجتماعي، مع ربط النصوص التاريخية بالتحديات المعاصرة، مما يجعله جسراً بين التراث الإسلامي وواقع المجتمعات الحديثة.

الأهداف الأساسية للكتاب:

توضيح رؤية الإمام علي (عليه السلام) للأمن الاجتماعي: بوصفه ليس غياب العنف فحسب، بل تحقيق الاستقرار المعنوي والمادي عبر العدالة والتكافل الاجتماعي وأداء الخمس والزكاة بهدف القضاء على الفقر وزيادة بركة الأموال.

استنباط آليات تطبيقية: مثل تشريعات الحقوق، وضمان الحريات، ومحاربة الفساد الإداري، والتي تُعتبر أدوات لتحقيق الأمن.

ربط الفكر الإسلامي بالواقع المعاصر: بإبراز كيف يمكن لتعاليم الإمام علي (عليه السلام) أن تكون حلولاً لأزمات المجتمعات الحديثة، كالتطبيقية والغلو والمظاهر السطحية والخواء الفكري.

التأكيد على دور الحاكم: كخادم للشعب وليس حاكماً مستتبداً، مع التركيز على مسؤولياته الأخلاقية قبل السياسية، وهذا أبرز ما

المهتمون بالعمل الاجتماعي والتوعوي: لتعميق فهمهم لأسس العدالة المجتمعية في الإسلام.
عامة القراء: الراغبون في فهم كيفية تطبيق القيم الإسلامية في بناء مجتمع آمن ومتضامن فهو يدعو ليكون كل فرد قائد داخل محيطه وفق أسس ومبادئ إنسانية وإسلامية على حد سواء.

كيفية تطبيقه في الحياة العملية

- 1 - في الحكم والإدارة: تطبيق مبدأ (النزاهة) في التعامل مع المال العام، ومكافحة الفساد واعتماد (العدالة التوزيعية) لضمان حقوق الفقراء عبر الزكاة والضرائب العادلة.
- 2 - في العلاقات الاجتماعية: تعزيز التكافل عبر مساعدة المحتاجين، وإصلاح ذات البين، كما أوصت الرسالة، إضافة لاحترام التنوع الديني والثقافي، وضمان حقوق غير المسلمين (كما نصت وصية الإمام لمالك).

3 - في بناء المؤسسات: إنشاء هيئات رقابية مستقلة لمراقبة أداء الحكام، كما أشار الإمام إلى ضرورة محاسبة الولاة، وتبني الشفافية في القرارات الحكومية، وإشراك المجتمع في صنع السياسات.

4 - على المستوى الفردي: الالتزام بالأمانة في العمل، والتعامل برحمة مع الآخرين، والابتعاد عن الاستغلال، ونشر الوعي بأهمية الحقوق والواجبات لتحسين المجتمع من الاضطرابات.

الكتاب ليس مجرد دراسة تاريخية، بل دليل عملي لإحياء نموذج إسلامي متكامل للأمن الاجتماعي، قائم على العدل والأخلاق، يُظهر أن حلول الإمام علي (عليه السلام) رغم قِدَمها فهي صالحة للتطبيق اليوم؛ لمعالجة اختلالات مثل التفاوت الطبقي، أو انعدام الثقة بين الشعب والحكومة وتطبيقها يتطلب إرادة سياسية واجتماعية، وفهماً عميقاً لروح الشريعة التي تهدف إلى تحقيق مصالح الناس جميعاً.



ذكر المؤلف الزه

تدوينٌ في البعد المستحيل

زهراء المتغوي

ففي حكم المسافات مدار العشق أكبر.
ممعنٌ في التَّيه، قل لي،
أيها المجنون، ما خطبك؟
هل تطلبُ: «ح ي د ر»؟
خانك التجريدُ، والتحليل، والتركيبُ،
والتمثيل، والتأويل، والتفسير، والتنجيم،
والإلهام، والإحساس، والفكر المصور.
خانك التعبيرُ، والإملاء، والإعرابُ،
والوصفُ، على الوصفِ تعذّر.
لا فتى إلاة، من قبل البداياتِ، وأنوار
الكمالاتِ، وقبل العالمِ الناسوت والذر.
يحتويه الكونُ، أم أنّ احتواء الكون،
في إعجاز معناه تحيّر؟

عالقٌ في الأسطرِ الأولى،
وحيداً تتبعثر،
واحتيالاً على بؤابة الريح،
وهذا البوحُ تدوينٌ مشفّر.
أغلق الأبوابَ،
في مدرسة الشعر مرايا الأبجدياتِ،
وفانوسُ القوافي يتكسّر.
أي طوقٍ سوفَ يحميك من المدّ،
فلا الساحلُ ياقوتُ،
ولا الأمواجُ مرمر.
ها هنا عاصفةٌ، سيلٌ، وطوفانٌ،
ولو أمعنتَ بالسيرِ فإنّ الحالَ أخطر.
لو تعمّقتَ، تعمّقتَ،





التوازن.. ملاذنا للحياة

اسراء الفتلاوي

الكثير من الناس يعيشون في دوامة الحياة ويتعلمون بطرق متعددة كيفية إدارة حياتهم بطريقة صحيحة تجعلهم ينجحون في وضع خطط للسير نحو النجاح والتفوق، حيث إن الحياة الناجحة تنشأ من بيئة الفرد ووالديه وطريقة نشأته في تلك البيئة التي وُجد فيها، وتطبع بطباعها فمن حظي بأسرة واعية فقد أحرز نصف نجاحه في الحياة لأن البذرة الأولى للإنسان توضع في بيته.

وانعدام الثقة، ومن هنا تبدأ تتشكل شخصيته غير المتوازنة عاطفياً ونفسياً لأنه يريد تعويض ما يشعر به فيحاول بكل الطرق ويتعرض للرفض وعدم القبول والخذلان أو للاستغلال العاطفي، حين يبذل في منحه بالتالي يحصد قلقاً يلاحقه، ويصبح جزءاً من نمط ارتباطه بالحياة لأنه ببساطة لم يخبره أحد ألا يجعل أحداً ملاذ العاطفي وموطنه لأنه في أي وقت من الأوقات سوف يهجره ويصبح طريداً بلا مأوى ثم يفقد عنوانه لأنه منح أئمن ما يملك ليضعه في المقدمة _نفسم_، لذا لا تجعل نفسك تجيب على هذا السؤال في وقت متأخر "ما الذي تمنيت معرفته في وقت أبكر من حياتك" اجعل نفسك أنت هذا الشخص الذي يمنح أولاده الملاذ العاطفي الآمن ويحيطهم بدائرة الاهتمام المتوازن والأسس الصحيحة التي تضمن ولادة أشخاص أسوياء في المجتمع، يعرفون عناوينهم ويحددونها بكامل الثقة وينقلون صوراً حول الإنسان السوي والمتوازن ليكونوا خير مثال يحتذى به، في أماكن تواجدهم بالتالي الأسر المتوازنة والصحية تنجب أولاداً أصحاء نفسياً وعقلياً منجزين يحبون أنفسهم كما يحبهم آبائهم وأكثر يرون الخير في كل الخطوات ويعيشون بصدق مع أنفسهم ومع محيطهم فلا تلهيهم فتات المشاعر ولا العاطفة غير الناضجة لمجرد أنهم شعروا بسوء حيال أمر عناوينهم واضحة وهم ملاذ آمن لمن جعلوه في دائرة محبتهم.

ويأتي فيما بعد طريقه في تلقي التعليم وكمية استجابته حين ينتبه الوالدان إلى الخزان العاطفي لدى أبنائهم وأنهم مسؤولون عن ملئه بالعاطفة والحب اللذين يحتاجونهما للتعامل مع الحياة بشكل عام لأن هناك من يبقى فقيراً للعاطفة، وإذا حاول ملء فراغه وجعل الأشخاص والأشياء الرائلة أولويته فإنه سرعان ما يصعق بصدمة فقدان ودخوله في دوامة الفشل والخذلان

اجعل نفسك أنت هذا الشخص الذي يمنح أولاده الملاذ العاطفي الآمن ويحيطهم بدائرة الاهتمام المتوازن والأسس الصحيحة التي تضمن ولادة أشخاص أسوياء في المجتمع، يعرفون عناوينهم ويحددونها بكامل الثقة وينقلون صوراً حول الإنسان السوي والمتوازن ليكونوا خير مثال يحتذى به، في أماكن تواجدهم بالتالي الأسر المتوازنة والصحية تنجب أولاداً أصحاء نفسياً وعقلياً منجزين يحبون أنفسهم كما يحبهم آبائهم



ملاحم الجمال بين قدرة الخالق وحب الحسين

تصوير - سجي الخفاجي



خذوا بيدي يا آل بيتِ
محمد
إذا زلت الأقدامُ في
غدوة الغد
أبى القلبُ إلا حبكم
وولائكم
وما ذاك إلا من
طهارة مولدي

التسنين عند الرضع: الأعراض، المراحل، ونصائح لتخفيف الألم

للقوارير

يُعد التسنين مرحلة طبيعية ومهمة في نمو الرضيع، حيث تبدأ أسنانه اللبنية في الظهور تبعاً، على الرغم من أن هذه المرحلة علامة على النمو الصحي، إلا أنها غالباً ما تكون مصحوبة بعدم الراحة والبكاء بسبب الألم الذي يشعر به الطفل، في هذه المقالة، سنتعرف على أعراض التسنين، مراحله المختلفة، وأفضل النصائح لتخفيف الألم ومساعدة الطفل على تجاوز هذه المرحلة بسهولة.

دور
التسنين مرحلة طبيعية لكنها قد تكون
صعبة على الطفل والأهل، من خلال
تقديم العناية المناسبة، يمكن تخفيف آلام
التسنين وجعل هذه المرحلة أكثر راحة، الصبر
والاهتمام بالطفل خلال هذه الفترة يساعد في
تجاوزها بسهولة، وعند الحاجة، يمكن استشارة
الطبيب للحصول على نصائح إضافية

1. إعطاؤها للطفل، حيث يساعد البرودة في تخدير اللثة وتخفيف الألم.
2. تدليك اللثة
استخدام إصبع نظيف أو قطعة قماش مبللة لتدليك لثة الطفل برفق يمكن أن يساعد في تقليل الانزعاج.
3. إعطاء أطعمة باردة
إذا كان الطفل قد بدأ في تناول الأطعمة الصلبة، يمكن تقديم الزبادي البارد أو شرائح الخيار المبردة لتهدئة اللثة.
4. تجنب الأطعمة الصلبة والقاسية
يُفضل تجنب إعطاء الطفل أطعمة قد تؤذي لثته أثناء التسنين مثل الخبز القاسي أو البسكويت الصلب.
5. تقديم الحليب الدافئ
أحياناً قد يفضل الطفل الحليب الدافئ، حيث يساعد في تهدئته قبل النوم.
6. استخدام المسكنات عند الضرورة
إذا كان الألم شديداً، يمكن إعطاء الطفل جرعة مناسبة من مسكنات الألم المخصصة للأطفال مثل الباراسيتامول أو الإيبوبروفين، ولكن بعد استشارة الطبيب.

متى يجب استشارة الطبيب؟

يجب استشارة الطبيب إذا كان الطفل يعاني من:
ارتفاع في درجة الحرارة أعلى من 38 درجة مئوية.
إسهال أو قيء متكرر.
طفح جلدي شديد.
بكاء مستمر غير معتاد.
عدم ظهور أي أسنان بعد عمر 12 شهراً.
التسنين مرحلة طبيعية لكنها قد تكون صعبة على الطفل والأهل، من خلال تقديم العناية المناسبة، يمكن تخفيف آلام التسنين وجعل هذه المرحلة أكثر راحة، الصبر والاهتمام بالطفل خلال هذه الفترة يساعد في تجاوزها بسهولة، وعند الحاجة، يمكن استشارة الطبيب للحصول على نصائح إضافية.

أعراض التسنين عند الرضع

تختلف أعراض التسنين من طفل لآخر، لكن الأعراض الشائعة تشمل:
زيادة إفراز اللعاب: يلاحظ الأهل أن الطفل يسيل لعابه بشكل مفرط أثناء التسنين.
الرغبة في العض والمضغ: يميل الطفل إلى وضع أي شيء في فمه لمحاولة تخفيف الانزعاج.
التهيج والبكاء: يشعر بعض الأطفال بالانزعاج ويصبحون أكثر عصبية بسبب الألم في اللثة.
تورم واحمرار اللثة: قد تبدو اللثة متورمة أو حمراء في الأماكن التي ستتنمو فيها الأسنان.
اضطرابات النوم: قد يجد الطفل صعوبة في النوم بسبب عدم الراحة.
انخفاض الشهية: قد يرفض الطفل الطعام بسبب الألم في اللثة.
شد الأذن أو فرك الخد: بسبب تشابه مسارات الأعصاب، قد يشعر الطفل بالألم في الأذن أو الفك أثناء التسنين.
ملاحظة: لا يسبب التسنين الحمى العالية أو الإسهال الشديد، إذا ظهرت هذه الأعراض، يجب مراجعة الطبيب للتأكد من عدم وجود سبب آخر.

مراحل التسنين عند الرضع

تظهر الأسنان اللبنية على مراحل، وعادةً ما يكون التسنين كما يلي:
من 4 إلى 7 أشهر – تبدأ القواطع السفلية (الأسنان الأمامية السفلية) بالظهور.
من 8 إلى 12 شهراً – تظهر القواطع العلوية الأمامية.
من 9 إلى 16 شهراً – تنمو القواطع الجانبية العلوية والسفلية.
من 13 إلى 19 شهراً – تبدأ الأضراس الأولى في الظهور.
من 16 إلى 23 شهراً – تنمو الأنياب.
من 23 إلى 33 شهراً – تظهر الأضراس الخلفية، مكتملةً بذلك مجموعة الأسنان اللبنية (20 سنًا).

نصائح لتخفيف

ألم التسنين عند الرضع

على الرغم من أن التسنين قد يكون مزعجاً للطفل، إلا أن هناك طرقاً تساعد في تخفيف الألم:
1. تقديم العضاضات الباردة
يمكن وضع عضاضة التسنين في الثلاجة لبضع دقائق قبل

معرض للكتب القديمة والنادرة كنوز ثقافية من عقود مضت

رواية عراقية قديمة بدون غلاف تتحدث عن سيدة خمسينية كانت حافزا لمديرة متحف هن الحياة في محافظة بابل لتنظيم معرضا للكتب القديمة والنادرة هو الأول من نوعه في العراق تضمن كتب ومجلات وصحف تعود الى عقود خلت من القرن الماضي تحولت أوراقها بفعل القدم والزمن الى اللون الاسمر فكانت بمثابة كنوز ثقافية وتحف ورقية عادت بمن حضر المعرض الى سنوات لم تنم بعد.

للقوارير



السبب الرئيسي الذي دفع السيدة زينب النعماني مديرة متحف هن الحياة لتنظيم هذا المعرض تحدثت عنه قائلة استوفني أحد الكتب الذي يعود تاريخه إلى عام ألف وتسعمائة وأربعين وهو رواية عراقية طويلة مكتوبة بحرص وفن ومليئة بالرسومات يتحدث عن سيدة عراقية في الخمسينيات من عمرها تحمل الكثير من التشويق ولكن غلاف هذه الرواية وللأسف الشديد كان ممزقا ولم أتمكن من معرفة كاتب الرواية أو عنوانها وهذا ما جعلني أبحث عن هذه الكتب القديمة في محاولة للحفاظ على هذا التراث الانساني من الضياع.

مشروع ثقافي

تضمن المعرض الذي حضره جمع غفير من الكتاب والأدباء والمثقفين إضافة إلى تواجد جميل للعوائل الحلية كتب في تخصصات متنوعة الى جانب صحف ومجلات بعنوانين مختلفة تعود للفترة من عام ألف وتسعمائة وثلاثين لغاية ألف وتسعمائة وثمانين وهذه الكتب التي تحمل ثقافة مجتمعية أبهرتني جدا مما دفعني وحسب قول النعماني أن أضع كل هذه الكنوز الورقية أمام المتلقي ليقرأ ويعرف كيف كان الانسان يبدع في تلك الفترات السيدة النعماني صاحبة المبادرة أكدت أنها بذلت جهدا ووقتا كبيرين وبذلت الأموال لتحصل على هذه الكتب مؤكدة أن لديها شغف وحلم لتأسيس مشروع ثقافي متكامل مؤكدة أن هذا المعرض يحمل رسالة كما أن تأسيس متحف هن الحياة يحمل في الأساس رسالة ودراسة ليست وليد الصدفة وقد حصلت على هذه الكتب بجهود شخصية من خلال شرائها من بعض المواقع الإلكترونية أو من المراتدات وبعضها الآخر من الاصدقاء.

أقدم وأثمن كتاب

أقدم كتاب في مجموعة الكتب النادرة هو معجم يعود تاريخه إلى عام ألف وتسعمائة وثلاثين يتضمن ثلاث لغات هي العربية

والانكليزية والتركية أما أندر وأثمن ما موجود بينها وحسب رأي مديرة المتحف فهو النسخة الأصلية لكتاب دليل الطبخ والتغذية بكل ما يحمله من مذكرات وملاحظات بخط اليد للكاتبة العراقية نزيهة أديب التي تعد أول امرأة في الوطن العربي تؤلف كتابا بهذه الاهمية قبل أكثر من سبعين عاما وما زال يعتبر من أشهر كتب الطهي في الوطن العربي. هذا الكتاب كان لا يخلو بيت عراقي منه وكنيت انتصور أنه لا يتعدى عن كونه وصفات طبخ فقط لكنني تفاجأت أنه كتاب طبي وعلمي وثقافي في آن واحد

ور
جدد هذا المعرض حياتنا الثقافية
التي تسعى المكتشفات الجديدة
لسلبها اضافة الى انني وجدت إن هذا
المعرض هو ممارسة ثقافية نوعية ودعوة
لاستمرار البحث في الموروثات القديمة الغنية
بكنوز العلم والمعرفة والأدب وبكل أبواب
ومناهج الحياة

بل هو موسوعة شاملة كأن من قامت بكتابته طيبة او خبيثة تغذية. وفر متحف هن الحياة مساحة مجانية للقراءة داخل مبنى المتحف وفي باحته الخارجية في مبادرة رائعة من مديرة المتحف لتشجيع العوائل على القراءة من خلال جعل الكتب في متناولهم كما اختتمت السيدة النعماني حديثها قائلة إن جميع ما عرضته من كتب ومجلات وصحف نادرة ستقوم بتغليفها بطريقة فنية لأنها وكما تؤكد جزء من تاريخ العراق.

إعادة احياء

أحد الحضور المميزين في هذا المعرض هو الكاتب والأديب حسين الاعرجي الذي اتحفنا برأيه عن ما اطلع عليه من مطبوعات

ممن حضر المعرض في مطالعتها آنذاك.
 فالمعرض هذا جدد حياتنا الثقافية التي تسعى المكتشفات الجديدة لسلبها اضافة الى انني وجدت إن هذا المعرض هو



ممارسة ثقافية نوعية ودعوة لاستمرار البحث في الموروثات القديمة الغنية بكنوز العلم والمعرفة والأدب وبكل أبواب ومناهج الحياة يذكر أن متحف هن الحياة هو مشروع نسوي متكامل وأرشيف ثقافي وفني يوثق انجازات نساء مؤثرات في المجتمع في شتى المجالات يؤرخ انجازاتهم من بداية عقد العشرينيات من القرن الماضي إلى وقتنا الحاضر وهو مكان تراثي مميز يضم مقتنيات ثمينة بالغة القدم.

قيمة فقال إن إقامة هكذا مهرجانات هي دعوة رائعة وفي غاية الأهمية لإعادة إحياء مرحلة تاريخية طويلة من ألف وتسعمائة وثلاثين إلى ألف وتسعمائة وثمانين في اغلب تفاصيلها وسلوكياتها وثقافتها وهو ما مخزون في بطون هذه الكتب فوجدنا داخل هذه المطبوعات حياة لم تنم بعد وهي فسحة وتأمل جديد إلى ذواتنا المختبئة داخل هذه الكتب والمجلات النادرة التي لطالما سهر الكثير



يتواجد في الأزقة والمحلات

الدكان.. بساطة الحال والأشياء

للقوارير

كثيراً ما ترد على أسماعنا مصطلح (دكان) التي نسمعها من أجدادنا وأبائنا حينما يتذكرون الماضي وما يضمه من ذكريات عطرة بكل ما فيه من بساطة وسعة حال وجمال أشياءه التي يحتفظون معالمه في ذاكرتهم، ويتأجج الحنين إلى ما كانوا يمرون به من حلاوة المعشر ومحتوى الصداقات ومنازل الأحباب والشارع المتواضع والأزقة القديمة وما تضمه من آثار الزمن القديم، ومن ذلك كان الدكان الصغير متواجداً في كل شارع أو زقاق، فيه ما تحتاجه الأسرة من أشياء بسيطة من حبوب ومعلبات وملح وسكر وشاي وحلوى وغيرها من الأمور المتواضعة التي تكفي الحاجة زماناً، ولم يكن غاصاً بالبضائع أو المشتريات التي انحسرت أمام الكم الهائل من البضائع المحلية والمستوردة، فكل ما فيه يعبر عن أصناف قليلة وغير مصنعة في بلد آخر.

ورغم بساطة الحياة واحتياجات الأسرة
وما يتعلق بهذا التراث الأصيل وما علق
في الذاكرة، يمكن أن نسوق الكلام أيضاً حول
ظاهرة كانت متواجدة ومتماشية مع تواضع
الحياة ومستلزماتها، فلا مناص من العمل بها
في الماضي وهو الدين

قرآنية وفوقها تعويذة (أم سبع عيون) التي لا تزال حاضرة في
وقتنا الحالي.

أبواب خشبية

أما ما يخص أبواب الدكان فكانت على الأعم خشبية أو معدنية
قديمة، ولها أقفال كبيرة، وتكون في معظم الأحيان دواخلها
معلق عليها بعض الأكياس والمهافيف والنفاخ وبعض الأشياء
الخفيفة التي توحى للناظر بوجودها وتوفرها، وكانت الدكاكين
تفتتح منذ الصباح وحتى صلاة العشاءين، حيث لا يمكن بعدها
الخروج لجلب أية حاجة، ليعد هذا الوقت راحة لصاحب الدكان
والتواجد مع العائلة أو التسامر مع الأصدقاء، أما طاولات العرض
فصُنعت أيضاً من الخشب بطريقة بدائية وبسيطة ومرفوعة قليلاً
عن الأرض كي لا يعبث بها الصغار حينما يأتون لشراء الحلوى.

دفتر الديون

رغم بساطة الحياة واحتياجات الأسرة وما يتعلق بهذا التراث
الأصيل وما علق في الذاكرة، يمكن أن نسوق الكلام أيضاً حول
ظاهرة كانت متواجدة ومتماشية مع تواضع الحياة ومستلزماتها،
فلا مناص من العمل بها في الماضي وهو الدين، إذ يتواجد في
الدكان دفتر خاص للديون التي تتراكم بأسماء الأسر التي تتبضع
من الدكان يومياً، ويسجل صاحب الدكان أسماءهم في دفتره الذي
يحرص على الاحتفاظ به في درج ذي أقفال ليتسنى له معرفة
أسماء المستدينين وعن ماذا تبضعوا، وهو في ذلك يكن لهم كل
المحبة والحرص على ذلك، ولا يستخدم أسلوب الضغط عليهم،
لأنهم حريصون أيضاً على الدفع الأسبوعي أو الشهري، وأحياناً
كلما توفر المال أو الرزق!

ومن الجدير بالذكر أن المستدينين قد لا يسددون ديونهم بواسطة
عملات نقدية، وإنما بتقديم منتج زراعي أو بضاعة قديمة أو حاجة
بيئية، وهذا اتفاق معمول به في معظم الدكاكين لاستفادة
الطرفين. وبكل رحابة صدر وتواضع تتماشى الحياة بأسلوب بسيط
وغير مبالغ فيه. وأخيراً يعد الدكان تمثيل الحياة في الماضي،
وعبقاً من الذكريات ووسيلة تواضعية للعيش والتبضع، وبالتالي
تتماشى الأيام والسنوات بكل ما هو جدير بالذكر وما يحرك الحنين
إلى الماضي البسيط بكل ما يحويه من جاذبية وهدهوء.



مكنونات لا تنسى

فكل شيء مستوحى من الماضي هو بمثابة ذكرى عالقة
في الأذهان، وتعتبر عن مكنونات لا تنسى، إلا أنها تتمتع
بحس جمالي وطبيعة ساحرة لنفوس الأهالي وصاحب الدكان
الذي غالباً ما يكون رجلاً كبيراً في السن، ويضع أمامه طاولة
عليها علب بلاستيكية تضم أنواع الحاجيات كالحلوى
والبهارات المعدة بأكياس صغيرة رخيصة الثمن، وأنواع متعددة
من الكرزات البسيطة كالفسق غير المقشر وحب الرقي وحب
البطيخ الأبيض والحمص وغيرها مما نحب، وكنا ونحن صغراً
نتوق إلى شرائها والاستمتاع بها طوال ساعات، وعلى جوانب
الدكان المطلي جدرانها بالجص الأبيض، هناك رفوف خشبية
تتربع عليها أنواع من مساحيق الغسيل المحلية والصابون الرقي
والليفة المصنوعة من الصوف ومواد منزلية كالحبوب وأدوات
المطبخ الفافون وغيرها من احتياجات البيت العراقي، فضلاً عن
وجود إسفنجة الغسيل ومعلبات بسيطة كالديبس والراشي ومعجون
الطماطم، وكنت أرى لوحة معلقة على أحد الجدران مزينة بأية

فقر المواقف

في خضم هذه الحياة بدواماتها المختلفة وصراعاتها، لا يحتاج كل منا غير موقف، تكتنفه البساطة بأنواعه: غضب، كلمة، حزن، تذكير، صفة، وأحياناً إشارة، وقد حتى صمت، له تأثيره العميق الذي يغنيك عن ألف مائة أو يزيدون من الأشخاص.

فكم من مشكلة تم حلها بموقف بسيط صدر من شخص حكيم يعرف كيف يوازن الأمور ويعيدها إلى نصابها، وكم من مشاعر فارقت الحياة فأحيائها أحدهم باطمئنان في محله، وكم من دموع مسحتها كف تهمس: (أنا هنا)، وضياح وجده احتواء في محله، أو شهامة جاءت صادقة دون ادعاء، أليست ابتسامتنا صدقة؟ أو ليس «قول الرجل لزوجته: أحبك لا يذهب من قلبها» حديث لنبينا (صلى الله عليه وآله وسلم)؟ أين كل ذلك؟

تلك التساؤلات أخذتني أثناء زيارتي الميدانية لدائرة التنفيذ لكتابة تقرير بالشأن الأسري وأنا أراقب كيف تجري الحياة، وكيف أن كثيراً من المشاكل لا تحتاج سوى لآية (حكم من أهله وحكم من أهلها)، وبعضها لا يتعدى حدود حلها عن الاستماع، وتلك التي حلولها تعود إلى قيام كل فرد بواجباته، وغيرها ثغرة وضع الحدود هي التي شكلت الخطر على بناء الإنسان.

كل ما سمعتُ هناك كان يثير استغرابي، أضع الإنسان نقطة النهاية قبل تمام الجمل؟ ماذا لو أتعب نفسه لقراءة تلك العبارات وفهم فحواها؟ ما كان كل أكمل كتابه والتي هي أحسن، واضعاً قوله تعالى: (اقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِ الْيَوْمِ عَلَيْكَ حَسِيبًا) نصب عينيه.

أنهيتُ بحثي قبل بدايته، ووضعتُ مخرجاً واحداً: هو أننا ابتعدنا كثيراً عن (كتاب الله وعترتي)، لذلك أهدينا أنفسنا إلى الضلال، ومن يريد غنى مواقفه فليتدرع في نهج حكمة آل البيت (عليهم السلام)، والتزود بأحاديثهم، فكل مشكلة حل يجده من يريد إيجاد الحلول!.

ضمياء العوادري



كم من مشكلة
تم حلها بموقف
بسيط صدر من
شخص حكيم
يعرف كيف يوازن
الأمور ويعيدها
إلى نصابها،
وكم من مشاعر
فارقت الحياة
فأحيائها أحدهم
باطمئنان في
محله، وكم من
دموع مسحتها
كف تهمس:
(أنا هنا)، وضياح
وجده احتواء في
محله، أو شهامة
جاءت صادقة
دون ادعاء

المستقبل لخريجات أقسام الأمن السيبراني والذكاء الاصطناعي في العراق

د. صفد الشمري

في وقت صار فيه الميل نحو الأقسام العلمية المختصة بالأمن السيبراني، والذكاء الاصطناعي، وباقي التخصصات المرتبطة بالاستخدام الرقمي، يحقق قبولاً ورغبة عند الشابات العراقيات، وطموحاً ملحاً لدى ذويهن، بأن تحصل فتياتهن على مؤهل علمي، يجاري مستجدات الكون، قد تكون عوائده، في المستقبل المنظور، بعيد تخرجهن، أكثر جدوى من غيره. يكون النظر إلى توفير بنى تحتية لمخرجات هذه الأقسام حاجة ملحة، لمرامي عدة.





أولها، حاجة البلاد إلى تعزيز مسارات هذه التخصصات على أرض الواقع، في مؤسسات الدولة، وباقي قطاعات الأعمال، من حيث المبدأ، بعد أن صار الأمن السيبراني والذكاء الاصطناعي من متطلبات التنمية المستدامة، ناهيك عن ضرورة وقف مد البطالة المقنعة لخبرجي الجامعات، بالنظر لمحدودية فرص التعيين الحكومي، وتراجع مديات التشغيل في جميع القطاعات، وبذا، ستكون مخرجات التخصصات الأكثر جاذبية من قبل شابات اليوم، قائمة مضافة إلى تلك البطالة، بعد سنتين اثنتين في أقصى الحالات، عقب أن تبدأ هذه الأقسام بتفويج خريجاتها إلى سوق عمل يعاني بذاته من مشكلات معقدة!

حاجة.. من دون سوق!

الحاجة إلى تخصصات الأمن السيبراني والذكاء الاصطناعي لا شك فيها، إلا أن مثل هذه الحاجة، ينبغي لها صناعة استراتيجية لفرص المستقبل المنظور، ولعل أقرب هذه الاستراتيجيات، تبني استراتيجية وطنية للاستثمار في الأمن السيبراني، تدعم هذا الأمن نفسه، وتشجع أصحاب الأعمال للاستثمار فيه، وتوفر فرصاً كبيرة لتشغيل خريجات هذا التخصص الحيوي في العالم بأسره! نعم.. أصبح الفضاء الرقمي يمثل بعداً أساسياً في التنمية، وبالنظر إلى التحديات التي يواجهها العراق في هذا المضمار، ومع تزايد التهديدات السيبرانية، تنبثق الحاجة إلى الاستثمار في الأمن السيبراني والحلول الرقمية، بهدف تعزيز الجهود من خلال بناء بنية تحتية قوية، وتدريب الفرق النسوية، وتطوير القوانين والتشريعات، إلى جانب دعم المشاريع الناشئة في هذا المضمار، بوصفها إحدى مرتكزات النهوض بواقع الأمن السيبراني في البلاد، فضلاً عن كونها حاضنة ممكنة لاستيعاب مخرجات الجامعات من شاباتنا في هذه التخصصات، التي يتوقع لها أن تشهد نمواً قريباً غير مسبوق بفعل افتتاح الأقسام العلمية للأمن السيبراني، واتجاه الشابات المتزايد نحو القبول فيها.

استراتيجية.. بحاجة للتطوير!

حددت استراتيجية الأمن السيبراني العراقي رؤى الاستعداد لما وصفته بتوفير تدابير وإجراءات أمن وحماية الوجود العراقي

ورق
إن الاستثمار في الأمن السيبراني
والحلول الرقمية يتطلب وضع قوانين
لأمن السيبراني، بإحداث تشريعات ضمان حماية
المعلومات الشخصية، والبيانات الحكومية
من المخاطر السيبرانية، وتطوير آلية مكافحة
الجرائم الإلكترونية، وتعزيز التعاون بين مختلف
الجهات الحكومية والقطاع الخاص في مكافحة
الجرائم الإلكترونية

في الفضاء السيبراني، وبناء ورعاية مجتمع إنترنت موثوق به، وأشارت في فقرتها الرابعة من المادة الأولى إلى أن الفضاء السيبراني هو الاتجاه السائد لتحقيق التكامل الوطني، وتمكين الاقتصاد الرقمي، وحددت في الفقرة الخامسة من المادة نفسها المخاطر السيبرانية على الأمن القومي والاقتصاد، فيما نوهت في الفقرة الثالثة من المادة الثالثة بضرورة التعاون والشراكة والتنسيق بين القطاعين العام والخاص، لبناء القدرات الوطنية ضد التهديدات السيبرانية.

إن النهج الأمثل لتحقيق هذه الأهداف، يمكن أن يكون بتشجيع الحكومة للاستثمار في الأمن السيبراني، والإشارة إليه بشكل واضح من قبلها في خطتها، ودعم الشركات الناشئة بالقروض المصرفية والتسهيلات الضريبية والكمركية، إلى جانب شفافية إجراءات الحصول على التراخيص، ناهيك عن مسؤوليتها بتوفير سوق عمل، لغرض تأمين فرص إدامة التمويل ونجاح الاستثمار، بتوجيه المؤسسات الحكومية وباقي القطاعات للتعامل معها، تحقيقاً للنفع العام. ومن البديهي.. فإن الاستثمار في الأمن السيبراني والحلول الرقمية يتطلب وضع قوانين للأمن السيبراني، بإحداث تشريعات ضمان حماية المعلومات الشخصية، والبيانات الحكومية من المخاطر السيبرانية، وتطوير آلية مكافحة الجرائم الإلكترونية، وتعزيز التعاون بين مختلف الجهات الحكومية والقطاع الخاص في مكافحة الجرائم الإلكترونية، إلى جانب تفعيل الشفافية والمساءلة، بوضع آليات لضمان الشفافية في كيفية إدارة الأمن السيبراني.

بطالة أخرى، على الطريق!

إن تحفيز الاستثمار في الأمن السيبراني ودعم الشركات الناشئة، يتطلب دعم الابتكار في التكنولوجيا السيبرانية، بتمكين فرص توفير الحوافز والتسهيلات لهذه الشركات، التي تركز على تطوير الحلول المبتكرة في مجال الأمن السيبراني، وإقامة المسابقات الوطنية والتحديات، التي من شأنها تشجيع الشركات والفرق العراقية على تقديم الحلول الجديدة والابتكارية للتحديات الأمنية السيبرانية.

ويمكن أن يتم تنفيذ تلك الرؤية والرقابة عليها عبر مراحل عدة، تمر أولها بوضع إطار تنظيمي شامل، وإنشاء بنية تحتية أساسية للأمن السيبراني والحلول الرقمية، وتوفير مستلزمات البنى التحتية، ومن ثم التدريب وبناء القدرات المحلية، وحفز وتأهيل الخريجات وتوفير سوق العمل لهن في هذا التخصص، إلى جانب متابعة وتقويم الأداء، وتنفيذ التعديلات اللازمة وفقاً للتطورات المستمرة ومتطلبات ومستجدات واقع الحال، في مسعى تقويض مساحة البطالة المقنعة، التي تزيدها مخرجات دراسية لا يتم إعداد سوق عمل لاستيعابها، وهو الحل الأكثر فاعلية لضمان عدم زج خريجات الأمن السيبراني والذكاء الاصطناعي إلى مناهات تلك البطالة!.

كانت وما زالت خدمة الإمام الحسين (عليه السلام) مصدر إلهام وقوة للأمة الإسلامية عبر العصور والأزمان، وهي شرف ورفعة لا ينالها إلا المتقون، هي سر الاصطفاء، خدمة ترتفع فيها درجة الخادم، وفيها أسرار عظيمة لا تُدرك. ومن باب المعرفة والتوضيح، ارتأت للقوارير أن تطرح سؤالاً ذا شقين على بعض من خدم منير الحسين (عليه السلام) ومن لهم خدمة خاصة معه، لنقرأ ونستقرأ آراءهم.

الخدمة الحسينية.. هل اخترتها أم اختارتك؟

للقوارير

السؤال، عندما يعرف الخادم نفسه أنه خادم، يكون أقرب إلى مولاه، وعندما يرى الخادم أنه أصبح أكبر وتكبر وتجب وتبخر باسم الحسين، يكون قد ابتعد عن مولاه وذهبت به المذاهب وتقطعت به الأسباب. أما القارئ محمد نزار الربيعي: "إن الإنسان منذ ولادته يتمتع بفطرة سليمة فطرها الله تعالى، فمولاة الإمام الحسين (عليه السلام)، عندما يعرف الخادم نفسه أنه خادم، يكون أقرب إلى مولاه، وعندما يرى الخادم أنه أصبح أكبر وتكبر وتجب وتبخر باسم الحسين، يكون قد ابتعد عن مولاه وذهبت به المذاهب وتقطعت به الأسباب."

وكان السؤال كالتالي: هل تظن بأنك اخترت الخدمة الحسينية أم انها اختارتك وكيف تفرق بين خدمة تقربك إليه وخدمة قد تبعدك عنه وأنت تظن أنك تقترب؟ وكان جواب الشاعر فيصل المياحي: «(وما أنا وما خطري)، كما جاء في دعاء كميل، ربما أستطيع أن أجيب على آخر شق من

السلام) منذ عالم الذر هي فطرة إن حافظ الإنسان عليها من خلال النشأة والتربية، فسيكون كما كان في ذلك العالم، فيختاره الحسين ليكون خادماً له، وهو شرف عظيم، هي بين الاختيار من خلال التربية الصالحة وبعدها اختيار الحسين على ذلك الأساس، ومع ذلك، لم نصل بعد إلى مرتبة الخادم، نحن على أعتاب الخدم.

المونتير بلال سعدون أجاب: «ومن أكون كي أكون خادماً؟ لا يؤذن لي أن أكون خادماً فقط، شخص واحد في الكون تجسدت فيه معنى الخدمة الحقّة وهو أبو الفضل العباس، الخادم والقائد، ولا يقبل من أحد أن يقول (خادم) ولم يُطبق أي نقطة مما قدمه أبو الفضل».

أبو در خادم في العتبة: (سالكٌ مجذوب ومجذوبٌ سالك)، هذا النص مهم جداً، هل أتيت أنت أم هم من اختاروك؟ تجد تفصيله في كتاب «العرفان في الصحيفة السجادية»، الدائرة المهمة في السؤال هي: هل اختارك أم اخترته؟ هذا الكلام له بُعد في عالم الذر وبُعد في عالم الدنيا، في عالم الذر قال تعالى: ﴿وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَى أَنْفُسِهِمْ: أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ؟ قَالُوا بَلَى شَهِدْنَا أَنْ تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ: إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ﴾، وفي عالم الدنيا، كلما كانت المؤهلات جيدة، كلما أخذ بيدك مولاك.

أما الدكتور الشيخ: علي المياحي اختصر حديثه قائلاً: «توفيق عام ثم اختيار، ثم توفيق خاص».

الأستاذ خالد مزبان السعيد: "نحن بايعنا آل علي في عالم الذر في ذلك الملكوت الأقدس، ووهبنا قلوبنا وأرواحنا ووجودنا لهم، فكان من الطبيعي أن تكون خدمتنا لهم امتداداً لتلك الطاعة الأولى تقرباً لهم وتزلفاً لمودتهم، ولا فرق بين الاختيار والتكليف، نحن سعداء بخدمتهم، ونجتهد ونحسن النية والظن، والباقي على رب العباد، ونسأل الله أن يبقينا تحت ظلهم الظليل».

الخطيبة أم ماهر أوجزت: «إن الله إذا أراد بعيداً خيراً كذف في قلبه حب الحسين (عليه السلام) وزيارته»، هذا الحب الذي يضعه الله في قلب من يريد، فإنه يتجسد في الشخص حتى يظهر على خارجه، ويتفعل ويتبرمج على الخارج. فالحب مقام، والخدمة مقام آخر، فالخادم الذي يتحرك على ضوء المخدم ومنهجه لرضاه، فستقربه الخدمة ببناء نفسه وتهذيبها، وأما إن لم يُطبق ويعمل بما قاله المخدم، فستبعده.

وأجاب السيد كرار الزاملي: "أولاً، الخدمة لآل محمد صلوات الله عليهم بكل تفاصيلها هي فرض على من أقر لهم بالولاية، وإجابة السؤال حديث عن مولانا الصادق عن أبي بصير عن أبي جعفر عليه السلام قال: «إني لأعلم أن هذا الحب الذي تحبونا ليس بشيء صنعتموه، ولكن الله صنعه».

الرادود علاء رحيم العكيلي: "إن المفهوم والمعنى الحقيقي لعنوان (خادم الحسين) عظيم جداً، ولا يناله إلا ذو حظ عظيم،

يجب أن يأتي من خلال طاعة الله سبحانه وتعالى، عبر القيام بالواجبات والابتعاد عن المعاصي، لتكون النتيجة الإخلاص للإمام الحسين (عليه السلام).

خادم الحسين (عليه السلام) يجب أن ينظف محتواه وباطنه ليتسع نور الحسين وفيوضاته فيه، ليظهر المعنى الحقيقي للخدمة الحسينية ويتطابق الظاهر والباطن، هذه هي المؤهلات، أما الاختيار، فهم سلام الله عليهم يقربون ويعينون ويعرفون من هو بدرجة (خادم)، كما قربوا سلمان وقالوا: (سلمان منا أهل البيت) نسأل الله أن ننال رضا وقبول حبيبنا وإمامنا الحسين (عليه السلام).

وللكاتب الأستاذ حيدر الكربلائي رأيته حيث يقول: «للخدمة شروط وضوابط، فهي شرف من الحسين، فالذي يختار أن يكون خادماً، لابد أن تتوفر لديه بعض الشروط مع طاعة الله ومحمد وآله، ومنها: احترام أصول الخدمة، التخلق بأخلاق الإمام الحسين (عليه السلام)، خدمة الإمام الحسين (عليه السلام) بنفسه، لا

خادم الحسين (عليه السلام) يجب أن ينظف محتواه وباطنه ليتسع نور الحسين وفيوضاته فيه، ليظهر المعنى الحقيقي للخدمة الحسينية ويتطابق الظاهر والباطن، هذه هي المؤهلات، أما الاختيار، فهم سلام الله عليهم يقربون ويعينون ويعرفون من هو بدرجة (خادم)

أن يخدم نفسه بالإمام الحسين (عليه السلام)، تقديم الغالي والنفيس للإمام الحسين (عليه السلام)، العمل بشريعة الله ويؤدي الواجبات ويتجنب المحرمات، يجب أن يراعي الممتلكات العامة والخاصة في خدمته.

أما النوع الثاني، فيكون الاختيار من قبل الإمام الحسين (عليه السلام)، وهذا الاختيار يأتي على أساس الإخلاص والإيمان والتقوى والأخلاق، ولكن صاحب هذه الصفات الحميدة كان مبتعداً عن الخدمة، أو كان هناك شيء يمنعه من الخدمة الحسينية، فعندها يختاره الإمام الحسين (عليه السلام) لصفاته الحميدة ويجعله يكمل هذه الصفات بالخدمة المباركة والعظيمة، ولكن يجب أن يكون مستمراً في التخلق بهذه الصفات.

أما الشاعر أحمد واثق العيساوي لخص جوابه بكل بساطة، وبلا تكلف أو تصنع، توفيق رب العالمين وعطاء الزهراء (عليها السلام) هو الذي جعلنا نخدم الحسين (عليه السلام) رغم كل تقصيرنا وذنوبنا، تبقى الخدمة الحسينية شرفاً ورفعة لا ينالها إلا ذو حظ عظيم، سواء أختير لها أو اختارها.



التكنولوجيا والتعليم

رقية التميمي

زيادة الوعي حول سبل التعليم الإلكتروني التي كانت مدفونة سابقاً، كمنصات التعليم والصفوف الإلكترونية والاختبارات التفاعلية، مما أتاح للأساتذة والطالبة وحتى ذويهم التعرف على مدى واسع من سبل التعليم لإنشاء جيل واع. من وجهة نظري، فإن التعليم عن بعد قد عزز الروابط الإنسانية ودائرة العلاقات سواء كانت بين التلاميذ أنفسهم أو بين التلاميذ والأساتذة، فسبقاً، عندما كان الطالب بحاجة لفهم سؤال معين، كان عليه أن يخفيه لليوم التالي عند عودته للمدرسة أو الجامعة، أما الآن، فإذا احتاج طالب لجواب على سؤال ما، فما عليه إلا كتابته على منصة التواصل الخاصة بمدرسته أو جامعته، وسيجد الكثير ممن سيمدونه بالجواب وربما حتى بروابط وشروحات خارجية ومُلخصات! ولكن، كما أن لكل شيء محاسن، لم أيضاً مساوئ، ومن أبرز تلك المساوئ:

قد يرافق تقنية المعلومات بعض السلبيات لاسيما في إطار التعليم الإلكتروني، مما قد يواجهه الطالب أو الأستاذ من تشتت في الإنترنت، وبالتالي جودة التعليم المقدمة، أو عطل الجهاز مثلاً في امتحان مهم. قد يواجه بعض الطلبة تشتتاً عند الدراسة في بيئات منزلية، خاصة تلك التي يتواجد بها الأطفال مثلاً. كما يجب ذكر أن الدراسة الإلكترونية تتطلب أجهزة معينة كالحاسبات والآيبادات، وحتى ربما الاشتراك في برامج دراسية مدفوعة، مما قد يصعب على بعض الطلبة توفيرها، مما قد يترتب عليه فجوة في فرص التعليم.

سمعت قبل أيام بودكاست صوتي كان يتحدث عن بعض مميزات التعليم الإلكتروني وآثاره المترتبة، من وجهة نظري أنا، فأرى أن كان مفيداً منذ وقت طويل، لكن لم يُسلط الضوء عليه إلا قبل عدة سنوات في فترة الوباء وما بعد كورونا، هل نتذكر عندما كانت الدراسة غالباً ما تكون محصورة داخل إطار المدرسة والواجبات اليومية؟ وكذلك التواصل بين الأساتذة والتلاميذ كان محدوداً في دائرة الحرم الجامعي أو المدرسي. أما الآن فقد يكون من الطبيعي بل ومن المعتاد أن يكون لديك امتحان في الساعة التاسعة مساءً على منصة معينة! أو تقرير على Classroom. وكما جرت العادة، فلكل شيء محاسن ومساوئ، ولعل أبرز ما يتقدم ذكره كمحاسن للتعليم عن بعد هو الآتي:

قد يرافق تقنية المعلومات بعض السلبيات لاسيما في إطار التعليم الإلكتروني، مما قد يواجهه الطالب أو الأستاذ من تشتت في الإنترنت، وبالتالي جودة التعليم المقدمة، أو عطل الجهاز مثلاً في امتحان مهم. قد يواجه بعض الطلبة تشتتاً عند الدراسة في بيئات منزلية، خاصة تلك التي يتواجد بها الأطفال مثلاً

هشاشة العظام.. ثمانية أشياء يجب على الجميع معرفتها عن المرض الصامت

ترجمة/ ساجدة ناهي



يؤدي مرض هشاشة العظام إلى إضعاف العظام وزيادة خطر الإصابة بالكسور، ويصبح مصدر قلق متزايد مع تقدم العمر وعلى الرغم من أن الساعة الموقوتة أمر لا مفر منه، فإن فهم المخاطر واتخاذ خطوات استباقية يمكن أن يؤثر بشكل كبير على صحة العظام ويمنع الكسور المُنهِكة.

يمكن أن يؤدي إلى كسور خطيرة

يعد هشاشة العظام حالة تصبح فيها العظام أضعف وتتكسر بسهولة أكبر حتى بعد التعرض لصدمة بسيطة أو سقوط، ويوضح كارني: «يمكن أن تؤثر العظام المكسورة (والتي تُسمى كسور الهشاشة) الناجمة عن هشاشة العظام بشكل شائع على العمود الفقري والورك والمعصم». ويمكن للأشخاص المصابين بهشاشة العظام أن يتعرضوا لكسر العظام أثناء القيام بأنشطة يومية بسيطة، مثل تحريك وعاء في الحديقة أو الانحناء لإخراج طبق خزفي من الفرن.

هناك العديد من عوامل الخطر

يُعتبر العمر والتاريخ العائلي من عوامل الخطر؛ حيث تنخفض كثافة العظام بشكل طبيعي مع تقدم العمر، ويلعب الاستعداد الوراثي دوراً في ذلك، ويمكن أن تكون عوامل نمط الحياة مؤثرة أيضاً. إن سوء التغذية، وخاصة انخفاض تناول الكالسيوم وفيتامين «د»، يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام، كما أن التدخين والإفراط في تناول الكحوليات من عوامل الخطر التي تؤدي إلى انخفاض كثافة العظام.

فيما يلي ثمانية أشياء مهمة يجب على الجميع معرفتها عن هشاشة العظام للمساعدة في الحفاظ على عظام قوية وتقليل خطر الإصابة بالكسور مع تقدمنا في السن:

غالبًا ما يُشار إليه باسم المرض الصامت

غالبًا ما يُطلق عليه اسم «المرض الصامت» لأنه يتطور بدون أعراض حتى يحدث كسر، كما يوضح سام بيد، أخصائي العلاج الطبيعي ومؤسس شركة Physiozen Ltd. أما كيرستي كارني، الممرضة المتخصصة في هشاشة العظام في الجمعية الملكية لهشاشة العظام، فتقول إنه لا يسبب أي آلام عامة أو أعراض أخرى؛ لأن العظام المكسورة هي التي قد تسبب الألم، وليس هشاشة العظام نفسها، كما أن كسور العمود الفقري قد تسبب أيضًا فقدان الطول وانحناء العمود الفقري.

هشاشة العظام أكثر شيوعًا عند النساء

عظام النساء أصغر وأرق (كتلة عظام منخفضة) مقارنة بالرجال، كما أن هرمون الإستروجين، الذي يحمي كثافة العظام، ينخفض تدريجيًا بعد انقطاع الطمث، مما يؤدي إلى تسريع فقدان العظام، وهذا يجعل النساء أكثر عرضة لمشاكل كثافة العظام.

Osteoporosis: Eight things everyone should know about the silent disease

One in two women over the age of 50 will break a bone due to osteoporosis. Osteoporosis weakens bones and increasing fracture risk, becomes a growing concern with age.

While the ticking clock is unavoidable, understanding the risks and taking proactive steps can significantly impact bone health and prevent debilitating fractures.

Here are eight important things that everyone should know about osteoporosis to help maintain strong bones and reduce the risk of fractures as we age.

1. It is often referred to as the 'silent disease'

"It is often called the 'silent disease' because it progresses without symptoms until a fracture occurs," explains Sam Bhide, physiotherapist and founder of Physiozen Ltd.

Kirsty Carne, senior osteoporosis specialist nurse at the Royal Osteoporosis Society, adds: "It doesn't cause any general aches or pains or other symptoms."

"It's the broken bones that can cause pain, rather than osteoporosis itself. Spinal fractures can also cause height loss and a curved spine."

2. Osteoporosis is more common in women

"Women have smaller, thinner bones (low bone mass) compared to men," highlights Bhide. "And oestrogen, which protects bone density, declines gradually after menopause, accelerating bone loss, making women prone to bone density issues"

"Osteoporosis is a condition where the bones become weaker and break more easily, even after a minor bump or fall," explains Carne. "Broken bones (called 'fragility fractures') caused by osteoporosis can commonly affect the spine, hip and wrist."

"People with osteoporosis can break bones through really minor daily activities such as moving a pot in the garden or bending to get a casserole out of the oven."

4. There are many risk factors

Age and family history are both risk factors.

"Bone density naturally decreases with age and genetic predisposition plays a role," says Bhide.

Lifestyle factors can also be influential.

"Poor nutrition, especially low calcium and vitamin D intake can increase the risk," says Bhide. "Smoking and excessive alcohol consumption are also risk factors that lower bone density."

5. Early diagnosis is important

"Early diagnosis prevents fractures and associated complications, and also allows timely interventions to slow bone loss," says Bhide. "It also reduces healthcare costs and improves quality of life."

Osteoporosis is usually diagnosed when someone who has risk factors, or has had a fragility fracture, is then sent for a bone density scan (DXA scan).

"This scan helps us understand if you have a raised risk of fractures and if you will benefit from being on one of the drug treatments for osteoporosis to reduce that risk," explains Carne. "For some elderly people who have broken a hip, or had several fractures, their history of broken bones may be enough to highlight a need for treatment without having a bone density scan."

6. A healthy lifestyle can help to maintain good bone health

"A healthy varied diet that provides all the nutrients you need, and plenty of exercise can help to keep bones stronger," says Carne. "Make sure you have at least 700mg of calcium daily and consider using 400 international units of vitamin D a day during the winter months as these are both important for bone health."

"Also, simple things like avoiding smoking and keeping alcohol levels within recommended limits can help to reduce your risk."

"These things can't stop all chances of osteoporosis and fractures, but they can help to reduce your risk."

7. Resistance or weight-bearing exercise can help strengthen our bones

"Regular weight-bearing and resistance training three to five times a week can help," says Bhide.

Bones stay strong if you give them work to do and like variety, says Carne.

"Aim for 150 minutes of weight-bearing exercise a week," recommends Carne. "For exercise to be most effective at keeping bones strong, you need to combine weight-bearing exercise with impact such as jogging or stamping, and muscle-strengthening exercise such as lifting weights or using resistance bands."

8. Osteoporosis cannot be cured

"We don't have a medication or treatment that will get rid of the condition completely and make your bones healthy for the rest of your life," says Carne.

"We do, however, have medications that can help to strengthen your bones and reduce your risk of fractures, and these work really well."

التشخيص المبكر مهم

إن التشخيص المبكر يمنع الكسور والمضاعفات المرتبطة بها، كما يسمح بالتدخلات في الوقت المناسب لإبطاء فقدان العظام، ويقلل من تكاليف الرعاية الصحية ويحسن نوعية الحياة. يتم تشخيص مرض هشاشة العظام عادة عند إرسال شخص لديه عوامل خطر أو أصيب بكسر بسبب الهشاشة لإجراء فحص كثافة العظام (فحص DXA).

يساعد هذا الفحص على فهم ما إذا كان لديك خطر متزايد للإصابة بالكسور، وما إذا كنت ستستفيد من تناول أحد العلاجات الدوائية لهشاشة العظام لتقليل هذا الخطر، كما يوضح كارني، أما بالنسبة لبعض كبار السن الذين أصيبوا بكسر في الورك أو بعدة كسور، فقد يكون تاريخهم من كسر العظام كافياً لتسليط الضوء على الحاجة إلى العلاج دون إجراء فحص كثافة العظام.

يمكن أن يساعد نمط الحياة الصحي في الحفاظ على صحة العظام الجيدة. إن اتباع نظام غذائي صحي ومتنوع يوفر لك جميع العناصر الغذائية التي تحتاجها، وممارسة الكثير من التمارين الرياضية، يمكن أن يساعد في الحفاظ على قوة العظام.

لذا، تأكد من تناول 700 ملغ من الكالسيوم على الأقل يوميًا، وفكر في استخدام 400 وحدة دولية من فيتامين «د» يوميًا خلال أشهر الشتاء؛ حيث إن كليهما مهم لصحة العظام.

كما أن الأشياء البسيطة، مثل تجنب التدخين والحفاظ على مستويات الكحول ضمن الحدود الموصى بها، يمكن أن تساعد في تقليل المخاطر. لا يمكن لهذه الأشياء أن توقف جميع فرص الإصابة بهشاشة العظام والكسور، ولكنها قد تساعد في تقليل المخاطر.

يمكن أن تساعد تمارين المقاومة أو تحمّل الوزن في تقوية عظامنا إن ممارسة تمارين تحمّل الأثقال والمقاومة بانتظام، ثلاث إلى خمس مرات في الأسبوع، يمكن أن تساعد.

يقول كارني: «إن العظام تظل قوية إذا أعطيتها عملاً لتفعلها، وأحببت التنوع».

يوصي كارني بممارسة 150 دقيقة من التمارين التي تعتمد على حمل الأثقال أسبوعيًا، ولكي تكون التمارين أكثر فعالية في الحفاظ على قوة العظام، يجب الجمع بين التمارين التي تعتمد على حمل الأثقال والتمارين التي تعتمد على التأثير، مثل الركض أو الدوس على الأرض، وتمارين تقوية العضلات مثل رفع الأثقال أو استخدام أشرطة المقاومة.

لا يمكن علاج هشاشة العظام نهائيًا

لا يوجد دواء أو علاج يمكنه التخلص من هذه الحالة تمامًا وجعل عظامك صحية لبقية حياتك، كما يقول كارني.

ومع ذلك، لدينا أدوية يمكنها المساعدة في تقوية عظامك وتقليل خطر الإصابة بالكسور، وهي تعمل بشكل جيد حقًا.

عن صحيفة الإندبندنت

صراع الذات في إطار الجمهور

زهراء المرشدي

في زمن تتلاطم فيه أمواج الفتن، أصبح من الضروري أن يكون الفرد متحلياً بمناعة ذاتية تمكنه من التعامل السليم في إطار الجماعة، عن طريق إدراك المبادئ الأولية التي تمكنه من التمييز بين التحرك بروح العصاة أو التحرك بروح الجماعة على أصولها.

مكافحة العقل الجمعي

لذلك من الجيد أن يكون الفرد مدركاً بشكل عقلائي لما يدور حوله بشكل دقيق، فقد لا تقتصر عملية التعبئة الجماهيرية على توجيه سلوكيات الشعوب حصراً، إنما يمكن ملاحظة تطبيقات هذا المفهوم حتى ضمن الدوائر الاجتماعية الأضيق، المتمثلة بالمدارس والجامعات ومؤسسات العمل الكبرى.

لذلك من المفترض أن تُعزس بذور التعامل السليم مع هذه المشكلة في وقت مبكر، من خلال تعليم الناشئة أن يتحلوا بالتفكير النقدي الذي يمكنهم من فلترة كل ما يبغى العمل عليه في ظل التحرك بروح الجماعة، فيتعلموا أن الاحتكام إلى الكثرة ليس هو الحل الأمثل في كل الظروف.

من هم الناجون منه

إن أهم ما يميز الأشخاص الأكثر إدراكاً هي قدراتهم على الخروج من ألفة الحشود، إن تضارب هذا التألف مع ما يحمل هذا الفرد من أولويات ومبادئ وقيم، فقد يُخير أحدها في بعض الأحيان بين أن يسلم على دنياه أو دينه وفق ما تقرره الأغلبية، عندها فقط يخلص الخلل ويميز الأنقى، فهم وبفضل الرؤية الواضحة التي يمتلكونها عن الواقع لا ينقادون بما هو رائج من شعارات رنانة وهتافات شائعة.

العقل الجمعي والإسلام

فلو فرضنا أن يكون منهجنا في تحديد الشرعية لسيادة الأغلبية على الأحق أو الأصح، لكان موقفنا مشابهاً لموقف الفئة الباغية التي خرجت على إمام زمانها، ولكن ما جرى على علي بن أبي طالب وامتداده من اجتماع الأمة عليهم بعد رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) أمراً مقبولاً، ولكن الإمام علي بن أبي طالب (عليه السلام) هو خصيماً (لا سمح الله)، ذلك الذي اكتسب أحقية القيادة الإلهية بما أودع فيه من الأدوات اللازمة لتوجيه السلوك الجماعي بشكل سليم.

في أي دائرة صراع، دائماً ما يلجأ الطرف الأضعف قيمياً إلى محاولة التشتيت بتحريف الرأي العام بمغالطات تسهم بتشبيه الحق بالباطل، لتمويه البسطاء من الناس تمهيداً لتوجيههم نحو قرارات قد لا تمثل جوهر قيمهم، لذلك تأكد عندما تكون ضمن أي محيط من أنك لست قطعة شطرنج في مخططات من يتلاعب بأطراف المعادلة، والتي تبيع للجماعة أن تقرر ما هو صحيح فقط لأنها الأكثر شيوعاً، يتكون المجتمع من أغلبية من البسطاء التي تشد بجهد طفيف، حيث تُدار سيكولوجيا بأساليب عديدة كالاستغفال أو الاستغلال أو الترهيب أو الترغيب، ومكونه الآخر هو نسبة بسيطة من الفئة الواعية إلا أنها مهمشة غالباً.

تأثير الأقلية

لكن مع كل ما واجهته هذه الأقلية، إلا أنها رسمت الكثير من خرائط التغيير بصورة بطيئة التحرك، عميقة التأثير على مر التاريخ، فإن لامتلاك الشجاعة باتخاذ بعض القرارات العقلانية التي من الممكن أن تثير بعضاً من التساؤلات الدور الأكبر في الإشارة إلى الحقيقة، وتبيان الطريق الأمثل للسير في أذهان الكثير، تمهيداً لتحريك التفكير بشكل منطقي يستند إلى معطيات الواقع نفسها، لا ما تصوره جهات معينة بشكل أحادي المنظور.

من الجيد أن يكون الفرد مدركاً بشكل عقلائي لما يدور حوله بشكل دقيق،

فقد لا تقتصر عملية التعبئة الجماهيرية على توجيه سلوكيات الشعوب حصراً، إنما يمكن ملاحظة تطبيقات هذا المفهوم حتى ضمن الدوائر الاجتماعية الأضيق، المتمثلة بالمدارس والجامعات ومؤسسات العمل الكبرى

ومع ما بيّنه رسول الله (صلى الله عليه وسلم) من منهج واضح للسير عليه بعده: «يا عمار، إن رأيت علياً قد سلك وادياً وسلك الناس وادياً غيره، فاسلك مع علي».

إلا أن عملية الانقلاب التي حصلت لاحقاً كان جل احتكامها إلى عدد من ندد بها، بالرغم مما بيّنه رسول الله (صلى الله عليه وسلم) بشأن الإمام علي (عليه السلام) مراراً وتكراراً: «علي مع الحق والحق مع علي».

وهو القائل (عليه السلام): «أيها الناس، لا تستوحشوا في طريق الهدى لقلّة أهلها، فإن الناس اجتمعوا على مائدة شبعها قصير، وجوعها طويل».

كفانا الله وإياكم من أن نسير على غير طريق الهدى ونجتمع على موائد لا تغني من جهل، ولا تؤمن من ضلال.

«وَإِنْ تُطِيعْ أَكْثَرَ مَنْ فِي الْأَرْضِ يُضِلُّوكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ • إِنَّ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَإِنْ هُمْ إِلَّا يَخْرُصُونَ» (الأنعام: 116).



الأم المعرفة..

دور محوري في بناء المستقبل

زينب كاظم التميمي

إن المرأة مخلوق ناعم، حساس، مرهف، رقيق، عاطفي، وهذه الميزات تجعلها أكثر أنوثة، لهذا كانت مسؤوليتها العناية بالعائلة والتعامل اللطيف، فمجهودها الفكري يغلب مجهودها الجسدي، أي نحى الله المرأة عن الأعمال الشاقة والتعامل الخارجي للحفاظ على أنوثتها، وبالرغم من طراوة هذا الغلاف وشفافيته إلا أنها تمتلك قدرة هائلة في التأثير متى ما عرفت كيف توظف هذا العنصر المهم بشكل متقن ومقنن.

فدموع المرأة الصادقة، وصوتها المفعم بالركة والحنان، وكلماتها المشبعة بالعاطفة، ومواقفها كل له تأثيره في اشباع حاجات الأسرة، فالمرأة تمتلك القدرة على خلق بيئة منزلية دافئة ومستقرة، ما يعزز من الاستقرار النفسي لجميع أفراد الأسرة، فهي من تبذل جهداً كبيراً في خلق التوازن بين مختلف مهام الحياة اليومية وبين احتياجات الأسرة من الجانب العاطفي، ولا يلغي دورها عن المهام الأخرى، ولكن هناك غذاء تحتاجه المرأة ليهذب هذه الأدوات بشكل إيجابي وبقوة موجّهة حتى تؤثر على أسرتها وعلى محيطها الاجتماعي بشكل عام، هذا الغذاء يتجسد في المعرفة الهادفة والثقافة البناءة، فعقل المرأة حينما يتشبع بالمعرفة السليمة فإنها تفكر بشكل أفضل من غيرها، حيث تلعب دوراً محورياً في تأسيس الأسرة وتنميتها، وهي أيضاً وقاية لها من أمراض الشيخوخة والاكتئاب، فقد أجرت مجلة سيكولوجي توداي دراسة على 1300 شخص فوجدت أن

الأشخاص الذين لهم أنشطة ثقافية معرفية كانوا أقل عرضة للموت خلال التسعة أعوام التي مثلت الدراسة من أولئك الذين ليس لهم أنشطة ثقافية، فالقراءة مصدر مهم لتحفيز النظام المناعي للإنسان، إضافة إلى أنها تزيد من أداء المخ بشكل يحمي من الاكتئاب، فالمرأة التي تثقف نفسها وتقرأ باستمرار تعرف كيف تتخذ القرارات الصائبة، وكيف تتخطى مصاعب الزمن، وكيف تدير مشاكلها الزوجية،

**دموع المرأة الصادقة،
وصوتها المفعم بالركة
والحنان، وكلماتها المشبعة
بالعاطفة، ومواقفها كل له
تأثيره في اشباع حاجات الأسرة،
فالمرأة تمتلك القدرة على خلق
بيئة منزلية دافئة ومستقرة،
ما يعزز من الاستقرار النفسي
لجميع أفراد الأسرة فهي من
تبذل جهداً كبيراً في خلق
التوازن بين مختلف مهام الحياة
اليومية وبين احتياجات الأسرة من
الجانب العاطفي**

والأهم كيف تربي أولادها، فالثقافة تعزز ثقافتها بنفسها وتكسبها جمالاً في البيان، وطلاوة في اللسان، ومنطقاً في التفكير. فتهيئة المرأة نفسها قبل الزواج أمر بالغ الأهمية، فهي بحاجة إلى اطلاع كامل ومعرفة تامة حتى تستطيع أن تنشئ جيلاً، خصوصاً إشباع الجانب الديني، فالعوائل تفتقر لهذا الجانب المهم الذي منه يتكون أساس الأسرة الرئيسي.

إن معرفة المرأة بمهامها ودورها الفعال في إنشاء أسرة صحية ومتوازنة يؤثر بشكل كبير على جودة الحياة داخل الأسرة، وأيضاً على استقرار المجتمع، فكلما كانت المرأة على دراية بعوامل النجاح في بناء أسرة مستقرة، كلما كانت قادرة على تربية أجيال قوية، قادرة على مواجهة تحديات الحياة وتحقيق تقدم مستدام للمجتمع ككل، والآن قرري اتخاذ هذا السلاح لتبني ذاتك وأسرتك ومجتمعك.



سيادة الأرض.. مكية امرأة بشموخ نخلة كربلائية

زهراء حبار

في أطراف المدينة حيث تمتد الصحراء وتتعالى برمالها الكثبان، تبرز قصة نجاح استثنائية لامرأة قررت كسر الصورة النمطية وإثبات أن الزراعة ليست حكراً على الرجال، مكية امرأة طموحة ومثابرة، لم تكتفِ بإدارة مزرعة بل حولتها إلى نموذج يحتذى في الاستدامة والإنتاج الزراعي.

الأرض وتوفير عمال للعمل بها من حيث الحراثة وتحويل تربتها الرملية إلى مريحة خصبة صالحة للزراعة، وقد أخذ مني هذا العمل مجهوداً كبيراً ووقتاً أطول امتد لسنوات، وقد دعمني أبنائي بمساعدتي وبعض الأصدقاء المختصين، واستعنت بهم ببعض التفاصيل الخاصة بالزراعة، فضلاً عن توفير الأسمدة وغيرها من الاحتياجات، مثل بناء استراحة أثناء العمل في المزرعة على نفقتي الخاصة».

وأضافت: «كما أن هناك بعض الأشجار لم أوفق بزراعتها بسبب المناخ وقسوته، لذا اخترت مزروعات تناسب المناخ مثل النخيل وأشجار السدر والكالبتوس والرمان والزيتون، وفي فصل الشتاء أشرع بزراعة الحنطة».

وسط صحراء قاحلة، تمكنت مكية من البدء بأول خطواتها بتوفير سر الحياة (الماء) الذي سيروي كثران تربتها الرملية الجافة، حيث انطلقت بحفر البئر وتجهيزه بالمعدات اللازمة، الذي كلفها أكثر من ثلاثة ملايين دينار، فحولت تلك الصحراء إلى واحة خضراء أحاطتها بأنواع الأشجار

رحلة لبیت الله

بفضل مهارتها وصبرها الذي امتد على مدى ثمان سنوات، حولت مكية مزرعتها إلى مشروع ناجح ونتاج مزدهر من المحاصيل الزراعية، وترى الموسوي أن المرأة قادرة على تطوير نفسها ذاتياً حتى وإن كانت لا تملك شهادة أكاديمية، فبإمكانها أن تجد نفسها في القطاع الخاص أو تبذل في حرفة تجعل منها امرأة منتجة تعيل نفسها أو تساعد زوجها.

اختتمت حديثها مناشدة الجهات المعنية بالحصول على الدعم اللازم لزراعة الأرض المتبقية، وآخر ما تمنته من ملام قلبها هو أن تشارك الحبيب رحلتهم إلى الله وحج بيته الحرام.

(للقوارير) تأخذنا في تفاصيل رحلتها وهي تسرد لنا التحديات التي واجهتها وكيف استطاعت بناء مشروع زراعي ناجح يجمع بين الشغل والعمل الدؤوب.

فرصة عمل

حدثتنا المهندسة الزراعية مكية أحمد الموسوي قائلة: «كنت على تواصل دائم مع الجهات المعنية للحصول على فرصة عمل في القطاع الحكومي (تعيين)، فماكنة الخياطة لا تسد أجورها الزهيدة احتياجات البيت ونحن عائلة صغيرة مكونة من ثلاثة أبناء وزوج يعمل كاسب.

وفي إحدى زياراتي المكثرة للبحث عن عمل، علمت بقرار استحصال أرض صحراوية بعقد مؤقت لغرض زراعتها وتمليكها بعد عشر سنوات للمهندسين غير الحاصلين على عمل في القطاع الحكومي، ومن هنا بدأت رحلتي في عالم الزراعة والانطلاق بالحصول على الأرض المرتقبة، والتي كانت تبلغ مساحتها (25) دونماً في أطراف مدينة كربلاء المقدسة، وبعد إجراءات قانونية مطولة دامت لمدة عام كامل، حصلت على عقد الأرض».

الماء سر الحياة

وسط صحراء قاحلة، تمكنت مكية من البدء بأول خطواتها بتوفير سر الحياة (الماء) الذي سيروي كثران تربتها الرملية الجافة، حيث انطلقت بحفر البئر وتجهيزه بالمعدات اللازمة، الذي كلفها أكثر من ثلاثة ملايين دينار، فحولت تلك الصحراء إلى واحة خضراء أحاطتها بأنواع الأشجار، وكان البئر الذي يتوسط مزرعتها يروي لنا عمق ما حققته من نجاح في التغلب على عدم حصولها على فرصة عمل في القطاع الخاص أو الحكومي، وتحقيق حلم مستحيل إلى ممكن، لتكون بإنجازها ملهمة لزملائها المهندسين. وحول الداعمين لها في رحلة عملها استرسلت قائلة: «أغلب الأعمال كنت أشرف عليها بنفسي بحكم تخصصي الدراسي، إذ كنت أملك معلومات وافية بطرق الري الحديثة وغيرها، فضلاً عن وجود منصات التواصل التي أسهمت في البحث عن المعلومات والاطلاع عليها وتطبيقها، ثم بدأت برسم خريطة خاصة لتقسيم



في ظل انفتاح الأسواق العربية على المنتجات العالمية، بدأت تظهر فاكهة استوائية نادرة تُعرف باسم المانغوستين، أو كما يُطلق عليها لقب «ملكة الفاكهة»، تنحدر هذه الفاكهة من بلدان جنوب شرق آسيا مثل تايلاند وماليزيا وإندونيسيا، حيث تُعتبر جزءاً أصيلاً من الثقافة الغذائية، ليس فقط لمذاقها المميز، بل أيضاً لقيمتها الصحية الكبيرة. واليوم، تشق المانغوستين طريقها نحو رفوف المتاجر العربية، مثيرة فضول المستهلكين ومحبي الفواكه الفريدة.

الشكل والطعم: مزيج من السحر واللذة

تتميز المانغوستين بمظهر جذاب يجمع بين الغموض والفخامة؛ فثمارها ذات قشرة سميكة بلون أرجواني داكن، يعلوها تاج صغير يشبه الزهرة الخضراء، عند شقها، تُفاجئك فصوص بيضاء ناصعة تتشابه في الشكل مع فصوص الثوم، لكنها ناعمة كالمارشميلو، وتذوب في الفم بنكهة مدهشة تجمع بين الحلاوة المنعشة والحموضة الخفيفة، مذاقها يوصف غالباً بأنه مزيج متناغم من الليتشي والخوخ والأناناس، ما يجعلها تجربة استثنائية لمن يبحث عن نكهات جديدة.

الفاكهة إلى عناية خاصة أثناء النقل والتخزين، إذ يجب حفظها في درجات حرارة محددة للحفاظ على نضارتها وجودتها، علاوة على ذلك، فإن فترة صلاحيتها قصيرة نسبياً، ما يجعل عملية تصديرها مكلفة ويؤدي إلى ارتفاع سعرها عند عرضها في الأسواق.

هذا السعر المرتفع جعلها تُصنف ضمن الفواكه الفاخرة التي تستهدف شريحة محددة من المستهلكين، خصوصاً أولئك الذين يبحثون عن تجارب غذائية مميزة أو يهتمون بالفوائد الصحية الاستثنائية التي تقدمها.

المانغوستين..

«ملكة الفاكهة» تغزو الأسواق العربية

للقوارير

تجربة تستحق المغامرة

إذا صادفت المانغوستين في أحد المتاجر، فإن تجربتها تُعد مغامرة تستحق الخوض لتناولها، يكفي شق القشرة الخارجية بسكين حاد أو بالضغط عليها برفق حتى تتفتح، لتكشف عن الفصوص البيضاء الشهية، يمكن تناولها طازجة كما هي، أو إضافتها إلى سلطات الفواكه والعصائر، وحتى استخدامها في إعداد الحلويات والمشروبات الباردة.

المانغوستين ليست مجرد فاكهة؛ إنها تجربة استوائية فاخرة تجمع بين الطعم الفريد والقيمة الغذائية العالية، ورغم سعرها المرتفع، فإنها تقدم لمحبي الفاكهة فرصة لاكتشاف مذاق جديد ومثير، إلى جانب الاستفادة من فوائدها الصحية، مع تزايد الاهتمام بالأغذية الفريدة والمستوردة في الأسواق العربية، من المحتمل أن تأخذ المانغوستين مكانة مميزة، لتصبح خياراً مرغوباً لعشاق الفواكه والباحثين عن التميز.

الفوائد الصحية: كنز من الطبيعة

لا تُعتبر المانغوستين مجرد فاكهة لذيذة، بل هي كنز من الفوائد الصحية تحتوي هذه الفاكهة على مركبات قوية تُعرف باسم الرانثونات، التي تتمتع بخصائص مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات، تُساعد هذه المركبات في محاربة الجذور الحرة، وتعزيز المناعة، والحد من الالتهابات المزمنة. إضافة إلى ذلك، فإن المانغوستين غنية بفيتامين C، الذي يُعزز صحة الجلد ويحمي من الأمراض المرتبطة بنقص المناعة، كما تحتوي على الألياف الغذائية، التي تُحسن من عملية الهضم وتُساهم في الحفاظ على صحة الأمعاء، هذا إلى جانب المعادن الأساسية مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم، التي تدعم صحة القلب وتنظم ضغط الدم.

التحديات في الاستيراد وسعرها المرتفع

رغم الفوائد العديدة التي تقدمها المانغوستين، فإن عملية وصولها إلى الأسواق العربية ليست بالسهلة، تحتاج هذه



صبرٌ منتصر

لطالما تساءلتُ: هل ما أمرُ به من محن تفوق قدرتي أحيانًا، أو كما أعتقد أنا، هو اختبار لصبري أم عقاب؟ حتى استوقفتني هذه الآية المباركة: «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ»، إذ توضح هذه الآية أن المصائب والابتلاءات ليست عقابًا، وإنما هي اختبار من الله ليرى مدى صبر الإنسان وإيمانه، ولهذا جاءت البشارة للصابرين بثواب عظيم، ليقول تعالى: «إِنَّمَا يُوفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ».

تؤكد الآيات الكريمة أن الصبر في مواجهة المصائب له أجر عظيم، حيث ينال الصابرون البشارة والرحمة والهداية من الله، ويمنح المرء المصاب صبرًا على مقدرته؛ إذ لا يكلف الله نفسًا إلا وسعها.

إلا أننا نعيش في عالم يسوده التسرع، ويطغى عليه النتائج الفوري بكل متطلبات الحياة، حتى يصبح الصبر عملة نادرة لا يمتلكها إلا القلة، ولا يعد الصبر مجرد تحمل المصاب والألم وانتظار ما هو قادم، بل يكمن في قوة داخلية تمنحنا القدرة على مواجهة التحديات دون أن نفقد اتزاننا.

ونرى عبر التاريخ كيف كان الصبر مفتاحًا لنجاح المفكرين والعلماء والمرسلين والأنبياء، ومن بعدهم أهل البيت (عليهم السلام)، وقد يرى البعض أن التحمل والصبر والاكتفاء بالانتظار هو ضعف وقلة حيلة، بينما في مكنونه الداخلي هو اختبار حقيقي للإرادة، ولو اتسعت رؤيتنا لما حولنا، لوجدنا أن كل شيء مرهون بالصبر؛ فالمزارع الذي يبذر البذور لا يجني الثمار فورًا، لكنه يعلم أن لكل شيء أوانه. كذلك في حياتنا قد نمر بأيام صعبة، نفقد أشخاصًا نحبههم أو نصادف عقبات تبدو مستحيلة، لكن الصبر هو ما يجعلنا نواصل الطريق بثقة لا مناص منها.

فالحقيقة التي يغفل عنها الكثيرون هي أن الإنجازات العظيمة لا تأتي بين ليلة وضحاها، بل تحتاج إلى وقت وجهد وانتظار، وعلى الرغم من صعوبة تحمل الصبر، إلا أننا دائمًا نحصد ثمار ذلك بصمود ينبع من إيماننا بقدرة الله وتجليه بإنصافنا في آخر المطاف، فهو لا يظلم عبده المؤمن، فالصبر ليس مجرد انتظار، بل هو الثقة بأن الغد سيحمل معه الأجل، وهو الإيمان بأن ما نريده سيتحقق، ولكن في التوقيت المناسب، فكل تأخير قد يكون لخير لم نكن ندركه بعد.

**نرى عبر التاريخ
كيف كان الصبر
مفتاحًا لنجاح
المفكرين والعلماء
والمرسلين
والأنبياء، ومن
بعدهم أهل البيت
(عليهم السلام)،
وقد يرى البعض
أن التحمل والصبر
والاكتفاء بالانتظار
هو ضعف وقلة
حيلة، بينما في
مكنونه الداخلي
هو اختبار
حقيقي للإرادة**

زهراء جبار



ميني تارت بالشوكولاتة:
الطلاوة في حجم صغير



كيف نغرس حب الإمام الحسين «عليه
السلام» في قلوب أبنائنا منذ الصغر؟

القوارير عالمها

أسئلة الأطفال الفضولية تخرج الأمهات







كيف نغرس حب الإمام الحسين «عليه السلام» في قلوب أبنائنا منذ الصغر؟

ديمة رسلان

التربية الحسينية ليست مجرد كلمات وشعارات تُداول بين الناس، بل هي بناء روحي وأخلاقي يعزز ارتباط الطفل بقيم الحق، والعدل، وتعزّف الطفل بمبادئ وشيّم الإمام الحسين (عليه السلام) والأهداف السامية والمعاني العظيمة التي استشهد من أجل الحفاظ عليها، وجعلها مدرسة مُلهمة لجميع أحرار العالم من بعده.

غرس حب المجالس الحسينية واصطحابهم إليها: تعريفهم على أجواء العزاء وشرح عظيم المصاب بطريقة مبسطة، بل وإشراكهم في توزيع الثواب والمساعدة في ذلك.

تعزيز القيم التي استشهد من أجلها الإمام الحسين (عليه السلام): المتمثلة بالصدق، والجرأة في قول كلمة الحق مهما كان الثمن، والشجاعة، والإيثار، والتضحية، وتشجيعهم على تطبيقها في حياتهم مثل مشاركة ألعابهم مع بعضهم، والتسامح فيما بينهم، وتشجيعهم على مساعدة المحتاجين وتقديم الهدايا للأيتام، ليشعروا بروح العطاء الحسيني اللامتناهي.

دور الأم في تعزيز الهوية الحسينية: تخصيص وقت يومي، ولو لدقائق معدودة، للحديث عن أهل البيت (عليهم السلام) حيث يمكن للأم أن تشرح من خلاله سيرتهم العطرة.

استخدام أسلوب التحفيز والمكافأة: تشجيع الأطفال على حفظ عبارات خالدة للإمام (سلام الله عليه)، مثل مقولته الشهيرة: «إني لا أرى الموت إلا سعادة، والحياة مع الظالمين إلا برماً»، وقوله (عليه السلام): «ألا إن الدعيّ ابن الدعي قد ركّز بين اثنتين، بين السِّلّة والدِّلّة، وهيهات مِنّا الدِّلّة». ختاماً، يمكننا القول إن الالتزام اليومي والمستمر بهذه الممارسات وتربية أطفالنا على حب مولانا أبا عبد الله الحسين، يعزّز من ارتباطهم بهذه الشخصية العظيمة، ويجعل منهم أفراداً متمسكين بالمبادئ التي نشأوا عليها، مدافعين عن الحق، ومتحلين بروح العطاء والتضحية والأخلاق الحسينية.

ولكي نبدأ بغرس بذور الحب في شغاف قلوب براعمنا الصغار ونُنبت زرعاً صالحاً منبته الحب والولاء، علينا ببعض الخطوات نذكر منها:

قراءة الرواية المبسطة لسيرة الإمام الحسين (عليه السلام): تعتبر قصّة ما قبل النوم من أعظم المكافآت التي يحبها الأطفال ويستمتعون لها بشغف واهتمام بالغين، وهنا يُمكننا سرد قصة كربلاء العظيمة بأسلوب وطريقة تناسب أعمارهم وقدرتهم على فهمها وأخذ العبرة منها.

تعريف الأطفال بمواقف الإمام الحسين (عليه السلام) الإنسانية: مثل عطفه على الفقراء والأيتام، وكرمه مع أصحابه، وتعليمهم الاقتداء بأخلاقه وتطبيقها في علاقاتهم مع بعضهم وتشجيعهم على ذلك.

دور تعزيز القيم التي استشهد من أجلها الإمام الحسين (عليه السلام): المتمثلة بالصدق، والجرأة في قول كلمة الحق مهما كان الثمن، والشجاعة، والإيثار، والتضحية، وتشجيعهم على تطبيقها في حياتهم مثل مشاركة ألعابهم مع بعضهم، والتسامح فيما بينهم، وتشجيعهم على مساعدة المحتاجين وتقديم الهدايا للأيتام، ليشعروا بروح العطاء الحسيني اللامتناهي

أسئلة الأطفال الفضولية تخرج الأمهات

للقوارير

قالت لي إحدى الأمهات إنها تواجه مأزقًا كبيرًا سببه خيال طفلها الواسع الذي يشن عليها هجومًا بأسئلته الفضولية منذ الصباح الباكر، مؤكدة أنها لا تعرف سبل الإجابة على هذه الأسئلة التي لا تتوقف في بعض الأحيان حتى طول وقت النوم.

انشغالاتها المستمرة في تنظيف المنزل والطبخ وتدريب باقي الأولاد.

كما أكدت السيدة آية عبد الله أنها تواجه نوعًا من الحرج والارتباك من هجوم الاستفهامات والاستجابات المستمر من طفلتها على مدار أكثر من (14) ساعة في اليوم، فهي تسأل عن كل شيء يحيط بنا، وأسئلتها لا تقف عند حدود معينة، وأحيانًا كثيرة لا تشبع الإجابة فضولها، لذلك تحاول جاهدة في بعض الأحيان تغيير الموضوع لتتخلص من هذا الحرج، مشيرة إلى أن الأمر الغريب هنا أن الآباء يتلقون هذه الأسئلة، ونضطر نحن النساء للإجابة عليها.

السيدة سحر الطائي أدلت بدولها هي الأخرى قائلة: إنها وجدت صعوبة بالغة في الرد على أسئلة طفلها الأول، وكثيرًا ما حاولت التهرب منها وعدم الإجابة عليها، إلا أنها الآن وبحكم خبرتها مع أطفالها الأربعة أصبح لديها خبرة متراكمة حول هذا الموضوع.

معاناة النساء من هذا الموضوع مشتركة، فبعض هذه الأسئلة ليس من السهولة الإجابة عليها، مثل: لماذا يموت الناس؟ ومن أين جئت؟ ولماذا يجب علي الذهاب إلى المدرسة؟ أو لماذا السماء زرقاء؟ وغيرها من الأسئلة التي تترك الآباء والأمهات في ذهول، فيناضلون من أجل الإجابة عليها.

الموقع المنقذ

أم مينا قالت: إن متوسط وابل الأسئلة التي تطرحها طفلتها الصغيرة التي تبلغ من العمر أربع سنوات واستفهاماتها الكثيرة (كيف ولماذا ومتى وأين وكم العدد) لا تستطيع احتمالها في بعض الأحيان، ولا تتمكن من الإجابة عليها كلها، مما يجعلها تهرع إلى منقذها الرئيسي هنا وهو موقع (غوغل) للبحث عن إجابات مناسبة لهذه الأسئلة، وهذا الموضوع بالتأكيد يحتاج إلى وقت وتفرغ وصبر طويل، وهذا ما لا تستطيع احتمالها خاصة مع



الاستيقاظ، كما أن أسئلة الطفل تزداد كلما كثر استماع الطفل لمحادثات الكبار، فضلاً عن أن 46% تقريباً من هذه الأسئلة تعزى إلى اختلاطهم بأطفال آخرين أو إلى خيالهم الواسع.

اللعب التنموي

ولمساعدة الآباء في التعامل مع بعض أسئلة الأطفال المحرجة، والحديث للدكتورة الساعدي، تحاول بعض المراكز المتخصصة في علم نفس الطفل في بعض الدول الغربية عمل سلسلة من مقاطع الفيديو التي تتناول مواضيع هذه الأسئلة باستخدام مجموعة من الألعاب التي تساعد الأطفال على اللعب التنموي الذي يطور مهاراتهم، لذا فإن تحميل هذه المقاطع والحصول عليها من بعض المواقع الإلكترونية يخلص الآباء والأمهات من هذا الحرج والارتباك، لأن استخدام الوسائل التعليمية والبصرية مثل الدمى يمكن أن يساعد على التخفيف من صعوبة مناقشة المواضيع الأكثر تعقيداً، كما أن التعبير عن الأفكار والآراء المعقدة من خلال الأشياء المألوفة يمكن أن يساهم في كثير من الأحيان في فهم الطفل أن الدمى والألعاب تساعد في تطوير خيال الطفل وتلعب دوراً مهماً في تنمية طفولته، ووسيلة رائعة لتعليم الأطفال وتجعلهم ينمون بطريقة خلاقية وممتعة.

وأصبحت الصعوبات أقل وطأة عليها، مؤكدة أن المعلومات التي تترسخ في أذهان أطفالنا منذ الصغر تأتي مما نقوله لهم، لذلك لا يجب الحذر عند الإجابة على هذه الأسئلة، ويجب على الأم عدم تزويد أطفالها بمعلومات خاطئة أو مضللة لمجرد إنهاء الحديث.

استجابات مستمر

وما يثير الدهشة أن معظم الأمهات والآباء أكدوا لنا أن الاستجابات المستمر مرهق جداً بالنسبة لهم، في حين كانت ردود نسبة قليلة منهم إيجابية مؤكدين أن اهتمام أطفالهم في العالم من حولهم يجعلهم فخورين جداً بهم، مؤكدين أن من الطبيعي عندما يكبر الأطفال أن تكون أسئلتهم غريبة، ولكن من الصعب جداً معالجة المواضيع الأكثر صعوبة مثل المال والنوم وغيرها من المواضيع. الدكتورة منى الساعدي، الأستاذة في علم نفس الطفل، قالت: يبدأ الأطفال بطرح بعض الأسئلة الفضولية بين سن الثالثة والرابعة من العمر عندما يبدأ الطفل باستكشاف العالم من حوله، لذا فإن ارتباك الأمهات من الاستجابات المستمر لأطفالهن أمر طبيعي ولا يثير الدهشة، مع العلم أن الأطفال الذين يعيشون في المدينة أكثر فضولاً من غيرهم، وهم يسألون ما معدله (93) سؤالاً كل يوم، أي أربعة أسئلة تقريباً كل ساعة من ساعات

جوارب الفتيات:

لمسات صغيرة تنبض بالألوان والبراءة

جوارب الفتيات الصغيرات ليست مجرد اكسسوارات للقدمين، بل هي جزء من عالمهن الملون والملهي بالمرح، تأتي جوارب الفتيات بتصاميم متنوعة وألوان زاهية، مما يجعلها قطعة محبوبة في خزانة كل فتاة صغيرة، هناك الجوارب المزخرفة التي تحمل رسومات لزهور، قلوب، أو حتى شخصيات كرتونية محبوبة، مما يضيف لمسة من السحر إلى ملابسهن. من الجوارب الناعمة والمريحة المصممة للأنشطة اليومية إلى الجوارب المصنوعة من الأقمشة الخفيفة التي تناسب الطقس الدافئ، تتنوع الخيارات بما يتناسب مع مختلف الأذواق والمناسبات كما تُعد الجوارب أيضًا من القطع المثالية لإضفاء لمسة من المرح على إطلالات الفتيات، سواء مع الفساتين الجميلة أو مع السراويل القصيرة، ومع كل خطوة تخطوها الفتاة، تحمل جواربها معها حكاية صغيرة من عالمها الطفولي البريء.



THE SILENCE





ميني تارت بالشوكولاتة: الحلاوة في حجم صغير

للقوارير

أضيفي الزبدة الباردة وامزجي باستخدام أطراف أصابعك حتى يصبح الخليط مثل الفتات. أضيفي صفار البيض واخطي حتى يتماسك العجين، إذا لزم الأمر، أضيفي الماء البارد بالتدريج حتى تتماسك العجينة.

قومي بتشكيل العجينة على شكل كرة، ثم غلفيها بالبلاستيك واطريها في الثلاجة لمدة 30 دقيقة. بعد مرور الوقت المحدد، سخني الفرن على درجة حرارة 180 درجة مئوية (350 درجة فهرنهايت).

قومي بفرد العجينة على سطح مستوي مرشوش بالدقيق، ثم قطعيها إلى دوائر صغيرة تناسب قالب الميني تارت.

ضعي العجينة في القوالب، ثم اخبريها لمدة 10-12 دقيقة أو حتى تصبح ذهبية اللون، اتركها لتبرد تمامًا.

تحضير الحشوة: في قدر صغير، سخني الكريمة على نار متوسطة حتى تبدأ في الغليان.

اسكي الكريمة الساخنة على الشوكولاتة الداكنة المفرومة، اتركها لمدة دقيقة لتذوب الشوكولاتة. امزجي الكريمة والشوكولاتة جيدًا حتى تحصلين على مزيج ناعم، أضيفي الزبدة والفانيليا وامزجي حتى تذوب الزبدة بالكامل. اتركي الحشوة لتبرد قليلًا ثم اسكيها بحذر فوق قاعدات التارت المخبزة.

تُعد ميني تارت بالشوكولاتة واحدة من أكثر الحلويات المبهجة، إذ تجمع بين القوام الهش للقاعدة والشوكولاتة الغنية التي تذوب في الفم، هذه الحلوى الصغيرة ليست فقط لذيذة ولكنها أيضًا مثالية للمناسبات الخاصة والمجالس العائلية.

إذا كنتِ ترغبين في تحضير هذه الحلوى اللذيذة، فهي من الحلويات السهلة التحضير التي يمكن تحضيرها في وقت قصير، مما يجعلها خيارًا مثاليًا لكل مناسبة.

طريقة التحضير:

المكونات: للقاعدة:

- 1 ½ كوب (190 غرام) دقيق
- ¼ كوب (50 غرام) سكر
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ½ كوب (115 غرام) زبدة باردة مقطعة إلى

مكعبات

- 1 صفار بيضة

- 2-3 ملاعق كبيرة ماء بارد

الحشوة:

- 200 غرام شوكولاتة داكنة (يمكنك استخدام شوكولاتة بالحليب إذا كنتِ تفضلين)
- ½ كوب (120 مل) كريمة خفق
- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا (اختياري)

للتزيين:

- كريمة مخفوقة (اختياري)

شرائح شوكولاتة أو رقائق شوكولاتة للتزيين

طريقة التحضير:

تحضير القاعدة:

في وعاء عميق، امزجي الدقيق، السكر، والملح،

ثراء النفس

القناعة، تلك الفضيلة التي تهب الإنسان سلامًا داخليًا وتجعل قلبه مطمئنًا بالرضا، هي من أعظم العطايا المعنوية التي يمكن أن يمنحها الشخص لذاته في عالم مليء بالمطامع والغرور، ففي عالم اليوم، حيث تتسارع الهمسات والمغريات من كل حذب وصوب، يصبح من الصعب على الإنسان أن يظل متمسكًا بتلك الحالة التي تسمى (القناعة)، إلا من يمتلك قدرة التوازن بين الرغبات والزهد في الأشياء التي لم يحن الحظوة بها بعد؛ أما لأسباب تتعلق بمعدل السعي أو لأمر لا يعلمه إلا الله سبحانه وتعالى، فنحن لا نعلم إن ما يؤخره الله قد يكون في صالحنا.

القناعة لا تعني التوقف عن السعي أو الرغبة في تحسين الذات، بل هي حالة وجدانية يمكن أن نتمرن نفسيًا للوصول إليها بالمعطيات الحالية، فهي أن يسعى الإنسان لتحقيق أهدافه، لكنه لا ينسى أن يعامل نفسه برفق حينما لا تتحقق تلك الأهداف بالسرعة أو الشكل الذي يطمح إليه، فإن القانع هو من يقتنع بأن الحياة ليست سباقًا للآخرين، بل رحلة فردية نتلون بتجاربها وأحلامها الصغيرة والكبيرة.

يعد القانع هو الأكثر قدرة على التكيف، لأنه لا يقارن نفسه بالآخرين، ولا يتذمر من نقص أو فشل، بل يرى في القليل كفاية، وفي البسيط تميزًا، كما إن القناعة لا تحد من الطموح، بل تنقله إلى مكان أكثر نقاءً، حيث تُحفّز الشخص على النجاح ولكن دون أن يندغم في الفوضى النفسية، وعليه فإنها تساهم في بناء علاقات إنسانية أكثر صحة، فالقانع لا يتوقع من الآخرين ما يعجزون عن تقديمه، وتصبح مرونته مصدرًا للراحة والأمان للأفراد من حوله، من هنا، نجد أن القناعة ليست فقط مفتاح السعادة الشخصية، بل هي أيضًا أساس حياة جماعية متناغمة.

رئيس التحرير

القناعة لا تعني التوقف عن السعي أو الرغبة في تحسين الذات، بل هي حالة وجدانية يمكن أن نتمرن نفسيًا للوصول إليها بالمعطيات الحالية، فهي أن يسعى الإنسان لتحقيق أهدافه، لكنه لا ينسى أن يعامل نفسه برفق حينما لا تتحقق تلك الأهداف بالسرعة أو الشكل الذي يطمح إليه



تصویر - صادق شطب

نَازِلَةُ إِمَامِي الْفَضْلِ الْعَبَّاسِيِّ

تَبَاهَتْ الْقُرَّاسِبُ وَعِبَادَةُ الصَّالِحِينَ وَجَمِيعُ الشُّهَدَاءِ وَالصَّادِقِينَ، وَالزَّكَايَاتِ الطَّيِّبَاتِ فِيمَا تَغْنَدِي وَتَوْرُوحُ عَلَيْكَ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ. أَشْهَدُ لَكَ بِالنَّسَبِ
رَسُلًا، وَالسَّبْطِ الْمُتَجَنِّبِ، وَالذَّلِيلِ الْعَالِمِ، وَالْوَصِيِّ الْمُبْلَغِ، وَالْمَظْلُومِ الْمَهْضَمِ، فَجَزَاكَ اللَّهُ عَنْ رَسُولِهِ وَعَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ وَعَنْ الْحَسَنِ وَالْحُسَيْنِ
يَا الدَّارَ، لَعَنَ اللَّهُ مَنْ قَتَلَكَ وَلَعَنَ اللَّهُ مَنْ جَهِلَ حَقَّكَ وَاسْتَحَفَّ بِحُرْمَتِكَ، وَلَعَنَ اللَّهُ مَنْ حَالَ بَيْنَكَ وَمَاءِ الْقَرَارِ، أَشْهَدُ أَنَّكَ قُتِلْتَ مَظْلُومًا، وَأَنَّ اللَّهَ
لَكُمْ وَتَابِعَ، وَأَنَا لَكُمْ تَابِعٌ وَنُصْرَتِي لَكُمْ مُعَدَّةٌ حَتَّى يَحْكُمَ اللَّهُ وَهُوَ خَيْرُ الْحَاكِمِينَ، فَمَعَكُمْ مَعَكُمْ لَا مَعَ عَدُوِّكُمْ، يَا بَنِيكُمْ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ، وَ
السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا الْعَبْدَ الصَّالِحَ الْمُطِيعَ لِلَّهِ وَلِرَسُولِهِ وَلَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْحَسَنِ وَالْحُسَيْنِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَسَلَّم. السَّلَامُ عَلَيْكَ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ وَمَغْفِرَتُهُ
مَضَى بِهِ الْبَدْرِيُّونَ وَالْمُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ، الْمُنَاصِحُونَ لَهُ فِي جِهَادِ أَعْدَائِهِ الْمُبَالِغُونَ فِي نُصْرَةِ أَوْلِيَائِهِ الذَّاكِرُونَ عَنْ أَحِبَائِهِ فَجَزَاكَ اللَّهُ أَفْضَلَ
تَجَابَ لَهُ دَعْوَتُهُ وَأَطَاعَ أَمْرَهُ أَشْهَدُ أَنَّكَ قَدْ بَالَغْتَ فِي النَّصِيحَةِ، وَأَعْطَيْتَ غَايَةَ الْمُجْهَدِ، فَبِعَنَّاكَ اللَّهُ فِي الشُّهَدَاءِ، وَجَعَلَ رُوحَكَ مَعَ أَرْوَاحِ الشُّهَدَاءِ
الْبَرِّينَ وَحَشَرَكَ مَعَ التَّيِّبِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ وَحَسَنَ أَوْلِيَاكَ رَفِيقًا، أَشْهَدُ أَنَّكَ لَمْ تَهِنْ وَلَمْ تُكَلِّ، وَأَنَّكَ مَضَيْتَ عَلَى بَصِيرَةٍ مِنْ أَمْرِكَ مُقْتَدِرًا
بِأَنْوَاعِ الْمَحَبَّةِ، فَإِنَّهُ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ. وَلَا تُدْعُ لِي فِي هَذَا الْمَكَانِ الْمَكْرَمِ وَالْمَشْهَدِ الْمُعْظَمِ ذَنْبًا إِلَّا غُفِرَتْ
الْأَبْطَلَةُ، وَلَا خَوْفًا إِلَّا أَمِنَتْهُ، وَلَا شَمَلًا إِلَّا جَمَعَتْهُ، وَلَا غَايِبًا إِلَّا حَفَظَتْهُ وَأَدْنَيْتَهُ، وَلَا حَاجَةً مِنْ حَوَائِجِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ لَكَ فِيهَا رِضَى وَلِي فِيهَا صَدَقَ