

شعبة الزينبيات:  
خدمات تنظيم وحماية ملؤها الفخر

جامعة الزهراء (عليها السلام)..  
ريادة القوارير في رحاب نهج البلاغة

اليوم العالمي لسرطان الثدي:  
وعني يحمي حياة

العدد ال 84 - تشرين الثاني 2025  
جمادي الاول 1447

# للِقوارير

L I L Q W A R E E R

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

إدخال السرور:

عبادة القلوب وفضيلة الأرواح







## احتواء بلا رقابة

في كل الأحوال، ومع بدايات البلوغ، تشعر الأم بالخوف على أبنائها، وتبدأ الأحاسيس ترسم صور القلق والتساؤل عن ماهية هذا العمر المخيف بسلوكياتهم ومتطلباتهم، أدركت ذلك حينما بلغت ابنتي الرابعة عشرة من العمر، وأيقنت أن زرع الثقة فيما بيننا هو أهم البدايات وأعلى النهايات، وأنه مع تربيتها الجيدة لا بد من التقارب معها وسبر أغوار تفكيرها، الذي حتمًا سيكون مختلفًا الآن.

كل ما كنت ألاحظه كان يبني أمتارًا من جسور الثقة والطمأنينة التي يحتاجها كل بيت فيه أبناء مقبلون على مراحلهم المتعددة.

تبقى الثقة بين أفراد كل بيت هي الدعامة التي تحدد قوة العلاقة أو تزعزعا، قد تُبنى البيوت على جدران هشة، غير آبهين بما يدور حولهم من تغييرات طبيعية لأبنائهم، فيعيشون حالة الإهمال واللامبالاة، فتحدث العواقب التي لا تُحمد عقباها مستقبلاً.

فكل أدوات التربية لا تستقيم إلا على اليقين الذي يمنح الطمأنينة والراحة للأبناء، ويعينهم على المرور بسلام في مراحلهم المتعددة، بفضل الصدق والأمان فيما بينهم.

مررتُ بقصة أم كانت تخشى على ابنتها المراهقة من صديقاتها، ومن الهاتف والإنترنت، كانت تفتش حقيبتها خلسة، وتتفقد رسائلها، وتظن أنها بذلك تحميها، بيد أن النتيجة جاءت عكسية؛ فالفتاة شعرت بأنها متهمه طوال الوقت، فبدأت تُخفي أسرارها وتبتعد عن أمها شيئًا فشيئًا، فالثقة لا تُمنح بالرقابة، بل بالاكتفاء، وتبني على الحوار، حيث يشعر الابن أو الابنة أن صوتهم مسموع، وأن مشكلاتهم يمكن أن تُناقش بلا خوف.

لا يمكن أن يطلب الأب الصدق وهو يخالفه أمام أبنائه، وكذلك الاحترام المتبادل؛ فالطفل الذي يحظى بالاحترام ينشأ وهو يحترم والديه ونظام البيت، وكل ذلك يُبنى بالثقة والمحبة.

ومع مرور الوقت، تتحول هذه الممارسات البسيطة إلى رصيد من الطمأنينة والراحة النفسية، وبذلك يلجأ الابن إلى أسرته عند الأزمات، لا أن يهرب منها، ويطمئن لحلول كل مشكلة يواجهها بفضل وجود أسرة متفهمة ومحتوية لما يمرون به من تداعيات.

فكل ما يجعل الأمور هادئة هو يد كريمة تحنو على أبنائها بعطف وروية، الأسرة التي تفقد الثقة تتحول إلى بيت بلا دفء، مليء بالأسئلة الخفية والشكوك، أما حين تكون الثقة متبادلة، فإنها تصبح جسر عبور آمن للأبناء نحو مجتمع أوسع، قادرين على مواجهة الحياة بثبات وأمان.

لا يمكن أن يطلب  
الأب الصدق وهو  
يخالفه أمام أبنائه،  
وكذلك الاحترام  
المتبادل؛ فالطفل  
الذي يحظى  
بالاحترام ينشأ  
وهو يحترم والديه  
ونظام البيت، وكل  
ذلك يبنى بالثقة  
والمحبة.  
ومع مرور  
الوقت، تتحول  
هذه الممارسات  
البسيطة إلى رصيد  
من الطمأنينة  
والراحة النفسية

## بين ترميم الابتسامة وتزيين الحياة.. حكاية طبية

زهراء جبار

في كل إنسان ومضة خفية من نور، وموهبة تنتظر أن يمدّ لها يده ليكتشفها، قد تكون فكرة، أو لمسة فن، أو كلمة تُبدّد عتمة القلوب، لكنها لا تزهر إلا لمن يؤمن بنفسه، ويثق أن ما بداخله أعمق مما يراه الآخرون. فبريشتها الطبية وخيالها الإبداعي خرجت من المألوف، لتأخذنا في رحلة مدهشة بين أنواع الفنون اليدوية، التي مزجت بها دقة الطب وسحر الفن، لتبث في أعمالها نبضاً من فيض المشاعر حين يقتنيها المتذوق. سجت ظاهر الزبيدي، تكتب فصلاً جديدة من التميز بأناملها، إلى جانب عملها في المجال الطبي، «للقوارير» تنقلنا بين أعمالها، لترسو في نهاية المطاف إلى آخر ما قدّمته في مجال الإبداع.

## الفن التجريدي

الطبيبة الشابة سجي تقطن في إحدى المدن الجنوبية، حاصلة على شهادة البكالوريوس في طب وجراحة الأسنان، وتعمل في أحد المراكز الصحية، وقد التحقت مؤخرًا بكلية التربية - قسم اللغة الإنجليزية، لتحصل على شهادة أخرى في مجال مختلف.

تحدثت عن أولى خطواتها الفنية قائلة: «منذ صغري وأنا أعشق الرسم، وكانت مكتبتني لا تخلو من لوحاتي المرسومة بالفحم، كان الأمر بالنسبة لي هواية أستمتع بها في وقت فراغي، وبعدها أنهيت دراستي الأكاديمية، جاءت جائحة كورونا، التي أتاحت لي فرصة تنمية موهبتي، فقررت الاتجاه إلى الفن التجريدي بدلًا من الفحم، وكان ذلك محاولة لتجديد نشاطي والاستفادة المادية، خصوصًا بعد بقائي في المنزل بدون عمل في تخصصي»

## تجربة بالصدفة

استمرت سجي في البحث عن عمل يوافق شغفها الفني، حتى شاهدت بالصدفة رسامة أجنبية على أحد مواقع التواصل، ترسم لوحات بالفن التجريدي، أعجبتها الفكرة وسعت لتنفيذها واقعيًا، بعدما دعمتها أسرته مادياً بتوفير المستلزمات.

وتُضيف: «الفن التجريدي هو فن سكب الألوان بصورة عشوائية لتظهر لوحة بحركات مختلفة، لعشاق تداخلات الألوان، وهو شائع جدًا في البلدان الأوروبية». كانت هذه التجربة بداية الطريق، حيث لاقت إعجاب المتذوقين، وقامت ببيع بعض الأعمال، ثم قررت تطوير مشروعها وتسويق منتجاتها، لكنها واجهت تحديًا يتمثل في ارتفاع أسعار الخامات، ما قلل الطلبات، ودفعها لابتكار أفكار مختلفة تعتمد أيضًا على الفن التجريدي.

## أفكار جديدة

لم تتوان سجي عن تجديد أفكارها وتجربة أشياء مختلفة، فهي تسعى بجهد مضاعف لتطوير عملها، وهو ما قدمته في صناعة الساعات الجدارية، من خلال متابعتها لمختصين في الحرف اليدوية على مواقع التواصل، حيث كانت «تغذي بصرها بالألوان» لتنتج كل ما هو مميز. «حين بدأت تصنيع الساعات الجدارية،

أدخلت مادة الريزن في العمل، لأضيف لمسة خاصة تجعلها تبدو كالزجاج، ثم توسع عملي في مجال الريزن بعدما طلبت مني زميلتي صناعة حوامل مكتبية لمناقشة رسالة الماجستير الخاصة بها، كانت تجربة ناجحة، طورتها بسرعة، وبدأت بصناعة أغلفة الدفاتر، والأقلام، والميداليات التي تحمل أسماءهم وزخارفهم الخاصة وألوانهم المفضلة».

## دقة العمل

لم تتعد سجي عن عالمها الفني الراخر بالأعمال اليدوية، رغم التحاقها بعملها الطبي، بل انعكس تخصصها - الذي يتطلب دقة وحرصًا ونظافة - على جودة مشغولاتها، والتي كانت تنال إعجاب المتذوقين، وتهديها للآخرين، لا تقتنيها لنفسها فقط.

## جمال الريزن

وعن مادة الريزن، قالت سجي: «الريزن مادة سائلة كيميائية سامة (غير آمنة)، تتكوّن من عنصرين: الريزن والمصلب، وعند مزجها بنسب معينة وصبهما في قوالب، يتشكل المنتج النهائي، يجب استخدامه في مكان جيد التهوية، مع ارتداء القفاز والقفاز الكيماوي». وأضافت: «تتنوع القوالب حسب نوع المشغولات، مع تجهيز الألوان المطلوبة، أما الوقت الذي أستغرقه في التصنيع فيعتمد على الكمية المطلوبة». وتؤكد سجي أن الأعمال اليدوية غالبية الثمن بسبب أسعار المواد الأولية والجهد الجسدي والدقة المطلوبة، لذا فإن تسويقها يُعد تحديًا صعبًا.

## ورش إلكترونية

لم تخلُ بداية الزبيدي من الفشل، وهي تحاول إصلاح القطع التالفة، إلى أن وصلت إلى ذروة النجاح، وأصبحت أعمالها مصدر إلهام للكثير من النساء، هذا ما دفعها لإطلاق ورشة تدريبية مدفوعة عبر أحد مواقع التواصل، وهي قائمة إلى اليوم للراغبين في التعلم. كما تسعى حاليًا إلى تطوير مشروعها من حيث الأفكار، الأشكال، وأساليب التغليف.

في الختام قالت سجي: «اكتشاف الذات ليس ترفًا، بل هو رحلة حياة... امنحوا حلمكم فرصة التنفس، التميز لا يُهدى، التميز يُصنع، وحينها سنؤمنون أن ما تملكونه فريد، وأنكم خلقتم لتضيفوا شيئًا لا يُكره أحد.»

## رسالة ملهمة

إن تجربة الطبيبة سجي الزبيدي ليست مجرد قصة نجاح فردية، بل رسالة ملهمة مفادها أن الموهبة لا حدود لها، وأن الإبداع يمكن أن يولد حتى من قلب المهنة الأكثر صرامة ودقة. لقد استطاعت أن تجعل من «الريزن» وسيلة مزدوجة تفتح أبوابًا جديدة لعالم الفن والجمال. هي نموذج حي يثبت أن الشغف قادر على تحويل العمل إلى فن، والموهبة إلى أثر باقي في العقول والقلوب.

**ورشة**  
لم تخلُ بداية الزبيدي من الفشل، وهي تحاول إصلاح القطع التالفة، إلى أن وصلت إلى ذروة النجاح، وأصبحت أعمالها مصدر إلهام للكثير من النساء، هذا ما دفعها لإطلاق ورشة تدريبية مدفوعة عبر أحد مواقع التواصل، وهي قائمة إلى اليوم للراغبين في التعلم. كما تسعى حاليًا إلى تطوير مشروعها من حيث الأفكار، الأشكال، وأساليب التغليف



## ثبات المبادئ في عواصف الاغتراب

مريم حسين العبودي

إنّ من السهولة بمكان أن تحسيّم الرأي في أمر لم تُعايشه، وتجربة لم تمرّ بها، وأن تُكثّف اليقين بمبادئك وأرائك طالما أنّك لا تزال تُجاهر بها من منطقة راحتك وأمنك؛ إذ إنّ البحر يبدو أزرق، هادئاً، مسالماً حين تتمتع برؤيته وقدماك على رمل شاطئه، والحديث عن ألم ما يتخذُ بعداً فلسفياً حين تصفه وأنت تتمتع بعافيتك، وكذلك الأمر فيما يتعلّق بثباتك على مبادئك وأفكارك دون أن تختبر تغيّر الأرض والمجتمع من حولك.

ورور  
حين يرتحل الإنسان إلى مكان آخر،  
سواءً بدافع العمل أو الدراسة أو حتى  
الهجرة، تبدأ الهوية بالتماس المباشر مع  
ثقافات جديدة قد تبهره أو تربك معتقداته؛ إذ  
يكون الإنسان نفسه أكثر انفتاحاً وصراحةً في  
السفر، فيخرج من دائرة مجتمعه التي كانت  
تقيده وتخضعه لقوانينها وعاداتها، فيجد  
نفسه حراً في ذاته وقراراته وأفعاله وعلاقاته  
بمن حوله، على عكس ما قد يكون عليه في  
مدينته أو موطنه

يخرج من منطقة راحته في بيئته السابقة بتحرر ظاهريٍّ يبتغي به التمرّد على العادات والتقاليد والجذور؛ تمرّد لا يُفضي إلى تطوّر على صعيد الذات، ولا إلى استغلالٍ نافعٍ للإمكانيات الحديثة المتاحة.

حين يرتحل الإنسان إلى مكان آخر، سواءً بدافع العمل أو الدراسة أو حتى الهجرة، تبدأ الهوية بالتماس المباشر مع ثقافات جديدة قد تبهره أو تربك معتقداته؛ إذ يكون الإنسان نفسه أكثر انفتاحاً وصراحةً في السفر، فيخرج من دائرة مجتمعه التي كانت تقيده وتخضعه لقوانينها وعاداتها، فيجد نفسه حراً في ذاته وقراراته وأفعاله وعلاقاته بمن حوله، على عكس ما قد يكون عليه في مدينته أو موطنه.

وفي حالات مثل هذه يكون السبيل للحفاظ على جوهر الفرد هو الوعي، أن يعرف المرء من أين أتى، وما القيم التي تُشكّل منظومته الفكرية، وتلك هي الضمانة الأولى التي تُحصّنه أمام الذوبان في محيطٍ غريب؛ فالمبادئ هي الأساس الحصين الذي لا يجب أن يتهاوى، مفاهيمٌ جوهرية مثل: الإيمان، والصدق، والأمانة، واحترام الآخر، والنزاهة... قيمٌ قد تختلف مظاهرها بين الشعوب، لكنها تظلّ ثوابت إنسانية، وحين يتمسك بها المرء، يستطيع أن يفتح قلبه للثقافات الأخرى دون أن يفقد هويته.

فالانفتاح لا يعني التماهي في ثقافة الآخر، بل يعني أن نستلهم ما يُضيف لنا دون أن نتخلّى عمّا يُعرّفنا، فالمكان قد يتغيّر، لكنّ الإنسان الذي يصون جذوره يمضي في طرقات العالم وهو يحمل وطنه في قلبه.



يبني المرءُ جذوراً راسخةً في المكان الذي ينشأ فيه؛ وسط عائلته، ومجتمعه، ودائرة معارفه، وتدعم هذه الجذور بمختلف المغذيات مثل الدين، واللغة، والعادات، ونمط التربية، والدراسة، وغيرها، كما يدأب كل شخص على أن يُوطّر هذه المبادئ في إطار ثابتٍ لتبقى معه رداً طويلاً من الزمن، ولا يُزحّزح عنها شيء، ولكن قد تمرّ بالمرء أقدارٌ تجعل الثبات على المبادئ الراسخة تحدياً حقيقياً، وأهمّها: الاغتراب والسفر.

كثيراً ما نسمع عن أشخاصٍ تغيّروا بعد السفر أو الهجرة على الصعيدين السلبي والإيجابي؛ فبعضهم يستثمر فرصة السفر هذه لينمي معارفه وهواياتٍ لا تتيحها له بيئته الأم، وبعضهم

## شعبة الزينبيات:

# خدمات تنظيم وحماية ملؤها الفخر

للقوارير



تُعد شعبة الزينبيات من أقدم الشعب النسوية في العتبة الحسينية المقدسة، إذ تأسست في عام (2003)، بعد أن افتتحت أبواب الحرم الشريف بحرية أمام زائريه، بدأت الأعداد تتوافد بشكل متزايد، في السابق، كانت زيارة النساء تتم مع الرجال، لكن مع اعتماد الفصل بين الجنسين لتسهيل الزيارة بشكل أكثر انسيابية وتنظيمًا، ظهرت الحاجة إلى وجود نساء يؤدين مهام الحماية والخدمات الأمنية والتنظيمية للنساء، ومن هنا انطلقت رحلة شعبة الزينبيات.

## انطلاقة العمل ودور الحماية

بدأت الشعبة عملها بهدف الحماية، حيث تم توزيع الكوادر النسوية على أبواب الحرم لتفتيش النساء، شملت هذه الأبواب تسعة أبواب هي: (باب الرجاء، باب الشهداء، باب قاضي الحاجات، باب الكرامة، باب السلام، باب السدرة، باب السلطانية، باب الرأس الشريف)، تحت إشراف أقل من ستين منتسبة، ومع تزايد الأعداد، وصل عدد المنتسبات عام (2006) إلى مئة وعشرين، ثم استمر في الازدياد ليصل اليوم إلى أكثر من سبعمائة منتسبة.

## تنظيم العمل واستمراريته

مع تزايد أعداد الزائرين واختلاف أوقات زيارتهم بين الليل والنهار، استدعى الأمر تنظيم دوام المنتسبات عبر تقسيمهن إلى ثلاث ورديات: صباحية وظهرية ومساءئية، لضمان وجود منتسبات على مدار الساعة طوال اليوم.

## توسيع نطاق المهام وتطوير الأداء

في البداية، اقتصر عمل الشعبة على إدارة الأبواب وتنظيم حركة الزائرين داخل الحرم فقط، لكن مع مرور الوقت، توسعت مهامها لتشمل تنظيم الحائر، وسرداب الحجة والشهداء والرأس الشريف، بالإضافة إلى مراقبة كاميرات مستشفيات الإمام زين العابدين (عليه السلام)، الإمام المجتبي (عليه السلام)، والسيدة خديجة (عليها السلام) الخاصة بالنساء، وكذلك كاميرات مجمع سيد الشهداء وجامعة السبطين وحضانة عبد الله الرضيع للأطفال، وقسم التربية والتعليم، والأقسام الداخلية التابعة لجامعتي وارث الأنبياء والسبطين، إلى جانب متابعة الطالبات في فندق قصر السلطان.

## وحدات الشعبة وتنوعها

في بداياتها، اقتصرت الشعبة على غرفة صغيرة في باب الرجاء، لكنها توسعت لتشمل عدة وحدات متخصصة منها: وحدة الإشراف التربوي والذاتية، وحدة الحرم، وحدة الحائر، وحدة الكيشوانية، وحدة المواقع الخارجية، وحدة رصد السارقيات، وحدة الكاميرات، ووحدة نقاط التفتيش.

## خدمات نوعية تعزز دور الشعبة

مع اتساع حجم الشعبة، ظهرت الحاجة إلى توفير حضانة لأطفال المنتسبات، وبعد دراسة معاناتهن مع أطفالهن، تمت الموافقة على إنشاء حضانة عبد الله الرضيع، التي تعمل بنظام ورديتين صباحية ومساءئية.

كما برزت الحاجة إلى توفير مقصف (كافتيريا) صغير يحتوي على ما يلزم المنتسبة من طعام، لتسهيل مهامهن دون الحاجة للخروج، وقد تم تنفيذ هذا المشروع وتوسع لاحقاً ليشمل تقديم أطباق متنوعة.

تعدُّ شعبة الزينبيات اليوم نموذجاً متميزاً للحماية النسوية والتنظيم الميداني داخل العتبة الحسينية المقدسة، إذ جمعت بين العطاء الأمني، والتنسيق الإداري والاهتمام بالعنصر النسوي بشكل شامل ومتكامل، ولقد نجحت هذه الشعبة في تلبية الاحتياجات المتزايدة للزائرات، وابتكرت خدمات نوعية تساهم في راحة المنتسبات والزائرات على حد سواء، مما جعلها ركيزة أساسية في حفظ النظام والأمن داخل الحرم الشريف، وتظلُّ شعبة الزينبيات بمثابة الحصن المنيع الذي يعكس حرص المرأة المسلمة على خدمة بيت الله بكل حب وإخلاص.





# استفتاءات

## في الأدوية الطبية

للقوارير

**السؤال:** هل الأسبيرينو الذي يوضع على الشعر نجس أم طاهر؟ وهل تجوز الصلاة فيه؟  
الجواب: هو طاهر ما لم يعلم باشتماله على النجس، علماً بأن الكحول طاهر.

**السؤال:** لقد وجدت أن منتج غرغرة الفم يحتوي على مادة الكحول، فهل من إشكال في استخدامه؟  
الجواب: لا بأس باستعمال الغرغرة المشتملة على الكحول.

**السؤال:** تدخل الكحول في تركيب كثير من العقاقير والأدوية، فهل يجوز تناولها؟ وهل هي طاهرة؟  
الجواب: هي طاهرة، وحيث إن الكحول المستخدم فيها بمقدار مستهلك يجوز تناولها أيضاً.

**السؤال:** تجري الشركات في الغرب تجارب على الأدوية قبل طرحها في الأسواق، فهل يجوز تجربة دواء على مريض إذا ظن الطبيب أن هذا الدواء مفيد لمريضه قبل انتهاء التجارب عليه من دون علم المريض؟

الجواب: لا بدّ من إعلام المريض بالحال وكسب موافقته على تجربة الدواء عليه، إلا إذا كان من المؤكّد عدم تسببه في مضاعفات جانبية وإنما يشكّ في فائدته.  
**السؤال:** هل يجوز للصيدلي أن يبيع الدواء بأكثر ممّا قد سعّر له؟  
الجواب: لا يجوز.

**السؤال:** كثرت في الآونة الأخيرة ظاهرة بيع وشراء الأدوية بصورة معلنة في بعض الأسواق المحلية والتجارية، نرجو بيان رأي سماحتكم في هذا الموضوع على فرضين:  
أولاً: يقوم بعض المواطنين بشراء الأدوية القادمة عن طريق المساعدات بطريقة أو بأخرى ثمّ يبيعها إلى بعض الأشخاص القادمين من بعض الدول المجاورة؟  
ثانياً: هناك بعض الأدوية التي تدخل إلى العراق عن طريق بعض الوكلاء علماً بأنّ هذه الأدوية غير خاضعة للرقابة الدوائية أو ما يسمّى بالسيطرة النوعية بل تباع في الأسواق بصورة مباشرة؟  
الجواب: أولاً: لا يجوز ذلك،  
ثانياً: إذا لم تترتب على ذلك أيّة مخاطر فلا بأس به، وإلا فلا يجوز.

**السؤال:** ما هو رأيكم في الصيدلي أو الطبيب الذي يبيع بعض الأدوية خارج الدائرة بالسوق السوداء سواء مع حاجة المرضى إليها أم مع عدم حاجتهم، وسواء كان الطبيب محتاجاً لقلّة مورده أم لا؟  
الجواب: لا نحيي ذلك في مطلق موارد.

**السؤال:** في الوقت الحاضر يستفاد من الكحول (وهو مسكر في واقع الأمر) في صنع كثير من الأدوية ولا سيّما الأدوية المشروبة والعمود (لا سيّما أنواع الكولونيا التي تستورد من الخارج)، فهل تجبوزون للشخص العارف أو غير العارف بذلك بيع وشراء وتهيئة واستعمال وسائر وجوه المنافع الأخرى للمذكورات؟

الجواب: يجوز البيع والشراء والاستعمال، وأمّا الشرب فإنّما يجوز إذا كانت النسبة ضئيلة جداً بحيث لا توجب الإسكار.

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

## مجرد مقارنة

بمنطق غريب قد لا يصدر من فتاةٍ بعمرها، استمعتُ إلى فتاةٍ في عمر الزهور، وهي تثبتُ لي بعض مخاوفها من العودة إلى مقاعد الدراسة، والقلق من تنمّر بعض زميلاتها من الطالبات، ومعاناتها السنوية معهنّ، حتى أصبح هذا القلق السنوي حافراً كبيراً لها لكي تُبدع في الكتابة والرسم، على الرغم من سنوات عمرها الصغيرة، لتُثبت حقيقةً واضحةً بأن الظروف الصعبة تجعل الإنسان، في بعض الأحيان، يُبدع ويبنكر. ومما لا شك فيه أن هذه الطالبة ليست وحدها من تعاني من هذا الموضوع، حيث إن العودة إلى المدرسة قد تكون وقتاً ممتعاً للبعض، ولكنها قد تكون مضمراً للقلق والحيرة للبعض الآخر من الأطفال، وغالباً ما تكون مخاوفهم بلا مبرر إطلاقاً، ولكنهم يفتقدون الثقة العالية بالنفس فقط.

وللأسف الشديد، تُظهر بعض الدراسات المتخصصة لدينا أن الطفل العراقي، بصورة عامة، ينشأ مهزوز الشخصية ويفتقد الثقة بالنفس، بسبب أساليب التربية الخاطئة التي تمارسها العائلة من جانب، والتي غالباً ما تبدأ مشوار التنمّر بنفسها، وتُطلق على طفلها الصغير ألقاباً غريبة ما أنزل الله بها من سلطان، قد تشير إلى علامة فارقة في الجسد أو لون البشرة، وغيرها، ومن جانب آخر، بسبب الممارسات السلبية التي تستخدمها بعض إدارات المدارس ضد التلاميذ الصغار، والتي ما زالت، وبإصرار غريب، ترفع شعار (العصا لمن عصى)، حتى وإن كان «العصيان» لا يُذكر ولا يستوجب عقوبة قاسية.

مقارنة بسيطة بين ما يتعرض له الطفل العراقي من ظاهرة التنمّر، وبين المجتمعات الغربية المتطورة التي تُولي اهتماماً كبيراً بالأطفال، باعتبارهم عماد المستقبل، وتبدأ منذ عمر مبكر جداً، في تعزيز قدراتهم وبناء شخصياتهم بما يتناسب مع قابلياتهم الفكرية والنفسية، وما نطالعه على وسائل التواصل الاجتماعي يُثبت صحة هذا الكلام.

ومن منا لا يستذكر لقباً مريعاً ظل لصيقاً به لسنوات طويلة، وترك أثراً كبيراً في نفسه، أو عنفاً جسدياً أو لفظياً تعرّض له في المدرسة، وترك جرحاً غائراً في شخصيته، ولهذا نُردّد دائماً أن ظاهرة العنف ضد الأطفال ما زالت مستمرة وبقوة، ولا بد من الحد منها.

ساجدة ناهري



**تظهر بعض الدراسات المتخصصة لدينا أن الطفل العراقي، بصورة عامة، ينشأ مهزوز الشخصية ويفتقد الثقة بالنفس، بسبب أساليب التربية الخاطئة التي تمارسها العائلة من جانب، والتي غالباً ما تبدأ مشوار التنمّر بنفسها، وتطلق على طفلها الصغير ألقاباً غريبة ما أنزل الله بها من سلطان، قد تشير إلى علامة فارقة في الجسد أو لون البشرة**

# المرأة الفاطمية وصناعة الوعي القيادي..

LLQW AREER

# للقياديين

ملف العدد



# المرأة الفاطمية وصناعة الوعي القيادي.. المنتدى الثالث يفتح آفاق الرؤية والاستراتيجيات

دعوة رسلان

تحت رعاية الأمانة العامة للعتبة الحسينية المقدسة، انطلقت صباح السبت (4 تشرين الأول 2025) فعاليات النسخة الثالثة من منتدى المرأة الفاطمية للقيادة والاستراتيجيات، الذي نظّمته أكاديمية الوارث للتنمية المستدامة والدراسات الاستراتيجية بالتعاون مع جامعة وارث الأنبياء (عليه السلام). الافتتاح الذي احتضنته قاعة العُلَى في الجامعة، كان مشهدًا من السكينة والهيبة، تتداخل فيه نبرات التلاوة القرآنية مع أنغام النشيد الوطني، وكأنّ الحروف كانت تُعلن بداية حوار بين الفكر والإيمان، بين العلم والرسالة، وبعد قراءة سورة الفاتحة ترخّمًا على أرواح الشهداء، تتابعت الكلمات الرسمية التي أرسّت ملامح الرؤية التي ينطلق منها المنتدى، رؤية تؤمن بأنّ القيادة النسوية ليست امتيازًا، بل تكليفٌ ينهض على وعيٍ وضميرٍ رساليّ.



# منتدى المرأة الفاطمية

للقبارة والإستراتيجية

تحت شعار

والمؤمنون والمؤمنات بعضهم أولياء بعض يأمرون بالمعروف وينهون عن المنكر



of  
Diyaa





الحاضرات مع الندوة تفاعلاً لافتاً، تقول الطالبة زهراء: «لأول مرة شعرت أن القانون يمكن أن يكون نافذة للرحمة، لا مجرد سلطة تُقيد الإنسان، طرح الشيخ الساعدي جعلنا نقرأ الفقه بعين أقرب إلى القلب منها إلى النص الجامد.»

استمر المنتدى على مدى ستة أيام حافلة بالعلم والحوار والتدريب، تمازجت فيها الأبعاد الفكرية مع التجارب العملية في بناء الشخصية القيادية للمرأة، في اليومين الثاني والثالث، انطلقت الورش التدريبية ضمن محور بناء الشخصية القيادية، فتناول المدربون مفهوم القيادة ومنظومتها الفكرية، وعناصرها التي تبدأ من الذات وتنتهي بخدمة الآخرين، كما جرى تدريب المشاركات على مهارات التواصل الفعّال، والذكاء العاطفي، وصناعة التأثير الإيجابي في بيئة العمل والمجتمع.

وتضمن اليوم الثالث ندوة فكرية بعنوان «الفكر القانوني الرسالي في خطاب السيدة الزهراء عليها السلام»، حيث استعرضت ملامح فكرها كمشروع تشريعي مقاوم يسعى لصناعة الوعي وبناء الفكر.

أما اليوم الرابع، فقد شكّل انعطافة في محور القيادة العملية، إذ تعلمت المشاركات آليات اتخاذ القرار، وإدارة الفريق، وتحفيز الطاقات، وفهم الأنماط القيادية المختلفة، وجاءت الندوة الفكرية في ذلك اليوم لتفتح نافذة على تجربة السيدة زينب

في كلمتها الافتتاحية، أكدت إدارة المنتدى أن هذه النسخة الثالثة تمثل خطوة متقدمة في مشروع متكامل لتأصيل مفهوم القيادة الفاطمية، المستلهمة من مواقف السيدة الزهراء (عليها السلام) وثباتها في الدفاع عن الحق ومجابهة الانحراف، فيما أشار ممثلو جامعة وارث الأنبياء إلى أن العمل الأكاديمي حين يتحد مع الرؤية الدينية يصنع نموذجاً قيادياً أصيلاً قادراً على النهوض بالمجتمع من الداخل.

شهد اليوم الأول ندوة فكرية قدّمها سماحة الشيخ نور الساعدي بعنوان «إدارة الأزمان القانونية في المجتمعات الإسلامية: قراءة استراتيجة في قانون الأحوال الشخصية»، تناول فيها العلاقة بين النصّ التشريعي والواقع الاجتماعي، وكيف يمكن للمجتمعات الإسلامية أن تتعامل مع الأزمان القانونية بروح إنسانية تستمد قوتها من القيم القرآنية، وقد تفاعلت

**ورث**  
استمر المنتدى على مدى ستة أيام  
حافلة بالعلم والحوار والتدريب،  
تمازجت فيها الأبعاد الفكرية مع التجارب  
العملية في بناء الشخصية القيادية للمرأة،  
في اليومين الثاني والثالث، انطلقت الورش  
التدريبية ضمن محور بناء الشخصية القيادية،



## ورق فتناول المدربون مفهوم القيادة ومنظومتها الفكرية، وعناصرها التي تبدأ من الذات وتنتهي بخدمة الآخرين، كما جرى تدريب المشاركات على مهارات التواصل الفعال، والذكاء العاطفي، وصناعة التأثير الإيجابي في بيئة العمل والمجتمع

واختتمت الفعاليات بحفل بهيغ شهد تكريم الجهات الداعمة للمنتدى على مدى سنوات انطلاقه الثلاث، وتوزيع شهادات التخرّج للمشاركات تقديرًا لجهودهن في إحياء روح القيادة النسوية الأصيلة، في ذلك الختام، ترددت في القاعة كلمات الامتنان والدعاء، تقول المشاركة زينب: «خرجنا ونحن نحمل يقينًا أن القيادة ليست سلطة، بل رسالة، وأن فكر الزهراء وزينب عليهما السلام لا يزال ينبض فينا، يرسم لنا طريق النور وسط العتمة.»

لقد أثبت المنتدى أن تمكين المرأة في الرؤية الإسلامية لا يُقاس بالمناصب أو العناوين، بل بقدرتها على الوعي والبناء والإصلاح، وأن المرأة الفاطمية التي تستنقي من معين الزهراء وزينب (عليهما السلام) قادرة على أن تكون ركيزة في صناعة الاستراتيجيات ومصدرًا لسلام فكري واجتماعي يعيد للإنسان قيمته وللعلم رسالته.

(عليها السلام) من خلال عنوانها: «منبر السيدة زينب عليها السلام ودوره في صناعة الرأي العام.» في تلك الجلسة، ساد صمت مهيب، وكأن الأرواح تُصغي لصوت التاريخ، تقول المشاركة بتول: «حين تحدّث المحاضر عن خطاب السيدة زينب، شعرت أن كلماتها لا تخص الماضي فحسب، بل تمتد إلينا، إلى كل امرأة تسعى لتكون صوتًا للحق وضميرًا للعدالة.»

في اليومين الخامس والسادس، انتقل المنتدى إلى دورة التأثير والإقناع، وهي محطة تفاعلية غنية تناولت نماذج التأثير وأنماط التواصل واستراتيجيات الإقناع الأخلاقي، ناقش المدربون أخلاقيات الخطاب القيادي ولغة الجسد ودورها في بناء الثقة، فيما أضاءت الندوة الفكرية في اليوم الخامس موضوع «العدل والحرية والكرامة في القرآن: ركائز استراتيجية لتأسيس منظومة تشريع إنساني معاصر»، مؤكدة أن العدالة هي البذرة الأولى لكل مشروع حضاري ناجح.

على مدار أيام المنتدى، لم تكن الجلسات مجرد محاضرات أو دورات، بل رحلة وعي جماعي نحو الذات، تستعيد فيها المرأة الفاطمية صورتها المشرقة كصانعة للفكر وقائدة للتغيير، كانت النقاشات تدور في أروقة الجامعة بنعمة من الحماس والتأمل، تتقاطع فيها الأسئلة حول دور المرأة في زمن تتسارع فيه التحولات الفكرية والاجتماعية.



لم يكن الدين يوماً مجرد شعائر روحية تربط الإنسان بخالقه، بل كان وما يزال من أهم المحركات التي تصوغ وعي المجتمع وتُشكل فكره، فوظيفته لم تقتصر على تقديم المعرفة الدينية، بل امتدت لتشمل تهذيب السلوك وبناء مجتمع متماسك تسوده الثقافة والوعي.

## الدين بوصلة نحو الفكر والوعي

حوراء المصري

### الشرارة التي أشعلت الفكر

الدين لم يكن محرّكاً أخلاقياً واجتماعياً فحسب، بل كان الشرارة التي دفعت العقل البشري للتفكير والتأمل، نصوصه شجعت على البحث عن الحقيقة وفهم الكون، وهو ما مهد الطريق لظهور الفلسفة والعلم.

ولعل تجربة العلماء المسلمين مثل ابن سينا والفارابي خير مثال على ذلك، إذ جمعوا بين النصوص الدينية والبحث العقلي، وأسهموا في تأسيس علاقة متينة بين الدين والعلم والفلسفة. ومن أبرز الشواهد التاريخية على ذلك «بيت الحكمة» في بغداد، الذي احتضن حلقات النقاش في مختلف العلوم.

### دعوة القرآن للتفكير

القرآن الكريم أكد هذا البُعد المعرفي حين دعا الإنسان إلى التفكير والتعقل، كما في قوله تعالى: «أفلا تعقلون؟»، «أفلا يتفكرون؟»

ما يجعل التفكير جزءاً أصيلاً من الممارسة الدينية، وليس منفصلاً عنها.

### الفكر والدين.. علاقة لا تتفصل

من هنا، يمكن القول إن الفكر لا يزدهر بلا دين، كما أن الدين بلا تفكير يتحوّل إلى طقوس فارغة، فالله أودع في الإنسان فضول البحث عن الحقيقة، وزرع فيه بذرة الوعي، التي يُنمّيها الدين عبر مبادئه وقيمه.

الدين لم يكن عبر التاريخ مجرد شعيرة روحية، بل بوصلة تهدي الإنسان إلى الوعي والمعرفة، وأداة لإرشاد المجتمعات في الماضي والحاضر والمستقبل.

### من رسالات الأنبياء إلى قيم المجتمع

منذ العصور القديمة، حمل الأنبياء والرسول رسالة الدين في صورة جاذبة للناس، دعوا من خلالها إلى فهم الحقوق والواجبات، وتعزيز روح التعاون والتكافل، وهكذا، تحوّلت المجتمعات من حالة التشردم إلى بيئات قائمة على العدالة والتسامح والعيش المشترك.

### الدين في الأزمات.. خطاب طمأنينة

لم يتوقف تأثير الدين عند حدود البناء الاجتماعي، بل لعب دوراً مهماً في الأزمات والحروب والأوبئة، فقد شكّل الخطاب الديني عبر العصور مصدر طمأنينة، ودافعاً للصبر والمثابرة، ما جعله عاملاً أساسياً في تماسك المجتمعات أمام المحن.

الدين لم يكن محرّكاً أخلاقياً واجتماعياً فحسب، بل كان الشرارة التي دفعت العقل البشري للتفكير والتأمل، نصوصه شجعت على البحث عن الحقيقة وفهم الكون، وهو ما مهد الطريق لظهور الفلسفة والعلم. ولعل تجربة العلماء المسلمين مثل ابن سينا والفارابي خير مثال على ذلك، إذ جمعوا بين النصوص الدينية والبحث العقلي، وأسهموا في تأسيس علاقة متينة بين الدين والعلم والفلسفة

# جامعة الزهراء (عليها السلام).. ريادة القوارير في رحاب نهج البلاغة

دعوة رسلان

في مسيرتها المتفرّدة التي تجمع بين الأصالة والمعاصرة، خطت جامعة الزهراء (عليها السلام) للنبات خطوةً نوعيةً بافتتاح قسم جديد يُضاف إلى سجل إنجازاتها العلمية، «قسم نهج البلاغة والتربية الإسلامية»، ليكون منارةً علميةً تستضيء به الأجيال في رحاب فكر أمير المؤمنين (عليه السلام).

تحقيق عدد كبير من الطالبات الدرجة الكاملة (100 %) في الامتحانات الوزارية، وهو إنجاز يبرز التفوق الأكاديمي والالتزام العلمي للطالبات، ويعكس جودة التدريس والإشراف الأكاديمي من نخبة الأساتذة ذوي المقامات العلمية العالية.

ويُضاف إلى ذلك أن قسم نهج البلاغة والتربية الإسلامية يُدرّس بشكل مجاني بالكامل، إذ تكفلت الجامعة بجميع تكاليف الدراسة والإقامة الداخلية، إيماناً برسالتها في دعم العلم والمعرفة، وتيسير الطريق أمام الطالبات للنهل من معين نهج البلاغة بلا عوائق مادية.

وقد أبدت الطالبات منذ الوهلة الأولى شغفاً كبيراً ورغبة عميقة في الالتحاق بهذا القسم، فأظهرن التزاماً علمياً وحرصاً على دراسة كتاب نهج البلاغة واستيعاب مضامينه العالية، وبعون الله تعالى ستخرج بعد أربع سنوات نخبة من المدرسات والباحثات المتخصصة في نهج البلاغة وعلاقته بالقرآن الكريم والتربية الإسلامية، ليكنّ سفيرات لفكر خالد لا يحده زمان ولا مكان.

إن افتتاح قسم نهج البلاغة والتربية الإسلامية، إلى جانب الإنجازات العلمية المتميزة في الصيدلة والتقنيات الصحية، يجعل من جامعة الزهراء (عليها السلام) صرحاً علمياً متكاملًا للقوارير، مؤكداً أن الطالبات حين يُمنحن بيئة علمية رائدة، فإنهن يبدعن ويتفوقن، ويصبحن سفراء للعلم والمعرفة في المجتمع، حاملات لرسالة العلم والالتزام الأخلاقي على حد سواء.

جاء استحداث هذا القسم بجهود كبيرة ومباركة، وبدعم كريم من المتولي الشرعي للعتبة الحسينية المقدسة سماحة الشيخ عبد المهدي الكربلائي (دام عزه)، الذي وجّه بفتح هذا الأفق المعرفي خدمةً للمجتمع، وإحياءً لعلوم مدرسة أهل البيت (عليهم السلام)، وبعد مساعٍ مضيئة ومتابعات مستمرة، نالت الجامعة موافقة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، لتنفرد على مستوى الجامعات الأهلية بهذا القسم المميز.

ويُدرس القسم كتاب نهج البلاغة، الذي وصفه العلماء بأنه «فوق كلام المخلوق ودون كلام الخالق»، بما يحتويه من علوم ومعارف شاملة: من حقوق الإنسان، إلى الإدارة الحكيمة، والأخلاق، والفنون البلاغية، مروراً بموضوعات ترتبط بعلم الاجتماع وعلم النفس والعلوم القرآنية، فهو بحق مدرسة متكاملة تحمل بين دفتيها رؤى إنسانية وفكرية تصلح لبناء الإنسان والمجتمع.

هذا التميز الأكاديمي ليس حكراً على قسم واحد، فقد أثبتت الجامعة تفوقها العلمي في مختلف المجالات: ففي كلية الصيدلة تصدرت الطالبات الامتحانات الوزارية الموحدة التي تُجرى على مستوى جميع الجامعات العراقية، وأحرزن المركز الأول بين الجامعات الأهلية، بحسب اعتراف رسمي من رئيس لجنة عمداء كليات الصيدلة، كذلك تفوقت كلية التقنيات الصحية والطبية في تخصصي التخدير والأشعة، وحصدت المركز الأول على مستوى الجامعات الأهلية للعام الثاني على التوالي، مع



جامعة أم القرى للبحوث



## رموز ودلالات دينية في رسومات

ساجدة ناهي  
تصوير: حيدر الحيدري

رسومات زينب مصطفى البالغة من العمر (12) عامًا، لا تشبه ما ترسمه الفتيات في مثل عمرها، اللواتي اعتدن على رسم الشخصيات الكرتونية والفساتين والوجوه الجميلة، فهي تارئة ترسم وطنًا كبيرًا على ورقة صغيرة، وتارئة أخرى ترسم رموزًا ودلالات دينية من خلال أفكار جميلة لا يُتوقع أن تصدر من فتاة في مثل عمرها، مما يعكس تربيته الدينية السليمة وثقافة عائلتها التي ربّت ابنتها على حب محمد وآل بيته الأطهار.

الرصاص والقلم الجاف الأسود، مقتبس من لوحة تشبيهية قديمة كانت تُعلق في معظم المنازل العراقية، وكانت غاية في الروعة.

المناسبات الدينية كانت لها حصة كبيرة من رسومات زينب، حتى وإن كانت مقتبسة من صورة أو لوحة شاهدها في مكان ما؛ فقد رسمت عن استشهاد السيدة الزهراء (عليها السلام)، وأخرى عن عيد الغدير الأغر، كما جسّدت الإمام المهدي المنتظر (عجل الله فرجه الشريف) تحفه طيور السلام في رسمة جميلة تحمل دلالات كبيرة، بالإضافة إلى رسومات أخرى تحمل رموزًا وطنية جمعتها في لوحة واحدة، مثل آثار بابل، والأهوار، وبيت القصب، والمشحوف، وقبة الإمام علي (عليه السلام)، وملوية سامراء، ونُصب الحرية، وشلال كلي علي بيك، وكانت جميلة فعلاً وتستحق أن تتحول إلى بوستر سياحي، كونها رسمت وطنًا كبيرًا في ورقة صغيرة.

ترسم زينب منذ عام (2021)، أي منذ أن دخلت المرحلة الابتدائية، بتشجيع كبير من الأهل، وخصوصًا الأب الذي يهوى الرسم، ومنذ ذلك الحين، تحاول جاهدة أن تطوّر موهبتها من خلال رسم الأفكار الواقعية التي تحمل رموزًا دينية ووطنية.

ولكل إنسان قدوة، وقدوة زينب هو أخوها الأكبر، حيث تقول: «أحب الرسم، لكن طموحي لا يتوقف عنده، لأنني أود أولاً أن أطور إمكانياتي العلمية، وأتمنى أن أدرس الأمن السيبراني في المستقبل مثل أخي الأكبر، لأنه قدوتي في الحياة».

معللة ذلك بقولها إن الرسم هواية، وتستطيع تطوير موهبتها من خلال الدورات المتخصصة واليوتيوب.

في ختام اللقاء، بثّت لنا الطالبة زينب مصطفى أميتها، وهي أن تنظم معرضًا شخصيًا في المستقبل القريب، تعرض فيه جميع رسوماتها.

النقيتها في معرض خاص بإصدارات «دار ثقافة الأطفال» نُظّم في مدرستها، المدرسة النظامية وسط مدينة الحلة، فكانت فرصة سانحة للتعرف على مواهب فتيات في عمر الزهور، مثل موهبة الطالبة زينب مصطفى، وغيرها كثير.

أكثر ما يثير الاهتمام في لوحات زينب هو رسمها للمواضيع الدينية باستخدام أقلام الرصاص والفحم، الذي تفضل استخدامه في معظم رسوماتها، مما يُضفي على تلك الرسومات مهابةً وسموّاً، كما يضيف إليها نوعاً من القدم، فقد اطلعت على تخطيط جميل لأمير المؤمنين (عليه السلام) بالقلم



ترسم زينب منذ  
عام (2021)، أي  
منذ أن دخلت

المرحلة الابتدائية، بتشجيع  
كبير من الأهل، وخصوصاً  
الأب الذي يهوى الرسم،  
ومنذ ذلك الحين، تحاول  
جاهدة أن تطوّر موهبتها

من خلال رسم الأفكار الواقعية التي تحمل رموزاً  
دينية ووطنية.

ولكل إنسان قدوة، وقدوة زينب هو أخوها الأكبر،  
حيث تقول: «أحب الرسم، لكن طموحي لا يتوقف  
عنده، لأنني أود أولاً أن أطور إمكانياتي العلمية،  
وأتمنى أن أدرس الأمن السيبراني في المستقبل  
مثل أخي الأكبر، لأنه قدوتي في الحياة»



# إدخال السرور: عبادة القلوب وفضيلة الأرواح

جنان الهلالي

متى نشعر أننا سعداء، وما الذي يبعث هذا الشعور في نفوسنا؟ سؤال تقليدي نتوقف عنده كثيراً ثم لا نلبث أن نشعر بعجزنا عن العثور على إجابة محددة له! فالسعادة نفسها كلمة غير محدودة المعالم، وهي في الوقت نفسه شعور نسبي يختلف كثيراً في تعريفه وفي شرح أسبابه ودوافعه، فقد تستيقظ سعيداً دون سبب واضح، ميّالاً للضحك وملاطفة الآخرين، ويلازمك هذا الشعور ساعات أو أياماً، ثم يغادرك قبل أن تتذوق تمامًا حلاوة الحياة.



أخرى كمساعدة الملهوف أو التخفيف عن مكروب، وقد تكون كلمة قادرة أن تحدث تغييراً في حياة إنسان مثل العفو عن مسيء أو رد أذى عن شخص.

ومن هذا المنطلق يحتاج المؤمن إلى روح متفانية، جل هدفها إرضاء الله والعمل بكتابه وسنن نبيه، والسير على خطى أهل البيت في التعامل مع من حوله، فالإنسان يعيش في دائرة الحياة يؤثر ويتأثر بها، فإذا ما استطاع أن يتعامل بانسيابية مع أخيه الإنسان ويتقبل اختلافه استطاع أن يصل إلى خير الدنيا والآخرة.

وهناك بعديان أساسيان في خصال المؤمن تؤهلها لفضيلة الأرواح السعيدة:

### البعد الروحي:

على المؤمن أن ينظر إلى العطاء باعتباره قربى إلى الله، لا مجرد فعل اجتماعي، وأن يستحضر أن ما نعطيه للآخرين يعود علينا بالسكينة والسرور، كما قال تعالى:

«وما تقدموا لأنفسكم من خير تجدوه عند الله هو خيراً وأعظم أجراً».

أي اعتبار حاجات الآخرين مرآة لإنسانيتنا، فمن يستشعر ألم الجائع أو المريض أو المحتاج، يكشف في داخله قلباً حياً نابضاً بالخير، ولا بد من تربية النفس على العطاء بلا منة ولا انتظار رد، لأن الفضيلة الحقيقية لا تُقاس بما تحصل عليه، بل بما تزرعه في قلوب الناس عندما تُعطي، ترتفع على أنانية الذات وتقترب من المثال الأعلى للإنسان الكامل.

### أما في البعد العملي:

تدريب النفس على بذل القليل يومياً: إضافة إلى الإنفاق المادي، الكلمة الطيبة، الابتسام، المساعدة الصغيرة، فهي تغذي الروح كما يغذي الماء الزرع.

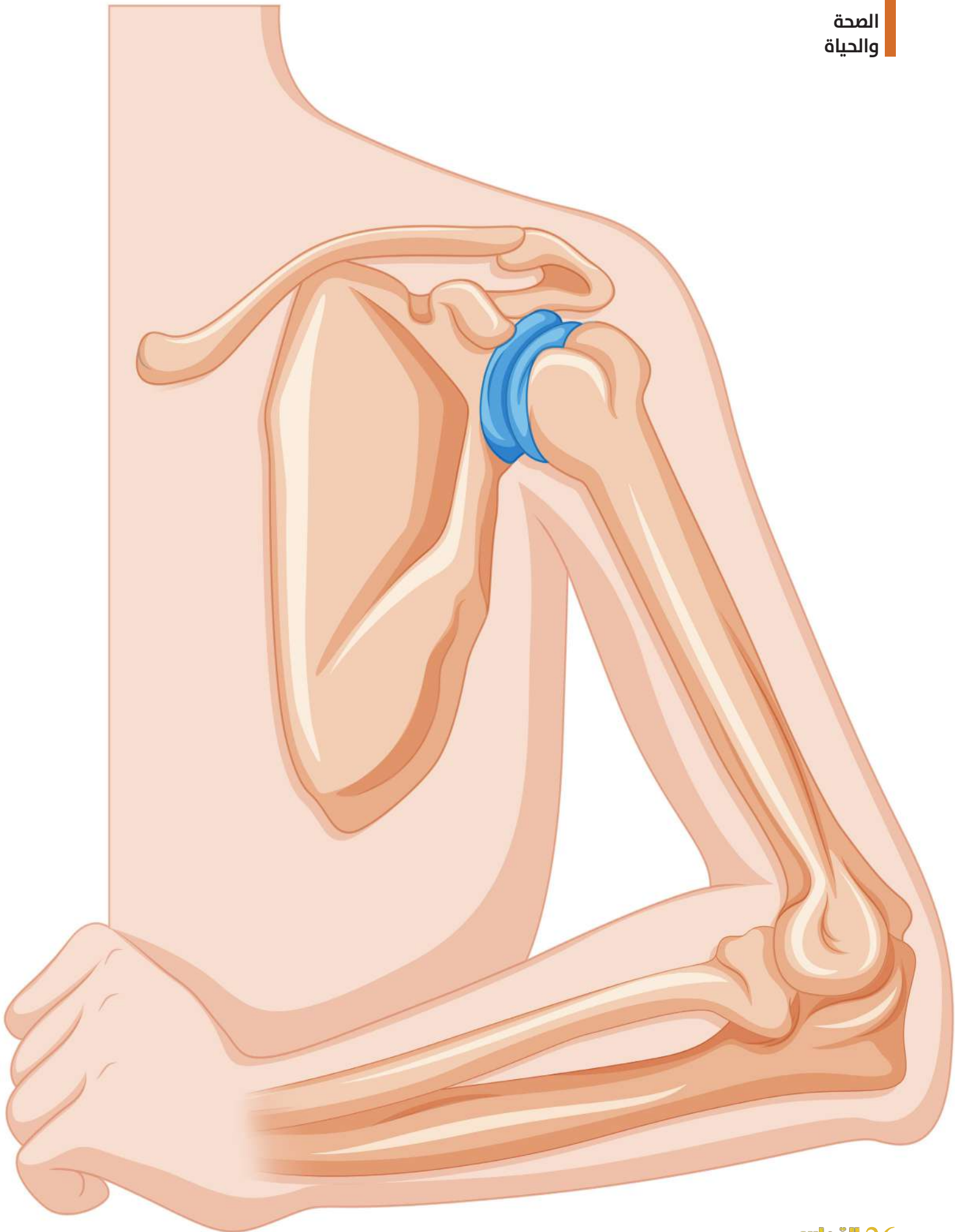
تحويل العطاء إلى عادة حياتية، حتى يصبح جزءاً من الهوية الشخصية، وبهذا يتحول العطاء من مجرد عمل إلى سمة أصيلة للروح، فضيلة تشبه النور الذي لا يزول، ويترك أثره في النفس والآخرين.

ويحاول العلماء، وهم لا يكفون عن محاولاتهم في سبر أغوار النفس البشرية والتوغل بعلمهم إلى أعماقها للتعرف على الأسباب التي تتحكم في سلوكنا وتحولنا إلى ناس سعداء، ولكنهم وضعوا خطأ فاصلاً وعريضاً بين المزاج، وبين الأسباب الحقيقية التي تتحكم في مشاعر الإنسان وأحاسيسه ومواقفه وسلوكه في الحياة، وخاصة سلوكه مع الآخرين، ويرى علماء النفس أن المرء يستطيع أن يجد طريقه إلى السعادة التي ينشدها في حياته إذا عرف مسبقاً الهدف الذي يسعى إليه وينشده.

هؤلاء السعداء لا يختلفون عنا اختلافاً جذرياً، ولكن ربما كان الشيء الوحيد الذي يجعل لهم فرادة بين الناس هو تلك القدرة التي يتمتعون بها على أن يستغلوا طاقاتهم وأهدافهم إلى أقصى الحدود، ثم ربطوا السعادة بسمّة التسامح والعطاء، وإيثار النفس، ومساعدتهم للآخرين بدون انتظار لرد المعروف، وإدخال السرور على قلب مؤمن، مستنبطين بقدرتهم على ذلك السلوك من مبادئ أهل البيت (عليهم السلام)، وهم المتمسكون بنهج جدهم الرسول.

وقد قال (صلى الله عليه وآله): «أحبُّ الناس إلى الله أنفعهم للناس»، حيث بيّن في هذا الحديث الشريف فضيلة العطاء والقرب من الله تعالى، وإسعاد المؤمن وإدخال الفرحة إلى قلبه هو من أعظم ما يسعى إليه المؤمن لنيل رضا الله وقبول أعماله. وسمّة العطاء غير مقرونة بالمعونات المادية، فقد تكون بصور

**ورق**  
يحتاج المؤمن إلى روح متفانية، جل هدفها إرضاء الله والعمل بكتابه وسنن نبيه، والسير على خطى أهل البيت في التعامل مع من حوله، فالإنسان يعيش في دائرة الحياة يؤثر ويتأثر بها، فإذا ما استطاع أن يتعامل بانسيابية مع أخيه الإنسان ويتقبل اختلافه استطاع أن يصل إلى خير الدنيا والآخرة



# الفصال العظمي (سوفان المفاصل)

إعداد/ تبارك المياحي

5 - العوامل الوراثية والتاريخ العائلي للمرض.

## الوقاية

- 1 - تجنّب الاستمرار في وضعية جلوس أو وقوف واحدة لفترة طويلة.
- 2 - التقليل من الضغط على المفاصل قدر الإمكان.
- 3 - تقوية العضلات بالتمارين المناسبة، وممارسة الرياضة مثل المشي والسباحة.
- 4 - المحافظة على وزن صحي وتجنّب السمنة.

**يعاني المصابون بالفصال العظمي عادة من ألم مزمن في المفاصل، مع تيبس (صعوبة في الحركة) لفترة قصيرة بعد الراحة، خصوصاً في الصباح. والمفاصل الأكثر تأثراً: اليدين (أطراف الأصابع وقاعدة ونهايات الإبهام)، الركبتان، الوركان، الرقبة وأسفل الظهر. يختلف تأثير الفصال العظمي من شخص إلى آخر تبعاً لمرحلة المرض؛ فقد لا يؤثر في الأنشطة اليومية عند بعض المصابين، بينما قد يسبب ألماً شديداً وإعاقة لدى آخرين.**

## العلاج

- 1 - تخفيف الوزن واتباع أسلوب حياة صحي مع الالتزام بالنصائح الإرشادية.
- 2 - ممارسة الرياضة المناسبة حسب الحالة ودرجة الالتهاب، وتشمل التمارين الهوائية مثل المشي والسباحة.
- 3 - استخدام وسائل مساعدة مخصصة مثل كرسي الجلوس، وكرسي الصلاة، ومراعاة الوضعيات الصحيحة في الأنشطة اليومية.
- 4 - الالتزام بالعلاج الطبيعي كأسلوب حياة، إذ يُعدّ الطريق الأمثل للحد من تفاقم المرض، خصوصاً في المراحل الأولية والمتوسطة.
- 5 - في الحالات المزمنة والمتقدمة قد يلجأ إلى عمليات تبديل المفصل المصاب.

الفصال العظمي هو مرض مزمن يصيب المفاصل، ويحدث عندما تتآكل أنسجة المفصل مع مرور الوقت، وهو أكثر أنواع التهاب المفاصل شيوعاً، وينتشر بشكل أكبر بين كبار السن. يعاني المصابون بالفصال العظمي عادةً من ألم مزمن في المفاصل، مع تيبس (صعوبة في الحركة) لفترة قصيرة بعد الراحة، خصوصاً في الصباح.

## المفاصل الأكثر تأثراً:

- 1 - اليدين (أطراف الأصابع وقاعدة ونهايات الإبهام).
- 2 - الركبتان.
- 3 - الوركان.
- 4 - الرقبة وأسفل الظهر.

يختلف تأثير الفصال العظمي من شخص إلى آخر تبعاً لمرحلة المرض؛ فقد لا يؤثر في الأنشطة اليومية عند بعض المصابين، بينما قد يسبب ألماً شديداً وإعاقة لدى آخرين.

## الأعراض

- 1 - ألم عند استخدام المفصل المصاب قد يختفي مع الراحة، وفي الحالات المتقدمة قد يبقى مستمراً.
  - 2 - تيبس وخشونة في المفصل المصاب، وصعوبة في تحريكه بسهولة، خصوصاً عند الاستيقاظ صباحاً.
  - 3 - تورم حول المفصل يختلف باختلاف شدة النشاط ودرجة الإصابة.
  - 4 - الشعور بعدم التوازن في الحركة مع القيام بالنشاطات المختلفة.
  - 5 - صدور صوت أو طقطقة من المفصل.
- في الحالات المزمنة قد يصبح المفصل المصاب مؤلماً جداً عند اللمس.

## الأسباب

- 1 - أسلوب الحياة غير الصحي وعدم ممارسة الرياضة.
- 2 - الضغط المستمر واستخدام المفصل بشكل مفرط دون تقوية العضلات أو إتاحة فترة راحة مناسبة.
- 3 - التاريخ المرضي للإصابات أو العمليات الجراحية في المفصل المصاب.
- 4 - الوزن الزائد والسمنة.





????????????

تصوير - رغد العبيدي

????????????



خزانة أسرار الأجداد

«الصدقة»..

## دلالات من الذكريات والمقتنيات

سعاد البياتي

لا يمكن أبدًا لكل  
الجدات وأمّهات  
الزمن الماضي أن  
ينسين تفاصيل  
الحياة القديمة،  
حينما كانت كل  
الأشياء والأمور  
تسير ببساطة  
مفرطة، وتقوم  
على أساس الحاجة  
فقط، وليس على  
التكديس بلا أدنى  
مسؤولية.  
فكل المقتنيات  
المتواجدة في  
البيوت كانت تتسم  
بالعفوية، والقلّة،  
وحب امتلاك  
مناسب، بحسب ما  
تؤديه من وظيفة،  
وما تُرضي به من  
يستخدمها.



وهناك من يقتنيها، وبخاصة في القرى والأرياف، كما تُعد المحافظات الجنوبية والشمالية الأكثر إقبالاً على استعمالها، في حين يقل الطلب عليها كثيراً في المدن، بسبب طبيعة السكان.

لكنها بدأت بالاندثار الآن، بسبب التطور، رغم أن البعض لا يزال يعتقد بمنافعها العديدة، ويحرص على استخدامها كوسيلة لحفظ ملابسه وحاجياته الثمينة.

ومع ذلك، بدأت حرفة صناعتها، على مدى السنين، تعاني من آثار الاندثار، شأنها شأن أي حرفة شعبية، بعد أن كانت سمة من سمات البيوت العراقية القديمة.

يمكن القول إن الناس لم يعودوا يفكرون كالسابق في اقتناء الصندقجة، بينما بقيت الأمهات والجذات تحديداً يحتفظن بها، لما لها من دلالات تراثية عميقة، وارتباطها بذكرياتهن الجميلة وحكاياتهن.

**ورور**  
يعود تاريخ الصندقجة إلى أواخر القرن الثامن عشر، حيث بدأ استخدامها بواسطة الهنود في العراق، ثم اتسع نطاق استعمالها بعد ذلك، وشهدت إقبالا ملحوظا. وقد مرت صناعتها في العراق بمراحل وتحولات مختلفة، من حيث المواد المستخدمة؛ ففي السابق كان يستخدم الخشب، وبخاصة «الصاج» و«الزان» وغيرهما، لكن مع ارتفاع التكاليف وصعوبة الحصول على هذه الأنواع من الخشب، بدأ التوجه إلى الألمنيوم المستورد بدلاً من الخشب.

### ارتبطت بالتراث

بعض البيوت العراقية الآن لا تزال تحتوي على الصندقجة، لحفظ النقود أو الأوراق الرسمية المهمة، وهناك من يستخدمها لحفظ ملابس موتاهم.

أما الجيل الحالي، فلا يُحبذ وجود الصندقجة، ويعدها غير حضارية، ولا تمت للحداثة بصلة، بل إن هناك من لا يعرفها أصلاً، ولا يرغب باستخدامها.

لذلك، لم نعد نراها كما في السابق في الأسواق، ومع هذا، لا يزال البعض يعتبر وجودها مرتبطاً بتراث الأجداد الشعبي، لذا يحرص بعضهم على جعلها من ضمن أثاث غرف الصالات، كتحفة فنية، وأثرية، وتراثية جميلة.

من الأدوات الفلكلورية التي حرصت البيوت العراقية على توفيرها لأفراد الأسرة، وللنساء على وجه الخصوص، «الصندقجة»، وهي عبارة عن صندوق خشبي منقوش ومزخرف، يحتوي من الداخل على تقسيمات لوضع الأشياء التي تخص المرأة، كخزانة لملابسها ومجوهراتها (إن وجدت) وعطورها، وغيرها من مقتنياتها الثمينة التي تُخزن فيه.

كانت تُلون بألوان جذابة ونقوش جميلة، وبخاصة باللون الأحمر، والقرمزي، والفيروزي، وتتميز بثقل وزنها، وهيبتهما الخشبية الراقية التي توحى بالأناقة والهيبة في موضعها داخل الغرفة، وتحتل مكانة رفيعة، وضرورة ملحة لما تضمه من محتويات ثمينة، وأغراض لها وقع مهم لدى نساء البيت.

### تفاخر النساء

للصندقجة أحجام وأشكال مختلفة، واقتناؤها يختلف باختلاف طبقات المجتمع؛ فالفوارق المادية كانت تؤثر في اختيارها.

الناس المترفون مادياً كانوا يقتنون الأجل والأثمن، من الأنواع المزخرفة منها، وكانت النساء يتفاخرن بوجودها في غرفهن، ويعتبرنها من مسببات السعادة والراحة النفسية، حتى إنهن كنَّ يتفقدن محتوياتها يومياً للتباهي بها أمام الأخريات.

وكانت الصندقجة من أهم محتويات جهاز العروس في أيام زمان، ويتفاخر أهل بشرائها ضمن الجهاز المخصص للعرس، بما فيه من محتويات متكاملة وجميلة.

### اقتباس

يعود تاريخ "الصندقجة" إلى أواخر القرن الثامن عشر، حيث بدأ استخدامها بواسطة الهنود في العراق، ثم اتسع نطاق استعمالها بعد ذلك، وشهدت إقبالا ملحوظا.

وقد مرت صناعتها في العراق بمراحل وتحولات مختلفة، من حيث المواد المستخدمة؛ ففي السابق كان يُستخدم الخشب، وبخاصة «الصاج» و«الزان» وغيرهما، لكن مع ارتفاع التكاليف وصعوبة الحصول على هذه الأنواع من الخشب، بدأ التوجه إلى الألمنيوم المستورد بدلاً من الخشب.

وفي القرن الماضي، شهدت الصناعة تحولاً آخر استمر حتى يومنا هذا، وهو استخدام الفافون، وذلك لرخص ثمنه وسهولة الحصول عليه.

### اندثار وتلاشي

الصندقجة المصنوعة من الفافون ما زالت مستعملة،

# أوراق الزمن: فلسفة الشباب بين الفصول

نور كريم

في عالم سريع التغيّر، يعلو صوت الجمال والشباب في كل زاوية، وكأن الزمن عدوٌ يجب الانتصار عليه بأي ثمن، حيث تجد المرأة نفسها، بحكم التقاليد الاجتماعية والتأثيرات الإعلامية، مطالبةً بالحفاظ على مظهرها الشاب، وكأن الجمال لا يتحقق إلا في عمر العشرين. ولكن، هل الشباب مجرد نضارة وجه وخفة جسد؟ أم أن هناك ما هو أعمق من ذلك؟



عن شباب العشرينات. في هذا السياق، لا بد من الإشارة إلى أهمية الوعي الثقافي الذي يُعزز هذه الفلسفة، فكل امرأة واعية بدورها، متصالحة مع نفسها، تدرك أن الزمن لا يُقاس بالسنين، بل بما تعيشه من لحظات حقيقية، هي تستثمر في ذاتها لا لتتحدى العمر، بل لتعيش العمر بكامل تفاصيله.

### خطوات للشباب الحقيقي

النوم الجيد: إن النوم بين سبع إلى ثماني ساعات يومياً في جو هادئ ومظلم، يساعد على تجديد الخلايا، وتحسين المزاج، وتقوية المناعة.

التغذية المتوازنة: الاعتماد على الأطعمة الطبيعية الغنية بالمغذيات: الفواكه، الخضروات، المكسرات، الأسماك، والحبوب الكاملة، مع تجنب السكريات المصنعة والمقليات.

الرياضة المنتظمة: لا يشترط الذهاب إلى النادي الرياضي، فالمشي نصف ساعة يومياً، أو ممارسة التمدد واليوغا في المنزل كافٍ لتحفيز الدورة الدموية وتحسين الحالة النفسية.

شرب الماء الكافي: الماء ينعش الخلايا، يرطب البشرة، ويساعد في التخلص من السموم.

الهدوء النفسي: تخصيص وقت للتأمل، أو التنفس العميق، أو الجلوس بهدوء يحمي العقل من التوتر الذي يُسرّع الشيخوخة.

التعلم المستمر: القراءة والتعلم الدائم يجددان شباب العقل ويمنعان الجمود.

العلاقات الإيجابية: أحيطي نفسك بأشخاص يمنحونك طاقة ودعماً، وابتعدي عن العلاقات المسمومة.

الضحك من القلب: الضحك دواء حقيقي يفرز هرمونات السعادة ويخفف التوتر.

تجديد الشغف بالحياة: بممارسة الهوايات، تجربة الجديد، واغتنام التفاصيل الصغيرة.

الرفق بالذات: لا تقسي على نفسك، سامحي أخطاءك، وخذي فترات راحة دون تأنيب ضمير.

الشباب الحقيقي ليس ملامح وجهه فحسب، بل روح مشرقة تتجدد في كل فصل من فصول العمر، جسدٌ معافى، عقل واع، وروح متصلة بالله. ولا تنسي أن صفاء أرواحنا وسموها يكمنان في رهاقة الوجدان وعمق الإحساس، حين نجعل من علاقتنا

بالله تعالى سنداً أول وملاذاً أخيراً، فهو يقوي صلتنا بخالقنا بالتأمل في آياته، ويغذي أرواحنا بالتوكل عليه في لحظات الضعف والقوة معاً، ويزداد هذا الارتباط نقاءً عندما نصغي إلى القرآن الكريم في صباحنا، فتتلقى قلوبنا أنواره بالسكينة، خصوصاً حين يصدح به صوت قارئٍ نحبه، عندها نجد الطمأنينة

تغمر أرواحنا، والسكون يملأ داخلنا، فيصبح يوماً أكثر إشراقاً وحياتنا أكثر اتزاناً، هكذا تتحقق فلسفة الشباب الحقيقية:

أن تزهر المرأة في كل فصول عمرها، بجسدٍ سليم، عقلٍ حي، وروحٍ متصلة بالسماء.

الشباب البيولوجي ليس مجرد رقم في بطاقة الهوية، بل هو حالة صحية داخلية تنعكس على الجسد والمزاج والنظرة إلى الحياة، هو توازن بين الهرمونات، نشاط في الدورة الدموية، كفاءة في أداء الأجهزة الحيوية، وانسجام بين الجسد والعقل، الكثير من النساء في الأربعين والخمسين يتمتعن بطاقة وحيوية تفوق فتيات في العشرين، لا لأنهن رفضن التقدم في السن، بل لأنهن تصالحن مع الجسد، وفهمن احتياجاته، واحترمن إيقاعه الطبيعي.

المرأة التي تهتم بصحتها الجسدية والنفسية، تمارس الرياضة بانتظام، تتناول طعاماً صحياً، وتخصص وقتاً للراحة والتأمل، تعيش شباباً حقيقياً لا مصطنعاً، هي لا تُطارِدُ أوهام التجميل

المبالغ فيه، بل تحتفي بتفاصيل وجهها، وتفهم أن كل خط صغير يحمل قصة نضج وتعلم، هذه الفلسفة تجعلها أكثر سعادة وقوة، وتمنحها جمالاً لا يمكن لأي امرأة أو عدسة التقاطه.

فلسفة الشباب البيولوجية تدعونا - نحن النساء - إلى التحرر من القوالب الجاهزة التي تفرض أن الجمال محصور في عمر معين، فهي تدعو إلى التعامل مع الجسد كرفيق، لا كعيب أو عُدو، فكل مرحلة عمرية تحمل جمالها الخاص ومزاياها التي لا تُشتري؛ من

النضج العقلي إلى السلام الداخلي، من الثقة بالنفس إلى عمق التجربة، كلها عناصر تشكل نوعاً آخر من الشباب، لا يقل سحراً



احذروا من كلماتكم، فإن كلمة بإمكانها بناء الإنسان، وكلمة بإمكانها هدم الإنسان، كلمة تُدخلنا الجنة، وكلمة تهوي بنا إلى قعر جهنم، كلمة تبني بيوتنا وتُعمرها، وكلمة تهدم بيوتنا وتفككها، كلمة تُدخلنا في دين الإسلام، وكلمة تُخرجنا منه، وإن الكلمة قادرة على إشعال الحروب.

## الكلمة وتأثيرها في النفس البشرية

زينب عبد الأمير النصراوي

ومن ذلك تبرز لنا أهمية الكلمة، بأنها سلاح ذو حدين، كما قال الله تعالى في كتابه الكريم: «ألم تر كيف ضرب الله مثلا كلمة طيبة كشجرة طيبة أصلها ثابت وفرعها في السماء تؤتي أكلها كل حين بإذن ربها، ويضرب الله الأمثال للناس لعلهم يتذكرون. ومثل كلمة خبيثة كشجرة خبيثة اجتثت من فوق الأرض ما لها من قرار» (سورة إبراهيم، الآيات 24 - 26)

لذلك فإن الإنسان العاقل إما أن يتكلم بعلم أو يسكت بحلم، وتعد الكلمة ثمرة اللسان وأداة البيان، لأن الله سبحانه وتعالى قد ميز الإنسان وفضله عن باقي المخلوقات بنعمة النطق والبيان، فالأجد بالإنسان أن يعرف قيمة هذه النعمة العظيمة ويستخدمها فيما يرضي الله، فإن استخدمها الإنسان فيما يرضي الله كانت كلمة طيبة.

الكلمة الطيبة ما هي إلا طاقة عظيمة يمكن لكل شخص أن يعطيها للآخر، إما بشكل إيجابي فتعمل عملها السحري في الارتقاء بالمستمع إلى أعلى درجات السعادة، فهي طاقة دافعة للشخص على التقدم والنجاح والمثابرة، وتعتبر بمثابة شحن لروح الإنسان. وهي تعد المبدأ، والشرف والميثاق للإنسان الواعي والساعي للإصلاح.

حيث أن أغلب الأنبياء والمرسلين والأوصياء والصالحين لم يكونوا يمتلكون جيوشاً، أو أموالاً وغيرها مما يساعدهم في أداء رسالتهم من الله عز وجل، بل كانوا يمتلكون الكلمة الطيبة الصادقة، وكانوا يعرفون قيمتها وأثرها على الإنسان وقدرتها على إحداث الفارق والتغيير.

وقد أثبتت الدراسات العلمية الحديثة في علم الأعصاب، أن تأثير الكلمات على دماغ الإنسان قد يصل إلى خلق مسارات عصبية جديدة (مقاومة للمسارات السلبية) الموجودة، وذلك من خلال تكرار الكلمات الإيجابية بشكل مستمر.

كما أكدت بأن المداومة على الكلمات الإيجابية يثخن القشرة العصبية، بمعنى أنه يزيد من الذكاء، ويخلق طاقة إيجابية في

الدماغ وأثراً شبيهاً بذلك الذي يُخلفه تناول السكر أو العسل، فيتعدل مزاج الإنسان ويُقبل على الحياة بسلوك إيجابي.

وإن أثر كلمة طيبة من شخص كبير، أو من الأب أو الأم، فإن هذه الكلمة تفعل فعلها العجيب في الطفل من تطور وتقدم، ولا يمكنه نسيانها طيلة حياته، بل تدفعه للتطور والتقدم، وحتى عندما يكبر، يتذكر هذه الكلمة ويُعلمها لأولاده، ويتبع نفس الطريقة والأسلوب في التربية.

وعلى العكس من ذلك، الكلمة الجارحة السلبية تهدم روحه وتعيقه عن التطور، بل تجعله يتراجع شيئاً فشيئاً، وهذا التأثير لا ينطبق فقط على الطفل، بل يشمل الصغير والكبير، كما أكدت الدراسات الحديثة من علماء النفس.

وقد قدم علماء النفس دراسات وأبحاثاً عجيبة، منها أن الكلمات الجارحة سُميت جارحة لأنها تُسبب جروحاً حقيقية في الدماغ، وتُميت عدة خلايا أو تُتلف عملها، مسببة نوعاً من العطل في التفكير، ولهذا يعاني الشخص المجرور بكلمات سلبية من آلام نفسية وشعور سلبي وإحباط كبير، وكثيراً ما يتحول هذا الشخص إلى إنسان فاشل وغير منتج مع الأسف.

فنلاحظ أن الكلمة من أقوى أسلحة العصر، وهل يفصل بين الحق والباطل إلا كلمة؟! فالكلمات إما غيث أو رماح، فيجب علينا انتقاؤها قبل أن ننتقل بها، أي أن هذا الفعل يمقته الله تعالى ويعاقب عليه، وقد وردت آية قرآنية صريحة في سورة (ق) تحت على حفظ اللسان، قال الله سبحانه وتعالى: «ما يلفظ من قول إلا لديه رقيب عتيد»

وقد أكد سيد المتكلمين والمتحدثين، أمير المؤمنين علي بن أبي طالب (عليه السلام)، على أهمية الكلمة وقوتها، مشدداً على أن الكلمة قبل أن تنطق بها تكون ملكك، فإن نطقت بها فقد تملكك. ودعا إلى حفظ اللسان كما يحفظ الإنسان ماله، لأن كلمة واحدة يمكن أن تسلب نعمة، كما بين أن بلاء الإنسان في لسانه، فلا ينبغي للعاقل أن يتكلم بما لا ينفعه، وأن قيمة المرء بما يحسنه من قول وفعل.

فقال (عليه السلام): «احفظ لسانك، فإن الكلمة أسيرة في وثاق الرجل، فإن أطلقها صار أسيراً في وثاقها»، وقال أيضاً: «الكلام في وثاقل ما لم تتكلم به، فإذا تكلمت به صرت في وثاقه».

وفي هذا المجال، نجد في كتبنا العربية الكثير من الحكم التي تدعو لحفظ اللسان عن الكلام الجارح، حيث جاء في رواية عن لقمان الحكيم أنه قال واعظاً: «إن من الكلام ما هو أشد من الحجر في وقعته، وأنفذ من وخز الإبر، وأمر من الصبر، وأحر من الجمر».

وختاماً، من الضروري عدم الاستهانة أبداً بأثر الكلمة الطيبة، فالإنسان يتأثر كثيراً بما يسمع.

فإن سمع كلمة طيبة، ظهر أثرها على قلبه وجوارحه، فهي قادرة على أن تحيي إنساناً، وتخرجه من عزلة، وتُعطيه سبباً كي يحيا من أجله.

**ورق**  
أكد سيد المتكلمين والمتحدثين، أمير المؤمنين علي بن أبي طالب (عليه السلام)، على أهمية الكلمة وقوتها، مشدداً على أن الكلمة قبل أن تنطق بها تكون ملكك، فدعا إلى حفظ اللسان كما يحفظ الإنسان ماله، لأن كلمة واحدة يمكن أن تسلب نعمة، كما بين أن بلاء الإنسان في لسانه، فلا ينبغي للعاقل أن يتكلم بما لا ينفعه، وأن قيمة المرء بما يحسنه من قول وفعل

السلم،) على أهمية الكلمة وقوتها، مشدداً على أن الكلمة قبل أن تنطق بها تكون ملكك، فدعا إلى حفظ اللسان كما يحفظ الإنسان ماله، لأن كلمة واحدة يمكن أن تسلب نعمة، كما بين أن بلاء الإنسان في لسانه، فلا ينبغي للعاقل أن يتكلم بما لا ينفعه، وأن قيمة المرء بما يحسنه من قول وفعل



## بعْدَ منتصفِ الوجع

م. م. زهراء سالم جبار

كل شيء في المدينة  
سالمًا إلا قلبي،  
ما زال يحترق!  
حتى الأضواء التي  
من حولي  
لم تستطع أن تُنير عتمة  
روحي المتفحمة  
كلون السماء ليلاً  
بعْدَ منتصفِ الوجع  
أسير...  
ولا ظل لي،  
كأنني فقدتُ  
من وجهي  
ومن خارطة الأمل  
القديمة  
الطرق تعرفني  
لكنها لا تبتسم،  
تتجاهل خطاي،  
فتتساقط الذكرياتُ  
من جيوب الليل الباردة،  
ولا أحد يجمعها  
سواي  
كأنني انزلتُ  
من هامش الوقتِ دونَ  
أن يشعر بي،  
وتركني العُمرُ  
معلقة كفاصلة  
في نهاية جملة  
لم يكتب بعدها شيءٌ  
لا أعرف كيف أتجاوز  
خطوط السوادِ،  
وجسدي النحيف مرزقته

أنيابُ التعبِ،  
لا محل له من السلام!!  
وأنا واقفة بمكاني  
بكبريائي المعهودِ،  
صامتة... وصامدة،  
أبصرُ احتراقَ روحي  
حتى الانطفاءِ!  
أراقبني  
وأنا أنفرطُ  
كخزٍ قديمٍ من  
عقدِ المساءِ،  
كأنني ضوءٌ  
فقدَ نوره،  
فانطفأ قبل أن يلامسَ  
الظلامَ  
فلم يبقَ مني سوى  
ذلك اللونِ البنيِّ،  
فنجانِ قهوةٍ  
للقدرِ المحتومِ  
على طاولة الفطورِ وقتِ  
الصباحِ،  
والمساءِ،  
ووقتِ شاء أيضاً  
من دونِ أجرٍ... كالعادة،  
كل شيءٍ بالمجانِ  
لكني،  
وبرغم كل شيءٍ،  
ما زلتُ أؤمنُ أن تحتي  
جذوراً لم تَمُتْ،  
وأن لي فجرًا  
لم يكتبهُ  
هذا الليلُ بعدُ.

## رفض الحقائقة

لا زال أبي يكرر علينا موقفه مع جدّي حينما كان يخبز معه في مخبزه الخاص، وكان صغيراً ودوره يقتصر على إخراج الخبز من التنور، فَلَسَعَت النار يده فصرخ حينها، ولم يلتفت إليه جدّي، بل ارتفع صوته قائلاً: (إنتَ ويامن تتعامل؟) لتكون إجابة أبي ببساطة: (مع النار)، فنظر له نظرة بسيطة وأكمل عمله بهدوء.

هذا الموقف البسيط من شخص عادي أعطاه درساً كبيراً في عدم التذمّر من جانب، وفهم طبيعّة موقفه بالتعامل مع المقابل وفقاً لشخصيته من جانب آخر، فلو تعاطف معه حينها لاتخذها ذريعة، ووضعت في لبنة شخصيته قاعدة مفادها: كلما مرّ بحياته شخص يؤذيه يبقى متذمّراً أكثر مما يفكر بطبيعة الشخص أو الأسباب التي جعلته يتعامل معه، وبالتالي موقف واحد يستثمره المرءي ممكن أن يغيّر نظرة المرء للحياة فيجعله أكثر نضجاً.

لم يبذل جدّي حينها مجهوداً كبيراً، سوى أنه أراه الحقيقة بما هي عليه، بمنأى عن العاطفة، وهذا العنصر بدأ يُفتقد في التربية التي تدّعي بأنها حديثة، وكذلك في الحياة الجديدة، فقد بات منسوب العاطفة يرتفع أكثر من الحقائقة العقلية المنطقية، فتغيب دور العقل، وهذا ما يحدث الفوضى التي تراها في تعليقات مواقع التواصل عن أي حادثة أو خبر أو (ترند) كما يسمّونه.

فنمت الآن مغالطة جديدة: (ما خالف العاطفة فهو مرفوض)، بعد أن كان المعيار الرئيس هو العقل، فأصبح كل فعل يخالف القانون والشرع يجدون له مسوغات عاطفية، أمّا ما يوافقهما فهو يتجسّد بالقساوة والصرامة والظلم، فبعض من يقرأ حادثة جدّي يحكم عليه مباشرة بأنه كان قاسياً، دون معرفة معلومات عنه وكيف كان يتعامل مع أبنائه، وبعضهم قد يقول: لو تعاطف معه ثم أخبره برفق، وغيرها من التعليقات التي لو تم تصوير الموقف وبثه لانتسح الموضوع ووصل إلى الشتم والسب.

إن ثقافة المقاييس التي اختلفت وتوجّهت لضرب القيم ما هي إلا رفض الإنسان المعاصر لرؤية الحقائقة كما هي، بل اعتاد على التزييف المرضي لمراعاة نفسه ومشاعره.

ضمياء العوادير



**نمت الآن مغالطة  
جديدة: (ما  
خالف العاطفة  
فهو مرفوض)،  
بعد أن كان  
المعيار الرئيس  
هو العقل،  
فأصبح كل فعل  
يخالف القانون  
والشرع يجدون  
له مسوغات  
عاطفية، أما ما  
يوافقهما فهو  
يتجسد بالقساوة  
والصرامة  
والظلم، فبعض  
من يقرأ حادثة  
جدي يحكم عليه  
مباشرة بأنه كان  
قاسياً**

## من الروضة حتى الجامعة.. رحلة يتيم تحت جناح الرعاية

ضمياء العوادي

أولت العتبة الحسينية المقدسة اهتمامًا خاصًا بشريحة الأيتام، فهي ترعاهم منذ نعومة أظفارهم وحتى التخرج، عبر مشاريع مجانية ومبادرات إنسانية ومساعدات عينية ومعنوية، وقد انطلقت هذه المشاريع من محافظة كربلاء المقدسة، ثم اتسعت لتشمل محافظات أخرى، ولم تقتصر تلك الخطوات الرائدة على التعليم فقط، بل شملت الرعاية الصحية والسكنية والاجتماعية، لتؤسس بذلك بيئة متكاملة تحيط باليتيم منذ طفولته وحتى دخوله معترك الحياة الجامعية والمهنية.



عبد المهدي الكربلائي (دام عزه)، يقضي بإعفاء الطلبة الأيتام من أجور الدراسة الجامعية، الأمر الذي أتاح لعدد كبير منهم الالتحاق بكليات الطب والصيدلة وسواها من التخصصات في الجامعات التابعة للعتبة، مثل جامعة الوارث، جامعة الزهراء، وجامعة السبطين».

مشاريع سكنية تحفظ الكرامة  
وأضاف البناء: «ضمن مشاريعها السكنية، شيدت العتبة الحسينية (12) شقة سكنية مكتملة في حي الزهراء لإسكان

التعليم من الروضة حتى الجامعة  
في لقاء مع مجلة القوارير تحدث السيد سعد الدين البناء، المشرف العام على مدارس الأيتام، قائلاً:  
«أولت العتبة الحسينية عناية خاصة بتعليم الأيتام، حيث أنشأت روضة السيدة رقية (عليها السلام)، ومدرسة أولاد مسلم الابتدائية، وروضة عبد الله الرضيع في السماوة، فيما يجري حالياً تشييد مدرسة جديدة تضم المراحل المتوسطة والثانوية ليكون المسار التعليمي لليتيم متكاملًا، ولم تقف الرعاية عند هذا الحد، فقد صدر توجيه من المتولي الشرعي للعتبة، الشيخ



الأيتام مع ذويهم مجاناً، فيما يجري العمل على إنجاز (24) شقة أخرى، ليصل العدد الكلي إلى (36) شقة، تضمن للأسر اليتيمة حياة مستقرة وكريمة».

### مؤسسة الإمام الرضا الخيرية... عطاء متواصل

وفي قضاء الشبانان، تواصل مؤسسة الإمام الرضا (عليه السلام) الخيرية نشاطاتها الإنسانية عبر مدرستي رقية وعلي الأصغر للتعليم الابتدائي والثانوي، وقد جهزت المؤسسة المدرستين بملعب بمساحة (800) متر لممارسة الرياضات المتعددة، إضافة إلى عيادات أسنان تقدم العلاج المجاني للأيتام كما شيّدت مصلى بمساحة (250) متراً مربعاً، يتكون من طابقين وساحة خارجية لأداء الفرائض. وإلى جانب التعليم والرعاية الصحية، توفر المؤسسة القرطاسية والكتب والزي المدرسي الموحد، فضلاً عن النقل المدرسي والتغذية اليومية والطبابة، كما يحصل كل يتيم لم يبلغ سن التكليف الشرعي على مساعدة شخصية خاصة.

### خطوات مستقبلية واسعة

تعمل المؤسسة ضمن خططها المستقبلية على تنفيذ مشروع مجمع سكني يضم (60) داراً، حيث اكتمل بناء (10) منازل فيما لا تزال البقية قيد الإنشاء، ويتضمن المشروع مركزاً صحياً ومركزاً مهنيّاً لتعليم الأيتام مهناً عملية تساعدهم على كسب قوتهم مستقبلاً.

كما يجري العمل على مشروع كلية الأسباط الجامعة التابعة للمؤسسة، والمقامة على مساحة (50) دونماً على طريق كربلاء – الرزاة، إذ يتألف المشروع من (6) بنايات، كل منها من خمسة طوابق، وقد اكتمل إنجاز البناية الأولى وبدأ استقبال الطلبة الأيتام وغير الأيتام فيها.

ولم تغفل المؤسسة جانب التعليم المهني، إذ تواصل إنشاء مدارس مهنية، إلى جانب مدارس ابتدائية ومتوسطة وثانوية، لتوسيع قاعدة التعليم وتنوعه بما يلبي احتياجات مختلف الفئات.

### رعاية صحية متطورة

تحدث المنسق الطبي لمدارس الأيتام، حيدر عباس راضي، عن تأسيس مركز السيدة رقية لعلاج الأسنان مع مركز أولاد مسلم بن عقيل، فقال: «تأسس المركز عام 2019، ويعد من المراكز المتطورة التي جُهزت بكافة الأجهزة الحديثة، وبإشراف أطباء متخصصين في جميع مجالات علاج الأسنان، من قلع، وحشوات، وحشوات جذور، وتقويم أسنان، وزراعة، وتغويضات، وتشمل هذه الخدمات علاج الأيتام وذويهم مجاناً، بالإضافة إلى إعطاء إرشادات صحية.

أما الأجهزة المتوفرة في المركزين، فهي: جهاز أشعة OPG، وكراسي علاج المرضى، وجهاز تعقيم عالي الكفاءة، وغيرها من الأجهزة الطبية المتقدمة، ويتم علاج الطلبة بعد فحص كامل وتشخيص دقيق، ليستقبل المركز يومياً ما يقارب (18 – 20) حالة، ويكون الدوام من الساعة الثامنة صباحاً وحتى الواحدة والنصف ظهراً، طوال أيام الأسبوع عدا الجمعة، ويشرف على الخدمات كادر طبي منسب من دائرة صحة كربلاء، يتميز بالخبرة والكفاءة العالية».

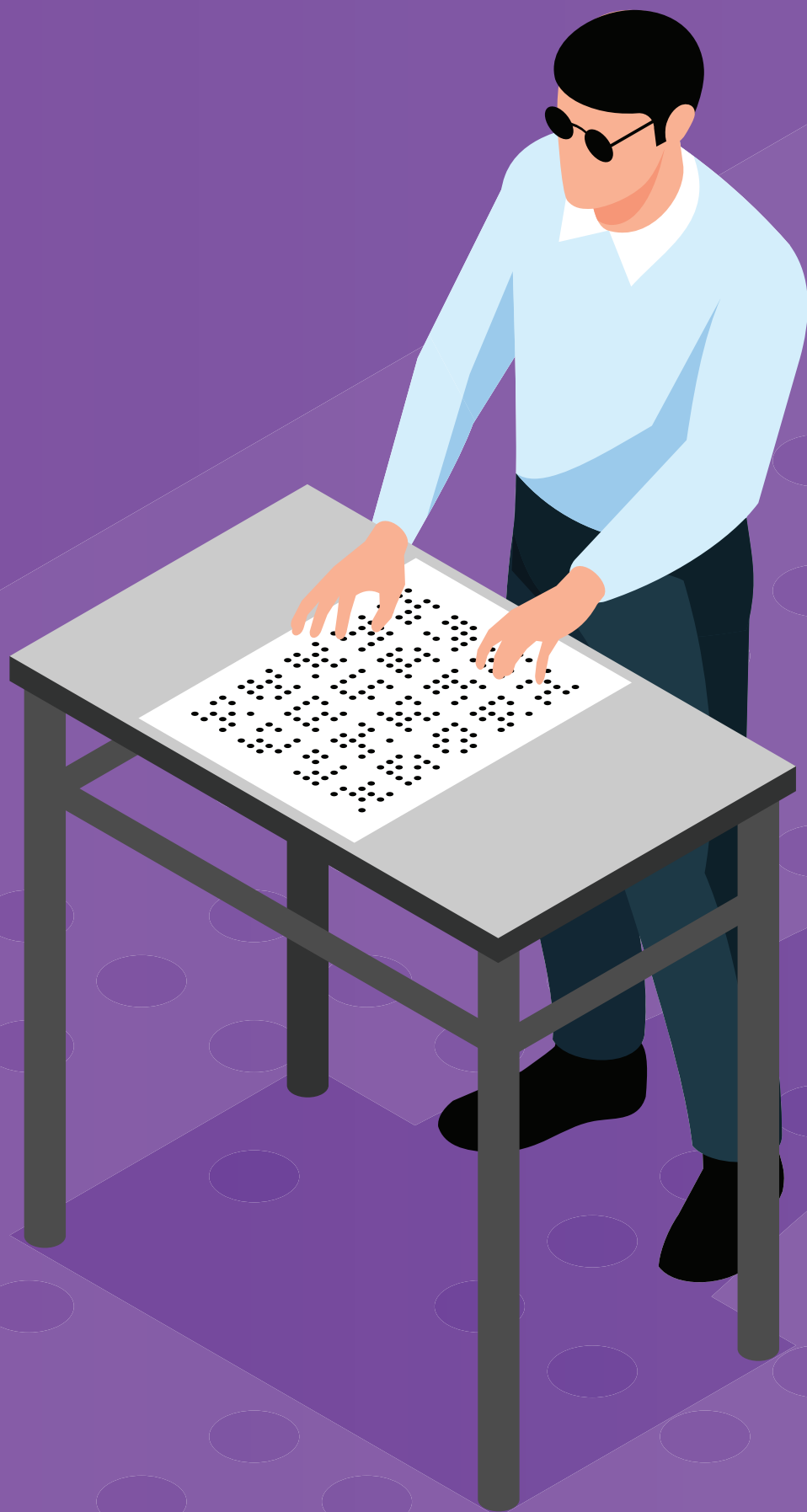
### عناية متكاملة في المدارس

من جانبها، تحدثت زهرة عبد الرضا، مديرة مدرسة السيدة رقية للأيتام، عن بداية تأسيس المدرسة عام 2012، حيث كان عدد التلميذات لا يتجاوز مئة تلميذة، ثم اتسع تدريجياً ليتجاوز اليوم (250) تلميذة، وذلك بفضل سمعة المدرسة والخدمات المتميزة التي تقدمها.

وأوضحت أن المدرسة توفر للتلميذات الزي المدرسي الكامل مجاناً، ويتكون من قميصين وصدريتين وسترات شتوية، إضافة إلى الحقائق والقرطاسية التي يوزعها متبرعون، فضلاً عن وجبة طعام يومية وسلات غذائية، والنقل المجاني من وإلى المدرسة. أما الدعم المعنوي، فتقول: «يُعامل الأيتام معاملة خاصة، إذ تلجأ التلميذة في كثير من الأحيان إلى المعلمات لحل مشكلاتها الشخصية، وتتخذ المدرسة الإجراءات المناسبة لمعالجتها، بما يضمن للتلميذة العيش بكرامة وانضباط نفسي».

بين التعليم والصحة، والسكن والرعاية الاجتماعية، تمضي مشاريع العتبة الحسينية المقدسة ومؤسسة الإمام الرضا الخيرية لتبني حاضر الأيتام ومستقبلهم، مؤكدة أن الرعاية الحقيقية لا تقاس بحجم المساعدات فحسب، بل بما تخلقه من بيئة إنسانية متكاملة تليق بكرامة اليتيم وتمنحه فرصة عادلة لحياة كريمة ومستقبل مشرق.

**ورق**  
تأسس المركز عام 2019، ويعد من  
المراكز المتطورة التي جهزت بكافة  
الأجهزة الحديثة، وبإشراف أطباء متخصصين في  
جميع مجالات علاج الأسنان، من قلع، وحشوات،  
وحشوات جذور، وتقويم أسنان، وزراعة،  
وتغويضات، وتشمل هذه الخدمات علاج الأيتام  
وذويهم مجاناً، بالإضافة إلى إعطاء إرشادات  
صحية. أما الأجهزة المتوفرة في المركزين،  
فهي: جهاز أشعة OPG، وكراسي علاج  
المرضى، وجهاز تعقيم عالي الكفاءة، وغيرها  
من الأجهزة الطبية المتقدمة



# تفوق البصير علميا

أنفال محمد

ربما نظنُّ أن فقدانَ البصرِ عائقٌ يقفُّ أمامَ الشخصِ، وأمامَ تحقيقِ أحلامه وطموحاته، حتى إن الكثيرَ من الكلياتِ ترفضُ استقبالَ الطلبةِ غيرِ المبصرين، لكنَّ التاريخَ والواقعَ أثبتا لنا غيرَ ذلك؛ فمثلاً، بشارٌ بن بُريدٍ قد أبدعَ في الشعرِ العربيِّ في العصرِ الأمويِّ، وكان ضريراً، وكذلك طه حسين، الذي عدَّ عميداً للأدبِ العربيِّ، فقد كان ضريراً أيضاً.

من توفيره، لذا كان الاعتمادُ على الطريقةِ التقليديةِ أكثرَ، وهي طريقةُ التسميعِ والتلقينِ، ومع ذلك أنجبت هذه الطريقةُ متفوقين وأساتذةً ماهرين.

وهنا يُراودنا سؤالٌ آخرٌ: أين يكمنُ سرُّ التفوقِ لديهم؟ فتتجلى لنا الإرادةُ المتمثلةُ فيهم، والتي لا يمكنُ وصفها بأقلِّ من كونها قويّةً، بل استثنائيةً في أحيانٍ كثيرة.

وهذا ما وجدته متمثلاً في طلبةِ كليةِ العلومِ الإسلاميةِ - جامعةِ بابل - وهذا على سبيلِ المثالِ لا الحصر، كالمزميلةِ قبس عايد، رحمها الله، فقد كانت قبساً في كلِّ مكانٍ تواجدت فيه، وغالباً ما كانت تمدُّنا بالقوة، ونقصُ علينا قصصاً ذاتِ عبرة.

أكملت السنواتِ الأربعَ بتفوقٍ تامٍّ، وبمراتبٍ أولى، ثم أكملتِ الماجستيرَ بدرجةِ الامتياز، ومن دونِ تعديلٍ على الرِّسالة، وكانت - رحمها الله - مثلاً يُحتذى به.

وكذلك الطالبُ حسين هادي إسماعيل الطفيلي، الذي يتبوأُ المراكزَ الأولى في أغلبِ المسابقاتِ القرآنيةِ، المتضمنةِ للحفظِ والتفسيرِ، وكذلك الطالبُ محمد أحمد الطائي، وآخرون غيرهم، سنفرِّدُ لهم مقالاتٍ خاصةً إن شاءَ الله.

ولأنَّ الإرادةَ وحدها لا تكفي، فإنهم يحتاجونَ إلى قوَّةِ الذاكرة، بعونِ من العنايةِ الإلهيةِ، التي تجعلهم أكثرَ قدرةً على الحفظِ والاسترجاع، وهذا يتطلبُ تركيزاً عالياً، ينعكسُ بالإيجابِ على أدائهم العلميِّ.

ويتضحُ لنا مما سبق، أن فاقَدَ البصرَ ليسَ كفاقدِ البصيرة، وأنَّ البصيرةَ أهمُّ من البصرِ، وغيابُ البصرِ ليسَ عائقاً أمامَ طلبِ العلمِ، ولا أمامَ التفوقِ فيه، بل هم طاقاتٌ جبارة، يجبُ تسخيرها ودعمها، عن طريقِ جعلهم متحدثين رسميين في المحافلِ العلميةِ.

وأولُ سؤالٍ يُراودنا: ما سرُّ تفوقهم العلميِّ؟ قد يكونُ السببُ علمياً، أي يحصلُ تعويضٌ في إحدى الحواسِ، وكأنما عندما تُفقدُ إحدى الحواسِ، تقوى الحواسُ الأخرى، وهذه القوَّةُ تكونُ تعويضاً عما فُقد، وربما عنايةً إلهيةً لتعويضِ ما فُقد، كما نجدُهم في أكثرِ الأحيانِ يمتلكونَ مواهبَ إلى جانبِ التفوقِ العلميِّ؛ فمثلاً، في الجامعاتِ العراقيةِ، نجدُ أغلبَ غيرِ المبصرين - إن لم يكونوا كلهم - لا يمتازونَ عن المراتبِ الأولى، فضلاً عن مواهبٍ أخرى، كالتجويدِ، وحفظِ القرآنِ، ونظمِ الشعرِ، والتحليلِ، والنقدِ الموضوعيِّ.

وبسببِ التطورِ الحاصلِ في العالمِ، استطاعَ بعضهم تسخيرَ التكنولوجيا لصالحهم، كالتطبيقاتِ التكنولوجيةِ، ووسائلِ المساعدة، وكذلك طريقةِ برايل، والبرامجِ الناطقةِ، ولكن كل هذه التطبيقاتِ بحاجةٌ إلى تمكُّنٍ ماديِّ، وقد لا تتمكنُ الأسرُ



**ور**  
تتجلى لنا الإرادةُ  
المتمثلةُ فيهم،  
والتي لا يمكنُ وصفها  
بأقلِّ من كونها قويّةً، بل  
استثنائيةً في أحيانٍ كثيرة.  
وهذا ما وجدته متمثلاً في  
طالبةِ كليةِ العلومِ الإسلاميةِ

- جامعةِ بابل - وهذا على سبيلِ المثالِ لا الحصر، كالمزميلةِ قبس عايد، رحمها الله، فقد كانت قبساً في كلِّ مكانٍ تواجدت فيه، وغالباً ما كانت تمدُّنا بالقوة، وتقصُّ علينا قصصاً ذاتِ عبرة



# اليوم العالمي لسرطان الثدي: وعنّ يحمي حياة

للقوارير

في الأول من تشرين الأول من كل عام، يتوحد العالم بلونه الوردية، معلناً انطلاق شهر التوعية بسرطان الثدي، ذلك المرض الذي لا يزال يهدد حياة ملايين النساء حول العالم، فيما تبقى الوقاية والكشف المبكر السبيل الأهم لمواجهة.

في الفئات الأشد حاجة. الحديث عن سرطان الثدي هو حديث عن الحياة، عن حماية الأم، والأخت، والابنة، والصديقة، وهو نداء متجدد لكل امرأة بأن تمنح نفسها دقائق معدودة للفحص، قد تنقذ بها عمراً بأكملها، كما أنه دعوة لكل مجتمع أن يجعل من الصحة أولوية قصوى.

**لا يقتصر هذا اليوم على الجانب الطبي فحسب، بل يتعداه ليكون مساحة للتضامن الإنساني، يوفنا تترزين فيه المدن باللون الوردية، وتطلق المبادرات التثقيفية والحملات الإعلامية، وتروى فيه قصص الناجيات اللواتي تحولن معاناتهن إلى منارة أمل لغيرهن، كما يعد رصة لتقدير دور العائلة والمجتمع في دعم المرأة، والتأكيد على أن مواجهة المرض ليست مسؤوليتها وحدها، بل معركة مشتركة تتطلب التفافاً إنسانياً كاملاً**

وهكذا، يبقى اليوم العالمي لسرطان الثدي علامة مضيئة على التقويم، تذكّرنا بأن الوعي هو الدرع الأقوى، وأن الأمل لا ينطفئ ما دمنا نؤمن بأن كل حياة تستحق أن تُعاش بسلام، وصحة، وطمأنينة.

سرطان الثدي ليس مجرد حالة طبية، بل تجربة إنسانية عميقة تتقاطع فيها مشاعر الخوف مع الأمل، والمرض مع الإرادة، واليأس مع قوة الحياة، فهو أكثر أنواع السرطانات شيوعاً بين النساء، إلا أن نسب الشفاء منه ترتفع بشكل لافت عندما يُكتشف مبكراً ويُعالج وفق أسس طبية سليمة. إن تخصيص يوم عالمي للتوعية بهذا المرض لم يأتِ اعتباطاً، بل ليكون فرصة لتسليط الضوء على أهمية الفحص الذاتي والدوري، ونشر ثقافة الاهتمام بالصحة كمسؤولية فردية وجماعية، فالفحص المبكر قد يعني الفرق بين رحلة علاج شاقة ونجاة سريعة، وبين ألمٍ ممتد وانتصارٍ يُكتب بحروف الأمل والحياة.

ولا يقتصر هذا اليوم على الجانب الطبي فحسب، بل يتعداه ليكون مساحة للتضامن الإنساني، يوماً تترزين فيه المدن باللون الوردية، وتطلق المبادرات التثقيفية والحملات الإعلامية، وتروى فيه قصص الناجيات اللواتي تحولن معاناتهن إلى منارة أمل لغيرهن، كما يُعد فرصة لتقدير دور العائلة والمجتمع في دعم المرأة، والتأكيد على أن مواجهة المرض ليست مسؤوليتها وحدها، بل معركة مشتركة تتطلب التفافاً إنسانياً كاملاً.

وفي هذا السياق، تؤكد العتية الحسينية المقدسة دورها الإنساني الرائد من خلال مستشفى السيدة خديجة (عليها السلام) للمرأة، حيث تُطلق العديد من المبادرات المجانية للكشف المبكر عن سرطان الثدي، مساهمةً في حماية حياة النساء، وتحقيق التوعية الصحية في أوساط المجتمع، خصوصاً



## رفيق خفي

يخيّل إلينا أن الوقت مجرد أرقام تتحرك فوق عقارب الساعات، غير أنه في جوهره أعمق من ذلك بكثير، هو كائن حي، يرافقنا منذ اللحظة الأولى لبكائنا، يفتح لنا ذراعيه ببراءة الطفولة، ثم يمضي معنا في رحلة طويلة لا نعي ملامحها إلا حين تتساقط على وجوهنا أولى تجاعيد العمر.

يتنفس في تفاصيلنا الصغيرة؛ في دفء فنجان قهوة نرتشفه على عجل، في ضحكة طفل تتردد كجرس في الذاكرة، وفي ومضة حزن تترك ندبتها في الروح، وحين نغفل عنه، يتحوّل إلى ظلّ باهت يعبر حياتنا دون أن نلمحه، كضيف مرّ ولم يجد من يصغي إليه.

ولعلّ مأساة الإنسان تكمن في كونه يظنّ أن الوقت خصماً يجب مطاردته أو حبلاً يلتف حول عنقه، بينما في الحقيقة أن الوقت صديق أمين، لكنه لا يحتمل الإهمال، يمنحنا ثماراً يانعة إذا زرعناه بالمعرفة، ويهدي إلينا سكيناً إذا عمّرناه بالذكر والتأمل، أما إذا بددناه بين الندم على الأمل والخوف من الغد، فإنه يذبل بين أيدينا كما تذبل زهرة حرمت من الماء.

في ثقافات عدّة، شُبه الوقت بالنهر الجاري: لا يمكنك أن تلمس الماء مرتين باليد نفسها، لأن المجرى يتجدّد بلا انقطاع، لكن في عمق هذا التشبيه يكمن درس آخر: إن النهر يترك أثره على الصخور مهما طال الزمن، وكذلك هو الوقت يترك بصمته على قلوبنا وأفكارنا، يصوغنا كما يشاء، حتى وإن لم ندرك ذلك.

يأبى إلا أن يعلمنا أن الحاضر هو المساحة الوحيدة الصالحة للحياة، وأن أعظم هدية نهددها لأنفسنا هي أن نصادقه بدل أن نخاصمه، عندها فقط نكتشف أن الوقت ليس سيفاً يقطع أعمارنا، بل جناحاً يرفعنا نحو معنى أوسع للوجود.

**في ثقافات  
عدّة، شُبه الوقت  
بالنهر الجاري: لا  
يمكنك أن تلمس  
الماء مرتين  
باليد نفسها، لأن  
المجرى يتجدّد  
بلا انقطاع، لكن  
في عمق هذا  
التشبيه يكمن  
درس آخر: إن  
النهر يترك أثره  
على الصخور  
مهما طال  
الزمن، وكذلك  
هو الوقت يترك  
بصمته على  
قلوبنا وأفكارنا،**

ريم رسلان

ديمية رمضان

## معرض الطفل في كربلاء.. رحلة براءة بين دفتي كتاب



في أجواء ثقافية نابضة بالحياة، افتتحت النسخة السابعة من معرض كربلاء الدولي لكتاب الطفل، الذي ينظمه قسم رعاية وتنمية الطفولة في العتبة الحسينية المقدسة، ليعيد للطفولة بريقها وسط زخم المعرفة والكتاب، ويعدّ هذا المعرض الذي انطلق لأول مرة قبل نحو سبع سنوات مع توقّف قصير لدورة واحدة، من أبرز الفعاليات الثقافية المتخصصة بالطفل في العراق والمنطقة.

بألوان متعددة، وقد أكد المشاركون أن الإقبال الواسع من العوائل والأطفال يمنح للحدث بعداً تربوياً ومعرفياً عميقاً. محمد من (لبنان): قال إنهم شاركوا أكثر من مرة بمطبوعات تربوية هادفة وقصص عقائدية عن أهل البيت (عليهم السلام)، مشيداً بالحضور الكبير.

حيدر من (العراق): بيّن أن إصداراتهم تغطي أعمار الأطفال من الأشهر الأولى حتى (15) عاماً، وتشمل كتباً تعليمية ودينية وألعاباً فكرية، مؤكداً أن الأسعار ملائمة ومرعية لإمكانات العائلات.

عباس من (العراق): أوضح أن مشاركتهم الأولى جاءت بدافع الحفاظ على فطرة الطفولة من محاولات التعريب، عبر قصص الأنبياء وسيرة الرسول الأكرم وأهل بيته الأطهار (عليهم السلام)، مبيّناً أن منشوراتهم تستهدف الفئة العمرية من (7-12 سنة) وبأربع لغات.

مصطفى من (لبنان): وصف تجربته الأولى بالثمرة والفاعلة، لافتاً إلى أن التسهيلات التي وفرتها العتبة الحسينية المقدسة مشكورة، من إقامة وضيافة أسهمت في تخفيض الأسعار بنسبة وصلت إلى 40%، ما انعكس إيجاباً على انخفاض التكاليف على أصحاب دور النشر وبالتالي انخفاض الأسعار وزيادة إقبال الزوار.

### مشاركة إبداعية للطفولة

لم يقتصر دور قسم رعاية وتنمية الطفولة على التنظيم والإشراف فحسب، بل شارك أيضاً بجناح مميز حمل بصمة تفاعلية خاصة من خلال لعبة 313، التي تجسّد رحلة المؤمنين في مسيرة دعم الفكرة المهدوية، وقد صُمّمت اللعبة لتقدّم للأطفال تجربة تثقيفية ممتعة، تُعرفهم بالمشروع المهدوي بروح تناسب أعمارهم، وتشجعهم على تبني القيم الإيمانية والتطوع في خدمة أهل البيت (عليهم السلام)، ولاقت هذه الفعالية إقبالاً واسعاً من الأطفال، الذين أبدوا رغبة كبيرة في خوض التجربة والمشاركة في تفاصيلها.

هكذا يرسّخ معرض كربلاء الدولي لكتاب الطفل مكانته كجسر بين الثقافة والطفولة، وبين الحكاية والهوية، وبينما تتزاحم خطوات الأطفال بين الأجنحة، تتضح الرسالة الكبرى: بناء جيل قارئ، مثقف، ومتشبع بقيم الإنسانية والدينية، يرى في الكتاب نافذة إلى المستقبل، وفي كربلاء منارة تتسع لخياله وبراءته.

رئيس قسم رعاية وتنمية الطفولة، الأستاذ منتظر النصراوي، أكد في تصريح رسمي للقواريب أن هذه النسخة جاءت لتواكب تطلعات الطفل العراقي، مشيراً إلى أن المعرض شهد مشاركة (47) دار نشر من داخل العراق وخارجه، تمثل (10) دول عربية وأجنبية بينها مصر، ليبيا، الأردن، الجزائر، المغرب، إيران، لبنان وسوريا، وأوضح النصراوي أن المعرض يركّز على كتب الأطفال، كما يتيح المجال لبعض الدور لتقديم ألعاب فكرية تُسهم في تنمية القدرات الذهنية والعقلية للصغار.

وأضاف: «نحرص في كل دورة على ألا يقتصر المعرض على عرض الكتب فقط، بل نقدّم برنامجاً متنوعاً من الفعاليات اليومية التربوية والترفيهية، مع منصة خاصة بالمسابقات والأسئلة التفاعلية التي تتخللها جوائز تشجيعية لتحفيز الأطفال على القراءة والتعلم».

وأشار النصراوي إلى أن هذه الدورة تزامنت مع انطلاق الملتقى الثقافي الأول للقلم، الذي جمع أبرز الكتّاب والرسامين العاملين في أدب الطفل من داخل العراق وخارجه، بهدف تبادل الخبرات وإثراء التجارب الإبداعية، مبيّناً أن الملتقى استقطب أسماء بارزة من كتّاب مجالات عربية شهيرة مثل ماجد، السمسّم، وميكي، إضافة إلى كتّاب مجلة الحسيني الصغير الصادرة عن القسم نفسه.

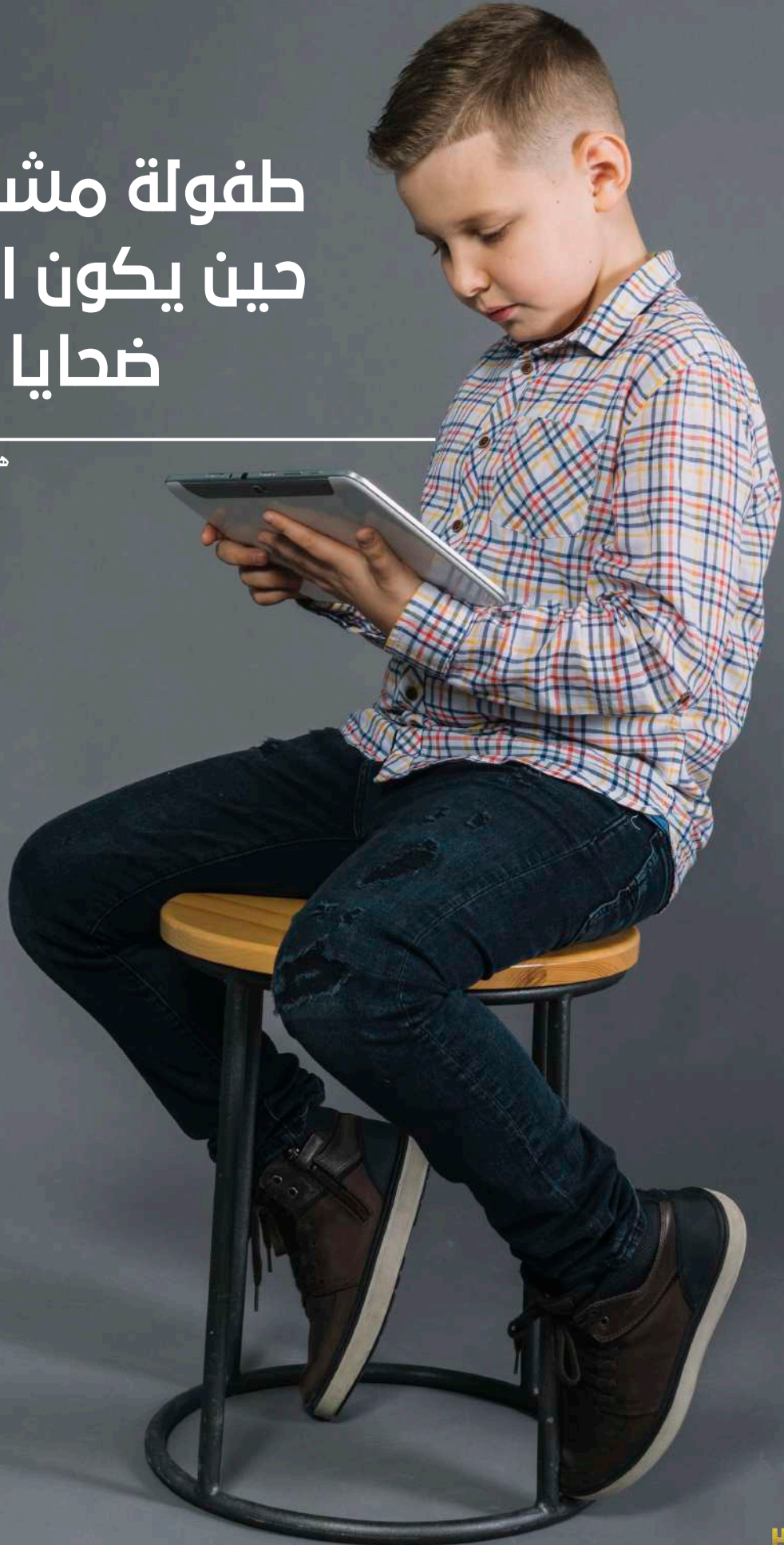
### تنوع في المشاركات ووسائل تربوية

المعرض لم يكن مجرد منصة للبيع والشراء، بل فضاءً للتنوع الثقافي، إذ جمعت أجنحته قصصاً تربوية وعقائدية وتعليمية

**لم يقتصر دور قسم رعاية وتنمية الطفولة على التنظيم والإشراف فحسب، بل شارك أيضاً بجناح مميز حمل بصمة تفاعلية خاصة من خلال لعبة 313، التي تجسّد رحلة المؤمنين في مسيرة دعم الفكرة المهدوية، وقد صُمّمت اللعبة لتقدم للأطفال تجربة تثقيفية ممتعة، تعرفهم بالمشروع المهدوي بروح تناسب أعمارهم، وتشجعهم على تبني القيم الإيمانية والتطوع في خدمة أهل البيت (عليهم السلام)**

# طفولة مشوّهة.. حين يكون الصغار ضحايا الترنّد

هاجر حسين العلو



ظاهرة الرخص وراء كل ترند باتت مخيفة جدًا، خاصةً أن من يقوم بها هم الآباء على حساب أبنائهم، وكأن الطفل فأر تجارب للحصول على أعلى عدد من المشاهدات، دون الاهتمام برغبة الطفل أو رأيه أو حتى أذيته نفسيًا.

قبل مدة، ظهر أب يقوم بقص شعر ابنته الطويل والجميل ذات الثماني أو التسع سنوات أمام البث المباشر، وعندما رأَت الطفلة شعرها يتساقط بدأت بالبكاء الحاد، وانهارت بشكل كبير حزنًا على خصلاتها المتناثرة على الأرض، عندها أحس والدها بالصدمة واستوعب بشاعة ما يقوم به، وبدأ بتهدئتها لكن دون فائدة، وهنا لا يمكننا إدراك الكم الهائل من الأذى النفسي الذي تسبب به هذا الموقف لابنته، وكيف أنّ والدها - مصدر الأمان - يمكن أن يفعل بها ذلك! لقد تسبب بنشويه ذاكرة طفولتها من أجل حفنة من المتابعين والمشاهدات عديمة الفائدة، راضيًا خلف ترندات مجتمع مهالك فكريًا.

تدور المخاطر حول ثلاثة محاور رئيسية: الضرر النفسي والعاطفي، الاستغلال، ومخاطر السلامة والأمان.

### الأضرار النفسية والعاطفية

يؤكد مختصو علم النفس أن تعريض الطفل للأضواء والشهرة وهو دون السن القانوني، ودون إدراكه الكامل للعواقب، أو إجباره على أداء سلوكيات معينة من أجل المشاهدات، يسبب أضرارًا بالغة:

القلق والتوتر وعدم الأمان: الطفل غير مهياً لضغوط الشهرة أو التعليقات السلبية، مما يجعله عرضة للقلق والتوتر العصبي والضغط النفسي.

تشويه مفهوم الذات: يبدأ الطفل بربط قيمته الذاتية بعدد «الإعجابات» والمتابعين، مما يؤثر سلبًا على تقديره لذاته، ويدفعه إلى سلوكيات «متصنعة» غير طبيعية، أو تقليد سلوكيات عدوانية أو ألفاظ نابية للحصول على تفاعل الجمهور.

### تأثير وسائل التواصل الاجتماعي غير المنظم على الأطفال سلبًا للغاية،

ولجوء الآباء لاستخدام أطفالهم في الترنندات هو شكل من أشكال الإساءة والإهمال الذي يهدد استقرارهم النفسي والاجتماعي، وهذه الظاهرة تبرز الحاجة الماسة إلى التوعية بضرورة حماية الأطفال، وتشديد الرقابة الأسرية على المحتوى الذي يتعرضون له، إضافة إلى تفعيل القوانين التي تحميهم من الاستغلال على المنصات الرقمية

### الاستغلال التجاري والأخلاقي

يُعد هذا النوع من الأفعال في كثير من الحالات استغلالًا واضحًا تحت غطاء التربية أو الترفيه:

المتاجرة بالطفولة: يصبح الطفل مجرد «أداة» لكسب المال والمشاهدات، حتى لو تطلب الأمر الترويج لسلوكيات غير مناسبة أو إظهار عيوب ونقاط ضعف للطفل.

انتهاك القوانين: تعتبر بعض التشريعات حول العالم هذا السلوك نوعًا من الاستغلال أو الإساءة للطفل، وقد بدأت دول عدة بفرض قيود وعقوبات على الآباء الذين يستغلون أطفالهم بما يضرهم.

التعرض لرسائل سلبية: يركز المحتوى المنتشر عادة على مفاهيم «الصورة المثالية» المبالغ فيها و«الطبيعة الاستهلاكية»، مما يشكل خطرًا على بناء قيم الطفل.

### مخاطر السلامة الجسدية والرقمية

بعض الترنندات تتضمن تحديات خطيرة جسديًا أو نفسيًا، وقد تعرّض الطفل للتنمر:

الخطر الجسدي: مثل تحديات الإغماء أو تلك التي قد تسبب أذى جسديًا كالحروق، والكسور، والمشاكل الهضمية في تحديات الأكل.

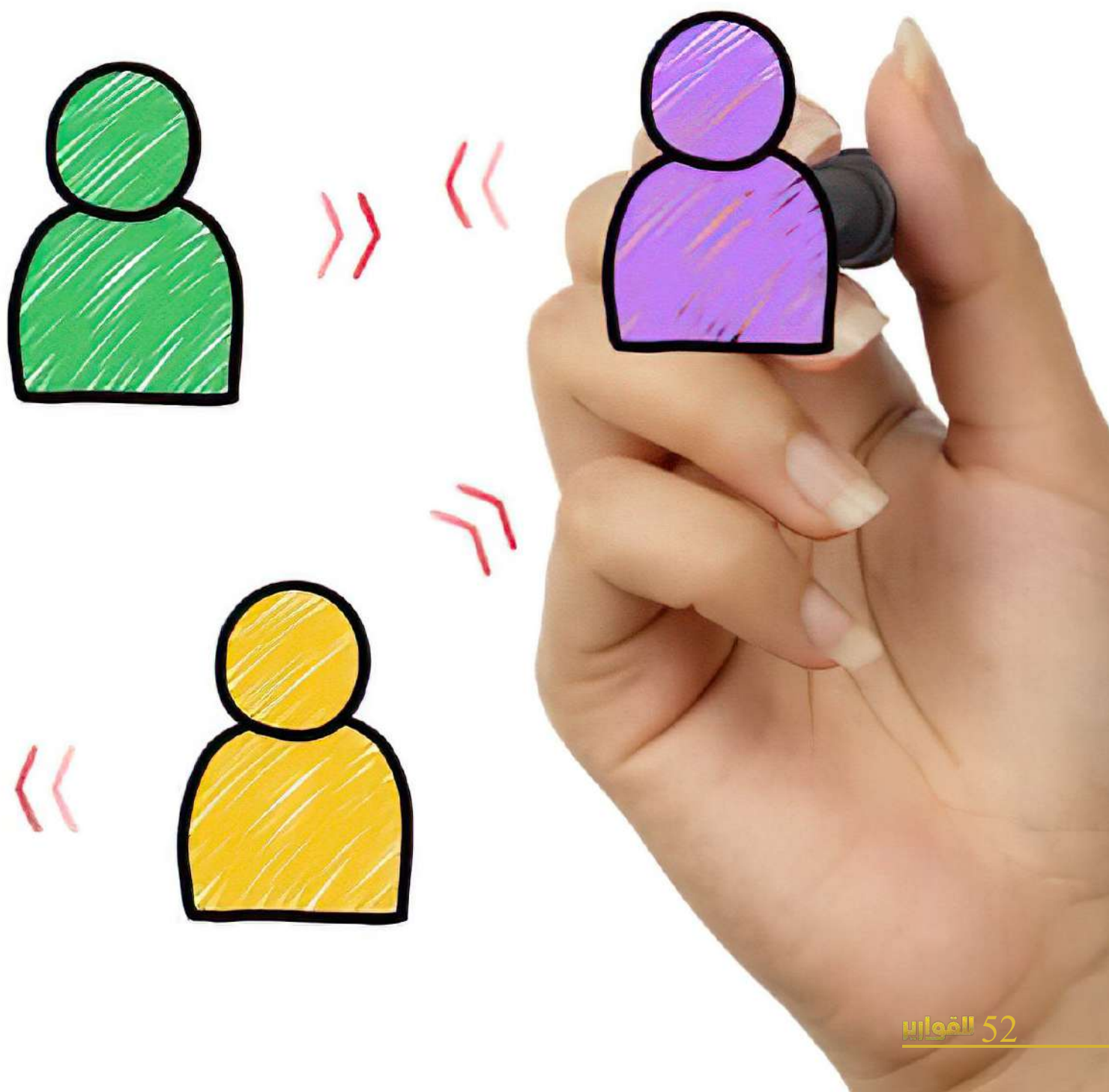
التنمر الإلكتروني: يصبح الأطفال المعروضون على الملأ أكثر عرضة للتنمر والتعليقات الجارحة.

مخاطر التواصل: قد يتواصل معهم غرباء أو أشخاص ذوو نوايا سيئة، في ظل غياب الرقابة الكافية.

إنّ تأثير وسائل التواصل الاجتماعي غير المنظم على الأطفال سلبًا للغاية، ولجوء الآباء لاستخدام أطفالهم في الترنندات هو شكل من أشكال الإساءة والإهمال الذي يهدد استقرارهم النفسي والاجتماعي، وهذه الظاهرة تبرز الحاجة الماسة إلى التوعية بضرورة حماية الأطفال، وتشديد الرقابة الأسرية على المحتوى الذي يتعرضون له، إضافة إلى تفعيل القوانين التي تحميهم من الاستغلال على المنصات الرقمية، كما يجب على الآباء أن يكونوا على تماس مع اهتمامات أبنائهم، ومراقبة ما يتأثرون به، فهذا أحد أهم حقوق الولد على والديه.

# ذكاء المسافات فن العلاقات الاجتماعية

مرودة حسن الجبوري



بينما يسعى الإنسان إلى ضبط المسافة والانتباه في الطريق لتجنب الحوادث المرورية التي تسببها السرعة، التي تُعدّ من أكبر مسبباتها عدم ترك مسافة كافية بيننا وبين السيارة التي أمامنا أو خلفنا، فإن الاقتراب يُفقد السائق القدرة على السيطرة، ولا يمنحه فرصة للتصرّف في أي موقف طارئاً. فلو افترضنا أن هذه المسافة هي حياة الإنسان الاجتماعية، كيف يمكن أن يترك مسافة آمنة بينه وبين الآخرين؟

عادةً ما نجد عبارات تنصح بعدم الازدحام الشديد، وخاصة في الأماكن العامة، حيث يُنصح دائماً بتترك مسافة بيننا وبين الآخرين، سواء من الجانب الصحي لتجنب العدوى والوقاية، أو من جانب السلامة لتفادي خطر السقوط، لذلك وُضعت علامات التنبيه.

ماذا لو كانت هذه العلامة موجودة في حياة الإنسان بشكل يومي؟

حتى في عالم الطبيعة، فإن الاقتراب الشديد قد يؤدي، وأحياناً يُهلك الإنسان، فرؤيتك للبحر عن بُعد أجمل بكثير من الغوص فيه - كما يُقال -، وكذلك القمر الذي لطالما تَغنى به الشعراء والكتّاب، لكن حين نقرب منه نكتشف أنه مليء بالحجارة والمساحات السوداء المظلمة!

إذن، الاقتراب الشديد من الأشياء قد يحرق الإنسان، فكيف يحمي نفسه؟

يقول علماء النفس أن الحل يكمن في وضع خطة «ذكاء المسافة» في الحياة الاجتماعية، ومنها:

1 - ارسم حدودك بوضوح وصراحة للآخرين، وبيّن لهم ما تسمح به وما هو ممنوع.

2 - حدّد مواعيد وأوقات الاتصال.

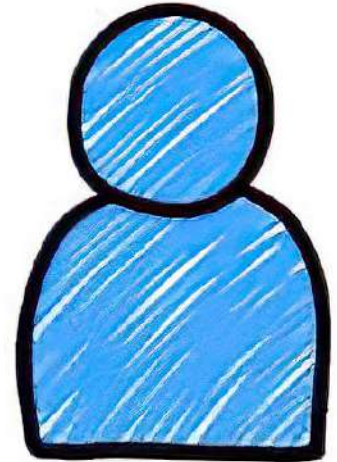
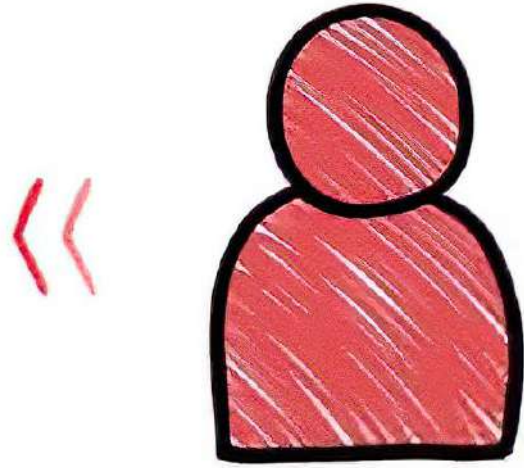
3 - ضع قائمة بالأمر التي لا تفضّل الحديث عنها، مثل حياتك العائلية أو راتبك الشهري.

ولو بحثنا في حياتنا اليومية، لوجدنا أن كثيراً من الخلافات العائلية والاجتماعية كان أصلها التقارب الشديد، وإباحة كل شيء من دون حدود أو خطوط تحفظ العلاقة.

إن احترام حدود الآخرين ومسافاتهم يجعلك في طريق آمن؛ فلا تقترب ما لم يسمحوا لك بذلك، ولا تجعل من نفسك استثناءً للبحث عن التفاصيل بوسائل الترجي، أو الاستعطاف، أو حتى بالتجسس.

إن مراعاة المسافات وعدم تجاوز الحدود يمنحك حياة سعيدة ملؤها المودة والاستقرار النفسي والاجتماعي مع من حولك، فالقليل من المسافات والحواجز يجعلك تشعر بقيمتك وكيانك وحقوقك الإنسانية.

إن من أكثر أسباب فشل العلاقات الاجتماعية والعائلية هو إلغاء المسافات، باعتقاد منا أن هذا أفضل لتطوير العلاقة وتحسينها، إلا أن العكس هو الصحيح، فالمساحة الشخصية التي تحيط بالإنسان يعتبرها مملكته الخاصة، وغالباً ما يُصاب البعض بالذعر حالما يتخطى الآخرون تلك المساحة.



# الليمون.. ثمرة صغيرة بفوائد كبيرة

للقوارير



يُقال إن الليمون يقلل من ضغط الدم ويهدئ الأعصاب، حتى أن البعض يصفه بأنه العلاج الطبيعي للغضب والعصبية، فبين العلم والتجارب الشعبية أثبت الليمون بأنه أحد أكثر الثمار التي ارتبطت بالانتعاش وصفاء المزاج، ليس فقط بمذاقه اللاذع الذي يبعث على اليقظة بل أيضاً بخصائصه الغنية بالفيتامينات والمعادن.

بكثر في المطابخ الآسيوية واللاتينية، وهناك نوع «الليمون ماير» وهو يميل إلى البرتقالي قليلاً وطعمه أقل حموضة.

### الفوائد الصحية

الليمون غني بفيتامين (C) الذي يعزز المناعة ويبقي من نزلات البرد إضافة إلى مضادات الأكسدة التي تحارب الشيخوخة وتساعد على تجديد الخلايا، أما من حيث تأثيره على الأعصاب، فقد أثبتت الدراسات أن رائحة الليمون المنعشة تساعد على الاسترخاء وتقليل التوتر، كما أن شرب عصيره قد يمنح الجسم توازناً في الطاقة.

### الليمون والتخفيف حقيقة أم خيال؟

من الشائع أن إضافة شرائح الليمون إلى الماء يساعد على إذابة دهون الطعام والتخلص من الوزن الزائد، والحقيقة أن الليمون بحد ذاته لا يحرق الدهون مباشرة، لكنه ينشط عملية الأيض ويسهل الهضم ويحفز الجسم على شرب كميات أكبر من الماء ويقلل من الرغبة في تناول السكريات، وبالتالي يساهم بشكل غير مباشر في إنقاص الوزن عند اتباع نظام غذائي صحي.

### الليمون وجمال البشرة

لا يقتصر دور الليمون على الصحة والتغذية، بل له مكانة خاصة في عالم التجميل، فالكثير من خبراء البشرة ينصحون باستخدامه لتفتيح المناطق الداكنة مثل الأكواع والركب، بفضل احتوائه على فيتامين C وحمض الستريك اللذين يساعدان على تقشير لطيف للبشرة والتقليل من التصبغات مع الوقت. وينبه الأطباء إلى ضرورة الحذر عند استخدامه مباشرة على الجلد لأنه قد يسبب جفافاً أو تهيجاً خاصة للبشرة الحساسة، كما أن التعرض للشمس بعد وضعه قد يؤدي إلى نتائج عكسية، لذلك يُفضل تخفيفه بمكونات طبيعية أخرى مثل العسل أو الزبادي، واستخدامه باعتدال مرة أو مرتين في الأسبوع.

### الليمون في حياتنا اليومية

لا يُستخدم الليمون في الطعام والشراب فقط، بل يدخل في صناعة مواد التنظيف والعطور ومستحضرات التجميل وحتى الطب البديل، مما يجعله ثمرة متعددة الاستخدامات بجدارة. وبذلك يبقى الليمون رغم صغر حجمه سراً من أسرار الطبيعة الذي يجمع بين الطعم والفائدة والجمال، ليؤكد لنا أن البساطة أحياناً تحمل أعظم الفوائد.

### زراعة الليمون

يزرع الليمون في مناطق متعددة من العالم، إلا أن الهند والمكسيك والصين تصدر قائمة الدول المنتجة له، إلى جانب مصر وتركيا وإسبانيا التي تعتبر من أهم المصدرين للأسواق العالمية.

كما أن شجرة الليمون دائمة الخضرة، وهي تحتاج إلى مناخ معتدل دافئ وتربة جيدة الصرف، وتزرع عادة من خلال البذور، أو التطعيم وتبدأ بالإثمار بعد (3 إلى 5) سنوات من زراعتها.

### موسم الحصاد

الليمون يزرع وينتج على مدار العام تقريباً، لكن ذروة حصاده تكون غالباً بين الخريف والشتاء حيث تكون الثمار في أوج نضجها ونكهتها.

### ألوان الليمون

لا يقتصر الليمون على اللون الأصفر التقليدي، بل هناك أنواع متعددة مثل الأصفر الفاقع، وهو الأكثر شيوعاً ويستخدم في العصائر والطبخ، أما الأخضر (الليمون الحامض) فيستخدم

لا يقتصر دور الليمون على الصحة والتغذية، بل له مكانة خاصة في عالم التجميل، فالكثير من خبراء البشرة ينصحون باستخدامه لتفتيح المناطق الداكنة مثل الأكواع والركب، بفضل احتوائه على فيتامين C وحمض الستريك اللذين يساعدان على تقشير لطيف للبشرة والتقليل من التصبغات مع الوقت



## هوايتي.. سر سعادتي

يُقال إن رفع مستوى السعادة في الحياة يكمن في تعلم ثلاث هوايات: هواية تجلب المال، وهواية تجلب الصحة، وهواية تجلب الراحة. ما زلتُ أذكر زاوية المكتبة المدرسية التي كنتُ ألجأ إليها كلما دقَّ جرس الاستراحة بين الحصص الدراسية، كان ذلك الوقت القصير كفيلاً بأن ينقلني إلى عالمي المفضل: عالم القراءة، ويشبع شغفي بالمطالعة المتنوعة.

ومع مرور الوقت، وجدت نفسي أمارس عملاً يوافق ما أحب، فكم هو جميل أن تتحوّل الهواية إلى طاقة فعالة، وتصبح عملاً ثابتاً يزاوله المرء بكل حب، ويعود عليه بالنفع المادي. علينا أن نتأمل قليلاً...

من المستحيل ألا يملك الإنسان هواية، وإن وُجد، فهو حالة استثنائية نادرة، بل مسكين يعيش وسط روتين مكرر بلا نشاط ينعش كيانه وذاكرته، إن الهواية تفرّغ الطاقات المكبوتة، وتعيد توجيهها بشكل إيجابي.

لكن الكثيرين لا يعرفون كيف يكتشفون هواياتهم، وهنا تكمن الخطوة الأولى: جرّب كل ما تحبه، وما يتناسب مع شخصيتك، فإن أخفقت، ابحث عن بديل دون ضجر أو ملل، الهواية لا ترتبط بمرحلة عمرية معينة، بل هي متاحة للجميع.

وهنا يكمن جوهرها؛ فهي تساعدنا على تجاوز أزمة منتصف العمر، وتمنحنا نشاطاً يخرجنا من دائرة الراحة ويجدد الحيوية داخلنا.

وفي الختام، أجزم أن للهواية أهمية كبيرة في حياة الإنسان؛ فهي ترتبط بالقدرة على الإقلاع عن العادات السيئة، وتمنح فوائد روحية وجسدية وفكرية، وهي ليست مضيعة للوقت كما يظن البعض، بل هي هدف يصقل الموهبة، ويُعالج التوتر أو يُخففه، وإن لم تلب جميع احتياجاتنا، يكفي أنها تمنحنا مذاق السعادة، وتكون سر ابتسامتنا الدائم.

**للهاوية أهمية كبيرة في حياة الإنسان؛ فهي ترتبط بالقدرة على الإقلاع عن العادات السيئة، وتمنح فوائد روحية وجسدية وفكرية، وهي ليست مضيعة للوقت كما يظن البعض، بل هي هدف يصقل الموهبة، ويعالج التوتر أو يخففه، وإن لم تلب جميع احتياجاتنا، يكفي أنها تمنحنا مذاق السعادة**

زهراء جبار



لفائف الباذنجان المحشية  
بالسباغيتي



السجاد وأسرار الديكور:  
تصاميم تعكس شخصيتك

# للقوارير عالمها



التأنتاة  
لدى  
الأطفال



# حين يتحول صندوق الطعام إلى ساحة سباق خفي

للقوارير

في السنوات الأخيرة، أصبحت «ثقافة اللانش بوكس» جزءاً من المشهد اليومي في المدارس، حتى تحول صندوق الطعام الصغير إلى مساحة رمزية تتقاطع فيها التربية والتغذية والذوق العائلي، ولم يعد الأمر مجرد وجبة سريعة تُرسل مع الطفل، بل صار وسيلة للتعبير عن أسلوب حياة الأسرة واهتماماتها، بل وحتى إمكانياتها المادية والمعنوية.

وكأنه مساحة استعراض يومي للإبداع، فترتب فيه أصنافاً متقنة وكأنها خارجة من مطبخ فندي، مزدانة بالرسومات والألوان، بينما قد يفتقر أطفال آخرون إلى أبسط المكونات الأساسية. هذا التسابق - وإن بدا بريئاً - يحمل أثراً مزدوجاً: فهو يضع ضغطاً نفسياً على الأمهات اللواتي لا تسمح لهن ظروفهن المادية أو وقتهم الضيق بمجاراته، كما يُعرض الأطفال أنفسهم لمشاعر المقارنة وربما النقص إذا وجدوا أن صناديق زملائهم أكثر تنوعاً أو جمالاً، عندها يفقد هذا الصندوق وظيفته التربوية الأساسية، ليغدو ساحة للتنافس ومصدراً للقلق بدلاً من أن يكون رمزاً للرعاية.

إن الاعتدال هو مفتاح التربية السليمة، فاللانش بوكس ينبغي أن يُعد بروح العناية، لا بروح المنافسة، وقيمتها الحقيقية ليست في كثرة الأصناف أو زخرفتها، بل في ملاءمتها لحاجات الطفل الغذائية، وقدرة الأهل على توفيرها بما يتناسب مع إمكانياتهم، حينها يدرك الطفل درساً أعمق: أن الحب لا يُقاس بما يُقدم من كماليات، بل بما يُبذل من اهتمام صادق.

ومن جانب آخر يبرز دور المدرسة، التي تستطيع أن تخفف من وطأة هذه المقارنات، عبر تعزيز ثقافة التوازن والتقدير، وتوعية الأطفال بأن ما يحملونه معهم يعكس ظروف أسرهم لا قيمتهم، وأن احترام هذا التنوع جزء من النضج الاجتماعي. علينا جميعاً أن ندرك بأن الغذاء ليس مجرد طاقة للجسد، بل لغة من لغات الحب الأسري، وأن الاختلاف بين العائلات لا ينبغي أن يكون مجالاً للمفاضلة أو التباهي، بل مدخلاً لفهم أوسع للتنوع الإنساني وظروفه فصندوق صغير، إذاً، قد يفتح أبواباً كبيرة على التربية، والوعي، ومعنى الرعاية الحقيقية.

«فاللانش بوكس» الذي يحمله الطفل معه لا يعكس فقط ما سيتناوله من طعام، بل يختزن بين طبقاته إشارات دقيقة إلى وعي الأهل الصحي، ودرجة اهتمامهم، ووقتهم المتاح، ومستوى معرفتهم بتغذية الأطفال، البعض من الأمهات والآباء يحرصون على إعداد وجبات متوازنة تتنوع بين البروتينات والفواكه والخضروات والحبوب، في محاولة لزرع عادات غذائية سليمة منذ الصغر، آخرون قد يلجؤون إلى الخيارات السريعة الجاهزة، لا لغياب الاهتمام، وإنما لاعتبارات مرتبطة بضيق الوقت، أو ضغط العمل، أو محدودية الدخل.

لكن، ومع ازدياد حضور «اللانشر بوكس»، بدأت ظاهرة أخرى تتشكل بهدوء: المبالغة في تكوين محتوياته والسباق غير المعلن بين الأمهات، فبعض الأسر تتعامل مع صندوق الطعام

**وراء**  
الاعتدال هو مفتاح التربية السليمة،  
فاللانش بوكس ينبغي أن يعد بروح  
العناية، لا بروح المنافسة، وقيمتها الحقيقية  
ليست في كثرة الأصناف أو زخرفتها، بل في  
ملاءمتها لحاجات الطفل الغذائية، وقدرة الأهل  
على توفيرها بما يتناسب مع إمكانياتهم،  
حينها يدرك الطفل درساً أعمق: أن الحب لا  
يقاس بما يُقدم من كماليات، بل بما يُبذل من  
اهتمام صادق

# التأنيّة لدى الأطفال

الإسهامات في صحة الصغار

يُعرّف مفهوم التأتأة عند الاطفال على أنه اضطراب في التواصل يتضمّن تقطعات في استرسال الكلام أو عدم الطلاقة فيه، مما يؤدي إلى صعوبة في التواصل مع الآخرين، وتتراوح درجته بين المتوسطة إلى الشديدة، وقد تُسبّب الحرج للطفل.

### مظاهر التأتأة:

#### التكرارات:

هي أحد مظاهر التأتأة الأكثر شيوعاً، خاصةً عندما تحدث تكرارات في الصوت نفسه بشكل متتابع يلفت انتباه المستمع، ويكون التكرار لبعض عناصر الكلام مثل: الحرف، المقطع، الكلمة، أو العبارة.

#### الإطالات:

يطول نطق الصوت لفترة أطول، خاصةً الحروف المتحركة، وتُعدّ إطالة الصوت شكلاً مهماً من أشكال هذا الاضطراب الكلامي، لأنه من النادر وجودها في كلام غير المتأتئين.

الوظيفة الكلامية، وتفجّر البنية الكلامية المتهيّئة للإصابة بتأثير الضغوط المباشرة.

#### الأسباب العصبية:

تنتج التأتأة عن تلف في الدماغ، كأن يحدث جرح أثناء الولادة أو بسبب مرض، حيث إن الاضطراب في الأعصاب يؤدي إلى خلل في الوظائف الخاصة بالنطق.

#### الأسباب النفسية:

طبيعية العلاقة بين الزوجين؛ فتشجّع العلاقة الزوجية والتوتر بينهما يؤثّران على نطق الطفل. الاحتباس الانفعالي، كأن يُخوّف الطفل بشكل متكرّر. تكيف الطفل السيئ في البيئة الأسرية (تعرض الطفل للعنف سواء كان لفظياً أو جسدياً).

مفهوم خاطئ عن الذات نتيجة التوبيخ المستمر من قبل الأسرة، مما يفقده ثقته بنفسه.

مشاهدة بعض المشاهد العنيفة - خصوصاً قبل النوم، تؤدي إلى إرهاب الطفل وإدخال الرعب إلى أفكاره، مما ينعكس على كلامه.

الصراخ الدائم في وجه الطفل، وعدم السماح له بالتعبير عمّا في داخله من مشاعر.

الأساليب التربوية الخاطئة المُتّبعة مع الطفل منذ نشأته. السخرية من الطفل عندما ينطق الحروف أو الكلمات بطريقة خاطئة، مما قد يدفعه إلى الاستمرار في النطق الخاطئ. الدلال الرائد للطفل.

ظهور طفل جديد في الأسرة وإهمال الطفل الأول، مما يؤدي إلى قلّة نظمه بسبب غيرته أو خوفه من أن يأخذ الطفل الجديد مكانه.

يوجد عاملين رئيسيين يولّدان التأتأة:

الاستعداد الوراثي في الوظيفة

الكلامية، وتفجّر البنية الكلامية المتهيّئة

للإصابة بتأثير الضغوط المباشرة.



#### التوقّفات الكلامية:

وهي التي تُسبّب إحباطاً لكل من المتكلّم والمستمع، وتتمثّل في عجز المتكلّم عن إصدار أي صوت على الإطلاق، رغم الجهد الكبير الذي يبذله، وتحدث نتيجة انغلاق في أحد أجزاء الجهاز الصوتي.

#### أسباب التأتأة:

#### الأسباب الوراثية:

يوجد عاملين رئيسيين يولّدان التأتأة: الاستعداد الوراثي في



SISALRUGS

# السجاد وأسرار الديكور: تصاميم تعكس شخصيتك وذوقك

للقوارير

السجاد ليس مجرد قطعة تُفرش على الأرض، بل هو عنصر أساسي في تكوين هوية المكان وإبراز ذوق ساكنيه، من خلال اختيار نوع السجادة، لونها، ونقشها، يمكننا أن نعكس شخصيتنا، ونضيف لمسة فنية تنسجم مع تفاصيل الديكور الأخرى.

الأسود، وألوان الباستيل، هذه التصاميم مثالية للشقق الحديثة، أو الغرف ذات الأثاث العصري البسيط، حيث تضيف لمسة من التوازن والبساطة.

3 - السجاد المغربي:

يُعرف بلونه الأبيض أو البيج مع خطوط سوداء ناعمة وغير معقدة، يتميز بخفة وزنه وسهولة نقله وتنظيفه، ويمنح المكان إحساساً بالراحة والدفء، يُناسب غرف النوم، الزوايا الهادئة، أو الصالات الصغيرة.

4 - السجاد البوهيمي:

سجاد مليء بالألوان المتعددة والنقوش غير المتناظرة، يضيف لمسة فنية وحيوية للمكان، يعكس شخصية مرحة ومتمحرة، ويُناسب الغرف الشبابية أو أماكن الجلوس غير الرسمية، إنه الخيار الأمثل لمن يحب التجديد والانطلاق في الألوان والتصاميم.

5 - السجاد السادة:

يأتي بدون نقوش أو بنقوش خفيفة جداً وغير بارزة. يمنح المكان طابع البساطة والهدوء، ويُناسب المكاتب، أو الغرف التي تحتوي على أثاث غني بالتفاصيل أو ألوان زاهية، هو الخيار الأمثل لكل من يريد التوازن دون أي إزعاج بصري.

اختيار السجاد ليس فقط لمسة جمالية، بل هو انعكاس لشخصيتك وطريقتك في التعبير عن ذوقك، سواء كنت تميل إلى الأناقة الكلاسيكية، أو العصرية الهادئة، أو الأسلوب البوهيمي الجريء، فإن السجادة التي تختارها ستلعب دوراً كبيراً في إبراز هوية المكان، وتعزيز جماليته، وخلق جو من الراحة والانسجام، فاختر ما يُعبر عنك، واجعل كل خطوة على أرض منزلك تحكي جزءاً من ذوقك وقصتك.

سواء كنت من محبي الكلاسيكية الفاخرة أو تميل إلى البساطة العصرية، ستجد دائماً تصميماً يناسب ذوقك ويمنح منزلك دفقاً وأناقة لا مثيل لها. وفيما يلي أبرز أنواع تصاميم السجاد التي يمكنك اختيارها حسب ذوقك وطبيعة منزلك:

1 - التصاميم الكلاسيكية (الشرقية / الفارسية / التركية):

تتميز هذه التصاميم بالنقوش المزخرفة والرسومات المتداخلة التي تعكس عراقة التاريخ وفخامة الذوق، ألوانها غالباً ما تكون: الأحمر الداكن، الكحلي، الذهبي، والبيج، مما يمنح المكان إحساساً بالترف والرقي، تُناسب المجالس الرسمية أو غرف المعيشة الكبيرة ذات الطابع التقليدي.

2 - التصاميم العصرية:

تعتمد على نقوش هندسية بسيطة مثل المربعات، المثلثات، والخطوط المتقاطعة، ألوانها هادئة أو حيادية كالرمادي، الأبيض،

**ورق**  
اختيار السجاد ليس فقط لمسة جمالية، بل هو انعكاس لشخصيتك وطريقتك في التعبير عن ذوقك، سواء كنت تميل إلى الأناقة الكلاسيكية، أو العصرية الهادئة، أو الأسلوب البوهيمي الجريء، فإن السجادة التي تختارها ستلعب دوراً كبيراً في إبراز هوية المكان، وتعزيز جماليته، وخلق جو من الراحة والانسجام، فاختر ما يعبر عنك، واجعل كل خطوة على أرض منزلك تحكي جزءاً من ذوقك وقصتك



# لفائف الباذنجان المحشية بالسباغيتي

## للقوارير

المفروم، ثم صلصة الطماطم، الملح، والفلفل، وانتركها تغلي لمدة (10) دقائق، إذا كانت الصلصة كثيفة جداً، أضيفي قليلاً من ماء سلق المعكرونة لتخفيفها.

### خلط السباغيتي مع الصلصة:

أضيفي السباغيتي إلى الصلصة وقلبي جيداً حتى تتغلف جميعها بالصلصة.

### تحضير اللفائف:

ضعي قليلاً من السباغيتي مع بعض الجبن في وسط كل شريحة باذنجان، ثم لفها برفق، رتبي اللفائف في صينية فرن مدهونة بقليل من الزيت.

### الخبز في الفرن:

اسكي فوق اللفائف القليل من الصلصة المتبقية، ورشي الموزاريلا والبارميزان، أدخلها الصينية إلى فرن مسخن مسبقاً على حرارة (180°م) لمدة (20) دقيقة أو حتى يذوب الجبن ويتحمّر الوجه.

### التقديم:

زيني اللفائف بالريحان الطازج أو البقدونس، وقدميها ساخنة مع سلطة خفيفة.

### المكونات:

2 باذنجان متوسط الحجم، 250 غرام سباغيتي 2 كوب صلصة طماطم (جاهزة أو محضرة في البيت)، 2 فص ثوم مفروم، 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون، 200 غرام جبن موزاريلا مبشور (أو أي جبن يذوب)، 3 ملاعق كبيرة جبن بارميزان مبشور، ريحان طازج أو بقدونس للتزيين، ملح + فلفل أسود حسب الذوق.

### الطريقة:

#### تحضير الباذنجان:

قطعي الباذنجان إلى شرائح طولية رقيقة، رشي عليها قليلاً من الملح وانتركها لمدة (10) دقائق حتى تخرج السوائل المرة، امسحي الشرائح ثم اشويها على مقلاة ساخنة أو في الفرن مع رشّة زيت زيتون حتى تطرى وتتحمّر قليلاً.

#### سلق السباغيتي:

اسلقي السباغيتي في ماء مغلي مملح حتى تصبح نصف ناضجة، ثم صفّيها واحتفظي بكوب من ماء السلق.

#### تحضير الصلصة:

في مقلاة، سخني زيت الزيتون وأضيفي الثوم

## خارج الصندوق

في زحام الأفكار المتكرّرة، وتحت وطأة العادات النمطية التي تقيّد العقول، يولد نمط مختلف من التفكير، لا يرضى بالسير في الطرق المطروقة، ولا يكتفي بما هو مألوف، إنه تفكير يهوى المغامرة في المجهول، ويبحث عن ضوء جديد خلف الأسوار التي شيّدها الاعتياد، فحين يختار الإنسان أن يرى ما وراء الحدود، تفتح أمامه آفاق الإبداع، ويصبح قادراً على تحويل المستحيل إلى فرصة، والعقبة إلى طريق جديد نحو الاكتشاف.

يُعَدّ التفكير خارج الصندوق من أبرز المهارات التي تميّز الأفراد المبدعين والقادرين على إيجاد حلول غير تقليدية للمشكلات، فبينما يميل كثيرون إلى اتباع الأنماط المعتادة في التفكير، يجرؤ أصحاب التفكير الإبداعي على تجاوز الحدود المألوفة والنظر إلى الأمور من زوايا غير متوقعة.

يقوم هذا النوع من التفكير على كسر القوالب النمطية ورفض التفسيرات الجاهزة، والسعي نحو طرق جديدة في التحليل والاستنتاج، وهو لا يعني التمرد العشوائي على القواعد، بل استخدام الخيال والعقل النقدي لتوسيع أفق الفهم وإعادة النظر في المسلمات، فغالبا ما تكون الحلول المبتكرة نتيجة لطرح سؤال بسيط بصيغة مختلفة أو التفكير في الاحتمالات التي يتجاهلها الآخرون. في عالمنا المعاصر الذي يتسم بسرعة التغيّر، أصبح التفكير خارج الصندوق مطلباً أساسياً في ميادين العمل والتعليم والتكنولوجيا، فالشركات الناجحة لا تبحث فقط عن موظفين يمتلكون المهارات التقنية، بل عن عقول قادرة على الإبداع والتجديد، كما أن المؤسسات التعليمية الحديثة تسعى إلى تنمية مهارات التفكير النقدي والإبداعي لدى الطلبة، لأن المستقبل يعتمد على من يستطيع أن يرى ما لا يراه الآخرون.

ومن الجدير بالذكر أن تنمية هذه المهارة تتطلب بيئة تشجع على الحرية الفكرية، وتقبل الفشل كجزء من عملية التعلم، فالإبداع لا يولد في بيئة الخوف أو التقييد، بل في مناخ يسمح بالتجريب وطرح الأسئلة الجريئة.

التفكير خارج الصندوق ليس موهبة فطرية فحسب، بل مهارة يمكن اكتسابها بالممارسة والانفتاح على الأفكار الجديدة، إنه مفتاح التقدم في عالم يتغير كل يوم، وطريق نحو حلول خلاقية تصنع الفارق في حياة الأفراد والمجتمعات.

رئيس التحرير

**يعد التفكير خارج الصندوق من أبرز المهارات التي تميز الأفراد المبدعين والقادرين على إيجاد حلول غير تقليدية للمشكلات، فبينما يميل كثيرون إلى اتباع الأنماط المعتادة في التفكير، يجرؤ أصحاب التفكير الإبداعي على تجاوز الحدود المألوفة والنظر إلى الأمور من زوايا غير متوقعة**



تصوير - عباس العامري



تصوير - فاطمة العبادي