

الشهادة الأكاديمية  
ثلث النجاح المهني لا أكثر

العدد الـ 83 - تشرين الأول 2025  
ربيع الثاني 1447

# للِقْوَارِير

L I L Q W A R E E R

سوق الشباب...  
بصمات إبداعية تحت شعار (منع بيدي)

الهوية الرقمية وتأثيرها على الذات:  
من نكون حين نفصل عن هواتفنا؟



حُضْن  
القيم





إعلام العتبة الحسينية المقدسة  
Imam Husain Holy Shrine Media



10

استفتاءات  
في الاستخارة



26

حكم ودلالات قصص  
الحيوانات في القرآن الكريم



42

من الكبائر إلى الخطايا الخفية..  
عدله الله لا يغيب



60

ابنتي الصغيرة  
في طور المراهقة



56

الورد دمشقي..  
عبير الشرق  
الذي غزا العالم

18

البريد الورقي وجماليات التواصل القديم

المشرف العام

سعاد البياتي

رئيس التحرير

إيمان كاظم

مدير التحرير

ضمياء العوادي

هيئة التحرير

ساجدة ناهي

زهراء جبار الكناني

ديمة رسلان

التصوير

رغد عبد حمد ابراهيم

سجى الخفاجي

الاخراج والتصميم

طارق البهادلي



## نافذة الرحمة

في المجتمع فئات عمرية تستحق أن نوفر لها كل أساليب الحياة الكريمة والمساندة، وهم في موضع يسمونه آخر محطات العمر، احتياجاتهم بسيطة، إلا أنها مؤثرة وذات طابع إنساني، ولأن زحمة الحياة الحديثة ونمطها المتسارع في كل المفاصل، بات الالتفات إليهم من ضروريات الرحمة والرأفة، ورد العرفان لهم.

كبار السن في بيوتنا، أو في دور الرعاية التي وُضِعوا فيها لأسباب اجتماعية قاهرة أو معتادة، تتطلب منا المزيد من العناية تحت أيادي رؤوفة وحانية، فهم كانوا يوماً عماد الأسرة وصوتها الأقوى، فأصبحوا أسرى الوحدة والفراغ، يتأملون حركة الأبناء، وربما الأحفاد بعين اللطف والمودة، في انتظار وصلة أمل أو نافذة مسرة نحو الاعتزاز بتاريخهم، ومواقفهم التي بنوها بتعب السنين ومرارة العيش.

قابلت إحدى الجدات التي روت لي بحسرة: «أشتاق إلى ولدي وبنتي وأحفادي، فكل يوم أنتظر مجيئهم أو حتى مرة في الأسبوع، فهم يسكنون بعيداً عني، وتركوني مع إحدى الخادِمات لرعايتي، أكثر ما يسعدني طرق حفيدي على الباب وصوته الناعم حين يأتي فجأة، فأشعر أن قلبي عاد منتعشاً، وروحي يغلفها السعادة حين أسمع صوته وحينه لي».

كلماتها تكشف جرحاً صامتاً يتكرر في بيوت كثيرة، حيث يغيب التواصل الحقيقي وتحل محله الأعذار والانشغالات، العزلة التي يعيشها كبار السن ليست مجرد فراغ وقت، بل هي شعور بالتهميش وفقدان القيمة، فحين يُحرم الفرد من أبسط ما يتمناه ويرغبه في تفاصيل الحياة، يتسلل إليه الإحباط والاكتئاب، وربما يتعرض لأمراض نفسية تتزايد مع الأمراض العضوية التي ترافقهم مع تقدم العمر.

المسؤولية يجب أن يتحملها الأبناء، والتي لا تقف عند حدود توفير المأكل والدواء، بل تمتد إلى منحهم الحنان والدفء العائلي، والزيارات وجلسات الحوار، وبت التجارب التي يستمتعون في إيصالها لأبنائهم، فهي بالنسبة لهم حياة، واستعادة للثقة، وإثبات أنهم ما زالوا جزءاً من الأسرة وديمومتها.

وهذا بالضبط يبدأ ويستمر بالوعي والحب، وإشراكهم في القرارات والاستماع إليهم، لتظل روحهم تنبض بالحياة والحيوية طالما هم في أحضان أبنائهم معززين، فالآباء والأمهات الذين تعبوا في تربيتنا لا يستحقون أن يشيخوا بين جدران الصمت، بل أن يظلوا مواطنين بالاهتمام والرعاية التي ترد لهم شيئاً من جميل وجودهم الزاخر بالعطاء اللامحدود.

**كبار السن في  
بيوتنا، أو في  
دور الرعاية التي  
وضَعوا فيها  
أسباب اجتماعية  
قاهرة أو معتادة،  
تتطلب منا المزيد  
من العناية تحت  
أيادي رؤوفة  
وحانية، فهم  
كانوا يوماً عماد  
الأسرة وصوتها  
الأقوى، فأصبحوا  
أسرى الوحدة  
والفراغ، يتأملون  
حركة الأبناء، وربما  
الأحفاد بعين اللطف  
والمودة**

## فن من خيوط دافئة... غرزة صوف تصنع حياة

زهراء جبار

بأنامل ناعمة وخيوط صوف ملونة، صنعت لنا لوحات فنية مختلفة الأشكال والأحجام والتصاميم، لتكسر الأنماط التقليدية في عالم الكروشيه الذي اعتدنا أن نعرفه غالباً بصناعة الملابس، إذ انفردت أعمالها بابتكارات مميزة كصناعة الورود وميداليات الزينة، وغيرها من المصنوعات الصوفية التي تحاكي الطبيعة بجمالها، لتمنح الخيط الجامد روحاً جديدة، وبين عقدة وأخرى تسرد لنا أم نور قصتها مع الإبداع والإصرار، لتثبت أن المشغولات اليدوية ليست مجرد حرفة، بل لغة فنية تعكس الشغف، والذوق، والهوية.

أدوات عملي على الصنارة وبعض الإكسسوارات أحياناً إن لزم الأمر، وأغلب الأفكار أختارها من برنامج (Pinterest)، أما التصاميم الأكثر طلباً فهي ميداليات المفاتيح، إذ تقدمها أغلب زبوناتني

### فراغ إبداعي

استثمرت السيدة أم نور فراغها في أوقات الحجر الصحي لجائحة كورونا في تعلم هواية تحبها وهي الحياكة، لم تتوقع يوماً أن تلك الفترة العصيبة ستغير من نمط حياتها وتشكل علامة فارقة، إذ دخلت من خلالها سوق العمل وهي بين جدران بيتها، ليتحول فراغها إلى إبداع يتطور مع مرور الزمن. قالت: «أنا زوجة وأم لطفلة، تخرجت من كلية التقنيات الأحيائية، ولم أحصل على فرصة عمل ضمن اختصاصي، ولطالما شغفني حب الحياكة، فكانت لي تجربة أولى حينما أعجبتني دمية مصنوعة من خيوط الصوف، فقررت تعلم خطوات صناعتها وقد نجحت في إتقانها، ولكن بعدما استشرعت، ووجدت بها إشكالات شرعية تركت العمل في صناعة الدمي، وتوجهت لحياكة الحقايب وغيرها من الاحتياجات العامة»

### مزايا الكروشيه

لم تدخل أم نور أي دورة تدريبية في تعلم فن الحياكة، إذ كانت تعلمها كلها عبر برنامج على منصة «يوتيوب»، الذي أتاح لها الانطلاق في مزايا الكروشيه، وإتقان خطواته الدقيقة، وفنونه، وتصاميمه، وتطبيقها بحرفة وجمال يجذب المتذوقين، والمحبين للمشغولات اليدوية. وحول المواد المستخدمة في عملها أضافت: «تقتصر

كهدايا تذكارية في المناسبات «

وتعتبر أم نور مسكة زواجها التي صنعتها من خيوط الصوف على شكل ورد جوري أحمر أجمل وأعز قطعة على قلبها، فهي تحمل ذكرى يومها الخالد كما وصفته.

### الاختيار الصعب

واجهت أم نور تحديات كثيرة في عملها، خصوصاً في الفترة التي وضعت فيها مولودها الأول، إذ اضطرت إلى الانقطاع عن العمل لفترة طويلة لترعى طفلتها، كما واجهت اختياراً صعباً بين إكمال عملها الذي بدأ كهواية، وبين التحاقها بوظيفة حكومية ضمن تخصصها الأكاديمي، إلا أنها اختارت العمل الحر دون قيود الوظيفة، فضلاً عن رغبتها في العمل المنزلي، ولأنها أيضاً تحب مجال الحياكة حباً جماً، وهي مؤمنة بأن العمل بما يحبه الإنسان يجعله يبدع ويتميز.

### دعم وتسويق

وفيما يخص الدعم وتسويق منتجاتها تابعت: « في بداية مشواري كان الأمر طبيعياً لدى العائلة، ولكن عندما تطور العمل أصبحت أتلقى دعماً أكبر، وهذا الأمر شكل حافزاً قوياً للمضي قدماً دون وجل أو تردد، فتحولت شغفي إلى مشروع تجاري، وبدأت التسويق لمنتجاتي عبر الإنترنت من خلال منصة (Instagram) ». وحول سؤالنا لها عن رأيها في السوق المحلي للمشغولات اليدوية قالت: « إن شراء المنتجات في السوق يعتمد على الاحتياج، ففي بداية مشواري بالحياكة، عملت بحسب رغبتني مثل الحفائب، والكريكات، وغيرها، فلم يكن هناك إقبال عليها، ولكن مع تقدم العمل والتسويق أصبحت لدي خبرة باحتياجات سوق العمل (كـتوزيعات المناسبات مثل الأعراس، شور بيبي، التخرج، أعياد الميلاد)، فصار هناك إقبال على المنتجات التي أعملها وأسوقها ».

### حلم ومشاركة

تحلم أم نور أن تطور مهاراتها أكثر في فن الحياكة لتلبي جميع رغبات الزبائن، كما شاركت في بازار بنت الرافدين لعرض مشغولاتها التي لاقت إعجاب العديد من السيدات، وهي تتمنى أن تقيم ورشاً تعليمية عبر منصات التواصل، أو بشكل واقعي لتعليم الراغبات في إتقان فن الكروشيه، لقد ترك مشروعها أثراً إيجابياً داخلها، وجعلها تشعر بالسلام الداخلي، وهو شعور جاء من العمل في مجال أحبته بصدق.

لم أحصل على فرصة عمل ضمن اختصاصي، ولطالما شغفني حب الحياكة، فكانت لي تجربة أولى حينما أعجبتني دمية مصنوعة من خيوط الصوف، فقررت تعلم خطوات صناعتها وقد نجحت في إتقانها، ولكن بعدما استشرعت، ووجدت بها إشكالات شرعية تركت العمل في صناعة الدمي، وتوجهت لحياكة الحفائب وغيرها من الاحتياجات العامة

# الشهادة الأكاديمية ثلث النجاح المهني لا أكثر

هاجر حسين العلو

تُعَدُّ الدراسة الجامعية جزءًا مهمًا من النجاح المهني، لكنها ليست كل شيء، خاصةً في ظل ارتفاع نسبة البطالة والكساد الاقتصادي وانحسار الوظائف ذات الدخل المرتفع، لذا لا بُدَّ للفئة الشابة من استثمار الفترة الجامعية، والعطل الصيفية بين السنوات في تطوير مهاراتهم الفردية، وأخذ الكورسات التعليمية التخصصية وفق القسم الجامعي الذي يدرسه، إضافةً إلى تكوين شبكة من العلاقات خلال مراحل الجامعة عبر المشاركة في الفعاليات، والندوات، والورشات الجامعية، وتطوير مهارات العرض والإلقاء،

فالخطأ أمام زملائك الطلبة هو فرصة للتعلم وتجنّب تكراره مستقبلاً في مجال العمل، وبالتالي يجب أن يتخرج الطالب من الجامعة، ومعه حزمة من المهارات الشخصية التي تجعله مميزاً عن غيره ومطلوباً وظيفياً، وبجيد استعمال الحاسوب والبرامج الأساسية.

للقوارير أجرت استطلاع رأي بين مجموعة من الخريجين وأحد الأساتذة الجامعيين وفق تجاربهم الشخصية:  
قالت زهراء فاضل - بكالوريوس هندسة طب حياتي: «تعلم مهارات الحاسوب وحزمة مايكروسوفت المكتبية جزء لا يتجزأ من كل سيرة ذاتية جيدة، ولا بد من إتقانها خلال مرحلة الجامعة، وكذلك تعلم اللغة الإنجليزية في العطلة الصيفية منذ المراحل الأولى، بغض النظر عن التخصص الدراسي، فهي ميزة مهمة جداً في القطاع الوظيفي الحديث، ويمكن لأدوات الذكاء الاصطناعي الحديثة المتخصصة في تعليم اللغة أن تساعد أي شخص وفق مستواه، من خلال التحدث معه أو نصحه بقنوات مفيدة، أو صناعة جدول تعليمي مناسب للفترة الزمنية المتاحة لكل فرد».

وشاركتنا زهراء مجيد - بكالوريوس علوم حاسوب بقولها: «تعلم استخدام أدوات الذكاء الاصطناعي بمهارة، وأخذ كورس - ولو كان بسيطاً - يعد بداية جيدة، ويمكن الاستعانة باليونيتوب للتعلم، ووضع قائمة شخصية بالأدوات الأكثر استخداماً، كذلك تعلم مهارات العرض والإلقاء خلال مراحل الجامعة من الأمور المهمة جداً في سوق العمل، فإتقان اللباقة اللغوية ولغة الجسد وصناعة الكاريزما أمام الجمهور أمر ضروري، والأهم هو القدرة على استندراك الموقف في حال

وقالت م. م سارة حسين - تدريسية في كلية طب الأسنان: «إن القراءة العامة والتخصصية ضرورية، فالقارئ إنسان ناجح ومحبوب لدى محيطه لتنوعه العلمي، فالقراءة التخصصية تجذب الأساتذة لأنها تعكس اهتمام الطالب واطلاعه على الموضوعات العلمية، أما القراءة العامة فهي استثمار في المهارات الفردية وتطويرها، إذ تمكن القارئ المحترف من خوض أي نقاش بآراء رصينة مبنية على دليل علمي، كما أن التفوق الدراسي يتحقق عبر اعتماد طرق صحيحة وذكية في الدراسة، مثل التلخيص الفعّال لكل مادة، وهو أمر لا يرتبط بعدد الساعات بقدر ما يرتبط بنوعية الدراسة، فالدراسة فن، ويجب أن يتعلم الطالب هذا الفن منذ المرحلتين الأولى والثانية، وبذلك تصبح بقية المراحل - رغم صعوبتها - أكثر سهولة لأنه اعتاد الطريقة الذكية في التعلم».

نسيان المعلومة، والثقة بالنفس وعدم الارتباك، وهي مهارة قد يمكن اكتسابها أثناء الدراسة الجامعية، وقد تعتمد على الشخص نفسه».

أما هاجر علي - بكالوريوس تقنيات التخدير فقالت: «إن التطوع والمشاركة في الفعاليات الجامعية التي تقيّمها أقسام الأنشطة الطلابية - سواء كانت معارض رسم أو أنشطة رياضية أو كشفية - يمنح الطالب فرصة التعرف على شخصيات ناجحة ومفيدة في تخصصات مختلفة، كما أن المبادرة في إقامة ورشات تتناسب مع اهتمامات الطلبة تجذبهم وتوجههم وتصحح بعض الأفكار المغلوطة، ويُفضّل أن يكون الطالب شخصية محبوبة بين زملائه بفضل أخلاقه المستمدة من أهل البيت (عليهم السلام)، إضافةً إلى تفوقه الدراسي وفعاليتيه، فالشخص الذكي هو من يترك بصمة في ذاكرة أساتذته وزملائه»





# العلاج لمعرفتي السلوكية

تبارك المياحي

العلاج المعرفي السلوكي هو أحد أنواع العلاج النفسي الحديث الذي يتضمن العلاج بالكلام، يُستخدم على نطاق واسع في علاج العديد من الحالات النفسية والأمراض العقلية، ويعتمد على فكرة أن الأفكار (Cognitions)، والمشاعر (Emotions)، والسلوكيات (Behaviors) مترابطة ومتواصلة فيما بينها، ولذلك فإن أي خلل في واحدة منها قد يؤثر على الصحة النفسية للفرد، وقد يعيق بعض مهامه ويؤثر على نشاطاته اليومية.

المتكرر على الصحة الجسدية، لأن الصحة النفسية وجه من أوجه الصحة الجسدية.

يساهم العلاج المعرفي السلوكي في علاج العديد من الأمراض النفسية مثل الاكتئاب، والقلق، واكتئاب ما بعد الصدمة، والاكتئاب ما بعد الولادة، والوسواس القهري، وغيرها، وأيضاً في علاج الأمراض العصبية، مثل الحالات الطبية التي تؤثر على الصحة النفسية، وكذلك علاج بعض حالات الألم المزمن، والحالات التي تُسمى نفس جسدية، والتي تعني أن السبب الرئيسي للألم الجسدي هو نفسي المنشأ وليس عضويًا.

أثبت العلاج المعرفي السلوكي فعاليته الواضحة في التأثير الإيجابي على الأشخاص الذين يعانون من الأمراض النفسية المختلفة، أو حتى ممن يعانون من الضغط النفسي، وكتمان المشاعر، والإساءات منذ الطفولة، والصدمات، والجروح النفسية، والأزمات المتعددة، والضغط في الحياة العامة، لأنه وسيلة ذكية للتخلص من الضغوط المتراكمة، وطريقة سلسلة للوصول إلى الاستقرار النفسي المتوازن بأفضل الطرق من حيث الفعالية، وأيضاً من حيث السرعة، والمهارة في تحديد المشكلة تحديداً دقيقاً، وكيفية التعامل معها بطريقة التعايش، والتكيف مع معطياتها.

بذلك، يعني العلاج المعرفي السلوكي الواقعية والعمل على تغيير الوضع النفسي الداخلي للفرد وزيادة قابلية قبوله ووعيه، وتغيير نظام تفكيره، بغض النظر عن المثالية التي تتضمن عدم القدرة على تغيير الواقع واختيار الظروف، وهذا هو المبدأ المنطقي في التغيير، والبداية تكون بتغيير الفرد لدوافع نفسه أولاً.

يعمل العلاج المعرفي السلوكي على تنظيم طرق التفكير، التي بدورها تنظم سير المشاعر وتدققها، وبالتالي تنظيم السلوكيات والأفعال تدريجياً، لأنها نابعة أساساً من الأفكار والمشاعر التي يستقبلها الفرد يومياً، وعندما تتكرر تصبح عاداته وسلوكياته في حياته اليومية.

يقوم هذا النوع من العلاج على الكلام بطريقة هادئة ومعتمدة على البوح الإيجابي من قبل المريض، وبقرار واع منه للتفريغ الذي يتضمن العُقد، والتراكمات من الأفكار، والمشاعر، والمواقف السلبية عبر الكلام، وسرد الذكريات القديمة بطريقة إعادة المشهد لغرض التشافي من تأثيره المسبب للعديد من الأمراض النفسية، أو الضغوط الشعورية، ذلك بسبب عدم التعبير عن المشاعر، ومقاومتها، وكتمانها، وهذا بالتأكيد يؤثر على المدى الطويل، أو

**ورق**  
**أثبت العلاج المعرفي السلوكي**  
**فعاليته الواضحة في التأثير الإيجابي**  
**على الأشخاص الذين يعانون من الأمراض**  
**النفسية المختلفة، أو حتى ممن يعانون من**  
**الضغط النفسي، وكتمان المشاعر، والإساءات**  
**منذ الطفولة، والصدمات، والجروح النفسية،**  
**والأزمات المتعددة، والضغط في الحياة**  
**العامة، لأنه وسيلة ذكية للتخلص من الضغوط**  
**المتراكمة**

## فوائد ومزايا العلاج المعرفي السلوكي:

والتعلق المرضي، والكتمان المفرط، وزيادة القدرة على التكيف مع المواقف الضاغطة.

### زيادة المرونة النفسية والهدوء النفسي:

ويشمل ذلك زيادة التحكم في ردود الأفعال، وتنظيم السلوكيات النابعة من تنظيم الأفكار، وتحسين العلاقات الاجتماعية، والحدود النفسية.

### تحسين الصحة النفسية وزيادة التركيز الإيجابي على الذات:

بالإضافة إلى تطوير مهارات الحياة وتحسينها، وزيادة القابلية والرغبة في تعلم مهارات جديدة، والتعامل براحة واستقرار مع المواقف اليومية.

### السيطرة على الأفكار السلبية:

يمكن للعلاج المعرفي السلوكي أن يقلل من تحكم الأفكار السلبية، وهيمنتها على الفرد وقراراته، فهو ينظم سيل الأفكار ويغير طريقة الفرد في التعامل معها.

### علاج بعض الأمراض العصبية والنفسية:

مثل الاكتئاب، والقلق، والتوتر المزمن، وأيضاً علاج بعض الحالات الطبية مثل الآلام المزمنة التي تُسمى نفس جسدية والتي تكون نابعة من سبب نفسي غير عضوي.

### إدارة المشاعر وقيادة الذات:

يساعد على تحسين مهارات الفرد في زيادة وتحسين قيادة والتزام ذاته، وشخصيته ومشاعره، مثل الغضب، والانفعال.



# استفتاءات

## في الاستشارة

للقوارير

### السؤال: ما هو رأيكم بأصل الاستشارة؟

الجواب: المتيقن من مشروعية الاستشارة هو مورد التحير بعد الاستشارة.

### السؤال: ما رأي سماحتكم في الاستشارة بالقرآن الكريم؟

الجواب: يجوز الاعتماد على الاستشارة ولكن بعد عدم التمكن من رفع الحيرة بالتدبير ومراجعة أهل الخبرة ومشاورة الأهل والأصدقاء، فإن بقيت الحيرة ولم يمكن ترجيح أحد الأمرين أو الأمور فالاستشارة ترجح أحد الأطراف، وليس لها شأن آخر كالكشف عن الغيب.

### السؤال: ما أفضل الأوقات في عمل الخيرة؟

الجواب: بعد الإتيان بالصلاة الواجبة أو المستحبة، وأفضلها قبل طلوع الشمس من يوم الجمعة.

### السؤال: ما هي كيفية الاستشارة بالسبحة؟

الجواب: ذكروا بأنه يكفي أن تذكر الصلوات (اللهم صل على محمد وآل محمد) ثلاثاً ثم تقبض السبحة فتحسب اثنين اثنين، فإن خرج اثنان فهي غير جيدة وإن بقيت واحدة فهي جيدة.

### السؤال: هل نتصحون بالاعتماد على الاستشارة في أمر الزواج؟

الجواب: لا بأس به بعد التدبير والمشاورة وعدم ارتفاع التحير بهما.

### السؤال: هل الخيرة عند الحيرة أم هي جائزة في كل الأحوال؟

الجواب: المتيقن من مشروعيتها هو حصول التحير مع تعذر الاستشارة وعدم انتهائها إلى نتيجة.

### السؤال: نحن فتيات نبلغ من العمر (25 - 27 - 29) وكلما يتقدم شخص إلى خطبتنا

يلجأ والدنا إلى الاستشارة، وفي أغلب الأحيان تكون الاستشارة سيئة، ولهذا السبب

نحن معطلات عن الزواج، فهل نصح الخيرة من عدمها في هذا الموضوع؟

الجواب: ينبغي للأب ألا يستخير في أمر زواج البنت إذا تقدم لها من هو كفؤ لها شرعاً وعرفاً إلا بموافقة البنت نفسها، فإنما يستخار للأمر حيث يكون الإنسان مخيراً شرعاً، وولاية الأب على البنت تسقط شرعاً بالامتناع عن الموافقة على زواجها من كفؤها.

### السؤال: إذا كانت الاستشارة جيدة فهل يجوز عدم الالتزام بها وكترك الموضوع مثلاً؟

الجواب: نعم، يجوز.

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

## متلازمة الابن الأوسط

سمعتُ من والدي رحمة الله أن الأم تحب الصغير حتى يكبر، والمريض حتى يشفى، والغائب حتى يعود، وهذا لا يعني التفرقة بين الأبناء، «كلهم أولادي» كما يصرح الآباء والأمهات الذين يستشهدون بقول الشاعر حطان بن المعلى:

«وإنما أولادنا بيننا أكبادنا تمشي على الأرض».

ومع ذلك نسمع أحياناً شكاوى متعدّدة بطلها الابن الأوسط في العائلة، وتتركز هذه الشكاوى غالباً في العوائل الكبيرة التي لديها عدد أكبر من الأبناء، حيث يشعر الابن الأوسط بالغبن والظلم، وبأنه لا يحظى بالاهتمام الكافي من والديه، خلافاً لشقيقه الأكبر أو الأصغر، وقد غاب عنا أن ما يشعر به الابن الأوسط كان محور العديد من الكتب، والدراسات، والبحوث التي طرحت نظريات وأفكاراً خاصة بهذا الموضوع، والذي يُطلق عليه اسم «متلازمة الابن الأوسط».

تستند هذه النظرية إلى فكرة أن هؤلاء الأطفال يُجاهلون، أو يُهملون أحياناً بسبب ترتيب ولادتهم، إذ لا يتمتع الطفل الثاني، أو الأوسط بدور واضح في الأسرة؛ فهو لا يشبه الطفل الأول الذي يحظى بحصة الأسد من الامتيازات والمسؤوليات بحكم كونه الأكبر سناً، ولا يحظى بدلال الطفل الأصغر آخر العنقود، مما يسبب لهم مشاكل نفسية متعدّدة.

كما سعى الباحثون إلى فهم ما إذا كانت هناك صلة بين ترتيب الولادة والشخصية، ووجدوا أن ما نسمعه عن مظلومية الطفل الأوسط قد يعود عليه بالنفع، إذ يساهم في تطوير شخصيته وتنمية قدراته ومهاراته العقلية، لذلك نجد فيه سمات مثل الصدق، والتواضع، واللطف، والذكاء، التي قد تكون أعلى بدرجة ما لدى أولئك الذين لديهم أشقاء أكثر.

وطالما أظهرت أفلام الرسوم المتحركة المقتبسة عن القصص والأدبيات الأجنبية الأخت الوسطى كبطلة متميزة، تفوق في ذكائها الأخت الكبرى المتعالية والصغرى المدللة، وتضاف إليها صفات تجعلها بطلة مناسبة لتلك الأفلام.

كبرنا وعرفنا أن الأولاد قطعة من قلب الأم، فهي تُغرقهم جميعاً بمشاعر الحب والحنان، لكن لكل ابن خصوصية في التعامل، لذلك تتباين شخصياتهم، والآباء والأمهات بصورة عامة يميزون الولد المؤدب الخلوّق المطيع الذي يسمع نصائحهم ويحس بالأمهم ومعاناتهم، ومن هنا يكون هناك دائماً فرق بين الحب والتمييز.

ساجدة ناهري



**كبرنا وعرفنا أن  
الأولاد قطعة من  
قلب الأم، فهي  
تغرقهم جميعاً  
بمشاعر الحب  
والحنان، لكن لكل  
ابن خصوصية في  
التعامل، لذلك  
تتباين شخصياتهم،  
والآباء والأمهات  
بصورة عامة  
يميزون الولد  
المؤدب الخلوّق  
المطيع الذي  
يسمع نصائحهم  
ويحس بالأمهم  
ومعاناتهم**

سوق الشباب.. بصات إبداعية  
تحت شعار (صنع بيدي)

LLQWAREER  
للقوارير



## سوق الشباب...

### بصمات إبداعية تحت شعار (صنع بيدي)

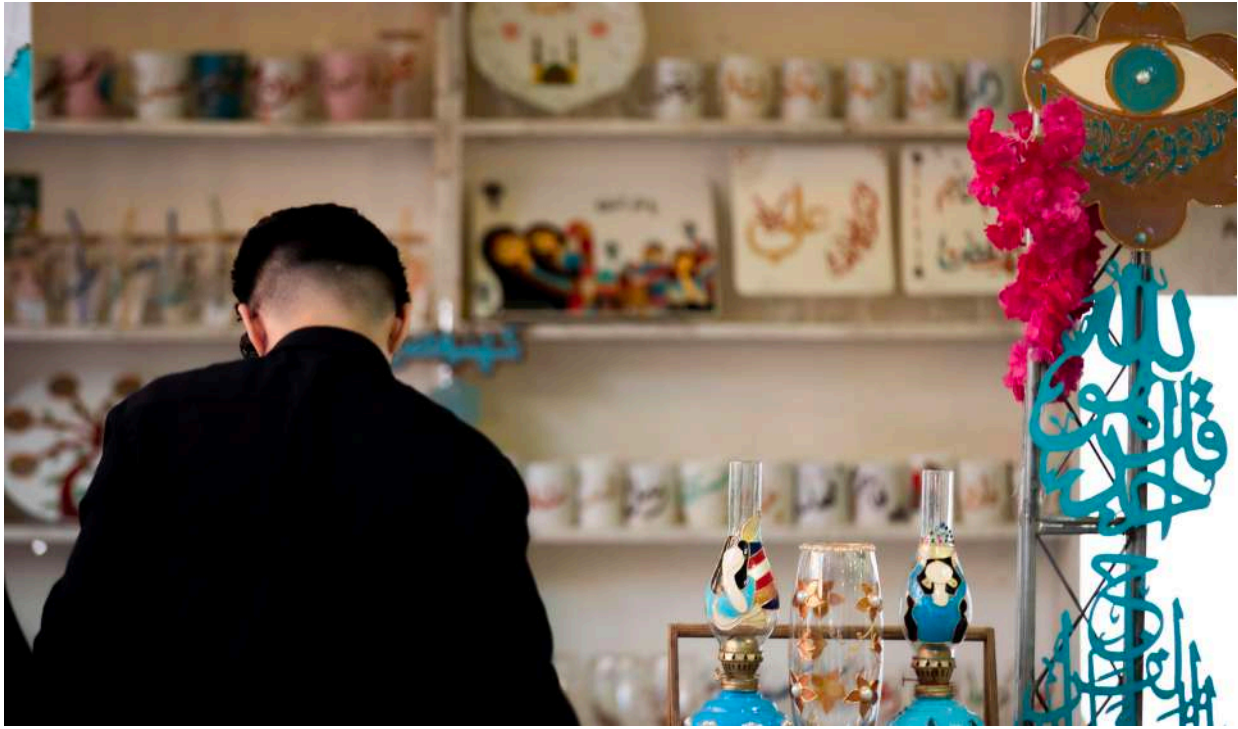
للمقارير

شهدت محافظة كربلاء المقدسة انطلاق فعاليات برنامج سوق الشباب تحت شعار (صنع بيدي) للسنة الثالثة على التوالي، الذي يقيمه قسم التنمية والتأهيل الاجتماعي للشباب في العتبة الحسينية المقدسة، بمشاركة واسعة تجاوزت الـ (150) شاباً وشابة من مختلف المحافظات العراقية، ضمن أكثر من (150) رُكن عرض (بوث) احتضن منتجات يدوية وحرفية متنوعة جسدت روح الإبداع والابتكار لدى الطاقات الشبابية.



Small white sign with text, likely a price tag or product description.





### دعم مؤسسي ورعاية مباشرة

وفي هذا الصدد، قال الأستاذ علي زكي التميمي، رئيس قسم التنمية والتأهيل الاجتماعي للشباب في العتبة الحسينية المقدسة: "إن برنامج سوق الشباب يُعنى بدعم الطاقات الشبابية وتعزيز قدراتهم الإبداعية، سواء كانوا من الذكور أو

وجاء تنظيم السوق هذا العام متزامناً مع الولادات الميمونة للأئمة الصادقين (عليهم السلام) في السابع عشر من ربيع الأول، ليؤكد رسالة العتبة الحسينية في رعاية المواهب وتعزيز دور الشباب في بناء المجتمع، عبر دعم الأعمال الحرفية والمهنية والفنية التي تنجز بأنامل عراقية مبدعة.



## لمسات إنسانية ودعم لوجستي

من جانبها، أوضحت رقية الأسدي، المشاركة في تنسيق باقات الزهور وتقديم منتجات الخياطة:

"قَدِّمت في هذا السوق منتجات والدتي التي تصنعها بكل حب، مثل طقم الصلاة المكوّن من خمس قطع والمتوفر للكبار والفتيات بسن التكليف، إلى جانب صناديق الهدايا التي نصممها حسب الطلب، هذه مشاركتي الثانية في السوق، وقد لاحظت جهداً كبيراً من العتبة الحسينية المقدسة في التنسيق وترتيب الخيم، وتوفير كل ما نحتاجه من رفوف وطاولات للعرض ووجبات طعام مجانية، بل وحتى سيارات لنقل المنتجات ومبيت للمشاركين من خارج كربلاء، لقد كان تعاونهم عالياً واستثنائياً، وهذا ما يجعل التجربة متجددة ومميزة".

## شهادات المشاركين

المشارك مصطفى ياس، الذي حضر للسوق للمرة الثالثة على التوالي، عبّر عن امتنانه قائلاً:

"أشرك كل عام في هذا السوق، وأقدّم أعمالاً يدوية كالحياكة والرسم على الزجاج، وأبرز ما يميز هذه النسخة هو مستوى التنظيم العالي مقارنة بالسنوات الماضية، إضافة إلى التنوع الكبير في المشاركات، نحن فعلاً بحاجة لمثل هذه المبادرات التي تمنحنا فرصة تسويق منتجاتنا والتواصل مع الجمهور مباشرة".

فيما أشادت زهراء حسين الشمري، من محافظة بابل، بالدور الريادي للعتبة الحسينية المقدسة:

"أنوجه بخالص الشكر والتقدير للعتبة وقسم التنمية والتأهيل للشباب على إتاحة هذه الفرصة لإبراز المواهب، إن ما يقدمونه من دورات وبرامج ومشاريع يهدف بالدرجة الأولى إلى احتضان الطاقات الشبابية وتطويرها، وهو ما يعكس رؤيتهم في بناء جيل مبدع يسهم في خدمة المجتمع".

## منصة للطاقت ورسالة للمستقبل

يُذكر أن سوق الشباب تحت شعار (صنع بيدي) بات واحداً من البرامج السنوية التي ينتظرها الشباب في العراق، إذ يفتتح أمامهم نوافذ جديدة للتعريف بقدراتهم، ويوفر لهم دعماً نفسياً ومعنوياً ومادياً، كما يعكس حرص العتبة الحسينية المقدسة على دعم المشاريع الشبابية وتمكينهم من الاعتماد على أنفسهم في بناء مستقبلهم المهني".

وبهذا، أثبت السوق أن الإبداع لا يعرف حدوداً، وأن الطاقات الشبابية قادرة على تحويل الأفكار البسيطة إلى مشاريع حقيقية تحمل بصمة وطنية، ليبقى العراق عامراً بمبدعيه الذين يصنعون مستقبلهم بأيديهم.

الإناث، في مجالات الحرف اليدوية والفنون والمهن المختلفة، نحن نعمل على توفير بيئة داعمة لهم، سواء من خلال أماكن العرض أو الخدمات اللوجستية، ليكون السوق منصة حقيقية لإبراز نتاجاتهم أمام الجمهور".

وأضاف التميمي: «هذا العام شهدنا مشاركة متميزة من أكثر من (8 - 9) محافظات عراقية، وكان الحضور واسعاً يعكس تعطش الشباب لمثل هذه الفعاليات، ولقد لمسنا حرص المشاركين على تطوير منتجاتهم، كما لمسنا تفاعل الجمهور الذي أبدى إعجابه بجودة الأعمال وفراستها".

## منتجات متنوعة

### وحضور نسوي لافت

المنتجات المعروضة تميزت بتنوعها، إذ شملت أعمالاً فنية وحرفية مثل: الرسم على الزجاج، حياكة الحقايب اليدوية، صناعة المفارش بخيوط الكروشيه، التطريز، وحياكة قواعد الفناجين، فضلاً عن تصميم الستيكرات، أو المصقات بعبارات وأشكال جذابة، كما كان لصناعة «صائدة الأحلام» نصيب من الإبداع النسوي.

ولم يقتصر الأمر على الجانب الفني، إذ برزت المنتجات الطبيعية بشكل لافت، مثل الدبس والراشي والزيوت والصابون الطبيعي، وهي منتجات مصنعة داخل البيوت بجودة عالية وتغليف أنيق، عكست صورة المنتج الوطني الذي يُفتخر به.

وتقول هاجر حسين، إحدى المشاركات في المعرض: "تنوعت المنتجات بشكل رائع، وكلها مصنوعة باحترافية عالية وبأيادي شابة، وأكثر ما أسعدني هو الدعم الكبير من قسم التنمية، الذي وفر لنا مساحة لعرض منتجاتنا وساعدنا في الترويج لها، التجربة كانت مميزة جداً، وزادت سعادتني عندما قدموا لنا هدية رمزية من ماء العلقمي وتربة الإمام الحسين (عليه السلام)، إضافة إلى شهادات المشاركة التي زادت من شعورنا بالفخر".

المنتجات المعروضة تميزت بتنوعها،  
إذ شملت أعمالاً فنية وحرفية مثل:

الرسم على الزجاج، حياكة الحقايب اليدوية،  
صناعة المفارش بخيوط الكروشيه، التطريز،  
وحياكة قواعد الفناجين، فضلاً عن تصميم  
الستيكرات، أو المصقات بعبارات وأشكال  
جذابة، كما كان لصناعة «صائدة الأحلام»  
نصيب من الإبداع النسوي

بين ورقة تحمل أثراً خفيفاً  
لعطر قديم، وبين إشعار  
بارد يلمع على شاشة  
هاتف، تدور معركة صامتة  
الفوز فيها محسوم  
لصالح عصر العولمة،  
فالفارق الوجداني  
لعمر البقاء بين الرسائل  
الورقية ونظيراتها  
الرقمية اضمحل بمرور  
الزمن، إلا أنها ما زالت  
تعيش في ثنايا قلوب  
المحبين للقرطاس ورائحة  
الحبر، متشبثين بعبق  
ذكرياتها.

من سطور اليد إلى نبض القلب..

## البريد الورقي وجماليات التواصل القديم

زهراء جبار الكناني

وببزته العسكرية وبعض من ملبسه في صندوق ذكرياتي..  
وأضافت: «إن رسائل الهاتف اليوم لا تترك نفس الإحساس  
الذي أشعر به بداخلي، فهي تختفي مع تغير الجهاز».

### عمرًا طويلاً

فيما قال علي سمير حسين، طالب جامعي: «أنا بصراحة لم  
أكتب رسالة ورقية في حياتي، ولكن الرسائل المتبادلة على  
مواقع التواصل أشعر بأنها تكون باردة أحياناً، لأنها تكتب  
وتمسح وتُنسى بسرعة، بينما الرسائل الورقية تجعل من الكلمة  
نعيش عمرًا طويلاً في الذاكرة والوجدان».

(للقوارير) تأخذنا بسياحة وجدانية للتقصي حول مزايا، وعيوب  
رسائل البريد الورقي.

### صندوق الذكريات

بدايتنا كانت مع السيدة أم رواء (66 سنة)، ربة منزل، حدثتنا  
قائلة: "ما زلت أحتفظ برسائل زوجي التي كان يرسلها مع  
صديقه حينما يعود من الخدمة العسكرية أيام الحرب، كان  
يرسل معها صوراً له، وأنا بدوري أبعث له صور الأولاد، ما زلت  
أقرأ رسائله بين فينة وأخرى كلما اشتقت إليه، أتطلع لخط يده  
وأذكر صوته، فبعدما قضى نحبه شهيداً، احتفظت بالرسائل

## ذكريات دافئة

وكان للمهندسة سهير عبد العباس رأي آخر بهذا الجانب، حيث قالت: "الرسائل الورقية جميلة، ولكن لكل زمن وقته، فأنا أرسل كل رسائلي عبر البريد الإلكتروني أو مواقع أخرى مثل الواتساب، أو التليغرام، إذ يكون أسرع بالوصول وأسهل بالبحث والأرشفة، فالיום هو عصر العولمة والتقدم، ويجب أن نواكب هذا التطور، فبينما تبعث رسالة بالبريد الورقي قد تستغرق شهوراً للوصول إلى صاحبها، يمكن أن ترسلها بدقائق معدودة ولربما أقل من ذلك، كما أن هناك رسائل، وبريداً يكون مهماً جداً يتعلق بالعمل، أو بأمور صحية، أو قضايا قانونية، يبقى وقت وصولها متعلقاً بحياة، أو مصير إنسان، لهذا أرى أن الرسائل الإلكترونية ساهمت في تخطي هذا الجانب».

وختمت حديثها: «على الرغم مما ذكرته آنفاً يبقى للرسائل الورقية طعم مغموس بالذكريات الدافئة».

## ساعي البريد

كان الخط في الرسائل الورقية يعكس جزءاً من شخصية الكاتب، وبعد أن ينهي الكاتب رسالته يتوجه لوضعها في صندوق البريد الحديدي ببساطة، أو التوجه لمركز البريد لتسليمها إلى الموظف المسؤول، والذي بدوره يلصق على المغلف طابعاً بريدياً مناسباً ويصنّف الرسالة بحسب وجهتها، وهنا يشعر المرسل بالطمأنينة، وبأن المهمة انتهت بنجاح.

ليدخل بعدها في دوامة التساؤلات: متى ستصل الرسالة؟ وكيف سيقراها الآخر؟ ومتى سيصل الجواب عليها؟ ليعيش بترقب لأسابيع وشهور من الانتظار لا ينتهي إلا بفتح صندوق البريد الحديدي ليفرح بوصول رسالة الإجابة.

في بعض الأحيان كانت الرسائل تأتي عبر أشخاص يحملونها بدلاً من ساعي البريد أو صندوقه، خصوصاً في أيام الحروب التي غالباً ما عطلت القدرة على إيصال الرسائل بالأساليب التقليدية المعروفة، إذ كان هؤلاء الأشخاص، بالعادة من المسافرين، يكلّفون أنفسهم متطوعين بنقل الرسائل من وإلى.

## رؤية اجتماعية

كانت (للقوارير) وقفة مع الباحثة الاجتماعية بتول ناصر، قالت من خلالها: "يصعب على جيل الثورة الرقمية - إذا صح التعبير- إدراك المشاعر الخاصة بكتابة الرسائل بخط اليد على الورق وعملية إرسالها أو استلامها، فتلك المشاعر، وعلى تنوعها، قد اختفت بالأمس القريب، وأضحت ماضياً غائراً لجيل ما زال يعيش محاولاً التأقلم

مع كل ما تفرضه ضرورات الثورة الرقمية. وأضافت: إن الرسائل الورقية تمثل استثماراً وجدانياً أعمق، حتى الأخطاء الإملائية واللطخات بالبر تحمل قيمة إنسانية، أما الرقمية فهي عملية لكنها هشّة أمام الزمن، وإن شئنا أم أبينا علينا تقبل انتهاء عصر كتابة الرسائل على الورق بعد سيطرة الوسائل الرقمية في كل شؤون المراسلات على أنواعها الشخصية والعمومية، وهي نتيجة طبيعية للتقدم والتطور، ولا أقول إن الناس قد توقفوا عن تبادل الرسائل، بل العكس؛ فمع دخولنا عصر الإنترنت وانتشار وسائل التواصل الاجتماعي ازدادت وتيرة هذا التبادل بشكل غير مسبوق.

## مزايا وعيوب

وحول مزايا وعيوب الرسائل الورقية والرقمية تابعت ناصر: "تحمل الرسالة الورقية حرارة اللمس، وطيات الظرف، وضغط القلم، وحتى أخطاء المسودة، كل تلك أدلة وجدانية تخلق ذاكرة حسية لا توفرها النصوص الرقمية، وكثيرون يكتبون على الورق بصدق أكبر لغياب الإغراءات الفورية مثل (حذف، تعديل، ملصق)، فيخرج صوت الكاتب أكثر نقاء، كما أن رسائل القرن الماضي ما زالت تُقرأ إلى اليوم، فالورق الجيد يعيش عقوداً وربما قروناً إذا حُزن بعيداً عن الضوء والرطوبة.

وتتميز الرسائل الورقية بسيادة فردية؛ إذ لا منصة تتغير، ولا صيغة ملفات تفقد الدعم، ولا نستبعد نقاط ضعفها؛ إذ قد تتلف عند وقوع حريق مباحث، أو زيادة الرطوبة، أو الحشرات، أو الضياع عند التنقل إن لم تحفظ بطريقة سليمة»

وأردفت بتول قائلة: «أما الرسائل الرقمية فهي سهلة النسخ والبحث الفوري، وقابلة للأرشفة والفلترية بكبسة زر، فضلاً عن فقدان البيانات أحياناً بمجرد تغيير الأجهزة، أو سقوط الخدمات، أو نسيان كلمات السر، أو تلف بعضها كتنسيقات قديمة لا تفتح، أو روابط تنكسر بمرور الزمن، وأهم مخاطر الرسائل الرقمية هي انكشاف الخصوصية مثل الاختراق، أو الحذف غير المقصود، أو إيقاف الحساب»

وختمت حديثها: «يصعب التفضيل بين الرسائل الورقية والرقمية، فلكل عهد مميزاته وعيوبه، ولهذا يحتم علينا تقبل التكنولوجيا والتعايش معها»

## من يبقى

لا تتنافس الرسائل الورقية والرقمية على من يبقى، بل على أي معنى نريد لذكرياتنا، فالورق يخلق قيمة وعمراً يمتد بقدر عنايتنا به، والرقمي يمنحنا سرعة وانتشاراً يحتاجان إلى حسن إدارة، والحل الأجمل قد يكمن في هجينة واعية؛ إذ نكتب لمن نحب على الورق حين نريد أن نتذكر طويلاً، ونؤرشف رقمياً حتى لا نضيع الطريق إلى تلك الذكريات.

# بين الأزواج.. تباينات ثقافية واجتماعية ودينية

في عالم تتقاطع فيه الثقافات وتتنوع فيه الخلفيات الاجتماعية والدينية، باتت العلاقات الزوجية أكثر عرضة لاختبارات معقدة تتجاوز حدود المودة والتفاهم، فالتباينات الثقافية والاجتماعية، والدينية بين الأزواج لم تعد مجرد اختلافات سطحية، بل أصبحت عوامل مؤثرة قد تسهم في تقوية العلاقة، أو في تعميق الفجوة بين الشريكين.

(للقوارير) تسلط الضوء على هذا الجانب من خلال رأي ثلاثي الأبعاد للكشف عن الاختلافات، وكيف يمكنها أن تكون إما سبباً في الانفصال، أو بداية حياة ملؤها السعادة والتفاهم.

فهل يمكن للتباينات التي نشأ فيها كل طرف من الزوجين أن تهدد استقرار حياتهما؟ أم أن التفاهم والانفتاح قادران على تجاوز تلك الفروقات، وتحويلها إلى مصدر غنى وتكامل؟

### المستوى الثقافي

وتحدثت الاستشارية النفسية الأستاذة الدكتورة رجاء ياسين عبد الله من مركز الإرشاد الأسري التابع للعتبة الحسينية المقدسة، قائلة: "قد يؤثر الاختلاف الثقافي من الناحية التعليمية بين الأزواج على حياتهم الزوجية بصورة مباشرة وغير مباشرة، فغياب الحوار والتفاهم يؤدي غالباً إلى صراعات خفية تتراكم مع الوقت، إذ نجد أن هناك إيجابيات وسلبيات؛ فهذا الاختلاف قد يظهر من خلال التنوع في الأفكار بين الزوجين ووجهات نظرهما المطروحة، وهو ما ينسحب على التعلم من بعضهما البعض في المهارات الحياتية، أما سلبياته، فيمكن أن تؤدي إلى صراع دائم بين وجهات النظر المختلفة، وصعوبة التواصل والتفاهم، المتمثلة بلغة الحوار، وتربية الأبناء وتعليمهم، والتأقلم مع الحياة الاجتماعية المختلفة، وكيفية مواجهة المواقف والضغوط الحياتية، إضافة إلى الاتفاق على بعض أولويات الحياة وإدارتها وحتى التوقعات المستقبلية للأسرة».

وتابعت: «أحياناً نجد أن هذه الاختلافات تساهم في خلق جو أسري مشحون دائماً، وقد تنسحب هذه الأجواء على علاقة الأبناء بالديهم أو تؤثر نفسياً عليهم، مما يخلق حالة نفور بين أفراد الأسرة، وقد يؤدي ذلك إلى تهديد الأسرة بالانفصال أو بزواج الأب من أخرى، ويجب أن نأخذ بعين الاعتبار أن هذه الاختلافات ليست مطلقة، بل تختلف من فرد إلى آخر، وهناك استثناءات عديدة أخرى.

### التفاوت الطبقي

ترى الباحثة الاجتماعية نور مكي الحسنوي أن التباينات الاجتماعية الناشئة عن التفاوت الطبقي بين الزوجين قد لا تبدو مؤثرة في بداية العلاقة، خاصة عندما تسيطر العاطفة، لكنها تظهر بوضوح عند مواجهة القرارات المصيرية في الحياة المشتركة.

وأضافت: «إن الحد الفاصل في هذا الموضوع يبقى رهن وعي الشريكين ونظرة كل منهما للآخر، واقتناعهما بالشراسة بغض النظر عن الفروقات، ومنها التفاوت الطبقي، إذ قد تستمر الحياة الزوجية، وتكون خالية من حضور عنصر المفارقات، وقد تكون هذه الفروقات حاضرة وتشكل عامل فشل أو نجاح للحياة الزوجية، وهذا يعتمد على مدى ثقافتهم الفكرية وأبعادها، وليس على التحصيل الأكاديمي فقط.

### التوافق الديني

أما الشيخ كريم عبد الرزاق فيؤكد على أهمية التوافق الديني قائلاً: «إن الدين ليس مجرد شعائر، بل منظومة قيم تؤثر في كل تفاصيل الحياة الزوجية، فعندما يختلف الزوجان دينياً أو في مستوى الالتزام، تظهر فجوات في المفاهيم الأساسية كالحقوق والواجبات والضوابط الأخلاقية، لذلك يحث الإسلام على اختيار الشريك بناءً على الدين والخلق لما له من دور في بناء أسرة متماسكة.

ولقد أرشدنا الرسول (صلى الله عليه وآله) إلى حسن اختيار الزوج بقوله: «إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه، إلا تفعلوه تكن فتنة في الأرض وفساد كبير»

وعند النظر للحديث، فإنه واضح وصريح في حسن الاختيار، حيث ارتكز على صلاح الدين وصلاح الأخلق، فعندما يتوفر ذلك يقيناً سيكون الزوج صالحاً، والأمر ينطبق على المرأة أيضاً، لذا يجب أن يكون هناك توافق ديني بين الطرفين.

## لماذا أكتب؟

سراج الدين عليان  
 الكتابة فعل مقاومة ضد المحو، إنها ليست ترفاً  
 فكرياً، بل ضرورة وجودية، وسيلة لنقول: «أنا هنا،  
 أنا أرى، أنا أفكر». كل نص هو طريقة لمواجهة  
 الفناء، ولمحاولة تثبيت المعنى في عالم يتغير  
 باستمرار، عالم يبدو فيه كل شيء عابراً، وكل لحظة  
 تتسرب من بين أيدينا كالرمال المتناثرة.  
 نكتب لأننا نعلم أن الحياة نفسها، بكل تعقيداتها،  
 تقاوم البقاء، ووسط هذا الصراع، تصبح الكلمات  
 الجسر الذي يعبر به الإنسان إلى ما هو أبقي، إلى  
 المعنى الذي لا يزول.

إنها تحول الجراح إلى فن، والمعاناة إلى حروف، وهي أداة لتحويل العذاب إلى جمال، والضياع إلى اكتشاف.

ونكتب أخيراً لأننا نريد أن نشارك الآخرين إنسانيتنا؛ فالنص المكتوب جسر بين روحين، قد يفصل بينهما زمن طويل أو مسافة بعيدة، لكنه مع ذلك يوصل نبض القلب إلى قلب آخر.

الكلمات التي تخرج من القلب تصل إلى القلوب الأخرى، حتى لو كانت هناك مسافات شاسعة بينها، فهي الصلة لتبادل الأفكار والمشاعر، لتؤكد لنا أننا لسنا وحدنا في هذا الكون الواسع.

فضلاً عن كل هذا فهي ليست مجرد كلمات على ورق؛ إنما هي إعلان هادئ بأننا قاومنا العدم وتركنا أثراً يدل على أننا مررنا من هنا.

لقد كسرنا حاجز الفراغ، وبيننا على هذا الفراغ كلمات، وصوراً، وأفكاراً، تجعل من هذا العالم مكاناً أكثر امتلاءً، وأكثر معنى.

لكن السؤال يبقى مفتوحاً: هل نكتب لننقد ذاكرتنا نحن، أم لنمنح الآخرين ذاكرة عنا؟

ربما هو سؤال يظل بلا جواب دائم، لكنه في كل مرة يكتب فيها قلمنا، نقرب قليلاً من الجواب!

وكل كلمة نكتبها تحمل جزءاً من الإجابة، وقد تكون هي نفسها جزءاً من السؤال الأبدي.

نكتب لأن الذاكرة وحدها خائفة؛ هي أداة ضعيفة نتقلها الأيام، وتنهشها التفاصيل الدقيقة التي تنسى مع مرور الوقت، بينما الكلمات تظل حية في صفحات الورق، تحفظ ما يتسرب من بين الأصابع.

في الكتابة، نحاول الحفاظ على تلك اللحظات الصغيرة التي قد تبدو عابرة، لكنها تحمل في طياتها كل شيء عن إنسانيتنا، وعن صراعنا مع الزمن.

نكتب كي نحكي لحظتنا من النسيان، نمناها امتداداً يتجاوز أعمارنا، فتظل تردد صدى وجودنا في الزمان والمكان.

نكتب لأن الصمت أحياناً يصبح سجنًا، ولأننا لا نجد في الكلام المنطوق ما يفي بتعقيد أرواحنا؛ فالكلمات المنطوقة، رغم جموحها أحياناً، لا تستطيع أن تعكس عمق التجربة الإنسانية.

أما في صمت الورق، فنجد فسحة للتأمل، حيث لا مكان للزيف، ولا للابتذال في الجميل، بل نجد انحناءة نحو الحقيقة، حتى لو كانت الحقيقة مجرد سؤال معلق بلا جواب.

الكتابة تمنحنا هذه المساحة من الحرية؛ الحرية في إظهار ما في داخلنا دون أن نحتاج إلى تفسير أو تقويم من أحد.

نكتب لتتصالح مع جراحنا، لتعيد تشكيل ما كسر في داخلنا.

الكتابة ليست فقط فعل كشف، بل فعل شفاء أيضاً؛ هي مرآة نضعها أمام وجوهنا لنرى ما نهرب منه، ما نخاف من مواجهته.

فيها نجد القدرة على النظر إلى داخلنا بصدق، على تقبل أنفسنا بما فيها من ضعف وألم.

# مقدمة



# قصيرة جداً عن الذكاء الاصطناعي

هاجر حسين العلو

تأليف كتاب باسمك يحمل هويتك واهتماماتك وشخصيتك وميولك، اعتماداً على ما يعرفه عنك، ومن مميزات إبداع الذكاء الاصطناعي أنه يفرّق بين أنواع الإبداع الثلاثة: التوافقي، التحويلي، الاستكشافي.

## الإبداع التوافقي

توفيق وتشكيل أفكار معتادة بطريقة غير معتادة، مثل المكعبات.

الإبداع الاستكشافي: تسخير العقل الباطن للوصول إلى التميز، مثل غالب الفنون (الرسم، الموسيقى، النحت وغيرها)، كما يشمل الإبداع العلمي في الكيمياء والرياضيات، حيث تُستخدم القواعد الأسلوبية للوصول إلى فكرة جديدة.

الإبداع التحويلي: وهو امتداد للإبداع الاستكشافي، إذ يُضاف على فكرة سابقة تطوير، أو تعديل، أو حذف لينتج عنها فكرة جديدة.

## العاطفة

حتى الآن تُعدّ العاطفة شيئاً غير مُعرّف للذكاء الاصطناعي، وآخر ما توصلوا إليه هو خوارزمية «جاس-نت» التي تحاكي الشبكية العصبية البشرية، لكنّها لم تصل بعد إلى النتيجة المطلوبة.

كما ذكرت المؤلفة أنّ في الشبكات الاصطناعية ما يُسمّى بـ شبكات المعالجة الموزّعة، والتي تتمثل قدرتها في التعامل مع العديد من العمليات في أجزاء من الثانية، من خلال الخصائص التالية:

1. القدرة على تعلّم الأنماط والعلاقات بين الأنماط المختلفة.
2. تقبّل المعلومات الفوضوية وترتيبها وفق البيانات السابقة.
3. القدرة على التعامل مع البيانات المفقودة أو التالفة وتعويضها كلياً أو جزئياً.
4. الدقة العالية.

## الروبوتات والبشر الصناعيون

تطرقت الكاتبة أيضاً إلى موضوع الروبوتات والبشر الصناعيين، مشيرةً إلى أنّ أول من بدأ بتصميم الإنسان الآلي هو ليوناردو دافنشي، وبشكل عام فإنّ هذا النوع من الصناعات يحتاج إلى تخصص دقيق في علوم الرياضيات والفيزياء والبرمجة، مع إمكانية توافق عالٍ بينها، ولا بدّ لهذه الأنظمة أن تمتلك تنظيمًا ذاتيًا، وهو أهم ميزة فيسيولوجية لدى البشر.

اسم الكتاب: مقدمة قصيرة جداً في الذكاء الاصطناعي

المؤلف: مارجريت أيه بودين

الفئة: تكنولوجيا

عدد الصفحات: 162

## الذكاء الاصطناعي، اللغة، الإبداع، العاطفة

عرّفت الكاتبة الذكاء الاصطناعي على أنه العلم الذي يهدف إلى صنع آلة تتصرّف بطرق يمكن تسميتها بالذكاء، لتكون مماثلة لتصرّف الإنسان الذكي، وهو أيضاً طريقة لتسخير الآلات لخدمة الإنسان، وقد تطرقت الكاتبة إلى خصائص الذكاء الاصطناعي المتمثلة في: اللغة، والإبداع، والعاطفة.

## اللغة

الكثير من أنظمة الذكاء الاصطناعي الحالية تعتمد على فهم اللغة لا على حفظها، وهذا يرتبط بالتقنية المستعملة في ذلك، ففي السابق كان الذكاء الاصطناعي يعطي نسبة لكل كلمة، وعلى هذا الأساس يبحث ويقدم أجوبة عشوائية، أما اليوم فهو يستثمر كل اتصالاتنا، ورسائلنا، وما نكتبه على أجهزتنا وما نسألهم، ويلقن نفسه للتعلّم بمبدأ التعليم الذاتي، مما جعله أكثر كفاءة وسرعة.

## الإبداع

عرّفت الكاتبة الإبداع على أنه القدرة على إنتاج أفكار وأعمال فنية جديدة ومثيرة للدهشة، وهي قمة الذكاء البشري، لكنّ الذكاء الاصطناعي مبدع بنسبة معيّنة، فهو قادر على

الكثير من أنظمة الذكاء الاصطناعي الحالية تعتمد على فهم اللغة لا على

حفظها، وهذا يرتبط بالتقنية المستعملة في

ذلك، ففي السابق كان الذكاء الاصطناعي

يعطي نسبة لكل كلمة، وعلى هذا الأساس

يبحث ويقدم أجوبة عشوائية، أما اليوم فهو

يستثمر كل اتصالاتنا، ورسائلنا، وما نكتبه على

أجهزتنا وما نسألهم، ويلقن نفسه للتعلّم بمبدأ

التعليم الذاتي، مما جعله أكثر كفاءة وسرعة



# حكم ودلالات قصص الحيوانات في القرآن الكريم

رجاء الشجيري

كل المخلوقات لها حكمة وجودها في الكون، والقرآن الكريم سطر لنا أروع المعاني والعبر الإنسانية، وأخباراً عن أحوال الأمم السابقة، والدروس التي تُؤخذ منها عبر قصص الحيوانات التي كان لها تأثير في تغيير التاريخ البشري منذ بداية الخلق، فسُميت آيات كاملة بأسمائها مثل: سورة النحل، سورة العنكبوت، سورة البقرة، سورة الأنعام، سورة الفيل، سورة النمل.. وقد ورد (27) اسم حيوان في سور القرآن وآياته، وأكثر من (200) آية تتحدث عن قصص الحيوانات المختلفة في كتابه الكريم، ولعل مساحة النشر لا تسمح بذكر جميع القصص والعبر هنا، إنما سنختار بعضاً منها للكشف عن مضامينها الفكرية العظيمة التي كانت خير شواهد للناس.

### ملك الطيور

الهدهد من أذكى المخلوقات والطيور، وقد ذكر مرتين فقط في القرآن الكريم في سورة النمل، وتميز هدهد النبي سليمان (عليه السلام) بأنه له مكانته الخاصة والمقربة منه، فكان سفير سليمان ورسوله حول بقاع الأرض، كما تميز بفكره وتدبره وفطنته، إذ فضله تمت هداية قوم سبأ ودخولهم للإسلام. كان ذكاؤه الحاد وسرعة بديهيته أكثر ما أنقذه من غضب سليمان (عليه السلام)،

حين توعده لعدم حضوره، قال تعالى في سورة النمل:

«وَتَفَقَّدَ الطَّيْرَ فَقَالَ مَا لِيَ لَا أَرَى الْهُدْهَدَ أَمْ كَانَ مِنَ الْغَائِبِينَ لَأُعَذِّبَنَّهُ عَذَابًا شَدِيدًا أَوْ لَأَذْبَحَنَّهُ أَوْ لَيَأْتِيَنِّي بِسُلْطَانٍ مُّبِينٍ»

فرد الهدهد بخبر عن امرأة ذات قوة وحكمة وثرأ اسمها بلقيس، وهي ملكة لعرش عظيم، إلا أنها وقومها يعبدون الشمس دون الله تعالى، وكان هذا الخبر العظيم كافياً لتهدئة النبي، فحمل الهدهد دعوة النبي لها ولقومها للإسلام.

### ناقة صالح والعضباء

ورد ذكر الناقة سبع مرات في القرآن الكريم، ولها قصتان مؤثرتان لكل منهما دلالة ومعنى. الأولى كانت مع قوم ثمود الذين طلبوا معجزات من نبي الله صالح ليصدقوا رسالته السماوية، حينها دعا ربه فأخرج لهم ناقة من الصخر وبمواصفات طلبوها، لكنهم

تجبروا وعقروها، فغضب ربه، قال تعالى:

«فَعَقَرُوهَا فَقَالَ تَمَتَّعُوا فِي دَارِكُمْ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ ۖ ذَٰلِكَ وَعَدُّ غَيْرٍ مَّكَذُوبٍ» (سورة هود)

أما القصة الثانية، فكانت عن ناقة الرسول محمد (صلى الله عليه وآله)، التي كانت تُسمى «العضباء» أو «القصواء»، والتي رافقت الرسول عند هجرته من مكة إلى المدينة المنورة، الحكمة في جعلها تختار مكان بناء المسجد النبوي تكمن في أنها مأمورة أن تختار المكان، وقيل إنها حزنّت أشد الحزن عند وفاة الرسول (صلوات الله عليه)، وامتنعت عن الأكل والشرب حتى ماتت كمداً على فراقه.

### قصص الحوت

ذكر الحوت ضمن ثلاث قصص مختلفة في القرآن الكريم: قصة أصحاب السبب في سورة الأعراف عن أهل قرية حاضرة البحر

(أيلة) الذين كان مجرم عليهم صيد الحيتان يوم السبت فقط، قال تعالى: «إِذْ تَأْتِيهِمْ حِيتَانُهُمْ يَوْمَ سَبْتِهِمْ شُرْعًا وَيَوْمَ لَا يَسْبِتُونَ ۚ لَا تَأْتِيهِمْ»

قصة نبي الله موسى والفتى معه (يوشع بن نون) والخضر في سورة الكهف، وكيف كان الحوت جزءاً من طعامهما، وعند وصولهما لمجمع البحرين، نُسي الحوت.

قصة نبي الله يونس عليه السلام، حين ركب الفلك في البحر، فأبتلعه الحوت، فكان آمناً مستغفراً في أحشائه، ثم ألقاه الله على البر بعد ذلك.

### قصص عن البقرة

ذكرت البقرة أربع مرات في القرآن الكريم، جميعها في سورة البقرة، وقصتها لها دلالة على ثبات الحكم وخفاء الحكمة: عندما قتل رجل في بني إسرائيل ولم يعرفوا القاتل، احتكموا إلى نبي الله موسى لمعرفة القاتل، فأمرهم بذبح بقرة بأمر الله.

أخذ بني إسرائيل في المجادلة والطلبات رغم معرفتهم أن هذا أمر من الله، فحددهم موسى بمواصفات: أن تكون البقرة ليست صغيرة ولا كبيرة، صفراء فاقعة تسر الناظرين، لم تُستخدم في الحرث أو السقي، سليمة من أي عيب، فذبوحها وضربوا بجزء من جسدها جسد القتيل، فأحيا الله الميت ليدل على قاتله.

### قصص أخرى

الفيل وطيور الأبايل وما فعلته بأبرهة الأشرم، قائد جيش الحبشة، عندما عزم هدم الكعبة، فهزم وجيشه بسبب ما رمت عليهم.

الثعبان في سورة الأعراف الذي تحوّل من العصا.

العنكبوت وذكر أن بيته من أضعف البيوت ليضرب به المثل.

الكلب مع أصحاب الكهف في سورة الكهف.

الحمار الذي ذكر خمس مرات في القرآن الكريم.

قصة عزيز وحماره لإظهار عظمة الله في البعث وإعادة الحياة بعد الموت.

وغيرها الكثير من القصص التي تقدم الحكم والمواظب للأمم السابقة.





## القاصدون حضرته..

تصوير سجي الخفاجي

في رحاب سيد الشهداء تتعالى  
أصوات الدعاء (يا وجيهاً عند الله..  
اشفع لنا عند الله)

# الفنانة التشكيلية سماهر عبد الجبار.. بين الأصالة والحداثة

ساجدة ناهي  
تصوير: حيدر الحيدري



حب الإمام الحسين وأهل بيته الأطهار (عليهم السلام) تجلّى بأبهى صورة في الأعمال الفنية للفنانة التشكيلية سماهر عبد الجبار، التي تخصصت بأعمال الطّرق على الجلد، ووثّقت فنياً واقعة الطف في أدق تفاصيلها، محاولة الارتقاء إلى حجم المأساة في أعمال تحمل الهوية الحسينية لتكون لها بصمة واضحة في معرض «أثر حسيني» الذي تشارك به سنوياً.

لوحنتها بنص شعري جميل للشاعر والأديب جابر الكاظمي: (يا صاحب الرأس الذي فوق القنا مرفوع - هذا سلام من محب قلبه مفعول)، وهو من أكثر الأعمال التي تفتخر بإنجازها في مسيرتها الوظيفية، وأكدت أن الشعر والأقوال المأثورة تجسد العمل التعبيري الحسيني بصورة أفضل، حيث لا توجد كلمات تعطي الإمام الحسين حقه، كما أن إدخال أفكار جديدة على العمل الجلدي يجذب المتلقي في المعارض.

ورغم أن الجلد طابعه تاريخي، ويناسب الأعمال الحسينية - كما يؤكد لها دائماً الفنان التشكيلي مشتاق طالب، مدير شعبة الأشغال اليدوية وصاحب الباع الطويل في مضمار الأعمال الجلدية - إلا أنها فضّلت أن تخرج من إطار الأعمال التقليدية وتستعد لإنجاز عمل فني تجريدي (ثري دي) يحمل الكثير من الرمزية، حيث ستخط اسم الإمام العباس (عليه السلام) على قطعة دائرية من الجلد باللون الذهبي، وتزينها بالريش الأخضر، مؤكدة أنها تحب الإمام العباس الذي نادراً ما يُتناوَل في الأعمال الفنية.

الفنانة التشكيلية أكدت لنا أن أساس العمل في هذه الورشة هو الطرق على الجلد الطبيعي المدبوغ، الذي يحتاج إلى جهد كبير، فضلاً عن الحرق على الجلد باستخدام الكاوية، وهو بالنسبة لها أجمل من الطرق لأنه يضيف جمالية على العمل الفني، وتحاول دائماً أن تزيّنه بالمراميا، والكتابات المسماوية، وبأفكار مستوحاة من الحضارة البابلية والبغداديات، كما اطلعنا على عشرات الأفكار الجميلة التي صُنعت بإتقان من بقايا الجلد الطبيعي مثل الحقائق والميداليات، والإكسسوارات النسائية، لكنها حفظت في أدراج المكاتب لعدم مشاركتها في بعض المعارض والمهرجانات المتخصصة، والسؤال هنا: لماذا لا يتم استغلال هذه المواهب وبيع هذه التحف الفنية بشكل مباشر لمتذوقي هذه الفنون الجميلة؟

وبصفة شخصية تقوم السيدة سماهر بشراء الجلد الطبيعي لحسابها الخاص لتصنع منه هدايا بسيطة وغير مطروقة للمقربين، كما تهديها لوالدها كل عام في عيد الأم لتبقى ذكرى جميلة، إلا أنها لا تفكر بالمشاركة في البازارات، أو أن تكون لها صفحة إلكترونية متخصصة تعرض فيها أعمالها الفنية، لضيق الوقت بسبب التزاماتها العائلية كونها أمّاً لطالبتين في كلية طب الأسنان، ولا ترغب في أن تستغل وقت الدوام الرسمي للمصلحة الشخصية، لأن ذلك - وحسب قولها - حرام وغير جائز.

طوّرت سماهر من أسلوبها وخرجت من نطاق الرسم التقليدي على الجلد، واهتمت باختيار الفكرة الإبداعية بفكرة ورؤية جديدتين لتجسيد الواقعة بشكل مختلف، وملف أعمالها في عاشوراء يحمل دلالات كبيرة، وهي حاضرة دائماً في كل المعارض التي تنظمها دائرتها «شعبة الأشغال اليدوية» التابعة لمديرية تربية بابل التي تعمل بها منذ عام (2019). القضية الحسينية فجّرت طاقاتها الإبداعية وعززت موهبتها بالجد والمثابرة لتقديم الأجل والأفضل، فمزجت بين الأصالة والحداثة في معظم أعمالها (ثري دي)، التي فضّلت أن تزأج فيها بين الجلد الطبيعي، والقماش، والخشب، وألوان الأكريليك، وقد وجدناها حاضرة في ورشة الجلود حيث التقيناها، واطلعنا على أعمالها الفنية المتميزة التي ستشارك بها في معرض «أثر حسيني» الذي يُنظّم سنوياً بالتعاون مع العتبة الحسينية المقدسة.

وجدناها تمارس عملها في الطرق على الجلد باستخدام قطعة من الحديد تسمى (السمة)، وطرقت عليها لتوضح لنا تفاصيل عملها الدقيقة، وهي منهمة في تنفيذ لوحة لامرأة تحمل راية كُتب عليها (آهات زينب)، وتمثل إحدى المشايات في زيارة أربعينية الإمام الحسين (عليه السلام)، وأخبرتنا أنها ستضيف إليها من أفكارها الجميلة قطعة صغيرة من الخشب لتمسك بها المرأة حاملة الراية، كما ستضيف إليها القماش الأخضر رمز الهواشم، لترتفع على صورة المخيم الحسيني الذي يلوح من بعيد على الأرض الرملية، وستكتب عليها مقولة السيدة زينب (عليها السلام) ذائعة الصيت والأثر: «والله لن تمحو ذكرنا».

تعمل سماهر، وهي خريجة كلية التربية الفنية - قسم الفنون التشكيلية، على مدى عام كامل للمشاركة في المعرض من خلال عدة أعمال تعكس واقعة الطف من مختلف الجوانب، وقد تمكنت أيضاً من إنجاز زي حربي قامت بخياطته من الجلد مع «العمامة الخضراء»، وهي رمز الفارس في معركة الطف، مؤكدة أن الفارس الحسيني يخرج للمعركة بأبهى صورة، لأن معركته كانت معركة مبدأ، وليست مجرد معركة تقليدية للحصول على غنائم أو مكاسب دنيوية.

ومن الأعمال التي ستشارك بها في المعرض أيضاً لوحة معبّرة من بنات أفكارها، مرسومة على الجلد الأبيض يشوبه لون الأكريليك الأخضر الذي تحرص على استخدامه بشكل رمزي بسيط في جميع أعمالها الفنية، لأن الألوان الكثيرة - وحسب قولها - تفقد العمل جماليته وقيّمته التاريخية، كما جمّلت

# الحوش..

## تراث معماري بأهداف الهواء والنور

سعاد البياتي

الخوض في التراث والفلكلور العراقي له طعم ونكهة خاصة، لاسيما إذا ارتبط بعادات وتقاليد فاح منها عطر الأصالة والدقة والعراقة، وهي سمة غالبية في ذلك الوعي التراثي الغلاب أحياناً على الحضارة، حتى وإن امتزج معها وفيها.

وأثناء تجوالنا في الأماكن التراثية الخلابة وجدت آثاراً معمارية غاية في الجمال والتصميم، وجميعها لا تخلو في بنائها من الحرص على أن تكون مهيأة لتقلبات الطقس، وتخطيط لا يخلو من جمالية وراحة لأفراد الأسرة، وبالتالي وجدتها عالماً من الأناقة والتخطيط التراثي الساحر، الذي يمنح كل غايات العيش ببساطة ورفاهية، ومن ضمن ذلك لفت انتباهنا ما يُطلق عليه (الحوش).

فالبناءؤون القدماء الذين صمّموا البيوت التراثية أغلبها تتسم بوجود (الحوش)، وهو الباحة المكشوفة أو الفناء الذي يتوسط الدار، وتكون مساحته مفتوحة على كل الغرف المحيطة به، لأنه مصدر النور والهواء، ويُعد (الحوش) من أهم مفردات البيت القديم.

### معالج للمناخ

ذكرت المصادر التراثية المعمارية أهمية الفناء أو الحوش في تخطيط البيت، باعتباره من أهم العناصر المعمارية المتميزة، حيث كان الفناء معروفاً منذ عصور قديمة، ومن الناحية التخطيطية اتبع المعمار — ومنذ أقدم العصور — نظاماً خاصاً

**ورور** من خلال تصميم وبناء الحوش، كان الهدف خلق أو إيجاد بيئة مناخية مغايرة للمناخ العام في الخارج، وذلك بتكوين باحة مفتوحة داخل البناء تسمح بحرية حركة التيارات الهوائية، واستمرار ديناميكيتها الحركية في حالة سكون الهواء في المحيط العام، بالطريقة المعروفة بالتصعيد، ومفادها خلق تفاوت بين درجة حرارة الطبقات الهوائية



في المحيط العام، بالطريقة المعروفة بالتصعيد، ومفادها خلق تفاوت بين درجة حرارة الطبقات الهوائية، مما يؤدي إلى اختلاف أوزانها؛ فالهواء البارد الثقيل يحاول أن يهاجم الأماكن الواطئة، في حين أن الهواء الحار الخفيف يصعد إلى الطبقات العليا ليخرج من خلال الفتحات الموجودة في أعلى الجدران المحيطة، وقد استخدم الفناء أو الحوش في فتح النوافذ والمطلات للأجنحة، لصعوبة فتحها على الشوارع الخارجية بدرجة كافية للتهوية والإضاءة.

### الجانب الاجتماعي

ما يحققه الحوش في الجانب الأهم في العيش للعوائل، أنه يُعد المكان المفضل الذي تجتمع فيه العائلة، وكان هناك ميل لتوسيع ساحة الدار، وربما تكون فيه حديقة تساعد على تخفيف الضوضاء من الناحية البيئية، وتلطيف جو المسكن بواسطة نافورة توضع في وسطه، ويحيط بالحوش غرف متعددة ذات بناء قديم من الطابوق، وأرضيتها مرصوفة بما يُسمى (بالفرشي) بوصفه مُعداً ليكون بارداً أيام الصيف ودافئاً شتاءً، والغرف لا تكون متسعة وذات نوافذ خشبية صالحة لكل الأوجاء السنوية.

### سمات البساطة

وكانت لأكثر البيوت البغدادية سراديب ملتصقة بالحوش وجزءاً منه، مع اختلاف في السعة والعمق، تكون تحت الطابق الأرضي، ويُنزل إليها عن طريق ست أو سبع درجات، يأوي إليها أفراد العائلة في فصل الصيف بعد الغداء للقيام، أما سقف السرداب فكان على شكل أقبية، وعقادات، وذات نوافذ تطل على صحن الدار لغرض التهوية والنور.

وجميع أفراد الأسرة يجتمعهم الحوش، والغرف الصغيرة الدائرية حوله، والتي تتسم ببساطة التأثيث والحكايات، وهم يجتمعون على مائدة غزيرة بالحنان واللاطفة والأمنيات الحانية، وصور الذكريات والضحكات الهادئة غير الملوثة بكل الأحداث المؤلمة والمؤذية، لأن في قلوبهم وأرواحهم أموراً بسيطة وجميلة ذات طابع بيتوتي حسن ومريح.

ومن الجدير بالذكر أن الحوش يجمع أحياناً في جلساته العصرية قبيل المغرب بعضاً من الجيران المقربين في جلسات رائعة، يتداولون فيها أحاديث شيقة مع أكواب الشاي والعصير والكعك المُعد مسبقاً، ويُستخدم أيضاً في جلسات الأعراس، والزفاف، والمناسبات الأخرى، التي تتسم بالعفوية وغرارة المعنى وفتنة التعبير عن كل خلجات وهواجس المناسبة بشكل أسمر مما نتصور، فهي بساطة الحياة بكل ما فيها من سكن، ومعيشة، ومناسبات، وحكايات، وأشياء أخرى.

حاول من خلاله معالجة الظروف المناخية المحيطة به، والتي يُعد أكثرها تأثيراً فيه هو درجات الحرارة، وخصوصاً خلال فصل الصيف الحار وكذلك أشعة الشمس المحرقة، فعالج ذلك عن طريق عزل داخل البيت عن المحيط الخارجي وخلق بيئة خاصة به لا علاقة مباشرة بينها وبين المناخ في الخارج، وذلك باستخدام نظام الفناء الداخلي أو ما يُعرف بصحن الدار، ومحلياً في البيوت التراثية (الحوش).

لذلك، ومن خلال تصميم وبناء الحوش، كان الهدف خلق أو إيجاد بيئة مناخية مغايرة للمناخ العام في الخارج، وذلك بتكوين باحة مفتوحة داخل البناء تسمح بحرية حركة التيارات الهوائية، واستمرار ديناميكيتهما الحركية في حالة سكون الهواء





# حظن القيم

## زينب كاظم التميمي

الحياة، حين يعود الإنسان إلى أمه التي تسأله: «هل أكلت؟»، أو إلى أخيه الذي يلاحظ تعبته دون أن يتكلم، يشعر أن له مكاناً لا يحتاج فيه إلى تبرير وجوده، ولا إلى تزييف حاله.

ومن الزاوية المجتمعية، فإن التماسك العائلي ينعكس على صحة المجتمع بأسره، فالفرد الذي ينشأ في بيئة عائلية صحية، يكون أكثر استعداداً للمشاركة المجتمعية، وأكثر قدرة على بناء علاقات ناجحة قائمة على الثقة والاحترام، كما يقل احتمال انجراره إلى الانعزال أو السلوكيات السلبية، لأن لديه رصيماً من الحب والدعم العاطفي يقيه الكثير من الانكسارات.

ولهذا، فإن إعادة إحياء هذه اللقاءات، والسعي لجعلها عادة لا مناسبة عابرة، هو في حقيقته استثمار طويل الأمد في بناء الإنسان، وهو عمل نبيل، تبدأ آثاره من داخل المنزل، وتمتد إلى أرقعة الحي، ثم إلى قلب المجتمع بالكامل.

فكما نلاحظ، وفي خضم هذا العصر الرقمي، بين ضجيج الإشعارات وصخب المنصات الاجتماعية، تسللت العزلة إلى بيوتنا دون أن نشعر، بتنا نعيش تحت سقف واحد، لكن كل في عالمه المنفصل؛ عيون تحرق في الشاشات، وأذان تشتت بين مقاطع قصيرة ورسائل عابرة، حتى غابت تلك الحوارات الدافئة، وتلاشت الجلسات التي كانت تجمعنا على طاولة واحدة أو حول فنجان شاي.

لقد اختطفنا الهواتف من أحضان عائلاتنا، فصرنا نهمل من يحيط بنا، ونعطي الأولوية لمن لا نعرفه، وانقلبت الموازين، فأصبح القريب بعيداً، والغريب حاضراً في تفاصيل يومنا، وبهذا الفقد التدريجي للقاءات العائلية، نخسر دون أن نعي أكبر مصادر دعمنا النفسي والوجداني، وهو العائلة.

فالعائلة، في نهاية الأمر، هي الجدار الذي يسندنا حين تنهار بقية الجدران، وهي النبع الأول للحنان، والملجأ الأصدق حين تضيق بنا الحياة، وهي التي تمنح القلب دفئاً لا يمنحه أي تطبيق أو شاشة، فالعائلة، بكل بساطة، هي الحياة حين تكون كما يجب أن تكون.

في مشاهد الحياة اليومية، حين يتقاطع الجدول الزمني بين أفراد العائلة في وجبة غداء، أو مجلس مسائي تحت ضوء خافت وأحاديث دافئة، تولد مساحات من الإصغاء، يتعلم فيها الأبناء مهارة الحديث، ويتقنون فن الإصغاء، وتبنى جسور من الثقة والتفاهم بين الأجيال، إنها لحظات لا تقاس بالزمن، بل تقاس بتأثيرها العميق في النفس.

فلا عجب أن ترى طفلاً نشأ في وسط عائلي متماسك، ينمو بشخصية متوازنة، قادرة على التعبير عن مشاعرها دون خوف، وعلى مواجهة العالم بقلب مطمئن، ومتى ما اشتدت عليه الحياة، تذكر أن له ظهراً لا ينكسر، ويبدأ تمتد إليه دون شروط أو مقابل.

إن العائلة ليست مجرد رابطة دم، بل هي مؤسسة تربوية وإنسانية بكل ما تحمله الكلمة من معنى، فيها يتعلم المرء أول دروس الحب غير المشروط، وأول تجربة للعطاء دون انتظار، فحين نختلط بعائلاتنا فإننا نغذي هذا الكيان، ونمنحه الاستمرارية، ونورثه من القيم ما لا يمكن للمدارس والجامعات أن تعلمه. ولعل أجمل ما في هذا التمازج العائلي أنه يورث القلوب طمأنينة، ويمنح الأيام نكهة خاصة، فحتى في ظل مشاغل

**دور**  
في خضم هذا العصر الرقمي، بين ضجيج الإشعارات وصخب المنصات الاجتماعية، تسللت العزلة إلى بيوتنا دون أن نشعر، بتنا نعيش تحت سقف واحد، لكن كل في عالمه المنفصل؛ عيون تحرق في الشاشات، وأذان تشتت بين مقاطع قصيرة ورسائل عابرة، حتى غابت تلك الحوارات الدافئة، وتلاشت الجلسات التي كانت تجمعنا على طاولة واحدة أو حول فنجان شاي

في زمنٍ لم  
يُعد فيه الهاتفُ  
المحمولُ مجردَ  
وسيلةِ اتصالٍ، بل  
نافذةٍ نُطلُّ منها  
على العالمِ ونُعرِّفُ  
بها أنفسنا، أصبح  
من الصعبِ الفصلُ  
بين «من نكونُ»  
و«كيف نَظهُرُ على  
الإنترنتِ»، فالיוםُ، لا  
يقتصرُ وجودنا على  
الواقعِ فقط، بل  
يمتدُّ إلى المساحاتِ  
الرقميةِ التي  
نصنعها ونعيشُ  
فيها يوميًا، وهنا  
يتجلى مفهومُ  
«الهويةِ الرقميةِ»؛  
تلك الصورةُ التي  
نرسمها عن أنفسنا  
على الشبكاتِ  
الاجتماعيةِ ومنصاتِ  
التواصلِ.

## الهوية الرقمية وتأثيرها على الذات: من نكون حين نفضل عن هواتفنا؟

م. م. زهراء سالم جبار

مُنْتَقاةً بعنايةٍ لتُظهرَ جانبًا معيَّنًا، أو لتُخفيَ جوانبَ أخرى لا نرغبُ بإظهارها.

فهي، ببساطةٍ، نسخةٌ «مُفلترةٌ» من ذاتنا؛ قد تكونُ صادقةً أو مُزيّفةً، لكنها حتمًا تُؤثِّرُ في نظرتنا لأنفسنا وفي نظرة الآخرين لنا.

إلا أن هذه الهويةِ الرقميةِ تُؤثِّرُ في الفردِ على المستوىِ النفسيِّ؛ فقد تمنحُ الفردَ شعورًا بالقبولِ والانتماءِ، لكنها في الوقتِ ذاته قد تزرعُ القلقَ والتوترَ، فالمقارناتُ المستمرةُ مع الآخرين، والسعيُّ

لكن، هل ما نَظهُرُه هناك يُشبهنا فعلاً؟ أم أننا نعيشُ نسختين مختلفتين: واحدةً حقيقيةً، وأخرى افتراضيةً؟ وكيف تُؤثِّرُ هذه الهويةِ الرقميةِ في سلوكنا، وعلاقاتنا، وحتى شعورنا بأنفسنا؟ وماذا يحدثُ لنا حين نُجبرُ على الابتعادِ عن هواتفنا؟ الهويةِ الرقميةِ هي كلُّ ما يُعبِّرُ عن شخصيتنا في الفضاءِ الإلكترونيِّ؛ إنها ما ننشره، ما نشاركه، ما نُعلِّقُ عليه، والصورةُ التي نَظهُرُ بها أمامَ الآخرينِ على الإنترنتِ، قد تكونُ هذه الهويةِ مشابهةً لنا في بعضِ الجوانبِ، لكنها في كثيرٍ من الأحيانِ

## ور أن هذه الهوية الرقمية تؤثر في الفرد على المستوى النفسي؛ فقد تمنح الفرد شعوراً بالقبول والانتماء، لكنها في الوقت ذاته قد تزرع القلق والتوتر، فالمقارنات المستمرة مع الآخرين، والسعي لنيل الإعجاب، يمكن أن يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات، والشعور بعدم الكفاية

عليه في منصبة التواصل عن طريق المنشورات والصور وغيرها.  
فالتوازن هو الحل: أن نعيش الواقع، ونشارك منه ما هو مفيد،  
أو صوراً تسر الناظرين، دون أن نضيع في المقارنات، أو ننسى  
حقيقتنا خلف الشاشات.

فالهوية الرقمية أصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان المعاصر،  
لكنها ليست كل شيء كما يظن البعض، فحين نفصل عن  
هواتفنا، ندرك في لحظتها أن وجودنا لا يحتاج إلى «إعجاب»  
أو «متابعة»، بل إلى وعي، وحضور، وتواصل حقيقي مع الذات  
والآخرين، فالهوية الحقيقية تبدأ من الداخل، وتنعكس -إن أردنا-  
في العالم الرقمي، لا العكس منه.

لنيل الإعجاب، يمكن أن يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات، والشعور  
بعدم الكفاية، خاصة عند فئة الشباب والمراهقين، فضلاً عن  
العلاقات الاجتماعية التي باتت تبدأ وتنمو -أو تنتهي- على  
الإنترنت، وهذا ما يجعل العلاقات أحياناً سطحية، مبنية على  
الانطباعات الرقمية فقط، دون معرفة حقيقية بالشخص خلف  
الشاشة الإلكترونية.

أما على صعيد السلوك اليومي، فكثير من الناس باتوا يحرصون  
على توثيق لحظاتهم بدلاً من عيشها؛ فالفكرة لم تعد مجرد  
مشاركة، بل أصبحت «إثبات وجود» رقمياً أمام جمهور غير مرئي،  
مما يغير طريقة تصرفنا وتفاعلنا مع الواقع.

عندما يفصل الإنسان عن هاتفه، يشعر وكأن جزءاً منه قد  
اختفى: فجأة، لا إشعارات، لا تفاعل، لا انعكاساً رقمياً يطمئنه  
بأنه «مرئي»، فالبعض قد يشعر بالراحة، والبعض الآخر بالقلق  
والوحدة.

فالهوية الرقمية بطبيعتها ليست شيئاً سيئاً؛ على العكس، قد  
تكون وسيلة فعالة للتعبير، للتواصل، وللنجاح، لكن المشكلة  
تبدأ حين تتحول إلى عبء، أو تصبح وسيلةنا الوحيدة للتعريف  
بأنفسنا، فالأهم أن نستخدم هذا الفضاء الرقمي بوعي، وأن  
ندرك الفرق بين الواقع والمظهر، بين من نحن فعلاً، ومن نظهر

## السيطرة الانفعالية

لم نجد نصاً عقلياً أو منطقياً أو حتى دينياً يمدح الغضب أو يصنّفه ضمن محاسن السلوك أو يمجّده، إلا في الغضب للدين، وهذا أيضاً له شروطه وأحكامه، وأحياناً تدخل التقية فيه وغيرها من التفاصيل التي لستُ بمنأى الحديث عنها.

ومنذ القدم وإلى الآن، كانت هناك معالجات للتخلّص من الغضب، سواء بمعالجات بسيطة كما ورد في ثقافة أهل البيت (عليهم السلام)، والتي مفادها: إذا كنت واقفاً فاجلس، أو توضاً، أو ابتعد عن المكان أو الشخص، المهم الابتعاد عن الموقف كاملاً حتى يهدأ، وهذا الموقف جسده أمير المؤمنين (عليه السلام) في إحدى المعارك، فعندما بُصق في وجهه قام من على صدر عدوه فابتعد ليهدأ، ثم عاد إليه فقتله، وعندما سُئِلَ عما فعل، أخبرهم أنه فعل ذلك حتى لا يكون غضبه لنفسه بل لله (عز وجل)، وهذه الحادثة معروفة جداً. في الوقت الحاضر، تم تبويب معالجة الغضب أو السيطرة عليه تحت عنوان السيطرة الانفعالية، وهناك دورات تدريبية وكتب تنمية وورشات ومحاضرات تبنت الموضوع، حتى يكاد أن يكون مستهلكاً، وحتى من يصرّح ويقول إن الغضب «طبع» لديه، وُضعت له معالجات، ومن يقول إنه تربى على هذا الأمر، فتهديب النفس يبدأ ببلوغ الإنسان ويستطيع من خلاله أن يهدب ذاته، وبذلك تكون كل أنواع الذرائع مغلفة منطقياً أمام الأفراد.

قد يكون التطبيق العملي صعباً جداً، فالإنسان تحكمه مجموعة من العواطف والمواقف والهرمونات وغيرها، لكن كل تلك العوامل ليست حجة على الإنسان، فلو كان غاضباً وضرب أي شيء في الشارع ستعاقبه الدولة دون أن تأبه لغضبه، وهكذا لو أذى شخصاً بكلامه أو بيده أو بإشارة ما، سيكون له عقابه أمام البارئ، وبسجّل الموقف في سجل أعماله، أما واقعاً، فقد يضطر للاعتذار، أو شراء هدية وغيرها لإرضاء الطرف المقابل، والكرة في ملعب الآخر: إما أن يجازي الإساءة بالإحسان، وهو مثاب عليها، أو يرفض اعتذاره، وهذا حقه المشروع. إن كل هذا الحديث هو إجابة لتساؤل راودني يوماً: لماذا نتسرع بالحكم فنغضب؟ وما الذي يجنيه المرء لو انتهت حياته في سجن الدولة أو سجن الضمير، أو حتى كُتِبَ في سجله ووقف يوم الحساب ينتظر عقابه؟

أحياناً لا يكلفنا الأمر إلا بضع دقائق نفكّر بالموقف وما حوله، فننخذ قراراً يبقى طول عمرنا مشاراً لنا فيه بالحكمة، وما أطلقوا عليها اليوم: السيطرة الانفعالية.

ضمياء العوادري



قد يكون  
التطبيق  
العملي صعباً  
جداً، فالإنسان  
تحكمه مجموعة  
من العواطف  
والمواقف  
والهرمونات  
وغيرها، لكن  
كل تلك العوامل  
ليست حجة على  
الإنسان، فلو كان  
غاضباً وضرب أي  
شيء في الشارع  
ستعاقبه الدولة  
دون أن تأبه  
لغضبه، وهكذا  
لو أذى شخصاً  
بكلامه أو بيده  
أو بإشارة ما،  
سيكون له عقابه  
أمام البارئ

## ومن تجمع الغيوم.. تولد الشمس

نور كريم

منذ أن وُجد الإنسان  
على وجه الأرض،  
وهو يتأرجح بين  
لحظات النور وظلمات  
العتمة، بين الرجاء  
والياس، وبين  
السعي والتوقف،  
وفي هذا المدّ  
والجزر، تتكوّن  
صور الحياة بكل ما  
تحمله من تحديات  
وانكسارات، غير أنّ  
الحقيقة الثابتة تبقى  
أنّ من رحم الألم  
يُولد الأمل، ومن  
تراكم الغيوم  
تنبثق شمس  
الحياة المشرقة.



إنَّ الغيومَ مهما تكاثفت، لا بدَّ أن تنقشع في لحظةٍ ما، لتمنح الكونَ دفءَ الشمسِ وصفاءها، وهذه الحقيقة الكونية ليست سوى رمز عميق لمسيرة الإنسان، فردًا ومجتمعًا على السواء، إنَّ التفكير السلبي الذي يغمر المجتمعات في أوقات المحن، كثيرًا ما يحجب عنها رؤية شمس الغد، فيظنُّ الناس أنَّ ليل الأزمات طويل لا فجر له، غير أنَّ التجارب الإنسانية تُثبت أنَّ الأزمات هي المنعطفات التي تهزُّ النفوس لتستيقظ، وتدفع العقول إلى ابتكار مسارات جديدة للحياة، إنَّ كلَّ شدةٍ تحمل في داخلها بذرة الفرج، كما يحمل الليل في أحشائه موعود النهار.

حين تتجمّع الغيوم في السماء، قد يضيق صدر الإنسان بالظلمة والرطوبة والبرد، لكن ما لا يدركه الكثيرون أنَّ هذه الغيوم تخزن المطر، ونهْيُ الأرض للخصب، وتجعل الحياة ممكنة من جديد، وهكذا هي الابتلاءات التي تواجه المجتمعات والأفراد؛ فهي ليست سدودًا مطلقة، بل جسورًا لعبور الإنسان نحو وعي أعلى وتجربة أنجح.

فالنفس البشرية بطبعها تميل إلى الاستسلام لليأس عند مواجهة الشدائد، ولكن سرَّ القوة يكمن في القدرة على النظر أبعد من اللحظة الراهنة، إلى ما وراء الغيوم، حيث يختبئ وجه الشمس، وهذا ما تحتاجه مجتمعاتنا اليوم؛ حيث عليها أن تبدأ بإعادة تشكيل نظرتها إلى التحديات، والانتقال من عقلية التذمُّر إلى عقلية البناء، ومن ثقافة الشكوى إلى ثقافة المبادرة والعمل، لا يمكن الحديث عن شمس تشرق من بعد الغيوم دون أن نُشير إلى الموعود الذي بشرت به السماء عبر الأنبياء والأوصياء: الإمام المهدي المنتظر (عجل الله فرجه الشريف)، الذي يُمثِّل قَمَّةَ الأمل الإنساني، وخاتمة الحلم البشري بالعدالة والإنصاف، فظهوره الموعود يُعلِّمنا أنَّ الظلم مهما اشْتَدَّ، والغيوم مهما اسودَّت، فإنَّ شمس الحق لا بدَّ أن تشرق لتملأ الأرض قسطًا وعدلًا، كما ملئت جورًا وظلمًا.

إنَّ ذكر الإمام المنتظر (عجل الله فرجه) ليس طقسًا شعائريًا، فحسب، بل هو شحذٌ للروح الإنسانية كي لا تستسلم لليأس،

وتستحضر دائمًا أنَّ العدالة القادمة ليست بعيدة المنال، فإذا كانت المجتمعات تعاني من فساد أو تراجع، فإنَّ الانتظار الإيجابي يعني تهيئة النفوس عبر الإصلاح الفردي والاجتماعي، والاستعداد لاستقبال فجر جديد يُعيد للإنسان كرامته، وللمجتمع نقاءه.

وإذا كانت الشمس رمزًا للحياة، فإنَّ المرأة تمثِّل في المجتمع شمسًا ثانية لا تقل إشراقًا، فهي التي تمنح الحياة معناها الأول عبر دورها كأم، لكنها لا تُختزل في هذا الدور وحده، بل هي قادرة على أن تكون شريكة في النهضة، ومؤثرة في الفكر، ومبدعة في العمل، وصانعة للتغيير.

غير أنَّ بعض المجتمعات تحاول تقييد المرأة بسلاسل العادات البالية، وتحجب عنها نور المشاركة الفاعلة، وكأنَّها غيمٌ يحجب الشمس عن أن تضيء، لكن الحقيقة أنَّ المرأة حين تُمنح الفرصة، تُثبت أنَّها قادرة على تحويل الصعاب إلى إنجازات، وأنَّها تحمل في داخلها طاقة هائلة على البناء.

على النساء اليوم أن يتجاوزن الأفكار السلبية التي تسجنهنَّ في دوائر ضيقة، وأن يتحررن من الصور النمطية التي تُكرِّس الضعف والعجز، فالمرأة التي تُدرك قيمتها قادرة على أن تُغيِّر محيطها، وتُسهم في إصلاح مجتمعهما، وأن تكتب فجرًا جديدًا من فجر الإنسانية.

أما التفكير السلبي، فأشبهه بسحاب كثيف يُظلل العقول ويُعطل الطاقات، بينما التفكير الإيجابي أشبه بأشعة الشمس التي تُحفر الحياة وتميِّها، وكل فرد في المجتمع يملك الخيار بين أن يبقى أسير الغيوم، أو أن يسعى لكشفها بحثًا عن النور.

وهذا ما يصنع الفرق بين مجتمع يراوح في مكانه، وآخر يخطو بثقة نحو المستقبل، فالتغيير الاجتماعي لا يبدأ من القوانين ولا من المؤسسات فحسب، بل يبدأ من الذات الإنسانية، فإذا تغيَّر الفرد تغيَّر المجتمع، وإذا نهضت المرأة نهضت العائلة بأكملها، وإذا تعلم الشاب كيف يُحوِّل إخفاقه إلى خبرة، صار المجتمع كله أَعْنَى.

فالمجتمع الذي يملأ قلوب أفرادهِ بالرجاء، ويربِّيهم على العمل والجدِّ والإيجابية، لا يمكن أن يبقى أسيرًا للتراجع، إنَّه مجتمع يخلق شمسًا داخل كل إنسان، ليصبح هو بدوره مصدر دفءٍ ونور لمن حوله.

وعلى المرأة أن تُدرك أنَّها شمسٌ في بيتها ومجتمعها، والرجل الذي يعي مسؤوليته في البناء لا في الهدم، كل هؤلاء يُمهِّدون الطريق لشمس العدالة الكبرى، حيث يتحقق وعد السماء بظهور الإمام المنتظر (عجل الله فرجه).

الحديث عن الأمل ليس مجرد خطاب عاطفي، بل هو منهج حياة، فالمستقبل ملكٌ لأولئك الذين يُدركون أنَّ الغيوم مهما تراكمت، ليست نهاية الطريق، بل بداية لشمسٍ أعظم تشرق في الأفق.

**ورق**  
النفس البشرية بطبعها تميل إلى  
الاستسلام لليأس عند مواجهة الشدائد،

ولكن سرَّ القوة يكمن في القدرة على النظر أبعد من اللحظة الراهنة، إلى ما وراء الغيوم، حيث يختبئ وجه الشمس، وهذا ما تحتاجه مجتمعاتنا اليوم؛ حيث عليها أن تبدأ بإعادة تشكيل نظرتها إلى التحديات، والانتقال من عقلية التذمُّر إلى عقلية البناء، ومن ثقافة الشكوى إلى ثقافة المبادرة والعمل

# من الكبائر إلى الخطايا الخفية.. عدل الله لا يغيب

مرم حسين العبودي

إننا نتعامل مع الآثام الكبرى في الحياة وفق ما تمثله الكلمات من مرادفات محددة في أذهاننا، ووفق ما تعلمنا ودّرّسنا ورُسِّخ في عقولنا؛ فإننا إذ نقول: سرق فلان خمسين ألفاً من محفظة فلان، لأنه مدّ يده بشكل فعلي وانتشل النقود التي لا تحق له بدهاءٍ آثم، فإنه وبلا ريب (سارق).

رُدّت حينها بكل أريحية: «من يسمعك يظن أننا نستولي على المال العام، أو نسرق الآخرين، فليذهبوا ويحاسبوا المسؤولين والأغنياء»... وكأن الخطأ يُقاس بمقدار فداحته مقارنةً بأخطاء الآخرين، لا بحقيقته عند الله.

هذا المنطق يُنسي أن الحساب في الآخرة فردي: «وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَى»، فلن يُسأل أحد: هل ذنبك أصغر من ذنب الغني أو المسؤول؟ بل: هل حفظت حق الله وحق الناس أم لا؟ فهل يغيب عن أذهان الناس أننا سننصف يوماً ذلك على صراطٍ واحد ونُحاسب حساباً متساوياً!

إن ازدواجية تعامل الإنسان مع الذنوب تُدخل المجتمع في إشكالات لا حصر لها، فيصطبغ هذا المجتمع بصبغة دينية وتُمنع فيه الكبائر، ولا عين تلتفت إلى تلك الصغائر التي تعمل بدورها عمل حشرة أكلة للأساس، لا تُرى ولا يُشعر بتأثيرها، ولكن بعد مدة سيهدم البناء كاملاً وتتهالك جدرانها.

يتهرب الناس من الكبائر التي تهز صورتهم الاجتماعية، أو تُلصق بهم عاراً معلناً، لكنهم يتساهلون في «الأثام الناعمة»: رشوة صغيرة، غش خفيف، كلمة كاذبة بيضاء، أو أكل حق، وسرقة بهجة أحد، وترك كلمات مؤلمة في قلب آخر وهلم جرا، وكل مواجهة تتعرض لنفس الرد: «نحن لا نسرق» أو «اذهبوا وحاسبوا من يسرق البلد»... وما نحن إلا لصوص صغار نمارس كافة أنواع السرقات دون أن نشعر.

إن هذه (الخطايا الخفية) هي التي تُضعف الضمائر، وتكسر حصانة النفس، وتعود صاحبها على استسهال المعصية، فتقتل الرادع الذاتي للفرد، لتفقد لاحقاً إلى (خطايا معلنة)، فالطريق إلى الذنب الكبير غالباً يبدأ بخطوة صغيرة مهملة، فلا توجد رشوة صغيرة، ولا كذبة بيضاء في ميزان العدل الإلهي، فكلها تُثقل الكفة يوم العرض على الصراط، ويومها لن يكون الحساب متفاوتاً كما نتوهم في الدنيا، بل عدلاً مطلقاً، ففي ميزان الحق، لا تُقاس الذنوب بحجمها في أعين الناس، بل بثقلها عند الله.

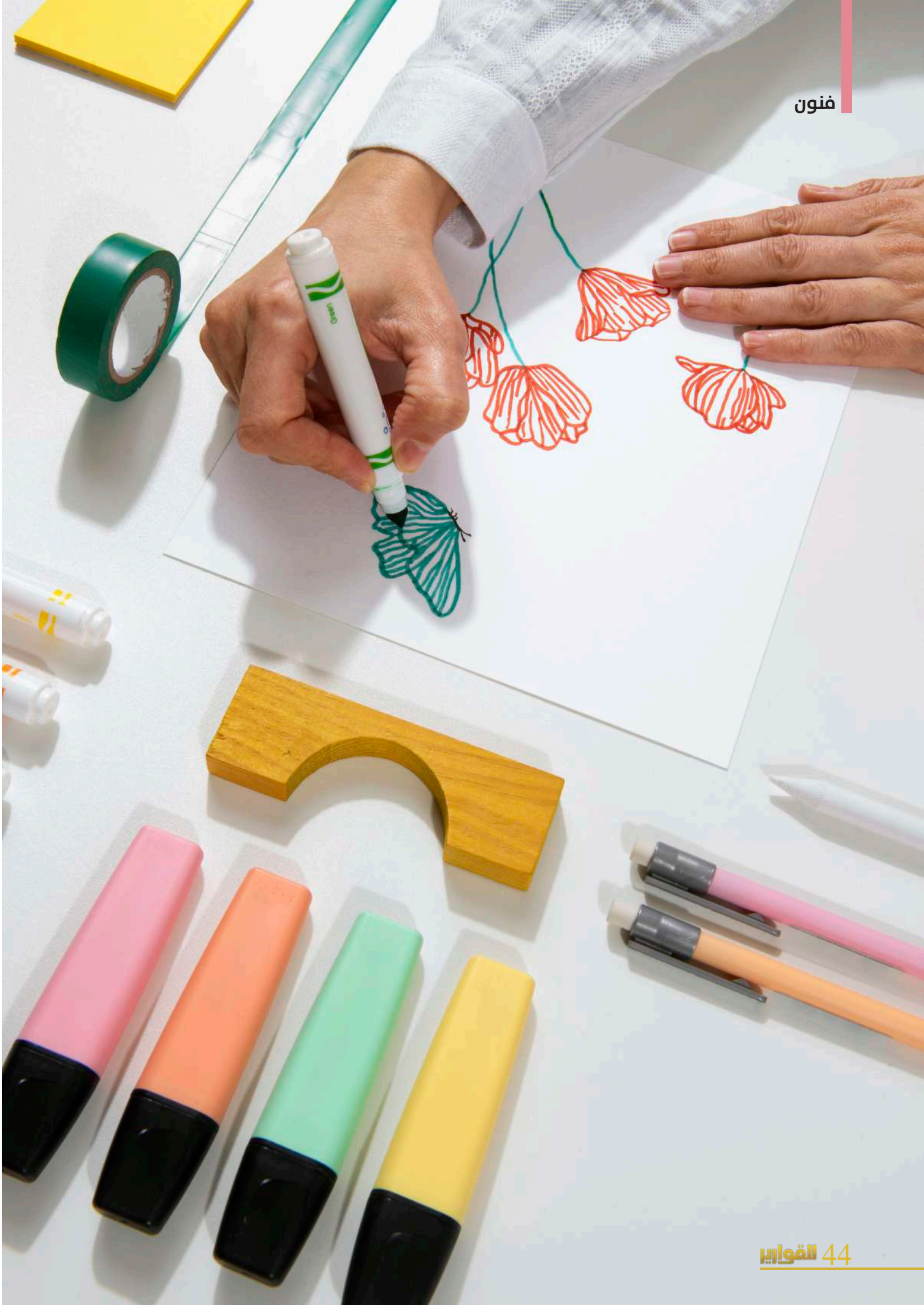
ويقال: ارتكب فلان فاحشة الزنا، وتجاوز حدّ الله وشرعه فيما لا يحل له، فقد ساء عمله واسودت عاقبته، ويستحق أن يُقام عليه الحد، ويُقال أيضاً: كذب آخر على عزيز عليه، أي أخفى حقيقة أمر ما، وأظهر عكسه كي يخدم مصلحته، فتحايل وأظهر مكرًا، وسلك طريقاً أعوج ليصل إلى طريق يظنه مستقيماً، واشترط شخص أن يُعاد دينه بربح بسيط عليه، فدخل في الحرام وأخذ الربا بغير حق.

فكم وكم من صفات أخرى شنيعة لا يرتضيها دين ولا عقل، قد أكدت على فداحة فعلها كل الأديان السماوية، وتم التحذير منها على لسان كل الأنبياء والأولياء، وسنّت القوانين الإلهية بأن من يرتكبها سيلاقى ضحكاً في الدنيا وشرّاً خاتمةً في الآخرة.

لكن، في ناحيةٍ أخرى من هذه الفواحش الكبرى، هنالك أخرى (ناعمة)، أثام سلسلة وسهلة لا تثير حفيظة الغير، ولا تחדش السمع، ولا يُقام عليها الحد، ولا يُحاسب عليها القانون؛ ناعمة، ورقيقة تكاد لا تُرى، ولا يُنتبه لها كخبث دخان يتسلل يهدوء، ويقود في نهايته إلى حرائق، قالت لي زميلة يوماً حين أعلمتها أن ما تُفدِم عليه في عملها يُعدّ «رشوة»، وأن ما تحصل عليه مقابلها يُعدّ حراماً، -حتى وإن كان الأمر يتم برضا الطرفين-

**ازدواجية تعامل الإنسان مع الذنوب  
تدخل المجتمع في إشكالات لا حصر لها،  
فيصطبغ هذا المجتمع بصبغة دينية وتُمنع فيه  
الكبائر، ولا عين تلتفت إلى تلك الصغائر التي  
تعمل بدورها عمل حشرة أكلة للأساس، لا ترى  
ولا يشعر بتأثيرها، ولكن بعد مدة سيهدم البناء  
كاملاً وتتهالك جدرانها**





# فاطمة ميثم ترسم وتصمم وتخيّل

ساجدة ناهي  
تصوير: حيدر الحيدري

عندما يجتمع الطموح والذكاء والموهبة في فتاة بابلية صغيرة، فليس غريباً إذن أن ترمى وتسمع منها كل ما يسرّ خاطر، ويدعو إلى الأمل الكبير بالجيل الجديد، وما يمتلكه من طاقات، وطموحات عالية تبشر بمستقبل جميل وغدٍ مشرق.

لكنها - وبالتأكيد - لم تبخس حق عائلتها التي ساندها، ودعمتها في مواصلة مشوار فن الرسم من خلال تجهيزها بما تحتاجه من أوراق وأنواع محددة من الألوان التي تستهويها. ورغم أنها تهوى رسم «الأنيميشن» بالألوان المائية والأكريليك، إلا أنها تفضّل استخدام أقلام الرصاص في رسم بعض اللوحات الواقعية التي يختزنها خيالها الخصب المليء بالأفكار المتجددة، وكثيراً ما تستغل أوقات الفراغ في رسم ما يحلو لها من مواضيع، وتجاوز الأمر إلى أن بدأت برسم «البورتريه»، وقد باشرت فعلاً هذه التجربة من خلال رسم صورتها الشخصية، فكانت النتيجة مبهرّة.

غالباً ما تستغل هذه الفتاة الصغيرة أوقات فراغها في تطويع وتطوير موهبتها في الرسم وتصميم الفساتين، ومن ضمن مجموعة من اللوحات الجميلة التي اطلعت عليها في مدرستها، لوحة جميلة جذبت الأنظار، لم أملك إلا أن أتوقف عندها كثيراً، وهي تصميم غريب لفستان من العصر الفيكتوري بملحقاته وإكسسواراته، وعرفت من فاطمة حينها أنها غالباً ما تصمم فساتين الدمى الكثيرة التي تمتلكها على هذا الطراز.

لا تقتصر موهبة فاطمة على الرسم فقط، بل تجاوزت هذا الفن لتتعلّم فن الحياكة والخياطة من والدتها، لتثبت أن البنت غالباً ما تكون على سرّ أمها، فقد تعلمت منها خياطة الملابس وحياكة الصوف، واستطاعت بجدارة تحويل بعض تصاميمها التي رسمتها على الورق إلى واقع ملموس، من خلال استغلال قطع القماش الصغيرة الفائضة عن حاجة والدتها في خياطة بعض الفساتين المخصصة للدمى والعرائس الخاصة بها، بتصاميم غريبة وفريدة.

أما طموحاتها فهي أكبر بكثير من عمرها وبعيدة كل البعد عن ميولها الفنية؛ لذلك كانت أمنياتها غريبة بعض الشيء، فهي ترغب بالعمل في السلك الدبلوماسي، وتتمنى أن تتحقّق هذه الأمنية يوماً ما، لتصبح سفيرة تمثّل بلدها العراق في المحافل الدولية، وتسعى جاهدة لتحقيقها.

فاطمة ميثم، طالبة مجتهدة تبلغ من العمر (12) عاماً فقط، لكنها تمتلك مواهب متعددة، فهي ترسم، وتصمم الملابس، وتجيد الخياطة والحياكة، وتتمنى أن تمثل بلادها، وتصبح سفيرة تعمل في السلك الدبلوماسي، ومع كل هذه المواهب والطموحات، فهي متفوقة جداً في دراستها، وجادة في تحقيق أحلامها.

وقد تفاجأت كثيراً عندما اطلعت على رسومات فاطمة حين التقيت بها في مدرستها «المدرسة النظامية» وسط مدينة الحلة، حيث كانت رسوماتها مثيرة حقاً للإعجاب والدهشة، وهي تجيد بمهارة عالية رسم «الأنيميشن».

الطالبة فاطمة ميثم - وحسب قولها - لم تتأثر بشخص معين في مضمار الرسم، ولم يساعدها أحد على تعلمه واحترافه بهذه المهنة العالية، بل تعلمته لوحدها منذ أن كانت طفلة صغيرة.



لا تقتصر موهبة فاطمة على الرسم

فقط، بل تجاوزت هذا الفن لتتعلّم فن الحياكة والخياطة من والدتها، لتثبت أن البنت غالباً ما تكون على سرّ أمها، فقد تعلمت منها خياطة الملابس وحياكة الصوف،

واستطاعت بجدارة تحويل بعض تصاميمها التي رسمتها على الورق إلى واقع ملموس، من خلال استغلال قطع القماش الصغيرة الفائضة عن حاجة والدتها في خياطة بعض الفساتين المخصصة للدمى والعرائس الخاصة بها

## الهروب المستحيل

أبكي منها أم عليها؟ سؤال يلازميني كلما التفتت إلى وجعي فيها؛ أرض بريئة، غير أن أبناءها ألبسوها خطاياهم، فجعلوها المتهم الأول - وربما الوحيد - ليبرئوا أنفسهم من مسؤولية الخراب.

الوطن ليس ذكرى طفولة وحسب، ولا بيتًا غادرناه في غفلة الزمن؛ إنه امتحان يومي يتقّل كاهلنا بالخذلان والفساد، والأحلام المؤجلة التحقيق، ويدفعنا للحلم بالفرار منه، ومع ذلك، كلما أوهمنا أنفسنا أن النجاة في المنفى، اكتشفنا أن نجوم الغربة بعيدة كالسراب؛ نركض خلفها فتزداد بعدًا، فيما ينهض الوطن من أعماقنا ليذكرنا أننا لا نستطيع الهرب من قدره.

أعرفه وطنًا لفظني وأخذ مني أعزاء كثير، ومع ذلك أشواقه، سماءه ظلت مسرح طفولتي، وترايبه حزن خطاي مذ كانت عائرة في أولها ولحين استقامت واعتدلت، أعرفه من دفء بيتنا الذي بناه أبي فوق ثراه ولا زال يسكنني، فكيف لي أن أنكره؟ وهل يمكن للمرء أن يغيّر جلده أو يقتلع ذاكرته؟

الوطن ليس جغرافيا وحسب، إنه مرآتنا الصارخة؛ كل عجز فينا يتجلى فيه، وكل خيبة جماعية تتحوّل إلى جزء من ترايبه، نلعنه صباحًا ونغني له مساءً، نحمله وزر مصائبنا ونصنع منه كبش الفداء، ثم لا نجد غيره لنحبه ونعود إليه.

ومهما اشتدّت الآلام، وازداد البعد والنأي، يبقى الوطن قبسًا يتقد في أعماقنا، يذكرنا بأننا جزء من حكايته مهما حاولنا الإنكار، في غربتنا عنه ندرك أن المسافة لا تقاس بالكيلومترات، بل تقاس بحجم الشوق لكل ما فيه ولذكرياتنا التي كبرت معنا، شيء غامض يشدنا إليه؛ نتذمّر ونهدّد بالرحيل، لكننا نعود إليه في الحلم واليقظة، كطفل يفتش عن حزن أمه الحاني مهما خالصها.

الهروب من الوطن وهم كبير؛ نحن محكومون به، نحمله في أرواحنا إلى آخر العمر، كجرح لا يلتئم، وكحب لا يموت.

ريم رسلان



الوطن ليس  
جغرافيا وحسب،  
إنه مرآتنا  
الصارخة؛ كل  
عجز فينا  
يتجلى فيه، وكل  
خيبة جماعية  
تتحول إلى جزء  
من ترايبه،  
نلعنه صباحًا  
ونغني له  
مساءً، نحمله وزر  
مصائبنا ونصنع  
منه كبش  
الفداء، ثم لا  
نجد غيره لنحبه  
ونعود إليه

# دليل الخبراء لإعادة ضبط وقت نوم طفلك قبل بدء المدرسة

ترجمة / ساجدة ناهي

يدرك معظم الآباء أن الروتين يشكل جزءًا مهمًا من تربية الأطفال، وعادةً ما يختفي هذا الروتين خلال العطلة الصيفية. إن السهر لساعات متأخرة من الليل، والنوم لساعات أطول قد يعني أن روتين وقت النوم أصبح ضحية للعطلة الصيفية، ومن المرجح أن يكون لهذا الاضطراب تأثير سلبي على نوم الأطفال.



وعلى الرغم من أن هذا الأمر لا يهم كثيرًا عندما لا يكون لديهم ما يستيقظون من أجله، فإنهم سيستفيدون من الحصول على قسط جيد من الراحة استعدادًا لبدء الفصل الدراسي الجديد، مما يعني ضرورة إعادة ضبط روتين وقت النوم لديهم.

تقول ليزا أرتيس، نائبة الرئيس التنفيذي لمؤسسة Sleep Charity: «يعدّ الاستعداد أمرًا بالغ الأهمية عندما يتعلق الأمر بالعودة إلى المدرسة، وتعدّ العطلات الصيفية وقتًا ممتعًا ومثيرًا للأطفال، لكنها قد تؤدي حقًا إلى تعطيل روتين وقت النوم».

هنا يحدد خبراء النوم أفضل الطرق لإعادة ضبط روتين وقت النوم لطفلك قبل عودته إلى المدرسة:

#### 1. بضع دقائق أقل

تشير أرتيس إلى أن الأطفال الصغار يحتاجون إلى نحو (10 إلى 11) ساعة من النوم في الليلة، أما الأطفال الأكبر سنًا فيحتاجون إلى نحو تسع ساعات وتقول: إن جعل طفلك ينام لهذه المدة من الوقت قد لا يشكل مشكلة، وخاصة بالنسبة للأسر التي لديها أطفال في سن المراهقة، لكن قد يتأخر موعد نومهم أكثر فأكثر خلال العطلات، وإذا كان الأمر كذلك، فمن الجيد تقديم موعد نومهم على فترات صغيرة تبلغ نحو (15) دقيقة لعدة أيام حتى يعود إلى وضعه الطبيعي.

#### 2. قم بتغيير وقت استيقاظهم أيضًا

تقول أرتيس إن الآباء بحاجة إلى إيقاظ الأطفال مبكرًا أيضًا، وتنصح بإيقاظهم في الساعة الثامنة صباحًا في البداية، ثم

night helps them produce healthy levels of melatonin, the hormone responsible for sleep.

However, Artis suggests calling children in from playing outside a little earlier as the new school term approaches. "This helps avoid them being overstimulated at bedtime," she explains.

"An alternative would be to go on a light walk with them in the evening to help food settle and exert any excess energy that has built up during the day – this will be especially helpful on days they spend in front of the TV."

#### 5- Turn screens off early

All screens should be turned off at least half an hour before bed, and TVs and computers shouldn't be in children's bedrooms. "Ask them to leave their phones outside the bedroom," she says. "If they can't, then at least switch them to night mode or silent."

Artis explains that screen time should be limited before bed because blue light can suppress melatonin. "Instead, try a restful activity that will use your child's hand-eye coordination, such as colouring, fidget toys, or a jigsaw," she suggests. "A good old-fashioned bedtime story never goes amiss for the younger ones as well."

#### 6- Watch what they eat and drink

Grace warns parents to make sure their children avoid fizzy drinks, energy drinks, chocolate or other foods containing stimulants – especially just before bed. "A familiar series of steps leading up to sleep, which includes a warm bath or shower immediately before getting into bed, will help them sleep well," she advises, before adding: "If everything feels like it's going to pot, you're not on your own – thousands of families let their children's routines slip during the holidays. It's a nice feeling, though."

يقاظهم تدريجيًا في وقت أبكر حتى يصلوا إلى الوقت الذي يجب أن يستيقظوا فيه عادةً للذهاب إلى المدرسة.

3. لا تقلق إذا لم يتغير وقت نومهم كثيرًا

إذا اعتاد طفلك على الذهاب إلى الفراش بعد ساعة تقريبًا من المعتاد، فلا بأس من عدم تغيير موعد نومه حتى قرب نهاية العطلة، ولا بأس من البدء في وضعهم في الفراش في وقتهم المعتاد فقط خلال عطلة نهاية الأسبوع قبل عودتهم إلى المدرسة، وخلال عطلة نهاية الأسبوع هذه، أيقظهم في الوقت الذي يحتاجون فيه إلى الاستيقاظ للذهاب إلى المدرسة.

4. شجّعهم على اللعب في الهواء الطلق

إذا كان أطفالك يقضون الكثير من الوقت في الهواء الطلق خلال العطلات، فهذا أمر رائع، لأن إحدى أفضل الطرق لتحسين نوم الطفل في الليل هي تعريضه لضوء النهار، وخاصة في الصباح، وتوضيح أن التباين بين الضوء في النهار والظلام في الليل يساعد على إنتاج مستويات صحية من الميلاتونين، وهو الهرمون المسؤول عن مساعدتهم على النوم في الليل.

ومع ذلك، تقترح أرتيس استدعاء الأطفال من الخارج قبل وقت قصير من بدء الفصل الدراسي الجديد، وتوضح: يساعد هذا في تجنب الإفراط في تحفيزهم وقت النوم.

يمكن أن يكون البديل هو الذهاب في نزهة خفيفة معهم في المساء للمساعدة في استقرار الطعام، وإخراج أي طاقة زائدة تراكمت خلال اليوم، وهذا سيكون مفيدًا بشكل خاص في الأيام التي يقضونها أمام التلفزيون.

5. قم بإغلاق الشاشات مبكرًا

يجب إطفاء جميع الشاشات قبل النوم بنصف ساعة على الأقل، ويجب عدم وضع أجهزة التلفاز والكمبيوتر في غرف نوم الأطفال، واطلب منهم ترك هواتفهم خارج غرفة النوم، وإذا لم يتمكنوا من ذلك، فعلى الأقل قم بتحويلها إلى الوضع الليلي أو الصامت. يجب الحد من وقت استخدام الشاشات قبل النوم، لأن الضوء الأزرق يمكن أن يثبط الميلاتونين، وبدلاً من ذلك، حاول ممارسة نشاط مريح يستخدم تنسيق اليد والعين لدى طفلك مثل التلوين، أو الألعاب التي تحفز التفكير، أو لعبة تركيب الصور المقطوعة، كما أن قصة ما قبل النوم التقليدية لا تفقد أبدًا متعتها عند الصغار.

6. راقب ما يأكلونه ويشربونه

تحذّر جريس الآباء من التأكد من أن أطفالهم يتجنبون المشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة، والشوكولاتة، أو الأطعمة الأخرى التي تحتوي على منشطات، خاصة قبل النوم مباشرة. وسلوكهم وصدقاتهم وتعلمهم، ويستفيد الجميع في الأسرة عندما ينام الأطفال جيدًا، وخاصة الأطفال أنفسهم.

إن اتباع سلسلة من الخطوات المألوفة قبل النوم، والتي قد تتضمن الاستحمام بماء دافئ قبل الذهاب إلى الفراش مباشرة، من شأنه أن يساعد على النوم بشكل أفضل، وإذا شعرت أن كل شيء يسير على نحو سيئ، فأنت لست بمفردك، فالآلاف من الأسر تتجاهل روتين أطفالها أثناء العطلات، ومع ذلك، فإن إعادة النظام والشعور بالرضا أمر ممكن ورائع.

عن الإندبندنت

## Expert guide to resetting your child's bedtime before school

Most parents are aware that routine is an important part of bringing kids up – and how that routine usually flies out of the window during the school summer holidays.

Staying up later and having lie-ins can mean bedtime routines become a summer holiday casualty, and this disruption is likely to have a negative impact on children's sleep.

While that doesn't matter too much when they have nothing to get up for, they will benefit from being well-rested for the start of the new school term. This means their bedtime routines need to be reset.

Lisa Artis, deputy CEO of The Sleep Charity, adds: "Preparation is key when it comes to the return to school. Summer holidays are a fun and

exciting time for children, but they can really disrupt bedtime routines."

Here, sleep experts outline the best ways to reset your child's bedtime routine before they return to school...

1. A few less minutes

Artis points out that young children need around 10–11 hours of sleep a night, and older ones around nine. "Getting your child to sleep for this amount of time might not be an issue, especially for those with teenagers," she says. "But their bedtime might have crept later and later over the holidays, and if that's the case, it's a good idea to bring their bedtime forward in small increments of around 15 minutes for several days until it's back to normal."

2. Change their wake-up time too

Grace says parents need to wake kids earlier as well. "Wake them up by 8am initially, then gradually earlier until you reach the time they'd normally have to be up for school," she advises.

3. Don't worry if their bedtime hasn't changed much

Grace says that if your child is only used to going to bed about an hour later than usual, it's fine not to change their bedtime until near the end of the holidays. "It's OK to only start putting them to bed at their usual time during the weekend before they go back to school," she says. "Over this weekend, wake them up at the time they'd need to be up for school."

4. Encourage outdoor play

If your children spend a lot of time outdoors during the holidays, that's great – among other benefits, one of the best ways to improve a child's sleep at night is to expose them to daylight, especially in the morning, says Grace. She explains that the contrast of light in the day and darkness at



# العصيان، النسيان، والغفران: رحمة تتجدد

منار قاسم

في زحام الحياة، وبين رغبات النفس وتقلبات الأيام، قد يقع الإنسان في فخّ العصيان؛ تغريه الدنيا ببريقها، فينسى لحظةً من أين أتى وإلى أين يعود، يرتكب الذنب وهو يعلم، يخالف الأمر وهو يدرك، ويظن أن سترًا سينكشف وعقابًا سيحل، لكن تأتي رحمة الله لتلقه بحنانها، وتغطي زلته بستر من الستر الجميل، عصيته فسترني؛ لم يفضحني بين الخلائق، ولم يتركني أسيرًا لنظرات العار، بل منحني فرصة للتوبة والعودة، وكأن شيئًا لم يكن، هذا الستر ليس ضعفًا، بل هو قوّة إلهية تمنح الأمان لمن يستحقّه.

التقدير، ويتمادى في المعصية، يغضبه الشيطان فيخرج عن حدود الأدب مع ربه، ويرتكب ما لا يليق بعظمة الخالق، يظن أن غضب الله سيحل به سريعًا، وأن العقاب سيكون وشيكًا. ولكنّ الله الحليم الرحيم يمهل، ويفتح له أبواب التوبة قبل أن تغلق، أغضبتك فرحمتني؛ هذه العبارة تحمل في طياتها معاني العفو والمغفرة، فمع أنني أغضبتك لم يتركني ويعاجلني بالعقوبة، بل غمرني برحمته الواسعة، وأعطاني فرصة أخرى لأصحّ المسار، وأستغفر من الذنب، وأعود إليه تائبًا نادمًا. إنّ هذه العبارات الثلاث: «عصيتك فسترني، نسيبتك فذكرتني، أغضبتك فرحمتني» ليست مجرد كلمات، بل هي خلاصة لتجربة إيمانية عميقة، إنها شهادة حيّة على أن العلاقة بين العبد وربّه ليست قائمة على القوة والجبروت، بل على الرحمة والستر والغفران، هي دعوة مفتوحة لكل من ضلّ طريقه، أو غفل قلبه، أو أخطأ في حقّ نفسه، وفي نهاية المطاف، لا يسع الإنسان إلا أن يقول: «لا إله إلا أنت سبحانك إنني كنت من الظالمين».

هي كلمة الاعتراف بالضعف البشري، والإقرار بعظمة الخالق، والتسليم المطلق بأنّه لا ملجأ منه إلا إليه، هي دعوة يونس (عليه السلام) في بطن الحوت، وهي دعوة كل من أدرك أن النجاة ليست في قوّة الذات، بل في رحمة ربّ السماوات والأرض.

وبينما يتوه العقل في متاهات الانشغال، ينسى القلب مصدر وجوده، قد يغفل الإنسان عن ذكر خالقه، وينشغل بالهموم الصغيرة والأحلام الرائية، تنسيه دنياه صلواته، وتلهيه أهواؤه عن مناجاته، لكنّ الله برحمته الواسعة لا يتركه في غفلته؛ يرسل له رسائل خفية: يذكره من خلال آية في كتاب، أو ابتلاء في الحياة، أو حتى كلمة عابرة من صديق، نسيبتك فذكرتني؛ هذه ليست صدفة، بل رحمة تلاحق الإنسان، تناديه للعودة، وتنتشله من وحل النسيان، لتذكره بأن لا راحة إلا في قربه، ولاطمأنينة إلا بذكره، وفي لحظات الغضب قد يسيء الإنسان

«عصيتك فسترني، نسيبتك فذكرتني، أغضبتك فرحمتني» ليست مجرد كلمات، بل هي خلاصة لتجربة إيمانية عميقة، إنها شهادة حيّة على أن العلاقة بين العبد وربّه ليست قائمة على القوة والجبروت، بل على الرحمة والستر والغفران، هي دعوة مفتوحة لكل من ضلّ طريقه، أو غفل قلبه، أو أخطأ في حقّ نفسه، وفي نهاية المطاف، لا يسع الإنسان إلا أن يقول: «لا إله إلا أنت سبحانك إنني كنت من الظالمين»

# سكينة خليل.. حين يتكلم الصمت

مها البهادلي

صوتٌ لا يكتفي بأن يُسمع، بل يكشف ما يُخفيه الصمت، ويحوّل الميكروفون إلى امرأة. هناك أصواتٌ تعبر الأثير كأنها زوارق صغيرة في نهر واسع تتلاشى بسرعة، ولا يعلق منها في الذاكرة سوى أثر عابر، وهناك أصواتٌ أخرى تتسلل كالحلم، تبقى رغم انطفاء الجهاز، وتظلّ تسكنك حتى بعد أن تصحو، صوت سكينة خليل من النوع الثاني؛ ليس لأنه أعلى، أو أفصح، بل لأنه يشبه تلك الهمسات التي تتركها الجذّات على وسادة الليل، أو ارتجافة الدعاء حين يرتفع تحت قبة امتلأت بالدموع.

حين تصعد إلى الميكروفون، لا تكون مجرد مذيعة، إنها امرأة تواجه صمتها أولاً قبل أن تواجه الناس، تلك اللحظة التي تسبق الكلمة الأولى تتحول عندها إلى طقس داخلي: صراع مع الذاكرة، حوار مع الارتباك، مصافحة مع فراغ يتسع شيئاً فشيئاً حتى يبتلع خوفها، وحين تُلقي صوتها في الأثير، يظلّ يتردد مثل دوائر الماء، يكبر كلما حاول أن يستقر.

سكينة خليل لا تزعم أنها نسخة من أحد، ولا تفتش عن شهرة عابرة، إنها ببساطة امرأة وجدت في الصوت طريقاً نحو ذاكرة الناس، ووجدت في الصمت صديقاً لا غنى عنه، ووجدت في الميكروفون امتحاناً لا ينتهي.

**لو حاولت أن تصفي لنا تلك اللحظة الأولى قبل أن نقول سكينة خليل أول كلمة على الهواء، كيف تتجسد داخلك؟ هل هي معركة مع الصمت أم مصافحة معه؟**

هي لحظة تشبه الوقوف على حافة نهر، أعرف أنني سأرمي صوتي فيه ليصنع دوائر تتسع شيئاً فشيئاً، الصمت ليس خصماً لي؛ بل هو اليد الأولى التي أضع كفي فيها قبل أن أنكلم، أحياناً أشعر أنه امتحان قصير، وأحياناً أشعر أنه حزن يضمني لأخرج أكثر صدقاً، إنها ليست معركة ولا مصافحة فحسب، بل لحظة حاسمة أواجه فيها ذاتي قبل أن أواجه الناس.

**برأيك، ما الذي يجعل الصوت أكثر صدقاً من اللغة أحياناً؟**

اللغة تُكتب بالعقل، أما الصوت فيولد من الحنجرة مملاً بما لا نكتبه: همسة، تنهيدة، ارتجافة نفس، المستمع لا يصدق الجملة لمجرد معناها، بل يصدق المسافة بين الكلمات، الانحناء في آخر المقطع، والسكوت القصير الذي يقول أكثر مما يُقال، أحياناً يفضحنا الصوت حتى ونحن نحاول التجمل بالكلمات، وهنا يكمن صدقه.

ماذا يعني أن تختاري مهنة ضد إيقاع العصر، وكيف تقرئين هذا التحدي الذي يضعك بين جيل لا يعرف الراديو إلا صدفه، وجيل يحن إليه كلما ضاق بالضجيج البصري؟

اخترت الإذاعة لأنني مؤمنة أن كل عصر يحتاج إلى مساحته الهادئة، الصورة أسرع، نعم، لكنها تسرق منا الخيال، الراديو يمنح المستمع فرصة أن يرسم بسمعه ما لم يره بعينه، بالنسبة لي، أن أكون جزءاً من هذا الكائن "البطيء" هو شكل من المقاومة، ووفاء لروح التواصل العميق التي لا ترهقها سرعة المشاهد ولا الاستهلاك البصري.

هل لديك «ذاكرة مظلمة» خلف الميكروفون تفضّلين أن نراها اليوم بنورها لا بخوفها؟

نعم، كثيرة، أخطاء لسان جعلتني أتلعثم، مشاعر حاولت أن أخفيها، لحظات صمت طويلة بدت لي دهوراً وأنا أبحث عن كلمة ضاعت، كنت أظنها "نقاط ضعف"، واليوم أراها علامات إنسانية جعلتني أتعلم أن الكمال ليس شرطاً لتكون مديعاً؛ بل أن تظل صادقاً حتى في عثرتك.

لو افترضنا أن صوتك ليس وسيلة إعلامية، بل شخصية مستقلة تمشي في الشارع، كيف سيكون مظهرها؟ هل ستكون امرأة جريئة تصرخ في الساحات، أم طفلة هادئة تختبئ خلف باب وتنتظر أن يصغي إليها من يقترب؟

أراه كامرأة هادئة ترتدي عباءة بسيطة، لكنها تمشي بخطى واثقة، لا تصرخ، لكنها تجبرك أن تلتفت إليها حين تتكلم، فيها بعض من جرأة الساحات، وبعض من حنين الطفلة التي تنتظر الإصغاء، هو صوت مزدوج: قوي في جوهره، رقيق في ملامحه.

أين تجد سكينه خليل نفسها وسط هذا الإرث؟ هل هي استمرار لصوت سابق، أم محاولة لصنع طبقة جديدة على الجدار السمعي للبلد؟

لم يكن لنا في الإذاعة البحرينية نصيب؛ إذاعات العراق هي من استضافت صوتي في كثير من زياراتي، ولكن أجد نفسي امتداداً لصوت الجذات اللواتي صغن الحكايات في البيوت البحرينية، وثبات الأمهات اللواتي صنعن ذاكرة الناس، لست نسخة من أحد، لكنني أحمل شرف أن أضع طبقة جديدة بوعي مختلف، ركيخته الولاء.

برأيك، كم من سكينه خليل الحقيقية تسربت إلى أنثير برامجك؟ وهل ترين أن المذيع يملك رفاهية

إخفاء ذاته، أم أن الميكروفون يفضحه مهما حاول؟ لم تكن لي برامجي الخاصة عبر الإذاعة، لكن كنت ضيفة، وكما أنني استخدمت صوتي في مختلف الإنتاجات الإعلامية والفنية، ومع ذلك أيقنت أن الميكروفون يجردنا أكثر مما أتوقع، كنت أظن أنني أستطيع أن أضع "قناع المديعة"، لكنني اكتشفت أنه مرآة لا يرحم التنكر، حتى لو حاولت، يفضحني صوتي حين أفرح، أو حين أتعب، أو حين أتعاطف، لذا تعلمت أن أتصالح مع هذه الحقيقة: المستمع يعرفني أكثر مما أظن.

حين نقفين داخل العتبة المقدسة لتقدمي محاضرة، لا تكوني مجرد مديعة أمام جمهور، بل شاهدة في مكان يتنفس تاريخاً وروحاً، كيف يتبدل صوتك وأنت تتحدثين تحت قباب امتلأت بالدموع والنداءات؟ هل تحسبن أن الكلمات تتحول هناك إلى مسؤولية أثقل من أي منبر آخر؟

هناك، لا يكون الصوت مجرد وسيلة، بل يتحول إلى شاهد، أشعر أن الكلمات تخرج مثقلة بالمسؤولية، وكأن كل جملة تلامس أرواحاً لا مجرد آذان، في تلك اللحظات، يرتجف صوتي قليلاً، لا خوفاً، بل خشوعاً، وكأنني لست أنا من يتكلم، بل تاريخ يمر عبر حنجرتي.

كيف توازنين بين كونك مقدمة تنظم الحوار وتدير الزمن، وبين كونك إنسانة قد تجرفها هيبه المكان إلى صمت يوازي الكلام؟

أدخل إلى المحاضرة بخطة وضبط وقت، لكن حين أسمع ارتجاف الدعاء من الجمهور أو صدى الحزن تحت القباب، لا أملك إلا أن أترك مساحة لسكوتي أن يشارك، الموازنة هنا أن أسمع للخشوع أن يدخل دون أن يُغرقي، أقول لنفسي دائماً: «أنتِ جسر، فلا تتوقفي في منتصف الطريق.»

الجمهور في العتبات يختلف عن أي جمهور آخر؛ هو جمهور يأتي محملاً بالنية والوجد والدعاء، لا لمجرد الاستماع، ما الذي يتركه هذا النوع من الحضور في داخلك؟ وهل تشعرين أحياناً أن تقديم المحاضرة هناك يشبه الوقوف أمام مرآة روحية تكشف لك أشياء عن نفسك أكثر مما تكشف للجمهور؟

هذا الجمهور ليس عابراً، بل يحمل نية، وجعاً، دمعاً، حين أواجهه، أشعر وكأنني أنظر في مرآة تكشفني أكثر مما أكتشفه، أخرج من كل محاضرة وفي داخلي مراجعة: ماذا عنّي أنا؟ ما الذي عليّ أن أصلحه في نفسي؟ هذا النوع من اللقاءات لا ينتهي بانطفاء الميكروفون، بل يظل يتردد في داخلي طويلاً.

## ظلال الخوف:

# رحلة من قيود الرهاب إلى حرية المواجهة

مركز الإرشاد الأسري / فرع النجف

من عالم مليء بالقلق والخوف جاءت سارة، طالبة في كلية الطب، تستنجد بنفسها بين تيارات الرهاب الاجتماعي وعواصفه، كانت حياتها الجامعية أشبه ببحيرة لا تنتهي، وكان كل سؤال من أساتذتها يزيدّها ارتباكًا، فتتجمد الكلمات في جوفها رغم علمها بالإجابة، عاشت معركة صامتة مع نفسها، حيث كان صوتها الداخلي يخبرها بأنها أقل من غيرها، وأن العالم ينتظر سقوطها.

استمر هذا الصراع طويلاً حتى أصبح الخوف رفيقها الدائم، والعجز عن المواجهة طيفاً يلاحق خطواتها، كانت درجاتها تتدهور بشكل واضح حتى تحول حلمها بأن تصبح طبيبة إلى طيفٍ بعيد، فيما القلق يتغذى من أعماقها، وشجرة اليأس تنمو في قلبها، لكن، وبالرغم من كل ذلك، بقيت في قلبها رغبة خفية للمقاومة والتغيير، حين جاء يومٌ صنعت فيه لحظة فارقة، وقررت أن تقتلع جذور اليأس وتنزع عن نفسها غطاء الخوف، فتوجهت إلى مركز الإرشاد الأسري التابع للعتبة الحسينية المقدسة في فرع النجف الأشرف، علما تجد بصيص أمل يعيد تشكيل حياتها.

في تلك اللحظة من الحيرة والقلق استقبلتها الدكتورة أسمهان الربيعي، المستشارة النفسية، التي كانت بالنسبة لسارة بمثابة المنقذ، استمعت الدكتورة إلى معاناتها بهدوءٍ وفهم عميق، ورأت فيها صورة الإنسان الذي يبحث عن نفسه وسط ضباب الحياة، ثم وضعت لها خطة علاجية سلوكية لم تكن مجرد أسلوب لمعالجة الرهاب الاجتماعي، بل كانت رحلة عميقة نحو إعادة بناء الذات.

الخطوة الأولى كانت «التداعي الحر»، وهو أسلوب يحرق العقل من قيوده ويطلق العنان للأفكار لتظهر بعفويتها دون أحكام مسبقة، أمرت الدكتورة أسمهان سارة أن تكتب كل ما يطرب في ذهنها من أفكار ومشاعر دون أي تدخل، كان هذا تمريناً صعباً في البداية، إذ واجهت سارة بحرّاً من الأفكار المتناقضة والمخاوف المتشابكة، لكن مع مرور الوقت بدأ التداعي يكشف لها جوانب من شخصيتها كانت غائبة عن وعيها، ويظهر لها الخوف الذي ظل في قلبها كظلٍ ثقيل يضيق عليها كلما تحركت.

ثم جاءت الخطوة الثانية: «اكتشاف الذات»، كانت لحظة تأمل عميق في جوهر الإنسان والوعي الصحيح بالقدرات الكامنة،

قادت الدكتورة أسمهان سارة إلى غمراتٍ جديدة من التفكير، تدفعها للتساؤل عن إمكانياتها التي كانت قد دفنتها تحت طبقات من القلق والخوف، هنا بدأت سارة تكتشف نفسها من جديد، لترى ذاتها غير محكومة بقيود الماضي، بل ككائنٍ قادر على النمو، والتطور، والانطلاق.

أما الخطوة الثالثة فكانت «جدول المواجهة»، لم يكن الحديث هنا عن مواجهات سطحية، بل عن معركة حقيقية مع الذات، دعت الدكتورة أسمهان سارة إلى مواجهة مخاوفها تدريجياً، وكسر القيود التي طالما كبلتها، كان عليها أن تختار بين الانسحاب والخوف، أو الاستمرار في تحدي نفسها لتكون شخصاً جديداً يثبت قدميه في الحياة، بدأت بمواقف بسيطة، ثم تصاعدت لتشمل مواقف أكبر مثل الحديث في المحاضرات والمشاركة في الأنشطة الجامعية، ومع كل خطوة، كانت تكتشف أن الخوف ليس إلا عبئاً يفرضه العقل على الإنسان، وأنه متى تحرر من قيوده الداخلية استطاع أن يواجه كل شيء. لكن، كما هو الحال في كل رحلة نحو الذات، كانت أصعب خطوة هي المواجهة، لم تكن مواجهةً للمواقف الاجتماعية فحسب، بل كانت مواجهةً للفشل الذي كانت سارة تخشاه أكثر من أي شيء آخر، أخبرتها الدكتورة أسمهان أن الفشل ليس سوى بداية جديدة، وأنه ليس عائقاً بل منبع قوة، وحافزاً يساعد الإنسان على اكتشاف إمكانياته الحقيقية، هناك أعادت سارة صياغة المفاهيم التي كانت تحكمها، وأعادت تشكيل ذاتها وفق مسارٍ صحيح.

ومع مرور الوقت، بدأت سارة تشعر بتغيير عميق في حياتها، لقد تقلص الخوف وازدادت الثقة، ففكت قيودها، وتحسنت درجاتها، وازدهرت علاقتها بزميلاتها، والأهم من كل ذلك أنها بدأت ترى العالم بمنظور جديد؛ فأدركت أن الحياة ليست معركة ضد الآخرين، بل معركة مع الذات، وأن الانتصار الحقيقي يكمن في تحرير النفس من مخاوفها.

وفي النهاية، وبعد أن اجتازت سلسلة من التحديات النفسية التي أعادت تشكيل حياتها، توجهت سارة بالشكر والثناء إلى الدكتورة أسمهان، فمن طالبة تعاني من الرهاب الاجتماعي، تخشى التفاعل مع زملائها وتتهرب من المشاركة في الأنشطة الجامعية، تحولت إلى امرأة واثقة بقدراتها، تسعى نحو تحقيق أهدافها الأكاديمية والمهنية بعزيمة وقوة، وتعلمت سارة أن كل فشل هو خطوة نحو النجاح، وأن الحياة لا تكمن في تجنب الفشل بل في تعلم كيفية مواجهته، والاستعانة بالمستشارين المتخصصين للحصول على الأدوات اللازمة لتحديات المستقبل، وكيف أصبح أقوى من خلاله.

**مع كل خطوة، كانت تكتشف أن الخوف ليس إلا عبئاً يفرضه العقل على الإنسان، وأنه متى تحرر من قيوده الداخلية استطاع أن يواجه كل شيء. لكن، كما هو الحال في كل رحلة نحو الذات، كانت أصعب خطوة هي المواجهة، لم تكن مواجهةً للمواقف الاجتماعية فحسب، بل كانت مواجهةً للفشل**

# الورد الدمشقي.. عبير الشرق الذي غزا العالم

دبمه رسلان

منذ ما يقارب ألفي عام قبل الميلاد حملت دمشق إلى الدنيا هدية لا تزال تبهج الحواس وتغذي الأرواح، «الورد الدمشقي» أو ما يُعرف بـ ملكة الورد، هذه الزهرة التي جمعت بين الرائحة الأخاذة والرمزية العميقة، حمل التجار والعلماء شتلاتها إلى جميع أنحاء العالم، فصارت أساساً في حدائق أوروبا ورمزاً للرقى في بلاط الملوك والأباطرة، فغدت علماً في تاريخ الشرق، ومفتاحاً من مفاتيح الجمال والدواء، وجسراً ثقافياً يربط الشرق بالغرب، ويحمل في طياته عبق الحضارة المشرقية.

إلى جانب قيمته الجمالية، يُستخدم الورد الدمشقي في الطب التقليدي لتهدئة الأعصاب، تقليل القلق، وتحسين المزاج، كما أن رائحته العطرية الخفيفة لها أثر مهدئ على الجهاز العصبي، مما يجعل استنشاقه تجربة علاجية بامتياز.

في الذاكرة الإنسانية، ارتبط الورد الدمشقي بالحب والجمال والسلام، حيث حملت هذه الزهرة رسالة خالدة مفادها أن العطر قد يكون لغة، وأن الجمال البسيط قادر على أن يخلد حضارة بأكملها، فضلاً عن تميزه برائحة فريدة تجمع بين العمق والنعومة، زيتته العطري يُعد من أثنى الزيوت في العالم، إذ يدخل في تركيب العطور العالمية الفاخرة، أما ماء الورد، فهو كنز متجدد في المطبخ العربي والطب التقليدي، يستخدم في تهدئة الالتهابات، تحسين الهضم، وتلطيف البشرة.

عُرف الورد الدمشقي بارتباطه الوثيق بالمرأة، ليس فقط باعتباره رمزاً للجمال والأنوثة، بل أيضاً بفضل ما يقدمه لها من فوائد عملية: فهو يُعيد التوازن للبشرة، يخفف من علامات الإرهاق، ويمنح شعوراً بالانتعاش الداخلي، فهو بمثابة صديق للمرأة في رحلتها مع الجمال الطبيعي والصحة الروحية.

تُقطف أزهار الورد الدمشقي مع بزوغ الفجر حين تكون الزيوت الطيارة في أوجها، ثم تُقطر لاستخراج ماء الورد وزيت الورد، وقد أثبتت الدراسات أن هذه المستخلصات غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات، ما يجعلها عنصراً فعالاً في مستحضرات العناية بالبشرة، إذ تُنعم الجلد، وتقلل التجاعيد، وتعيد للبشرة إشراقها الطبيعية.



**ورد**  
في الذاكرة الإنسانية، ارتبط الورد الدمشقي بالحب والجمال والسلام، حيث حملت هذه الزهرة رسالة خالدة مفادها أن العطر قد يكون لغة، وأن الجمال البسيط قادر على أن يخلد حضارة بأكملها، فضلاً عن تميزه برائحة فريدة تجمع بين العمق والنعومة، زيتته العطري يعد من أثنى الزيوت في العالم، إذ يدخل في تركيب العطور العالمية الفاخرة

## صدمة الأنتمة

قبل أكثر من مئة عام، ومع اختراع الكلاشينكوف، نُقل عن مخترعه قوله: «الآن تساوى الشجاع والجبان». واليوم، ومع تطور الذكاء الاصطناعي، تلوح في الأفق ملامح مساواة أخرى غير عادلة، تحمل في طياتها تبعات خطيرة لا تُحمد عواقبها، فقد أصبح الفضاء الواسع لمزايا التكنولوجيا مقلًا إلى حدٍّ يجعل البعض يعيش صراعًا مع خوفٍ مرتقب.

فالأمر لم يعد يقتصر على استبدال صورة، أو كتابة قصة قصيرة عبر أحد برامج الذكاء الاصطناعي، بل امتد إلى سوق العمل، حيث بات من الممكن بكل بساطة أن يستبدل أرباب العمل العاملين برобوتات متحركة، أو آلات ذكية متطورة، مما يقلص الحاجة إلى القوى البشرية.

لقد أمسى طوفان الحضارة الإلكترونية يهدد مستقبل الأجيال القادمة، خصوصًا إذا غزا أهم مجالات الحياة كقطاع الاقتصاد، فربما يجد الكاتب، أو القاص متنفسًا في تجدد الفكر ذاتيًا لا اصطناعيًا، لكن إذا استبدلت المصانع والشركات، والمرافق العامة عمالها بالروبوتات، فإن ملايين البشر سيفقدون مصدر رزقهم، وسيؤدي ذلك إلى أزمت اقتصادية خانقة، وموجات فقر واسعة، وانهايار للطبقة الوسطى التي تمثل العمود الفقري لأي مجتمع، وبذلك سيرتفع معدل البطالة، وتتسع الفجوة الطبقيّة بين أقلية تملك التكنولوجيا، وأغلبية تكافح لتأمين قوت يومها.

وفي الختام، سنكون أمام واقع لا تُحمد عواقبه لملايين البشر الذين لم يعد هناك حاجة لعملهم، ليعيشوا صدمة الأنتمة، وصراعًا وجوديًا لإثبات الذات، وصولًا إلى الانهيار النفسي. من هنا، يجب أن يكون للجهات المعنية دور مهم وقيادي في الحد من الوصول إلى هذه المرحلة، فقد أجريت دراسات من قبل بعض المفكرين حول مقترحات تقضي بأن تمنح الحكومات رواتب أساسية لكل إنسان لضمان الحد الأدنى من العيش، لأن الوظائف لن تكفي الجميع، وذلك إلى جانب إعادة تأهيل الأفراد بتعليم مهارات جديدة تتناسب مع عصر الذكاء الاصطناعي، وضرورة تقنينه عبر تشريعات تحدّ من استبدال البشر بالآلات بشكل كامل.

زهراء جبار

ندى  
الحبر



**لقد أمسى  
طوفان الحضارة  
الإلكترونية يهدد  
مستقبل الأجيال  
القادمة، خصوصًا  
إذا غزا أهم مجالات  
الحياة كقطاع  
الاقتصاد، فربما  
يجد الكاتب، أو  
القاص متنفسًا في  
تجدد الفكر ذاتيًا لا  
اصطناعيًا، لكن إذا  
استبدلت المصانع،  
والشركات،  
والمرافق العامة  
عمالها بالروبوتات،  
فإن ملايين البشر  
سيفقدون مصدر  
رزقهم**



الحقائب المدرسية:  
اختيار الأناقة والصحة معا



ابنتي الصغيرة  
في طور المراهقة

# للقوارير عالمها

## فتة الرز والدجاج



# ابنتي الصغيرة في طور المراهقة

زينب النصراوي

لا شك أن مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان خلال فترة حياته، فهي تُعدّ فترة انتقالية من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب. ويمر كلا الجنسين في هذه المرحلة بتغييرات كثيرة ومعقدة على صعيد الجسد والهرمونات، إذ تحصل تغييرات مفاجئة وسريعة، ويُعدّ معدل النمو لدى المراهقين سريعاً جداً في هذه المرحلة العمرية، سواء أكانوا ذكوراً أم إناثاً.

اجعلها تلمس شعور الأمان معك، ابتعدي عن التكلف في التعامل، وحاولي الوصول إلى أفكارها، وشاركها أحلامها، آمالها، آلامها، وأمنياتها.

كوني لها الأم والأخت والسند والناصحة الأولى، حتى لا تلجأ إلى غيرك من الصديقات في مثل عمرها، وخاصةً صديقات السوء. اقترحي عليها أن تذهبي معها في نزهة أو إلى السوق، أو إلى أحد المراقد المقدسة، أنتما فقط، أو برفقة أشقائها، أو حتى جميع أفراد العائلة، فإن لهذا الفعل أثراً إيجابياً كبيراً عليها وعلى أفراد الأسرة جميعاً.

خصّصي يوماً للعائلة، وهو أمر مهم جداً في الحياة الأسرية، بأن تجتمع فيه الأسرة كاملة، من أب وأم وأبناء، ويفضل أن يكون هذا اليوم في نهاية عطلة الأسبوع.

اجعلي ابنتك تعيش أجواءً أسريةً حميمة، ولا تتركها مجالاً للطاقة السلبية في البيت، اجعلي بيتك مليئاً بالأمن والاستقرار، من خلال التفاهم بينك وبين الأب، وابتعدي عن عرض خلافاتكما أمام الأولاد.

احذري من صديقات السوء، فالصديقة قد تكون المؤثر الأول في حياة الفتاة، راقبي من تصادق ابنتك، وتحققي إن كانت تلك الصديقة أمينة عليها أم لا، فالصديقات هن العامل الأكبر في ارتقاء الفتاة أو فشلها.

كوني القدوة الحسنة لابنتك، فذلك يُعد من أهم عناصر التربية المؤثرة ستأثر بك كثيراً، حتى وإن لم يظهر ذلك الآن، فسيظهر لاحقاً مع تقدم عمرها، كوني السلف الصالح، لتكون هي خير خلف.

تجنّبي الأمور التالية عند التعامل مع ابنتك:

لا تقارنيها بغيرها، فكل فتاة شخصيتها وقدراتها الخاصة. لا تكثري من التوبيخ والانتقاد، خاصةً أمام الناس أو الأقارب، لأن ذلك يعزز شعور الإحباط لديها، ويفقدتها ثقفتها بنفسها.

كوني داعمة لها دائماً، وكوني الحزن الدافئ الذي تلجأ إليه في جميع مشاكلها وأزماتها.

وأغلب ما تواجهه بناتنا من مشكلات في هذه الأعمار هو مشكلات الدراسة، فكوني واعية لها، وعلى أتم الاستعداد لتلقي الصعوبات، وتحمل المسؤوليات، والوقوف إلى جانب ابنتك في هذه الفترة المتقلبة والمتغيرة من حياتها.

تحلي بالصبر، وكوني الدعم الحقيقي لها، فهي المستقبل المشرق، وهي نجمتك الساطعة في سماءك، التي ستفخرين بها، وبُحسّن تربيتها، لتكون من الباربات بك دائماً وأبداً...

ويميل بعض المراهقين في هذه المرحلة إلى العزلة والابتعاد عن الناس، ويميل بعضهم الآخر إلى تقلبات مزاجية أو العصبية، لأن هذه الفترة تُعتبر فترة بناء شخصية الفرد ونضوجه الجسدي والنفسي والعقلي والاجتماعي.

وقد قسّم علماء النفس مرحلة المراهقة إلى ثلاث مراحل أساسية، وهي:

مرحلة المراهقة الأولى: وتمتد من عمر (11) سنة ولغاية (14) سنة، وأكثر ما يميزها هو التغييرات البيولوجية السريعة التي تظهر على الذكور والإناث.

مرحلة المراهقة الوسطى: وتمتد من عمر (14) سنة ولغاية (18) سنة، وفيها تكتمل التغييرات البيولوجية.

مرحلة المراهقة المتأخرة: وتمتد من عمر (18) سنة ولغاية (21) سنة، ويصبح الشخص خلالها راشداً في التفكير والتصرفات، ذكراً كان أم أنثى، في الأعم الأغلب.

ولتفادي الوقوع في كثير من المشكلات في هذه المرحلة الحرجة من العمر، نرفق لك، عزيزتي الأم، بعض النصائح في كيفية التعامل مع ابنتك المراهقة، وكيف تستطيعين تجاوز هذه المرحلة بكل سلامة وأمان، إن شاء الله تعالى:

التواصل الفعّال بين الأم والفتاة، وبناء الثقة بينهما، ويكون ذلك من خلال التفهّم، والتعامل بحكمة وصبر في جميع المواضيع.

اجعلي ابنتك تثق بك، واجعلها تشعر بأنك قادرة على احتوائها وحل مشكلاتها، فإن كانت ثقفتها بك عالية، فستكونين قادرة على حل جميع مشكلاتها، وذلك من خلال بناء علاقة صداقة معها، عبر تبادل الأحاديث، والضحك، والاستمتاع بالوقت معاً.



**كوني لها الأم والأخت والسند والناصحة الأولى، حتى لا تلجأ إلى غيرك من الصديقات في مثل عمرها، وخاصةً صديقات السوء. اقترحي عليها أن تذهبي معها في نزهة أو إلى السوق، أو إلى أحد المراقد المقدسة، أنتما فقط، أو برفقة أشقائها، أو حتى جميع أفراد العائلة، فإن لهذا الفعل أثراً إيجابياً كبيراً عليها وعلى أفراد الأسرة جميعاً.**



# الحقائب المدرسية: اختيار الأناقة والصحة معا

للقوارير

الحقيبة ليست مجرد وسيلة لحمل الكتب والأدوات، بل هي رفيق يومي في رحلة التعليم، ولذلك فإن اختيارها يجب أن يكون مبنياً على أسس واضحة تشمل الجودة، الراحة، والصحة، إلى جانب الذوق الشخصي.



المعايير الأساسية لاختيار الحقيبة المثالية:

1. خفة الوزن وجودة الخامات: من المهم أن تكون الحقيبة مصنوعة من مواد خفيفة وممتانة عالية، لتقلل من العبء على ظهر الطالب دون التسبب في تلف سريع.
  2. تصميم داخلي عملي: يجب أن تحتوي الحقيبة على جيوب وفواصل داخلية تساعد على ترتيب الكتب والدفاتر بطريقة منظمة، ما يسهل الوصول إليها ويمنع الفوضى.
  3. راحة التصميم الخارجي: الأشرطة يجب أن تكون عريضة، مبطنة، وقابلة للتعديل بما يتناسب مع طول الطالب، لضمان توزيع الوزن بشكل متوازن دون الضغط على الظهر.
  4. أناقة تناسب ذوق الطالب: من الجيد أن تكون الحقيبة جذابة وملونة بألوان محببة للطالب.
- نصيحة للأمهات: دعي طفلك يختار اللون أو الشخصية الكرتونية التي يحبها، فهذا يشعره بالثقة والحماس للعودة إلى المدرسة.
- في الختام يجب المعرفة إن اختيار الحقيبة المدرسية لا يجب أن يكون عشوائياً أو مبنياً فقط على الشكل، بل يجب أن يجمع بين الأناقة، الراحة، الصحة، والتنظيم.



# فتة الأرز والدجاج

## للقوارير

البصلة، البهارات الصحيحة (غار، قرفة، هيل، الزنجبيل) الكركم والملح.  
•أضيفي الماء واتركيه يغلي حتى ينضج الدجاج (30-40 دقيقة).  
•ارفعي الدجاج وصفي المرق.

2. تحضير الأرز:  
•اغسلي الأرز وانقعيه 30 دقيقة.  
•في قدر، أضيفي قليل زيت ثم الأرز، واسكبي فوقه مقدار المرق (لكل كوب من الأرز = كوب ونصف مرق).  
•غطيه واتركه على نار هادئة حتى ينضج.

3. تحضير الخبز:  
قطّعي الخبز اللبناني لمربعات، وحمصيه بالفرن أو اقلبه حتى يصبح مقرمشاً.

4. تحضير صلصة اللبن:  
اخلطي اللبن مع الطحينة، الثوم، عصير الليمون، والملح حتى يتجانس.

5. التجميع:  
•في صينية التقديم، ضعي طبقة الخبز المحمص ورشي عليها قليلاً من المرق الساخن لتطرى قليلاً.  
•ضعي فوقها طبقة من الأرز.  
•رتبي قطع الدجاج (ممكن تشويهاً أو تحميرها بالفرن ليصير لونها ذهبي)  
اسكبي صلصة اللبن فوق الوجه).  
•زينيها بالمكسرات المحمصّة، والبقدونس، ورشة من السماق.

يعد طبق فتة الأرز والدجاج من الأطباق الحديثة على المائدة العراقية، ويتميز بكونه طبقاً صحياً، ولإعداده تحتاجين إلى:

## المكونات:

للدجاج والأرز:

1. دجاجة (مقطعة نصفين أو أرباع).
2. كوب أرز بسمتي.
3. بصلة كبيرة مقطعة أرباع.
4. 2 ورق غار.
5. 3 حبات هيل.
6. 1 عود قرفة.
7. 1 ملعقة صغيرة كركم أو بهارات دجاج.
8. ملح حسب الرغبة.
9. 1 ملعقة صغيرة من الزنجبيل.

للخبز:

- 2 رغيف خبز لبناني (مقطع ومحمص أو مقلي)
- للصلصة (اللبن):
  1. 2 كوب لبن زبادي.
  2. 2 ملعقة كبيرة طحينة (اختياري).
  3. 2 فص ثوم مهروس.
  4. عصير ليمونة.
  5. ملح حسب الرغبة.

للتزيين:

1. مكسرات محمصّة (لوز أو صنوبر).
2. بقدونس مفروم.
3. رشة سماق أو بابريكا.

## طريقة التحضير:

1. سلق الدجاج:  
•في قدر كبير ضعي الدجاج مع

## بين أمرين

كثيراً ما نكون أمام قرارات مهمة في الحياة تضعنا بين أمرين، وقد تكون هذه الخيارات متقاربة أو متداخلة أو حتى تحمل القدر ذاته من السلبيات والإيجابيات إذا تم مقارنتها ببعضها، والسؤال هنا: ما هي المعادلة الأنسب للاختيار، وما هي آلية الترتيب؟

دائماً هناك مجموعة من المعطيات تساعدنا في اتخاذ القرار الأنسب بجرعة من الاطمئنان، في البداية علينا التيقن من إن الخيارات المتاحة هي من ضمن حقوقنا وإمكانياتنا، بمعنى أن ما نُقبل عليه لا يجب أن يتقاطع مع طاقة تحملنا، وألا يكون حقاً للآخرين فلا يمكن التغاضي عن هذا الأمر بسبب السعي وراء المصلحة الشخصية، والأهم أن نتأمل نتائج القرارات بنظرة استشرافية لنحاول تخمينها على واقعنا؛ فالإنسان يعلم ما يناسبه وما لا يناسبه بحكم تجاربه السابقة، فإن المجهول ينحسر مع تقدم الخبرة ويمكن لأي شخص تقدير نتائج اختياراته من زوايا متعددة.

من المؤشرات الأخرى والتي لا تقل أهمية عن سابقتها هي الاستشارة؛ لأن بعض القرارات ترتبط بمصير أو حالة ممتدة لفترة طويلة ومن الصعب عندها التراجع مثل قرار الدراسة أو الارتباط أو تغيير موقع العمل وغيرها.. فهنا لا بد من تفعيل فكرة الاستئناس بأراء المقربين الذين يدركون واقعنا ويمكنهم تفضيل خيارات على أخرى بدافع التجربة المقرونة بالمحبة لا اختيار الأنسب والأفضل لنا.

البوصلة الأخيرة والأهم من كل ما تقدم هو الإدراك بأن أي قرار نتخذه في حياتنا يجب أن يكون في مرضاة الله من دون أي ريبة أو شك بأننا قد نتشظى لدرجة الغفلة ونقدم على أمور تبعدنا عن دائرة الرضا الإلهي والرضا النفسي، فالمغريات والتحديات قد تستدرج بعض خطواتنا؛ لكن قيمة النجاح في أي أمر لا يجب أن يكون مطروحاً منها مقدار راحتنا النفسية أو تضع إشارة متدنية في صحيفة أعمالنا.

رئيس التحرير

**أن أي قرار نتخذه في حياتنا يجب أن يكون في مرضاة الله من دون أي ريبة أو شك بأننا قد نتشظى لدرجة الغفلة ونقدم على أمور تبعدنا عن دائرة الرضا الإلهي والرضا النفسي، فالمغريات والتحديات قد تستدرج بعض خطواتنا؛ لكن قيمة النجاح في أي أمر لا يجب أن يكون مطروحاً منها مقدار راحتنا النفسية أو تضع إشارة متدنية في صحيفة أعمالنا.**



تصوير - سجن الخفاجي

