العدد الـ 80 - حزيران 2025
ذوالحجة 1446

لآلئ القوارير

LILQWAREER

استطلاع رأي: العِلم نور والحشمة وقار.. فهل يجتمع الاثنان؟

دلالةُ عتبةِ الغلافِ وبُعدُهُ اللَّوني في ديوانِ «انحناءات لا تُتلى»

ظلت مشعّة في الذاكرة
الأعياد.. تفاصيل ملهمة لحلاوة الأوقات

مزايا عيد الغدير..
جذوة الولاء وامتنان للانتماء

مجلة نسوية ثقافية عامة تصدر عن شعبة إعلام النشاطات النسوية في العتبة الحسينية المقدسة (رقم الايداع ٢٢٥١ دار الكتب والوثائق)

إعلام العتبة الحسينية المقدسة
Imam Husain Holy Shrine Media

48
أقرب من حبل الوريد

استفتاءات
في حج الصبي
10

حاجة بألف..
رخص ثمنها يساهم
في تلبية احتياجات البيت
18

التأثير الصحي لشرب الكافيين
على أجهزة الجسم الوظيفية
34

صديقتي
مرآتي
60

عندما تتحوّل القصة القصيرة
إلى لوحة فنية رائعة
المبدعة الصغيرة بنين علي خضر
44

المشرف العام
سعاد البياتي

رئيس التحرير
ايمان كاظم

مدير التحرير
ضمياء العوادي

هيئة التحرير
ساجدة ناهي
زهراء جبار الكناني
ديمة رسلان

التدقيق اللغوي
حيدر حميد التميمي

التصوير
رغد عبد حمد ابراهيم
سجى الخفاجي

الاخراج والتصميم
طارق البهادلي

للتواصل مع المجلة الاتصال على الرقم التالي: +9647715673091 +9647902326089 او مراسلتنا على البريد التالي: qwareer.q@yahoo.com

بتوقيت العطلة الصيفية

لأن أبواب العطلة الصيفية باتت قريبة وطويلة، فمن الممكن أن نستثمرها بشكل جيد وسليم، ولا نغفل ما للوالدين من دور أساسي وإيجابي في البحث عن وسائل نافعة تتخلل يوميات أبنائهم خلال الأيام المقبلة.

وحينما نتحدث عن الأسرة ودورها، غالبًا ما ينصبّ التركيز على الرعاية المطلوبة لصغارها أينما كانوا، فالعلاقة الأسرية ليست علاقة أحادية، بل هي منظومة تكاملية ومسؤولية متبادلة، لا بد من خلق جو من التفاعل والتقدير لإمكانيات الآباء في تحقيق رغبات أبنائهم، فيما يخص قضايا الترفيه والسفر ومعظم الطلبات التي تتركّز في العطل والمناسبات، والتي غالبًا ما تكون مكلفة، لا سيما وأن الأسر والأبناء يتابعون عروض الشركات السياحية وغيرها ممن ينشط في أوقات العطل.

لذا، ينصبّ الاهتمام في متابعة العروض، خصوصًا بعد أن انطلقت في الآونة الأخيرة إعلانات عن البيوت السياحية والمزارع التي تضمّ مختلف الوسائل الترفيهية، ونرى الإقبال الكبير عليها من قبل العوائل رغم أسعارها الخيالية.

زمان، وحينما كانت تقبل العطلة الصيفية، لم يكن أمامنا سوى الذهاب يومًا إلى مدينة الألعاب، أو زيارة الأقارب، أو شراء الألعاب البسيطة (كترتيب المكعبات الورقية، أو الرسم على الخطوط المعدّة لشخصيات كرتونية)، وغيرها الكثير.

أتذكّر، وأنا أكملت المرحلة الابتدائية وبدأت العطلة الصيفية، اقترحت والدتي أن أتعلم الخياطة عند جارتنا، وأن أستفيد من الوقت في شيء يكسبني خبرة ما، بينما راحت ابنة خالتي – التي هي من أقراني – تتقن فنون الطبخ والأعمال المنزلية، التي هي أيضًا ذات فائدة جيدة لها ولأهلها. هذا ما كنا نطمح إليه ونتوق له في الأيام الطويلة الصيفية، وكنا نشعر بفرح وسعادة غامرة، عكس أبنائنا اليوم، الذين لا يطيقون تعلّم مهنة ما، فالعطلة في تفكيرهم مخصصة للترفيه والاستجمام وخلق أجواء مرحة واستراحة لابد من خوضها، وحسب.

الأبناء، خاصة في مرحلة المراهقة وما بعدها، يمكنهم أن يكونوا داعمين لآبائهم لا عبئًا عليهم، وذلك عبر مبادرات بسيطة وفي توقيت العطلة، كالمساعدة في شؤون المنزل، أو الاعتناء بالأشقاء، أو ممارسة هواية ما، أو تعلّم مهنة، بذلك، يسهم الأبناء في تخفيف الضغوط اليومية عن الوالدين، وهي سلوكيات تعزّز من روابط الأسرة وتدعم توجهاتها طوال فترة وجودهم.

وختامًا، ندعو الأسر والأبناء إلى التعاون فيما بينهم لخلق بيئة مستقرة، والعيش أجواء العطلة بممارسة أشياء تعزّز من شخصياتهم وتبني توجهاتهم، أو حتى بالدخول إلى معاهد تقوية استعدادًا للعام المقبل.

الأبناء، خاصة في مرحلة المراهقة وما بعدها، يمكنهم أن يكونوا داعمين لآبائهم لا عبئًا عليهم، وذلك عبر مبادرات بسيطة وفي توقيت العطلة، كالمساعدة في شؤون المنزل، أو الاعتناء بالأشقاء، أو ممارسة هواية ما، أو تعلّم مهنة، بذلك، يسهم الأبناء في تخفيف الضغوط اليومية عن الوالدين

المشرف العام

منصات التواصل..
استثمار للعمل بين تطبيقاته

زهراء جبار

العمل من العبادات التي حثّ عليها الإسلام ودعمها وفق أحكامه الشرعية، ومع مواكبة التطور التكنولوجي، أتيحت فرص متنوعة للعمل من خلال تطبيقات الشبكة العنكبوتية، التي تصل إلى جميع المدن وحتى الدول المجاورة، فقد أصبح لمواقع التواصل الاجتماعي دورٌ فعّال في الترويج للأعمال، سواء كانت للرجال أو النساء، وكان من أبرز ما قدّمته هذه المنصات هو تمكين بعض النساء، لاسيّما ربات البيوت، من دخول سوق العمل والتحول إلى عاملات مجتهدات من خلالها.

(للقوارير) تأخذنا عبر هذه السطور للتعرّف على بعض المشاريع النسوية الناجحة التي تحمل بصمة صاحباتها.

مواد أولية بروح الإبداع

استثمرت التدريسية المتقاعدة السيدة فاطمة الياسري وقت فراغها بعمل يناسب هوايتها، من خلال منصات التواصل المختلفة لتسويق بضاعتها من المواد الأولية التي تدخل في صناعة المشغولات اليدوية كصناعة الورود والدمى والمجسمات ووسائل التعليم للأطفال.

تحدثت عن تجربتها قائلة: «سبب اختياري لتوفير المواد الأولية مثل البايب كلينر، والفوم، وورق الكريب وتسويقها عبر مواقع التواصل هو تعلقي بمشغولات هذه المواد والألعاب التي كنت أحبها في طفولتي، اقتصر مشروعي على توفير هذه المواد لأنها غير متوفرة في السوق العراقي، وإن توفرت فهي باهظة الثمن ومحدودة الانتشار، وغالبًا تُباع فقط كلُعب أطفال، بينما أحاول جاهدة أن أنشئ لها سوقًا خاصًا كمكون أساسي في صناعة الهاند ميد، وهو الاستخدام الحقيقي الذي يجهله الكثيرون»

صعوبات وتحديات

واجهت فاطمة تحديات كثيرة في توفير هذه المواد نظرًا لأنها مستوردة وغير متوفرة محليًا، كما واجهت صعوبات في تسويقها عبر مواقع التواصل، لكنها تخطّت العقبات بصبر وإصرار للوصول إلى هدفها. وأكدت أن زبائنها من فئات عمرية مختلفة، من الأطفال إلى المتقاعدين، وأن هناك منصات متخصصة بهذه الأعمال تتواصل معها لشراء المواد وترويجها عبر صفحاتهم (البيجات)، وهم يعتمدون عليها بشكل كامل في توفير مستلزماتهم.

وأضافت: «أنصح كل من يعمل في هذا المجال، رجالًا ونساءً، أن يتوقعوا الخسارة كما يتوقعون الربح، وأن يبحثوا عن سبب فشل أي منتج أو ركود في المبيعات لمعالجته بدلًا من الاستسلام.

مشروعي عمره الآن سنة وشهران، وخلال السنة الأولى لم أحقق أرباحًا، بل كانت المرحلة مقتصرة على التسويق وكسب ثقة الزبائن. تعلمت من هذه التجربة أن أثق بنفسي، وأن أجعل من المستحيل ممكنًا، وأتمنى أن يتوسّع مشروعي ليشمل منصات أخرى مثل تليجرام وإنستغرام»

صناعة الحلوى... من المنزل إلى البيج

وتحدثت السيدة هند ياس، ربة بيت وأم لخمسة أطفال، قائلة: «أنا أحب صناعة الكيك كثيرًا، وكنت دائمًا أتابع طرق تحضيره وتزيينه عبر التلفاز ومواقع التواصل، ومع مرور الوقت، اكتسبت مهارة التزيين وابتكار تصاميم مختلفة، فقررت الترويج لعملي من خلال صفحة خاصة تحت اسم (كيك كربلاء)، والحمد لله، كسبت ثقة الزبائن وبدأت أتلقى طلبات للحجز المسبق بأنواع وأحجام مختلفة من قوالب الكيك».

وأضافت: «أنا لا أملك متجرًا، وكانت منصات التواصل مثل فيسبوك وإنستغرام هما متجري الإلكتروني، الذي منحني فرصة للعمل والمساهمة في إعالة أسرتي، وزوجي، الذي يعمل سائق أجرة، كان يتولى مهمة توصيل الطلبات إلى الزبائن، وهذا سهّل عليّ توفير خدمة التوصيل دون تكلفة إضافية»

بين الإبداع والإصرار

وفي الختام، يمكن القول بثقة: إن ربات البيوت أثبتن أن الطموح لا تحدّه الجدران، وأن مواقع التواصل الاجتماعي لم تعد مجرّد وسيلة للترفيه وتضييع الوقت، بل أصبحت منصّة حقيقية للنجاح وتحقيق الذات، فقد وفّرت هذه المنصات فرص عمل للعديد من السيدات في مجالات متعددة كصناعة المعجنات والحلويات، أو أعمال الريزن والشمع، أو تجهيز الطعام والملابس، وغيرها من المشاريع المتنوعة، فمن خلال شاشات صغيرة، بُنيت مشاريع كبيرة، ووجدت النساء مصدر دخل واستقلالية، بل وكونّ مجتمعات داعمة، وبين الإبداع والإصرار، برزت قصصهن كدليل حيّ على أن الفرص موجودة... فقط تحتاج إلى من يراها ويؤمن بها.

ربات البيوت أثبتن أن الطموح لا تحدّه الجدران، وأن مواقع التواصل الاجتماعي لم تعد مجرّد وسيلة للترفيه وتضييع الوقت، بل أصبحت منصّة حقيقية للنجاح وتحقيق الذات، فقد وفّرت هذه المنصات فرص عمل للعديد من السيدات في مجالات متعددة كصناعة المعجنات والحلويات، أو أعمال الريزن والشمع، أو تجهيز الطعام والملابس، وغيرها من المشاريع المتنوعة

استطلاع رأي:

العِلم نور والحشمة وقار.. فهل يجتمع الاثنان؟

زينب التميمي

ها نحن نقف على أعتاب رحلة فكرية نستجلي فيها جوهر معتقد عريق، ونستنطق دلالات رمز جليل هو «الحجاب». بين من يراه وقارًا وصيانة، ومن يعتقد أنه قد يكون قيدًا على طموح المرأة، تظل الحقيقة رهينة التجربة والفهم، لذلك طرحنا هذا الاستطلاع لا لنصل إلى إجابة قاطعة، بل لنفتح نافذة لتبادل وجهات النظر، لنُعيد صياغة الأسئلة الكبرى التي تواجه المرأة المسلمة اليوم في ظل تطور المجتمع والانفتاح الثقافي.

للقوارير أجرت استطلاعا حول ما صحة القول: سلاحُ المرأةِ في هذا الزّمانِ علمها؟

وهل هناك تعارض بين ارتداء العباءة وطلب العلم؟

فكان رأي الإعلامية الإذاعية ميسم علي: «العِلم اليوم هو درعٌ تحتمي به المرأة من عواصف الأفكار المنحرفة، لكن لا يكتمل مفهوم العلم دون الحشمة، فالمرأة المتعلمة تحافظ على كل ما تملكه، وأغلى ما لديها هو نفسها, فالستر لم يكن يومًا عائقًا أمام الطموح، بل هو حافزٌ وداعمٌ لها، تمامًا كما فعلت السيدة الزهراء والسيدة زينب (عليهما السلام) حين مزجن بين القيادة والحشمة، المرأة المتعلمة ستجد في الحجاب شعاراً يرافقها دومًا: ستراً وعلمًا لا يفترقان»

وللإعلامية آيات الخطيب (بكالوريوس رياضيات) رأي قالت:

«العلم وحده لا يغني عن الحياء، ولا عن الستر، الحشمة ليست ترفًا، بل هي موقف يُعبّر عن جوهر المرأة، من تُحسن الموازنة بين العلم والحجاب، تصير كالنخلة: شامخة، مثمرة، وعزيزة، ولا تعارض بين العباءة والعلم، بل إنهما يُهذّبان بعضهما، الحوراء زينب (عليه السلام) خير مثال لمن جمعت بين الفصاحة والوقار في أشدّ المواقف»

أما زينب محمد (تخصص تقنيات الأشعة) فقالتْ: «العلم فريضة، لكنه لا يمكن أن يكون مبررًا للتخلي عن الحياء والعفة، فمن تتنازل عن حجابها في مقابل التعليم، فقد باعت جوهرها بأبخس الأثمان، فالسيدة زينب (عليه السلام) في كربلاء لم تتخلَّ عن حجابها رغم شدة المصيبة، فهل تعجز من تعيش في زمن أيسر عن حفظ نفسها»

العلوية ضحى ضياء آل طعمة (بكالوريوس علوم حاسبات) قالت «ليس كل علم سلاح، بعض العلم وبالٌ على صاحبه إن لم يكن محصنًا بالقيم، أما الحشمة، فهي الدرع الحقيقي للمرأة، حتى إن لم تتخذ العباءة شكلًا، فالمهم ألا يكون في لباسها ما يشفّ أو يلفت، التعارض بين الحجاب والعلم وهمٌ متوهم، بل الاحتشام يعزز التركيز والتفوق»

وكذلك الكاتبة نرجس عبد الأمير (اختصاص تحليلات مرضية): تقول «العلم إذا كان نافعًا قاد صاحبه للهداية، ولا يتعارض أبدًا مع الحشمة، بل هو سلوك تكاملي، بإرادة قوية، تستطيع المرأة الجمع بين العلم والستر دون تناقض»

أما التربوية لقاء عبد الإمام (معلمة تربية إسلامية): «الحجاب ليس مجرد قطعة قماش، بل رمز شرف ورفعة، سلاح المرأة ليس بعلمها فقط، بل بعفتها وعباءتها الزينبية، والحجاب قد يكون وسيلة للوصول أكثر مما هو حاجز»

في هذا الاستطلاع، وعلى اختلاف الخلفيات، توحدت الآراء في تأكيد أن الحجاب والعلم لا يتضادان، بل يتكاملان، الحجاب ليس قيدًا بل هوية، والعلم ليس غاية مجردة بل وسيلة لبناء النفس والمجتمع، فالمرأة التي تجمع بين وقار العباءة ونور المعرفة، تزرع في كل خطوة بذور مجتمع أكثر تماسكًا وأصالة.

ليس كل علم سلاح، بعض العلم وبالٌ على صاحبه إن لم يكن محصنا بالقيم، أما الحشمة، فهي الدرع الحقيقي للمرأة، حتى إن لم تتخذ العباءة شكلًا، فالمهم ألا يكون في لباسها ما يشفّ أو يلفت، التعارض بين الحجاب والعلم وهمٌ متوهم، بل الاحتشام يعزز التركيز والتفوق

من أروقة الحرم

نور القرآن يشع في صيف العتبة الحسينية:

أكثر من ألفي طالبة في دورات مميزة

غدير الصفار

في ظلال الحرم الطاهر للعتبة الحسينية المقدسة، حيث تتلاقى الروح مع نور القرآن الكريم، ارتسمت لوحة مشرقة من العلم والتربية والأمل، حُكت خيوطها عبر صيف مليء بالعطاء والوعي، هنا، في وحدة دار القرآن الكريم، نمت بذور المعرفة وأزهرت أزهار القيم، لترسم ابتسامات الفتيات وتبني أجيالًا تحمل في قلبها شعلة الإيمان والتميز.

حيث اختتمت فعاليات الدورات الصيفية التي نظمتها وحدة دار القرآن الكريم التابعة للعتبة الحسينية المقدسة، والتي شهدت مشاركة واسعة تجاوزت ألفي طالبة من الفئة العمرية بين عشرة وسبعة عشر عامًا، هذه الدورات التي استمرت لعدة أسابيع، جاءت لتلبية الحاجة الملحة إلى تعزيز الوعي الديني والأخلاقي والاجتماعي بين الطالبات، مع التركيز على بناء شخصية متزنة قادرة على مواجهة تحديات العصر.

وتعد هذه الدورات تجربة تعليمية متكاملة ركزت على غرس القيم الإسلامية الأصيلة، مع تأكيد على أهمية حفظ القرآن الكريم وشرح مفرداته بأسلوب مبسط يناسب هذه الفئة العمرية، الدورات لم تقتصر فقط على التعليم الديني، بل شملت أيضاً مجموعة واسعة من الدروس الخلقية والسلوكية، التي تهدف إلى تنمية الوعي الأخلاقي والاجتماعي لدى الطالبات، بالإضافة إلى

> **البرامج التعليمية شملت حفظ القرآن الكريم، وشرح معانيه بأسلوب مبسط، فضلا عن الدروس الخلقية والسلوكية التي تهدف إلى تنمية القيم المجتمعية، بالإضافة إلى الدروس الفقهية والعقائدية المبسطة، جرى تنظيم رحلات ترفيهية منتظمة أضفت بعدًا ترفيهيًا مهماً على الدورة، مما ساهم في تحقيق التوازن بين التعليم والترفيه**

تقديم مبادئ فقهية وعقائدية مبسطة لتقريب المفاهيم الدينية بشكل سهل وواضح.

حضور واهتمام

شهدت هذه الدورات حضور كثيف من مختلف مناطق محافظة كربلاء ومحيطها، وهذا يعكس مدى الثقة والاهتمام الذي تحظى به هذه المبادرات من قبل العائلات والمجتمع المحلي، هذا الإقبال الكبير يعد مؤشرًا على نجاح وحدة دار القرآن في تقديم برامج تلبي تطلعات وأهداف تنمية الشباب واليافعين.

تنظيم متميز وبرامج تعليمية

وفي حديث مع أمل المطوري مسؤول وحدة النشاط النسوي في دار القرآن الكريم قالت: «تميزت هذه الدورات بكوادر تدريسية عالية الكفاءة ضمت أكثر من 90 مدرّسة و70 مسؤولة باص، مع توفير بيئة تعليمية آمنة ومنظمة كان حجر الزاوية في نجاح هذه الدورات، كما تم التنسيق مع آليات العتبة وحفظ النظام، حيث ساهم في سير العمل بانسيابية ودون معوقات، مما خلق أجواءً ملهمة ومحفزة للطالبات».

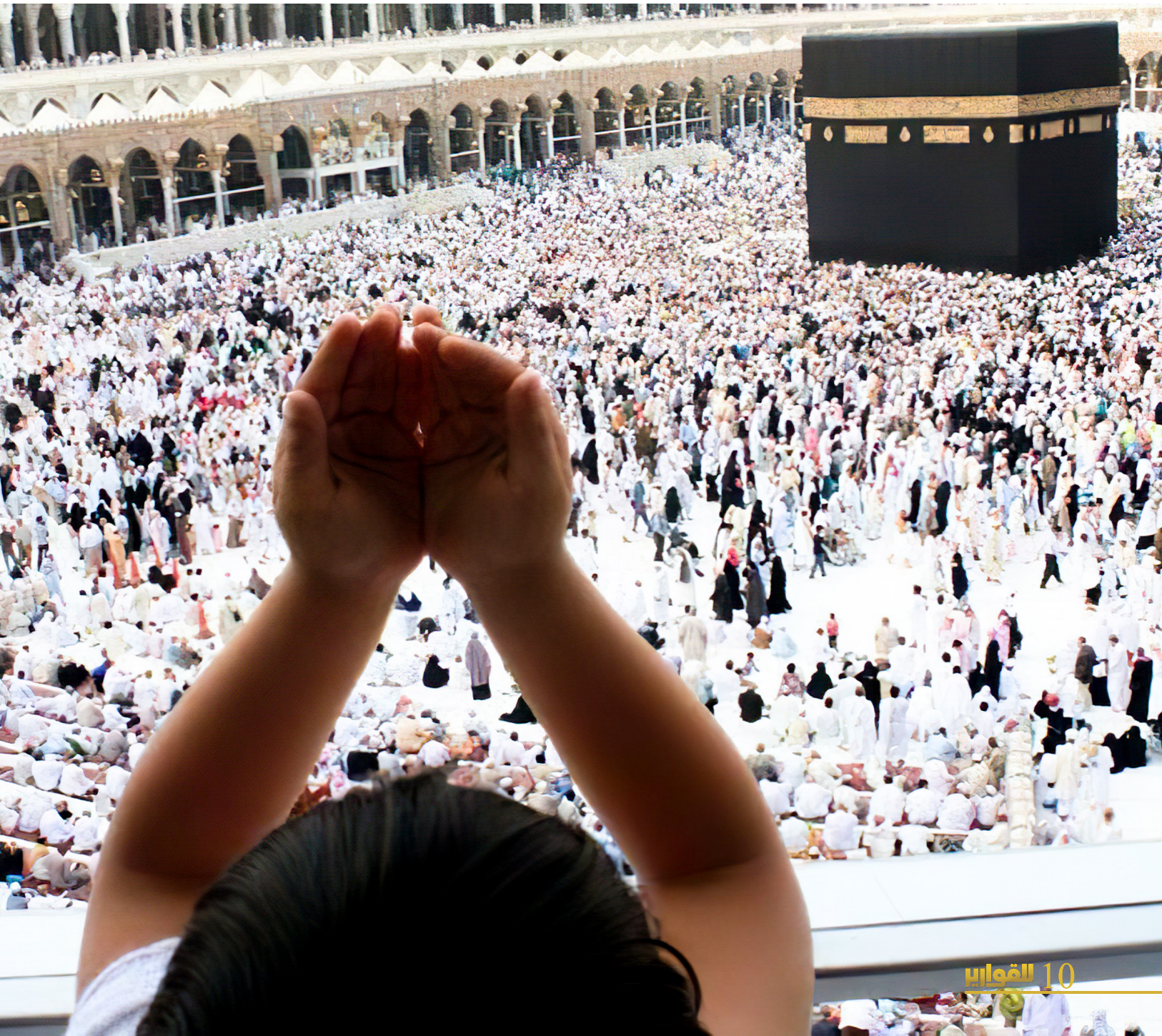
كما إن البرامج التعليمية شملت حفظ القرآن الكريم، وشرح معانيه بأسلوب مبسط، فضلا عن الدروس الخلقية والسلوكية التي تهدف إلى تنمية القيم المجتمعية، بالإضافة إلى الدروس الفقهية والعقائدية المبسطة، جرى تنظيم رحلات ترفيهية منتظمة أضفت بعدًا ترفيهيًا مهماً على الدورة، مما ساهم في تحقيق التوازن بين التعليم والترفيه، وأتاح فرصة للطالبات للاسترخاء والتواصل الاجتماعي.

واضافت المطوري «الهدف الأسمى من هذه الدورات تمثل في تعزيز الانتماء الديني والعقائدي لدى الطالبات، وترسيخ العلاقة الحميمة مع القرآن الكريم, كذلك، المساهمة في تطوير المهارات الشخصية، وتنمية المواهب، وبناء شخصية متكاملة قادرة على حمل رسالة الدين والقيم النبيلة في المجتمع، وإن نجاح هذه الدورات يؤكد حرص العتبة الحسينية المقدسة على بناء جيل واعٍ ومسؤول، يمتلك الوعي الديني والاجتماعي ويكون قادرًا على خدمة مجتمعه بكل تفانٍ».

استفتاءات

في حج الصبي

للقوارير



السؤال: هل يكون حجّ الصبي مُجزئًا له؟
الجواب: لا يُجزئه عن حجّة الإسلام، وإن كان حجّه صحيحًا على الأظهر.

السؤال: إذا خرج الصبي إلى الحج، فبلغ قبل أن يُحرم من الميقات، فما الحكم؟
الجواب: إذا كان مستطيعًا – ولو من موضعه – فلا إشكال في أن حجّه يكون حجّة الإسلام.

السؤال: إذا أحرم الصبي ثم بلغ بعد إحرامه، ولكن قبل الوقوف بالمزدلفة، فما هو الحكم؟
الجواب: يتمّ حجّه ويُعدّ حجّة الإسلام أيضًا، على الأقوى.

السؤال: هل يُشترط إذن الولي في صحة حجّ الصبي المميّز؟
الجواب: يُستحبّ للصبيّ المميّز أن يحجّ، ولكن المشهور أنّه يُشترط في صحّته إذن الولي، وهو غير بعيد.

السؤال: هل يُستحبّ للولي إحجاج الصبي غير المميّز؟
الجواب: نعم، يُستحبّ للولي أن يُحجّج الصبي أو الصبية غير المميّزين، وذلك بأن يُلبسه ثوبي الإحرام، ويأمره بالتلبية ويُلقّنه إياها إن كان قابلاً للتلقين، وإلّا لبّى عنه، ويجنّبه ما يجب على المُحرم اجتنابه، ويجوز تأخير تجريده عن المخيط وما في حكمه إلى فخ – إذا كان سائراً من ذلك الطريق – ويأمره بالإتيان بما يتمكن منه من أفعال الحج، وينوب عنه فيما لا يتمكن، ويطوف به، ويسعى به بين الصفا والمروة، ويقف به في عرفات والمشعر، ويأمره بالرمي إن قدر عليه، وإلّا رمى عنه، وكذلك صلاة الطواف، ويحلق رأسه، ويأتي ببقية الأعمال عنه.

السؤال: هل ثمن الهدي في حجّ الصبي غير المميّز على الولي؟
الجواب: نعم، وكذلك كفارة صيده.
أما الكفارات التي تجب عند الإتيان بموجبها عمدًا، فالظاهر أنّها لا تجب بفعل الصبي – وإن كان مميّزًا – لا على الولي ولا في مال الصبي.

السؤال: هل تكون نفقة حجّ الصبي، فيما يزيد على نفقة الحضر، على الولي أم من مال الصبي؟
الجواب: هي على الولي.
نعم، إذا كان حفظ الصبي متوقّفًا على السفر به، أو كان في السفر مصلحة له، فإن نفقة أصل السفر تكون من ماله، لا نفقة الحج الزائدة عليه.

السؤال: هل تجوز النيابة عن الصبي المميّز في الحج؟
الجواب: لا بأس بها.

السؤال: إذا تمّ إحرام الصبي المميّز من دون إذن وليّه، فما هو الحكم؟
الجواب: لا يبعد بطلان إحرامه حينئذٍ.

السؤال: إذا كان الأب يُحرم بالنذر قبل الميقات، فكيف يصنع بولده الصبيّ المميّز أو غير المميّز حين إرادة الإحرام به؟
الجواب: لا يصحّ أن يُحرم الصبي المميّز بالنذر، ولا أن يُحرم الولي بالصبي غير المميّز بالنذر.

السؤال: إذا حجّ الأب بولده غير المميّز، فأخلّ ببعض واجبات الحج، فهل يبقى الولد على إحرامه؟
الجواب: لا، بل يُحكم ببطلان إحرامه من الأصل إذا ترك ما يُبطل الحج بتركه.

السؤال: إذا أحرم الأب بابنه الصغير للعمرة المفردة، ثم صرفه عن إتمام الطواف وأرجعه إلى البلد، فهل يبقى الولد على إحرامه؟
الجواب: نعم، يبقى على إحرامه.

السؤال: إذا ألبس الوالد طفله ثوب الإحرام ولقّنه التلبية، فهل يلزم عليه متابعة أعماله حتى الإتمام، أم يكفي أن يكون مع الركب؟
الجواب: لا بدّ أن يُتابع أعماله حتى يأتي بها على الوجه الصحيح، كما يجب عليه أن يجنّبه كلّ ما يجب على المُحرم اجتنابه.

السؤال: من هو الولي الذي يُحرم بالطفل أو المجنون؟ وهل يشمل الأم أو الحاكم أو القيّم؟
الجواب: المختار أنّ من يُحرم بالطفل هو من يثبت له حقّ الحضانة، سواء أكان الأب، أو الجد للأب، أو غيرهما.
أمّا المجنون، فلم يُثبت استحباب الإحجاج به.

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

كولسترول

عندما كنا صغارًا، لم نعرف شيئًا عن «اللانش بوكس»، ولم نكن نحمل في حقائبنا شطيرةً أو حتى نوعًا من الفاكهة، وإذا كنتَ من جيلي، فستعرف عما أتحدث، كانت جدتي تُعدّ لنا «المثرودة»، أو كما كان يُطلق عليها جميع العراقيين: «محروك أصبعه»، لتكون وجبة طعام بسيطة ولذيذة نتناولها عندما يكون موعد دوامنا المدرسي بعد الظهر، فنَسُدّ بها رمق جوعنا حتى موعد عودتنا إلى المنزل لتناول طعام الغداء مع العائلة.

لم يكن قاموس حياتنا يحتوي على أسماء الوجبات السريعة المنتشرة حاليًا، فلم نعرف البرغر ولا الإندومي ولا الكوكاكولا، بل كنا نعرف «الحنونة»، وكانت حلوياتنا هي التمر وخبز الدهن الذي كانت والدتي، رحمها الله، تُعدّه لنا؛ تضعه في مقلاة الزيت، وتقدمه حارًا ومقرمشًا بعد رشه بالقليل من السكر.

كنت أعتقد أن أمي وحدها تجيد صنع هذا الطعام بمهارة، لكنني كبرت وعرفت أن جميع الأمهات في ذلك الزمان كنّ يقدمن هذا الطعام الشهي لأطفالهن بالطريقة نفسها.

لم تكن الحياة في وقتنا بتلك الرفاهية الموجودة حاليًا، لكنها كانت حياة بسيطة؛ نأكل فيها طعامًا صحيًا مما جادت به الأرض من طيبات، وننام على سطوح المنازل ملتحفين السماء، لنصحو مبكرين مع زقزقة العصافير وتغريد البلابل، هكذا كانت حياتنا، قبل أن تطرأ عليها التحديثات.

تذكرتُ ذلك ونحن نقف في طابور طويل من السيارات التي ازدحمت أمام أبواب الأطباء، ننتظر نتائج التحاليل الطبية، في وقتٍ ازداد فيه عدد المرضى كما ازدادت أعداد المستشفيات والمجمعات الطبية، وأصبح الكولسترول هو المتهم الرئيسي في تعطيب قلوب الكثير من «الأصحّاء»، والسبب: الطعام، فـ«المعدة بيت الداء»، إضافة إلى أسلوب الحياة العصري الذي قيّد أرجلنا، فلم نعد نتحرك إلا بوجود السيارة، التي أصبحت وظيفتها إيصالنا حتى لأقرب المشاوير.

الغريب في الأمر أن الكولسترول استمر في الارتفاع مع ازدياد المعلومات الطبية التي نطالعها يوميًا عبر مختلف الوسائل الإلكترونية، وليس المطلوب منا سوى القليل، القليل من الوعي الصحي؛ فالكولسترول الضار بات يدق ناقوس الخطر.

لم تكن الحياة في وقتنا بتلك الرفاهية الموجودة حاليا، لكنها كانت حياة بسيطة؛ نأكل فيها طعاما صحيا مما جادت به الأرض من طيبات، وننام على سطوح المنازل ملتحفين السماء، لنصحو مبكرين مع زقزقة العصافير وتغريد البلابل، هكذا كانت حياتنا، قبل أن تطرأ عليها التحديثات

ساجدة ناهي

LLQ WAREER
للقوارير

مؤسسة أم أبيها:
ولادة نور من رحم التحدي

ملف العدد

مؤسسة أم أبيها: ولادة نور من رحم التحدي

ديمة رسلان

في سياق الجهود المبذولة لإحياء السيرة الفاطمية وتجذيرها في الواقع المعاصر، أعلن ممثل المرجعية الدينية العليا والمتولي الشرعي للعتبة الحسينية المقدسة، سماحة الشيخ عبد المهدي الكربلائي (دام عزه)، عن تأسيس مؤسسة أم أبيها للدراسات والبحوث، تيمّنًا بولادة السيدة الزهراء (عليها السلام)، وذلك خلال كلمته في حفل افتتاح مهرجان كوثر العصمة الدولي الثاني.

حيث قال سماحته: «بمناسبة حلول ولادة الصديقة الطاهرة فاطمة الزهراء عليها السلام، نعلن من هذا المنبر، بعد أن تباركنا بتأسيس جامعة حملت اسمها وهي جامعة الزهراء (عليها السلام) للبنات، وعملاً بمحاور المهرجان، نعلن عن تأسيس (مؤسسة أم أبيها للدراسات والبحوث) الخاصة بالصديقة الزهراء (عليها السلام).

تتولى المؤسسة مختلف النشاطات التي تعنى بالبحث والتحقيق والنشر في فضائل ومقامات الزهراء (عليها السلام)، وكيفية صناعة وصياغة الشخصية الفاطمية في المجتمع بمختلف شرائحه، ووضع الآليات لتفعيل الدور الفاطمي الرسالي في حركة المجتمع بصورة عامة».

وأضاف الشيخ الكربلائي: «ندعو الشخصيات النسائية الفاعلة التي تحمل همّ الرسالة الفاطمية للمجتمع النسوي ليشاركن في تحمّل أعباء هذه المؤسسة، سواء من داخل العراق أو خارجه».

وأشار إلى أن «هذا التأسيس يأتي في ظل التحديات الثقافية والتربوية والأخلاقية التي باتت تهدد الكيان الأسري والنسوي بصورة عامة أكثر من ذي قبل».

حين تُعقد الفعاليات الفكرية بروح الإيمان، وتنبثق الكلمات من عمق الولاء، يكون للوجود معنى أعمق، وللحضور أثرٌ لا يُنسى.

من هنا، سجّل كادر مجلة للقوارير حضوره في الندوة العلمية الثانية التي نظّمتها مؤسسة أم أبيها، متابعًا بنبض مهنيٍّ وأدبي مجريات الحدث، وموثّقًا محطات النهار المفعم بالإشراق الفاطمي.

نبض قيم وحركةُ حياة

تحت شعار: زواج النورين ميثاقٌ للتكامل الأسري الإسلامي في أجواءٍ ملؤها السكينة والإيمان، وتزامنًا مع ذكرى زواج النورين، عليٍ وفاطمة (عليهما السلام)، نظّمت مؤسسة أم أبيها للثقافة الفاطمية الندوة العلمية الثانية الموسومة بـ (أسرة علي والزهراء: نبض قيم وحركة حياة)، وذلك برعاية الأمانة العامة للعتبة الحسينية المقدسة، وبالتعاون مع الأمانة العامة للعتبة العلوية، لتكون مساحة فكرية وعلمية تضيء درب الأسرة المؤمنة بنور التجربة العلوية الفاطمية.

افتُتحت الندوة بتلاوة قرآنية عطرة، لتزدان أجواء القاعة بنفحات كلام الله، إيذانًا بانطلاق يومٍ فكري وعقائدي من الطراز الرفيع.

صدق الإيمان وبناء البيت الرضي

ألقت مسؤولة المؤسسة كلمةً ترحيبية باركت فيها للمشاركين ذكرى زواج النورين، وقالت: «نجتمع عند أمير المؤمنين لنستلهم من حياة علي وفاطمة دروسًا في الصدق والإيمان، وفي بناء بيتٍ يُرضي الله تعالى».

تحدثت عن زواجهما الميمون، واستعرضت الروايات الواردة في ذلك، متوقفة عند فضائل الإمام علي (عليه السلام) والسيدة الزهراء (عليها السلام)، ومؤكدة على أهمية التحلي بقيمهم لبناء أُسر صالحة، كما شكرت الحضور وكل من ساهم في إنجاح هذه الندوة العلمية.

من العطاء الفاطمي

شهدت الندوة عرضًا لفيلم وثائقي تناول إنجازات المؤسسة خلال عام مضى، إذ نظّمت دورات وأنشطة ثقافية، دينية وتعليمية متنوعة، منها:

1 - إقامة حفل التكليف المركزي.

2 - تنظيم الورش العلمية والدورات التأهيلية.

3 - إحياء المناسبات الدينية.

4 - إصدار مجموعة من المؤلفات والإصدارات الخاصة بالثقافة الفاطمية.

5 - برامج تهدف إلى تمكين النساء والفتيات فكريًا وروحيًا.

6 - تعاون مع نخبة من الباحثات في مجالات العقيدة، والتربية، والعلوم الإنسانية.

وقد أوضحت مسؤولة المؤسسة أن هذه الفعاليات تمضي بخطى واثقة لتجسيد التراث الفاطمي كنور يهدي الباحثين، ومنهج أخلاقي وتربوي ينسجم مع احتياجات الواقع المعاصر.

بحوث علمية: فاطمة وعلي (عليهما السلام).. دروس لا تنضب

من أبرز فعاليات الندوة تقديم مجموعة من البحوث العلمية المتخصصة التي تناولت الجوانب التربوية والنفسية والاجتماعية في حياة الزهراء وأمير المؤمنين (عليهما السلام)، وقد جاءت من باحثات خدمن العلم والدين، وغرفن من معين الولاية.

البحث الأول الفائز كان بعنوان: «سبل تأسي الأمهات اليوم بالسبل التربوية تأسّياً بالسيدة الزهراء (عليها السلام)» قدّمته الباحثة في علم النفس العلوية صديقة محمد الموسوي

أما البحث الثاني الفائز بعنوان:

«فاطمة الزهراء: نموذج لتكامل المرأة في أسرتها» قدّمته الدكتورة شيماء حمزة جبر الجبوري.

أما البحث الثالث فتفرد عنوانه «معالم الصفات الكمالية للصديقة الطاهرة (عليها السلام)، دراسة في الاثر الأسري» للباحثة فهيمة طالب عبيد المشهدي

وقد بلغ عدد البحوث المقدمة إلى الندوة (23) بحثًا، فازت منها ثلاثة، وتم رفض ثمانية، تأكيدًا على أهمية الجودة والمعيارية الأكاديمية في الطرح العلمي.

من زواج النورين... إلى مستقبل أُسري مشرق

إنّ زواج الإمام علي (عليه السلام) بالسيدة الزهراء (عليها السلام) لم يكن مجرد ارتباط اجتماعي، بل هو مشروع ربّاني لبناء أسرة إيمانية متكاملة، تتجلى فيها أسمى معاني الحب والتكافل والتقوى، من هذا البيت المبارك تشرّبت الأجيال مفاهيم القيادة والأمومة والجهاد والعلم.

وها هي مؤسسة أم أبيها تواصل حمل هذه الرسالة، لتصوغ من سيرة فاطمة وعلي منهجًا تربويًا وأسريًا، يعالج أزمات الحاضر وينسج أمل المستقبل.

إنها دعوة مفتوحة لكل امرأة تحمل همّ الرسالة، ولكل بيتٍ يريد النور أن يسكنه.

ندعو الشخصيات النسائية الفاعلة التي تحمل همّ الرسالة الفاطمية للمجتمع النسوي ليشاركن في تحمل أعباء هذه المؤسسة، سواء من داخل العراق أو خارجه».
وأشار إلى أن «هذا التأسيس يأتي في ظل التحديات الثقافية والتربوية والأخلاقية التي باتت تهدد الكيان الأسري والنسوي بصورة عامة أكثر من ذي قبل

بينما كنت أتجول في أحد الأسواق الشعبية، لفت انتباهي متجر يضع مكبر صوت يملأ المكان للترويج لبضاعته، وهو ينادي لجذب الزبائن: (حاجة بألف!)
دخلتُ المتجر بدافع الفضول، لكنني وجدت العديد من الأدوات المنزلية التي أثارت إعجابي، فقررت ابتياع بعضها، إذ كانت أواني بلاستيكية تُستخدم في المطبخ لوضع الفواكه والخضروات.
ولم تكتفِ بعض المتاجر من هذا النوع بهذا القدر، فهناك محالّ تتنوّع بضائعها لتشمل الإكسسوارات، أو مساحيق التنظيف، أو الأدوات الكهربائية، وغيرها من الحاجيات التي يحتاجها كل بيت، وقد شهدت هذه المتاجر والبسطات المنتشرة على أطراف السوق إقبالًا كبيرًا، نظرًا لرخص أسعارها الذي يُمكّن ذوي الدخل المحدود والمتعففين من اقتنائها والاستفادة منها.

حاجة بألف..
رخص ثمنها يساهم في تلبية احتياجات البيت

زهراء جبار

(للقوارير) كانت لها جولة استطلاعية في السوق للتعرّف على آراء المتبضّعين لهذه المنتجات..

حاجيات جيدة

تقول السيدة أم هدى، في عقدها الثالث: «في البداية دخلت إلى المتجر بتردد، وقررت أن أشتري بعض الحاجيات لتجربتها، فوجدتها جيدة، خصوصًا أدوات المطبخ، فهي مشابهة لتلك الموجودة في المولات، التي تُباع بأسعار مضاعفة.
وهذا ما دفعني لشراء اللوازم المدرسية ككراسات الرسم، وأقلام الرصاص والتلوين، والدفاتر، والممحاة، والمبراة، وكذلك

مســاحيق التنظيف التي كنت أســتغني عنهــا أحيانًا لارتفاع أسعارها.

أرى أن هذه المتاجر أتاحت فرصة كبيرة للعوائل البسيطة لشراء ما يلزمهم من احتياجات لأولادهم أو للبيت».

فيما قالت رقية عباس: «إن (حاجة بألف) كانت بالنسـبة إليّ منقـذًا، إذ أذهب لشـراء كل ما أحتاجه من هدايا بسـيطة في مناسـبات أعياد الميلاد أو النجاح لأبناء إخوتي وأخواتي، وحتى أطفالي، فالإكسسـوارات تكون متنوعة وبأسـعار مناسبة تُلبي احتياجاتي، فضلًا عـن لوازم الاحتفال كالبالونات والأشـرطة الملوّنة وغيرها».

من جانب آخر، قال مسـلم سـلمان، موظف وأب لخمسة أطفال: «أعتـرف أن توفـر هذه البضائع البسـيطة، التـي تُباع ضمن (حاجـة بألف)، له دور كبير في سـد أبسـط متطلبات أطفالي، خصوصًا الألعاب كالمركبات الصغيرة وغيرها».

وأضاف: «هناك أيضًا عربة بسيطة تبيع دمى تعشقها ابنتي، وغالبًا ما أشـتري لها مجموعة منها يضعها صاحب العربة في كيس بسعر خمسة آلاف دينار».

صاحب متجر

يقول مصطفى عبد الأمير (31 عامًا)، صاحب متجر صغير: «أنا أعمل في هذا المجال منذ ثماني سـنوات، حيث أبتاع بضاعتي من تجـار مختصين، وهم بدورهم يسـتوردونها مـن الصين أو إيران، وكانت في السـابق تُسـتورد من سوريا، وتختلف البلدان الموردة حسب نوع البضاعة المطلوبة في السوق».

وتابـع: «غالبًـا ما أقسّـم البضاعة إلى قسـمين: منها (حاجة بألـف)، وأخرى بأسـعار متفاوتة تصل أغلـى قطعة فيها إلى خمسـة آلاف دينار، كالساعات ومشابك الشعر والعقود والحَلَق، كمـا خصّصـتُ ركنًا لأشـجار الزينة البلاسـتيكية ومسـاحيق التنظيف، وهي بأسعار مناسبة يمكن لكل شخص اقتناؤها».

وأشار إلى أن سبب تنوّع البضاعة بالأسعار يعود إلى ارتفاع أثمان بعضها في أسـواق الجملة، وكذلك لتلبيـة احتياجات العائلة بكل ما يلزم، إذ إن هناك حاجيات لا تتوفر ضمن (حاجة بألف)، فضلًا عن أن أرباح هذه البضائع تُسـهم في تغطية مصاريف المتجر من إيجار وفواتير كهرباء وأجور العامل الذي يساعده.

بدوره، أكّد التاجر إبراهيم الخفاجي بقوله: «إن أغلب الحاجيات التي نسـتوردها تكون صينية المنشـأ، وهي اسـتهلاكية ذات عمـر قصيـر، خصوصًا ألعاب الأطفـال، أما الحاجـات المنزلية والكهربائيـة فنحـرص على اختيارهـا بجودة أفضـل، لأنها تُستخدم بكثرة وتحتاج إلى تحمّل أكبر».

وختم حديثه قائلًا: «لقد سـدت هذه البضائع حاجة المواطن العراقـي، فهـذه المنتجات تُبـاع بالطريقة ذاتهـا في أغلب المـدن، وهي فرصة لتوفير ما يحتاجه الناس بحسـب وضعهم المادي».

تُثار العديد من التساؤلات في اذهان بعض الناس حول العوائق التي تواجههم في سعيهم المستمر والدائم في الامور الدنيوية وخصوصاً المادية منها والتي تحول دون تحقيقهم رغابتهم او تحدد من طموحاتهم او تضيق من ارزاقهم وما يرومون ان يوصلون اليه والأسباب في ذلك كثيرة وسنُسلّط الضوء في هذه المقالة على جانب محدد من تلك الأسباب.

موجبات التوفيق

سراج الدين عليان

لعل الانسان وخلال عمره القصير نسبياً يواجه العديد من الاختبارات التي يسمو او ينحدر بها حسب نتيجة افعاله والأخيرة (أي النتيجة) ستكون لها آثار وضعية ملموسة في حياته والأدلة كثيرة على ذلك ومنها وعلى سبيل المثال لا الحصر ساعات الدوام المذمومين فيها والتي لا يراقبها سوى الله سبحانه وتعالى , فكيف نتعامل معها ؟ وهل سيكون تصرفنا وحرصنا على ساعات الدوام كما لو كان مدير العمل هو من يراقب؟.

فإذا كنت تقدم نفس الجهد وتحقق ذات النتائج سواء أكان الله وحده يراك أم كان مديرك يراقبك، فأنت على قدر عال من الإخلاص، وتستحق التهنئة على هذا النجاح في الامتحانً الإلهي.

قال الله عز وجل في محكم كتابه الكريم ﴿ وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّتَانِ﴾ علاوة على المنزلة الدنيوية التي تنال كل الخير فيها.

ونذكر ابتلاء ثاني منتشر حالياً الا وهو موضوع الطعام وعلى

سبيل الفرض لو كان هناك مكانين يستخدم الأول لحم حلال مذبوح في دولة إسلامية بينما يستخدم الثاني لحم حلال مذبوح بدولة غير إسلامية فحسب الشريعة فالطعام مباح في المكانين ولكن الأفضل عقلاً والأرجح يقيناً من حيث الحلية سيكون الأول لا محال وان كان هنا فرق في السعر او مشقة في الوصول قال الإمام الصادق (عليه السلام): «أورع الناس من وقف عند الشبهة».

وذكر الإمام زين العابدين (عليه السلام) -في الدعاء: «ووفقني إذا اشتكلت علي الأمور لأهداها، وإذا تشابهت الأعمال لأزكاها، وإذا تناقضت الملل لأرضاها».

والكثير من هذه الابتلاءات الواقعية التي نعيشها يومياً والتي علينا اختيار الاسلم منها والتي يجعلنا بدرجة عالية من الاطمئنان وان هذه المواضيع من موجبات التوفيق المؤكدة ومن يراها مغرمة فليعيد حساباته ويراجع صحبته الموفقة ليتأكد من ذلك.

واخيراً نذكر ان قراءة القرآن وزيارة الائمة المعصومين (عليهم السلام) وصلاة الفجر في وقتها وصلة الرحم والصدق وسلامة النية وقضاء حوائج الناس وغيرها مما اكدت عليه أحاديث الرسول واهل بيته الميامين (صلوات الله عليهم اجمعين) وسننهم المثبتة واقرارهم على أفعال اصحابهم يعتبر من موجبات التوفيق الثابتة.

وفي نهاية المطاف فإن التوفيق الإلهي لا يناله إلا من طهّرت سريرته وأخلص في عمله وسعى في دنياه بنية التقرب لا التفاخر.

دلالةُ عتبةِ الغلافِ وبُعدُهُ اللَّوني في ديوانِ «انحناءات لا تُتلى»

م. م. زهراء سالم جبار

يُعدُّ الغلافُ العتبةَ الأولى التي تواجهُ المتلقي للدخول إلى عالم النص، إذ أصبحَ محطَّ اهتمام الكثير من الشعراء الذين اعتبروه مؤطِّرًا لأيّ عملٍ أدبيّ، فهو يتربّعُ عبر المساحة الأولى التيَ تستقبلها عينُ المتلقي، ويُعدّ أولى العتباتِ النصّيّةِ التي تكشفُ النص وتقدّمه للقارئ، لما يحمله من أبعادٍ فنيّة ودلاليّة تثيرُ انتباه المتلقي، فالغلاف هو ما يُحيط بالمتنِ من خلال تغليفه وحمايته، ويظهر على ظهره الخارجي العنوان، واسم المؤلف، واللوحات التشكيليّة، وهذا بقصد ترجمة الرموز الدلاليّة المحيطة بالنص.

الهدفُ الأساسي من الغلاف هو لفتُ الانتباه وإثارة اهتمام المتلقي – أي القارئ – من خلال المرونة البصرية التي تُساعد في التحكُّم في حركة العين، فهو أولى المراحل التي يواجهها المتلقي للتعرّف على النص، تكمن أهمية الغلاف في فهم الأجناس الأدبيّة، حيث يشكّل الغلاف فضاءً نصيًا ودلاليًا لا يمكن الاستغناء عنه، نظرًا لأهميته في مقاربة النص الأدبي، إنه أوّل ما يواجه القارئ قبل عملية القراءة والتلذّذ بالنص، وهو عتبةٌ ضرورية قبل الولوج إلى أعماق النص واستكناه مضمونه وأبعاده الفنيّة، والإيديولوجيّة، والجماليّة.

وبعد الاهتمام الواسع بدراسة النصوص المحيطة، بدأ النقدُ ينظر إلى غلاف المجموعة الشعريّة أو الديوان – بجزأيه: الأماميّ والخلفيّ – على أنهما يمثلان قوسين دلاليين يحتضنان نصوصه الشعريّة ويحدّدان بؤرته الدلاليّة، ومدخلنا إلى تلك النصوص. وبذلك، يكون للغلاف واجهتان: الواجهة الأماميّة: وهي ما تقع عليه عين المتلقي أوّلًا، فتُعرّفه بصاحب النص وباسمه وبالعنوان، وتقوم بوظيفة عملية تتمثّل في افتتاح الفضاء الورقي للمتلقي قصد التعرّف عليه. الواجهة الخلفيّة: وتُعد عتبة ترتبط بالمتن، إذ تقوم بإغلاق الفضاء الورقي، وتقدّم – في أحيان كثيرة – مقتطفات، أو نصوصًا موازية تسهم في بناء أفق التوقّع عند القارئ.

الغلاف كدلالة لونية ونصية

يحتلّ فضاءُ غلاف المجموعة الشعريّة «انحناءات لا تُتلى» اللون الرمادي، وقد ضمَّ إلى جانبه اللون الأسود للعناصر النصيّة مثل العنوان واسم الشاعرة، وتوسّطه صورة سوداء لرجلٍ منحني على ظلّه، وقد لوحِظ اهتمامٌ واضح بالقيمة اللونية في التصميم، فكان التناسق والترابط بين عنوان المجموعة ولوحة الغلاف جليًا وواضحًا. لقد استطاعت لوحة الغلاف أن تحاور العنوان وتتناسق معه دلاليًا، لكن يبقى السؤال: هل ثمة ترابط وتناغم بين الغلاف والمتن النصي؟ وبين العنوان والمتن؟

وقبل الإجابة عن هذا السؤال، لا بدّ من استعراض ما ضمّه الغلاف من تفاصيل أُخرى، لأن هذه التفاصيل باتت تسهم بدرجة كبيرة في تلقّي النص الإبداعي من المتلقي والتأثير فيه.

تموضع العنوان ودلالته

تمركز العنوان في وسط الغلاف من حيث المساحة، لإشعار المتلقي بأهميته، إذ لا يقلّ أهمية عن اسم المؤلف، وهو بحاجة إلى قراءة متأمّلة لفهم دلالته السيميائيّة قبل ولوج المتن، اعتمد المصمّم اللون الرمادي، الذي يُشير إلى التردّد، والوحدة، والانطوائيّة، مع شريطٍ أسود في الأسفل، وهذا اللون يحمل دلالة مناقضة للفرح، فهو الحزن والاكتئاب، في حين يُعد الأسود لونًا دالًّا يتميز بقدرته على التأثير البصري، فضلاً عن دلالة الحزن والألم، وكلا اللونين يتقاطعان دلاليًا مع مضمون المجموعة، التي تتناول الحزن، والوحدة، والوجع، بوصفها موضوعات حاضرة داخل المتن الشعري، المرتبط بقضايا اجتماعية عامة وذاتية خاصة.

كُتب العنوان بخط النسخ، وهو من أهم الخطوط العربية من حيث القواعد والتوازن، يتميّز بجمال تركيبه ووضوحه، وهو خط كلاسيكي ارتبط منذ القدم بالكتب الدينية، لذا يشعر المتلقي من خلاله بجوٍّ حزين يتناسب مع أجواء المجموعة، كما كُتبت بقية المعلومات، كاسم الشاعرة، باللون الأسود ذاته.

الواجهة الخلفيّة ودلالاتها

أما الغلاف الخلفي، وهو الجناح الثاني من أجنحة الغلاف، فهو فضاء لنصوص موازية متباينة، غالبًا ما تنزوي جهة النشر في مكان غير منظور؛ أحيانًا تكون في صفحة الغلاف الأمامي لكن بمساحة ضيّقة، أو تُكتب في الغلاف الخلفي، غير أن تثبيت جهة النشر بمكانٍ واضح، وبخط جميل، ولونٍ متناسق مع بقية التفاصيل، له دلالات متعددة:

تجارية، إذا كانت الجهة مشهورة في عالم الطباعة والإخراج، ثقافية، من حيث شهرة إصداراتها ومكانتها الأدبية، تنطبق هذه المواصفات على الكتاب قيد الدراسة، فقد صمّم الغلاف بلونٍ رمادي محاطٍ بشريط أسود، يتوسطه أبيات شعريّة مقتطفة من المجموعة، مكتوبة بالأسود، تعبّر فيها الشاعرة عن مرور الزمن، وما أكل وشرب من عمرها، في قصائدها التي تحاول أن تُبصر من خلالها دواخل الذات الإنسانية.

خلاصة الدلالة اللونية والبصرية

يتّضح مما سبق أن لوحة الغلاف تناغمت مع العنوان وارتبطت به ارتباطًا دلاليًا متماسكًا، فجاء الغلاف المكلّل باللون الرمادي، المُعبّر عن الحزن والانطواء، منسجمًا مع مضمون الديوان، الذي يتضمّن نصوصًا حزينة، ذات بُعد تأمّلي وإنساني.

في مدح أمير المؤمنين (عليه السلام)

علي نور الدين العاملي

أبا تراب حرت في معناك
سبحان من فوق الورى علّاك
لم يسم فوقك من نبي مرسل
غير النبي محمد و(علاكا)
كنّاك طه إذ رآك نظيره
بأبي تراب كي يغيظ عداكا
فأبا الورى أصبحت غير منازع
إذ لم يكن هذا الورى لولاكا
يا قائد الأجيال بعد محمد
حتى القيامة نقتفي لخطاكا
إذ علمك المأثور علم محمد
منه غذاك وبالكثير حباكا
عُلِّمت ألفا من علوم محمد
ونمت لديك فجلَّ من أعطاكا
أسست نهجاً للبلاغة خالداً
للسالكين على طريق هداكا
بيَّنت فيه كل ما من شأنه
يهدي الأنام إلى وميض سناكا
ويدلهم أن الذي سواهم
سواك يهتدي بضياكا
فلئن هم أخذوا بهديك وفقوا
للصالحات وأصبحوا نساكا
قد شاء ربك أن تكون سفيره
في الأرض بعد محمد فرعاكا
وأبان فضلك للأنام وأنت في
سن الطفولة لا تحس بذاك

الشاعة
Al-Sa'ah Gate

هاجر العلو:
القراءة خلاص من الواقع، ومسؤوليتي إيصال رسالة أمة تقرأ

ضمياء العوادي

في قلب التحديات التي تواجهها الأجيال الجديدة، تنبثق نماذج مضيئة، تحمل مشاعل الفكر، وتبشّر بمستقبل يليق بتاريخ العراق وحضارته، من بين هذه النماذج، برز اسم هاجر حسين العلو، طالبة في قسم هندسة الطب الحياتي، التي جمعت بين صرامة التخصص العلمي ودفء الأدب، وبين معادلات الأجهزة الطبية ومفردات الروايات والفكر.

شغف متجذر ومسؤولية فكرية

لم تكن مشاركتها في المسابقة الأدبية مجرد مغامرة، بل خطوة محسوبة تنبع من شغف عميق بالقراءة، ورغبة في إحداث تأثير حقيقي في مجتمعها، تقول هاجر:

«القراءة كانت وسيلتي للنجاة من واقع مؤلم، وأداة لرؤية أوسع للحياة والناس، المسابقة كانت طريقًا لإيصال رسالة بأننا أمة تقرأ، وأن العراق لا يزال يزهر بعقول بناته وابناءه »

هاجر لم تفاجأ بإنجازها، بل توقعته بثقة، مدفوعة برصيد معرفي راكمته منذ عمر الثانية عشرة، وبحس داخلي بأنها ستكون الأولى، لم تكن ثقتها ادعاء، بل عزيمة جعلتها تقول لأمها صباح المنافسة: «رايحة أخلي اسمي بين الفائزين وأرجع »، فكان لها ما أرادت.

ثقافة متنوعة وميل فكري متجدد

تؤمن بأن الثقافة الحقيقية تعني الإلمام «بشيء عن كل شيء، وكل شيء عن شيء »، بدأت رحلتها القرائية من الروايات التاريخية والبوليسية، ثم انتقلت إلى كتب التنمية البشرية، لتتعمق لاحقًا في الفكر العلمي والفيزياء، وأخيرًا علم النفس والسير الذاتية والذكاء الاصطناعي.

هذا التنوع في مصادر المعرفة جعل منها شخصية تجمع بين التفكير النقدي والخيال، وبين التحليل العلمي والحس الإنساني، وهو ما ينعكس في أسلوبها في الكتابة والحديث.

واقع القراءة بين التحديات والآمال

كذلك ترى أن واقع القراءة في العراق يمر بمرحلة حرجة، يتأرجح فيها الشباب بين الرغبة واللا مبالاة، بسبب عوامل كثيرة منها ضعف النظام التعليمي، وتردي الأوضاع الاقتصادية، والانشغال بالتكنولوجيا دون وعي.

تؤمن بأن الثقافة الحقيقية تعني الإلمام «بشيء عن كل شيء، وكل شيء عن شيء»، بدأت رحلتها القرائية من الروايات التاريخية والبوليسية، ثم انتقلت إلى كتب التنمية البشرية، لتتعمق لاحقًا في الفكر العلمي والفيزياء، وأخيرا علم النفس والسير الذاتية والذكاء الاصطناعي

إذ تذكر «لا يمكن أن نلوم الجيل دون أن نهيّئ له بيئة تدعمه، يجب أن تُفرض مادة للقراءة في المناهج، فكما نُجبر على الرياضيات والفيزياء، يجب أن نُدرّب على الفكر ».

كما تؤكد أن القارئ العراقي يعاني من التهميش، رغم كونه صاحب أفكار خلاقة قادرة على حل الكثير من الأزمات، لكن صوته يُكتم لأن الثقافة، كما تقول، تخيف من لا يريد التغيير.

توازن بين التخصص العلمي والشغف الثقافي

تخصصها في «هندسة الطب الحياتي» لم يكن عائقًا، بل دافعًا لمزيد من التنظيم والجدية، تعمل هاجر في جمعية ثقافية بدوام جزئي، ما يفرض عليها قراءة كتب وتقديم ملخصات شهرية، وهو ما يمدها بوقود للكتابة.

فهي تؤمن بعبارتها: «القراءة فاصل إعلاني جميل بين التقارير والمشاريع، تمنحني راحة وسعة صدر بعد ضغط العلم ».

تجد في القراءة نقطة التقاء بين الطب والأدب، وتؤمن أن كل تخصص يحتاج إلى لغة، وفصاحة، ومهارات اتصال، سواء في إلقاء المحاضرات، أو كتابة الأبحاث، أو تقديم الأفكار.

خطى ثابتة نحو المستقبل

فهي لم تتوقف عند القراءة، بل دخلت عالم الكتابة مبكرًا، ونشرت أول قصة لها بعنوان «إكسير الحياة » في سن 17، ثم التحقت بمواقع ومجلات ثقافية مثل واحة المرأة، بشرى حياة، رياض الزهراء، والأحرار، ومجلة للقوارير.

تحلم بإكمال دراستها حتى الدكتوراه، لا لتكون مهندسة فحسب، بل لتكون مدرّسة تنقل العلوم المعقدة بأسلوب بسيط تقول: «أشرح لصديقاتي المسائل العلمية، ويؤكدن أنني أشرح أفضل من بعض الأساتذة، هذا يجعلني أشعر بقيمتي وأحب ما أفعل. »

وتخطط لتأليف كتاب يدمج بين تخصصها وموهبتها في الكتابة، يشرح الأجهزة الطبية بطريقة مبسطة، باللغتين العربية والإنكليزية، ليساعد الطلبة في فهم تخصصهم بوضوح أكبر.

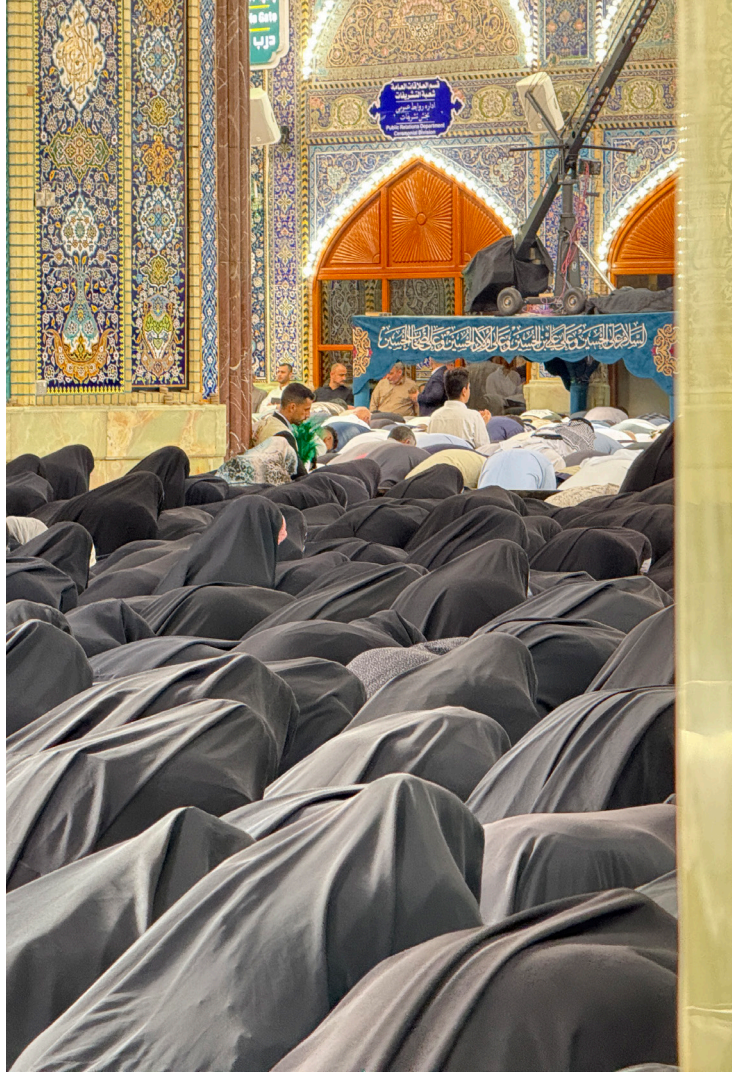
رسالة للفتيات

في ختام حديثها، توجّه رسالة لكل فتاة: «القراءة ليست كلمات على ورق، بل أسلوب حياة، علاج للضياع، وترتيب للفوضى الفكرية، المرأة المثقفة قادرة على تربية أجيال واعية، وصناعة مجتمع متوازن, فالعلم والثقافة ليستا رفاهية، بل ضرورة في كل بيت، ولكل أم، وطالبة، وإنسانة طموحة ».

صلاة عيد الأضحى في رحاب المولى

تصوير - رغد العبيدي

صلاة العيد تراصّ على أعتابه ترمى كل الهموم، ويبتهج القلب بتكبيرة من أعماق القلوب، فنشعر بعظمة هذا اليوم المبارك مع اعتلاء صوت التكبيرات، كأنه نداء للروح أن تعود إلى فطرتها، في رحاب الروضة الحسينية المقدسة.



حين يتحدث الصمت: اعترافات معطف أبيض من المستشفى التركي

مها البهادلي

هناك أماكن لا يقصدها الناس بحثًا عن الأمل، بل يجدونه رغم كل شيء، أماكن تُشبه قلوب الأمهات؛ تحتضن الضعف وتحرس الأمل في صمت. المستشفى ليس مجرد جدران بيضاء، بل عالمٌ آخر، موازٍ تمامًا للحياة التي نعرفها، حيث يتوقف الزمن عند حدود الألم، ويتحرك فقط عندما يبتسم طفلٌ رغم مرضه. وفي قلب مستشفى الإمام الحسن المجتبى (عليه السلام)، المعروف في الأوساط الشعبية بـ «المستشفى التركي»، وبين أروقة قسم أطفال السرطان تحديدًا، تولد قصص صامتة لا تكتبها الصحف، ولا تلتقطها عدسات الكاميرات، قصص أبطالٍ صغار يخوضون معاركهم بشجاعة، ومعهم وجوه لم تألف الأضواء، لكنها صارت جزءًا من حكايات النجاة.

من بين هذه الوجوه، تقف الممرضة كوثر، ليست كمجرد موظفة ترتدي معطفًا أبيض، بل كأنها جسرٌ خفي بين الألم والرجاء، تحمل قلبًا لا يعترف بالاستسلام، وتخوض مع الأطفال معركة صامتة، عنوانها الوحيد: الأمل.

اليوم، نفتح نافذة مختلفة على هذا العالم المغلق، لنحاور كوثر، لا لنسألها عن عملها الروتيني كممرضة، بل لنحاول أن نتلمس معها ما لا يُقال، لنسمع صوت القلب خلف المعطف الأبيض، ونكشف الستار عن عالمها المليء بالمشاعر والتحديات، حيث تبدأ الحياة من الألم، وتنتهي أحيانًا عند حدود الصبر.

في عالمك اليومي، حيث تختلط أصوات الأجهزة بنبضات القلوب الصغيرة، كيف ترين نفسك؟ هل أنت مجرد جزء من نظام طبي دقيق؟ أم أنكِ جسرٌ صامت يَنقل الأمل من جهة إلى أخرى دون أن يراكِ أحد؟

أرى نفسي جزءًا لا يتجزأ من هذا النظام الطبي، لكنني في الوقت ذاته أكثر من مجرد ممرضة أو معالجة في ردهة الأورام، حيث كل

طفـل يحمل أملًا وألمًا في آنٍ واحد، أشـعر أنني جسـرٌ بين الأمل واليـأس، بين العلاج والراحة، ولكن يتحتم أن أكون جسـرًا ناطقًا، فوجودي يجب أن يُرى ويُسـمع ويُحَسّ، أنـا وصغاري اعتدنا على قـراءة الفاتحة وبعض السـور التـي يحفظونهـا، عندما يلامس الخـوف قلوبنـا، قد لا يراني كثيرون بشـكل مباشـر، ولكن دوري هو تقديم الأمل في كل لمسـة، وفـي كل كلمة، وفي كل لحظة طمأنينـة، ربما لا يظهر تأثيري في التقارير الطبية أو الفحوصات، لكنني أرى نفسـي جزءًا من العلاج الروحي والنفسي الذي يحتاجه الطفل وعائلته، أنا لسـت فقط آلةً ضمـن نظام دقيق، بل همزة وصـل بين العلم والإنسـانية، بين الألم والأمل، مهمتي ليسـت فقط تقديـم العلاج، بل أن أكون مصدرًا للاطمئنان، وأُسـهم في تعزيز القوة الداخلية لكل طفل وعائلته في رحلة التحدي هذه.

عندما تنظرين في أعين طفل مريض، ماذا تسمعين قبل أن يتحدث؟ وهل هناك رسـائل خفية لا يلتقطها سواكِ من بين تلك النظرات؟

حين أنظر في عيون طفل مريض، أسمع صدى براءةٍ تُقاوم، وضعفًا يحاول أن يبدو شـجاعًا، أسمع سؤالًا لا يُقال: (هل سأتحسن؟ هل سأعيش؟)، وأحيانًا أسمع رجاءً خافتًا: (لا تتركيني).

نظراتهـم ليسـت عادية... فيها عمـرٌ كامل من الألـم، والحنين، والخوف، والحكمـة التي لا تليق بطفولة، هناك رسـائل لا يراها أحـد، لكنها تمـزق قلبي بصمت: (أنـا متعب، لكنـي لا أريد أن أُحزنكم)، (هل تستطيعين أن تبقي يدك في يدي حتى أنام؟)

في تلـك اللحظات، أشـعر أن دوري أكبر من ممرضـة، أنا الأمان، والكتف، والطمأنينة، حتى لو كانت لحظاتنا قصيرة، فإنها تعني كل الحياة.

هناك تفاصيل صغيرة لا يلاحظها أحد في زوايا المستشفى: هل تعتقدين أن هذه الأشياء الصامتة تروي قصص المرض أكثر مما تفعل الكلمات؟

أؤمـن أن أكثر القصص وجعًا لأطفالـي لا تُقال، بل تُترك خلفها لعبة صغيرة على وسـادة منقوشـة بصور أبطالهم الخياليين، أو دفتر رسـم لم يُكمِـل صفحته الأولى، هـذه التفاصيل الصامتة

> **لا أعتقد أن أينشتاين قد حدد نسبية الزمن دون أن يعرف شعور أطفالي، فداخل جدران المستشفى، الزمن يتوقف عند لحظة معينة، وكأننا نعيش في عالم آخر، دقائق تمر كأنها ساعات، وأحيانا تنسَاب الأيام وكأنها حلمٌ يمر سريعا دون أن نلتقط تفاصيله، لكن رغم هذا، فإن كل لحظة قد تحمل في طياتها بدايةً جديدة أو نهايةً صامتة تترك بصمتها على القلوب**

تصرخ، تصرخ بما عجزت قلوبهم الصغيرة عن قوله.

أحيانًا ألمـح دميةً تركها طفلٌ فجأة، فأشـعر أنها تبكي مكانه، وكأنهـا تقول: (كان يحاول أن يكـون بخير، كان يجيد احتضاني علّه ينسـى الألم، لكنـه تعب). دفتر الرسـم بصفحاته البيضاء، ليس إهمالًا، بل صمتٌ ثقيل يقول: (لم أعد أرى الألوان).

هـذه التفاصيل لا تمرّ علي مرورًا عابرًا، بل تسـكنني، تُعلّمني أن أفهم الطفـل دون كلام، أن أقرأ وجعه من أثر حضن، من لعبة بلا يد، من نظرة نحو النافذة، إنها ليسـت مجرد أشياء بل بقايا أرواح صغيرة، تترك رسـائلها لي، لأنني ممرضتهـم التي تُصغي لها بكل جوارحها.

داخل جدران المستشـفى، الزمن لا يتحـرك بنفس إيقاع الحيـاة في الخـارج؛ هنـاك دقائق تمـر كأنها سـاعات، وأحيانًـا تمر أيام بأسـرع من حلم، كيف تصفين شـعور الانتظار في هذا المكان؟

لا أعتقد أن أينشـتاين قد حدَّد نسـبية الزمن دون أن يعرف شعور أطفالـي، فداخل جدران المستشـفى، الزمن يتوقـف عند لحظة معيّنـة، وكأننا نعيش في عالم آخر، دقائق تمر كأنها سـاعات، وأحيانًا تنسـاب الأيام وكأنهـا حلمٌ يمر سـريعًا دون أن نلتقط تفاصيلـه، لكن رغم هـذا، فإن كل لحظة قد تحمـل في طياتها بدايةً جديدة أو نهايةً صامتة تترك بصمتها على القلوب.

الانتظـار هنا ليـس مجرد وقتٍ يمضـي، بل هو أبديـةٌ مصغَّرة بين الأمل والقلق، حيث تتقاطع المشـاعر، ويصبح الوقت رهينة لنبضات القلوب.

فـي هذا المكان، لا أحد يسـتطيع أن يُحدد إيقـاع الزمن، لأن كل نبضة قد تعني حياة جديدة تشرق، أو ألمًا غامضًا يغمُرنا.

في الحقيقة، لا أعتقد أن لي حياةً خلف الجدران، بل أرى أن هؤلاء الأطفال هم فعلًا تجسيدٌ للحياة، ولحلم الحياة، ولغة الانتظار هنا هي لغة انتصار، لغة لا يُتقنها إلا المحاربون الذين خاضوا معركة الأمـل ضد الألم. وهكذا، بعدما اسـتمعنا لحديث الممرضة كوثر، أدركنا أن العمل في قسـم أطفال السـرطان ليس مجرد مهنة، بل رحلـةٌ يومية بين قلوبٍ صغيرة تتحـدى الألم ببراءة، وبين قلوب بيضـاء تُخفي تعبها خلف ابتسـامةٍ صادقة، تحـاول أن تكون للطفل سـندًا في معركـة لا تعرف الضعف. كوثـر لم تكن مجرد ممرضة تنفّذ واجباتها، بل كانت صوتًا خافتًا يهمس بالأمل في أذن الخائفين، ويدًا حانية تلمس أرواحًا قبل أن تلمس أجسادهم.

في مستشـفى الإمام الحسـن المجتبى (عليه السـلام) حيث كل غرفـة تختزن قصة، وكل ممـر يحتفظ بذاكرة، كانـت كوثر، وما زالـت، شـاهدة على معجـزاتٍ صغيرة تُكتب بلغـة لا يقرأها إلا من عاش الألم وقاومـه. ربما لا يرى العالم هؤلاء الأبطال الصغار، ولا مـن يرعاهم، لكن خلف كل قصة شـفاء أو وداع، هناك كوثر، وهناك قلوبٌ تمضي أعمارها في معركةٍ صامتة، كل ما تحلم به أن يربح طفلٌ صغير يومًا آخر من الحياة.

لماذا الخوف من الذات؟

نور كريم

هنـاك خوفٌ يَكمُن فـي خواطرنـا لا نُخبر به أحـدًا، ينام في صدورنـا، يهمس لنا عندمـا نُغلق الأبواب، ويطلّ برأسـه في لحظـات الصمت، الخوف من الذات، من أن نكون نحن أنفسـنا سـبب ضياعنا، لأنَّ الذات أكثر الغربـاء في هذا العالم قربًا لنا، وأكثرهم قدرة على إيلامنا، ليسـت المـرآة التي تعكس ملامحنا ما يُظهِر حقيقتنا، بل تلك التي تسـكن داخلنا، التي ترانا حين نغضّ الطـرف عن حقيقتنا، وتهمس لنا بأصوات لا يسـمعها سـوانا، نخـاف منها لأنها لا تتـرك لنا مجـالًا للاختباء، فهي تعرف تمامًا ما نهرب منه، وتفكك الأقنعة التي نرتديها، حتى أمام أنفسـنا، ذاتنا تُحمّلنا مسـؤولية ما نحن عليه وما سنكونه، لا نلـوم أحدًا، ولا نتذرع بظروف أو أشـخاص حيـن نُقصِّر، هي صوت الضمير الذي لا يصمت، والظل الذي لا يغادر، والمرآة التي لا تنكسر مهما حاولنا أن نتجاهلها، ربما يكمن الخوف منها في قدرتها على أن تكون مرشـدًا أو جلادًا، في أنها تحاسبنا بقسوة حين نضعف، وتضع أمامنا حقيقـة لا نريد رؤيتها، إنها الجزء الذي يعرفنـا تمامًا، دون زينة أو تزييف، في حضورها تسـقط التبريرات، ويعلو الصوت الداخلي الذي يقول لنا: «أنت تعرف».

إنَّ خوفنـا من الذات ليس ضعفًا، بـل إدراكًا مريرًا لمدى العمق

الــذي يمكن أن نغرق فيه حين نواجه أنفســنا بلا مواربة، ففي مواجهــة الــذات لا مــكان للهــروب، ولا مهرب مــن الحقيقة، إنها معركة صامتة، يخوضها الإنســان مــع أفكاره، وذكرياته، وخياراته، وأحلامه التي خذلها أو خذلته.

وأحيانًــا تأخذنا ذاتُنا إلى الخوف مــن المجهول، من ذلك الغد الذي لا يجيب حين نسأله: «ماذا سيحدث؟»

أما الخوف الأكبر، فيبقى من عدم الالتزام بالدين، ومن الشــعور بالذنب، والتقصير، والبعد عن الله، ومن ســؤال: «هل الله راضٍ عنّا؟»

وهل نسير على الطريق الصحيح بيدين فارغتين؟

هذه التساؤلات والمخاوف يمكن أن تبني جسرًا للعودة إلى الله، لا جدارًا يحول بين الإنســان وربه، لأن باب التوبة مفتوح، والله يحب مــن يعود إليه مهما كثرت ذنوبه، هذه المخاوف ليســت دليــل ضعف، بــل ربما هي أكثر ما يجعلنا بشــرًا، نحن لا نُهزم لأننــا نخاف، وإنما نُهزم حين نتوقف عن المحاولة بســبب هذا الخوف.

ويمكن اللجوء إلى اســتخدام أمور حياتية تســاعدنا في التغلب على مخاوفنا، منها العلاج المعرفي الســلوكي، وبهذا النوع من العلاج يُمكن التعرف على الأفكار الســلبية واســتبدالها بأفكار إيجابية وواقعية، ويكون هذا بفهم الذات والتصالح معها.

ويمكننا أيضًا ممارسة تمارين الاســترخاء والتأمل، مثل تمارين التنفــس العميق والاســترخاء العضلي، التي تُقلــل من التوتر والقلق.

كمــا أن التأمــل الذهنــي يســاعد فــي التركيز علــى اللحظة الحاليــة وتخفيف التفكيــر المفرط في المســتقبل أو الماضي، فعنــد التخلُّص من ســلبيات الماضــي يُزهِر المســتقبل، ومن الممكن الاستعانة بالإرشــاد الديني والتواصل مع علماء الدين أو المرشــدين الروحيين، حيث يُوفّرون لنا دعمًا نفســيًا وروحيًا، ومــع فهم تعاليم الدين بشــكل صحيح، قــد يُخفف من القلق المرتبــط بعــدم إتمــام الدين أو الخــوف من العقــاب، وأخيرًا، قد نحتاج إلى طلب المســاعدة المهنية إذا اســتمرت المخاوف وأثــرت علــى حياتنا اليوميــة، فقد يكون من المفيد استشــارة أخصائي نفســي أو طبيب نفسي لتقييم الحالة وتقديم العلاج المناسب.

وهــذا ما يبتعد عنــه المجتمع ابتعادًا تامًا، بســبب قلّة الوعي بالأمراض النفسية وكيفية أخذ العلاج والتخلّص منها.

التأثير الصحي لشرب الكافيين

للكافييــن تأثيــر متعدد الأصناف، فهو من المــواد التي تلعب دورًا مهمًا في تأثيرها الإيجابي على الجســم؛ إذ يقلل من خطر الإصابة بحصى الكلى، ويزيد من قدرة الجسم على تحمّل الألم، كما يدعم صحة جهاز المناعة والجهاز التنفســي، ويساعد على زيــادة معدل التركيز والانتباه، ويحسّــن المزاج من خلال تأثيره علــى الدمــاغ وزيادة إفــرازه للمــواد الكيميائية المســؤولة عن هرمونات السعادة، بواسطة نواقل عصبية معينة.

ورغم هذه الإيجابيات، إلا أنه في حالة ســرعة التأثر بالكافيين، فقــد يؤدي تناوله حتــى بكميات صغيرة إلى حــدوث آثار غير مرغوب فيها، مثل الأرق ومشــاكل النــوم، ويمكن تحديد كيفية التفاعــل مع الكافيين جزئيًا من خلال كمية الكافيين المعتادة، إذ نجد أن الأشــخاص الذين لا يعتادون على تناوله يميلون إلى أن يصبحوا أكثر حساسية لتأثيراته، وعند الإفراط في تناوله، قد تظهر أعراض سلبية، وربما يختل توازن الجسم قليلاً.

من الأعراض العامة لهذا التأثير:

زيــادة ضغط الــدم: يعمــل الكافيين على زيــادة ضغط الدم، خصوصًا لدى الأشــخاص المصابين بمــرض الضغط، أو أولئك الذين لا يستهلكون الكافيين بانتظام.

مشــاكل في القلب: يسبب استهلاك الكافيين بكثرة زيادة في نبضات القلب لدى الأشخاص الحساسين، وتُعتبر من أكثر أضرار الكافيين شيوعًا.

الكافييــن مادة كيميائية تزيد من إنتاج البول، ما يعني أنه مدرّ للبول، لكن معظم الأبحاث تشــير إلى أن السوائل الموجودة في المشــروبات التي تحتوي علــى الكافيين تُعــوّض التأثير المدرّ للبول لمســتويات الكافيين المعتادة، وقد يؤدي تناول جرعات عاليــة من الكافييــن دفعة واحدة إلى زيادة كميــة البول التي يُنتجها الجسم.

يعمــل الكافيين منبّهًــا للجهاز العصبي المركــزي (CNS) عند البشر، حيث يجدد النشاط مؤقتًا. ويتواجد في الشاي، والقهوة، والمشــروبات الغازية، وبعض المشــروبات الكحولية المحتوية على الكافيين، ومشروبات الطاقة، وأدوية الألم.

يقلــل الكافيين من جودة النوم وعدد ســاعاته إجمالاً، إذ يعمل عن طريق منع مســتقبلات تعزيز النوم في الدماغ، التي تُسمّى مستقبلات الأدينوزين، مما يساعد على البقاء يقظًا ومستيقظًا.

إن شــرب كميــات كبيرة من القهــوة المحتوية علــى الكافيين

على أجهزة الجسم الوظيفيـة

للقوارير

قــد يزيد من إفراز هرمونات التوتر والإجهــاد، مثل: الكورتيزول والأدرينالیــن، مما يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم. وقد يؤدي ذلك إلى الشــعور بالتوتــر والعصبية، بدلًا من الاســترخاء وتعزيز المزاج الــذي قد يحدث عنــد تناول كميات بسيطة منه.

من أضرار الكافيين والقهوة أثناء الدورة الشــهرية للفتيات، أن الكافيين يمنع عمل بعض الهرمونات ويثبطها، وبالتالي يقلل من طول الدورة الشــهرية، بالإضافة إلى أنه يزيد من تقلصات البطن والرحم، وأعراض ما قبل الطمث، وألم الثدي.

يمكــن أن يؤدي الاســتهلاك المفرط للمشــروبات مثل القهوة، ومشــروبات الطاقة، والشاي بشــكل خاص إلى حدوث الرعاش ورجفة اليدين.

ينشّــط الكافيين الدماغ، ويحسّــن اليقظة والمــزاج والوظائف الإدراكية لدى الإنســان، عبر تعطيل بعض العمليات الدماغية، مما قد يؤدي إلى نســيان بعض الكلمــات المطلوبة، ولكنه في المقابل يعمل على تحســين الذاكرة والتركيز لحظيًا وعلى المدى القصير.

يؤثر الكافيين على الدماغ من خلال تأثيره على نسبة الأدينوزين، وهو ناقل عصبي يُسبب الشــعور بالتعب والنعاس عند ارتفاع مستواه في الجسم، فيمنع الكافيين تأثير هذا الناقل العصبي، مما يزيد من الشعور باليقظة والنشاط.

قد يؤدي التوقف المفاجئ عن تناول الكافيين إلى ظهور أعراض انســحاب، مثل: الصداع، والإرهاق، وسرعة الاستثارة، وصعوبة التركيز في المهام. وتكون هذه الأعراض عادةً معتدلة، وتتحسن بعد بضعة أيام.

> **الكافيين مادة كيميائية تزيد من إنتاج البول، ما يعني أنه مدرّ للبول، لكن معظم الأبحاث تشير إلى أن السوائل الموجودة في المشروبات التي تحتوي على الكافيين تعوّض التأثير المدرّ للبول لمستويات الكافيين المعتادة، وقد يؤدي تناول جرعات عالية من الكافيين دفعة واحدة إلى زيادة كمية البول التي ينتجها الجسم**

ظلت مشعّة في الذاكرة

الأعياد.. تفاصيل ملهمة لحلاوة الأوقات

سعاد البياتي

من أحلى المشاعر التي تراودنا وتأبى المغادرة، هي الذكريات التي لا يمكن التخلي عنها أو نسيانها مهما طال الزمن، وعصفت بنا الحياة في متاهات متعددة، ولا حتى التكنولوجيا أبعدتنا عن الزمن الجميل الذي ظل مشعًّا في الذاكرة، يمنحنا دروسًا قيّمة في قيمة الأوقات، وحلاوة المناسبات، وعظمة المشاعر التي نحملها في أوقات الفرح والحزن.

نستذكر في هذا العدد من للقوارير مشاهد أيام زمان من فتون الأعياد التي تلاشى بعضها في أتون الحياة العصرية وتفاصيلها المتسارعة، وكيف كان الناس قديمًا يعتاشون على المحبة والألفة والانسجام البيئي الدافئ.

فعيدا الفطر والأضحى، كانت تغلّف الشارع بهجة لا تُقاوم، وحركة عوائل في الأسواق الشعبية للتبضّع بأشياء بسيطة تُعدّ من مستلزمات الأعياد، كشراء الأقمشة لخياطتها، وتحضير معدات الحلويات البيتية، واقتناء البخور وغيرها من الأشياء التي تبعث السعادة، وإعداد حلّة جديدة للبيت كتبديل الستائر، ونداقة الأغطية والفرش، وتنظيف المنازل بشكل يفوق المعتاد، هذا ما كان يغلّل المسرة في قلوبنا صغارًا وكبارًا، وقد تحوّل كل بيت إلى خلية نحل وشعلة نشاط لا تتوقّف بفرحة اقتراب العيد.

أما ساحات الألعاب والترفيه، وما تُسمّى بـ»المراجيح»، فقد استعدّ أصحابها لتنظيفها وصيانتها من الأتربة والأذى بفعل الأجواء الحارة والممطرة، وراح كلّ واحد منهم يعتني بما لديه من لعبة يحبها الأطفال، وهي في ذات الوقت تقترن بالعيد شكلًا ومضمونًا.

كان الاحتفال بالعيد قديمًا يبدأ مع استشراف هلال رمضان، أو قدوم عيد الأضحى المبارك وتلبية الحجاج لدعوة الباري لهم في صعيد عرفات؛ فرحة ممزوجة بفرحة اقتراب العيد، حيث تعمّ أجواء البهجة جميع البيوت دون استثناء.

وحينما يتبقّى للعيد أيام معدودة، تتحوّل محالّ الخياطة إلى «قبلة المسلمين الأولى» في ذلك الوقت، فالغالبية كانوا يميلون إلى ارتداء الملابس المعدّة بأيّ خيّاط أو خيّاطة داخل المحلة، وسط فرحة كبيرة خاصة بين الفتيات والشباب صغار السن، والبعض كان يمتلك في منزله ماكينة خياطة يحيك بها ملابس أطفاله، أما فكرة شراء ملابس جديدة جاهزة، فكانت فكرة مستبعدة قديمًا، بل كانت سيئة السمعة كونها تتعارض شكلًا ومضمونًا مع ما اعتاده الناس في مثل تلك المناسبات.

وما إن يقترب موعد الأعياد، حتى تفوح روائح المخبوزات من جدران وأبواب المنازل دون استثناء، فيبدأ العمل بـ(الكليجة) التي هي أيقونة الأعياد ورمزها المعتاد، وتبدأ صواني الأمهات والجدات تُحمَل على الرؤوس لجلبها إلى الأفران لشَيّها، ونرى العديد من الأسر تنتظر ساعات عند أبواب المخابز لحين اكتمال الشواء، وبالترتيب والحجز.

وتُعدّ الزيارات المتبادلة السمة الأبرز للمسلمين في الأعياد قديمًا؛ تشعر أنك أمام خلية نحل تمارس عملها بمنتهى الدقة، فهذا خارج من بيت جاره متجهًا إلى منزل الجار الآخر، وذاك خارج من منزل شقيقه في اتجاه بيت شقيقته، وتلك خارجة للتو من منزل جارتها في اتجاه أقاربها، ديمومة من تبادل الزيارات لا تتوقف طيلة أيام العيد الثلاث، فلا مجال هنا لغير الزيارات لتقديم التهاني والتبريكات.

وفي المساء، يجتمع الكل على موائد واحدة، حيث تتحوّل منازل الآباء والأجداد إلى ملتقى الأسرة كلها؛ الكل يجتمع عند الكبير، سواء الأب أو الأم أو الجد، لتبدأ مراسم الاحتفال العائلي بتناول أشهى المأكولات ومشاهدة التلفاز لمن كان ميسّرًا ويمتلك جهازًا.

أما الأطفال، الذين هم العيد كله، فقبل يومين أو ثلاثة على أقل تقدير من قدوم العيد، كان الطفل يجلب الملابس الجديدة التي أعدّتها الأم مسبقًا ويضعها بجواره في فراشه، تلازمه ويلازمها، فرحًا بها رغم بساطتها، ومُمنّيًا نفسه بارتدائها مع أول تكبيرة للعيد، لتبدأ بعدها الأجمل من ذلك وهي «العيدية» التي لا بدّ منها، كانت أحد أبرز تقاليد الفرحة عند الصغار، بل إن بعض الكبار ظلّوا ملتزمين بحصولهم على أموال العيدية حتى بعد زواجهم، فطالما الوالد على قيد الحياة فلن أتخلى عن حصولي على العيدية ولو شاب شعر رأسي.. هكذا يقول البعض.

إلهام الشعور

في كل مصيبة أو ابتلاء، في كل مشكلة أو حتى حوار ساخن، نتسم فيه بالهدوء أو البرود، وعندما ينتهي الأمر، نسأل أنفسنا: كيف استطعنا أن نتحمل كل ذلك؟

وكثيرًا ما تتردد تساؤلات من حولنا: «هذه لا تستطيع أن تُكمل في هذا التخصص»، أو «لا تتحمل المسؤولية»، أو «لن تصمد أمام عبء الأمومة»، ثم نتفاجأ بأن من حكمنا عليه بالضعف قد تميز فيما ظنناه لا يناسبه, بل وقد يتفوق فيه على من اعتقدنا أنهم الأقوى.

وعلى مستوى النفس، قد نُصدم من تماسكنا في لحظة ألم، ونتعجب من هدوئنا رغم طبيعتنا الانفعالية، توقفتُ مرة أمام هذا التناقض، ووجدتُ إجابتي في قول الله تعالى: «لا يُكلِّف الله نفسًا إلا وُسعها»، فذلك الاتساع القابع في أعماقنا لا يُكتشف إلا بالابتلاء، ولن نعرف حدود طاقتنا حتى نخوض في دوامة المحن.

ولأن الله عز وجل يريد أن يُرينا ما نجهله من أنفسنا، أو يُظهره لغيرنا، يضع أمامنا اختبارات تمر بنا مهما صبرنا أو جزعنا، لكن المحفز الأعمق يكمن في الانتماء النقي، نحن حين نتألم كشيعةٍ لأهل البيت (عليهم السلام)، نعرف أننا لا نشعر وحدنا، لأنهم قالوا عن شيعتهم: «خُلقوا من فاضل طينتنا، يفرحون لفرحنا ويحزنون لحزننا»، فتتسع أرواحنا لأوجاع الدنيا، لأننا لسنا منفصلين عن نورهم، بل نحن امتداد شعورهم.

هذا الشعور هو تعبئة متغيرة تتسع وتقل بناء على الموقف الذي يمر بنا، أو حتى قد ينزله ويرفعه دعاء كما ندعو بالصبر على مصائبنا أو الجزع على مصاب الحسين (عليه السلام)، وحتى إلهامه قد يتجلى عند رؤية أحدهم فيلقي الله (عز وجل) السكينة في قلب أحدهم ليعقبها (وجعلنا بينهم مودة ورحمة)، وقد يكون الشعور المُلهَم لولادة شعر أو نثر، أو شعور بالفقد والمرض وذلك وحيٌ خاص بالأم.

الله عز وجل يريد أن يرينا ما نجهله من أنفسنا، أو يظهره لغيرنا، يضع أمامنا اختبارات تمر بنا مهما صبرنا أو جزعنا، لكن المحفز الأعمق يكمن في الانتماء النقي، نحن حين نتألم كشيعةٍ لأهل البيت (عليهم السلام)، نعرف أننا لا نشعر وحدنا

ضمياء العوادي

متحف الشهداء في مديرية شهداء بابل

صور وشهادات للتاريخ من حقبة مظلمة

ساجدة ناهي
تصوير: حيدر الحيدري

وثيقة مكتوبة بالدم تقول: «نعاهدك سيدي ألّا نزور الحسين، ولا نسمح لأحد بزيارته»، وصور ووثائق أخرى قد لا يصدّقها العقل البشري، اطلعنا عليها خلال زيارتنا لمتحف الشهداء في بابل، وما زال هناك كثيرًا منها مطويًا في صفحات الكتمان.

المكتبة مفتوحة أمام ذوي الشهداء والباحثين والطلبة، وتضم كتبا في الدين، واللغة العربية، والفنون، وغيرها، بالإضافة إلى قسم خاص برسائل وأطاريح الماجستير والدكتوراه لذوي الشهداء ممن أكملوا دراستهم عبر «قناة الشهداء»، وقدموا بحوثهم هديةً للمكتبة، كما تحوي المكتبة أيضًا رسائل من طلبة آخرين تناولت جرائم البعث أو موضوعات متعلقة بمؤسسة الشهداء

بين صور تعكس السمو والمجد والرفعة لشهدائنا الأبرار، وأخرى لعوائل قضت ظلمًا وعدوانًا، تكاد تسمع منها صرخات الأطفال الرضّع وهم يشكون لرب السماء: «بأي ذنب قُتلت؟»، يبرز متحف الشهداء في بابل كمرآة تعكس وحشية نظام جائر جثم على صدور العراقيين كالكابوس، وقد وثّقت جرائمه البشعة وثائق رسمية ومخاطبات تخلو من أي رحمة أو إنسانية، يمكن للزائر الاطلاع عليها لتكون شهادة للتاريخ، ودليلاً للأجيال التي لم تعش تلك الحقبة المظلمة.

متحف الشهداء في مديرية شهداء بابل، الذي يضم أرشيفًا متكاملاً من الصور والوثائق، يُعد صرحًا إنسانيًا بارزًا، وأصبح قبلة للوفود الأجنبية والشخصيات السياسية والثقافية، وقد سنحت لنا الفرصة لزيارته والاطلاع عليه عن قرب، من خلال لقائنا بالسادة المشرفين، وعلى رأسهم الأستاذ عواد الشمري، مسؤول شعبة الإعلام في المديرية، الذي حدثنا قائلًا:

«يتكون المتحف من ثلاثة أقسام: الأول خُصص لضحايا النظام البائد، والثاني لشهداء التفجيرات الإرهابية، والثالث لشهداء الحشد الشعبي، إضافة إلى مكتبة عامرة تضم مئات الكتب والمراجع»

وأضاف: «بدأ التحضير للمتحف عام 2013، حيث تمكنّا من طباعة وتكبير صور وبوسترات لعدد كبير من الشهداء، وطبع وتكبير العشرات من الوثائق الرسمية التي توثق جرائم البعث المقبور بالصورة والمعلومة، وهي قصص تُدمِي جبين الإنسانية، قد يسمعها البعض للمرة الأولى»

مقابر جماعية

يوجد قسم خاص في المتحف يوثق المقابر الجماعية، حيث أشار الشمري إلى وجود أربع مقابر مشهورة في بابل: مقبرة المحاويل، وأبو حجل، وبكر، ومقبرة معمل الطابوق، وسُمّيت جميعها بأسماء المناطق التي وُجدت فيها، وأوضح أن هناك مقابر جديدة تُكتشف بين حين وآخر، وكان آخرها مقبرة باب المشهد، التي اكتُشفت العام الماضي في مركز مدينة الحلة.

هذه المقابر لم تضم فقط رفات المعارضين للنظام السابق أو من استشهدوا في طريق الحسين (عليه السلام)، بل احتوت على جثامين كل من صادف وجوده في المكان، سواء أكان عسكريًا أم مدنيًا، عراقيًا أو مصريًا، دون أي ذنب يُذكر سوى زيادة أعداد الضحايا، إذ كلما زاد عددهم، زادت الامتيازات التي يحصل عليها الجلادون.

> رغم مرور أكثر من 22 عاما على تلك الجرائم، لا يزال طيفها يخيم على ذاكرة بعض الناجين من المقابر الجماعية، أحدهم، نجا من الموت بعد أن أخطأته طلقات الجلادين، واختبأ حتى سقوط النظام، وما زال حتى اليوم يرفض الحديث عما جرى، رغم العروض التي قدمت له، ومنها دعوة لحضور مهرجان للناجين من سبايكر والمقابر الجماعية نظّمته مؤسسة الشهداء

ومن أبشع ما عُثر عليه: أطفال دُفنوا مع ألعابهم، وزجاجات الحليب، وآخر دُفن مع دراجته الهوائية، في مشاهد تُجسّد أقسى درجات الظلم والوحشية.

مكتبة عامرة

الإعلامي حيدر عارف، الصحفي في شعبة الإعلام في مديرية شهداء بابل، حدثنا عن مكتبة المتحف قائلًا: «تضم المكتبة مئات الكتب بمختلف التخصصات، وجمعت بجهود موظفي المديرية، وعلى رأسهم الأستاذ كاظم محمد جاسم الخزاعي، الذي أخذ على عاتقه جمع الكتب من مصادر متعددة»

وأوضح أن المكتبة مفتوحة أمام ذوي الشهداء والباحثين والطلبة، وتضم كتبًا في الدين، واللغة العربية، والفنون، وغيرها، بالإضافة إلى قسم خاص برسائل وأطاريح الماجستير والدكتوراه لذوي الشهداء ممن أكملوا دراستهم عبر «قناة الشهداء»، وقدموا بحوثهم هديةً للمكتبة، كما تحوي المكتبة أيضًا رسائل من طلبة آخرين تناولت جرائم البعث أوموضوعات متعلقة بمؤسسة الشهداء، وأكد أن جميع الكتب مؤرشفة إلكترونيًا ومتاحة للجميع.

رافقنا حيدر عارف في جولة اطّلعنا خلالها على عشرات الوثائق الرسمية التي تُدين النظام البائد، وقال إنها كثيرة وغريبة لدرجة يصعب تصديقها، لذلك تم عرضها بأحجام كبيرة، لتراها الأجيال الجديدة وتعرف حقيقة ما جرى من استبداد وإبادة جماعية، خصوصًا خلال الثمانينيات والتسعينيات. كما اطّلعنا على صور للتفجيرات الإرهابية التي طالت المدنيين، ووثائق دقيقة عن كل حادثة.

شهداء العقيدة

شاهدنا وثائق رسمية ومخاطبات بين دوائر أمنية واستخباراتية، تأمر بـ»قطع لسان» كل من يتحدث عن النظام بسوء، حتى إن كان حديثًا خافتًا أو حلمًا، ووثائق تطالب بإزالة تسع قرى دفعة واحدة، وأخرى تأمر بقطع يد المتعاملين بالدولار، أو بوشم الجبهة، أو قطع الأذن، مع تخصيص مستشفيات وكوادر لهذه المهام الوحشية.

كما عرضت صور لعائلات أُبيدت بالكامل، ومنها صورة لعائلة يتوسطها الأب الشيخ، وحوله أبناؤه الأربعة الذين أُعدموا ودفنوا أحياء، فقط لأنهم «أصحاب مبدأ»، إحدى أكثر القصص إيلامًا كانت لعائلة الشهيد حارس عبد الحميد الراوي، التي أُعدمت بالكامل (14 فردًا بينهم طفل رضيع) بسبب تقديم الأم الماء لرجال الانتفاضة الشعبانية عام 1991، بحسب شهادة الناجي الوحيد من العائلة، والتي وثّقتها المديرية.

النجاة من موت محقق

من جانبه، أضاف الشمري: «رغم مرور أكثر من 22 عامًا على تلك الجرائم، لا يزال طيفها يخيم على ذاكرة بعض الناجين من المقابر الجماعية، أحدهم، نجا من الموت بعد أن أخطأته طلقات الجلادين، واختبأ حتى سقوط النظام، وما زال حتى اليوم يرفض الحديث عمّا جرى، رغم العروض التي قدمت له، ومنها دعوة لحضور مهرجان للناجين من سبايكر والمقابر الجماعية نظّمته مؤسسة الشهداء.»

صور لا تُنسى

تضم أروقة المتحف صورًا لا تُصدّق عن بطولات شهداء الحشد الشعبي، منها صورة الشهيد علي كاظم المعموري، أصغر شهداء الحشد الشعبي في بابل، الذي استُشهد وهو لم يُكمل عامه الخامس عشر.

ومن خلال إحصائية رسمية حصلنا عليها من الأقسام المختصة في المديرية، بلغ عدد شهداء النظام البائد المسجّلين 5197 شهيدًا، منهم 163 شهيدة، فيما بلغ عدد شهداء الحشد الشعبي 566 شهيدًا. وتبقى دماء شهدائنا مشاعل تنير درب الأحرار، مع الحسين وأصحاب الحسين (عليهم السلام) إن شاء الله.

بداية منتهية:
بين وهج البدايات وحكمة النهايات

من الحقائق الكونية الثابتة، التي لا مراء فيها، أن لا شيء يدوم إلى الأبد، كل شيء في هذه الحياة موقوت، يرافقه الفناء، وتحوله الأيام إلى مجرد ذكريات تتلاشى مع مرور الزمن، المنطق نفسه يؤكد أنه لا دوام لشعور، أو لحالة، أو لشخص في نظام الحياة الدنيا، وأن أطول فترات البقاء، وإن طال أمدها، تظل في النهاية فترة مؤقتة.

تبارك المياحي

هذا الواقع المؤلــم ترويه لنا الأيام، وتنقله البدايات التي تمر من خلالنا، فالبداية في حقيقتها ليســت إلا عرضًا تســويقيًا لنهاية محتملــة، إمــا رابحة أو خاســرة، هي رحلة قد تُنهــي ركابها في أقرب محطة، حسب مزاجها ورغبتها، هي الغلاف الأول لصفحات متتالية من الأحداث، تمهيد لحبكة النهاية التي ستُكتب لا حقًا.

قد ننعت البدايات بالجمــال، ونُغرم بجاذبيتها، لكننا في الوقت ذاتــه نخافها، نخاف الغرق في بريقها المخادع، في وهمها الذي قد لا يكون حقيقيًا، هذا الخوف، رغم أنه يمنعنا أحيانًا من خوض التجربة، إلا أنه يشــعل في داخلنا فضــولًا غامضًا يدفعنا إليها، كونه يمثل روح المغامرة التي قد تصيب أو تخيب.

ولكن الأمر يختلف عند من اعتادوا التحدي، ومن وضعوا أنفســهم في معرض تجارب متكررة، هؤلاء قد ختموا المشــاهد الوردية في إغــراء البدايات، وأيقنوا أن الحقيقة تظهر فقط في آخر مشــهد، حيث تنقلب القصة رأسًــا على عقب بعــد صراعات طويلة، إنها الاســتمرارية فــي مواجهة ما قد يحدث، والتركيــز على نوعية ما يحدث، لا مجرد جمال البداية.

> المعادلة المنطقية التي تثبت أن البدايات مليئة بزخارف وهمية، أن الحقيقة لا تتجاوز الحرف الأول من تلك الزينة، وما ينهي القصة أو العلاقة لا تحدده النصائح الاجتماعية، ولا تجارب الآخرين، بل النهاية هي التصنيف الحقيقي الذي يضع كل قصة في مكانها الصحيح

المعادلة المنطقية التي تثبت أن البدايات مليئة بزخارف وهمية، أن الحقيقــة لا تتجــاوز الحــرف الأول من تلك الزينــة، وما ينهي القصــة أو العلاقــة لا تحــدده النصائح الاجتماعيــة، ولا تجارب الآخرين، بل النهاية هي التصنيف الحقيقي الذي يضع كل قصة في مكانها الصحيح، فالبدايات هي حدود التجربة، أما النهايات فهي نتيجة سرد الأحداث التي تعطي القصة معناها؛ لذا، يجب ألا نُخدع بالحركــة الأولى، أو نظن أن البدايات هي دائمًا الأجمل، فنتوه في عالمها الوردي الكاذب، متناســين حقيقتها، ولا ينبغي لنا أن نحكم على النهايات بأنها سوداء تحمل فقط الحزن، لأنها في كثير من الأحيان محطة اتزان نفسي وحكمة استثنائية تحمي الروح من غدر التعلق.

لا يمكن لأي شــخص مهما كان محاطًــا بالحب والقبول أن يضمن نهاية مــا، مهما تعددت الوعود وتشــابهت الكلمــات، فالوعود ليســت دائمًا صادقة، والأمل قد يكون ســرابًا، أو معجزة لا تأتي، لذلــك، حتــى لا نكرر الكــرة، أو نبقى أســرى لجمــال كاذب في البدايات، أو نستســلم لشــؤم مبكر في النهايات، علينا أن نعيش اللحظة بوعي وعفوية، ونقبل ســرد الأيام كما هو، بدون تجميل أو تهويل.

عندما تتحوّل القصة القصيرة

إلى لوحة فنية رائعة

المبدعة الصغيرة بنين على خضر

للقوارير
تصوير: حيدر الحيدري

في زيارة تثقيفية قامت بها مجلتنا إلى دار ثقافة الأطفال في بابل، استطاعت التلميذة الصغيرة بنين علي خضر، التي تمتلك إمكانيات فنية رائعة، أن تحوّل قصة قصيرة إلى لوحة متكاملة من حيث الموضوع والألوان، في وقتٍ قصير خُصِّص لهذا النشاط ضمن يومٍ دراسي حافل.

القصة كانت عن حيوانات الغابة وتضمنت تفاصيل كثيرة، لكنها رغم سماعها لها للمرة الأولى، تمكنت بذكاء من نقلها إلى الورق وكأنها قد طبعتها في ذاكرتها، نال هذا العمل إعجاب الدكتور مازن لطيف، الأديب والفنان التشكيلي المعروف وموظف في دار ثقافة الأطفال في بابل، والذي أخذ على عاتقه تحفيز تلاميذ المدارس الابتدائية على تحويل القصص التي يستمعون إليها – حتى لأول مرة – إلى لوحات فنية، في محاولة لاكتشاف مدى ذكائهم ومواهبهم في الرسم، وقد تنبّأ لبنين بمستقبل فني باهر.

ما يُميز بنين علي، التي دخلت عامها الحادي عشر وتدرس في الصف الخامس الابتدائي في المدرسة النظامية وسط مدينة الحلة، هو تنوّع المواضيع التي ترسمها، وتعدد أفكارها، فهي ترسم في مواضيع سياسية، ودينية، وكذلك في الطبيعة، وقد ترجمت أفكارها إلى لوحات جميلة للغاية، متقنة وزاهية بالألوان الخشبية، التي تهوى استخدامها، التقيت بنين في مدرستها، وكانت عيناها الجميلتان وابتسامتها الطفولية تبعث على التفاؤل، كل ما سمعته منها يشير إلى أن مستقبلاً واعدًا بانتظارها، حدثتنا ببراءة الأطفال التي لا تخلو من نضج، عن حبها للرسم في الأماكن الهادئة، مؤكدة أنها لا تستطيع الإبداع في جو من الفوضى، وأن غرفتها وسريرها هما أفضل مكان لديها للرسم، هناك حيث شهدت أناملها أولى محاولاتها الفنية عندما كانت صغيرة، واستغلت وقت الفراغ الكبير خلال جائحة كورونا لتُطوّر موهبتها الفطرية شيئًا فشيئًا حتى وصلت إلى هذا المستوى الجميل.

ورغم أن عائلتها لا تضم فنانين أو رسامين محترفين، فإن بنين فاجأت الجميع بموهبتها الرائعة، لم تجد عائلتها ما تفعله أمام هذا الإبداع سوى تشجيعها، مع الحثّ في الوقت ذاته على التركيز على دراستها، وأن تجعل الرسم في أوقات فراغها، تحدثت بنين، الفتاة الطموحة، بأسلوب لا يخلو من الحكمة، مؤكدة أنها تدعم نفسها ذاتيًا عندما تشعر بالكسل أو الخمول، وتقول لنفسها دائمًا: (يله بنين، يله بنين)، من أجل الاستمرار في التميز في أداء واجباتها المدرسية وتطوير قدراتها الفنية في آنٍ واحد.

> **ما يميز بنين علي، التي دخلت عامها الحادي عشر، هو تنوّع المواضيع التي ترسمها، وتعدد أفكارها، فهي ترسم في مواضيع سياسية، ودينية، وكذلك في الطبيعة، وقد ترجمت أفكارها إلى لوحات جميلة للغاية، متقنة وزاهية بالألوان الخشبية، التي تهوى استخدامها**

اطّلعنا على رسوماتها، وشرحت لنا ظروف ومواضيع كل لوحة أبدعتها أناملها, وقد كانت أفكار المواضيع التي اختارتها للرسم مميزة جدًا، وستُشارك باللوحة التي رسمتها خلال زيارتنا لمدرستها في معرض خاص لرسومات الأطفال تنظمه دار ثقافة الأطفال – المركز العام في بغداد، التابعة لوزارة الثقافة.

الجدير بالذكر أن دار ثقافة الأطفال في بابل كانت قد نظّمت دورات متخصصة في كتابة القصة القصيرة لتلاميذ المدارس الابتدائية، إلى جانب دورات تعليم الرسم، وتنظيم معارض للكتاب تتضمن كتب وقصص الأطفال، بالإضافة إلى مجلتي مجلتي والمزمار، والسلاسل القصصية التي تصدرها الدار.

تربية الأطفال على الطريقة الدنماركية

ترجمة/ ساجدة ناهي

تكشف مؤلفة كتاب (الطريقة الدنماركية كل يوم) كيف يربي الدنماركيون أطفالاً يتمتعون بسلوك جيد؛ حيث يُعدّ الأطفال الدنماركيون من بين أسعد الأطفال في العالم، ويعتقد خبراء التربية أنهم يعرفون السر.

تصّف الدنمارك باستمرار ضمن أسعد ثلاث دول في العالم، وفقًا لمنظمة التعاون الاقتصادي والتنمية، ويشير الخبراء إلى أن هذه السعادة تنبع من النهج الدنماركي الفريد في تربية الأطفال.

تربط جيسيكا جويل ألكسندر، خبيرة التربية الدنماركية، بين تَربّع الدنمارك على عرش السعادة على مدى أربعة عقود وممارساتها المتميزة في تربية الأطفال، وترى أن هذه الأساليب تعزز الشعور بالرفاهية الذي يتغلغل في المجتمع الدنماركي.

وأوضحت: «لا بد أن يكون السبب هو التربية، فالأطفال السعداء يكبرون ليصبحوا بالغين سعداء، يربّون أطفالاً سعداء، وهي دورة تتكرر دائمًا وبكل بساطة». تقول إنها عندما زارت الدنمارك لأول مرة، أذهلها سلوك الأطفال الدنماركيين؛ حيث بدا جميع الأطفال هادئين وراضين ومحترمين وحسني السلوك، ولم يكن هناك أي صراخ تقريبًا، وبدا الآباء سعداء للغاية، وكانت بساطة الطفولة موضع تقدير بطريقة لم ترَ مثلها من قبل. ألكسندر، وهي أم لطفلين تعيش في الدنمارك مع زوجها الدنماركي، تقول إن طريقة تربية الدنماركيين لأطفالهم غيّرتها كأم لدرجة أنها رغبت في إخبار الآخرين عنها، لذلك ألّفت كتاب «الطريقة الدنماركية في التربية»، الذي نُشر في أكثر من 30 دولة، وقامت مؤخرًا بتأليف جزء ثانٍ من الكتاب بعنوان «الطريقة الدنماركية كل يوم» مع صديقتها كاميلا سيملوف أندرسون، وهي معالج عائلي دنماركي.

يصف الكتاب الجديد نموذج الأبوة والأمومة الدنماركي بمزيد من التفصيل، ويشرح كيف يدفع الدنماركيون أطفالهم إلى القيام بالأعمال المنزلية، والطهي معًا، والالتزام بروتين وقت النوم، بالإضافة إلى استكشاف كيفية تعاملهم مع الانهيارات العصبية لدى الأطفال الصغار والصراعات بين المراهقين.

تستخدم ألكسندر ستة مبادئ تُشكّل اختصار PARENT، والتي حدّدتها في كتابها الأول، باعتبارها جوهر تربية الأطفال في الدنمارك، لشرح كيفية تعامل الآباء مع الصراعات والانهيارات العصبية على الطريقة الدنماركية.

تقترح ألكسندر على الآباء ألّا ينظروا إلى الأنشطة اليومية كعقبات أمام قضاء الوقت معًا، بل كفرص، وتقول إن الأبحاث تُظهر أن الأطفال الصغار يحبون المساعدة، وتنصح: «حتى لو أبطأ ذلك من سرعتك الآن، فكّر في أنك تُنشئ شخصًا مساعدًا مدى الحياة، مع تقليل الخلافات لاحقًا».

وإذا كانت لديك قائمة مهام، فاحرص على تضمين أطفالك في قائمة المهام المستقبلية – كيف نريد أن نكون مع أطفالنا أثناء قيامهم بها– بدلاً من ذلك، تذكر أن العمل متعة للأطفال الصغار، وهم يحبون أن يكونوا معك، فالصبر، لا الكمال، هو الأساس.

إعادة صياغة

إذا رأيتَ طفلك مزعجًا أو عدوانيًا أو سيئًا، فستكون ردّة فعلك على هذا النحو، مما يُفاقم صراعات السلطة، كما تقول ألكسندر، التي توضح أن الدنماركيين يحاولون تجنب إطلاق الأوصاف السلبية على الأطفال، لأنها قد تصبح نبوءة ذاتية التحقق. وتضيف: «على سبيل المثال، يُطلق على مرحلة السنوات الصعبة اسم Selvstændighedsalder أو «سن الاستقلال»، ويُعتبر عناد الطفل الصغير أمرًا طبيعيًا وصحيًا بل ومرحبًا به –فهم يهدفون إلى منحه مزيدًا من الاستقلالية بدلاً من مقاومتها»

على سبيل المثال، تقترح أن يُسمح للأطفال الصغار في السوبر ماركت بأخذ عربات التسوق الصغيرة الخاصة بهم، والمساعدة في أخذ الأشياء من الرفوف أو وضع البقالة على الحزام. وتنصح قائلة: «بدلًا من اعتبارهم عائقًا، اعتبروهم مساعدين، وركّزوا على ما يستطيعون فعله، لا على ما لا يستطيعون، وسيقلّ الصراع كثيرًا»

تعاطف

فهم سلوك طفلك يقلّل الخلافات، مشيرةً إلى أن هناك دائمًا أسبابًا وجيهة لمشاعر الطفل، وتوضح المؤلفة المشاركة أندرسون: «نؤمن بحق الأطفال في مشاعرهم، فإذا قال طفل: «لست جائعًا»، فلن نقول: «بلى، أنت جائع – كُل»

وبينما يحقّ للوالدين تحديد وقت ونوعية طعام الأسرة، ينبغي عليهم ترك أطفالهم يقرّرون كم يأكلون، كما تقول ألكسندر، وتؤكد قائلة: «الطريقة الدنماركية لا تعني التساهل وعدم وضع حدود إطلاقًا، بل تعني فقط أن للأطفال دائمًا الحق في مشاعرهم وحواسهم واحتياجاتهم ضمن إطار محدد، ويمكننا مساعدتهم على تنمية التعاطف بمجرد تصديق مشاعرهم»

لا إنذارات نهائية

تُظهر الدراسات بوضوح أن الأطفال من العائلات التي تحكم

Bringing children up the Danish way

The author of The Danish Way Every Day reveals how Danes raise such well-behaved. Danish children are among the happiest in the world, and parenting experts believe they know the secret. Denmark consistently ranks among the top three happiest countries globally, according to the Organisation for Economic Cooperation and Development (OECD). This happiness, experts suggest, stems from the unique Danish approach to raising children.

Jessica Joelle Alexander, a Danish parenting expert, connects Denmark's four-decade reign as a happiness leader to its distinct child-rearing practices. These methods, she argues, foster a sense of well-being that permeates Danish society. It must be the parenting," she explains. "Happy children grow up to be happy adults who raise happy children, and it is a cycle that simply repeats itself." She says that when she went to Denmark for the first time, she was struck by how Danish kids behaved. "The children all seemed so serene, content, respectful and well-behaved. There was almost no yelling and parents looked genuinely joyful. The simplicity of childhood was valued and treasured in a way I had never seen before."

Now a mother-of-two who's lived in Denmark with her Danish husband, Alexander says the way Danes raise their children changed her so much as a parent that she wanted to tell others about it. So she wrote The Danish Way Of Parenting, which has been published in more than 30 countries, and has now written a follow-up guide, The Danish Way Every Day with her friend Camilla Semlov Andersson, a Danish family therapist.The new book describes the Danish parenting model in more detail, explaining how Danes get their children to do chores, cook together and settle into bedtime routines, as well as exploring how they deal with toddler meltdowns and teen conflicts. Alexander uses six principles which form the acronym PARENT, that she identified in her first book as being at the heart of Danish child-rearing, to explain how parents should deal with conflicts and meltdowns the Danish way.Alexander suggests parents try not to see everyday activities as obstacles to spending time together, but rather as opportunities. She says research shows small children love to help out, and advises: "Even if it slows you down now, consider that you're creating a helper for life, with less conflict later on. "So if you have a 'to-do' list, look to include your kids in a 'to-be' list – how we want to be/feel with our kids in the doing – instead. Remember that work is play for small children, and they love to be with you. Patience, not perfection, is key."

Reframe

If you see your child as annoying, aggressive or bad, you'll react this way, exacerbating power struggles, says Alexander, who explains that Danes try to avoid giving children negative labels because they can become a self-fulfilling prophecy. "The 'terrible twos', for example, are called 'selvstændighedsalder' or the independence age," she says. "A toddler's wilfulness is considered normal, healthy and even welcomed – they aim to give them more autonomy, rather than fight it.". For instance, she suggests that in the supermarket young children are allowed to take their own mini-trolley around, help take items from the shelf or put groceries on the belt. "Rather than seeing them as a hindrance, see them as a helper," she advises. "Focus on what they can do, rather than what they can't, and there will be far less conflict."

Empathy

Alexander says the more you look for and understand the reason behind your child's behaviour, the less conflict you'll have, pointing out that there are always good reasons for a child's emotions. Co-author Andersson explains: "We believe children have the right to their own feelings. So if a child says 'I'm not hungry', we wouldn't say 'yes you are – eat!'"

So while parents can decide when and what the family eats, they should let their child decide how much they eat, says Alexander. "The Danish way doesn't mean being permissive and not having boundaries – not at all," she stresses. "It just means children always have the right to their feelings, senses and needs within a framework. We can help them develop empathy simply by believing how they feel."

No ultimatums

Studies clearly show children from families who govern with respect are far more likely to be influenced by their parents, not their peers, as teenagers, says Alexander, who suggests parents should make agreements with their kids, rather than doling out orders. "These are hugely popular in Denmark," she explains, "because children feel part of the plan. Whether it's chores, bedtimes or screentime, kids have a say and it''s a more effective way to foster responsibility long-term." She says if an agreement is broken, parents should try to remain calm and "get curious, not furious". She stresses: "We can't expect our children to remain calm if we can't. Remember, the cycle comes back to you. Good begets good, bad begets bad, out of control begets out of control, and calm begets calm."

باحتـــرام هـــم أكثر عرضـــة للتأثـــر بآبائهم وليـــس بأقرانهم في مرحلة المراهقة، كما تقول ألكســـندر، التـــي تنصح الآباء بالاتفاق مع أبنائهـــم بدلًا من إصدار الأوامر، وتوضـــح: «تحظى هذه الأمور بشـــعبية كبيرة في الدنمارك، لأن الأطفال يشعرون بأنهم جزء من الخطة، ســـواء تعلق الأمر بالأعمال المنزلية أو أوقات النوم أو وقت اســـتخدام الشاشـــات، فإن للأطفال رأيًا، وهي طريقـــة أكثر فعالية لتعزيز المسؤولية على المدى الطويل »

وتقول إنه في حال انتهاك أي اتفاق، ينبغي على الوالدين محاولة الحفـــاظ على هدوئهم والتصرف بفضـــول لا بغضب، وتؤكد: «لا يمكننا أن نتوقع من أطفالنا أن يبقوا هادئين إذا لم نســـتطع نحن ذلك، وتذكّروا أن الدورة تعود إليكم: فالخير يُولّد الخير، والشـــر يُولّد الشـــر، والخروج عن السيطرة يُولّد خروجًا عن السيطرة، والهدوء يُولّد الهدوء ».

عن الإندبندنت

أقرب من حبل الوريد

مريم حسين العبودي

عبارةٌ واحدة سـمعتُها من شـخص قريب في محنةٍ ألمَّت بي قبل أشهر، عبارةٌ جعلتني أُسلِّمُ أمري وحاضري وماضيَّ ومستقبلي لله دون أن أتردَّد كثيرًا في هذا التسليم، كنتُ فـي ألمٍ من أمرٍ لم يتمّ رغـم تأمّلي وتضرّعي لتمامه، قال لـي -نقلاً عن حديثٍ لأحد علمـاء الدين يصف فيه تدبير اللـه تعالى: «الذي لا يخلـو من علمه مكان، ولا يشـغله شـأنٌ عن شـأن، سـبحانه وتعالى، هو الذي يعلم ما كان، وما يكون، وما لم يكن لو كان كيف سـيكون» وظلّ صدى العبـارة الأخيرة يتردَّد في ذهني مرارًا: وما لم يكن لو كان كيف سيكون، عبارةٌ واحدة جعلتني أستنشق نفسًا عميقًا، وتذكّرتُ أن كلَّ شيءٍ يحدث لسبب، وأن الله أرحم وأعلم.

تميل النفـس للجزع حين لا تُؤتى مُرادَها، ترغب بشـيءٍ فتُلِحُّ بالتمنِّي والدعاء، ترى أن سعادتك كلَّها تنصّب في تحقيقه، لا خير لك دون هذا المُراد، ولا بسـمةَ ترتسم على محيـاك إن لم ترَ حقيقة حصوله، كأن غايةَ وجودك كلَّها تتمحور حوله، لكن لله -جلّت حكمته- رأيًا آخر، لن تفهمه إلا بعد حين، وقد لا تفهمه أبدًا إن لم تَصِلْ إلى التسـليم المطلـق، والثقة التي لا مجال للشـك فيهـا، ففي حين أنك تـرى الزهرة ويطيب لك قطفها وتشـمّ أريجها، يرى الله الشـوك الذي سيؤذيك، يرى المشهدَ كاملًا: كيف بدأ، وكيف سينتهي، بينما أنت تقف هناك تُلوّح لتلك البداية التي ترسم إليك مدخلًا زهريًّا لعالم أحلامك المُتخيَّلة.

تمرُّ الأيامُ والأشهر، تتزايد رغباتك بَما تريد، ويزيد إلحاحك ودعـاؤك، تُحدِّد في مطالبك التي تصعدُ إلى السـماوات نوعَ الشـيء ووقتـه، تجزم في قرارة نفسـك أنك تفهم وتعلـم أين مصلحتك: «ربّاه، أريـد هذا الأمر، لا عيش لي دونه» ويزداد عليك المنع، تتضرّع وتريد، وتتأخّر الإجابة، تمـرّ الأزمان وتنقلب الأحـوال، فيتبدّل فيك كلّ شـيء، يُنسـى ذاك الأمر وتُعطى خيرًا منه، وتجد نفسـك تُسبِّح وتشـكر الله أن لم يستجب لك، تناقضٌ غريب! لكنها لذّة التسليم لمن علمه يفوق علمك، ومنعه إيّاك قمّة الخير.

لقد مـررتُ بأيام كنتُ أظنّ أنني لن أسـتطيع الاسـتمرار بعدهـا إلا حيـنَ يتحقّق ما أدعو به، ولـم أكن لأتقبّل أن يُرفَض أيُّ طلـبٍ أرفعه في دعائي، كنـت أظنني الأعلم بمصلحتي، ليالٍ طـوال لا أبرح أبكي تلك الأدعية التي لا تُستجاب، حتى أدركت أنها غدت من ضروب المستحيل، وأن تعاستي بعدها مؤكدة، وها أنا اليوم أُمتِّن بكل خلايا وجودي لعدم اسـتجابة الله أدعيتي تلك، لكم كان رحيمًا بي إذ علم ما لم يكن لو كان كيف سيكون، فسبحانه حين يعلم، وحين يُنقذ، وحين يمنع، فيكون منعهُ عينَ العطاء.

هل فقدت الأسرة سلطتها التربوية أمام التكنولوجيا؟

جنان الهلالي

في ظل 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 المربي 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 يضعف 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 منغمساً 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، لكن في المقابل، يمكن القول إن التكنولوجيا ليست بالضرورة عدواً للتربية الأسرية، بل هي أداة يمكن توظيفها لتعزيز دور الأسرة إذا أحسن استخدامها، فبإمكان الوالدين استغلال التكنولوجيا في تعليم أبنائهم مهارات جديدة، أو توجيههم نحو محتوى تعليمي مفيد، بل وحتى مشاركتهم في استكشاف العالم الرقمي بطريقة آمنة، بسبب الاندماج النفسي وتعلق الأبناء بأجهزتهم الخلوية ووسائل التواصل الا جتماعي، 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 الثواب والعقاب بطريقة مدروسة، إلى جانب شرح كيفية

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 الثواب والعقاب بطريقة مدروسة

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 وقدرتهم على التكيف مع هذا العصر الرقمي دون التخلي عن مسؤولياتهم التربوية، فالتكنولوجيا سلاح ذو حدين، يمكن أن يكون أداة تفتيت للعلاقات الأسرية إذا أسيء استخدامه، 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.

فنُّ الكلمة الحية:
كيف تبني جسوراً من التأثير لا تنسى

منار قاسم

الكلماتُ ليســت مجرد حروفٍ تُكتــب أو أصواتٍ تُنطق، بل هي جسورٌ نصنعها نحو عقول الآخرين وقلوبهم.

فكيـف نُتقن بنـاءَ هذه الجسـور؟ وكيف نجعلهـا متينةً لتحمل أثقلَ الأفكار وأعمقَ المشاعر؟

التواصلُ الفعّالُ ليس مهارةً للنجاح فحسب، بل هو فنُّ الوجود، فمن لا يُحســنه يعيش على هامش الحيــاة، حتى لو وقف في وسطها، حيث تتحوّل الحواراتُ إلى تأثير، والكلماتُ إلى بصماتٍ لا تُمحى.

وحول هذا الموضوع، حاورنا الكاتبة جِنان الهلالي لنتعرف على أسرار الكلمة المؤثرة:

مـا السـرُّ الـذي يجعل بعـض الأشـخاص مُلهميـن عند حديثهم، بينما يفشل آخرون في توصيل أفكارهم رغم بلاغتهم؟

السرُّ ليس في الكلمات، بل في الحضور، المُلهِم لا يكتفي بنقل الفكــرة، بــل يمنحها حرارةً مــن تجربته، وصدقًا من مشــاعره، واهتمامًا حقيقيًّا بمن أمامه، أما البلاغةُ وحدها، فقد تكون جدارًا منمقًا بين القلوب.

كيف نُحـوِّل الحوار من تبـادل كلمات إلـى تأثيرٍ حقيقي يُغيِّر المواقف أو المشاعر؟

بالإنصــات والاهتمام أولًا، ثــم باختيار الحديــث الذي يلمس حاجــةَ الآخر، لا غرورَ المتحدث، الحوارُ يصبح مؤثرًا حين يشــعر الطــرفُ الآخر أنه «مفهــوم»، لا «مُدان» أو «مســتهدَف»، أو موضع اســتهزاء، التغييرُ يبدأ من شــعور الأمان، لا من ســطوة الحُجّة.

هل يمكن اختزال التأثير الإيجابي في خطواتٍ عملية، أم أنه مهارةٌ داخلية لا تُعلَّم؟

التأثيــرُ الإيجابي يجمــع بين المهــارات المكتسَــبة والأصالة الداخليــة، الجــزءُ المُتعلَّــم يشــمل تحسـينَ لغــة الجســد، اختيــارَ الكلمــات المؤثــرة، وطرائــق إقنــاع الآخريــن، أمــا الجــزءُ الداخلي فهو صدقُ النيــة، والإيمانُ بالفكــرة، والالتزامُ بمــا تقوله، بــدون المهارات، قــد لا تصل رســالتك بفعالية، وبــدون الأصالــة، يصبــح تأثيــرك ســطحيًّا، الأفضــل هــو تعلُّــم الأدوات، ثم صقلها بتجــارب حقيقية ومواقف تعبّر عن قيمك.

ما أخطر خطأ يرتكبه النـاس حين يحاولون إقناع الآخرين أو إلهامهم؟

أن يجعلــوا الإقنــاعَ هدفًــا لا نتيجــة، حيــن تســعى لإقنــاع الآخــر لتثبــت أنــك علــى حــق، تخســره، لكن حين تســعى لأن يفهمــك حقًّا، حتــى وإن لم يتفق معك، تكــون قد زرعت بذرةً قد تنبت لا حقًا.

كيـف تخرجين من دائرة «الكلام الجيـد» إلى «الكلام الذي يُحرّك الناس؟

عندما تكتبين وكأنكِ تقولين شــيئًا لشخص تحبينه ولا تملكين وقتًــا كثيرًا، يظهر الصدق ويختفي التكلّفُ، الكلامُ الجيد يُرضي الذهــن، أما الكلام المُحرّك فيُلامس الندبــة، أو الحُلم، أو الخوف الكامن في القارئ.

ما العلامة التي تُخبركِ أن النص الذي تكتبينه سـيُحدث أثرًا لا يُنسى؟

عندما أضع نفســي في موضع القارئ، حين تشعرين أنه كتبكِ أنتِ، لا العكس، حين ترتجفين وأنتِ تكتبينه أو تتوقفين فجأةً وتتنهديــن، الأثرُ يولد حين يســبقكِ النصُّ إلى مشــاعرك، ثم يذهب هو ليطرق أبواب الآخرين.

إذا كان التواصلُ الفعّال سـلاحًا، فمـا هي الذخيرة التي لا يجب أن تنفد منكِ أبدًا؟

النيــةُ الصافية، لا نبرة الصــوت، ولا قوة التعبير، بل نيتكِ في أن تُنيري لا أن تُبهري، أن تلمســي لا أن تُدهشــي، هذه الذخيرةُ تجعل الكلماتِ سهامَ رحمةٍ، لا شظايا جدل.

فــي النهاية، التواصلُ الناجحُ ليس ماذا نقول، بل كيف نجعلُ الصمتَ بيــن الكلمات يَصِفُنــا، ونُحوِّلُ الحــروفَ إلى مصابيحَ تُضيءُ طرقَ الآخرين.

تذكّــروا: أعظمُ كلمةٍ لــن تبقى في الأوراق، بل فــي ذاكرةِ مَن ســمعها، وأجملُ تأثيرٍ ليــس في إقناعِ العقــول، بل في لمسِ النفوس.

فلتكن كلماتُكم جســرًا، لا حاجزًا، ولتكــن نهايتُكم دائمًا بدايةَ حكايةٍ جديدة.

> **النيةُ الصافية، لا نبرة الصوت، ولا قوة التعبير، بل نيتكِ في أن تنيري لا أن تُبهري، أن تلمسي لا أن تدهشي، هذه الذخيرةُ تجعل الكلماتِ سهامَ رحمةٍ، لا شظايا جدل. في النهاية، التواصلُ الناجحُ ليس ماذا نقول، بل كيف نجعل الصمتَ بين الكلمات يصفنا، ونحول الحروفَ إلى مصابيحَ تضيءُ طرقَ الآخرين.**

تلامس أنامل النور أوراقه، ليصبح أشبه بأجنحة الملائكة وهي ترفرف بنعومة وتتدلى عليها قطرات الندى، إذ تضيف لها جمالاً آخر فوق جماله الساحر وألوانه، حيث يُبهر عشاق النباتات، وكأنه لوحة مرسومة بأنامل الطبيعة، وغالبًا ما يزيّن أركان المنازل والحدائق بلمسته الفريدة التي تأسر القلوب قبل العيون. الكلاديوم، نبات الزينة، يطل بنا اليوم في سطور «للقوارير» لنتعرّف عليه أكثر...

توصف أوراقه كأجنحة

الملائكة..

الكلاديوم نبات الزينة الأخاذ

للقوارير

أوصاف مختلفة

يُعـد نبات الكلاديوم من نباتات الزينة المعمّرة، التي لا تنمو إلا بعد فصل الشـتاء في المناطق الخاليـة من الصقيع، ويوصف بأجنحة الملائكة أو شكل القلب أو أذن الفيل، لأن أوراقه الكبيرة والملونة تشبه الأذن، ومن هنا أتت تسميته.

ويُستخدم عادةً في ديكورات المنازل والحدائق الداخلية، إلا أنه يتطلّب عناية خاصة، إذ يحتاج إلى إضاءة غير مباشرة، ورطوبة معتدلـة، وتربة جيـدة التصريف، كمـا أن هـذه النبتة محبة للدفء، لذلك يجب حمايتها من البرودة الشديدة.

أصناف الكلاديوم

تتنوع أصناف الكلاديوم بين أكثر من 1000 نوع، ومن أشهرها:

كلاديوم (فانسي ليف) الذي يتميز بأوراقه الكبيرة والمسطّحة.

كلاديوم (لانسي ليف) ذو الأوراق الطويلة والنحيفة.

كلاديوم (كريسـمس) الذي يكـون مزيجًا مـن الأخضر والأحمر بتصميم جذاب.

الألوان والزراعة

يمتلك الكلاديوم مجموعة مذهلة من الألوان، حيث يشكّل مزيجًا سـاحرًا يتكوّن من الأخضر مع الأبيـض، أو الأحمر مع الأخضر، أو الـوردي مع الأبيض، أو الأبيض مع عـروق حمراء أو وردية، أو الأخضر الداكن مع بقع فاتحة، ويختلف شـكل التلوين حسـب النوع، حيث تبدو الأوراق وكأنها مرسومة بألوان مائية متداخلة بشكل طبيعي مذهل.

> لا تتطلب زراعة الكلاديوم سوى القليل من الجهد، إذ يمكن زراعته مباشرةً في الحديقة خلال فصل الربيع، وتعد درجة حرارة التربة مهمة، حيث إن الزراعة في وقت مبكر جدا في الهواء الطلق قد تتسبب في تعفّن الدرنات، كما يجب أن تزرع شتلات الكلاديوم بعمق يتراوح بين (10 - 15 سم)

ويُزرع عـن طريق الأصص أو الدرنـات النائمة، ويعتمد حجمها على النوع. وتحتوي كل درنة على برعم كبير غالبًا ما يكون محاطًا ببرعم أصغر، ولتسـهيل نمو هذه البراعم الصغيرة، يُفضّل رفع البرعم الكبير بسكين.

ولا تتطلـب زراعة الكلاديوم سـوى القليل مـن الجهد، إذ يمكن زراعته مباشـرةً فـي الحديقة خلال فصل الربيـع، وتُعد درجة حـرارة التربة مهمة، حيـث إن الزراعة في وقـت مبكر جدًا في الهواء الطلق قد تتسـبب في تعفّن الدرنات، كما يجب أن تُزرع شتلات الكلاديوم بعمق يتراوح بين (10 - 15 سم).

أما إذا كانت الزراعة في الداخل، فيجب الا حتفاظ بها في غرفة دافئة تحتوي على الكثير من الضوء حتى تصبح درجات الحرارة الخارجية دافئة بما يكفي لزرعها.

تكاثره

يتكاثـر نبـات الكلاديـوم عن طريق تقسـيم الدرنـات، وذلك باسـتخراجها من التربة بعد ذبول الأوراق في نهاية الموسـم، وتُترك لتجف قليلًا، ثم تُقسـم إلى أجزاء تحتوي كل منها على عيـن (برعم صغيـر)، ثم تُزرع مجـددًا في التربـة خلال فصل الربيع، حيث تبدأ في النمو وإنتاج أوراق جديدة.

رعاية الكلاديوم

من أهم عوامل العناية بالكلاديوم الرطوبة والتغذية، إذ تسـاعد الأسـمدة في تقوية النباتات لإنتاج درنات كافية لموسم النمو التالي، كما يجب سـقيه بشـكل منتظم، خاصةً خلال الظروف الجافة، حيث يُوصى بسـقيه أسبوعيًا، ويعود أصل هذا النبات إلى الغابات الاستوائية في أمريكا الجنوبية، وخصوصًا البرازيل، حيث ينمو في بيئته الطبيعية تحت الظل الرطب.

نبتة زينة فريدة

وفـي الختام، يُعد الكلاديوم نبتةً رائعة تضفي الأناقة والحياة علـى أي مـكان، لكنها تتطلّـب اهتمامًا خاصًـا لضمان نموها الصحي، فإذا كنتـم تبحثون عن نبتة زينـة فريدة، فقد يكون نبات الكلاديوم خيارًا مثاليًا لكم، شـريطة توفير البيئة المناسبة له.

السعادة قرار

لا تنتظر السعادة حتى تبتسم، بل ابتسم حتى تشعر بالسعادة، جميعنا نسعى خلف السعادة ونتساءل: ما أقصر الطرق وأفضلها للوصول إليها؟ وهل وجدنا السعادة لأنفسنا، أم صنعناها لغيرنا؟ وكم من الأشخاص أسعدناهم دون أن ننتبه؟ أسئلة تقليدية نتوقف عندها كثيرًا، ثم لا نلبث أن ندرك عجزنا عن العثور على إجابات دقيقة، فالسعادة، في جوهرها، شعور نسبي يختلف الناس كثيرًا في تفسيره وفهم أسبابه ودوافعه.

السعادة ليست وجهة نصل إليها، بل هي رحلة لا يشترط أن تكون مثالية أو مكتملة لنشعر بها، فقد تكمن في تفاصيل صغيرة ولحظات عابرة، كاحتساء فنجان قهوة في مكان هادئ، أو كلمة طيبة من شخص نحبّه، أو تأمّل شروق الشمس وغروبها.

ومن المؤكد أن السعادة تنبع من داخلنا قبل أن نعثر عليها في الخارج، فقد نمتلك المال والرفاه، ومع ذلك لا نشعر بالسعادة، لأن الأمر، في حقيقته، يتطلب جهدًا داخليًا للتصالح مع الذات، وللرضا بما نملك، والامتنان لما هو بين أيدينا، فبذلك فقط يمكن أن نشعر بأننا بخير، حتى وسط التعب والضغوط.

ولكي نستديم الشعور بالسعادة، علينا أن نوازن بين الراحة والمسؤولية، وبين الأخذ والعطاء، ولا ينبغي أن نبالغ في العطاء حتى ننسى أنفسنا، كما أن من المهم السعي إلى تكوين علاقات إنسانية طيبة، فوجود شخص يسمعك ويفهمك دون شروط يصنع فرقًا كبيرًا في الإحساس بالأمان والراحة.

كذلك، فإن وجود هدف نسعى لتحقيقه في حياتنا يمنحنا شعورًا عميقًا بالسعادة، فمجرد العمل على تطوير الذات، والسعي نحو طموح حقيقي، يخلق نشوة داخلية تدفعنا إلى الأمام.

من يعرف ما يريد، ويضع له خطة، ويسعى بصدق لتحقيقها، يصل في النهاية إلى السعادة التي يتمناها، لأنها لا تأتي صدفة، بل تتطلب إدراكًا وقرارًا.

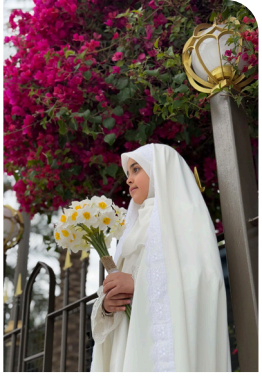
أنا على يقين أن سر السعادة الأبدي لا يكمن في المال ولا في الجاه، بل في القناعة والرضا وراحة النفس، فالنفس تهدأ إن أردنا لها ذلك، وتقلق إن نحن أهملناها، فالسعادة لا تُمنح، بل تُصنع، وربما أعظم ما يمكن أن نهديه لأنفسنا هو أن نقرر أن نكون سعداء.

أعتقد أن السعادة... ربما تكون قرارًا.

لكي نستديم الشعور بالسعادة، علينا أن نوازن بين الراحة والمسؤولية، وبين الأخذ والعطاء، ولا ينبغي أن نبالغ في العطاء حتى ننسى أنفسنا، كما أن من المهم السعي إلى تكوين علاقات إنسانية طيبة، فوجود شخص يسمعك ويفهمك دون شروط يصنع فرقا كبيرا في الإحساس بالأمان والراحة

زهراء جبار

عالمها
للقوارير
LLUWAREER



ذكاؤك العاطفي..
مرآة توازنك

مزايا عيد الغدير..
جذوة الولاء وامتنان للانتماء

صديقتي مرآتي

ذكاؤكِ العاطفي..
مرآة توازنكِ

للقوارير

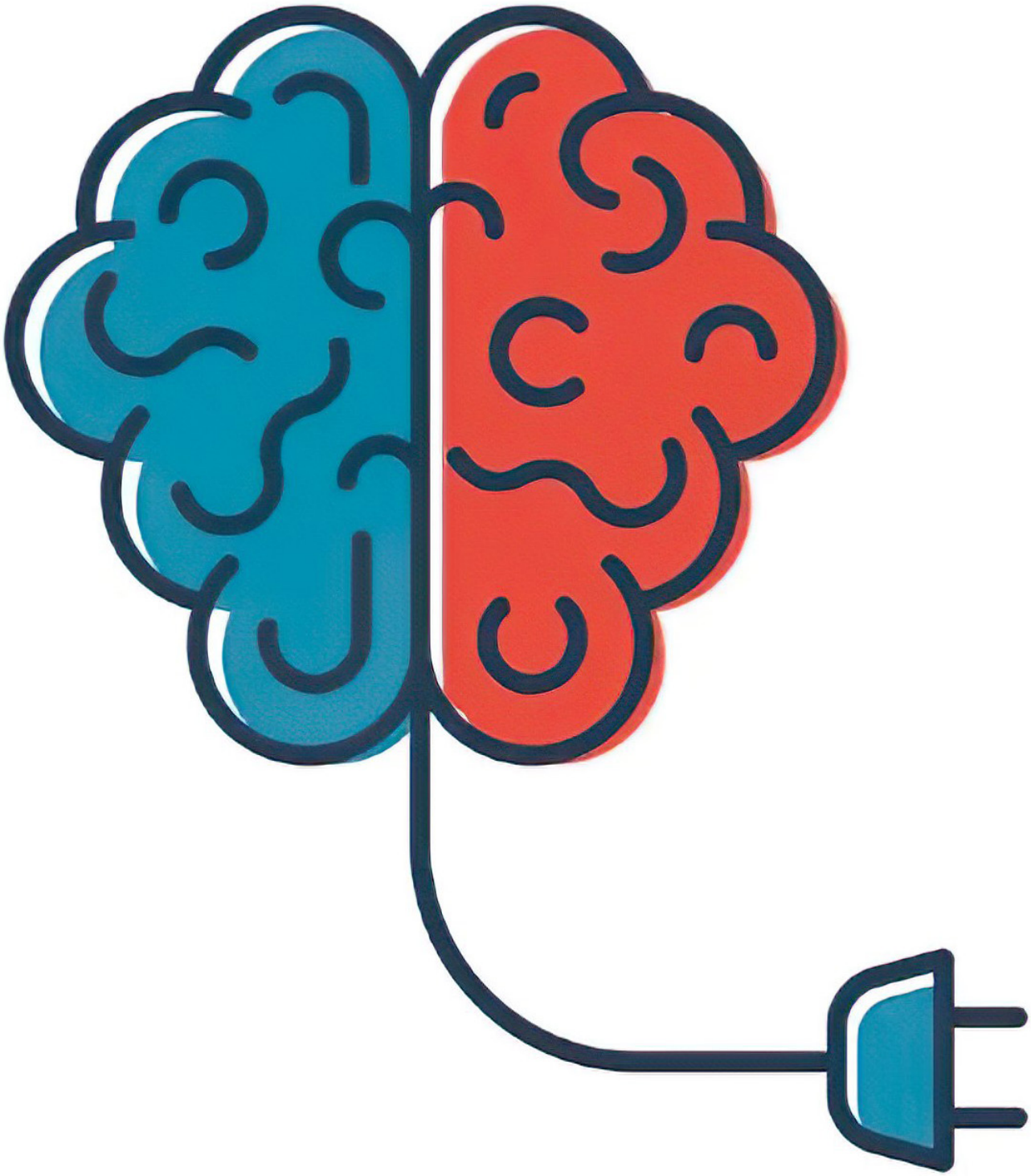
يُعرّف الذكاء العاطفي علميًّا بأنّه: «قدرة الإنسان على التعامل بإيجابية مع نفسه ومع الآخرين، بحيث يُحقق أكبر قدرٍ ممكن من السعادة لنفسه ولِمَن حوله» (ستيفن هيين).

فهل شعرتِ يومًا بأنّ مشاعركِ هي التي تقودكِ وتتحكم بانفعالاتكِ؟ أو أنّكِ انفعلتِ وغضبتِ لسببٍ بسيط وندمتِ لاحقًا؟

ذكاؤكِ العاطفي هو أن تتناغمي مع مشاعركِ وتُحسني التعامل معها، لا أن تقومي بكبتها وتجاهلها، وهو قدرتكِ على أن تعرفي متى تتحدثين، ومتى تسكتين، ومتى تُسامحين.

في بعض الأحيان، تغلبنا مشاعرنا دون قدرتنا على السيطرة عليها، فكم من مرةٍ بكيتِ دون أسباب وجيهة؟ وكم من مرةٍ كنتِ زائدة الحساسية، ومتأثرةً بكلام الآخرين؟

ذلك لا يعني بأنكِ هشّة المشاعر، بل أنكِ بحاجةٍ إلى تقوية قدرتكِ على مسك زمام مشاعركِ وتفعيل ذكائكِ العاطفي.



وهل يوجد في هذا الوجود مدرسةٌ في الاتزان والحكمة كالسيدة زينب (عليها السلام)؟

يكفي أن نستذكر سيرتها وشموخها في واقعة كربلاء، واحتسابها، وسيطرتها على مشاعرها بالرغم من كلّ الأهوال والمصائب التي شهدتها أمام عينيها، سلامُ الله عليها، وبالرغم من ذلك كلّه، وقفتْ شامخةً في وجه الطغيان، وخاطبته بكل صبر:

«ما رأيتُ إلا جميلًا» وأيُّ جمالٍ ذاك؟ جمالُ الصبر، جمالُ الرضا، والتسليم المطلق لقضاء ربّ العالمين، جعلتْ من مشاعرها عبادةً تتقرّب بها إلى الله تعالى، وألّا تكون انكسارًا أو انهزامًا، أيتها الزهرة، تقبّلي نفسكِ، وتصالحي مع عواطفكِ، وتدرّبي على الموازنة بين عقلكِ وقلبكِ، وقودي مشاعركِ دون أن تقودكِ هي. وتذكّري أنّ الوضوء في لحظة الغضب يُطفئ نارها، امتثالًا لحديث نبينا الأكرم (صلّى الله عليه وآله) حين قال: «إذا غضب أحدُكم فليتوضّأ، فإنّ الغضب من النار، والماء يطفئ النار.»

صديقتي مرآتي

ديمة رسلان

يُقال: «الصاحب ساحب»، «قُل لي من تُصاحِب أَقُل لك من أنت».
ولأنّ الإنسان كائنٌ اجتماعيٌّ بطبعه لا يستطيع العيش وحيدًا ومعزولًا عن أبناء جِلدته، تراه دائم البحث عن شخص يُشاركه رحلته ومراحل حياته بكلّ ما فيها من أفراح وإنجازات، أو حتى هموم وانتكاسات.
الصديقةُ، يا عزيزتي، هي إحدى تجلّيات هذا البحث والسعي عن رفيق تأنس به النفس وتألفه الروح، ليكون انعكاسًا لنا كالمرآة؛ إذا نظرت إحداكما إليها رأت الأخرى نفسها فيها، تقرأ أفكارك، تُصحّح أخطاءك، وترشدك إلى طريق الخير والصواب، وتُحبّك في الله فقط دون أيّ غاياتٍ أخرى.
كيف أختار صديقتي إذن؟
يقول مولانا أمير المؤمنين (عليه السلام): "لا تُصاحِب الفاجر، فإنّه يُزيّن لك فِعله ويُحبّ أن تكون مِثله».
فالمعيار الأساس الذي وضعه الإمام عليّ (عليه السلام) هو مكارم الأخلاق والصفات الحسنة التي تنعكس تلقائيًّا عليك وتؤثّر فيك، ولعلّ أفضل ما يكون من الخُلُق الحسن الصدقُ، فلا تخدعك صديقتك، ولا تتلوّن وتتغيّر، بل تقول الحقّ وتبقى وفيّة، ولأنّ الحكمة ميزان العقل كما وصفها الرسول الأكرم (صلى الله عليه وآله): "قِوامُ المرء عقلُه، ولا دينَ لمن لا عقلَ له»، فاختاري صديقةً عاقلةً متّزنة، تُعينك على اتخاذ القرار الصحيح ولا تُشجّعك على التسرّع والانفعال.
وفي حديثٍ عن الإمام الصادق (عليه السلام): «احذر مُخالطة من كان خفيفَ العقل، فإنّه يُريد أن ينفعك فيضرّك».
فليس كلّ مَن يُظهر المحبّة يُحسن المرافقة؛ بل لا بدّ أن تكون الصديقة ذات عقلٍ راجح وإيمانٍ راسخ، تُحسن النصح، وتُجيد الحفاظ على العِشرة، وتكون لكِ كما قال الإمام علي (عليه السلام): "صديقُك مَن نهاك، وعدوُّك مَن أغراك».
اختاري صديقةً تستر عيوبك ولا تنشرها، تدعو لكِ وتُعينك على الصلاح وتطوير ذاتك، فترتقي روحكما معًا في سماء الفضيلة والعفّة الأخلاقية، وتسموان في مراتب الرقيّ والسِّمات الحميدة.
بادري، أيّتها الريحانة اليافعة، لتكوني أنتِ أيضًا نموذجًا للصديقة الصالحة التي يُبحَث عنها، فاجعلي نيّتَك خالصةً لله في صداقتك، وساندي باللين والنصح، لا بالملامة والشماتة، وإذا أخطأت صديقتك، كوني لها عونًا رحيمًا لا ناقدًا قاسيًا يتصيّد الزلّات، وتذكّري أنّكِ مسؤولةٌ عمّن تُصاحبين؛ فقد قال النبيّ الأكرم (صلى الله عليه وآله): "المرءُ على دين خليله، فلينظر أحدُكم مَن يُخالِل».
فالصديقةُ الصالحة ليست فقط مَن تُشاركك اللحظات، بل هي مَن ترفعك عند السقوط، وتذكّرك إذا نسيتِ، وتُسهم في بناء شخصيّتك بشكلٍ إيجابيّ، قد تمرّين في حياتك بصعوباتٍ لا تُحتمل، فيكفي كلمةٌ منها، أو دعاءٌ في ظهر الغيب، ليُبدّل اللهُ حالكِ إلى ما هو أفضل، فالصداقة الصالحة رزقٌ عظيم، ومن دلائل حُبّ الله للعبد أن يُقرّبه من عبادٍ صالحين يُعينونه على الدنيا والدين.

مزايا عيد الغدير..
جذوة الولاء وامتنان للانتماء

للقوارير

أزياء عيد الغدير يمكن أن تكون تعبيرًا جميلًا عن الفرح والبهجة بمناسبة عظيمة وهي عيد الغدير، الذي يُحتفل فيه بذكرى تنصيب الإمام علي بن أبي طالب (عليه السلام) وليًا وخليفةً من بعد النبي محمد (صلى الله عليه وآله)، وهذا العيد له رمزية دينية واجتماعية كبيرة، لذلك يحرص الناس على إظهار الزينة واللباس الجميل كما يُفعل في الأعياد الكبرى، ومن الأفكار المقترحة.

للأطفال

ملابس ملونة ومزينة: ألوان مثل الأبيض، الأخضر، الذهبي، والوردي، ترمز للنقاء والفرح.

فساتين مطرزة للبنات: بزخارف شرقية، مع تيجان صغيرة أو اكسسوارات شعر كتب عليها «علي ولي الله» أو «عيد الغدير».

أثواب أو دشاديش للأولاد: مع شالات خضراء أو عباءات صغيرة، وعبارات تهنئة مطرزة.

توزيع أوشحة أو تيشيرتات تحمل عبارات مثل: «كلنا نبايع علي» أو (الغدير عيد الله الأكبر).

للبنات والنساء

1 - فساتين أنيقة أو عبايات مزينة بالزخارف الإسلامية أو الحروف العربية.

2 - إدخال لمسات من اللون الأخضر أو الذهبي (رمز الولاء والبهجة) في التصميم.

3 - وضع وشاح خاص بالمناسبة، مطرز باسم الإمام علي (عليه السلام) أو بآية (اليوم أكملت لكم دينكم).

للرجال

1 - ملابس تقليدية أنيقة مثل الدشداشة أو القمصلات مع كوفية أو شال أخضر.

2 - بدلات رسمية عند حضور المجالس أو الاحتفالات، مع بروش صغير يحمل عبارة (علي ولي الله).

3 - البعض يرتدي ملابس شعبية أو تراثية في المهرجانات المقامة بالمناسبة.

اضيفي (الفريدوا باستا) لمائدتكِ

للقوارير

المكوّنات

لسلق المعكرونة:

معكرونة، زيت زيتون، ملح،

لتحضير الدجاج:

صدر دجاج: مغسول جيداً بماء بارد مع الملح والخلّ (1 كغم)

ملح: ملعقة صغيرة

فلفل أسود: نصف ملعقة صغيرة

فلفل أبيض: نصف ملعقة صغيرة

لتحضير الصلصة:

زيت زيتون: (ملعقتان كبيرتان)

ثوم مهروس (4 فصوص)

فلفل أسود: طازج مطحون (ملعقة صغيرة)

كريمة طازجة: (لتر)

جبن بارميزان: مبشور (ربع كوب)

ملح: (ملعقة صغيرة)

للتزيين: فلفل أسود طازج مطحون بحسب الرغبة

طريقة التحضير:

لتحضير المعكرونة: في قدر ضعي كمية كافية من الماء المغلي ثمّ أضيفي الملح.

ضعي المعكرونة واتركيها لحوالي (10) دقائق أو حتى تنضج.

صفّي المعكرونة في وعاء (لا تغسليها) ثمّ ضعي عليها زيت الزيتون كي لا تلتصق ببعضها.

لتحضير الدجاج: حمّي الشواية جيداً.

في وعاء، تبّلي صدور الدجاج بالملح، الفلفل الأسود والفلفل الأبيض.

ضعي قطع الدجاج على الشواية واتركيها لحوالي (20) دقيقة أو حتى تشقّر وتنضج.

قطّعي الدجاج إلى شرائح طولياً واتركيها جانباً.

لتحضير الصلصة: في قدر سخني زيت الزيتون ثمّ قلّي الثوم.

نكّهي بالملح والفلفل الأسود ثمّ اسكبي الكريمة الطازجة وحرّكي جيداً حتى يبدأ المزيج بالغليان، بإمكانك إضافة القليل من الماء إذا شعرت أنّ الصلصة كثيفة بعض الشيء.

- بعد الغليان، ضعي جبن البارميزان وحرّكي لمرّة واحدة.

في صحن التقديم، ضعي المعكرونة واسكبي فوقها الصلصة ثمّ أضيفي قطع الدجاج، رشّي الفلفل الأسود على الوجه وقدّمي باستا ألفريدو ساخنة.

صناعة المحتوى

في ظل تسارع العالم الرقمي وانتشار وسائل التواصل الاجتماعي، لم تعد صناعة المحتوى مجرد وسيلة للترفيه أو التسويق، بل تحوّلت إلى أداة فعالة للتأثير والتوجيه وبناء الوعي الجمعي, ومن هنا تبرز أهمية صناعة المحتوى الهادف بوصفها مسؤولية أخلاقية وثقافية تتطلب وعيًا عميقًا ونيّة صادقة.

المحتوى الهادف لا يُقاس بعدد الإعجابات والمشاهدات فقط، بل بقيمة الرسالة التي يحملها، وقدرته على إحداث تغيير إيجابي في وعي المتلقي وسلوكه, فهو محتوى يسعى لإعادة تشكيل الوعي ، وترسيخ القيم، وتحفيز التفكير، والمساهمة في الارتقاء بالمجتمع على المستويات التربوية، والثقافية، والاجتماعية, وللأسف على الرغم من كل هذه المقومات ألا أنه لا يحظى بالانتشار بالمقارنة مع المحتوى المبتذل.

إن صانع المحتوى الهادف هو بمثابة مرشد أو قائد رأي، يتطلب منه الأمر التزامًا بالصدق، والدقة، والاحترام، مع فهم عميق لاحتياجات جمهوره, كما ينبغي عليه أن يوظف أدواته الإبداعية والتقنية ليقدّم رسالته بطريقة جذابة، دون أن يتنازل عن عمق المعنى أو أصالة الفكرة.

وتبرز الحاجة اليوم، أكثر من أي وقت مضى، إلى مضامين ترتقي بالذوق العام، وتقاوم التفاهة، وتُعزز من ثقافة الوعي والمسؤولية, فوسط زخم المعلومات والمحتوى السطحي، يصبح للمحتوى الهادف دوره الفاعل في صناعة الرأي العام وتشكيل هوية الجيل الجديد.

في النهاية، تبقى صناعة المحتوى الهادف خيارًا واعيًا، لا مجرد صدفة أو تسلية, هي استثمار في العقول، وبناء في صمت، وتأثيرٌ قد لا يُقاس فورًا، لكنه يمتد عميقًا وأبعد مما نتصور, ولأن الكلمة الطيبة صدقة، فإن كل محتوى نكتبه أو ننتجه قد يكون بذرة نور في حياة أحدهم دون أن ندري, فالكلمة التي تُقال بصدق، تذهب أبعد مما تتخيل، وتبقى أطول مما تتوقع, فاصنع من حرفك أثرًا، ودع نيتك تسبق صوتك، فالمحتوى الهادف لا يُنسى، لأنه يُكتب في الذاكرة والضمير معًا.

تبرز الحاجة اليوم، أكثر من أي وقت مضى، إلى مضامين ترتقي بالذوق العام، وتقاوم التفاهة، وتُعزز من ثقافة الوعي والمسؤولية, فوسط زخم المعلومات والمحتوى السطحي، يصبح للمحتوى الهادف دوره الفاعل في صناعة الرأي العام وتشكيل هوية الجيل الجديد

رئيس التحرير

تصوير - سجى الخفاجي

تصوير - سجى الربيعي