

حضانة عبد الله الرضيع.. ملاذ آمن
للطفولة في العتبة الحسينية المقدسة

بين الاختيار وتدخّل الأهل
من يحدد مستقبل الطالب العلمي؟

هل فقدت الأسرة سلطتها التربوية
أمام التكنولوجيا؟

العدد 79 - أيار 2025
ذو القعدة 1446

للقوارير

L I L Q W A R E E R

إعدادية الثقيلين
المهنية للبنات..

حلم علمي يتحقق بطابع أنثوي ملهم





رفقا بها

هناك قضايا اجتماعية تبدو معقدة حينما تقع في أجواء خالية من التفاهم واحترام الآراء، لا سيما ارتباطها بمصير إنسان يسعى لكسب مستقبل أفضل مما كان عليه في السابق، كتبت هذا العمود عندما لمست إصرار إحدى الأسر على تزويج ابنتهم المطلقة من أحد الأشخاص دون الرجوع إلى موافقتها، فقد حدثتني إحداهن أنها وبعد الطلاق سعت إلى إكمال دراستها والحصول على شهادة تؤهلها لتكون إنسانة فاعلة، خاصة وهي تهوى الرسم ولديها حلم في أن تكون واحدة من التشكيليات البارزات، وتعمل على تطوير ذاتها والتخلص من التبعات النفسية التي سببها لها الانفصال. هذه واحدة من المشاكل التي تواجهها المرأة المطلقة إزاء إجبارها على الارتباط بأي شخص دون العودة إلى موافقتها من عدمها، فنظرة المجتمع والآخرين أن أية منهن ستقبل بذلك لأنها صاحبة تجربة زواج فاشلة، ومن الضروري تزويجها حتى وإن كان غير متوافقي، ومهما كانت مبررات الأهل فلا يمكن معاقبة المطلقة بإجبارها على زوج لا تريده.

علينا أن ننصف الزوجة المطلقة، وحمايتها ورعايتها والأخذ بيدها، لا أن نعاقبها وندفع بها إلى مصير مجهول، فالإسلام يمنح المرأة، سواء كانت مطلقة أم غير ذلك، الحق في الاختيار، وعلى الأهل التوجيه والنصح فقط، فمشورة الأهل واجبة وضرورية، بيد أنها لا تصل إلى الإجبار والإكراه وفرض الآراء بالقوة والإصرار، والإجبار يُعد من الجهل وعدم احترام المرأة، والدين الإسلامي يحث على الرفق بالقوارير والمحافظة عليهن بما يرضي الله سبحانه وتعالى، والموضوع لا ينبغي له أن يتطور في ظل نضوج العلاقات الأسرية ومنح المرأة الحق في الاختيار والعمل، كما أنها أصبحت طاقة إيجابية وعلمية لتكون حاضرة ومنتيرة في المجتمع، ولها إنجازات لا ينبغي التغافل عنها، وإن كانت منفصلة، فنظرة المجتمع لها الآن أصبحت مختلفة وناضجة عن ذي قبل، كما أن أغلبهن تسلحن بالعلم وتكمله مشوارهن الدراسي والعمل، ولم يقفن على أطلال العلاقة الفاشلة ويندبن حظوظهن، فقد سعين إلى إصلاح كل ما تهدم من جديد، وكن ذوات طموحات وإنجازات لا يمكن نكرانها. وللعودة إلى الهدف الأساس من الموضوع، لا بد أن نقدم دعوة لكل الأسر والمجتمع في التأني والمشاورة مع بناتهن في قضاياهن المصيرية، سيما الزواج، وأن يقفوا معهن في رسم مستقبلهن بثقة ومحبة.

المسرف العام

علينا أن ننصف
الزوجة المطلقة،
وحمايتها
ورعايتها والأخذ
بيدها، لا أن
نعاقبها وندفع
بها إلى مصير
مجهول، فالإسلام
يمنح المرأة، سواء
كانت مطلقة أم
غير ذلك، الحق
في الاختيار، وعلى
الأهل التوجيه
والنصح فقط،
فمشورة الأهل
واجبة وضرورية،
بيد أنها لا تصل إلى
الإجبار والإكراه

من بذرة إلى ثروة.. قصة نجاح امرأة في عالم البذور

زهراء جبار

تلعب الهندسة الزراعية دورًا حيويًا في تطوير حلول مستدامة لزيادة الإنتاج الزراعي من خلال استيراد البذور النادرة من قبل المختصين، وإجراء التجارب الزراعية اللازمة وتطبيقها بحسب المناخ المناسب لها، وفي عالم يشهد تحديات متزايدة في الأمن الغذائي والتغيرات المناخية، اختارت المهندسة الزراعية إيمان الصفار، قسم وقاية النباتات، متخصصة في علم البذور، لتكرس مسيرتها المهنية للبحث عن أصناف محسنة وأكثر مقاومة للظروف البيئية القاسية، ومن خلال أبحاثها المبتكرة وخبرتها الطويلة، أسهمت في تطوير بذور ذات إنتاجية عالية وجودة محسنة، مما يساعد في تلبية احتياجات المزارعين وتعزيز الأمن الغذائي على المستويين المحلي والعالمي.

(للقوارير) تنقلنا عبر سطورها للاطلاع على ما قدمته المهندسة إيمان في عالم البذور النادرة.

شغف مهني

ما دفع إيمان لدخول عالم البذور النادرة هو شغفها المهني، حيث كرست دراستها وأبحاثها العلمية لاكتشاف الأنواع الغريبة والنادرة من البذور والتقصي لمعرفة مدى ملائمتها لمناخ المدن في البلاد.

حدثتنا إيمان قائلة: «أمنيته أن تكون بيئة العراق غنية بالأنواع المختلفة من النباتات، وخصوصاً أنه الثقافة الزراعية تراجعت بشكل كبير، لهذا بدأت العمل على توفير بذور لنباتات نادرة وغريبة غير مألوفة في العراق أو على مستوى المنطقة والدول العربية، ويكون أهم ما يميزها أشكالها وألوانها مثل الطماطم الكمثرية الصفراء أو القرنابيط الرامنسكو، وغيرها من الأنواع، وذلك لحث المزارعين على الزراعة الدائمة.»

وحول أهمية الحفاظ على هذه البذور من الناحية البيئية والاقتصادية، أضافت الصفار: «من المهم جداً المحافظة على هكذا أنواع من البذور والعمل على زيادتها، وذلك يترتب عليه



عدة أسباب منها أن أغلب الدول المنتجة للبذور النادرة، بين فينة وأخرى، تحظر تصدير البذور المميزة إذ كانت مهددة للانقراض أو إن وجدت منافساً لها في السوق، فضلاً عن أن المحافظة عليها يضمن تنوع الأصناف، وخصوصاً الخضروات، كما توفر فرصاً استثمارية أفضل للمزارعين، خاصةً أن العراق بلد سياحي متنوع، وهذه الأصناف النادرة من النباتات تعكس انطباعاً مهماً للسائحين بأن العراق بلد مهتم بالاقتصاد الزراعي، الذي يمكن أيضاً أن يتم التصدير منها، فتصبح مصدر دخل إضافي للبلاد». وتابعت بالقول: «ويحقق الاهتمام بالبذور النادرة التحاق العراق بالتطور الحاصل بهذا المجال، مما يجعله في مقدمة الدول، إذ يوفر تنوعاً غذائياً مستقبلياً، وخصوصاً أن أغلب البذور التي توفر حالياً من سلالات وراثية منتخبة ذات جودة راقية وإنتاجية عالية، ولكن هذا الجانب يحتاج إلى دعم مادي وعلمي من الجهات المختصة، ويجب أن تكون هناك مختبرات متخصصة لضمان نجاح هذه الخطوات».

بذور مهددة بالانقراض

تعمل إيمان بجهد مضاعف على المحافظة على البذور المهددة بالانقراض وحمايتها مثل الطماطم الكرزية السوداء، فهو صنف نادر جداً ومتحمل لأجواء العراق وغزير الإنتاج، حاولت إنتاجها مع عدة مزارعين، ولكنها لم تجد تعاوناً مشتركاً، ولكنها لم تتوان عن البحث المستمر فيما يخص مشروعها عبر وسائل التواصل لمعرفة البلدان التي تتميز بأصناف نادرة، وإن كانت تناسب مناخ العراق، ثم تتواصل مع الشركات المختصة لاستيرادها. وفيما يخص التحديات التي تواجهها في العمل، استرسلت قائلة: «التخزين، إذ يتوجب تخزين كل صنف بشكل دقيق وملائم لمدة الصلاحية، كما أن للتغليف دوراً مهماً بين الوقت والجهد البدني والمادي أيضاً، لأن تغليف البذور غير المتوفرة في العراق يتطلب توفير مكان مناسب، خصوصاً أن الكميات كبيرة، وهذا أصعب تحدٍ واجهته منذ بداية انطلاق مشروعي إلى الآن.»

صعوبات وحلول

واجهت الصغار صعوبات في إبراز دور مشروعها لدى المزارعين، إذ كانوا يخشون التجربة، خصوصاً أن البذور النادرة والمستوردة تكون بأسعار باهظة، لذا ارتأت وضع حل لهذه المشكلة، وهو تجهيز مغلفات من البذور بفتة صغيرة تصل قيمتها المادية ما بين (1500 أو 2000) للمغلف، وهذه المغلفات عليها تعليمات شاملة ووافية باللغة العربية وبمصطلحات واضحة ومفهومة للهواة والمختصين من تعريف النبات وطريقة زراعته والعناية به وطرق الاستفادة منه.

مركز أهل البيت (عليه السلام)

وهكذا تمكنت إيمان من بلوغ حلمها في إنشاء مركز تجهيزات

أهل البيت (عليه السلام) للبذور النادرة، حيث اهتمت بكل تفاصيله لتصل حتى إلى خدمة العملاء، إذ خصصت وقتاً للإجابة على الاتصالات والاستفسارات، وإن كانت ليس لها علاقة بالبذور التي يوفرها مركزها، وذلك لبناء علاقة ثقة متبادلة بين العملاء والزبائن الهواة في زراعة النباتات، فضلاً عن توفير عينات مجانية لبعض أصحاب المزارع لتجربة زراعة البذور، واستثمار مواقع التواصل بنشر النتائج الخاصة بمركزهم أو المزارع أو المشاتل الأخرى، حتى الحكومية منها، مما أسهمت هذه الخطوة في جذب المهتمين وأصحاب الاختصاص ورغبتهم بالتجربة.

وحول سؤالنا عن مساهمة التكنولوجيا في عالم البذور، قالت: «تساهم التكنولوجيا بدور كبير، وذلك بالحصول على المعلومات الخاصة بالحفاظ على الكثير من الأنواع وطريقة التعامل معها، وخصوصاً الحساسية، إضافة إلى الاستعانة بخبراء عرب وأجانب بذات الاختصاص.»

كما أكدت الصغار بأنها لم تواجه أي مشاكل قانونية بل تلقت تعاوناً ودعماً من الجهات الحكومية ومديرية الزراعة ووكالة زراعية كربلاء وغيرهم، وذلك لأن مشروعها هدفه إرشادي وتطويري لمستقبل الزراعة والأمن الغذائي.

وأشارت بالقول إلى إمكانية المحافظة على البذور النادرة من خلال الحفاظ على هذه الأنواع، إذ لاقت اهتماماً فعلياً من الجهات المختصة ليصبح هناك تنوع بالمنتجات التي يمكنها أن تساهم مستقبلاً في تصديرها، وهذه تعد خطوة استثمارية للمزارعين، كما يكون العراق رائداً بهذا المجال على مستوى المنطقة، فهو يمتلك (35) صنفاً نادراً من الخضروات.

بين الحقيقة والخيال

في عام (2016)، كان انطلاق مشروع إيمان الذي أثار الجدل في وسط المختصين بأنه غير حقيقي وضرب من الخيال، وأن المشروع عبارة عن طرق ملتوية للنصب وكسب المال، لكن التجربة كانت خير دليل بتغيير فكرتهم، وحث الأقارب والأصدقاء على زيارة المركز وابتياح البذور وزراعتها.

وتنصح إيمان أصحاب الاختصاص أو رواد الأعمال المهتمين بحفظ البذور بعدم تعرضها لأشعة الشمس لأنها تتعرض للتلف وفشل النباتات، وتحت الأشخاص الذين يملكون أراضي ومساحات تسمح بالزراعة أن يزرعوا ولو نوعاً واحداً في كل موسم لتكاثر البذور النادرة بجهود ذاتية، وذلك للمساهمة في استدامة التنوع الزراعي.

وفي الختام، كان آخر مخططات إيمان المستقبلية أن تحول مشروعها إلى شركة استيراد وتصدير للبذور العريقة، وتوفير حقولها ومختبراتها الخاصة بالإنتاج، وتكون رائدة على مستوى المنطقة تليق باسم العراق الذي اشتهر بالزراعة وأرضه الخصبة منذ الآلاف السنين.

متلازمة النفق الرسغي

تبارك المياحي

متلازمة النفق الرسغي، أو اختناق العصب الرسغي، أو متلازمة ربة المنزل، هي مرض مزمن يصيب اليدين والأصابع ويسبب آلامًا شديدة مع خدر أو تنميل أو حرقة على مستوى اليد والكف والأصابع الثلاثة الأولى تحديدًا، وخصوصًا المنطقة القريبة من إصبع الإبهام، وقد يتعدى الألم إلى الزند والعضد في الحالات الشديدة، مما قد يؤدي تدريجيًا إلى ضعف أو ضمور عضلي للعضلات المتأثرة بالألم، يتميز هذا الألم بسوئه ليلاً، والشعور بالوخز المزجج عند الاستيقاظ صباحًا.

أساسًا للنسبة العالية في إصابتها لربات المنازل بسبب طبيعة الأعمال المتكررة والمجهدّة في المنزل. الاستخدام المفرط للوحات المفاتيح والكتابة في الوظائف التي تتطلب الكتابة الطويلة وكثرة استخدام عضلات اليد في اللمس والكتابة. استخدام الأجهزة اللوحية بشكل مفرط ومتكرر ومستمر بعض الأمراض المزمنة مثل السكري، وأمراض الغدة الدرقية، وأمراض المفاصل، والأمراض العضلية الهيكلية، ومشاكل السمنة انقطاع الدورة الشهرية عند النساء. قد تكون الإصابة بمتلازمة النفق الرسغي غير معروفة الأسباب.

نصائح لمصابي متلازمة النفق الرسغي:

تقليل استخدام اليد المصابة قدر الإمكان، خصوصًا في أعمال الكتابة والتنظيف الدقيق والرسم أو استخدام الهاتف لفترات طويلة، ويُنصح بأخذ استراحة كل 20-30 دقيقة في حالة العمل والاستخدام. استخدام الجبيرة المناسبة في الحالات الشديدة خلال الليل، وحتى خلال النهار عند الألم الشديد. المحافظة على وضعية صحيحة لليد قدر الإمكان، والتقليل من حركة الثني. استخدام الكمادات الباردة للتقليل من الألم والالتهاب والتورم. ممارسة التمارين المناسبة للمعصم لتقوية عضلات اليد. تهيئة بيئة عمل مناسبة وتعديلها قدر الإمكان، مثل استخدام الأدوات المناسبة في الأعمال المنزلية والتنظيف والكتابة، وكذلك استخدام الحاسبات.

السبب الميكانيكي لهذه العملية هو فرط استخدام عضلات اليد بالحركات الدقيقة التي تتطلب استخدامًا مفرطًا لليد والأصابع، مما يؤدي إلى انضغاط العصب المتوسط الموجود في ممر اليد، الذي يكون محاطًا ببنية تشريحية ضيقة لمروته من الأوتار والعظام المجاورة له الموجودة في منطقة الرسغ، مما يؤدي إلى انضغاطه عند الاستخدام المفرط لعضلات اليد المسؤولة عن تغذيتها عصبيًا.

توصلت الدراسات الحديثة الطبية إلى اعتبار متلازمة النفق الرسغي من الأمراض المزمنة المنتشرة حديثًا وبنسبة متصاعدة، خصوصًا عند النساء، بسبب التشريح المميز للممر الرسغي الذي يكون أضيق مقارنة بالرجال، بالإضافة إلى احتمال الإصابة به بلا أسباب واضحة، يمكن أن يصاب الأفراد به بشكل عام، لكن وجدت الأبحاث أيضًا أن النسبة تزداد مع بعض الحالات العملية أو طبيعة الأعمال والوظائف، مثل: الأعمال المنزلية، سميت هذه المتلازمة بمتلازمة ربة المنزل

توصلت الدراسات الحديثة الطبية إلى اعتبار متلازمة النفق الرسغي من الأمراض المزمنة المنتشرة حديثًا وبنسبة متصاعدة، خصوصًا عند النساء، بسبب التشريح المميز للممر الرسغي الذي يكون أضيق مقارنة بالرجال، بالإضافة إلى احتمال الإصابة به بلا أسباب واضحة، يمكن أن يصاب الأفراد به بشكل عام

في خضم الحياة المتسارعة،
ننسى أحياناً أن وجودنا
ليس بطولاً فردية في
ملحمة نختار أحداثها، بل
نحن عابرو سبيل في رحلة
سُطرت تفاصيلها قبل أن
نولد، فحتى الهواء الذي
نملاً به صدورنا، والماء الذي
نُطفئ به عطشنا، لم يأت
عبثاً، بل هما جزء من تدبير
إلهي محكم، خط منذ الأزل.
فلماذا نُجهد أنفسنا بالقلق
والخوف خلف أرزاق ليست
بأيدينا؟ ولماذا نستنزف
أعمارنا في ملاحقة ما هو
في الأصل يُسرّب إلينا من
سماء القدر بلا انقطاع،
فكل ما علينا هو التوكل
والسعي ثم نطمئن بأن الله
(عز وجل) يدبر الأمر.

قلق الأرض ويقين السماء

منار قاسم

فالسعي وسيلة، والرزق منحة.

كيف نروض هواجسنا؟ دليل عملي

1. حوّل خوفك إلى سؤال نافع: بدل أن تقول: «أخاف ألا أنزوج»، اسأل: «كيف أكون شريكاً ناضجاً وجاهراً للعطاء؟»
2. دوّن مخاوفك، ثم طمئن نفسك: اكتبها على ورقة، وأمام كل واحدة أضف: «وما يُقدّر لي، لن يفوتني».
3. اختتم يومك بشكر للنعمة الخفية: ابحث عن موقف بسيط مرّ بك دون تخطيطك: إشارة مرور خضراء، ابتسامة من عابر سبيل، كلمة طيبة وقل: «هذا رزقٌ دبر لي دون أن أطلبه».

«ماذا لو تأخّر رزقي؟» سؤال اليقين

عندما يتأخّر الرزق، لا يعني أنه غاب، بل ربما تأهّبت له الأرض، ولم تتأهّب له روحك بعد، يونس عليه السلام جاءه الفرّج في بطن الحوت، مريم عليها السلام فوجئت برطب جنّي وهي في لحظة عزلة وضعف، وأنت، قد يرسل إليك رزقك من حيث لا تتوقع، فقط لا تغلق الأبواب بقلبك.

الرزق ظلّك... لا يسبقك ولا يتأخّر عنك

المشكلة ليست في قلة الأرزاق، بل في أننا نبحث عنها في الزمان أو المكان الخطأ، تيقّن أن ما كتب لك سيأتيك، ولو بعد أن تجتاز ألف متاهة، امش في حياتك كما تمشي تحت المطر: لا تحاول التقاط كل قطرة بيدك، بل ابسط كفيك، واطمئن، ستغسل القطرات قلبك. فالرزق ليس هدفاً نطارده، بل طريقٌ يقودنا الله فيه برفق، حتى نصل، وثق، أن يقينك أعظم من قلقك، وأن السماء لا تخطئ في توقيت عطاياها.

القلق... وباء العصر الذي نغذيه بأنفسنا

نعيش في زمن يتكاثر فيه القلق كما تتكاثر العناوين الصاخبة و«الهاشتاغات» السوداء: خوف من الفشل، توتر من الوظائف، رعب من زواج غير موفق، نحول أيامنا إلى سلسلة من الكوابيس التي ننسجها بخيالنا، فنصبح كمن يبني سجنه بيده ثم يصرخ: أنقذوني!.

نسأل أنفسنا: «ماذا لو لم أحصل على ما أريد؟» لكننا نغفل عن سؤال أهم: «وماذا لو كان ما أريده ليس خيراً لي؟» «وفي السماء رزقكم»: ليست آيةً فقط بل قانون حياة حين قال الله: «وفي السماء رزقكم وما توعدون» (الذاريات: 22)، لم يكن يُخبرنا بحالة عابرة، بل يُقرّ لنا قانوناً كونياً لا يتغير، فالرزق ليس منصّباً تتصارع عليه، بل هدية تهبط حين يأذن الله، والفرص ليست شحيحة كما نعتقد، بل هي كمطر لا يخيب موعده، والحب ليس مصادفةً عمياء، بل موعدٌ خط في اللوح قبل أن تتلاقى العيون.

لكن ماذا عن السعي؟ نعم، السعي واجبٌ لا جدال فيه، لكنه لا يجب أن يتحوّل لعبادة للذات، اسعّ وكأن كل شيء مرهون بجهدك، لكن سلّم وكأن كل شيء بيد الله، اجتهد في دراستك، لكن لا تعتقد أن ورقة الامتحان هي التي تحدد رزقك، تقدم للوظيفة بكل ما أوتيت من قوة، لكن لا تصدّق أن القبول قرارٌ مدير الشركة وحده،

المشكلة ليست في قلة الأرزاق، بل في أننا

نبحث عنها في الزمان أو المكان الخطأ،

تيقّن أن ما كتب لك سيأتيك، ولو بعد أن تجتاز ألف

متاهة، امش في حياتك كما تمشي تحت المطر:

لا تحاول التقاط كل قطرة بيدك، بل ابسط كفيك،

واطمئن، ستغسل القطرات قلبك



استفتاءات

في سهم الإمام (عليه السلام)

للقوارير

السؤال: هل يسمح سماحة السيد (دام ظله) بإعطاء وكالة للتصرف بسهم الإمام (عليه السلام) واعطائه للفقراء لكونهم من الأقارب والجيران؟

الجواب: عليك بمراجعة الوكيل المعتمد في منطقتك المأذون من قبل سماحة السيد (دام ظله) لأخذ الإذن المذكور فيه.

السؤال: هل للفقراء السادة حق في سهم الإمام (عليه السلام) أو هنالك أولوية للفقراء العوام بالسهم؟

الجواب: لا أولوية للعوام بذلك، بل يجوز دفع حق الإمام (عليه السلام) للسادة أيضاً مع انطباق ضابطة الاستحقاق عليهم وهي التدبير مع الحاجة الملحة.

السؤال: هل يجوز صرف حق الإمام (عليه السلام) في مشاريع خيرية مع وجود عشرات الآلاف من المؤمنين المحتاجين إلى كسرة الخبز وقطعة اللباس للستر وأمثالها؟

الجواب: لا بدّ في صرف سهم الإمام (عليه السلام) من مراعاة الأهمّ فالأهمّ من موارده، وتشخيص ذلك موكل إلى نظر الفقيه الأعلم المطلع على الجهات العامة على الأحوط.

السؤال: هل يجوز صرف سهم الإمام (عليه السلام) لبناء مسجد أو حسينية أو إنشاء أي مشروع إنساني؟

الجواب: لا بدّ من الاستئذان من المرجع أو وكيله المخول.

السؤال: هل يجوز إعطاء السهم الإمام (عليه السلام) لشاب يريد الزواج ولا يملك الصداق؟

الجواب: قد يكون ذلك من مصارفه، وذلك فيما إذا كان مضطراً إلى الزواج ولا تنهياً له توفير مصارفه بحيث صار ذا حاجة ملحة، وعلى أي حال فلا بدّ من الاستئذان من المرجع.

السؤال: هل يشتترط الفقر في مَنْ يُدفع إليه سهم الإمام (عليه السلام)؟

الجواب: لا يشتترط، وإنما يكون ذلك بنحو يتناسب مع ما يُقدّمه في خدمة الشريعة مع مراعاة شأنه.

السؤال: هل تأذنون للوكيل بصرف السهم المبارك للإمام (عليه السلام) في سداد دين مؤمن لا يمكنه الوفاء بدينه؟

الجواب: أمّا بالنسبة للحصة المقرّرة إرسالها من الحقّ الشرعي فسماحة السيد (دام ظله) لا يأذن بذلك بتاتاً، وأمّا إذا أراد الوكيل سداد الدين من حصّته فيشتترط فيه أن يكون من موارد الضرورات بأن لم يمهله الدائن على الرغم من تعيّن الإمهال عليه حتى اليسر ويسبب له المضايقة ويؤذيّه، بل قد ينجرّ الأمر إلى الحبس والضرب وأمثالها من النتائج التي لا يسعه تحمّلها، فهنا وباعتبار كون المورد من الضرورات الملحة يجوز صرف السهم فيه بما ترتفع به الضرورة فقط، وإلاّ فمجرد اشتغال الذمة بالدين وعدم قدرته على أدائه لا يُعدّ مبرراً لصرف السهم المبارك فيه.

السؤال: هل يجوز صرف سهم الإمام (عليه السلام) في تعمير المساجد وإقامة مجالس أهل البيت (عليهم السلام) مع إمكان تحصيل موارد أخرى من التبرّعات وغيرها؟

الجواب: مع فرض وجود تبرّعات أخرى فسماحة السيد (دام ظله) لا يحجز ذلك.

السؤال: هل يجوز تبديل حق الإمام (عليه السلام) بحق السادة إذا كان ذلك لحاجة ملحة؟

الجواب: إذا كان لديك سهم الإمام (عليه السلام) ولدى غيرك سهم السادة جاز لكما المبادلة لإيصال كلّ منكما ما لديه لمستحقّه.

السؤال: أنا في العراق هل يجوز للمكفّف أن يقوم بدفع سهم الإمام (عليه السلام) من الخمس إلى شقيقه إذا كان مستحقاً؟

الجواب: قد أذن سماحة السيد (دام ظله) في العراق لمن عليه الحقّ بصرف سهم الإمام (عليه السلام) من الخمس إلى مستحقّه من المؤمنين المعوزين في حوائجهم الملحة يداً بيد.

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

العصا لمن عصا



ما زال كثيرا من أولياء الأمور يستخدمون شعار (العصا لمن عصا) في إجبار الطفل على القيام بواجباته المدرسية أو العائلية، وغلطة الطفل لديهم - ومهما كانت بسيطة - لا تمرّ بسلام دون عقاب، أما غلطة الشاطر فهي بألف طبعاً، حيث لا وجود للتفاهم والإقناع في علاقة بعض الآباء والأمهات مع أولادهم الصغار.

أسلوب التربية القديم ما زال في الواجهة ويحتل الصدارة، وقد يتفنن الآباء في تنفيذ العقوبات بأبنائهم، منها أساليب العنف النفسي التي تتمثل في الإقلال من شأن الطفل، واستخدام الألفاظ البذيئة في التعامل معه، ناهيك عن التأثير السلبي للمشاكل العائلية على نفسيته، حيث يكون الطفل الضحية الأولى لها، إذ لا يتردد الأب والأم في تفريغ شحنات الغضب والغيط من الآخر في ضرب الطفل ومعاقبته دون وجه حق، أو تقييد حركته في المنزل. ويعكس العنف ضد الأطفال فشل الأسرة في التربية السليمة، لأنها أساس الأخلاق الحميدة للأجيال الجديدة، وكما يقول الكاتب الروسي ليو تولستوي: «إنها العائلة، إما أن تصنع إنساناً أو كومة من العقد»

فالمسؤولية الأخلاقية التي تترتب على الآباء في هذه الأوقات العصبية هي احتضان الأبناء، واستخدام أساليب التربية الحديثة لضمان عدم انحرافهم عن الطريق السوي.

وهذا لا يعني إغراقهم بالحب والدلال حتى مرحلة الإفساد، فالعنف والدلال وجهان لعملة واحدة، ولا يصبان أبداً في مصلحة الأبناء، ولا ينيران مستقبلهم، والأفضل هو مسك العصا من الوسط.

لا بد للآباء من استخدام أساليب تأديب إيجابية، واستخدام المنطق في تطوير هذه العلاقة، أو على أقل تقدير البحث عن السبب وراء مزاج طفلهم ومشاكساته الدائمة، ومحاولة الاستماع إليه، وحل ما قد يواجهه من مشاكل، وعلى الآباء أولاً أن يكونوا قدوة صالحة لأبنائهم، فهم يقلدون تصرفات والديهم لا كلماتهم، وقد يكون من الصعب على الأطفال فهم ما يعنيه الآباء عندما لا تتطابق الأفعال مع الكلمات.

إن تشجيع الطفل والثناء عليه، ومكافأة السلوك الإيجابي، سيُشجع الأطفال على تكرار هذا السلوك في المستقبل، وسيُساعدهم على التصرف بشكل أفضل، ويبني علاقات الاحترام والمحبة التي يريدها الآباء.

لا بد للآباء من استخدام أساليب تأديب إيجابية، واستخدام المنطق في تطوير هذه العلاقة، أو على أقل تقدير البحث عن السبب وراء مزاج طفلهم ومشاكساته الدائمة، ومحاولة الاستماع إليه، وحل ما قد يواجهه من مشاكل، وعلى الآباء أولاً أن يكونوا قدوة صالحة لأبنائهم، فهم يقلدون تصرفات والديهم لا كلماتهم

ساجدة ناهري

بابل تحتفي بشهيدات
في الذاكرة

LLQWAREER

القوارير

ملف العدد







صفحات حمراء من تاريخ منسى عبر الذكاء الصناعي بابل تحتفي بشهيدات فن الذاكرة

ساجدة ناهي

احتفت محافظة بابل مؤخراً بشهيدات العراق، وسلطت الضوء على صفحات حمراء من تاريخ العراق المنسي من خلال المهرجان الأول للشهيدات الذي نظمه متحف (هن الحياة العالمي) بالتعاون مع مؤسسة الشهداء وجامعة الحلة، بحضور جمع غفير من الضيوف من داخل وخارج القطر في إحدى قاعات مدينة حمورابي السياحية.

حمل المهرجان عنوان (شهادات في الذاكرة)، وفيه التقى الأحياء بالأموات عبر التكنولوجيا الحديثة، حيث شاهد واستمع الحضور لشهادات العراق وهن يتحدثن بالصوت والصورة عن حياتهن وقصصهن المنسية وتاريخ نضالهن في زنرانات البعث الصدامي حتى نيل الشهادة، عبر أدوات الذكاء الصناعي التي أبدع فيها متخصصون من أساتذة جامعة الحلة.

زينب النعماني

زينب النعماني، مديرة المهرجان ومديرة متحف (هن الحياة العالمي)، أكدت في كلمتها التي ألقته قبل بداية العرض: «إن مشروعنا مشروع وطن، وعراقنا ونسأؤنا عزنا وفخرنا، وهذا المهرجان هو تخليد يليق بالمرأة العراقية، وشاهد على تاريخ عظيم سطرته النساء، وهو حصيلة جهد مشترك وتعاون جميل بين المتحف ومؤسسة الشهداء وجامعة الحلة، حيث مددنا جسور التواصل مع المختصين، وواجهنا معاً كثيراً من الصعوبات حتى نصل بالخالدارات إلى هذا العرض الذي حاولنا فيه نقل المعلومة بكل أمانة ودقة، وبشرفنا هذا الحضور الجميل من لندن وإيران وبغداد والبصرة وأربيل وكربلاء وبابل التي تفتخر بهذا الحدث وسباقة في تخصيص مهرجان للشهيدة العراقية، التي ستكون باكورة لمهرجانات قادمة»

المهرجان الذي حضره جمع غفير من الشخصيات السياسية والأكاديمية والثقافية والفنية والاجتماعية، إضافة إلى وجهاء العشائر وعدد كبير من عوائل الشهداء والشهيدات، سلط الضوء على قصص الصمود المشرفة والتحدى والأخلاق السامية والعقيدة والعلو والمجد الذي لا يفنى لحياة أربعة شهيدات تركز بصمتهن في التاريخ: الشهيدة آمنة الصدر (بنت الهدى)، الشهيدة عواطف الحمداني، الشهيدة سناء عبد المحسن، والشهيدة ليلى قاسم، فكانت فرصة عظيمة لنستمع إلى قصص شهيدات من مختلف المحافظات وهن يتحدثن عن أنفسهن على الشاشة الكبيرة التي توسطت القاعة، التي عرض فيها أيضاً الفيلم الوثائقي (لا تخبروا أنجلينا)، إخراج الفنان ذو الفقار زهير المطيري، حيث تناول الفيلم قصصاً ملهمة عن التضحيات التي قدمتها الشهيدات.

بنت الهدى

بدأ العرض، وعم المكان صمت مطبق، وكانت البداية مع سيدة عظيمة هي السيدة آمنة الصدر (بنت الهدى)، وبحر العلم والثقافة والحكمة، وبعد التعريف عن شخصيتها، التقطت بعضاً من كلماتها لتوثيقها للتاريخ كما ورد على لسانها:

«كبرت ونشأت على حب العلم والمعرفة، ومنذ صغري كانت لي ميول نحو الكتابة والتدوين، ولقبت نفسي ببنت الهدى، اخترت هذا الاسم لأكون نوراً للطريق، وقد وضعته على جميع كتبتي ومؤلفاتي، وكنت أحاول نشر العلم والهداية، وأدافع عن حقوق المرأة المسلمة، وأناضل من أجل المجتمع، ونصبت قلبي لخدمة

الدين والأخلاق، وسعيت لإحياء الأمة.

لكن أعداء النور والحق لا يريدون كلمة الحق، وفي ليلة مظلمة، خطفوني من بين أهلي وأحبابي، وأخذوني إلى زنرانات الجور والطغيان حيث التعذيب والألم الذي لا يوصف.

تم إعدامي عام 1981 على يد نظام البعث، أنا وأخي السيد محمد باقر الصدر، بعد أن تم تعذيبني بأبشع الطرق، وفي اللحظات الأخيرة، جاءوا بي أمام أخي، وكنت قد فقدت الإحساس بجسدي من شدة الألم، ولم يبق لي سوى النور الذي تصطلي به روحي. صرخ أخي في وجههم ورفض أن يكون شاهداً على الظلم، فأطلقوا النار علي وعلى أخي في آن واحد، وسقطنا شهداء، وكنا نحن الرابحين، ولم يكتفوا بذلك، فحاولوا أن يخفوا قصتي من خلال قطع التيار الكهربائي عن محافظة النجف الأشرف، وفي ذلك الظلام، تسلس مجموعة من أفراد النظام إلى بيت السيد محمد صادق الصدر لتسليم جثتي وجثة أخي، وقالوا له: «لك أن نخبر عن إعدام السيد الصدر، لكن إياك أن نخبر الناس عن إعدام بنت الهدى» ولا يدرون أننا بقينا أحياء في قلوب الأحياء، وكانوا يتوقعون أن ذكرنا سيموت، ولكنهم ماتوا ونحن، وتاريخنا المشرف بقي حياً».

شهادة الأمومة

ساد القاعة صمت مطبق وذرفت الدموع وتعلت الآهات والحسرات قبل أن نستمع لقصة أخرى من قصص الجور والطغيان، وهي قصة الشهيدة عواطف الحمداني، من مواليد بغداد 1961، التي استمعنا لها وهي تقول بكلمات تفتقر القلب وتسيل الدموع:

«درست الهندسة، وحملت بمستقبل زاهر تشرق فيه الأيام، لكن الغد خط لي طريقاً آخر مليئاً بالأشواك، كنت أختاً لشهيد وزوجة لشهيد، وكنت أتنفس صبر الأمهات وأحمل حزن الوطن، ولم يدم زواجي إلا ثلاثة أشهر تحولت فيها الأحلام إلى كوابيس، والحب إلى حكم بالإعدام، عندما دخلت الزنرانة، كنت أحمل في أحشائي جنيناً صغيراً، لم أجروء على البوح به، كنت أعلم أنهم سينتزعونه مني ويجعلونه وسيلة للتعذيب، فأخفيت أمره كما يخفي الإنسان دمعته، كنت أقاوم وكان المخاض أقسى من أسواط الجلادين،

هذا الحدث يمثل محطة مهمة لإحياء الذاكرة الوطنية وتبليط الضوء على النضال النسوي الذي غالباً ما يتم تجاهله في صفحات التاريخ، كما شدد على دور الجامعة في دعم الفعاليات التي توظف التكنولوجيا الحديثة لإيصال الرسائل الثقافية والوطنية، مؤكداً أن الذكاء الصناعي يمكن أن يكون أداة قوية للحفاظ على الإرث التاريخي وتعريف الأجيال الجديدة بتضحيات من سبقوهم



والمذهب والعقيدة والفكر، مضيفاً: «المرأة العظيمة بنت الهدى كانت داعية دينية وسياسية واجتماعية، وكانت عميدة للوعي، والشيء المشترك بين هؤلاء الشهيديات هو محاولتهن الانتقال بالمرأة من خلال الوعي من حال إلى حال آخر، وتطوير هذا المجتمع الذي يضرب في أعماق التاريخ، ويجب علينا أن نعيد هذا الفكر لهذا المجتمع خصوصاً في هذه المرحلة، حيث الصراعات الفكرية والإيديولوجية وغيرها».

جامعة الحلة

وفي كلمته خلال المهرجان، أكد الأستاذ الدكتور عقيل السعدي، رئيس جامعة الحلة، أن هذا الحدث يمثل محطة مهمة لإحياء الذاكرة الوطنية وتسليط الضوء على النضال النسوي الذي غالباً ما يتم تجاهله في صفحات التاريخ، كما شدد على دور الجامعة في دعم الفعاليات التي توظف التكنولوجيا الحديثة لإيصال الرسائل الثقافية والوطنية، مؤكداً أن الذكاء الصناعي يمكن أن يكون أداة قوية للحفاظ على الإرث التاريخي وتعريف الأجيال الجديدة بتضحيات من سبقوهم.

المؤرخ الكبير

الباحث والمؤرخ الكبير الأستاذ عباس الساعدي (علي العراقي)، مدير المركز الوثائقي لشهيدات الحركة الإسلامية في العراق، الذي بذل الجهد الكبير في أرشفة تاريخ عظيم للشهيدات العراقيات، قال أيضاً: «أنا اليوم متفائل بهذا المؤتمر، فالشعوب تفتخر بشهادتها، والأمم التي بلا ذاكرة وبلا تاريخ هي أمم طارئة وشعوب بلا جذور، فيجب أن نفتخر بشهادتنا، فضلاً عن شهادتنا، سيما أن جهاد المرأة جهاد تطوعي وليس جهاد واجب، فنتمنى، وهذا مطلب غير شخصي بل شعبي، أن تخصص الحكومة العراقية الموقرة وكل الجهات المعنية يوماً مستقلاً للشهيدة العراقية».

ولدت طفلي وأنا بين الموت والمجهول، سميتها دعاء، وكانت كلمة تحمل في قلوبنا الرجاء والخوف والحب والفرق، وكنت لا أجرو على النظر إليها، كنت أخشى أن يكبر حبي لها وبعذبي حين يحين وقت الرحيل، وحان الوداع، وقررت أن أضمها، فأحسست بقلبي الصغير يخفق في صدري، وكنت أعلم أنه لن يكون هناك حضن بعدي يضمها، تشبثت بثيابي، وأبت أن تفارقني، لكنهم أخذوها مني كما تنتزع الروح من الجسد، وصوت بكائها كان آخر ما سمعته من الدنيا، واستودعتها عند الله الذي لا تضيع عنده الودائع، كانت المشنقة تنتظرني كما ينتظر الطفل أمه العائدة من الغياب، كنت هناك ولكن قلبي كان في مكان آخر، كان مع دعاء، أنخيلها تكبر وتنطق أول كلمة وتخطو أول خطوة، أنا شهيدة الأمومة، شهيدة الوطن والإيمان».

وليدة الزنزانة

وليدة الزنزانة، دعاء، جاءت من لندن إلى بابل وشاركت الحضور هذا المشهد التاريخي لتكون حاضرة في استذكار والدتها، فقالت بغصة في القلب وكلمات تختنق في الصدر: «الموقف صعب جداً، فارقت والدتي الحياة وأنا عمري أشهر قليلة فقط، وعن طريق الذكاء الصناعي أرى أمي لأول مرة تتحرك وتتكلم، كنت أحلم بهذه اللحظة وأتمنى رؤيتها، وأنا صغيرة دعوت رب العالمين أن أرى أمي حتى ولو على شاشة التلفاز، فشكراً لكم لأنكم استطعتم تحقيق هذا الحلم».

مؤسسة الشهداء

نيابة عن الدكتور عبد الإله النائلي، رئيس مؤسسة الشهداء، حضر الدكتور سجاد الحسنائي، مدير عام الدائرة الاجتماعية والصحية، هذا المؤتمر وألقى كلمة عبر فيها عن عظم التضحيات التي قدمتها شهيدات العراق أسوة بالشهداء، وأنهن سرن على ذات الطريق من العطاء المؤمن بوحدة البلد ودفاعاً عن بيضة الإسلام

حين يتحدث الشعر، تصمت الضوضاء، وتُفسح الحواس طريقها للكلمات القادمة من عمق الشعور، هناك، في المكان الذي يلتقي فيه الحرف بالعطر، والنفض بالصدى، تقف الشاعرة وفاء الطويل، كأنها سفيرة بين المعنى والإحساس، تكتب لا لتصف العالم، بل لتمنحه نغمةً أخرى.

من وجع إلى وحى: حوار مع وفاء الطويل

مها البهادلي

العالم من بين سطور الصمت.
بين العمودي، والحر، والتفعيلة، وحتى الشعبي، تنتقل وفاء بثقة، لكن قلبها معلق بالشعر العمودي، بانضباطه وإيقاعه وأصواته، تأثرت بكبار الشعراء: من دعبل والفرزدق، إلى نزار، ودرويش، وأحمد مطر، حتى صارت تجربتها كحديقة متنوعة، فيها من كل زهر لونٌ ورائحة.
في هذا الحوار، نحاول أن نصغي أكثر إلى وفاء الإنسان، والشاعرة، والمتأمل في تفاصيل الحياة، ونخوض معها رحلة لاكتشاف جذور الشعر في قلبها، ومرافق الحرف في أيامها.

(الشعر اختارك قبل أن تختاريه) هل تظنين أن الموهبة الشعرية قدر، أم أن هناك لحظة حاسمة يقرر فيها الإنسان أن يكون شاعرًا؟
بدايةً...

حوار كهذا يستحق أن تُفرش له السطور، فأُسئلتك بحد ذاتها مشاريع قصائد، في رأيي، الشعر يسكن فينا كما يسكن الماء جوف الأرض، يتكوّن دون استئذان، ويظل ساكنًا حتى يتفجّر ينابيع دهشة وعذوبة، قد يكون الشعر قَدْرًا، لكنه لا يكفي وحده، فلا بد من يدٍ تُصغي وتُصغي، وقلبٍ يُبصر ويصبر، ونبيضٍ يوقع إحساسه على ورق الروح بدهشة.

تقولين إن البيت الأول (خرج إليك)... هل ما زالت تلك اللحظة تزورك بذات الدهشة كلما كتبت بيتًا جديدًا؟

نعم... ما زال البيت الأول يطرق ذاكرتي كما أول مرة، دهشته لا تهرم، ووقعه في القلب لا يخفت، كل نص جديد هو لقاء أول، ومفاجأة لا تعتادها الروح، كأن الشعر يعرف كيف يزرع الدهشة في ذات التربة كل مرة، ويجعلها تزهر من جديد.
ما الذي يشبهك أكثر: القصيدة العمودية

شاعرة من طراز فريد، تنتمي إلى جيل يعبر بجمال الكلمة من ضيق اللحظة إلى فسحة الخيال، تمسك القلم وكأنها تمسك بخيط ضوء، تقطره على الورق بترانيم وجدانية تعبق بالشجن، وتنضج بالفكر، في نصوصها، الشعر ليس ترفًا لغويًا، بل هو ضرورة نفسية وروحية، ملاذ عميق يكتبها قبل أن تكتبه.
بدأت رحلتها في مطلع العشرينات، بعد خسارة والدها، فرسمت ملامح الحزن شعرًا، وسارت به حتى بات وجهًا آخر لذاتها، لا ترى الشعر مجرد بناء لغوي، بل كيانًا يختارها كل مرة، كما اختارها أول مرة في لحظة دهشة لا تُنسى، ومن قصائدها الأولى، ولدت شاعرة ناضجة تكتب بجرأة الموهبة، وحس الأنثى التي تقرأ

الشعر في زمن الضجيج، فهو لا ينتمي للوقت، بل للوجدان، لذلك هو لا يموت رغم تسارع الأحداث والمنصات، يبقى الشعر حيًّا، وما ينظمه القلب، لا تغرقه أمواج السرعة.

متى تعرفين أن قصيدتك (اكتملت)؟ وهل تكتبين بنبض اللحظة، أم تتركين للنص فرصة أن يتخمر ويعيد ترتيب نفسه؟

أعرف أن القصيدة اكتملت حين يصمت في داخلي ضجيج البوح، غالبًا أكتب بنبض اللحظة، فالكتابة عندي كالتنفس إن كتمته، اختنقت، لكن أحيانًا، أمنح النص فسحة لينضج، فيتخمر فيه البديع على مهل، والكتابة لا تسير عندي على وتيرة واحدة بل تأتني كما تشاء، لا كما أخطط لها.

أخيرًا... لو أردت أن تعرفي الشعر بكلمة واحدة فقط، ماذا ستقولين؟

هو (الوحي).

بإيقاعها الصارم، أم النص الحرّ بهمسه العفوي؟
أجد ذاتي أكثر في القصيدة العمودية، فهي النظام في فوضاي، لكن حين تضيق بي القيود، ويثقل الإيقاع خطوي، أجد النص الحر يمد لي يده... يقودني بهمسه إلى فسحة أخرى من البوح.

كتبت الشعر بعد فقد والدك رحمه الله... هل الحزن بالنسبة لك محرّض شعري أم باب تأمل؟ وكيف تصفين علاقتك بالكتابة في لحظات الألم؟

بالنسبة لي، الحزن ليس شرارة عابرة، إنما هو بركان يفجر مشاعر الكتابة دفعة واحدة في لحظات الألم، حينها لا أكتب القصيدة، هي تحتويني، كأن النص حزن دافئ ألجأ إليه، ومساحة أنتفس فيها ما لا يُقال.

أيهم أقرب لك شعريًا: نزار بعاطفته، أم درويش بقضاياها، أم أحمد مطر بلسانه اللاذع؟ أم أن لك هوية خاصة لا تشبه أحدًا؟

أستنشق عطر المبدعين، وأتعلم منهم، لكنني أحرص دائمًا أن أترك بصمتي، أن أقول ما يشبهني، لا ما يُقتبس، وأحلم أن أنجب صوتًا خاصًا يحمل ملامحي وحدي، لا ظل فيه إلا لقلبي.

كشاعرة تكتب في أشكال متعددة، هل تؤمنين أن (الشكل) جزء من المعنى، أم أن الفكرة تستطيع أن تتجاوز قالبها؟

أرى الشكل إطارًا قد يُبرز الفكرة أو يحجب وهجها... لكن حين تكون الفكرة ناصعة، فهي تضئ، حتى لو صيغت بالصمت، ومع هذا، أحب أن أختار للنص قالبًا يليق به، كمن يختار أوشحة لعرائس المجاز؛ فالمعنى، وإن كان جوهريًا، يزداد تألقًا حين يُوضَع فيما يُناسبه.

هل سبق وكتبت قصيدة شعرت أنها تبوح بشيء لم تكتشف فيه في نفسك من قبل؟ وهل الشعر أحيانًا يسبقنا نحو ذواتنا؟

كثيرًا ما أشعر أنني أكتشف نفسي من جديد، أبصر نفسي في بيتٍ يترجم ما لم أفهمه عني. كأن القصيدة مرآة روحي، هي لا تسبقني بل تجرّني، تمنحني أجنحة ولغة محلقة حرّة.

هل تفكرين بالنشر الورقي؟ وهل تترين أن الشعر اليوم ما زال قادرًا على العيش وسط ضجيج السرعة والمنصات؟

نعم، أفكر بالنشر الورقي، وإن لم يكن من أولياتي حاليًا، فالطباعة الورقية ليست إخراجًا فقط، هي توثيق في ذاكرة الزمن وهي أيضًا أثر يلمس، والشعر مشاعر ملموسة، تلمسه الأرواح الشفافة قبل الأيدي. أما عن



في ظل تنامي أدوار المرأة العاملة داخل مؤسسات العتبة الحسينية المقدسة، وتحديدًا في شعبة الزينبيات، برزت الحاجة إلى إيجاد بيئة آمنة وحاضنة لأطفال العاملات اللواتي يؤدين واجباتهن في مختلف الأقسام والميادين، ومن هنا ولدت فكرة إنشاء حضانة عبد الله الرضيع، التي تحوّلت من مجرد فكرة طُرحت عام 2014 إلى مشروع واقعي وفَعَال أقر رسميًا وبدأ عمله في عام 2015.

حضانة عبد الله الرضيع.. ملاذ آمن للطفولة في العتبة الحسينية المقدسة

للقوارير

طعام تُقدّم فيها الوجبات التي يجلبها ذوي الطفل بطريقة صحية خاضعة للرقابة. الإدارة المجهزة بكاميرات مراقبة تُتابع أفعال الأطفال لحظيًا لضمان أمنهم وسلامتهم. ما يميز الحضانة أيضًا هو رفضها القاطع لاستخدام الشاشات أو الأجهزة الإلكترونية، حيث تركز على الأساليب التربوية الفعلية والتفاعل المباشر بين الطفل والمربية، وهو ما حاز على إعجاب الأهالي وثقتهم.

مرونة في التعامل مع الحالات الطارئة

أحد أبرز الجوانب الإنسانية في حضانة عبد الله الرضيع هو التعامل المهني والحنون مع الحالات الخاصة، مثل ارتفاع حرارة الطفل أو استمراره في البكاء أو حاجته للألم، إذ يتم التنسيق الفوري مع الأم لتقديم الرعاية اللازمة دون تأخير، مع توفير الدعم المطلوب حسب الحالة.

أسعار رمزية وإقبال كبير

حرصت إدارة الحضانة على أن تكون الرسوم المالية رمزية بواقع ألفي دينار عراقي لليوم الواحد، بهدف التيسير على العاملات وتقديم خدمة مجتمعية تعكس روح العطاء في العتبة الحسينية المقدسة، هذه الأسعار ساهمت بشكل كبير في زيادة الإقبال اليومي على الحضانة، ما يعكس نجاحها وثقة الأهالي بها.

نموذج يحتذى به

تُعد حضانة عبد الله الرضيع اليوم نموذجًا ناجحًا يُحتذى به في دعم الأم العاملة، وتوفير بيئة تربوية حقيقية للطفل، في إطار ديني وإنساني متكامل، وهي شاهد على مدى اهتمام العتبة الحسينية المقدسة بتقديم خدمات نوعية تلبي احتياجات المجتمع والعاملين فيها.

جاءت هذه الخطوة بعد ملاحظات متكررة على معاناة الأمهات العاملات أثناء أداء مهامهن، حيث يتطلب وجود الأطفال بجانب الأم اهتمامًا مضاعفًا، ما يؤثر على جودة العمل وعلى راحة الطفل معًا، لذلك قررت شعبة الزينبيات المضي قدمًا نحو إنشاء حضانة مخصصة لأبناء المنتسبات، بحيث توفر لهن طمأنينة وراحة نفسية أثناء فترة العمل.

كوادر متخصصة وبيئة تربوية متكاملة

ما يميز حضانة عبد الله الرضيع ليس فقط فكرتها، بل التنفيذ الدقيق والرؤية التربوية التي وقفت خلف تأسيسها، فقد تم اختيار الكوادر العاملة بعناية، من ضمن كوادر شعبة الزينبيات اللواتي يمتلكن خبرة في التعامل مع الأطفال، إلى جانب حرص الإدارة على توفير بيئة سليمة وصحية تضمن نموًا سليمًا للطفل من النواحي النفسية والجسدية.

إقبال واسع خارج نطاق الشعبة

لم تقتصر خدمات الحضانة على أبناء الزينبيات فقط، بل سرعان ما توسعت دائرة المستفيدين منها، حيث بدأت بعض الأمهات من مستشفى السفير، وشعبة التبليغ الديني، وطالبات العلوم الدينية، وزوجات المنتسبين في العتبة، بالتسجيل فيها، لما لمسوه من جدية في الرعاية وتكامل في الخدمات.

تفاصيل المرافق والخدمات المقدمة

تضم الحضانة عدة غرف أساسية موزعة بشكل مدروس لتلبية احتياجات الأطفال، منها: غرفة ألعاب تحتوي على ألعاب تعليمية وترفيهية تساهم في تنمية المهارات العقلية والحركية للطفل. غرفة نوم مهيأة بوسائل الراحة لتوفير بيئة هادئة للنوم. غرفة

إعدادية الثقليين المهنية للبنات.. حلم علمي يتحقق بطابع أنثوي ملهم

للقوارير

برزت إعدادية الثقليين المهنية للبنات كمبادرة تعليمية رائدة تُعد الأولى من نوعها في العراق والتي أسستها العتبة الحسينية المقدسة برؤية عمرية تجمع بين التمكين العلمي والارتقاء المهني، إنها ليست مجرد مدرسة، بل مشروع حضاري يرسم ملامح مستقبل مشرق لطالبات طموحات وجدن في هذه الإعدادية بوابة لتحقيق أحلامهن في مجالات كانت سابقاً حكراً على الذكور أو نائية عن الواقع الاجتماعي.

لا يستهدف فقط الجانب الأكاديمي، بل يعزز أيضاً الجوانب التربوية والأخلاقية، لتأهيل الطالبات كعناصر فاعلة ومؤثرة في المجتمع.

دعم الفتيات في طريق المهارات

تأتي هذه المبادرة ضمن سلسلة من المشاريع التعليمية التي تطلقها العتبة الحسينية المقدسة لدعم شريحة الفتيات، إيماناً منها بأن التعليم المهني ليس فقط بوابة للتوظيف، بل وسيلة لصناعة قيادات نسوية فاعلة في مختلف الميادين التقنية والاجتماعية.

أصوات الطالبات... حكايات إلهام وأمل

نور أحمد تقول: «اخترت قسم الإلكترونيك والسيطرة لأنه ممتع ويفتح مجالات كثيرة أمامي في الجامعة، هذه المدرسة اختصرت علي الطريق ووفرت لي تخصصاً طالما حلمت به.»
شمس روت تجربتها قائلة: «كنت متخوفة من السادس الإعدادي، ومستواي جيد جداً لكن لم أكن مرتاحة، عندما رأيت إعلان المدرسة شعرت بأنني وجدت مكاني الحقيقي، الآن أشعر بالفخر والانتماء، خاصة بعد لقاء سماحة الشيخ الكربلائي»
صديقة عبرت عن تجربتها الاجتماعية قائلة: «المجتمع لم يكن متقبلاً للتخصصات المهنية، حتى والدي كانت رافضة، لكن بفضل صديقة لها شرحت لنا عن المدرسة، وقمنا بزيارتها، واليوم أنا فخورة بأنني طالبة فيها»
هكذا تثبت إعدادية الثقليين المهنية للبنات أن التعليم المهني ليس خياراً ثانوياً، بل طريقاً مشرفاً ومضيئاً لمستقبل مزهر، إنها أكثر من مدرسة، إنها قصة نجاح تكتب بأنامل فتيات آمن بأن العلم هو القوة، وأن التميز لا يعرف جنساً أو حدوداً.

مشروع تعليمي غير مسبوق

افتتحت إعدادية الثقليين المهنية للبنات التابعة لهيئة التعليم التقني بدعم مباشر من ممثل المرجعية الدينية العليا سماحة الشيخ عبد المهدي الكربلائي (دام ظله)، وبإشراف الأمين العام للعتبة الحسينية المقدسة الأستاذ حسن رشيد العبايجي، بعد أن نالت موافقة وزارة التربية على مشروعها التعليمي الفريد، فتُعد هذه الإعدادية أول مؤسسة مهنية متخصصة للفتيات على مستوى العراق، وتهدف إلى إعداد كوادر نسوية وسطية مؤهلة تقنياً ومهنيًا لسوق العمل.

أقسام علمية تقنية وحديثة

تضم الإعدادية تخصصات متميزة تم اختيارها بعناية لتواكب متطلبات العصر وسوق العمل، وهي موزعة على خمسة أقسام: قسم الإلكترونيك والسيطرة، قسم شبكات الحاسوب، قسم الأمن السبراني، قسم أجهزة الهاتف والحاسوب المحمول، قسم الأجهزة الطبية. وتدرس هذه الأقسام ضمن منهاج تطبيقي متطور مدعوم بمختبرات حديثة تشمل الأجهزة الطبية، والاتصالات، والبرمجيات، بإشراف كادر تدريسي مؤهل يسعى إلى صقل مهارات الطالبات وفتح آفاق مهنية واسعة أمامهن.

رؤية تربوية ومجتمعية شاملة

أوضح الدكتور عباس الدعي/ رئيس هيئة التعليم التقني في العتبة الحسينية المقدسة، أن الإعدادية تهدف إلى تقديم برامج تعليمية متقدمة تواكب المعايير العالمية، مشيراً إلى أن البيئة التعليمية صُممت لتشجع الطالبات على الإبداع والابتكار، مع دعم نفسي وتربوي متكامل.
من جهته، أشار الأمين العام للعتبة الحسينية إلى أن المشروع





قراءة في كتاب: صناعة السعادة

هاجر حسين الاسدي

اسم الكتاب: صناعة السعادة
المؤلف: ميثم سلمان
الفئة: تنموي - ديني
عدد الصفحات: 155 صفحة

يجمع الكتاب مجموعة من محاضرات الشيخ ميثم سلمان وشرح مفهوم السعادة من وجهة نظر اسلامية وعبر عنها في السياق القرآني، حيث يستند الكتاب على مبادئ علم النفس الاسلامي في شرح مفهوم السعادة، حيث عرف السعادة على أنه إدراك المطلب أو البغية وذلك على ضربان (دنيوي وآخروي) فالدنيوي هو الظفر بالسعادات التي تطيب بها الحياة الدنيا وهو الغنى والطمأنينة والنجاح والسعادة الأخروية تتمثل في أربع أشياء (بقاء بلا فناء، غنى بلا فقر، عز بلا ذل، علم بلا جهل).

ثم تطرق الكاتب الى معكوس السعادة وهو الشقاء ومعناه الحزن والتعاسة حيث أسماه الكاتب الصراع بين الجاذبية الارضية والسموية أي الصراع بين البدن والروح والصراع بين شهوات النفس وقوانين الدين الإسلامي. وذكر الكاتب أن الإنسان كائن له نشأتان وعالمان مختلفان الاول هندسة خارجية وهي البدن في عالم الملك، والثاني هو هندسة باطنية نفسانية في عالم الملكوت، وتكمن حقيقة السعادة في التوازن بين الافراط والتفريط، فإذا استطاع الإنسان أن يحكم قوى نفسه بقوته العقلية ويسخر قوى نفسه الواهمة والسبعية والبهيمية لخدمة تكامل نفسه، وإذا استطاع أن يعبر بنفسه من طور النفس الأمارة إلى النفس اللوامة فاللهمة فالمطمئنة والراضية المرضية وصولاً إلى النفس الكاملة، وإذا وفقه الله تعالى من خلال مقدمات الهجرة إلى عالم السعادة أن يثبت على ما وصلت إليه نفسه، فإنه سوف يدرك أنه وصل إلى مرحلة السعادة التي تطمح إليها النفس البشرية والتي خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان لبلوغها.

وأكد الكاتب أن الفضيلة هي الوسيلة للسعادة وهي الخير الوسط بين الشريرين أي الفضيلة عن الاتزان وتحقيق عن طريق التخلية قبل التحلية، وذكر رؤية بعض العلماء عبر التاريخ مثل ارسطو وسقراط وغيرهم حيث كانت رؤية ارسطو أن السعادة تكمن في تقديم الخير للنفس عبر تقديمه للآخرين، وتنقسم إلى ثلاث أقسام (السعادة الحسية، السعادة الأساسية، السعادة الفعلية).

كما ذكر الكاتب رسالة النبي (صلى الله عليه وآله) أنه بُعثت لأكمل مكارم الأخلاق فالمشروع الإسلامي هو بهدف بناء إنسان متكامل روحياً ونفسياً، فالأخلاقيات هي اللبنة الأولى لبلوغ السعادة والاطمئنان الداخلي، فالقادة والحكماء والروحانيون في كل عصر وزمان يسعون بشكل دؤوب على جميع الأصعدة لترسيخ نظم أخلاقية تصلح حياة الإنسان وتوصله إلى السعادة المنشودة.

إن كتاب صناعة السعادة غني بمفرداته التي يستقيها المؤلف من كلام عز وجل وأحاديث نبي الأمة محمد (صلى الله عليه وآله) والأئمة الأطهار وكذلك يلقي الضوء بشكل مكثف على مفاهيم أساسية تعمق البحث وتشد أزر أفكاره مثل الفلاح، والسعادة والشقاء والابتلاء والجمال والهيام والفضيلة والاصطفاء والعبادة وغيرها.

ذاكرتي الحديّة مُصدّنة بالنسيانِ

زهراء سالم



الموافق 1995 شعبة،
أما الواحد والثلاثون من
يناير،
فهو عمري.
لا جدوى من الندب،
سألمم بؤسى
بمفردى،
والمستقبل ضوء باهت
يتقمص الضياء
ليضيء روحى، بمنتهى
العش.

لقد كانت فطة
غفوة
على أرجوحة منزلنا.
لقد اختزل عمري،
والسنيين ألبستني
ثوب الشيخوخة مبكرًا.
ما هذا!
انتظرينى، ما زلت
أحيك معطف أعلامى
لأرتديه غدًا
في حفل عيد ميلادى،

رصاصه
تخترق صدر الوقت،
والأميال
ثقالى، تجري خلف النهار.
الاستفهام
سجين رأسي المثلث
بالسؤال الأزلى:
أيعقل
أننى الآن في منتصف الربيع؟
لا أريد أن أبوح بدهشتى،
صدقونى...

فخر التتويج

تصوير - رغد العبيدي

من فيوض



حورية الجنة في الدنيا قبل الآخرة

ديمة عبد القادر

في زحام الدنيا، حيث تعصف بنا رياح الأقدار بين مدٍّ وجزر، تبقى هناك أرواحٌ نقية، كأنها قبسٌ من نور الجنة يسير بيننا، إنها المرأة التي اصطفاها الله لتكون طيفاً سماوياً على الأرض، تحمل في عينيها سكينه الجنة، وفي قلبها ينبوع الرحمة، وفي كلماتها عطر الفردوس.

كيف لا وهي التي خصّها بالذكر أمير المتقين بأنّها ريحانة وليست بقهرمانة؟ فكيف إذا كانت هذه المرأة تجسد الطهر والصفاء، وتسير على خطى الزهراء (عليها السلام) في عفتها، وعلى نهج زينب (عليها السلام) في صبرها وثباتها؟ إنها الحورية التي لا تنتظر الآخرة لتكون من أهل الجنة، بل تصنع من وجودها في الدنيا فردوساً لمن حولها.

تلك الحورية ليست وهماً من نسج الخيال، بل هي كلّ امرأةٍ أخلصت في إيمانها، فأضحت نوراً لمن حولها، متمثلةً بالزوجة التي تكون لباساً لروح زوجها كما يكون لها، وهي الأم التي تغرس في أبنائها قيم الحسين (عليه السلام) وإيثاره وشجاعته في قول الحق والدفاع عنه، وهي الأخت التي تسند بحنانها ظهر أخيها كما ساندت زينب أبا الفضل العباس (عليه السلام). وهي تلك الريحانة التي إذا سارت في درب الدنيا، تركت أثراً طيباً كما يترك الريحان شذاه في المكان، تتعب.. لكنها لا تشتكي، تحزن، ولكن الأمل يسكن قلبها، تُظلم، لكنها تستضيء بنور اليقين، في وجهها نور العبادة، وفي قلبها دفء الولاء لمحمد وآله الطاهرين.

تلك الشمعة التي تذيب نفسها لتضيء درب أبنائها، وتسقيهم من شغاف روحها، وتفني شبابها فداءً لصلابة أجسادهم، تلك الملاك الساهر في الليالي رافعاً يديه توسلاً لله عز وجل بأن يحفظ رباحين قلبها كتميمةٍ تخطها بدموع عينيها، فتحفظهم تلك التتمعات من نوائب الدهر وخبايا الأيام.

إنها حورية الجنة التي وهبها الله للدنيا، لتكون آيةً على أن الجمال الحقيقي ليس في المظهر، بل في الروح، وأن الجنة لا تبدأ بعد الموت، بل تبدأ من القلوب الطاهرة التي تعيش بحب الله وتسير في درب الولاية على نهج محمد وآل محمد الأطهار.



التاريخية في قصيدة (في البدء كانت الحلة) للدكتور صادق الطريحي

أنفال محمد

التاريخية هي تسجيلُ الحوادثِ التاريخيةِ وأرشفتها شعراً عن طريق استعمالِ الرموزِ التاريخيةِ أو الحوادثِ والوقائع لتدعيمِ القصائد، أو لإلقاءِ الضوءِ على قضايا معاصرة عبر الرموز والمرجعيّات التاريخية، ولأنَّ التاريخيّة من الأدوات التي تتيحُ فرصةً كبيرةً للبدءِ لصياغةِ الحاضر عن طريق استعمالِ الرموز والأحداث، فإنَّ الدكتور الطريحي استعملَ التاريخَ لتوليدِ صور ومعانٍ جديدةٍ عن طريق الربطِ الزمانيِّ والمكانيِّ بين الماضي والحاضر، كما أنَّ للتاريخية تأثيراً في تشكيل الوعي لدى الأفراد والجماعات، لذلك وقع الاختيارُ على هذه القصيدة،

لأنها أرشفت لوقائع وأحداث تاريخية وقعت في مدينة الحلة. إذ قال فيها:

أنتِ
نسلُ الكتابةِ
نسلُ النبوةِ
نسلُ المحبةِ
فاتحةُ الزمنِ الرافدانيِّ
وظل
الله على الأرض.

عنوان النص يُحيلنا إلى «سفر التكوين» - وهو أول جزء من أجزاء التوراة - وأول آية فيه هي: «في البدء خلق الله السماوات والأرض»
فمنح النص بُعداً كونياً يشدُّ القارئ ليروي فضوله حول تاريخ هذه المدينة، وتاريخ مدينة الحلة التي قامت

فيها أعظم الحضارات البشرية (الأكدية، والسومرية، والبابلية).

فيشير بعبارة «أنت نسل الكتابة» إلى أول مسلة تشريع قانونية في العالم من قبل حمورابي، الملك البابلي، و«نسل النبوة» إشارة إلى الإمام الحسن (عليه السلام)، لأن المدينة باتت تعرف اليوم باسم مدينة الإمام الحسن (عليه السلام). و«نسل المحبة» إشارة إلى الرمز التاريخي «عشتار»، آلهة الحب والجمال في بابل القديمة، وتشير «فاتحة الزمن الرافداني» إلى انطلاق الحضارة وكونها فاتحة للتاريخ عبر إنجازاتها الإنسانية، التي لولاها لم يصل العالم إلى درجة التطور اليوم، وكان ذلك بفضل الملوك الذين حكموها، لذلك شبههم بـ«ظل الله على الأرض» والشاعر يؤكد للقارئ أنه وريث هذه الحضارات من خلال تكرار كلمة «نسل»، التي تشير إلى الانتساب الأبوي، أي أن آباءكم كانوا ملوك الأرض، وأنتم ورثتهم.

وفي الأرشفة الجغرافية يقول:

أنت

النهر الأول

ورغيف التوحيد، والقربان الأزلي.

ما

زال اسمك في اللوح المحفوظ

يُعلمه الله لأدم:

هذه الأرض للشهداء

فأنبئهم أسماء المقتولين

وأسماء المذبحين

وأسماء المغتالين

وأسماء الأولياء

وأسماء الله الحسنى.

وهنا يشير إلى كون النهر رمزاً للخصوبة ورمزاً للوجود الإنساني والزراعي، وليس معلماً جغرافياً فحسب، وفي عبارة «ورغيف التوحيد، والقربان الأزلي» يجمع بين المادي «الרגيف» والروحي «التوحيد»، وهي إشارة إلى كون بابل مهد الحضارات والأديان، و«القربان الأزلي» يشير به إلى شهداء مجزرة ابن النما عام 2005م.

«اسمك في اللوح المحفوظ» أرشفة دينية تشير إلى عظمة هذه المدينة التي ذكرت في جميع الكتب السماوية. وربما يريد الشاعر بـ«اللوحة المحفوظ» ما هو معروف في الأساطير البابلية القديمة، أنه لوح يدون فيه مصير البشر، والشاعر هنا مزج بين الماضي والحاضر في تقرير المصير، إشارة إلى كون هذا المصير -القتل والتفجير- مصيراً محتوماً على سكان بابل، قد كتب عليهم سابقاً.

ومما أرشف له الشاعر في هذا النص قضية أن الإمام علي (عليه

السلام) مرجعية دينية وقضائية حتى عند خصومه، فقال:

ما زال علي في المحراب يصلي

ما زال ابن الخطاب يقول:

أقضاننا

ابن أبي طالب،

والشمس

ما زالت تصعد،

تصعد

حتى يتوضأ كل الشهداء،

ثم

يصلون خلف علي.

النص يعكس الصراعات السياسية التي أحاطت بالإمام علي (عليه السلام) بعد استشهاد الرسول (صلى الله عليه وآله وسلم)، إلا أنه لم يتجرد من عدالته في القضاء، ولم يحكم لمصلحة شخصية، حتى خصومه كانوا يلجؤون إليه في قضاياهم المتعسرة فيرشدهم، ليقينهم التام بنقائمه الروحي وزهده، وإيمانه الخالص لله، فأكرمهم الله بكرامته رد الشمس بعد غروبها ليصلي صلاة العصر في وقتها، واستمرارية صعود الشمس دليل على مكانته العالية عند الله عز وجل، كما يعكس استمرارية اتباع نهجه بعد موته من قبل أتباعه ومحبيه.

ويستمر في الأرشفة التاريخية لما حدث في الحلة وأهلها في عام 2005م، فيقول:

كانت

الحلة بدءاً

كانت أمّا

تجمع لحم أبنائها المذبحين

في أربيل،

وبغداد،

والبصرة.

تركيب «كانت الحلة بدءاً» قد يكون إشارة إلى أن ما حدث في الحلة نموذج مصغر لمأساة العراق، حيث تحولت كل مدينة إلى مقبرة، ويشبه الحالة التي كانت في الحلة في عام 2005م بحالة الأم التي دبح أبنائها في أماكن متفرقة، وهو يشير إلى أبناء الحلة الذين استشهدوا في الانفجارات التي حدثت في محافظات العراق المختلفة، ولا يعني «التجميع» هنا نهاية الألم، بل للتخليد تاريخياً في ذاكرة القصيدة.

وكما يحفظ الأرشيف الأدلة والمستمسكات، فإن الطريحي استعمل الأرشيف التاريخي ليبين المكانة.



بين الاختيار
وتدخل الأهل
**من يحدد مستقبل
الطالب العلمي؟**

يشتكى (علي) الطالب في الصف الثالث المتوسط من تدخل ذويه في اختيار الاختصاص الذي يناسبه حسب تقديراتهم وحسب توجهاتهم، فكثيراً ما يتردد على مسامعه أن عليه الدخول للقسم العلمي الثانوي حال نجاحه، ويعد الأب عدته لذلك حينما عزم على إدخاله إلى معاهد تقوية متخصصة في الدروس العلمية لأجل حصوله على معدلات تؤهله للقسم أعلاه، ليعيق هذا الهاجس تفكيره ودراسته، فكل اهتماماته وحبه ينصب في المدارس المهنية التي يراها مناسبة جداً لما يطمح إليه في دراسة اختصاص الصناعة.

من الأهل ينسبون أولادهم إلى الدراسة في المدارس الأهلية، كي يطمئنون عليه وعلى مدى التهيئة الجيدة للمراحل المقبلة». وحسب الطائي، على الأهل أن يعلموا طفلهم حرية الاختيار والاهتمام بالعلم والتعليم، وألا يكونوا عائقاً أمام توجهاتهم ومستقبلهم، فذلك يؤثر بصورة مباشرة على مستواهم وشخصيتهم، ومن ثم على قرارهم. ومن الجدير بالذكر أن أغلب الأهالي يجبرون أبناءهم على اختيار الاختصاص الذين فشلوا هم فيه أو حالت الظروف دون تحقيقه، لذلك تبدأ المشاكل والعناد فيما بينهم، ويرفض الأبناء تدخل أي منهم في اختياراتهم، ليحل التمرد والإصرار، ويكون الطالب في كفتي ميزان.

إقناع واقعي

في هذا السياق، ونظراً للحالات التي واجهها في هذا الموضوع من شكاوى واحتمالات عديدة، أوضح الاختصاصي التربوي مهند المعموري مبيناً: «تردنا العديد من الشكاوى من الأهل حينما يلاحظون تدني مستوى ابنهم الدراسي حال دواهم في أحد الفروع، سواء العلمية أم الأدبية، لأنهم يلعبون دوراً في الاختيار، لذا من الضروري أن يوجه الطالب حسب رغبته والمجال الذي يستهويه ويجد نفسه مبدعاً فيه». مع أن توجيه الأهل له ثوابت في الإقناع بواقعية، وحسب التداول في الأفكار والاختصاصات التي ترشدكم إلى طريق أفضل لهم.

ويؤكد المعموري في هذا الاتجاه أن ميول الطالب وتوجهاته يجب أن تحترم من قبل الأهل، ليُعزز لديه القناعة والشجاعة في الدراسة، والعمل على تشجيع مكامن آرائه التي من المحتمل أن تبني شخصيته من خلال مساعدته في التعرف على الاختصاص قبل العمل فيه أو قبوله، ويمكن للأصدقاء أن يلعبوا دوراً كبيراً في اختيار الطالب من خلال آرائهم وانتماءاتهم العلمية التي تحبب إليهم الاختصاص المناسب الذي من خلاله يعتمد الآخر في الاختيار، وأخيراً نوجه الأهل إلى عدم الضغط على الطالب وتركه يعتمد على نفسه ويكتشف توجهاته، وألا يبالغوا في نقدهم ولومهم، بل مساعدتهم لتخطي الأزمة والعبور بها إلى مجالات ناضجة ومثمرة.

(علي) وحسب ما صرح لنا، لا يمكن له اعتراض رأي والديه، ولا يريد أن يخلق المشكلات معهم، ودائماً ما يسمعهم يقولون له: أنت لا تعرف مصلحتك، مع أن هذه القضية أصبحت ظاهرة معقدة للأسر تقريباً، فالأولاد غير مباينين لمستقبلهم إلا في بعض الحالات النادرة، فمع تطورات الوضع والإمكانيات الأسرية تباينت المواقف، وأخذ المراهق يرى أن من الضروري أن يأخذ الطالب دوره في اختيار ما يناسبه دون اعتراض.

اللجوء للأهل

تقول منى أحمد، طالبة سادس إعدادي: «لطالما الأهل ذو تجربة وخبرة في مستوانا العلمي، لا بد من الأخذ برأيهم، فهم أدري بمصلحتنا ويدركون الاختصاص الذي يفيدنا، لذا لم أعترض على ما يخططون لي مستقبلاً، قد نكون مترددين ولا نملك قراراً مناسباً، فنلجأ إلى الأهل في مساعدتنا للاختيار وتحديد هوية الاختصاص أو ما يروونه مناسباً لقدراتنا وطموحاتنا، لأن كثيراً من الاختيارات تأتي عن طريق الصديقات وزميلات الدراسة اللواتي يرافقنا في مراحلنا كافة».

وترى أميمة صادق القضية عكس ما تراه منى، من حيث إن الاختيار يجب أن يحدده الشخص نفسه وليس الأهل، فهو يعرف قدراته وإمكانياته العلمية، وما يهمه مستقبلاً، ولا علاقة لأي أحد في التدخل باختياراته، لأن ذلك سيؤثر على نفسيته وتفكيره، وقد يفضي أيضاً إلى رسوبه وعدم قدرته على مواصلة الدراسة في المجال الذي حدد له،

هاجس الاختيار

يلعب الأهل دوراً كبيراً في توجهات ابنهم العلمية والدراسية، أو العكس من ذلك، ومن هذا المنطلق أوضحت سهى الطائي، أم لفتاتين في المرحلة المتوسطة، قائلة: «منذ الاقتراب من مرحلة الدراسة بحد ذاتها، يعيش الأهل هاجس اختيار المدرسة المناسبة لطفلهم، ويكبر هذا الهاجس يومياً إلى حين بلوغه المرحلة الجامعية، حيث عليه انتقاء الاختصاص المناسب له ولقدراته وطموحاته، فمنهم من يقدّر أن هذه المرحلة من العمر يجب أن توجّه ويخطط لها منذ البداية، لكي تجعل الطفل في المكان المناسب الصحيح، وذلك حسب الحالة المادية، فالعديد

المهد.. عالم من الحنان



يمثل المهد القديم الذي ينام فيه الرضيع رمزا عميقا للحنان والحب، إنه تراث حي ما زال يتربع على وجوده ورغبات الأمهات في اقتنائه وجعله حاجة تراثية يعتززن بها، كما أنه اعتبر رمزا للأمومة، إذ يجسد دفء الرعاية وملتقى الحنين للتعبير عن المشاعر التي تحملها الأم لطفلها، أو ما تدرده له من ترنيمات لحياتها وكل ما يجيش به أنينها وفكرها، ليكون موضع الاعتراف بما يجول في خاطرها أثناء هزه وتحريكه لينعم الطفل الرضيع بنوم هادئ،

والطمأنينة

سعاد البياتي



صنعه وتهيئته

في التراث والفلكلور القديم، صنّع المهد منذ الحضارات الأولى، إذ يُعد من مكمّلات أثاث الطفل البسيطة التي لا بد من وجودها مع أولى الولادات، وقد أُعدّ من أفخر أنواع الخشب الطبيعية أو الخوص، الذي يتّينى الأجداد توفيره أو صنعه أو حتى شراؤه من المحلات الخاصة به، مع نقوش وزخارف تعكس الهوية الشعبية والأصالة العربية، وفي أكثر الأحيان يبرز اللون التركواز أو الأخضر في نقوشه، ليُعدّ من ألوان الماضي العريق التي زينت الأبواب والدولاب القديمة التي كانت تهيّأ للقرى والأرياف، أو حتى للمدن،

لم يكن للمهد تصميم واحد، فقد شهدت الأزمنة تنوعاً في أشكاله وتصاميمه، إلا أنها تتسم بالبساطة والمتانة وحماية الطفل من الانحدار أو السقوط، فقد حرص العاملون عليه على أن يكون مريحاً وذا ألواح سائدة لحماية الرضيع، وهو بذلك إرث متواصل بين الآباء والأبناء ومزيد من الحكمة والحب عبر الأجيال، وكان في الغالب يُصنّع محلياً من جريد النخل وأعواده، وحتى الحبال المشتقة من النخل، نظراً لتوافرها جميعاً ضمن مواد البيئة المحلية، وتكلفتها المتواضعة وسهولة إعدادها، وبذلك يمنح الرضيع مزيداً من الدفء والراحة، وأحياناً الانسجام مع الطبيعة التي يحيا بها ويعتاد عليها.

مساعدة أسرية

ومن أهم أجزاء المهد الصغير والمعدّ لنوم الطفل، ذلك الحبل الذي يتجاوز المتر، ويستخدمه الوالدان لأرجحة طفلها الباكي أثناء انشغالهما بالجلوس مع الأهل أو أداء عمل آخر، فيه يهتّز المهد كما تبغي الأم، وتهدهده إلى حين إغفائه ونومه بعمق، وكان الأطفال أشقاء الرضيع يتسابقون إلى إسكات صغيرهم بواسطة الحديث الهادئ، أو من خلال اهتزاز المهد بواسطة الحبل، كنوع من أنواع المساعدة الأسرية الفعالة، التي تدل على إيجابية الطفل الذي يتولى عملية الهز بلطف، حسب طلب الأم المشفقة على وليدها من أذى إخوته وشقاوتهم.

مهارات حياتية

استعانت الأمهات عبر التاريخ بالأنشودات والتهنيدات الهادئة والمعبرة عن حالة ما، والدندنة والقصص المشوقة، من أجل هدهدة الرضيع في مهده، وبغية جعله ينام بعمق، أو التخفيف عنه عند المرض وتحويل انتباهه عن الآلام والتعب، أو إكسابه تلك المهارات الحياتية من أجل مستقبله ومجتمع، وتكتسب الأم هذه المهارة من خلال الفطرة أو تعلمها من اللواتي سبقنها، كأما وجدتها، لتصبح بذلك ماركة مسجلة لأمهاتنا القديمات.

لمسات حضارية

في ظل التطورات العصرية والتكنولوجيا، يكتسب الحفاظ على المهد أهمية خاصة، إذ تسعى العديد من المتاحف التراثية إلى عرضه وترميمه من أجل الحفاظ على هويته الوطنية والفلكلورية، كما يقوم الفنانون والمصممون المعاصرون بإعادة إحياء تصاميم المهد التقليدي بلمسات حضارية، للحفاظ على روح الأصالة وكوسيلة لتعزيز الوعي بالتراث الثقافي للأجيال المقبلة، مما يجعل المهد أكثر من مجرد قطعة أثاث، بل رمزاً حياً يروي قصص الإنسانية، وعالماً من الحنان والطمأنينة التي تبثها الأمهات قديماً إلى أطفالهن، وكيف كنّ يعانين الصبر والتحمل من أجل هدهدة أطفالهن وتنويمهم بشكل مريح وهادئ.

يد حانية

يُقال إن اللاوعي قد يجرف مشاعرنا تجاه شيء نظّمه الآن مجهولاً، لكنه ارتبط بحادثة أو مشهدٍ أو حتى فكرة اعتنقناها منذ الطفولة، فَرَسَتْ في أعماقنا، وهي تقفز متى ما شاهدنا منظرًا، أو سمعنا كلمة، أو رأينا صورة، أو ملامحَ وغيرها.

لعل لا وعيي افترنت عنده اليد الحانية بكمية التعب والشحوب، وحتى الندوب التي تحملها، أشعر بأنها توصل إليّ رسالة الدفء، وأرى فيها شعور الأبوّة ومدى شعوره بالمسؤولية ليجلب لأبنائه لقمة الحلال.

وأرى أن هذه اليد، لو قبلها الأبناء يوميًا، لم يوفوها حقها، هذا الشعور يراودني كلما رأيت الرجل الكبير الذي يعمل بالقرب من حرم الإمام الحسين (عليه السلام)، يحمل أثقالاً ويجرّها لمسافات بعيدة.

فضلاً عن الآباء الذين يعملون في مهن ينظر لها المجتمع دون المستوى المعهود، ففكرة تحمله لهذه النظرة، مع تحمله لصعوبة المهنة، مع تعاقب البرد والحر، تستحضر ذهني حديث: «الكاد على عياله كالمجاهد في سبيل الله تعالى».

هذا الكد المرتبط باهتمام الآباء بتوفير الأمان لعيالهم، يستحق الإشادة والشعور الدائم بالامتنان، فما وراء تلك الندوب قصصٌ وحكايات يخفيها الرجل، ويستبدلها بشعور الرضا ما إن يعود إلى عشه، ينظر إلى أبنائه مستحضرًا طفولتهم وعبارات التي كلما مرّ بوعكة يرددوها: «هم يجي يوم وأشوفهم كبار»، وما إن يراهم هكذا أمامه، يبدأ بتجديد الحلم مع رؤية أحفاده. لا أعلم، ألأني كاتبة يعتريني فضول قراءة ما تردده الأذهان ويخفيه اللسان وراء رققة الدموع ولحظات الشroud، أم إنها صفة لصيقة بالنساء؟

فكرة الأب هي فكرة مقدّسة جدًّا، مرادفة لدار ومأوى وأمان، ولعلّ البنت هي الأكثر حاجة لها، فمن الضروري أن يُحفظ ماء وجه هذه الكلمة، وتُعطى حقها، ويُفهم معناها قبل أن يرتديها الرجل.

ضمائم العوادير

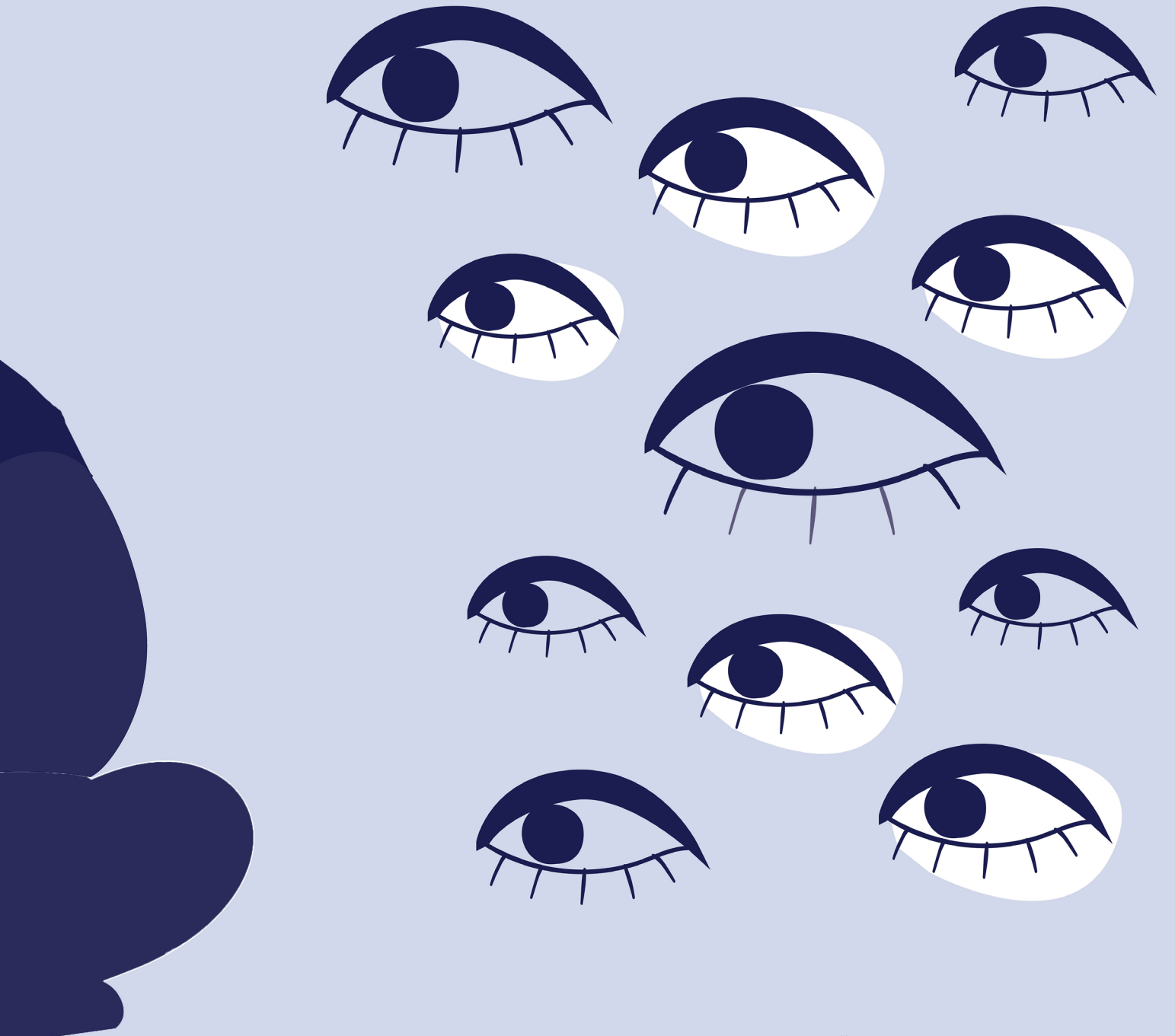


**الكد المرتبط
باهتمام الآباء
بتوفير الأمان
لعيالهم،
يستحق الإشادة
والشعور الدائم
بالامتنان، فما
وراء تلك الندوب
قصص وحكايات
يخفيها الرجل،
ويستبدلها
بشعور الرضا
ما إن يعود إلى
عشه، ينظر إلى
أبنائه مستحضرًا
طفولتهم
وعبارات التي
كلما مرّ بوعكة
يرددوها: «هم
يجي يوم
وأشوفهم كبار»**

للقوارير تقترح استراتيجية عراقية لحماية خصوصية المرأة من الذكاء الاصطناعي

د. صفد الشمري

دخل استخدام أدوات الذكاء الاصطناعي نواحي الحياة جميعها، وصارت كل مؤشرات نمو قطاعات الأعمال معتمدة على تلك الأدوات بشكل أساس، ومع انطلاقة ما يعرف بالذكاء الاصطناعي التوليدي، صارت قواعد البيانات، المتكونة من مواقع الويب والتطبيقات وشبكات التواصل الاجتماعي المتاحة، وباقي المصادر الرقمية المفتوحة، النابض الرئيس في حراك أدوات هذا الذكاء وتقاناته، الأمر الذي يحتم علينا التفكير في إيجاد استراتيجية عراقية، تختص بالمرأة العراقية، تلبي احتياجاتها اليومية، وبالشكل الذي يراعي القيم والعادات والتقاليد السائدة في مجتمعنا!



تحيز القيم!

تُعاني معالجات قواعد البيانات في مجتمعاتنا العربية والإسلامية، من مخاطر «التحيز القيمي للبيانات»، وهو ما ينزل بأثره السلبي، في أية معالجة رقمية لها، وعبر أغلب البرامجات والتطبيقات، التي تعتمد في برمجياتها على أدوات جرى تدريبها على القيم «البديلة»، لأهداف متعددة، ومنها ما يتعلق بالتطبيع القيمي بين المجتمعات، لغرض إيجاد أسواق مفتوحة لمنتجات المجتمعات الأخرى لدينا، وعلى جميع الأصعدة والمجالات، فهل فكرنا بواقع المرأة في ظل هذه المخاطر وعملنا على إيجاد آليات لحماية خصوصيتها؟ ببساطة، يمكننا القول: بأن معالجات البيانات التي يجري إدخالها من قبلنا، على وفق القيم التي ترتبت المرأة عليها، وتوافقت مع مجتمعاتنا، لن تكون مخرجاتها متوافقة مع هذه

القيم بالضرورة، بل يمكن ان تعمل على المدى البعيد، بإعادة تشكيل البعض منها، نتاج (التحيز القيمي) الذي تحدثنا عنه، وهو ما يدعونا إلى إعادة النظر في آليات الإعداد لمواجهة مخاطر الذكاء الاصطناعي التوليدي، الذي صار حقيقة لا يمكن القفز عليها أو نفيها، وبالقدر الذي يمكننا أن نعمل عليه، على وفق الآليات المتاحة.

إلى جانب تلك المخاطر، هناك ما يعرف بأدوات (التقييد)، التي باتت هماً مؤرقاً في صناعة المحتويات الرقمية، حين تتناول قضايا ومسميات، لا تلاقي قبولا من واضعي خوارزميات شبكات التواصل الاجتماعي، والتطبيقات الرقمية ومواقع الإنترنت، تحت ذرائع شتى، الأمر الذي يقوّض من فرص الوصول بالمحتويات والمنتجات الرقمية بأريحية إلى الجماهير المستهدفة من شرائح المستخدمين، وخاصة المرأة.

وقد يصل أثر (التقييد) ذروته برفض تمويل العديد من المنشورات والصفحات والتطبيقات والخدمات، وبما يعمل على تفويت الكثير من فرص التسويق الناجح، أو حتى إيقاف تنشيط الحساب أو الموقع بشكل مؤقت، أو حذفه نهائياً هذا الهم كله: هل فكرنا في آليات منطقية في مواجهته، أو حتى إيجاد البدائل والخيارات الفاعلة في تقليل اضراره على المرأة؟

المواجهة بذكاء!

حين تكون أدوات الذكاء الاصطناعي التوليدي، الأكثر فاعلية واستخداماً في هذه المرحلة، فإن يعني ضرورة أن نفهم قواعد عمله وأساساته، وأن تكون لدينا آليات رقمية، تتجنب استراتيجيات بناء شخصية المرأة وتنشئتها مجتمعية، بالنظر للدور الكبير لتلك الأدوات، في عملية التنشئة نفسها! يعتمد هذا (الذكاء) بشكل أساسي على التدريب، وعلى الرغم من أن هذا التدريب قد يتضمن (التحيز والتقييد) في أساساته، إلا أن يعتمد في كل الأحوال على قواعد البيانات المتاحة، حين يقاطع الأوامر التي يطلبها المستخدمون من أدواته، بين البيانات التي يمكنه الوصول إليها، ويخرج منها بالنتيجة! هل فكرنا بتشكيل قواعد بيانات عراقية، تتوافق مع قيمنا ومجتمعاتنا، ووفرناها عبر مصادر المعلومات المفتوحة، من مواقع الويب وغيرها، بدلاً من أن نترك تلك الأدوات، معتمدة على البيانات التي جرى انتاجها من مجتمعات أخرى، على وفق القيم التي انتجت فيها، وهل أنصفنا أنفسنا بإيجاد البديل التي نريد أن يكون فاعلاً؟

هذا يتطلب العمل باستراتيجية عراقية لبناء الاصول الرقمية، تحدد ملزمات التواجد العراقي على الويب، والتوثيق لجميع المنتجات والمنجزات الوطنية، والأشخاص الفاعلين في البناء والتطوير والتنمية، تكون متاحة لأدوات الذكاء الاصطناعي التوليدي، حتى تعتمد على المدى المنظور، مصدراً سانداً في بناء محتوياتها لعموم المستخدمين، وأن يكون لواقع المرأة العراقية وخصوصيتها المجتمعية والثقافية المساحة المتاحة في ذلك.

وفي مقابل التحيز القيمي والتقييد الرقمي، الذي يمكن أن يقوض بعضاً من جهود بناء تلك الأصول الرقمية العراقية، بشكل ممنهج وغير عشوائي، فإن ابرام العراق لبروتوكولات التعاون مع شركات التواصل الاجتماعي، ومراكز البحث العالمية، وكل الجهات الانتاج الرقمي الدولية، لوضع سياسات التحكم بهذا التقييد أو التحيز، وما هو ما فعلته العديد من دول المنطقة، في مسعى أن نكون فاعلين ايجابيين في عصر الذكاء الاصطناعي التوليدي، وأن نوقف عملية (الاستنزاف) القيمي في مجتمعاتنا، نتاج (سطوة) تلك الأدوات من دون رقيب أو حسيب!

رئيس مؤسسة بغداد للتواصل الرقمي



وراء تعاني معالجات قواعد البيانات في مجتمعاتنا العربية والإسلامية، من مخاطر «التحيز القيمي للبيانات»، وهو ما ينزل بأثره السلبي، في أية معالجة رقمية لها، وعبر أغلب البرامجيات والتطبيقات، التي تعتمد في برمجياتها على أدوات جرى تدريبها على القيم «البديلة»، لأهداف متعددة، ومنها ما يتعلق بالتطبيع القيمي بين المجتمعات



رحلة صلاح مع الأرقام: شغف منذ الصغر وطموح نحو الفضاء

ضمياء العوادي

لم يكن صباح كربلاء عاديًا حين احتضنت قاعة النشاط العلمي فيها نجمًا صغيرًا لمع من بين أطفال العراق، فتى لم يتجاوز بعد مرحلة الطفولة، لكنه نجح في أن يصنع لنفسه مكانًا بين الكبار، ويجذب الأنظار إلى حلم يلامس حدود المجرات.

على حل أكثر المسائل تعقيدًا، في نظره، الأرقام ليست مجرد رموز، بل كيانات لها طابعها الخاص، والرقم 8 هو الأقرب إلى قلبه، وعندما يحقق إنجازًا، تكافئه والدته بوجبة المفضلة: البيتزا.

نصيحته لزملائه بسيطة لكنها ملهمة: (المثابرة اليومية تصنع المهارة)، وللأطفال الذين يشعرون بالخوف من مادة الرياضيات، يقول بثقة: (الرياضيات ممتعة وتحفز التفكير، فلا تخافوا منها).

ور
صلاح يثمن كثيرًا دور مدرسته (بلاي الدولية)، التي لم تكف بدعمه أكاديميًا، بل شجعتة على المشاركة في المسابقات، ووفرت له البيئة المناسبة لتطوير موهبته، يحلم اليوم بأن يصبح (عالم فضاء)، ويأمل أن يحمل اسم العراق إلى المحافل الدولية، كما يتمنى زيارة دولة الإمارات يومًا ما

أيقونة أمل لجيل يؤمن بالعلم

صلاح أسامة ليس مجرد طفل بارع في الحساب؛ إنه نموذج مُضيء لجيل ناشئ يؤمن بأن الطموح والإصرار قادران على تخطي التحديات، كربلاء تفتخر اليوم بطفلها الموهوب، والعالم قد يفتخر به غدًا وهو يضع بصمته في مجال الفضاء والعلم.

في فعالية علمية جمعت طلابًا متميزين من مدارس عدة، تقدّم صلاح أسامة بخطى واثقة، حاملًا بين يديه فكرة، وبين عينيه رؤية، وفي قلبه وطن، لم يكن مجرد مشارك، بل كان مشروعًا صغيرًا لعالم كبير، يُحدّق في الفضاء كما لو كان صديقًا ينتظره في الأعلى.

بداية الحلم

منذ نعومة أظفاره، أبدى الطفل صلاح أسامة اهتمامًا لافتًا بعالم الأرقام، في سن الثالثة، بدأت ملامح هذا الشغف تتشكل، ولم يلبث أن تطور إلى التزام يومي بالتدريب على مهارات الحساب الذهني باستخدام الـ(سوروبان)، وبفضل دعم والدته وأساتذته، يحرص صلاح على تخصيص نصف ساعة يوميًا لتطوير قدراته، في رحلة مثابرة نحو التميز.

مدرسة تزعى الإبداع وتحتضن الطموح

صلاح يثمن كثيرًا دور مدرسته (بلاي الدولية)، التي لم تكف بدعمه أكاديميًا، بل شجعتة على المشاركة في المسابقات، ووفرت له البيئة المناسبة لتطوير موهبته، يحلم اليوم بأن يصبح (عالم فضاء)، ويأمل أن يحمل اسم العراق إلى المحافل الدولية، كما يتمنى زيارة دولة الإمارات يومًا ما.

ما وراء الأرقام: اهتمامات استثنائية لطفل استثنائي

بعيدًا عن الرياضيات، يهوى صلاح استكشاف عالم الفضاء من خلال الفيديوهات التعليمية، ويطمح لا اختراع آلة حاسبة قادرة



السونار من وسيلة طبية إلى وقود لخلافات الأسرة

زهراء جبار

”كنت خائفة جدا حينما دلفت الى حجرة الفحص شعرت في حينها بأن كل الاشياء حولي تشاركني خوفا حتى الجمادات وما قالت الطبيبة المختصة ان نوع الجنين صبي ذرفت الدموع ولكنها ليست دموع الفرح، بل لان الله استجاب لدعائي وخصني برحمته بعدما رزقني بخمسة فتيات كان لابد ان الد (الصبي) والا سينفذ زوجي تهديده باقترانته بزوجة اخرى، وكأني السبب خلف انجابي بالفتيات وليس هو امر الله“.

السونار و مخاطره
وشاركتنا الدكتورة امنة غالب أمان اختصاص اشعة تشخيصية بهذا الجانب قائلة:
«يعتبر فحص السونار هو النافذة الأولى للأم لرؤية طفلها الذي لم يولد بعد وسماع نبض قلبه الذي ما زال في مراحل نموه. كما ان الفحص بالموجات فوق الصوتية (السونار) آمن جدا على الأم والجنين، وهو ما أقرته الجمعية الأمريكية لأطباء النساء والتوليد (ACOG) وإدارة الغذاء والدواء (FDA) ولا يوجد أي دليل بخطورته على الجنين، فإجراء الفحص لا يعتمد على الإشعاع أو الأشعة السينية وهي الأمور التي قد تشكل خطراً على الجنين ومع ذلك نوصي بضرورة إجراء فحص السونار من قبل الأطباء المتخصصين في مجال السونار ولديهم الخبرة الكافية حتى لا يحدث أي خطأ في تفسير نتائج التصوير و الفحص».

أنواع السونار

وحول انواع السونار اضافت أمان : «تتنوع فحوصات السونار بحسب حاجة المريض فهناك انواع مختلفة، اما سونار ثلاثي الأبعاد فهو يعمل على إنتاج صور مجسمة ثلاثية الأبعاد للجنين تجميع هذه الصور وتكوين صورة مجسمة للجنين مما يجعل النتائج أكثر دقة.

اما فحص السونار رباعي الأبعاد يعتبر من أحدث التقنيات المستخدمة لتصوير الجنين أثناء فترة الحمل حيث يتمكن الأم والأب من مشاهدة الجنين وهو يتحرك بالزمن الحقيقي والفعل من خلال شاشة الكمبيوتر الخاصة بالجهاز، كما يساعد الفحص في الكشف عن مشاكل هيكل الجنين».

وتابعت الدكتورة أمنة: «ويوصي الأطباء بإجراء فحص السونار (ما بين الأسبوع 11 - 14) ويمكن إجراء الفحص قبل تلك الفترة، إذ يساعد في تحديد (عمر الجنين، نوع الجنين، تقدير موعد الولادة، التحقق من وجود التوائم، التحقق من عدم وجود أي تشوهات خلقية في القلب والدماغ والحبل الشوكي، تشخيص حالات الحمل غير الطبيعي، التأكد من سلامة المشيمة طوال فترة الحمل) كما يمكن للطبيب تحديد نوع الجنين بنسبة تصل حوالي 99% عند الأسبوع 16-18 من الحمل».

قصة من بين مئات القصص يكمن بها الترقب والانتظار الذي يحمل بين طياته فرح او حزن اذ يرتبط غالبا بسعادة الأزواج وتعاساتهم وهم بانتظار نتيجة الفحص لجهاز السونار داخل العيادة المختصة للكشف عن نوع الجنين او صحته وغالبا ما يتحول هذا الفحص الى كابوس مرعب لبعض السيدات اذ تعيش اغلبهن حالة قلق اثناء المعاينة حيث يترتب عليها نتائج السعادة او التعاسة المحتملة بحسب النتيجة.

انكار النتيجة

حدثتنا (ع.م) : "غالبا ما نتحمل المرأة وحدها عبء حملها بالمولودة الانثى اذا كان زوجها واسرته ينتظرون مولود ذكر فحينما كشف جهاز السونار نوع جنيني انثى اخفيت الامر وانكرت النتيجة تحت ذريعة ان الجنين غير واضح حتى لا اتلقى اللوم او نظرات الشماتة التي تراشقني بها زوجة سلفي فهم يحملون هذه الصفات السيئة (الشماتة) في انجاب الفتيات وابنتاء المرض وحتى الموت الذي هو علينا حق".

فيما اعترفت إحدى السيدات (ن.ك): "لقد عمدت انا وزوجي للتخلص من هاجس الصبي والفتاة الى اجراء عملية تحديد نوع الطفل وذلك لأنجب الولد ويكون سندا لأبيه واخواته في المستقبل على حد قول عائلة زوجي والاصدقاء لأنخلص من عبارات إن الولد يكون السند وليس البنت».

واضافت: "لا انسى لحظة نجاح العملية وتكوين الجنين وذهابنا لعيادة السونار للكشف عن صحة الجنين لتبلغنا الطبيبة المختصة بأن المولود ذكر وهو بصحة جيدة على الرغم من معرفتنا به لكن زوجي كان سعيدا جدا ليس بمقدار سعادته بولادة بناتي الثلاثة قبله».

الحمل ايام زمان

وتستذكر لنا الحاجة ام حازم التوليد ايام زمان حينما كانت النساء يلدن وهن لا يعرفن مسبقا نوع الجنين حيث لا وجود للسونار في تلك الفترة، فالمرأة الحامل تخفي حملها عن اقرب الناس اليها وفي ساعة الوضع تأتي (القابلة المأذونة) لتساعدها وتبشر ذويها ان كان ذكرا او انثى، وهذا الامر كان افضل بكثير من الان اذ غالبا ما يترتب على معرفة الجنين عواقب وخيم كالمشاكل الاسرية مما يعسر حالة الولادة وحالة الام النفسية.

أشياء لا يجب عليك فعلها لأسنانك أبداً

ترجمة/ ساجدة ناهي

هناك العديد من الأشياء التي نقوم بها يوميا - غالبا دون تفكير - والتي يمكن أن تضر بأسناننا. ومع تزايد صعوبة الوصول إلى رعاية الأسنان وتكاليفها، أصبح الحفاظ على نظافة الفم في المنزل أمرا بالغ الأهمية لمنع الضرر طويل الأمد، تحدثنا إلى أفضل أطباء الأسنان الذين شاركوا ثمانية أشياء لا يجب عليك فعلها لأسنانك أبداً ولماذا:

4. طلب منتجات التبييض غير المرخصة عبر الإنترنت وبالمثل، تأكد من أن أي منتجات أسنان تشتريها عبر الإنترنت تكون مرخصة، وفي الوقت الذي يبدو فيه طلب مجموعات التبييض المنزلية عبر الإنترنت أسهل وأسرع، إلا أنها قد تكون ضارة جداً لأسنانك، حيث قد تحتوي على مستويات خطيرة من بيروكسيد الهيدروجين الذي قد يسبب أضراراً كبيرة للمينا الواقية لأسنانك،

1. استخدام أسنانك كأدوات قد يبدو فتح غطاء الزجاجاة بأسنانك بمثابة خدعة ممتعة غير ضارة في الحفلات، ولكن أسنانك ليست مصممة لمهام كهذه، إن استخدامها كأدوات يمكن أن يسبب تشققات أو شقوقاً أو حتى كسوراً، مما يؤدي إلى مشاكل أسنان مؤلمة وإصلاحات باهظة الثمن، ويحذر الدكتور رضوان محمود، وهو طبيب أسنان ومؤسس مشارك لعيادات الأسنان الفاخرة «روح دينتال»، مؤكداً: «بدلاً من ذلك، احتفظ بفتاحة زجاجات أو مقص في متناول يدك، وستشكر أسنانك.»



ووفقاً لمؤسسة صحة الفم، فإن منتجات ومجموعات تبييض الأسنان التي يتم شراؤها من خلال الإنترنت لا يمكن أن تحتوي قانونياً إلا على ما يصل إلى 0.1 بالمائة من بيروكسيد الهيدروجين.

2. صرير الأسنان سواء كان ذلك بسبب التوتر أو عادة لا إرادية، فإن صرير الأسنان يمكن أن يسبب تآكل مينا الأسنان، ويؤدي إلى حساسية الأسنان، بل وألم في الفك، إذا لاحظت أنك تضغط على أسنانك خلال النهار، فجرب بعض تقنيات تخفيف التوتر مثل التنفس العميق، وفي الليل، يمكن لحارس الأسنان الليلي المخصص من طبيب الأسنان أن يحمي أسنانك أثناء نومك.

3. تجربة طرق تبييض الأسنان بنفسك تمتلئ وسائل التواصل الاجتماعي، وخاصة TikTok، بحيل التبييض المنزلية، ولكن من الأفضل التعامل معها بحذر واستشارة أخصائي طبي أولاً، الجميع يرغب بابتسامة أكثر إشراقاً، لكن العلاجات المنزلية مثل عصير الليمون أو صودا الخبز أو بيروكسيد الهيدروجين قد تضر أكثر مما تنفع، هذه المواد القاسية قد تسبب تآكل مينا الأسنان وتجعلها أكثر حساسية، وللحصول على تبييض آمن وفعال، تحدث إلى طبيب أسنانك حول العلاجات المهنية أو منتجات التبييض المعتمدة.

5. تفريش الأسنان بقوة إن الإفراط في تنظيف الأسنان بالفرشاة أو استخدام فرشاة أسنان خشنة الشعيرات قد يؤدي إلى تآكل مينا الأسنان وتهيج اللثة، مما يؤدي إلى حساسية الأسنان وانحسار خط اللثة، استخدم فرشاة أسنان ناعمة الشعيرات، وحركها بحركات دائرية لطيفة، ودع معجون الأسنان يقوم بعمله.

8 things you should never do to your teeth

There are several things we do daily – often without thinking – that can harm our teeth

With access to dental care becoming more difficult and expensive, maintaining good oral hygiene at home is crucial to prevent long-term damage.

We spoke to top dentists who shared 8 things you should never do to your teeth and why.

1. Use your teeth as tools

Popping a bottle cap with your teeth might feel like a harmless fun party trick, but your teeth aren't designed for tasks like that.

"Using them as tools can cause chips, cracks, or even fractures, leading to painful dental issues and costly repairs," warns Dr Rizwan Mahmood, dentist, doctor, and co-founder of luxury dental clinics Ruh Dental. "Instead, keep a bottle opener or scissors handy, your teeth will thank you."

2. Grind your teeth

"Whether it's stress or an unconscious habit, grinding (bruxism) can wear down enamel, cause tooth sensitivity, and even lead to jaw pain "If you catch yourself clenching during the day, try some stress-relief techniques such as deep breathing.

"At night, a custom night guard from your dentist can protect your teeth while you sleep."

3. Try DIY whitening hacks

Social media, especially TikTok, is flooded with DIY whitening hacks – but it's best to approach them with caution and consult a medical professional first. "I get it. Everyone wants a brighter smile, but homemade remedies like lemon juice, baking soda, or hydrogen peroxide can do more harm than good "These harsh substances can erode enamel and make teeth more sensitive. "For safe, effective whitening, talk to your dentist about professional treatments or approved whitening products."

4. Order unregulated whitening products online

Similarly, ensure that any dental products you purchase online are properly regulated. While ordering at-home whitening kits online can seem easier and faster, they can be very harmful for your teeth, as they may contain dangerous levels of hydrogen peroxide which could cause significant damage to the protective enamel on your teeth

Tooth-whitening products and kits bought over the counter on the internet can legally only contain up to 0.1 per cent hydrogen peroxide, according to the Oral Health Foundation.

5. Brush too hard

"Brushing too hard (or with hard-bristled toothbrushes) can wear down enamel and irritate gums, leading to sensitivity and receding gumlines "Stick to a soft-bristled brush, use gentle, circular motions, and let the toothpaste do the work."

6. Chew on hard objects

"We've all been there, chewing on pens, ice cubes, or even fingernails when bored or anxious "But these habits can cause small cracks in your teeth that might worsen over time. "If you're a habitual chewer, try switching to sugar-free gum. It's gentler on your teeth and can even help stimulate saliva to keep your mouth healthy."

7. Brush your teeth straight after breakfast

Try to wait an hour after breakfast before brushing your teeth. "Though eating breakfast can surpass brushing our teeth in our morning routine, it is wise to brush your teeth before you eat to protect your teeth. After you've eaten, your teeth need a little time to remineralise."

"This is particularly the case when you're consuming foods or drinks high in acidity such as orange juice or jam. If you brush your teeth less than an hour after eating, you're more at risk of erosion to the enamel of your teeth."

8. Smoke

Smoking and nicotine-based products can cause damage to your teeth and gums.

In some cases, smoking can lead to gum disease and oral cancer because of the way in which smoking causes a lack of oxygen in the bloodstream, impacting the mouth's ability to heal itself."

"More common side effects of nicotine products include gum irritation, receding gums, yellowed or stained teeth, and ulcers."

6. مضغ الأشياء الصلبة

لقد مررنا جميعاً بهذه التجربة، حيث نقوم بمضغ الأقلام أو مكعبات الثلج أو حتى الأظافر عندما نشعر بالملل أو القلق، لكن هذه العادات يمكن أن تسبب شقوقاً صغيرة في الأسنان، وقد تتفاقم بمرور الوقت. إذا كنت ممن يعضون الأشياء باستمرار، فحاول استبدالها بعلكة خالية من السكر، فهي ألطف على أسنانك، بل وتساعد على تحفيز إفراز اللعاب للحفاظ على صحة الفم.

7. غسل الأسنان مباشرة بعد الإفطار

حاول الانتظار لمدة ساعة بعد الإفطار قبل تنظيف أسنانك بالفرشاة، مع أن تناول وجبة الإفطار قد يفوق تنظيف الأسنان بالفرشاة في روتيننا الصباحي، إلا أنه من الحكمة تنظيف الأسنان قبل الأكل، ثم بعد الأكل بوقت كافٍ لحمايتها.

حيث تحتاج الأسنان إلى بعض الوقت لإعادة تمعدنها، وهذا ينطبق بشكل خاص بعد تناول أطعمة أو مشروبات عالية الحموضة مثل عصير البرتقال أو المربى. إذا قمت بتنظيف



أسنانك بعد أقل من ساعة من تناول الطعام، فأنت أكثر عرضة لتآكل مينا أسنانك.

8. التدخين

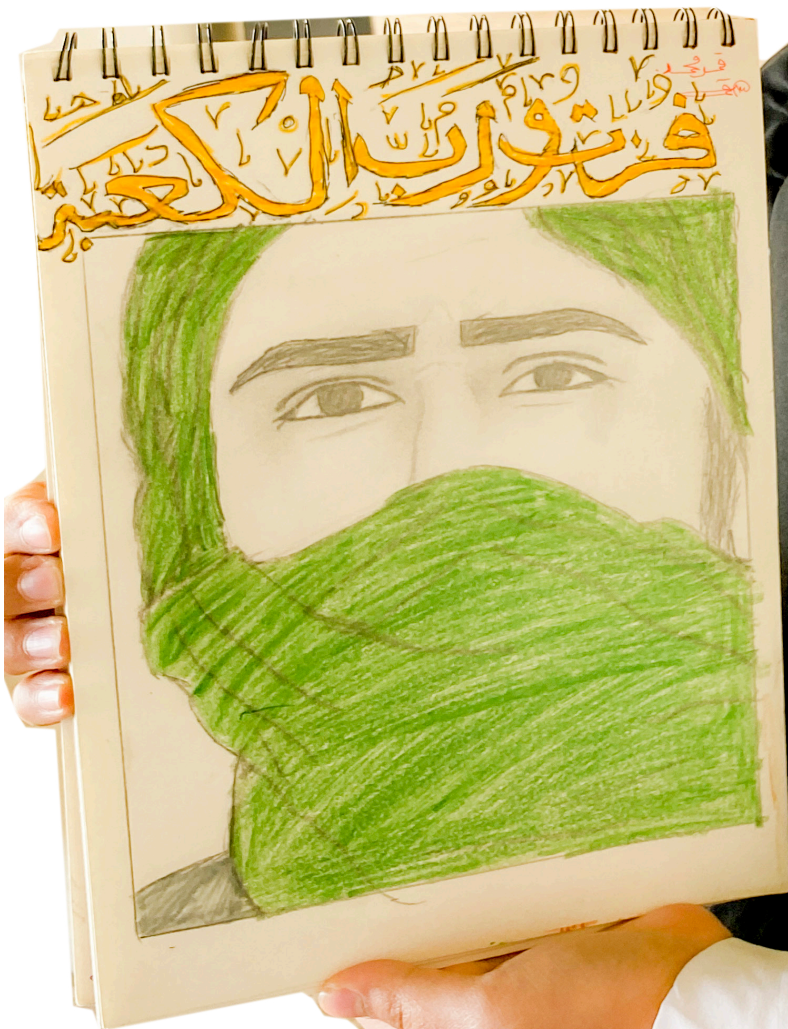
يمكن أن يؤدي التدخين والمنتجات التي تحتوي على النيكوتين إلى إتلاف الأسنان واللثة، وفي بعض الحالات قد يؤدي إلى أمراض اللثة وسرطان الفم، وذلك بسبب نقص الأكسجين في مجرى الدم، مما يؤثر على قدرة الفم على الشفاء.

وتشمل الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً لمنتجات النيكوتين: تهيج اللثة، وانحسارها، واصفرار الأسنان أو تغير لونها، إضافة إلى القروح.

عن صحيفة الإندبندنت

قمر محمد.. وقصص مصورة لا تخلو من الحكمة

ساجدة ناهي
تصوير: حيدر الحيدري



جمعت بين الرسم الاحترافي وكتابة القصص، فأصبح لديها خزينا جميلا من القصص المصوّرة التي تحمل الكثير من الحكم والمبادئ الإنسانية، ولا تقتصر مواهب الطالبة قمر محمد طالب على الكتابة والرسم فقط، بل تعدّت هذه الحدود وتوجّهت لتعلّم الخط العربي، أما أمنيّاتها فكثيرة، منها أن تعمل في إحدى المنظمات الإنسانية لمساعدة المرضى والفقراء والمحتاجين.

وبعد أن اطلّعت على نماذج من القصص القصيرة التي كتبتها، سألتها عن بداية دخولها إلى عالم الكتابة الواسع، فقالت: (منذ سنوات عمري الأولى وأنا أحب شراء قصص ومجلات الأطفال وقراءتها، وكنت أتمنى أن أكتب قصصًا مشابهة لها). وهي لا تكتب القصص فقط، بل تجملها بالرسومات المناسبة، ولديها دفتر مليء بالقصص المصوّرة.

قرأت لي قمر بإسهاب تفاصيل إحدى القصص التي كتبتها، ورغم أنها كانت مقتبسة، إلا أنه لا بدّ أنها تأثرت بها كثيرًا، وحاولت كتابتها من جديد، وهي تنهي كل قصصها بفقرة جميلة تسميها (رباط السالفة) لتكون ملخصًا للحكمة من وراء القصة.

طلّعت معها، بشيء من العجب والدهشة، دفتر القصص المصوّرة، فنوهت قائلة: (أحب أن أكتب عن العراق، كما أكتب بعض التجارب التي مررتُ بها وتأثرتُ بها، وجعلت شخصيتي قوية، وتزداد قوة كلما كبرت في العمر).

والحديث، طبعًا للطالبة قمر، ذات الأحاسيس المرهفة، والروح الإنسانية الشفافة، التي أشارت بأسلوبها الطفولي المحبّب إلى بعض المواقف التي واجهتها في حياتها الدراسية، ونوهت قائلة: (عندما كنت في الروضة، كنت أحمل في حقيبتي قلمين ولفّتين، وأعطيتهما لزميلاتي).

وبمنطق جميل قد لا يصدر من فتاة في عمر الزهور، تحدّثت قمر عن ظاهرة التنمّر، حيث أكّدت بأسلوب وكلمات لا تخلو من الفلسفة: (لا أتمنى الشر لأحد، حتى لو قام هذا الشخص باستفزازي، وأهم ما في الموضوع أنني أعمل الشيء الصحيح، لأنه سيتحاسب على أعماله، وأنا أتحاسب على أعمالي).

موهبة هذه الفتاة لا تقتصر على كتابة القصص والرسم، بل تعلّمت الخط العربي، وتحاول تجربة كتابة بعض الخطوط بأنواع مختلفة من الأقلام، وتؤكد أنها كلما كتبت أكثر، تحسّن خطها أكثر.

طموحات قمر كثيرة، ولديها ثلاث أمان تتمنى تحقيقها، وهي: أن تقيم معرضًا لرسوماتها، وتنظم مسابقات للرسم الحر، كما تتمنى أن تصبح طبيبة، أما الأمنية الثالثة، فهي مهمّة إنسانية ووطنية، تتمنى من خلالها أن تساعد الفقراء والمحتاجين والمرضى، من خلال العمل في إحدى المنظمات الإنسانية.

قمر، تبلغ من العمر أحد عشر عامًا، وهي طالبة في الصف الخامس الابتدائي في مدرسة النظامية وسط مدينة الحلة، وهي فتاة ذكية، ذات شخصية هادئة، وكبيرة الثقة بنفسها. تقول قمر بفصاحة وكلمات أنيقة كرسوماتها، إنها ابتدأت الرسم في عمر الروضة، وتؤكد أنها كانت تشعر بالمتعة والحرية عندما كانت ترسم في ذلك العمر، بتشجيع من الأب والأم، وهي ممتنة لوالدها الذي كان يجلب لها ما تحتاجه من الألوان، ومتأثرة بوالدها التي ترسم بمهارة عالية.

ترسم باحترافية عالية الشخصيات الكرتونية، وكل شخصية ترسمها لها قصة؛ فهي لا تبحث عن الشكل لترسمه فقط، بل تبحث عن المضمون أيضًا من خلال قصة الشخصية وما تحمله من قيم وبطولات تنال إعجابها، فترسمها بتمكّن ومهارة عالية. سألتها عن نوع المواضيع التي تحبّ رسمها، فلم أتوقع إجابتها، التي أكّدت فيها أنها ترسم ما تتخيّل في خيالها الواسع، من أماكن تحلم بزيارتها، فترسمها وكأنها موجودة فيها، أو أماكن جميلة سبق أن زارتها ذات يوم، وتريّنها بألوان الأكريليك والمائية والماجك، التي غالبًا ما تستخدمها في الرسم، رغم أن أكثر ما يعجبها من الأصباغ هو الماركر والأصباغ الخشبية.

ترسم باحترافية عالية الشخصيات الكرتونية، وكل شخصية ترسمها لها قصة؛ فهي لا تبحث عن الشكل لترسمه فقط، بل تبحث عن المضمون أيضًا من خلال قصة الشخصية وما تحمله من قيم وبطولات تنال إعجابها، فترسمها بتمكّن ومهارة عالية. سألتها عن نوع المواضيع التي تحبّ رسمها، فلم أتوقع إجابتها، التي أكّدت فيها أنها ترسم ما تتخيّل في خيالها الواسع

هل فقدت الأسرة سلطتها التربوية أمام التكنولوجيا؟

جنان الهلالي

في ظلّ التطور التكنولوجي المتسارع الذي يشهده العصر الحالي، أصبحت الشاشات جزءاً لا يتجزأ من حياة الأفراد، بدءاً من الأطفال الصغار وصولاً إلى كبار السن، هذا الانتشار الواسع للتكنولوجيا أثر بشكل كبير على دور الأسرة التربوي، مما أثار تساؤلات حول مدى قدرة الآباء والأمهات على الحفاظ على سلطتهم التربوية في مواجهة هذا الغزو الرقمي، فهل أصبحت الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية ووسائل التواصل الاجتماعي هي المُربي الحقيقي للأجيال الجديدة؟ أم أن الأسرة ما زالت قادرة على فرض وجودها كمركز أساسي للتربية والتوجيه؟

لطالما كانت الأسرة هي المؤسسة الأولى المسؤولة عن تشكيل شخصية الطفل وغرس القيم والأخلاق فيه، لكن مع ظهور التكنولوجيا الحديثة، تغيرت مصادر المعرفة والتلقين، فالأطفال اليوم يتعرضون لكم هائل من المعلومات والمؤثرات عبر الإنترنت، والتي قد تتناقض أحياناً مع ما يتعلمونه في المنزل، أصبح بإمكان الطفل الوصول إلى أفكار وآراء مختلفة بضغطة زر، دون وجود رقابة أو توجيه من الوالدين، هذا الوضع يُضعف سلطة الأسرة التربوية، حيث لم تعد المصدر الوحيد أو حتى الرئيسي للمعرفة بالنسبة للأبناء.

إضافة إلى ذلك، أدى انشغال الآباء والأمهات بأعمالهم ومسؤولياتهم اليومية إلى لجوئهم إلى الأجهزة التكنولوجية كوسيلة لإلهاء الأطفال أو تسليتهم، مما زاد من اعتماد الأبناء على هذه الوسائل وأضعف التواصل الأسري، فبدلاً من الحوار المباشر والنقاشات العائلية، أصبح كل فرد منعزلاً في عالمه الافتراضي، مما أدى إلى تراجع التفاعل العاطفي والتربوي داخل الأسرة، ومع الوقت، قد يبدأ الطفل في تبني قيم وسلوكيات من الإنترنت دون أن يدرك الوالدان حجم التأثير الذي يتعرض له.

مهارات جديدة، أو توجيههم نحو محتوى تعليمي مفيد، بل وحتى مشاركتهم في استكشاف العالم الرقمي بطريقة آمنة، وبسبب الاندماج النفسي وتعلق الأبناء بأجهزتهم الخلوية ووسائل التواصل الاجتماعي،

لكن في المقابل، يمكن القول إن التكنولوجيا ليست بالضرورة عدوًا للتربية الأسرية، بل هي أداة يمكن توظيفها لتعزيز دور الأسرة إذا أحسن استخدامها، فإمكان الوالدين استغلال التكنولوجيا في تعليم أبنائهم

لا يمكن إنكار أن التكنولوجيا قد غيرت بشكل جذري طرق التربية، وأضعفت إلى حد ما سلطة الأسرة التقليدية، لكن هذا لا يعني أن الأسرة فقدت دورها بالكامل، والمسألة تتوقف على مدى وعي الوالدين وقدرتهما على التكيف مع هذا العصر الرقمي دون التخلي عن مسؤولياتهما التربوية، فالتكنولوجيا سلاح ذو حدين

أصبحت مسؤولية الآباء أكبر مما كانت عليه في السابق، فقد بات من الضروري مراقبة الأبناء وتوجيههم بشكل أكبر، خاصة مع سهولة وصول هذه الأجهزة إلى غرف نومهم وفي متناول أيديهم.

ورغم أن هذا التغيير هو إحدى سمات تطور العصر الحديث، إلا أنه يستدعي تبني أساليب تربوية جديدة تقوم على مبدأ الاتفاق والتفاهم، بدلاً من المواجهة والعقاب، الذي أثبت عدم جدواه، لذا، يجب أن يعتمد الآباء على وضع قواعد واضحة لتنظيم وقت استخدام هذه الوسائل، فبعض الأسر تفرض قواعد واضحة لاستخدام الأجهزة، مثل تحديد أوقات معينة للشاشات أو مراقبة المحتوى الذي يتعرض له الأطفال، مما يساعد في الحفاظ على التوازن بين التكنولوجيا والتربية التقليدية، وتعزيز مبدأ الشواب والعقاب بطريقة مدروسة، إلى جانب شرح كيفية الاستفادة الإيجابية من الإنترنت بما يخدم نموهم وتطورهم.

في النهاية، لا يمكن إنكار أن التكنولوجيا قد غيرت بشكل جذري طرق التربية، وأضعفت إلى حد ما سلطة الأسرة التقليدية، لكن هذا لا يعني أن الأسرة فقدت دورها بالكامل، المسألة تتوقف على مدى وعي الوالدين وقدرتهما على التكيف مع هذا العصر الرقمي دون التخلي عن مسؤولياتهما التربوية، فالتكنولوجيا سلاح ذو حدين، يمكن أن يكون أداة تفتيت للعلاقات الأسرية إذا أسيء استخدامها، أو أداة تعزيز لها إذا تم التعامل معه بحكمة ووعي، المفتاح يكمن في إيجاد توازن بين الانفتاح على العالم الرقمي والحفاظ على القيم والروابط الأسرية المتينة.





تساؤلات

زينب كاظم التميمي

لائقُ أبداً، المرأة غير المدركة لتحديات خارج المنزل، لما يقاسميه الرجل من أجل لقمة عيش حلال يسد بها رمقه ورمق عياله، ويوسع عليهم بها، من قسوة العالم الخارجي ووحشيته... تستهين بما يقوم به زوجها، فتقلل من قيمة ذلك الجهد.

يقول أحد الرجال (كاسب): حينما أستيظ صباحاً وأتجه للخروج من المنزل، يكون ذلك -من دون مبالغة- كتهب المقاتل للحرب؛ ففي السوق أناس صادقين وكاذبين، نبلاء وأشقياء، محتالين ودجالين، ثم هناك المعاملة الرابحة والخاسرة، ثم المال الحلال والحرام، والرزق الحلال كإخراج اللقمة من فم الأسد الجائع، وحتى لو كان اليوم مكفولاً، فإن الغد مجهول، والسوق متقلب؛ فكم من رجل أصبح مليونيراً وبات مديوناً.

إن كان الزوج ذا طباع غير محببة، فلن يكون الحل بنقده والطعن فيه أمام الآخرين، بل بالاحتواء والحب، وباللين والكلمة الطيبة، فالإنسان قادر على ترويض حيوان مفترس، أفلا يستطيع بلطفه أن يلين قلب من هو بشر مثله؟.

كثير من المشاكل تنشأ من قلة الوعي، وضعف الفهم لما أراده الله من الزوجين، فالمرأة الواعية لا ترى زوجها عدواً أو مجرد رجل يلبي احتياجاتها، بل تراه أمانها، وملجأها، وسكنها، ويجب أن ندرك أمراً بالغ الأهمية، وهو أن رضا الله من رضا الزوج، كما ورد في الأحاديث الشريفة، لكن هذا لا يعني إطلاقاً أن يُحمل كل العبء على المرأة، فالميزان دائماً هو الإنصاف، وفي الجهة الأخرى، نجد من ينادي: «إن مكان المرأة في المطبخ»، استهانةً بذلك، لا عرفاناً لتلك التضحيات التي تقوم بها المرأة وهي في بيتها... فتبحث المرأة عن تقدير في مال أو شهادة.

وبهذا يُطلق مركز إعمار، يرسل أساس الحياة الزوجية، أما الحياة المستقرة، فهي مبنية على «الاعتراف»، اعتراف الرجل بمسؤوليات زوجته داخل البيت الأسري، وتقدير ذلك منها، حين تحسن أدائها، واعتراف المرأة بمسؤوليات الرجل خارج البيت، وتقدير ذلك منه، حين يحسن أدائه، فالله سبحانه وتعالى قد قدر للرجل والمرأة داخل الأسرة أدواراً تكمل بعضها بعضاً، لا غنى عن أحدهما، فلا بد من التعاون، ولا تعاون إلا بالتعارف، وذلك أساس حياة سعيدة وكريمة، وكلما عرف الزوجان ذلك من مرحلة مبكرة، قلت احتمالية فشل ذلك الزواج، هذه هي الحياة التي نعرفها، وبإمكانكم الاطلاع على أحاديث أهل البيت (عليهم السلام)، حتى تكون لديكم ولو معرفة بسيطة وفهم أعمق للأمور، ففيها: «لا تكن ورقة في مهب الريح، حصانة الفكر طريقك نحو الثبات، النور والهدى ما يرشد إلى الطريق الصحيح»، الحياة الزوجية شراكة روحية، لا تجوز فيها الحواجز ولا الجفاء؛ فالزوجان روح واحدة، ونفس واحدة، لا يتجزآن.

بعض التساؤلات، وإن كانت غير منطقية، لكن لا بد من الإجابة عنها، فقد سيطرت على عقول أغلب النساء، فقد تسأل امرأة: لماذا تُطالب المرأة دائماً بالصبر والتضحية؟ ولماذا يكون الحديث موجّهاً لها أكثر من الرجل؟. ولماذا هي أساس المجتمع؟ وفي المقابل، نجد بعض النساء أيضاً لا يُقدّر الرجال، ولا يشعرون بقيمة ما يبذله الرجل، إن المرأة، كما نعلم، إذا صلحت، وصلاح فكرها ودينها، صلح المجتمع كله، واستقامت البيوت، وسادت السكينة والمحبة، صحيح أن بعض المواقف تتطلب حكمة المرأة وصبره، لكن بعضها الآخر يتطلب حكمة الرجل وصبره؛ فالحياة الزوجية ليست ساحة صراع، بل هي مسكن وراحة وسكينة، كما أرادها الله سبحانه وتعالى، يقول أحدهم، وهو يرافق زوجته ليتبضعا معاً: عندما رأيت زوجتي وهي تجر عربة التسوق لتختار مستلزمات المنزل بعناية، عرفت معنى: «أن الرجل لا يساوي شيئاً من دون المرأة»، وعندما رأيتها تتفقد كل منتج على حدة، عرفت لماذا «المرأة هي النصف الثاني في المجتمع»، وعندما رأيتها تستخدم غريزة الأمومة في اختيار ما يناسب كل فرد في الأسرة من أطعمة واحتياجات، أيقنت صدقاً أن «المرأة طاقة لا تنضب»، إن كثيراً من المشاكل الزوجية نابعة من عدم فهم كل من الزوجين أهمية ما يقوم به الآخر، فالمرأة، التي تهتم بالبيت والأسرة، وتحول الجدران الأربع التي يقدمها الرجل إلى «مسكن»، وما يتسوقه الرجل إلى «طعام»، والأطفال إلى «عائلة»، تتحمل في سبيل ذلك ما تتحمل، تسهر الليالي على مرض أطفالها، وتضحي من أجل رعاية أولادها، وزوجها، وتحميه من التحديات التي يواجهها، وتكون قطب الرchy في داخل بيتها، وعمود أسرتها الخفي، هذا العمل، وهذه التضحيات، ربما لا يشعر بها الرجل، فيستهين بما تقوم به، ولا أعلم لماذا تُصرّ، في الجانب الآخر، بعض النساء على جعل حديثهن ميدان منافسة وتفاخر بمن زوجها أسوأ أو أكثر قسوة! كم من مرة استمعت إلى أحاديث في المجالس والتجمعات تُقال فيها تفاصيل الحياة الزوجية وكأنها حديث عام، وهذا غير

كثير من المشاكل تنشأ من قلة الوعي، وضعف الفهم لما أراده الله من الزوجين، فالمرأة الواعية لا ترى زوجها عدواً أو مجرد رجل يلبي احتياجاتها، بل تراه أمانها، وملجأها، وسكنها، ويجب أن ندرك أمراً بالغ الأهمية، لكن هذا لا يعني إطلاقاً أن يُحمل كل العبء على المرأة

في المائدة
العراقية
والعربية وفي
موسم الربيع
والصيف تجد
الباقلاء تزيين
الطاولة بمختلف
طرق طبخها
كوجبة رئيسة
أو حتى اضافتها
للمقبلات أو عدها
وجبة ثانوية على
المائدة فهي تعد من
الوجبات المفضلة التي يتم
تناولها في مختلف المناسبات،
يكتسب الفول الأخضر شهرة
واسعة بسبب قيمته الغذائية
العالية وفوائده الصحية المتعددة،
في هذه المقالة، سنتناول
أهم الفوائد والاستخدامات لهذا
النبات المبارك.

الباقلاء الخضراء: كنز غذائي يجمع بين الطعم والفائدة

الفوائد الصحية للباقلاء الخضراء:

غنية بالبروتينات: تعد من المصادر الغنية بالبروتينات النباتية، ما يجعلها خياراً ممتازاً للنباتيين أو لأولئك الذين يتبعون نظاماً غذائياً منخفض البروتين الحيواني. البروتين مهم لبناء العضلات، وتعزيز جهاز المناعة، وتعزيز النمو الخلوي.

مصدر جيد للألياف: تحتوي على كميات وفيرة من الألياف التي تساعد في تحسين عملية الهضم، وتقليل مشاكل الإمساك، الألياف تلعب دوراً مهماً في تنظيم مستوى السكر في الدم، مما يساعد الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري في الحفاظ على مستويات السكر في الدم تحت السيطرة.

تحسين صحة القلب: تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم والمغنيسيوم، وهي عناصر مهمة لدعم صحة القلب، يساعد البوتاسيوم في خفض ضغط الدم، بينما يساهم المغنيسيوم في تعزيز وظائف القلب والأوعية الدموية.

الوقاية من فقر الدم: تحتوي على كميات جيدة من الحديد، وهو عنصر أساسي في تكوين الهيموغلوبين الذي يساعد في نقل الأوكسجين في الدم، لذلك، يمكن أن يكون له دور فعال في الوقاية من فقر الدم، خاصة إذا كان مصحوباً بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين C لتعزيز امتصاص الحديد.

غني بمضادات الأكسدة: فيها مجموعة من مضادات الأكسدة

مثل الفلافونويدات التي تساهم في تقليل الأضرار الناتجة عن الجذور الحرة، يساعد ذلك في تقليل مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة مثل السرطان وأمراض القلب. تحسين مستويات الطاقة: تحتوي على الكربوهيدرات المعقدة التي توفر طاقة مستدامة للجسم، مما يجعله خياراً جيداً للأشخاص الذين يمارسون الرياضة أو الذين يحتاجون إلى طاقة طويلة الأمد.

نصائح للاستفادة القصوى من الباقلاء الخضراء يُنصح بتناولها طازجة لضمان الحصول على أقصى استفادة من قيمته الغذائية، كما يمكن تخزينه في المجمد لاستخدامه لاحقاً، مما يساعد على الحفاظ على قيمته الغذائية لفترات طويلة، وعند طهيها يمكن إضافة بعض الأعشاب مثل الكزبرة أو الثوم لتعزيز الفائدة الصحية وتطوير النكهة.

يعد من الأغذية المتكاملة التي تجمع بين الفائدة الصحية والطعم اللذيذ، بفضل محتواه العالي من البروتينات، الألياف، الفيتامينات والمعادن، يمكن أن يكون إضافة رائعة إلى النظام الغذائي، سواء في الأطباق الرئيسية أو كوجبة خفيفة، بفضل فوائده العديدة، فتعد خياراً غذائياً ممتازاً يجب تضمينه في النظام الغذائي اليومي لتحقيق صحة جيدة وحياة أكثر نشاطاً.



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



القوارير عالمها

من طفل لأخر: كيف نعلم أطفالنا
قيمة إعادة تدوير الملابس

عقول متداورة أم قلوب متلهفة؟
فلسفة الخطوبة الناجحة



بين الرضيع والماء..
توصيات طيبة تحسم الجدل



عقول متحاورة أم قلوب متلهفة؟

فلسفة الخطوبة الناجحة

للقوارير

تعد فترة الخطوبة مرحلة حاسمة في بناء العلاقة الزوجية، إذ تتيح للطرفين فرصة التعارف العميق قبل اتخاذ قرار الارتباط النهائي، يعتقد البعض أن هذه الفترة يجب أن تركز على المشاعر والعاطفة، لكن الواقع يؤكد أن تبادل الأفكار أهم بكثير من تبادل المشاعر، لأن التفاهم العقلي والفكري هو الأساس الذي يُبنى عليه الزواج الناجح، ففي هذه المرحلة، يجب أن يكون التركيز على فهم شخصية الطرف الآخر، رؤيته للحياة، قناعاته، وطريقة تفكيره في الأمور الجوهرية، قد تنجرف المشاعر في البداية إلى أجواء رومانسية، لكنها وحدها لا تكفي لضمان استقرار العلاقة مستقبلاً، أما الحوار العقلاني وتبادل الأفكار، فيكشف مدى التوافق بين الطرفين، ويضع أسساً واضحة للتواصل الصحي بعد الزواج.

كما أن فترة الخطوبة هي الوقت المثالي لاختبار القدرة على حل المشكلات والنقاش بهدوء، وهو ما ينعكس بشكل مباشر على استقرار العلاقة لاحقاً، فالزواج ليس مجرد مشاعر جميلة، بل هو شراكة طويلة الأمد تحتاج إلى تفاهم عميق، واتفاق على المبادئ الأساسية للحياة المشتركة، من المهم أن يتحدث الخطيبان بصراحة عن القضايا التي قد تواجههما، مثل طريقة إدارة الأمور المالية، وتوزيع الأدوار داخل الأسرة، والتصورات المستقبلية عن الأبناء والعلاقات الاجتماعية، أما التركيز المفرط على العواطف دون إعطاء مساحة للعقل، فقد يؤدي إلى قرارات متسارعة لا تستند إلى أسس واقعية، فالعلاقات التي تعتمد على الانجذاب العاطفي فقط قد تصطدم فيما بعد بخلافات فكرية لا يمكن تجاوزها بسهولة، مما يجعل الشريكين يواجهان صعوبات في التفاهم، وختاماً يمكن القول إن فترة الخطوبة يجب أن تكون مرحلة للتفكير بوعي، والنقاش بموضوعية، وليس مجرد وقت لتبادل المشاعر العاطفية، فكلما تعمق الخطيبان في تبادل الأفكار وفهم بعضهما البعض بشكل عقلاني، زادت فرص نجاح زواجهما في المستقبل.



بين الرضيع والماء.. توصيات طبية تحسم الجدل

للقوارير

في الوقت الذي تسعى فيه الأمهات الجدد لتقديم الأفضل لأطفالهن، تبرز العديد من الأسئلة المرتبطة بتغذية الرضيع وسلامته الصحية، ومن بين هذه التساؤلات الشائعة: متى يمكن إعطاء الطفل الماء؟ وهل شرب الماء مفيد أم ضار للرضيع في أشهره الأولى؟ (للقوارير) تسلط الضوء على الرأي الطبي والعلمي حول العمر المناسب لتقديم الماء للرضيع، والمخاطر المحتملة عند التسرع في ذلك.

مضادة تساعد في تقوية مناعة الطفل، بينما الماء قد يُعرضه لملوثات في حال لم يكن معقماً جيداً.

العمر المناسب

يُنصح بتقديم كميات صغيرة من الماء (بضع ملاعق يومياً) بعد عمر 6 أشهر، خاصة عند البدء في إدخال الأطعمة الصلبة، وذلك لدعم الهضم وتعويض السوائل، ومع ذلك، يظل الحليب المصدر الأساسي للتغذية حتى عمر السنة.

الماء المناسب للرضيع

يجب غلي ماء الصنبور حتى درجة الغليان في وعاء من المعدن أو الزجاج، في حالة استخدام الغلاية الكهربائية، يجب غلي الماء حتى انتهاء دورة الغليان، يُترك الماء ليبرد ويعبأ في زجاجة نظيفة ومعقمة، وإن لم يُستخدم في اليوم نفسه يجب التخلص منه، لا داعي لغلي الماء عندما يبلغ الطفل عامه الأول، ويمكن استبدال الماء المغلي بالماء المقطر لضمان خلوه من الشوائب والبكتيريا الضارة، ولا ينصح بتقديم المياه المعدنية المعبأة قبل إتمام الطفل عامه الأول لأنها تحتوي على نسبة كبيرة من الصوديوم والكبريتات، فضلاً عن تقديم الماء في كوب صغير أو فنجان بدلاً من الزجاجة لتشجيع مهارات الشرب، مراقبة الطفل والتأكد من عدم وجود أي أعراض غير طبيعية، يعد شرب الماء جزءاً مهماً من الحياة الصحية، لكن لكل مرحلة عمرية احتياجاتها الخاصة، الالتزام بالتوصيات الطبية يضمن نمواً سليماً ويحمي الرضيع من مضاعفات صحية لا داعي لها، لذا فإن الصبر والوعي هما مفتاح سلامة الطفل في سنواته الأولى.

توصيات علمية

بحسب توصيات منظمة الصحة العالمية (WHO) والأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP)، لا ينصح بإعطاء الماء للرضع قبل بلوغهم عمر 6 أشهر، والسبب في ذلك يعود إلى أن حليب الأم أو الحليب الصناعي يوفران جميع احتياجات الطفل الغذائية والمائية خلال هذه المرحلة، حتى في الأجواء الحارة.

وذلك لأن معدة المولود صغيرة جداً ولا تستطيع تحمل أكثر من ملعقة واحدة صغيرة أو ملعقتين من السوائل (5 مل إلى 10 مل)، ويستحسن أن تمتلئ هذه المعدة الضئيلة بحليب الأم أو الحليب الصناعي، تنمو معدة الطفل تدريجياً خلال الأشهر الستة الأولى، وتتحول سعتها بعد شهر من (2.7) إلى (5) أونصات (80 مل إلى 150 مل)، وتوسع في عمر (6) أشهر (7) أونصات (207 مل)، وهذا يفسر سبب إعطاء مقدار من الماء للرضيع بعد الأشهر الستة الأولى.

أخطار تقديم الماء قبل ٦ أشهر

التسمم المائي: عند تقديم كمية زائدة من الماء لطفل صغير، قد يؤدي ذلك إلى خفض مستويات الصوديوم في جسمه، ما يؤثر على توازن الإلكتروليتات وقد يتسبب في تسمم مائي، وهي حالة نادرة لكنها خطيرة.

سوء التغذية: امتلاء معدة الرضيع الصغيرة بالماء يمكن أن يقلل من شهيته للرضاعة، مما يؤدي إلى نقص في العناصر الغذائية المهمة لنموه.

ضعف الجهاز المناعي: الحليب الطبيعي يحتوي على أجسام



FASHION

من طفل لآخر: كيف نعلم أطفالنا قيمة إعادة تدوير الملابس

في عالمنا المعاصر، أصبح الاهتمام بالبيئة وحمايتها أمراً بالغ الأهمية، إحدى الطرق الفعالة للحفاظ على البيئة هي من خلال إعادة تدوير المواد والمنتجات التي نستخدمها يومياً، ومن بين هذه المواد، تعد الملابس من أكثر الأشياء التي يمكن إعادة تدويرها واستخدامها بطريقة مفيدة، لذلك من المهم أن نغرس في نفوس الأطفال ثقافة إعادة تدوير الملابس، خصوصاً عندما نتحدث عن إعادة الملابس من طفل لآخر، وذكر مزاياه ومدى مساعدته في تقليل النفايات وتقليل الحاجة إلى إنتاج ملابس جديدة، ومن خلاله يتعلم الأطفال أن الملابس يمكن أن تُعاد استخدامها من شخص لآخر، فإنهم يتعلمون أهمية الاستهلاك الواعي والمستدام، ففي كثير من الأحيان، يفرط الأطفال في شراء ملابس جديدة، ولكن بإعادة تدوير الملابس، يتعلمون كيفية احترام الأشياء والموارد.

، فضلا عن
زراع مفاهيم
التعاون
والمشاركة
من خلال تبادل
الملابس بين
الأطفال،
فيتعلمون
قيم المشاركة
والتعاون
مع الآخرين،
وهذه التجربة
تساعدهم في
تكوين علاقات
اجتماعية أقوى
وتشجعهم
على تبادل
الأشياء
المفيدة في
حياتهم، ولعل
تعليم الأطفال
قيمة المال من
أهم ما يتلقاه
الطفل عن فكرة
إعادة تدوير
الملابس فبدلاً
من أن يشتري
الطفل ملابس
جديدة يمكنه
إعادة استخدام
الملابس التي
ما زالت في
حالة جيدة،
هذا يعلمهم
التوفير
والتفكير في
طرق مبتكرة
للاستفادة مما
لديهم.



وصفة داوود باشا بالطريقة السورية

للقوارير

المقادير

- 500 غرام لحم مفروم (يفضل أن يكون خليطاً من الغنم والبقر)
- 1 بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- 3 فصوص ثوم مهروس
- 2 كوب عصير طماطم طازج أو 4 ملاعق كبيرة معجون طماطم مذاق بكوب ماء
- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي أو سمن
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود
- نصف ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
- رشة قرفة (اختياري)
- ملح حسب الرغبة
- بقدونس مفروم للتزيين

طريقة التحضير

تحضير الكرات

في وعاء، نخلط اللحم المفروم مع نصف كمية البصل، رشة فلفل أسود، البهارات المشكلة، ورشة ملح، نشكل الخليط إلى كرات صغيرة بحجم حبة الجوز، ثم نحمّر كرات اللحم في مقلاة بها ملعقة زيت حتى تكتسب لوناً بنياً خفيفاً، ثم نرفعها ونضعها جانباً.

تحضير الصلصة

في قدر على النار، نضع ملعقة الزيت المتبقية، ثم نضيف بقية البصل والثوم ونقلب حتى يذبل، بعد ذلك نضيف عصير الطماطم أو معجون الطماطم المذاق، ونترك المزيج حتى يغلي. نضع كرات اللحم في الصلصة، ونغطي القدر، ثم نتركه على نار هادئة لمدة (20-25) دقيقة حتى تنضج الكرات وتتسبك الصلصة.

التقديم

تُقدّم داوود باشا مع الأرز الأبيض المفلفل أو الخبز العربي وتُزين بالبقدونس المفروم لإضفاء لون ونكهة مميزة.



متانة الشفافية

تُعد الشفافية في التعامل من أسمى القيم التي إذا ما التزم بها الإنسان في سلوكياته، ارتقى بنفسه وبمن حوله، فالشفافية لا تعني المجاهرة المطلقة بكل شيء، بل هي الصدق في القول، والنزاهة في الفعل، والوضوح في المواقف بعيداً عن الالتباس أو المراوغة.

تمثل الشفافية أساساً في بناء الثقة بين أفراد الأسرة، حين يتحاور الوالدان مع أبنائهما بصراحة معتدلة، ويشاركانهم القرارات ضمن حدود الفهم والمسؤولية، فإنهما يزرعان في نفوسهم شعوراً بالأمان والانتماء، كما أن وضوح الزوجين مع بعضهما البعض يرسخ أواصر الود ويجنب كثيراً من التراكمات التي قد تؤدي إلى فجوات عاطفية يصعب تجاوزها.

أما في بيئة العمل، فإنها تعزز مناخاً صحياً يحترم فيه الإنسان لكفاءته، لا لمجاملاته، فالمدير الذي يعبر عن توجيهاته وملاحظاته بشفافية، دون تجريح أو غموض، يبني فريقاً واعياً يثق به ويسعى لتقديم الأفضل، والموظف الذي يعبر عن رأيه أو مشكلاته المهنية بصدق، يسهم في تحسين بيئة العمل وتحقيق الأهداف المشتركة.

لكنها تتطلب شجاعة، وضبطاً للنفس، وقدرة على التفريق بين الصراحة الجارحة والصدق البناء، فليست كل حقيقة تُقال، ولكن كل ما يُقال يجب أن يكون حقيقياً.

ما ينبغي الإشارة له إن الشفافية ليست مجرد مبدأ أخلاقي، بل هي أسلوب حياة يجعل الإنسان أكثر انفتاحاً، وعلاقاته أكثر عمقا، ومجتمعه أكثر تماسكاً، إنها خيار راق لمن أراد أن يعيش في وضوح مع نفسه، والفرد الذي يتعامل بصدق داخلي مع ذاته، ويملك الجرأة على الاعتراف بأخطائه ونقاط ضعفه، يكون أكثر قدرة على ممارسة سلوكيات تتسم بالمسؤولية والنضج في تعامله مع الآخرين، وتنعكس هذه الشفافية الذاتية على العلاقات الاجتماعية، إذ تقلل من النزاعات الناتجة عن الإنكار أو الإسقاط، وتعزز جوّاً من الثقة والتفاهم داخل الأسرة، والعمل، والمجتمع عموماً، كما أن المجتمعات التي تشجّع أفرادها على المصارحة مع النفس، دون خوف من الوصم أو الإدانة، هي مجتمعات أقرب إلى التعافي الأخلاقي، وأكثر استعداداً للنقد الذاتي الجماعي، مما يسهم في بناء

**لشفافية ليست
مجرد مبدأ
أخلاقي، بل هي
أسلوب حياة يجعل
الإنسان أكثر انفتاحاً،
وعلاقاته أكثر
عمقا، ومجتمعه
أكثر تماسكاً،
إنها خيار راق لمن
أراد أن يعيش في
وضوح مع نفسه،
الفرد الذي
يتعامل بصدق
داخلي مع ذاته،
ويملك الجرأة
على الاعتراف
بأخطائه ونقاط
ضعفه، يكون
أكثر قدرة على
ممارسة سلوكيات
تتسم بالمسؤولية
والنضج في
تعامله مع الآخرين**

رئيس التحرير





تصوير - حسين الموسوي