

العدد الـ 85 - كانون الأول 2025
جمادي الآخرة 1447

للِقْوَارِير

L I L Q W A R E E R

كربلاء تحتضن نخبة العقول
في أول مؤتمر دولي للتعليم الطبي

الطب الافتراضي..
حل عصري أم مغامرة خطيرة؟

شروط انعقاد عقد الزواج
وفق المدونة الجعفرية



مهرجان كوثر العصمة

الثقافي الدولي الرابع..

الاستعدادات مكثفة لولادة النور الفاطمي



إعلام العتبة الحسينية المقدسة
Imam Husain Holy Shrine Media



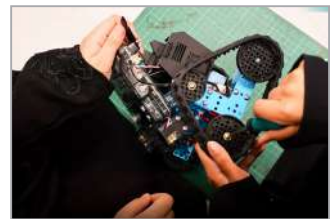
10 استفتاءات
في بيع الذهب



24 قراءة في كتاب:
ثورة الذكاء الاصطناعي



42 الأمومة في أعمال
الفنان سعود الشمري



56 المبتكرون
الصغار.. واجهة المجتمع



60 كيف أساعد أولادي
على حماية أنفسهم

22

الكحباب فرض.. لا موضع نقاش

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





العلاقة المثالية

أثارت انتباهي إحدى الفتيات الصغيرات حينما روت لي قضية وجدتها أهلاً للكتابة عنها والتنويه لها، قالت بصراحة متناهية إن والدها الذي تحبه جداً لم يُسمعها يوماً كلمة «أحبك»، رغم العلاقة الطيبة والرفيعة بينهما، واشتياقها لتلك الكلمة من فم أبيها الذي تحبه جداً وتعبر له عن ذلك في كل حين وبكل المواقف.

إنها - وحسب تعبيرها - تشعر بوقوع الكلمة ودفء العلاقة مع أبيها. لغة الحب في زحمة الحياة اليومية هي قمة العطاء وحقيقة الرضا والطمأنينة، فضلاً عن أنها تجعل أفراد الأسرة يعيشون معانيها كل حين ويمارسون يومياتهم حسب نوعية هذه المحبة والتألف فيما بينهم.

ليصبح التواصل أعمق وأجمل، فالعديد من الأسر تفهم المحبة عبر الكلمة الطيبة، وأخرى عبر الاحتضان واللمسة الحانية، بينما يرى البعض أنها موجودة في القلوب لكنها غير مُعلنة لأسباب عديدة، منها أن المواقف هي من تترجم الحب بين الأفراد، وتبني ثقفتهم وتقاربهم، وهي بالتالي أدوات لبناء جسر العلاقة المثالية التي تربط القلوب قبل بناء الغرف والجدران.

إن المشاركة في تفاصيل الحياة كقضاء وقت ممتع، أو نزهة عائلية بطعم الحب، أو مواقف متبادلة يكملها الدعم والإسناد، وغيرها الكثير، تعبر جميعها عن قيمة المحبة والمودة بين أفراد الأسرة الواحدة، فليس الأب يوصف ببرود المشاعر، بيد أنه يكتف بذلك، كل حسب شخصيته وفهمه لمفهوم الحب.

قد لا تكون لغة الحب متماثلة بين جميع أفراد الأسرة، إلا أن التناغم يكمن في احترام اختلافنا؛ فالزوج الذي يعبر عن حبه بالفعل لا بالقول، والأم التي تمنح وقتها أكثر من كلماتها، والابن الذي ينتظر عناقاً صادقاً، والابنة التي تحمل بين جوانحها الود والاحترام، حينها ينشؤون في بيئة مشبعة بهذه اللغة، ينقلونها تلقائياً إلى علاقاتهم المستقبلية، فيكونون أكثر قدرة على التعبير عن مشاعرهم، وأقرب إلى بناء أسر مستقرة ذات طابع هادئة ومتكاتف، ليكونوا أكثر أماناً وتقارباً.

إنها دعوة لأسرنا لتقييم علاقاتهم مع بعضهم البعض؛ فالحب ليس رفاهية داخل الأسرة، بل هو وقودها، قد نختلف ونتجادل ونغضب، لكن بوصلة الحب تعيدنا دائماً إلى بر الأمان، فالبيت الذي يُتقن هذه اللغة يبقى عامراً مهما عصفت به رياح الحياة.

**قد لا تكون لغة
الحب متماثلة بين
جميع أفراد الأسرة،
إلا أن التناغم
يكمن في احترام
اختلافنا؛ فالزوج
الذي يعبر عن حبه
بالفعل لا بالقول،
والأم التي تمنح
وقتها أكثر من
كلماتها، والابن
الذي ينتظر عناقاً
صادقاً، والابنة التي
تحمل بين جوانحها
الود والاحترام،
حينها ينشؤون
في بيئة مشبعة
بهذه اللغة**

المسرف العام



مكتبة العتبة الحسينية المقدسة.. منارة علم وذاكرة معرفة

ديمة رسلان

تعدّ مكتبة العتبة الحسينية المقدسة واحدةً من أعرق الصروح الثقافية والعلمية في العراق، بل هي شاهدٌ على أنّ كربلاء لم تكن فقط مدينة الشهادة، بل أيضاً مدينة الكتاب والفكر والمعرفة، فمن بين جدران الحرم الحسيني الشريف، تنبثق هذه المكتبة كنبراس ينير دروب الباحثين، ويستنهض الوعي الجمعي للأمة، ويؤكد أن خدمة العلم لا تقلّ قداسةً عن خدمة الدين.

زيارة مكتبة العتبة الحسينية المقدسة لا تشبه زيارة أي مكان آخر؛ فهي مزيج من روح العبادة وعبق العلم، بين رفوفها تتنفس الكتب عبير التاريخ، وتتجاوز العقول مع الكلمات، وتولد الأفكار كما تولد الزهرات من رحم الأرض الطيبة، فيها يشعر القارئ أنه أمام محراب من نوع آخر، محراب تصعد فيه الأرواح لا بالدعاء فحسب، بل بالمعرفة التي تنير القلوب

ويبلغ عدد مصادر المكتبة أكثر من (300) ألف مصدر متنوع، تشمل الكتب المطبوعة والمخطوطات النادرة، والرسائل الجامعية، والدوريات والمراجع التخصصية، ما يجعلها من أغنى المكتبات في البلاد، وقد تميّزت عن غيرها بتطبيقها نظام تصنيف مكتبة الكونغرس الأمريكي (LC)، لتكون بذلك أول مكتبة في العراق تعتمد هذا النظام العالمي، ما يُسهّل عملية البحث والوصول إلى المصادر، والرفع من كفاءتها التنظيمية.

تفتح المكتبة أبوابها للرجال والنساء على مدار الأسبوع، في قاعتين منفصلتين أعدتا بعناية لتوفير بيئة دراسية هادئة ومريحة، ويبدأ الدوام من الساعة صباحاً حتى التاسعة مساءً، لتتيح للطلبة والباحثين فرصة المطالعة الطويلة، مع تقديم خدمات الاستنساخ والنسخ الورقي، والبحث الإلكتروني في فهرسها عبر الموقع: ih.lib.iq.

ولا تقف رسالة المكتبة عند حدود كربلاء، فقد امتدت فروعها إلى محافظات بابل، الديوانية، وميسان، مع خطط لافتتاح فروع جديدة في باقي المحافظات العراقية، إدراكاً لأهمية إيصال المعرفة إلى كل طالب علم، كما تشارك المكتبة بفاعلية في معارض الكتب المحلية والدولية، لتغذي رصيدها بالمؤلفات الحديثة وتبقى على تماس مع الإنتاج الفكري المتجدد.

إن زيارة مكتبة العتبة الحسينية المقدسة لا تشبه زيارة أي مكان آخر؛ فهي مزيج من روح العبادة وعبق العلم، بين رفوفها تتنفس الكتب عبير التاريخ، وتتجاوز العقول مع الكلمات، وتولد الأفكار كما تولد الزهرات من رحم الأرض الطيبة، فيها يشعر القارئ أنه أمام محراب من نوع آخر، محراب تصعد فيه الأرواح لا بالدعاء فحسب، بل بالمعرفة التي تنير القلوب.

وهكذا تبقى مكتبة العتبة الحسينية المقدسة منارةً مضيئة على دروب الفكر، وجسرًا يصل بين ماضي الأمة المجيد وحاضرها الطامح إلى النهوض، هي ذاكرة حيّة تحفظ تراث العلماء والمفكرين، وتؤكد أن كربلاء لم تكن يوماً ساحة دماء فقط، بل ساحة فكر ووعي ونور، فكل من يفتح كتاباً في أروقتها إنما يشارك في استمرار رسالة الحسين (عليه السلام): رسالة الوعي، والحق، والمعرفة.



لقد ارتبط تاريخ المكتبات بتاريخ الإنسان نفسه، إذ كانت أولى المكتبات التي عرفتها الحضارات القديمة مرافق للمعابد والمدارس، تحفظ فيها ألواح الطين ولفائف البردي، ومع مرور العصور غدت المكتبة رمزاً لحضارة الشعوب، ومؤشراً على مستوى رقيها العلمي والثقافي، ومن هنا كان اهتمام العتبة الحسينية المقدسة بإنشاء مكتبتها العامرة، امتداداً طبيعياً لتاريخها في رعاية العلم والعلماء منذ قرون.

تتبع المكتبة لقسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة المقدسة، وقد تأسست لتكون رافداً فكرياً ومعرفياً يخدم طلبة الحوزة والجامعات وسائر الباحثين، وهي اليوم تضم شعبتين رئيسيتين تكملان بعضهما: المكتبة الورقية التابعة لشعبة المكتبة، والمكتبة الإلكترونية التابعة لشعبة نظم المعلومات، لتشكل معاً منظومة معرفية متكاملة تزوج بين التراث والحداثة، وتضع المعرفة بين أيدي الجميع، داخل أروقة الحرم وخارجه.



رؤية تتجاوز الجغرافيا نحو إنسانية العلم.. كربلاء تحتضن نخبة العقول في أول مؤتمر دولي للتعليم الطبي

ديمة رسلان

في كربلاء، المدينة التي جمعت بين روح التاريخ وقداسة المكان، تنبض اليوم حياةً أخرى، ألا وهي حياة الفكر والعلم، فها هي تفتح أبوابها لتستقبل عقولاً من مختلف أنحاء العالم في مؤتمر حمل في جوهره رسالةً تتجاوز الجغرافيا، وتؤكد أن الطب ليس علماً جامداً، بل إنسانية تُترجم في كل تجربة، وتتعالى على الحدود لتخدم الإنسان حيثما كان.

الريادي في التعليم الطبي والبحث الأكاديمي، برزت من بين الأصوات التي تركت أثراً مميّزاً في جلسات المؤتمر مشاركة الباحثين الباكستانيين الدكتور نسييم، أستاذة الصحة العامة في أكاديمية الخدمات الصحية بإسلام آباد، والدكتورة نادي شيمان، الأستاذة المساعدة في الجامعة الوطنية للعلوم الطبية، قَدّمتا ورشةً متخصصةً عن منهجية البحث العلمي وجودته، فلفتتا الأنظار إلى أهمية دقة المنهج وعمق التحليل، وأشعلتا في نفوس المشاركين شغف البحث الحقيقي، لا بوصفه واجباً أكاديمياً، بل ممارسةً للوعي ومسؤوليةً تجاه الإنسان.

في أروقة المؤتمر، لم تكن الحوارات مجرد تبادل للأفكار، بل ولادة لرؤى جديدة تضع التعليم الطبي في مسار أكثر إنسانية وابتكاراً، وقد خرج المؤتمر بتوصياتٍ نوعية، أبرزها إنشاء مركز للتعليم الطبي في جامعة السبطين (عليهما السلام)، ليكون منارةً أكاديميةً تُسهم في إعداد كوادر طبية مؤهلة، وتؤسس لبيئة بحثية تُواكب التطور العالمي وتخدم حاجات العراق والمنطقة.

لم يكن حضور الوفود العلمية إلى كربلاء حدثاً أكاديمياً عابراً، بل تجربةً وجدانيةً عميقة؛ إذ أعطت المدينة بطهرها ورمزيتها طابعاً خاصاً للمؤتمر، فاجتمع في أجوائها العلم والإيمان، والبحث والرسالة.

غادرت الوفود أرض كربلاء، ولكنها تركت خلفها أكثر من مؤتمر، تركت وعداً بأن يستمر هذا الحراك العلمي بوصفه تقليداً سنوياً يربط الماضي بالحاضر، والمقدّس بالمعرفي، لتبقى كربلاء لا تحتضن الزائرين فقط، بل تحتضن الفكر أيضاً، وتعلم العالم أنّ من أرض الحسين (عليه السلام) يمكن أن يزهر العلم كما أزهرت القيم.

تولّت جامعة السبطين (عليهما السلام) الدولية مسؤولية هذا المشروع العلمي الكبير، برعاية كريمة من الأمانة العامة للعتبة الحسينية المقدسة، لتمنح العراق موقعاً فاعلاً في خريطة التعليم الطبي الحديث، وتعيد رسم ملامح العلاقة بين العلم والرسالة.

على منصات المؤتمر، تلاقحت الخبرات الأكاديمية من جامعاتٍ وهيئاتٍ طبيةٍ عالمية، في نقاشاتٍ مكثفة حول تطوير أساليب التعليم الطبي، وتوظيف الذكاء الاصطناعي في التدريب والبحث، وابتكار بيئات تعليمية تحفز الطلبة على التفكير النقدي والإبداع، أكثر من مئة باحث وباحثة من دول متعددة جمعهم هاجس واحد: كيف يمكن أن يتحوّل التعليم الطبي إلى جسر يربط بين التقنية والرحمة، وبين المختبر والمريض، وبين النظرية والميدان.

وانطلاقاً من إيمان العتبة الحسينية المقدسة بأهمية تمكين المرأة في الحقول العلمية، وحرص المؤتمر على إبراز دورها

ورقة
في أروقة المؤتمر، لم تكن الحوارات مجرد تبادل للأفكار، بل ولادة لرؤى جديدة تضع التعليم الطبي في مسار أكثر إنسانية وابتكاراً، وقد خرج المؤتمر بتوصيات نوعية، أبرزها إنشاء مركز للتعليم الطبي في جامعة السبطين (عليهما السلام)، ليكون منارةً أكاديميةً تسهم في إعداد كوادر طبية مؤهلة





بين التشخيص والعلاج:

د. رمزة حلوم

حديث عن الأمراض التنفسية

للقوارير

وراء عند وجود طفل مريض، يفضل عدم التلامس معه أو السماح له بالاختلاط مع كبار السن أو المرضى المزمنين، مثل مرضى القلب والسكري وضعف المناعة، أو الذين يخضعون لغسيل الكلى أو يعانون من الأورام، ويستحسن أيضاً تجنب المصافحة والعناق والتقبيل، لأنها من أبرز وسائل نقل العدوى

يخضعون لغسيل الكلى أو يعانون من الأورام، ويستحسن أيضاً تجنب المصافحة والعناق والتقبيل، لأنها من أبرز وسائل نقل العدوى».

وفي حال كان الطفل مصاباً بأعراض شديدة؟
«عند إصابة الطفل بأعراض تنفسية واضحة، يُفضل إبقاؤه في المنزل يومين أو ثلاثة وعدم إرساله إلى المدرسة حتى يتعافى، منعاً لانتشار العدوى بين الأطفال».

ما العادات الصحية التي تتصون بها خلال هذا الموسم؟

«من المهم الحصول على قسط كافٍ من النوم، والاهتمام بالنظافة الشخصية، واتباع نظام غذائي متوازن غني بالخضار والفواكه للحصول على الفيتامينات الطبيعية، خصوصاً فيتامين (C) الذي يعزز المناعة».

متى يجب مراجعة الطبيب بشكل عاجل؟

«عند استمرار الأعراض أو ارتفاع الحرارة أكثر من ثلاثة أيام، أو ظهور علامات عامة شديدة كالإعياء الشديد، وعدم القدرة على الأكل أو المشي، أو عند خروج دم مع السعال، يجب مراجعة الطبيب فوراً لتشخيص الحالة وتلقي العلاج اللازم»
الوقاية تبدأ من الوعي والمسؤولية الشخصية، فكل إجراء بسيط - من غسل اليدين وارتداء الكمامة إلى الراحة والتغذية السليمة - يُحدث فرقاً كبيراً في تجنب العدوى وحماية من نحب، فلنستقبل

في موسم تبدل الأجواء واقترب فصل الشتاء، تزداد الإصابات التنفسية بمختلف أنواعها، ويحتاج الناس إلى التوعية حول سبل الوقاية والعلاج.

حول هذا الموضوع كان لنا هذا اللقاء مع الدكتورة رمزة حلوم، الاختصاصية الاستشارية في الأمراض التنفسية من فرنسا منذ عام (2000 حتى 2007)، والحاصلة على اختصاص الباطنية العامة منذ عام (2000)، لتحدثنا عن أبرز أمراض هذا الموسم ونصائحها الطبية للوقاية.

ما أكثر الأمراض شيوعاً في موسم الخريف وبداية الشتاء؟

«مع تغير الجو واختلاف درجات الحرارة بين الليل والنهار، نواجه عادةً زيادة في أمراض الجهاز التنفسي، مثل الإنفلونزا والالتهابات الفيروسية، وكذلك تحفيز نوبات الربو لدى المرضى، وبعد هذه المرحلة، قد تظهر حالات ذات الرئة والالتهابات الرئوية، وهي من أكثر ما نصادفه في هذا الموسم».

ما النصائح التي توجهونها للمرضى وللناس عامةً؟

«أول نصيحة هي مراجعة المستشفى أو الطبيب المختص عند ظهور أي أعراض تنفسية، كما ننصح بتجنب الأماكن المزدحمة قدر الإمكان، وارتداء الكمامة عند التواجد فيها للوقاية من العدوى ومنع انتشار الأوبئة، كما حدث في جائحة كوفيد-19».

ماذا عن التعامل مع الأطفال المصابين أو كبار السن؟

«عند وجود طفل مريض، يُفضل عدم التلامس معه أو السماح له بالاختلاط مع كبار السن أو المرضى المزمنين، مثل مرضى القلب والسكري وضعف المناعة، أو الذين

استفتاءات

فِي بَيْعِ الذَّهَبِ

للقوارير

السؤال: ما هو الوجه الشرعي لمعاملة استبدال الذهب القديم بالذهب الجديد؟

الجواب: أن تجرى معاملتان بأن يتمَّ شراء الذهب المستعمل بمبلغ من العملات النقدية - مثلاً - أولاً ثمَّ بيع الذهب غير المستعمل بمبلغٍ أُزِيد منه، وبهذا يختلص الطرفان عن كل إشكال.

السؤال: هل يجوز بيع الذهب مع الفصوص أو الخيوط أو الأحجار الكريمة أو غير الكريمة إذا كانت هذه الأشياء غير معلومة الوزن والمقدار لدى المشتري ومع ذلك يُقدّم بشرائها مع الذهب كما هو متعارف عند الجميع؟

الجواب: إذا كانت القطعة الذهبية المشتملة على الفص أو نحوه ممَّا يباع بالمشاهدة فلا بأس بذلك، وأمَّا إذا كانت ممَّا يباع بالوزن فالجهل بمقدار وزن الفص - مثلاً - يؤدي إلى الجهل بمقدار وزن الذهب فلا يصحَّ ذلك بيعاً، نعم لا بأس بالمصالحة في مثله.

السؤال: ما حكم بيع الذهب على الرجل إذا كنت أعلم بأنه يلبسه أو كان مصنوعاً للرجل؟ وما الحكم في صورة عدم العلم بأنه يلبسه؟

الجواب: أمَّا المصوغ الذهبي الذي تكون صياغته رجالية بحيث لا يلبسه غيرهم فلا يجوز بيعه، نعم لا بأس ببيع مادته ولكن يغيّر بهيئته قبل التسليم، وأمَّا المصوغات الأخرى التي لا تختصُّ بالرجال فلا بأس ببيعها حتّى لو علم بأنه تستخدم من قِبَل الرجال إلا إذا توقّف النهي عن المنكر على الامتناع من ذلك مع توفر شروط لزومه.

السؤال: ما حكم شراء حلي الفضة والذهب عن طريق الأنترنت التي غالباً ما يحتاج فيها البائع مرّة يومين إلى خمسة أيام ليقوم بشحن السلعة إلى المشتري؟

الجواب: لا مانع من ذلك في حدّ نفسه مع كون الثمن ليس من الذهب أو الفضة.

السؤال: هل يجوز إعطاء الزبون قيمتين لسعر مصوغات

السؤال: هل يجوز بيع مثقال مصوغ من الذهب بمثقال غير مصوغ منه، مع أخذ أجر الصياغة؟

الجواب: يحرم ذلك ولا يجوز، رغم أنه شائع عند الصاغة هذه الأيام.

السؤال: أنا أعمل في مكتب لبيع الذهب والمجوهرات، وأريد من سماحتكم الرؤية الشرعية لهذا العمل علماً بأنني سمعت أن العمل بالذهب حرام؟

الجواب: يجوز التعامل بالذهب إذا بيع بالنقد، وأمَّا بيع الذهب بالذهب فيشترط فيه عدم الزيادة مطلقاً، فإذا أردت أن تعامل ذهباً بذهب مع زيادة فبإمكانك أن تبيع ذهبك بنقدٍ وتشترى ذهباً بتمنٍ آخر أو تضمّ إلى ذهبك شيئاً يكون في مقابل الزيادة.

السؤال: ما رأي سماحتكم في استبدال الذهب من واحد وعشرين بأزيد منه من الذهب عيار ثمانية عشر، فهل تعدّ هذه الزيادة من الربا مع العلم بأن هذه الزيادة لو حوّلت إلى عيار واحد وعشرين كان الوزن متساوياً؟

الجواب: الزيادة في مثل ذلك من الربا ولا يجدي تساوي مقدار الذهب على تقدير الاستخلاص.

السؤال: هل يجوز بيع الذهب المستعمل (الكسر) بنفس سعر الذهب الجديد للمشتري ومن دون إشعاره بأن هذا الذهب مستعمل مع العلم بأنه قد لا يسأل أحياناً عن كون الذهب مستعملاً جديداً؟

الجواب: إذا كان المتعارف أو المتبادر إلى المشتري أنّ الذي يشتريه هو من الذهب الجديد فلا يجوز عدم إخباره لأنّه من الغش المحرّم.

السؤال: ما رأي سماحتكم في بيع الذهب المتنّجس؟

الجواب: لا مانع منه، ولكن لا بدّ من إعلام المشتري بالحال إذا كان مع عدم الإعلام في معرض مخالفته تكليف إلزامي واحتمال تأثير الإعلام في حقه بأن لم يحرز كونه غير مبالٍ بالطهارة والنجاسة.

معيّنة كأن نقول له: إنَّ سعر البيع نقداً بـ ١٠٠ ألف دينار وبالأجل بـ ١٢٠ ألف دينار في نفس الوقت؟
الجواب: لا بأس بذلك.

السؤال: هل يوجد إشكال في حالة بيع الذهب وإبقاء جزء من المبلغ ديناً حين اليسر؟
الجواب: لا مانع من الأمر المذكور.

السؤال: ما هو الوجه الشرعي لمعاملة استبدال الذهب القديم بالذهب الجديد؟

الجواب: إذا أُجريت معاملتان بأن تمَّ شراء الذهب المستعمل بمبلغ من العملات النقدية — مثلاً — ثمَّ بيع الذهب غير المستعمل بمبلغ أزيد منه خلا عن كلِّ إشكال.

السؤال: يتداول في بيع المصوغات الذهبية عند بعض الصاغة بيع القطع الذهبية المصوغة مقابل ذهب غير مصاغ + ثمن الأجر + فرق 3 % من وزن الذهب بشكل عملة نقدية، فهل يجوز هذا شرعاً؟ وإذا كان غير جائز فما هي الصيغة الصحيحة للتعامل بهذا الخصوص؟

الجواب: يمكن التخلّص من الربا في هذا الفرض بأن يبيع أحد الطرفين الذهب غير المصوغ بثمن معيّن من النقود بحيث يلحظ فيه الأجرة والفرق 3 % ويبيع الطرف الآخر الذهب المصوغ بثمن أقلّ من النقود أيضاً، ويتمُّ أخذ الفرق بهذه الطريقة وهي أن تكون هناك معاملتان مستقلتان في بيع الذهب العائد لكل منهما وليس بنحو بيع الذهب بالذهب.

السؤال: قد تذهب المرأة إلى بائع الذهب وتستبدل خاتماً ذهبياً بخاتم ذهبي آخر - مثلاً - وتدفع للبائع مبلغاً من المال إضافة إلى خاتمها لتحصل على الخاتم الجديد، فهل هذه المعاملة جائزة؟

الجواب: إذا كان الخاتمان بوزن واحد فلا يجوز لها، نعم يجوز أن تبيعه خاتمها وتشتري منه خاتماً آخراً.

السؤال: ما هو رأي سماحتكم في أخذ أجور صياغة الذهب من المشتري بذهب أكثر وزناً من المتفق عليه مع مبلغ من المال بعلم المشتري على أن هذه الزيادة ومبلغ المال تعتبر أجوراً للصياغة؟

الجواب: لا يجوز ذلك.

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

جيش المرء عائلته

يقال إن جيش المرء عائلته، وإن الأسرة هي أعظم ثروة للبشر، كما أن الزواج مظهر من مظاهر المجتمع الناجح، لذا يكافح كل من الرجل والمرأة من أجل الحفاظ على الحياة الأسرية من التفكك والتمرد، وصلاح الأولاد، حتى أصبحت المحافظة عليها في هذا الزمن الصعب نوعاً من أنواع الجهاد.

والحياة الأسرية السعيدة تتطلب من الطرفين، الزوج والزوجة على حدٍ سواء، الابتعاد عن معاول هدم الأسرة، ونقصد بها هنا: التسلط، والنقد الجارح، والمقارنة السلبية التي لا تقود العائلة إلا إلى طريق شائكٍ يبغضه الله تعالى، وهو الطلاق. لا بدّ إذاً من الصبر والتحمل والتركيز على السلوك والمواقف الإيجابية، والتعالي عن التفاهات المطروحة، خوفاً على الأطفال من الضياع والتحول إلى قنابل نفسية موقوتة؛ فالأمراض النفسية والعقد الشخصية ما هي إلا نتاج عوائل مفككة وغير متوافقة، وكما يقول الكاتب الروسي الشهير ليو تولستوي: «إنها العائلة، إما أن تصنع إنساناً أو كومة من العقد».

قد يكون الخذلان كبيراً، إلا أن بعض المشاكل الكبيرة والجروح العميقة قد يتكفل الزمن بتضميدها، فالصبر مفتاح الفرج، ونتائج مثمرة ويانعة، ويكفي قول الله تعالى في كتابه الكريم: ﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾، فالصبر والصمت وجهان لعملية واحدة، وقد يكونان البلسم الشافي للوصول بالأسرة إلى شاطئ الأمان.

ولأن المرأة هي أساس الأسرة الناجحة، ورمز للطيبة والحنان، لذا يُعوّل عليها الصبر والتحمل؛ لأنّ الزواج ليس ساحة معركة، بل هو رباط مقدّس ومودّة ورحمة، ومن أساسيات هذه الرحمة التغافل والتجاوز، وهناك إشارة جميلة في موروثنا الشعبي الدارج عن الصمت والتجاوز عن الإساءة: «اليعبر كلمة، يعبر جبل»، والكلمة الطيبة صدقة، وتحافظ على الأسرة من الضياع.

ولا شك أن المرأة ستجد السكينة المنشودة في منزلها مع زوجها وأولادها وكل من حولها، إن جعلت هذا الدعاء ضمن منهاجها اليومي: «اللهم ألف بين قلوبنا، وأصلح ذات بيننا، واهدنا سبل السلام».

ساجدة ناهري



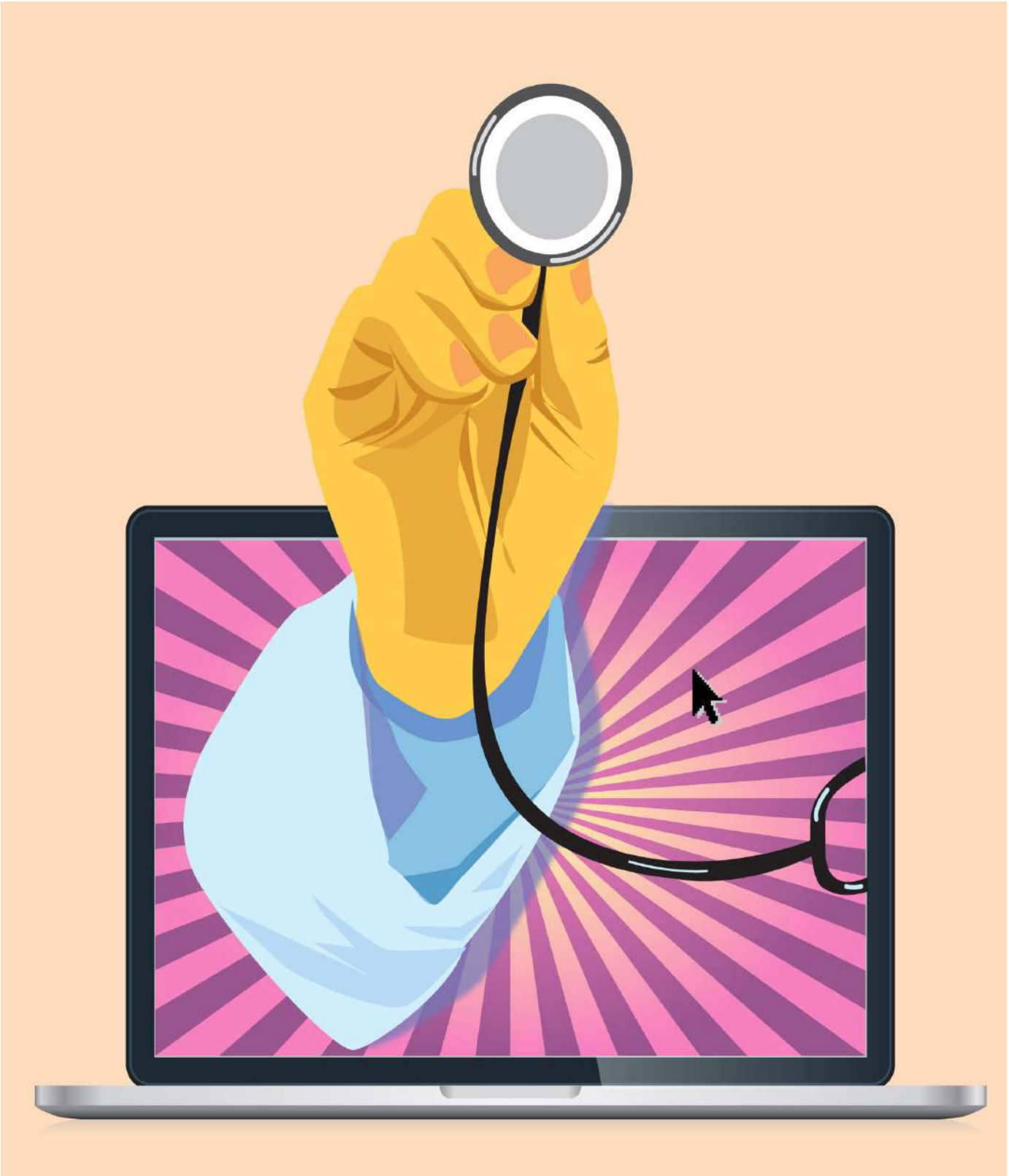
قد يكون الخذلان
كبيراً، إلا أن بعض
المشاكل الكبيرة
والجروح العميقة
قد يتكفل الزمن
بتضميدها، فالصبر
مفتاح الفرج،
ونتايجه مثمرة
ويانعة، ويكفي
قول الله تعالى
في كتابه الكريم:
[وبشر الصابرين]،
فالصبر والصمت
وجهان لعملية
واحدة، وقد
يكونان البلسم
الشافي للوصول
بالأسرة إلى شاطئ
الأمان

الطب الافتراضي..
حل عصري أم مغامرة خطيرة؟

LLQWAREER

للقوارير

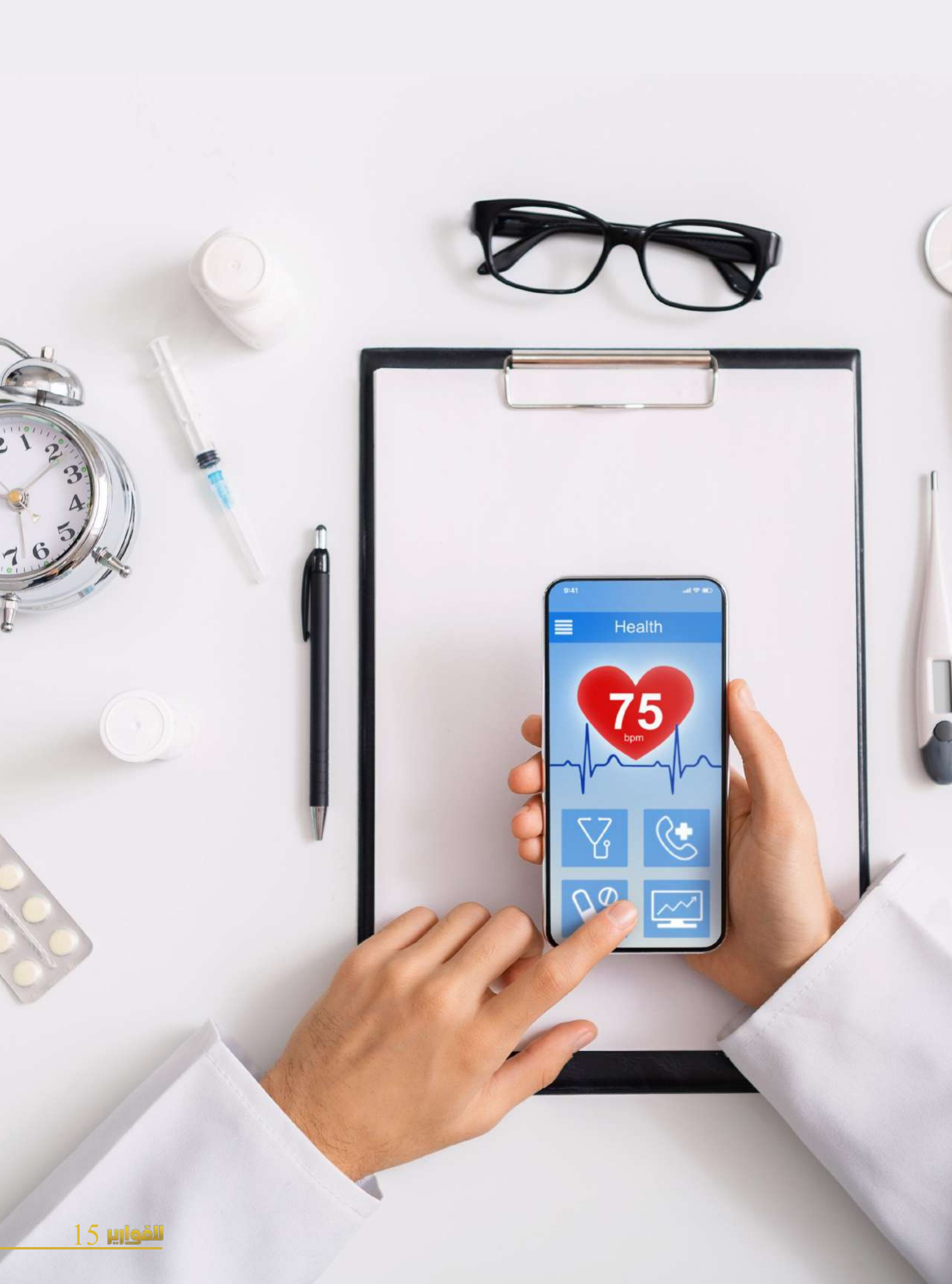
ملف العدد

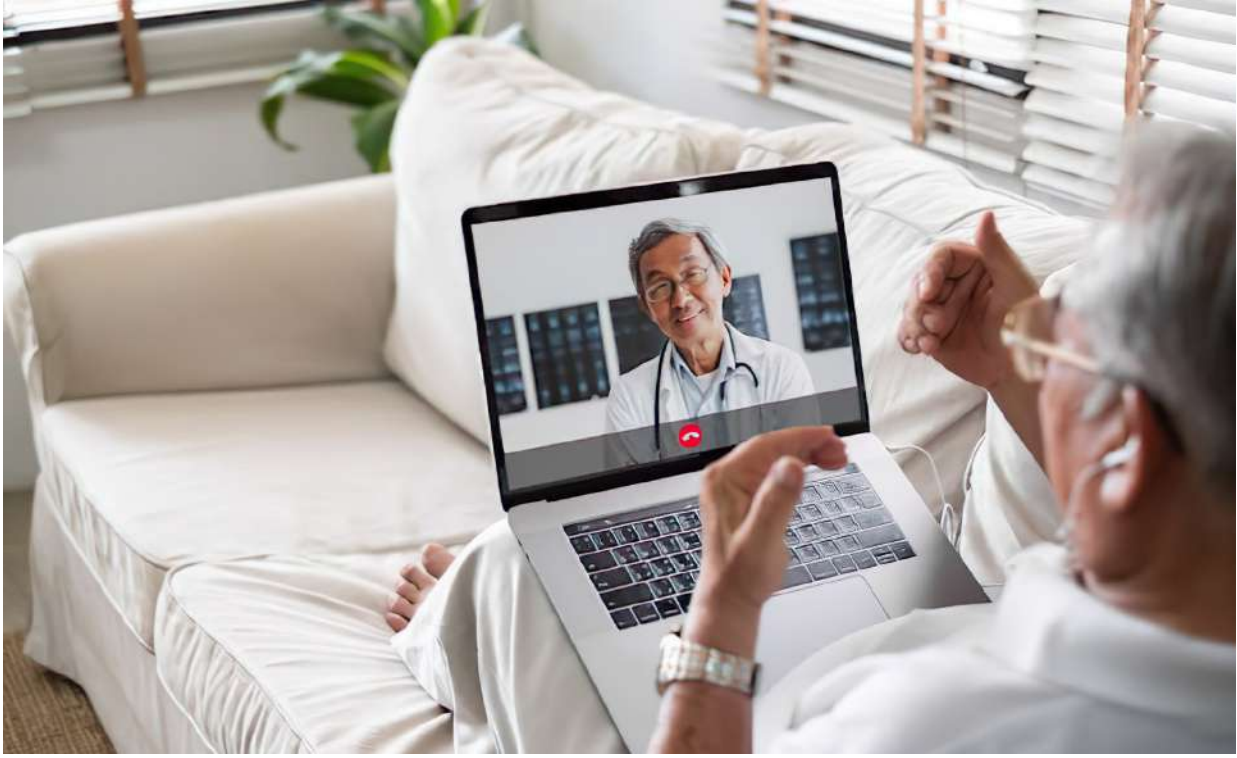


لأول وهلة كنت
أظن أنني حينما
أتصل بطبيبي
المختص لا يمكن
أن أحصل على
إجابة لحالة مرضية
كنت أعاني منها،
فحالتي الصحية
لم تُسعفني
للذهاب إلى
عيادته.
بيد أنه، وبعد عدة
رسائل إلى موقعه
الإلكتروني،
أسعفني بإجابة
واضحة حال
وصفي لما أمرّ به،
ومع الاستشارة
تلقيت وصفة
دوائية بسيطة
ومهدئة نوعًا ما،
ونصحتني بمراجعته
لتشخيص الحالة
بشكل دقيق،
وهذا ما أكده
حرصًا منه على أن
المريض لا بد أن
يُعاود العيادات
الطبية المنتشرة
على نطاقٍ واسع.

الطب الافتراضي..

حلّ عصرين أم مغامرة خطيرة؟





على العكس من ذلك، يستشهد أمجد علي (40 عامًا) بثقته العالية بطبيبه الخاص الذي يحرص بدقة على استيفاء التحاليل والفحوصات كافة قبل البتّ بالعلاج، ويعده الأمل والأحسن، لأن التشخيص جزء مهم في معرفة المرض، لا يمكن الاعتماد فيه على المنصات الإلكترونية لمخاطبة الطبيب عبرها.

حيثيات المرض

هذه الحالات وغيرها الكثير وجدت في الطبّ الافتراضي ملاذًا لمعاناتها، وربما لتواضع إمكانياتها التي تتطلب مراجعاتٍ وفحوصاتٍ مكلفة، فوجدت في هذا النوع من التشخيص ما يبرر ذلك. في المقابل، يرى آخرون أنه حالةٌ عصرية لا تصلح للطبّ والعلاج، ولا يمكن الركون إليها.

رأي الأطباء

يقول استاذ الطبّ الاختصاص الدكتور عبد المنعم الدبّاع موضحًا: «هناك الكثير من التفاصيل في هذا الطرح معقدة وشائكة، لكنني سأوجز بعض النقاط التي واجهتها شخصيًا، إلى جانب ما تقدمه التكنولوجيا من تسهيلاتٍ في أمور الرعاية الصحية. في البداية، تتألف العملية العلاجية من أركانٍ رئيسية: المريض، والطبيب، والفحص السريري، ومن ثمّ الفحوصات المخبرية والصور الشعاعية وصولاً إلى التشخيص وتدريب العلاج، فإذا غاب أيّ ركنٍ من الأركان، ستكون العملية ناقصة ولن نصل إلى الهدف

فالتشاور مع الأطباء عبر مكالمات الفيديو أو الرسائل الفورية، ومشاركة التحاليل وصور الأشعة الطبية إلكترونيًا، يتيح للمرضى فرصة جيدة دون الحضور الفعلي. لكن، هل هذا النوع من الاستشفاء يُعدّ سلوكًا مرضيًا للطرفين؟ أم أنه تحوّل في قطاع الصحة؟ أم بديل آمن للتواصل مع الطبيب المختص عبر شاشة الحاسوب أو جهاز الهاتف المحمول؟ حملنا هذا الاستفسار إلى عددٍ من المرضى لرواية تجاربهم، وإلى عددٍ من الأطباء الاختصاصيين، فجاءت إجاباتهم متفاوتة.

تجارب المرضى

تروي ماجدة سالم (55 عامًا) أنها ومنذ إصابتها بجلطةٍ دماغية ومراجعتها لطبيبها، بقيت تعاني من بعض الأعراض الجانبية على الرغم من مرور الحالة بسلام، ولأنها لم تكن قادرة على مراجعته بعد انتقاله إلى عيادةٍ بعيدةٍ عن مكان سكنها، راسلته عبر صفحته الشخصية، مستفسرةً عمّا تعاني منه، وفي المساء وصلتها الإجابة بشكل واضح، مطمئنةً لكونه طبيبها الذي تثق به ثقةً طبية.

أما سعيد راضي (45 عامًا) فبيّن لجوئه الاضطراري إلى الاستعانة بأحد الأطباء من دولة عربيةٍ مجاورةٍ لشرح حالته التي أقلقته، ولا سيما بعد إصابته بالوباء عام (2020)، وما سببه له من أمراضٍ أخرى عانى منها كثيرًا، لم يجد هنا ما يستعيد به صحته، لكنه حصل على إجاباتٍ دقيقةٍ عن كل سؤالٍ طرحه للطبيب وأرسل له التقارير الطبية.

المطلوب، وهو التشخيص الصحيح والعلاج والشفاء بإذن الله. لا يمكن لأي طبيب أن يقدم على كتابة دواء دون معرفة تاريخ المرض وحيثياته، فالطب الافتراضي أو ما يُعرف بالاستشفاء عن بُعد، هو أحد أبرز التحولات في قطاع الصحة خلال العقد الأخير، ولا سيما بعد جائحة كورونا التي دفعت العالم إلى البحث عن بدائل آمنة للتواصل الطبي».

ويضيف الدبّاع قائلاً: «أما شراء الأدوية عن طريق الإنترنت، فأغلب العلاجات المباعة تُصنّف تحت اسم (مكملات غذائية) أو (علاجات عشبية)، وهذه العناوين تستدرج المريض حتى يقع في الفخ ويشترى المنتجات ويبدأ باستعمالها، وغالباً ما تظهر على المريض أعراض جانبية غريبة وغير معروفة بسبب الجهل بالمادة الفعالة في هذه العلاجات، مما يؤدي إلى تفاقم الحالة وصعوبة التعامل معها، بسبب عدم معرفة الطبيب بالمادة المسببة للمشكلة. إن اتساع هذه الظاهرة أدى إلى انتشار ضعاف النفوس الذين يسعون إلى التبرّج المادي على حساب صحة المريض»

أسس علمية

ويواصل الدبّاع حديثه قائلاً: «حينما أسجل لمرضي العلاجات على أسس علمية وتكون النتيجة بطيئة نوعاً ما، لا يروق ذلك للبعض منهم، فيلجؤون إلى استبدال العلاجات التي أصفها بمنتجات عضوية أو مكملات بزعم أنها لا تسبب آثاراً جانبية مثل الأدوية، وبعد فترة تتفاقم الحالة ويُعاد العلاج والتحليل من الصفر، فتتضاعف التكلفة والمجهود، مع ذلك، للطب الافتراضي جدوى ومنفعة في التواصل مع المرضى الذين سبق تشخيصهم من قبل طبيبهم الخاص، لأن الطبيب يحتفظ بملفاتهم وتشخيصهم، وبإمكانه تقديم الخدمة والاستشارة الطبية لهم.» ويختم بالقول: «إن التواصل الإلكتروني له جانب مشرق وفائدة كبيرة، شرط أن يكون مبنياً على أسس صحيحة، أولها المعرفة الشخصية بالمريض وتاريخه المرضي والعلاجات السابقة المستخدمة، والأهم من ذلك أن يكون الطبيب قد فحص المريض

مسبقاً، عندها يكون التواصل مثمراً ومفيداً للطرفين، أما إذا اختلفت هذه الشروط فستفشل العملية العلاجية»

تقريب الأفكار

ويضيف الدكتور عدي نصار، اختصاص الباطنية والمجاري البولية، موضحاً: «الطب الافتراضي، بغض النظر عن صفة الطبيب واختصاصه وخبرته، يكون فقط لتقريب الأفكار لا أكثر، لأن الطب علاقة إنسانية بين المريض والطبيب، نعتمد في نجاحها على التواصل بين الطرفين منذ لحظة استقبال الطبيب للمريض وحتى متابعتها في الخطوات العلاجية المتقدمة.

تشخيص الأمراض يمرّ بسلسلة من الإجراءات، منها أخذ التاريخ المرضي والوراثي، وإجراء الفحص السريري، والاستعانة بالفحوصات والتحليل، لذلك، فإن التواصل الافتراضي بين الطبيب والمريض لا يمكن أن يكون بديلاً عن التواصل الواقعي، لكنه قد يوجّه المريض بنحو أو بآخر.

إنه طبّ يعبر المسافات، لكنه يصطدم بحواجز الواقع، ومع ذلك أثبتت فعاليته في المتابعة الدورية لمرضى السكري والضغط، بتوجيه المريض وتعديل العلاج دون الحاجة إلى زيارة الطبيب، ويجب دائماً ضمان حماية خصوصية المرضى ومنع تسرب معلوماتهم الصحية.»

ليس بديلاً

أما الصيدلي غيث محمد فأوضح قائلاً: «هناك حالات مستعجلة أو إسعافية بسيطة يمكن تقييمها وصرف الدواء لها عن طريق الاتصال الإلكتروني، لاسيما للأشخاص الذين تربطنا بهم علاقات دوائية لمرضى الوصفات الدائمة، ولدينا معلومات عن حالاتهم المرضية.

في هذه الحالات، يمكن التواصل إلكترونياً بالاعتماد على الوصفة المعتادة من الطبيب المختص دون الحاجة إلى الفحص المباشر، وهذا الأمر بات متبعاً في معظم الصيدليات في الآونة الأخيرة نتيجة ارتفاع أجور الأطباء وبعد المسافات.

ومع ذلك، لا بد من القول إن الطب الافتراضي ليس بديلاً متكاملًا، بل هو تعويض مؤقت بين المريض والطبيب في حالات استثنائية كالبعد الجغرافي أو أثناء الأوبئة والأمراض المعدية التي يخشى انتشارها، أو عند إرسال التقارير الطبية إلى أخصائيين خارج البلاد لبحث إمكانية وجود علاج للحالة»

ويختم بالقول: «غالباً ما نرفض إعطاء أي دواء خارج حدود وصفة الطبيب، لأن التعامل الواقعي يجنبنا المساءلات أو حتى التعويضات العشوائية أحياناً، فقد تعرّض كثير من الصيادلة للضغط والتهديد حين حدثت مضاعفات لمريض بعد إعطائه دواءً دون وصفة طبية.

لذلك أرى أن التواصل الإلكتروني في المجال الطبي له تداعيات قاسية محفوفة بالمخاطر، من الممكن تجنبها أو الاستغناء عنها.»

ورق
الطب الافتراضي، بغض النظر عن صفة
الطبيب واختصاصه وخبرته، يكون فقط
لتقريب الأفكار لا أكثر، لأن الطب علاقة إنسانية
بين المريض والطبيب، نعتمد في نجاحها
على التواصل بين الطرفين منذ لحظة استقبال
الطبيب للمريض وحتى متابعتها في الخطوات
العلاجية المتقدمة



مرضٌ يتسلل بصمت.. الصرير على الأسنان.. عادةٌ ليلية أم هواجس نفسية؟

زهراء جبار

لسنواتٍ عديدة كنتُ أصرّ على أسناني أثناء النوم، وكان هذا سرّي الذي أخجل منه وأخشى البوح به، خصوصاً بعد تشخيص الطبيب بأنه شدُّ عصبيّ ناتج عن ضغطٍ نفسيّ، وعلاجه أقراصٌ مرخية لعضلات الفكّين، لكنّي اليوم أشعر بالراحة عندما علمت أنّ ما يُقارب (8 إلى 10%) من البالغين يشاركونني هذا المرض. هذا ما جاء على لسان السيدة أم مؤمل، في عقدها الرابع، خلال مقابلةٍ أجرتها معها مجلة القوارير، ومع مجموعةٍ من الأشخاص الذين يعانون من هذه العادة أثناء نومهم.

كشف الحقيقة

في هدوء الليل، وبينما يغرق معظم الناس في نوم عميق، يستيقظ آخرون على صوت احتكاكٍ قاسٍ يصدر من أفواههم، إنها عادة صرير الأسنان، وهي حالة شائعة أكثر مما نتخيل، لكنها غالباً تمرّ دون ملاحظة، حتى تبدأ آثارها المؤلمة في الظهور على الأسنان والفكّ، وأحياناً بالصداع المستمر.

حدّثتنا السيدة أم كرار، ربّة بيت، قائلة: "كان ابني كرار في الثامنة من عمره يعاني من صداعٍ شديدٍ يلازمه كل صباح، تملّكني الخوف فعرضته على طبيبٍ مختصّ بالأمراض العصبية، الذي نفى وجود أيّ مشاكل كداء الشقيقة أو غيرها، منوّهاً إلى أنّ السبب ربما يكون ضغط الدراسة، أو قلّة النوم، أو الإكثار من اللعب على الأجهزة الذكية».

وتابعت: «المسكّنات التي صرفها الطبيب لم تساعد ابني على الشفاء، بل تفاقمته حالته وبدأت أسنانه الأمامية تتآكل على نحوٍ مقلق، وهنا قررت زيارة طبيب الأسنان ليكشف لنا الحقيقة: وهي أنّه يعاني من صرير الأسنان، أي يصكّ على أسنانه ليلاً أثناء نومه دون شعور، ليتحوّل نومه الهادئ إلى ساحة ضغطٍ مؤذيةٍ للفكّ والأسنان، مسببةً له صداعاً شديداً كل صباح عند استيقاظه.

وبعد جلساتٍ مرخيةٍ من العلاج الطبيعي للفكّين مع العلاج الدوائي اللازم، تحسّنت صحته والحمد لله.

إنّ أغلب الأشخاص الذين يعانون من هذا المرض لا يكتشفونه

بسهولة، لذا عليهم السؤال عن الحالة وعدم التردد أو الخجل من معالجتها بالشكل الصحيح.

عادة غير صحية

من جانبه قال عمار عبد الزهرة المسلماني، أستاذ جامعي: "صيرير الأسنان مرضٌ يتسلل بصمت، فقد استيقظتُ يوماً على كسر في أحد أسناني الأمامية، وقال الطبيب إنَّ السبب يعود إلى صيرير مستمرٍّ أثناء الليل وأكد المسلماني أن هذه الحالة المرضية سببها الرئيسي هو الضغط النفسي والعصبي، ويأتي ذلك إما من توتر العمل، أو لدى الطلبة في فترة الامتحانات، وأحياناً تصيب الأطفال كعادة غير صحيّة.

رؤية طبية

ويحدثنا طبيب الأسنان محمد باقر الداماد في هذا الجانب قائلاً: إنَّ صيرير الأسنان هو حركة لا إرادية ناتجة عن شدِّ العضلات، تؤدي إلى حكِّ الأسنان وتآكلها، ويُشخص بعدة طرق، منها فحص حالة الأسنان في حال كانت متآكلة، أو من خلال الألم وتقلص عضلات المضغ ومشاكل مفصل الفك، وهناك فحوصات يمكننا القيام بها للتشخيص مثل فحص (EMG).

وأضاف: "قد تحدث هذه الحالة بسبب عوامل نفسية كالالتوتر والقلق والاكتئاب، وأيضاً بسبب عوامل جسدية كسوء الإطباق، أو فقدان الأسنان في وقتٍ مبكر، أو مشاكل عصبية أو عضلية أخرى. وأكد الداماد أن صيرير الأسنان ليس مرضاً وراثياً بحدِّ ذاته، لكنه قد يحدث بسبب عوامل وراثية غير مباشرة.

وأشار إلى أن أهم العوامل التي تدفع المريض لزيارة الطبيب هي: ألم في مفصل الفك والعضلات، وتآكل الأسنان وتحسُّسها.

وإذا أهمل العلاج فقد يؤدي إلى مشاكل أكبر، منها ما يخصُّ الأسنان، وقد يصل إلى فقدانها في نهاية المطاف، أو ما هو شائع كآلام العضلات، والصداع المزمن، واضطراب النوم، وغيرها.

وتابع قائلاً: "يختلف العلاج ويتنوع حسب شدة الحالة؛ ففي الحالات البسيطة يمكن الاكتفاء بأجهزة الحماية الليلية، وبعض الأدوية المرخية للعضلات، ومعالجة السبب الأساسي".

أما في الحالات الأشدِّ، فيمكن استخدام البوتوكس كعلاج لتقليل الشدِّ العضلي، بالإضافة إلى دور العلاج النفسي، وهو مهمٌّ جداً إذا كان المسبب نفسياً كالاكتئاب أو القلق.

وختم حديثه قائلاً: "يُفضَّل ملاحظة الحالة ومعالجتها في مراحلها الأولى تجنباً للمضاعفات اللاحقة، ومراجعة الطبيب فور الإحساس بالمشكلة.

صحة دائمة

في الختام، قد يبدو صيرير الأسنان مجرد حركة لا إرادية عابرة، لكنه في الحقيقة جرس إنذار على ضغط نفسي أو خلل فمويٍّ أعمق، إنَّ التدخّل المبكر لا يحمي الأسنان فحسب، بل يحمي الصحة العامة وجودة النوم، لتبقى الابتسامة مشرقة بعيداً عن الألم.





بين لَهفة الطهي
ولذة النجاح..
حكاية شابة تصنع مجدها
على نار هادئة

زهراء جبار

بدأت الحكاية من شاشة هاتفٍ وحلم بسيط، حين كانت تُطعم المتابعين وصفاتها عبر مواقع التواصل، واليوم تحوّل الحلم إلى مطبخٍ يعجّ بالحياة. هناك، في ركن صغير من المدينة، تتناثر رائحة البهار كأنّها رسالة حب للذاكرة، حيث تختلط أصوات القدور بأحاديث الزبائن، لتكتب لنا فصلاً جديداً عن رحلة نجاح طرّزت بالإصرار، حكايتنا لهذا العدد بطلتها الشابة الشيف صفا جمال السلطاني، المتخصصة في مجال الطهي، حدّثتنا عن تجربتها قائلة:

لقد كنت أكثر حيويةً وحماساً ونشاطاً، عكس اليوم، إذ ينتابني الخمول والاعتماد على كادر العمل.

أطباق متنوعة

رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة، وهذا ما بدأت به صفا، إذ تركت الخوف من الفشل جانباً وسعت لتحقيق غايتها المنشودة، لم تأبه للمكسب أو الخسارة، إذ كانت تؤمن بالمحاولة والإصرار على المواجهة.

استوحيت ديكور مطعمها من الفلاكلور البغدادي بجلساتٍ عربية لجذب السائحين، وقد تحقّق ذلك فعلاً، إذ ارتاد مطعمها ليس فقط محبو الأطباق الشرقية، بل حتى السائحون.

وحول الأطباق الشرقية التي تقدمها، قالت السلطاني: أطباقي الرئيسية هي الملفوف (الدولمة)، وحامض الشلغم، وطبق السمك، والبرياني، والكشري، وأحياناً أضيف لمساتي الخاصة في الطهي لبعض الأطباق، إذ إنّ أغلب الوصفات لا يمكن التلاعب بنكهاتها الخاصة وتوابلها حتى لا تفقد طعمها المتعارف عليه.

وأضافت: "أنا حريصة على دعم المنتجات المحلية، إذ أبتاع كل ما أحتاجه بنفسني من الأسواق الشعبية لأنها طازجة، وأطهو جميع الأصناف بمساعدة أمي لأحافظ على جودة الطعم والنظافة، كما أسعى للمشاركة في النشاطات المجتمعية كالبازارات وغيرها.

وفيما يخصّ مواجهة المرأة كرائدة أعمال في مجال المطاعم، تابعت: "الأمر كان صعباً، ولكن ليس مستحيلًا، أول خطوة اتخذتها كانت استئجار مكان المطعم في حيّ متواضع يخلو من المطاعم التي تقدم الوجبات الشرقية، وقد واجهت التحديات بإصرار، والحمد لله تخطيتها بنجاح.

ولكل صاحب مشروع لمسته الخاصة، وخصوصاً في الطهي، إذ استطعت أن أقدم شيئاً مختلفاً، فضلاً عن أن الأطباق الشرقية لا تدخل في منافسة مع الغربية، فهما أحبّ الزبائن الأكلات الغربية يبقى الزبون يفضل الأطباق الشرقية بالدرجة الأولى.

خطط مستقبلية

تسعى صفا لتطوير مشروعها بافتتاح مطعم أكبر في المستقبل، وربما فرع آخر، مع فكرة كتابة مذكرات تحمّل عنوان (يوميات مطبخ شرقي) تسرد من خلالها حكاية نجاحها.

فنّ الطهي

منذ صغري وأنا شغوفة بالطهي، كنت أراقب أمي وهي تُحضّر الوجبات، ثم بدأت أشاركها العمل لأكتشف أنني أمك موهبة فنّ الطهي ورغبة كبيرة في تقديم أطباق مميزة ليس فقط لعائلتي بل لأفراد المجتمع، وهذا ما دفعني للسعي لتحقيق حلمي ليصبح النور، ويكون أيضاً مصدر رزق لي.

افتتحت مطعمي الأول في مدينة أربيل، كان صغيراً وبسيطاً، وبعد أن صنعت لنفسني قاعدة جماهيرية من المتابعين والزبائن على مواقع التواصل، الأمر الذي دفعني لافتتاح المطعم لاستقبالهم فيه.

وهذا ما حصل بالفعل، فقد دخلت زبونتي الأولى، وهي إحدى متابعاتي على موقع (فيسبوك)، لتشاركني فرحة الافتتاح مع عائلتي وأصدقائي، وقد ذرفت دموع الفرح بقدموها هي وآخرين، إذ قطع بعضهم مسافات طويلة ليكونوا معي في بداية مشروعي.

انطلاقة جديدة

لظروف اجتماعية انتقلت صفا إلى العاصمة بغداد، وخلفت وراءها مطعمها الصغير، إلا أنّ حلمها لم ينطفئ، إذ أوقدت شعلته بافتتاح «كشك» صغير في أحد أسواق بغداد لتبدأ رحلتها في عالم الطهي بانطلاقة جديدة أعادت لها الشغف ذاته.

قدّمت صفا أطباقاً شعبية معروفة ومرغوبة، بتحضير وجبة الملفوف أو ما يُسمّى (الدولمة)، لتكسب ثقة زبائن جدد وتكوّن سمعة طيبة بتحضير وجبتها بعناية واهتمام.

تسعى بعدها إلى تطوير كشكها إلى مطعم صغير، وفي هذا الجانب قالت صفا: "كان لأمي الفضل الأكبر في مساعدتي، إذ دعمتني في كل خطواتي، وإلى الآن تعمل معي، كما لا أنسى منصات التواصل التي ساهمت بشكل كبير جداً في تسويق أطباقي وطلبها عبر خدمة التوصيل.

وأضافت: "تعلمت من تجربتي بعد افتتاح مطعمي أنّ البساطة تجذب الزبائن أكثر، فقد كان «الكشك» يحمل شعبية كبيرة ومحبة، وهنا أدركت أنّ ليس كل تطوّر جميلاً ومفيداً أو يكون لصالحنا، فأحياناً جمال العمل يكمن في بساطته، ما زلت أحب (صفا القديمة)، بائعة الأكلات الشعبية في الكشك، أكثر من صاحبة المطعم؛



الحجاب فرض.. لا موضع نقاش

أنفال محمد عبد الأمير

الحجاب في اللغة يعني الستر أو المنع، بمعنى منع النظر إلى شيء ما، ومنع النظر يعني أن هنالك أمراً غير محمود قد يحصل، وتجنباً لهذا الأمر فرض الدين الإسلامي الحجاب حفاظاً على كرامة الطرفين، كما أورد الله تعالى في كتابه الجليل الكثير من الآيات التي تلزم المرأة المسلمة بالحجاب، وما دام القرآن دستوراً، فما موجود في الدستور لابد أن يطبق، وهذا يقودنا إلى نتيجة استدلالية عقلية، وهي أن الحجاب فرض، وليس كما تدعي بعض النساء اليوم بأنه ليس فرضاً، وأنه لا يوجد ما يدل على فرضيته.

الإِبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوْ الطِّفْلِ الذِّينِ لَمْ يَطْهَرُوا عَلَى عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتَوْبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهُ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُونَ ﴿١٠١﴾

فهذا دليل قاطع على فرضية الحجاب، وقد لاحظنا في الآونة الأخيرة توجهاتٍ من جهاتٍ تدعي الإسلام وتدعي تفسير القرآن بما يلائم العصر، وفي الحقيقة إنما هي أجنحةٌ مُجنّدةٌ لمحاولة تشويه الإسلام والدين، من خلال المرأة التي تمثل القاعدة الأساسية في المجتمع الإسلامي.

ولأنه لا يوجد دستور كفل حق المرأة وحقوقها أفضل من القرآن الكريم، لذلك جندوا جنودهم في عملية تعرف «تمكين المرأة» و«مناصرة المرأة» و«مناهضة العنف ضد النساء» وغيرها من المصطلحات التي تستقطب الأسماع، مستهدفين بذلك النساء من مختلف الفئات والأعمار بحجة التحرر والانفتاح والتقدم والثقافة، والمنتبج للأمر يجد أن الاتجاه يسير نحو الجاهلية، ففي الجاهلية كان السفور والتبرج، حتى أعزنا الله بالإسلام فأعلى من شأن المرأة وحافظ عليها كالدرة في الصدفة.

إذاً، فالحجاب فرضٌ ليس فيه حرية اختيار في لبسه من عدمه، وهو غير قابل للنقاش، فكما هنالك قانون للعمل، وقانون للمرور، وقانون للإرث وغيرها من القوانين، فإن الحجاب قانونٌ سنّه الدستور الإلهي، فتطبيقه (ارتداؤه) واجبٌ على كل مسلمة، فليس من المعقول أن أطبق ما يوافق أهوائي وأترك ما يخالفها.

وسنورد الآيات التي تدل على فرضه، ففي سورة الأحزاب قال تعالى:

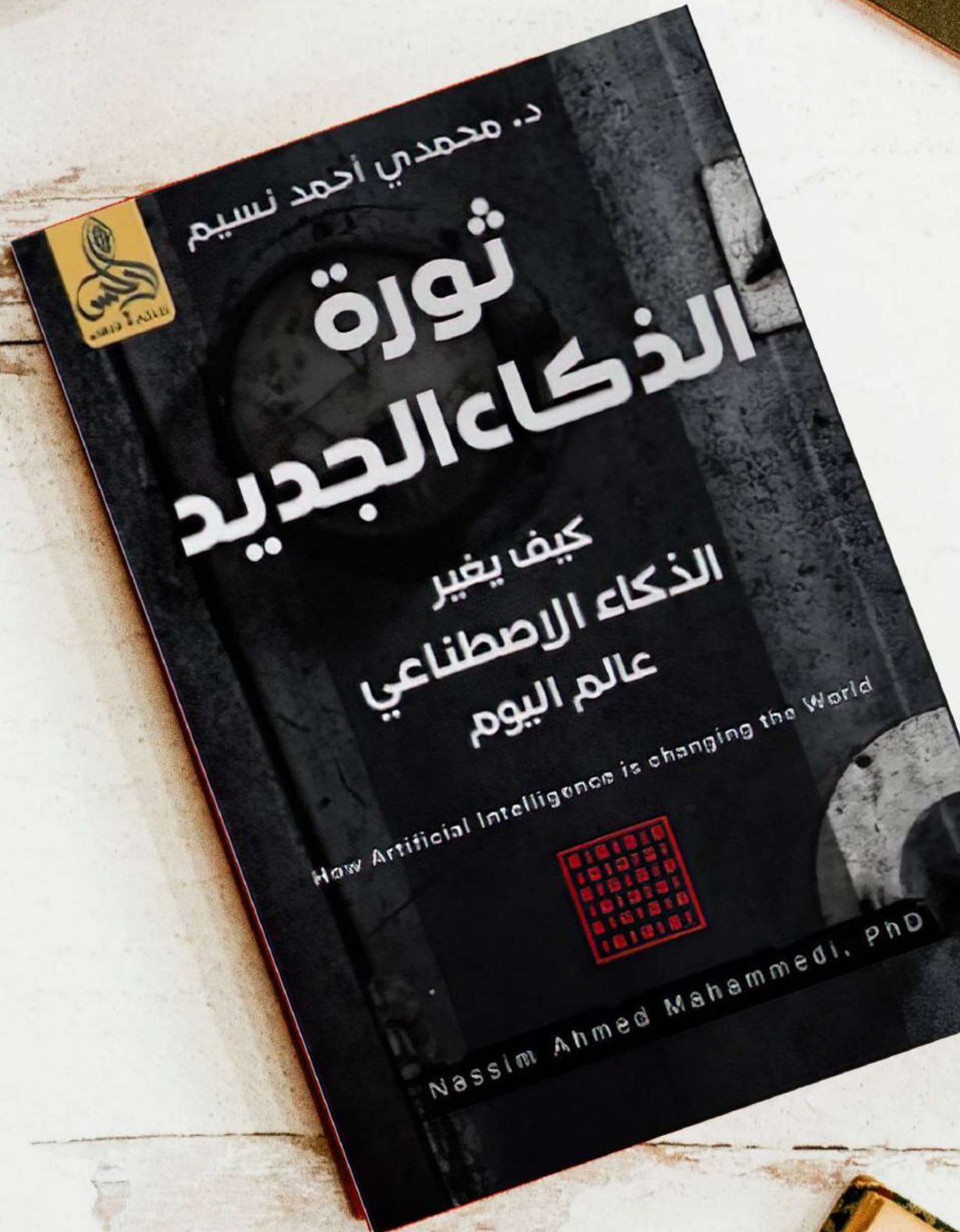
﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لَأَزُوجِكُمْ وَبَنَاتِكُمْ وَنِسَاءَ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَىٰ أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذِينَ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا ﴿٦١﴾﴾

وقوله تعالى في سورة النور:

﴿وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخْوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوْ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولِي



**الحجاب فرض ليس فيه حرية اختيار
في لبسه من عدمه، وهو غير قابل
للنقاش، فكما هنالك قانون للعمل، وقانون
للمرور، وقانون للإرث وغيرها من القوانين، فإن
الحجاب قانون سنّه الدستور الإلهي، فتطبيقه
(ارتداؤه) واجب على كل مسلمة، فليس من
المعقول أن أطبق ما يوافق أهوائي وأترك
ما يخالفها**



قراءة في كتاب: ثورة الذكاء الاصطناعي

للقوارير

مبدأ التعليم الذاتي عبر استقبال البيانات وتصنيفها وفق معمارية الخلايا العصبية الصناعية.

ثم انتقل إلى تاريخ العلماء الذين بدأوا بتصنيع الآلات، فعند العرب أشهرهم الجزري، ومحمد بن موسى المعروف بأبي الجبر والخوارزمي، وعند الغرب باسكال، ودافنشي، وفورييه، أما علماء العصر الحديث فأبرزهم آلان تورينغ، عالم الرياضيات عام (1950)، الذي سأل نفسه: هل تستطيع الآلة التفكير والتذكر؟

وكان هذا السؤال هو الهدف من إنشاء المصانع والأجهزة والفرضيات وغيرها، وبدأ العالم يتجه نحو التفكير في هذا الاتجاه.

بعدها ذكر الكاتب الفرق بين الذكاء الاصطناعي والذكاء البشري، ومن أبرز الفروقات: التعليم، علم النفس، الجمع بين العمليات الفسيولوجية والنفسية والفكرية، في حين أن الآلة غير قادرة على ذلك.

ثم انتقل إلى الفرق بين (Machine Learning) و (Deep Learning)، وبيّن أن لتعلم الآلة ثلاثة أنواع:

التعليم الخاضع للإشراف،

التعليم غير الخاضع للإشراف،

التعليم المعزز.

وأفضل ما في الكتاب بعض المخططات التوضيحية للأفكار، كونها دسمةً وعالية المحتوى.

أما خصائص الذكاء الاصطناعي فتتمثل في: "التمثيل الرمزي للمحتوى، الاجتهاد، استيعاب كم هائل من البيانات، الربط بين البيانات للحصول على البيانات الناقصة، معالجة البيانات المتضاربة، التمثيل المعرفي، القدرة على التعلم السريع، ومحاكاة السلوك البشري».

ويمكن تلخيص أهداف الذكاء الاصطناعي في: «التفكير وحل المشكلات، السرعة في البحث والحصول على المعلومة، والتخطيط».

يعدّ الكتاب بدايةً علميةً جيدةً لمن يرغب بالتعرّف على ماهية هذه التكنولوجيا وكيفية التعامل معها، ومواكبة العالم الحديث المتسارع بالطفرات البرمجية، ويمكن لطلبة التخصصات الهندسية والبرمجية في الجامعات الاستفادة من هذا الكتاب، كونه يتحدث عن الكثير من التفاصيل التي تجعلنا نعرف مع ماذا نتعامل، وماذا يحمل لنا المستقبل.

هاجر حسين العلو

المؤلف: د. محمدي أحمد نسيم

الفئة: تكنولوجيا

عدد الصفحات: 180

تعدّ العولمة وتقنيات البرمجة أحد أهم منجزات العصر الحالي التي تعتمد على سلسلة من الخوارزميات، وذكر الكاتب في أول موضوعاته أن الكتابة عن الذكاء الاصطناعي صعبة لغير المتخصصين، علمًا أن الكاتب متخصص في الهندسة الكهربائية، وخلال مسيرته الدراسية تعلم الخوارزميات والبرمجة، وهذا الكتاب هو طرح واقعي للإنجازات التي تم صنعها فعليًا، والرؤية المستقبلية لهذا المجال، ووجود الذكاء الاصطناعي سابقًا في مجال الخيال العلمي ثم انتقاله ليكون واقعًا ملموسًا. عرف الكاتب الذكاء لوحده بأنه الوعي أو الضمير، فالذكاء هو القدرة على الفهم والاستنتاج والتحليل، والوعي هو إدراك الواقع بما يشمله من مكان وزمان، أما الضمير فهو طريقة لتحديد الصح من الخطأ وفق معايير دينية واجتماعية، ثم عرف الذكاء الاصطناعي بأنه العلم الذي يهدف إلى صنع جهاز يتصرف بطرق يمكن تسميتها بالذكاء لتكون مماثلة لعمل عقل الإنسان، وهو أيضًا طريقة لتسخير الآلات لخدمة الإنسان بطريقة ذكية.

وقد تمت دعوة الكاتب إلى تجميع حوار حامي جائزة نوبل، وعلى أثر هذه الدعوة كتب هذا الكتاب، وكان شعار هذا التجمع هو مستقبل الذكاء الاصطناعي، وأحد الشخصيات المهمة قال إن الذكاء الاصطناعي ما زال في مرحلة الطفولة، وإن القادم سيكون أكثر رعبًا للمجتمعات العلمية، وسماه بالطفل المشغول (The Busy Child).

وذكر الكاتب تاريخ صناعة الآلة والثورة الصناعية التي اجتاحت أوروبا بعد الحرب العالمية الثانية، وتفاصيل تاريخية لبداية صناعة الأجهزة، ثم نوه إلى أن الذكاء الاصطناعي له طريقتان في التعلم:

الأولى: المعرفة البشرية (Human Knowledge) التي تعتمد على متخصصي الذكاء الاصطناعي، والمبرمجين، ومهندسي الحاسوب، ومدخلي البيانات.

الثانية: التعليم الذاتي (Self-Education)

بعد التطور المتسارع في الخوارزميات

وتصميم خوارزميات تعتمد على

شروط انعقاد عقد الزواج وفق المدونة الجعفرية

د. نهضة الخفاجي

يُعدّ الزواج من أسمى العلاقات الإنسانية التي أقرّها الإسلام وجعلها ميثاقاً غليظاً لبناء الأسرة، التي هي نواة المجتمع، حيث قال تعالى: (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً) الروم: 21 وقد أكد النبي (صلى الله عليه وآله) على قدسية هذا الميثاق بقوله: "أخذتموهن بأمانة الله واستحللتم فروجهن بكلمة الله"، فالزواج في الفكر الإسلامي ليس مجرد علاقة جسدية أو عقد مصلحي، بل هو ارتباط روحي وعقلي وأخلاقي يهدف إلى السكن والمودة والتكامل الإنساني بين الزوجين، ومن هنا جاءت المدونة الجعفرية لتضع إطاراً شرعياً وقانونياً يضمن صحة هذا العقد ويصونه من العبث أو الانحراف عن مقاصده الشرعية.



تعريف عقد الزواج في المدونة الجعفرية

عرّفت المادة الأولى من المدونة الجعفرية الزواج بأنه عقد بين الرجل والمرأة تتحقق به علاقة خاصة بينهما، يحل بسببها كل منهما على الآخر. يُستفاد من هذا التعريف أن عقد الزواج عقد شرعي خاص يختلف عن سائر العقود المدنية كعقد البيع أو الإيجار، لأنه يرتبط بحل واستباحة متبادلة بين طرفين مختلفين جنسًا، ويؤسس لبناء الأسرة على أساس المودة والرحمة. وترفض المدونة رفضًا قاطعًا ما يُروّج له في بعض المجتمعات العربية من زواج المثليين، وتعتبره شذوذًا وإباحية لا تمت إلى الدين أو القيم الإنسانية بصلة.

شروط صحة عقد الزواج في المدونة الجعفرية

حددت المادة الثانية من المدونة سبعة شروط أساسية لانعقاد عقد الزواج وصحته، يمكن تلخيصها كما يأتي:

1 - الإيجاب والقبول اللفظيان

يُشترط في صحة العقد وجود إيجاب من أحد الطرفين وقبول من الآخر بلفظ صريح يدل على الرضا، مثل قول الرجل: «زوجتك نفسي»، وقول المرأة أو وكيلها: «قبلت الزواج». ولا تكفي الكتابة أو الإشارة إلا في حالة العجز عن النطق، كالأخرس، حينها تكون الإشارة المفهومة بمثابة الإيجاب أو القبول، ويستعان بمختص يوضح المراد منها.

2 - الموالاة بين الإيجاب والقبول

ينبغي أن يقع القبول فور الإيجاب دون فاصل طويل يُعدّ عرفًا قاطعًا للترابط بينهما، لأن العقد لا يتم إلا بتلازم الإيجاب والقبول في مجلس واحد، بعد مرحلة الخطبة التي سبقت العقد وأتاحت للطرفين اتخاذ القرار النهائي.

3 - تطابق الإيجاب والقبول

يجب أن يتطابقا في مضمون العقد من حيث المهر والشروط والصفة، فإذا اختلفا لم يصح العقد، وقد أجازت المدونة للطرفين إدراج شروط إضافية في عقد الزواج تلحق به رسميًا، وهي نقطة تطويرية عن قانون الأحوال الشخصية رقم (188) لسنة (1959)، إذ أوصت المدونة مجلس القضاء الأعلى بإضافة ملحق خاص لتدوين تلك الشروط المبرمة بين الزوجين.

4 - القصد والجّد في العقد

يشترط أن يكون المتعاقدان قاصدين لإنشاء عقد الزواج حقيقة، فلا عبرة بعقد الهزل أو المزاح أو الخطأ، فالقصد ركن جوهري يميز الزواج الحقيقي عن الصوري، ويترتب عليه آثاره الشرعية من حل واستحقاق ونسب.

5 - الأهلية: العقل والبلوغ

ينبغي أن يكون العاقدان عاقلين بالغين، لأن الزواج لا يصح من مجنون أو صغير غير مميز، ولم تحدد المدونة سنًا قانونيًا محددًا، بل اعتمدت معيار البلوغ الشرعي والعقلي، وهو ما يفتح باب

النقاش حول التوفيق بين السنّ الشرعي والسنّ القانوني (18 عامًا) المعمول به في بعض التشريعات.

6 - رضا الطرفين وعدم الإكراه

من المبادئ القطعية في الفقه الجعفري أن الزواج لا يصح بالإكراه، لقول الرسول الأكرم (لا نكاح إلا عن تراضٍ) فلو أكره أحد الزوجين على القبول بغير رضا، كان العقد باطلاً، والرضا هو أساس التراضي القائم على القناعة والاختيار الحرّ دون ضغط أو إجبار.

7 - التنجيز وعدم التعليق

ينبغي أن يكون عقد الزواج منجرًا غير معلق على شرط أو أمر مستقبلي، فلا يصح أن يقول الرجل: "أنزوجك بعد أن أشترى بيتًا، أو بعد تخرّجي من الجامعة"، لأن الزواج لا ينعقد إلا بإنشاء فوري للحل والاستباحة، لا على أمر مؤجل. وقد تلاحظ بعض التعارض بين هذا الشرط وبين إمكانية إدراج الشروط الخاصة في العقد، إلا أن المدونة اعتبرت التنجيز شرطًا أساسيًا لصحة العقد لا يجوز تجاوزه.

ورور
ينبغي أن يكون العاقدان عاقلين بالغين، لأن الزواج لا يصح من مجنون أو صغير غير مميز، ولم تحدد المدونة سنًا قانونيًا محددًا، بل اعتمدت معيار البلوغ الشرعي والعقلي، وهو ما يفتح باب النقاش حول التوفيق بين السنّ الشرعي والسنّ القانوني (18 عامًا) المعمول به في بعض التشريعات

الوكالة في عقد الزواج

أضافت المادة الثالثة من المدونة حكمًا خاصًا بالتوكيل، حيث يجوز لأحد الطرفين أو كليهما أن يوكل غيره في إبرام العقد، كالمأذون الشرعي أو الولي، فيقول مثلًا: "زوجتك موكلتي فلانة على مهر مقداره كذا" فإذا تجاوز الوكيل ما وُكِّل فيه أو خالف الشروط، لم يصح العقد إلا إذا أجازته الموكل لاحقًا، أما إن أبرم العقد من شخص "فضولي" لا وكالة له، فإنه يكون موقوفًا إلى حين إجازة صاحب الشأن.

إن المدونة الجعفرية في تنظيمها لعقد الزواج جمعت بين الأصالة الفقهية والمقاصد الإنسانية، فجعلت الرضا والعقل والنية أساسًا لصحة العقد، وأكدت على صيغته اللفظية المنجزة حفاظًا على قدسيته، كما أولت أهمية للشروط الخاصة التي تضمن حقوق الزوجين، مما يجعل عقد الزواج في الفقه الجعفري عقدًا شرعيًا متوازنًا يجمع بين روح الشريعة ومتطلبات الحياة الاجتماعية الحديثة.

استشارية في مركز الإرشاد الأسري في النجف الاشرف

حين تكتب المرأة ذاتها

قرأت يوماً عبارة لأحد الكاتبات «المرأة لا تُحررها الكلمات.. بل صدقها حين تكتب ذاتها».

حينها أدركت بأن الكلمة إن لم تخرج من عمق التجربة تبقى حبراً على ورق، لا يسري في العروق ولا يوقظ المعنى.

كم من نساء امتلأت صفحاتهن بالشعارات عن الحرية، لكن أرواحهن بقيت حبيسة الخوف من نظرة أو حكم أو قياس اجتماعي.

التحرر ليس ضجيجاً ولا إعلاناً، بل هو صدق مع الذات؛ أن تعي المرأة قيمتها دون أن تقيسها برضا الآخرين.

أن تكتب نفسها كما هي: مؤمنة وضعيفة أحياناً، قوية رغم الانكسار، جميلة لا لأن أحداً رآها، بل لأنها رأت نورها الداخلي ولم تخف.

الكتابة النسائية ليست معركة ضد أحد، بل مصالحة مع الذات، هي رحلة المرأة إلى داخلها، إلى تلك النقطة التي تلتقي فيها أوثقها بروحها، وعقلها بقلبها، وإيمانها بكرامتها، وحين تكتب من هناك، من عمق التجربة، تصبح كلماتها مرآة للصدق الإنساني كله، لا للنساء وحدهن.

أنا أؤمن أن المرأة حين تكتب نفسها بصدق، فإنها تعيد تعريف الجمال، وتعيد ترتيب العالم على مهل، بحبر من نور ودمع وإصرار.

فليست الكلمة التي تكتبها المرأة هي ما يحزها، بل الصدق الذي تكتبه بها؛ ذلك الصدق الذي يجعلها ترى الله في ملامحها، وترى ذاتها امتداداً لرحم الخلق، حيث تبدأ الحياة وتستمر، وعند تلك اللحظة، تدرك أن أجمل ما تكتبه هو أن تكون كما هي، بلا زينة ولا خوف، وما حريتها إلا أن تسكن إلى سلامها الداخلي، وتكتب بصمتٍ يضيء أكثر من أي صراخ.

الكتابة النسائية
ليست معركة ضد
أحد، بل مصالحة
مع الذات، هي
رحلة المرأة
إلى داخلها،
إلى تلك النقطة
التي تلتقي
فيها أوثقها
بروحها، وعقلها
بقلبها، وإيمانها
بكرامتها، وحين
تكتب من هناك،
من عمق التجربة،
تصبح كلماتها
مرآة للصدق
الإنساني كله

مهرجان كوثر العصمة الثقافي الدولي الرابع.. استعدادات مكثفة لولادة النور الفاطمي

ضمياء العوادي

لم تكن السيدة فاطمة الزهراء (عليها السلام) مجرد اسم مضيء في تاريخ الإسلام، بل هي منهجٌ تربوي، وفكرٌ إنساني، ومدرسةٌ متكاملة في العقيدة والأخلاق والقيادة، ولأن سيرتها المباركة تحمل قيمةً حضاريةً تُلهم المرأة والمجتمع والأمة بأسرها؛ جاء مهرجان كوثر العصمة ليعيد تسليط الضوء على هذا الإرث العظيم، وليحوّله إلى مشروع ثقافي عالمي يعزز الحوار، ويُحيي الوعي الديني، ويُبرز مكانة السيدة الزهراء (عليها السلام) في وجدان المؤمنين.





الأمانة العامة للعتبة الحسينية المقدسة
مركز العتبة الثقافية الثالث

ومن هنا، تتجلى غايته الأساسية: إحياء السيرة، ونشر الفكر الفاطمي، وترسيخ قيمها الإنسانية الخالدة عبر فعاليات فكرية وثقافية وقرآنية تتجاوز الحدود الجغرافية، حيث يعتبر مهرجان كوثر العصمة الثقافي الدولي مساحة سنوية تتجدد فيها قراءة سيرة السيدة فاطمة الزهراء (عليها السلام) بوصفها نموذجاً إنسانياً وفكرياً ما زال يلهم الأجيال، فهو ليس مجرد فعالية احتفالية، بل مشروع ثقافي يهدف إلى إبراز قيمها ومواقفها، وإحياء إرثها بما ينسجم مع حاجات الواقع المعاصر.

كلمة سماحة الشيخ عبد المهدي الكربلائي

في النسخة السابقة تحدث سماحة الشيخ عبد المهدي الكربلائي (دام عزه) عن المهرجان: "لقد تجسدت كمالات القدوة الإنسانية بجميع أبعادها في شخصية السيدة الزهراء (عليها السلام)، كما نود التنبيه على أن هناك أهمية كبرى لإبراز معالم صفات الاقتداء بالسيدة الزهراء (عليها السلام)، وكيفية ترسخها في مفردات الحياة المفاصلية للمرأة، ولا سيما في عصرنا المليء بالتحديات الفكرية والمعتدبة التي تواجهها المرأة على وجه الخصوص في مجال القيم والعبادة وتركيب النفس والعفة والطهارة، وكل ما أبيض في السمات الأخلاقية والمنظومات التربوية.

التحضيرات لانطلاق النسخة الرابعة

في إطار الاستعدادات المبكرة لانطلاق مهرجان كوثر العصمة الثقافي الدولي بنسخته الرابعة، الذي يُقام تزامناً مع ولادة الصديقة الطاهرة فاطمة الزهراء (عليها السلام)، عقدت اللجنة العليا للنشاط النسوي في العتبة الحسينية المقدسة اجتماعات مكثفة لوضع اللمسات النهائية للبرامج والفعاليات.

وقالت رئيسة اللجنة الدكتورة زينب الملا السلطاني في حديث للقواريب: "إن اللجنة عقدت سلسلة اجتماعات هدفت إلى رسم الخطط التنظيمية والفنية لضمان نجاح المهرجان وإظهاره بمستوى يليق بصاحبة الذكرى، وأضافت أن الاجتماعات تناولت محاور متعددة تشمل:

- 1 - الأنشطة الثقافية والفكرية
- 2 - البرامج النسوية
- 3 - الفعاليات القرآنية
- 4 - الأنشطة التربوية التي تستهدف النساء من مختلف الأعمار وأشارت السلطاني إلى أن النسخة الرابعة ستشهد إضافة نوعية على مستوى البرامج، مع توسيع المشاركة المحلية والدولية، وتعزيز التعاون مع مؤسسات وشخصيات ثقافية من خارج العراق، ما يسهم في تعزيز الحوار الثقافي الدولي وتبسيط الضوء على القيم الإنسانية والفكرية للمدرسة الفاطمية.





بأطر الحكمة والشرعية"

هذه الرؤية تمثل الأساس الذي يقوم عليه المهرجان في التأكيد على القيم الفاطمية كأساس لبناء الفرد والأسرة والمجتمع.

تواصل اللجنة التحضيرية أعمالها استعدادًا ليوم الافتتاح المقرر في التاسع عشر من جمادى الآخرة وأوضح الأستاذ عبد الأمير طه المطوري، رئيس قسم العلاقات العامة في العتبة الحسينية وعضو اللجنة التحضيرية، أن المهرجان يأتي بتوجيه من ممثل المرجعية العليا الشيخ عبد المهدي الكربلائي، ويهدف إلى إحياء سيرة الزهراء (عليها السلام) وإبراز قيمها الإنسانية

رؤية المرجعية ودلالات الإحياء

وتأتي هذه الجهود في سياق النهج الذي تؤكد عليه المرجعية الدينية العليا في أهمية إحياء المناسبات الدينية الكبرى. فقد أشار الشيخ أحمد الصافي في كلمة سابقة خلال أعمال الدورة الثالثة من المهرجان، إلى أن سيرة السيدة الزهراء (عليها السلام) تمثل برنامجًا متكاملًا يحتاجه الإنسان في كل تفاصيل حياته، مبيّنًا أنها ليست قدوة للنساء فحسب، بل قدوة للجميع في العبادة، والعمل، والصبر، والقيادة، والدفاع عن الحق، وتناول الصافي جوانب مهمة من سيرة السيدة الزهراء (عليها السلام)، مؤكّدًا:

"أنها أفضل مربية لأبنائها، وقد قدّمت للأمة سيدي شباب أهل الجنة والإمامين الحسن والحسين (عليهما السلام) وأنها معلمة وباذلة للعلم، ونموذج في الصبر، والعبادة، والحنان الأسري، صاحبة موقف واضح في الدفاع عن الإمامة والحق، مع التزامها



وجلسات علمية متخصصة ومسابقة شعرية للشباب وكذلك معارض للفن والخط العربي والتصميم.

نشاطات نسوية واسعة

وبيّن عضو اللجنة التحضيرية الأستاذ عبد الأمير القريشي أن المشاركات الخاصة بالكتابة هذا العام تركز على تأليف الكتب، وقد تسلّمت اللجنة (55) كتاباً بلغات متعددة، وهو إنجاز يؤسس لمكتبة تخصصية عن السيدة الزهراء (عليها السلام). وختاماً يمثل مهرجان كوثر العصمة الرابع محطة ثقافية ومعرفية مهمة تُسهم في تعزيز الوعي الإسلامي، وتفتح آفاقاً واسعة للحوار، وتثبّت القيم الرسالية التي حملتها بضعة المصطفى (عليها السلام). وبين التحضيرات المكثفة، والتوسع الدولي، والبرامج النوعية، يواصل المهرجان مسيرته ليكون واحداً من أهم الفعاليات الدينية والثقافية في العالم الإسلامي.

مشاركة دولية واسعة وبرامج فكرية نوعية

وتواصل اللجنة التحضيرية أعمالها استعداداً ليوم الافتتاح المقرر في التاسع عشر من جمادى الآخرة وأوضح الأستاذ عبد الأمير طه المطوري، رئيس قسم العلاقات العامة في العتبة الحسينية وعضو اللجنة التحضيرية، أن المهرجان يأتي بتوجيه من ممثل المرجعية العليا الشيخ عبد المهدي الكربلائي، ويهدف إلى إحياء سيرة الزهراء (عليها السلام) وإبراز قيمها الإنسانية عبر حضور نخبة من العلماء والمفكرين والشخصيات الثقافية من داخل العراق وخارجه.

كما أشار الأستاذ علي كاظم سلطان، رئيس اللجنة التحضيرية، إلى أن النسخة الماضية شهدت مشاركة (100) شخصية من (30) دولة عربية وإسلامية وأجنبية، وهو ما يُتوقع أن يستمر بوتيرة تصاعدية في النسخة الرابعة. ويشمل المهرجان فعاليات متنوعة، منها: أمسيات فكرية وبحثية



مهرجان كوثر العصمة الثقافي
الرابع.. نفحة نور بمبادرة
فكرية ووعي ثقافي تقيمه
العتبة الحسينية احتفاءً بولادة
السيدة فاطمة الزهراء (عليها
السلام) لاستلها منهج وسيرة
كانت وما زالت منبعاً للفضيلة
والهداية.

تصوير - رغد العبيدي





إنهم أشبه بزهور ندية، تتفتح مع أول خيوط الصباح، تحمل معها الأمل، وتتشبث بجذائل الحياة لتعلن أن الغد لها، مهماً تكاثرت العواصف، تخرج إلى الدنيا بأحلام كبيرة، تريد أن تبني، أن تغيّر، أن تصنع لنفسها بصمة في هذا الكون، لكن سرعان ما تكتشف أن الواقع ليس سهلاً، وأن الطريق الذي تحلم به مليء بالحفر والمنعطفات، وفيه ضغوطات ومشكلات اجتماعية وفكرية تعصف بها.

أحلام الشباب على مفترق الواقع والافتراض

نور كريم

حيث مواقع التواصل الاجتماعي؛ في ظاهرها نافذة للتعبير والتواصل، لكن في باطنها أغمام فكرية وأخلاقية، فكم من شاب وقع في شرك المحتويات التي تُروّج للتفاهة، وتُزيّن له الحرام، حتى بات لا يُميّز بين الصحيح والزائف، بين القيم النبيلة والأفكار المسمومة.

إن هذه الوسائل لا تكتفي ببث صور براقة لحياة وهمية، بل تحاول أن تسحب العقول والقلوب نحو هاوية الشهوات والانحرافات، حتى تختلط الأمور، ويفقد الشاب القدرة على الحكم السليم.

وفي لحظة ما، يجد نفسه ممزقاً بين عقل يريد الخير، وعاطفة تنجرف خلف بريق زائف، يعرف أن هناك طريقاً مستقيماً

كم منهم يشعر بأن أثقال الدنيا وُضعت على كتفيه؟ ضغوط الدراسة، البحث عن فرصة عمل، غلاء المعيشة، صراعات أسرية، وتحديات يومية لا تنتهي...

هذه الضغوط كثيراً ما تجعل الشاب يشعر وكأنه غريب وسط أهله ووطنه، لا يجد من يفهم صمته، ولا من يداوي جراح قلبه، يعيش في مجتمع لا يرحم، يحكم على المظاهر، ويطالبه بالإنجاز من غير أن يمد له يد العون.

ومع كل هذا، يبقى في داخله صوتٌ صغير يهمس: «اصبر، فالحيّة لم تُخلَق عبثاً، وأنتم قادرون على تجاوز هذا الألم».

ومع هذه الضغوط، تُفتح أمامهم أبواب العالم الافتراضي،



ور
اليأس هو العدو الأول، أما الرجاء فهو السلاح الذي لا ينفد، فلنقف معاً، نساند بعضنا، ننشر النور حيثما اشتد الظلام، ونكتب على جدار الزمان أننا جيل لم يرض أن يستهلك في لهو فارغ، بل جيل نهض وصنع الحياة، فنحن شباب اليوم، قادة الغد، وروح الأمة المتجددة، ومهما أثقلتنا المومم، ستشرق شمسنا من جديد، وسيمتد نورنا ليبدد الظلام

أثبتوا أنهم أهل للمسؤولية. فلتكن لديهم طموحات لا تحدّها السماء، وليدركوا أن كل نجاح كبير يبدأ بفكرة صغيرة وقرار شجاع. إذًا، معشر الشباب أنتم كئدي الصباح على أوراق الحياة، قد تعانون من العواصف والرياح، لكنكم ما زلتتم تملكون جذورًا تضرب في عمق الأرض، وأوراقًا تعانق السماء، اجعلوا من المعاناة مدرسة، ومن الأوجاع وقودًا، ومن الأحلام أجنحةً تطلق نحو مستقبل أكثر إشراقًا. إن اليأس هو العدو الأول، أما الرجاء فهو السلاح الذي لا ينفد، فلنقف معاً، نساند بعضنا، ننشر النور حيثما اشتد الظلام، ونكتب على جدار الزمان أننا جيل لم يرض أن يُستهلك في لهو فارغ، بل جيل نهض وصنع الحياة، فنحن شباب اليوم، قادة الغد، وروح الأمة المتجددة، ومهما أثقلتنا المومم، ستشرق شمسنا من جديد، وسيمتد نورنا ليبدد الظلام.

يضيء له درب المستقبل، لكنه يرى أيضًا طرقًا معبّدة بالملذات السريعة، فيقف حائرًا.

كم من شاب تاه في هذه المفترقات؟ لا يدري: أيلحق بالفطرة التي غرسها الله فيه؟ أم يستسلم لموجة الإغراءات العاتية؟

هذا الصراع يُنهككم، لكنه في الوقت نفسه يُصقل روحه، إذا تمسك بالعقل والإيمان، ومن وسط هذه الفوضى، يخرج شباب آخرون، مختلفون في فكرهم ورؤيتهم، هم الثة الواعية، الذين لم يجعلوا عقولهم لعة بيد المؤثرين، ولا قلوبهم ملعبًا للشهوات.

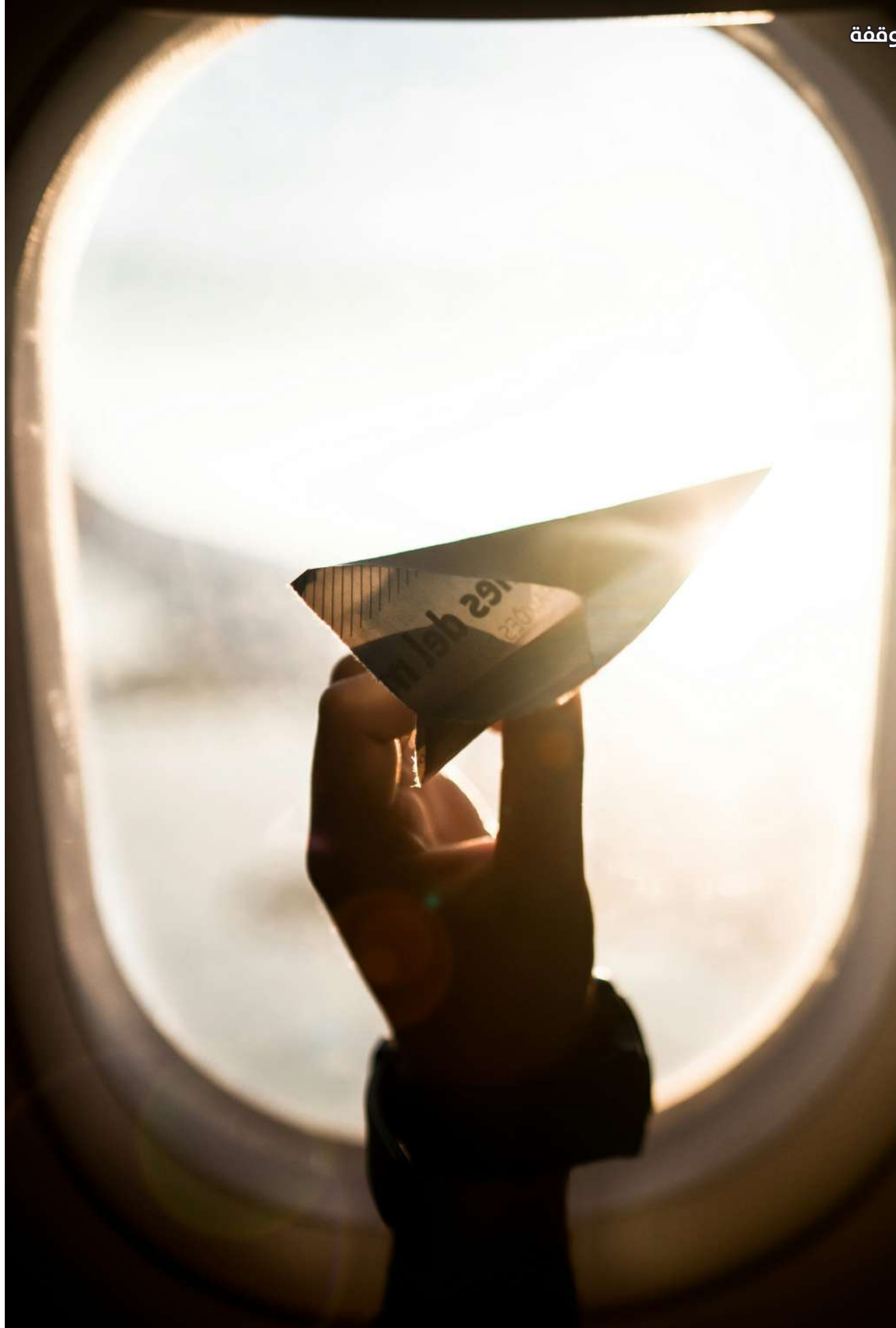
شباب يُعيدون للأذهان صورة الصباح النقي، ينشرون العقيدة الصحيحة، ويبشّون التوعية في كل مكان: في المدارس، الجامعات، المساجد، وحتى عبر المنصات ذاتها التي استُخدمت في التضليل.

إنهم يثبتون أن الأمل ليس وهمًا، وأن بإمكانه أن يُحوّل الوسائل الحديثة إلى منابر خير وإصلاح، ويعلمون أقرانهم أنهم ليسوا ضعفاء كما يحاول البعض أن يُقنعهم، بل هم قوة الأمة، وعمادها، ومستقبلها.

وكل ما يحتاجون إليه هو أن يوقظوا العزيمة الكامنة في أعماقهم.

أن يؤمنوا بأن الإصلاح يبدأ من داخلهم: من قرار صغير بأن يتعدوا عن رفقة السوء، من خطوة واعية نحو محتوى نافع، من كلمة صادقة يقولوها لمن حولهم.

إن المستقبل يفتح ذراعيه لهم، لكنه لا يمنحهم مفاتيحه إلا إذا



ما بين الاعتياد والحلم.. مسافة اسمها الإرادة

غدير الصفار

كثيراً ما يجد الإنسان نفسه مثقلاً بهموم يومه، يتكاسل عن أداء مهامه، وتتراكم عليه المسؤوليات كما تتكاثف الغيوم في سماء يوم عاصف، وقد لا يكون هذا التثاقل نابغاً من ضعفٍ أو تقاعس، بقدر ما هو انعكاسٌ لحالةٍ نفسيةٍ لم تنتهياً بعد لمجابهة الواقع ومتطلباته، وهكذا تتسلل نوبات الكسل إلى يومه، فتهدر منه لحظاتٍ ثمينة كان بإمكانه أن يستثمرها في بناء عاداتٍ ناجحة تُعبد له طريق الإنجاز.

ينعكس فقط على الجسد، بل يؤثر بشكل مباشر على النشاط الذهني والقدرة على التركيز، وقد أثبتت الدراسات أن ممارسة الرياضة تساهم في تحسين وظائف الدماغ، وتقليل التوتر، وتعزيز القدرة على الإنجاز. وأخيراً: الانضباط الذاتي والالتزام، فالقدرة على ضبط النفس، والالتزام بالعادات الإيجابية حتى في لحظات الضعف أو التردد، هي ما يصنع الفرق بين من يحلم بالنجاح ومن يعيشه واقعاً.

وراء
من أراد بلوغ القمم لا يسكنه التردد، ولا
يثنيه الكسل، بل يوقن أن كل يوم يمر
هو لبنة في صرح النجاح، وأن كل خطوة، مهما
صغرت، تقربه من الحلم الكبير، فلتكن أيامكم
استثماراً واعياً، وسعيكم درباً لا يكل، نحو
النجاح الذي لا يمنح، بل ينتزع بالعمز
والعقل والعمل

هذه السلوكيات هي ما يستثمره كل شخص يروم النجاح ويصبو إلى بلوغ هدفه، مستثمراً يومه بعيداً عن الكسل والمؤثرات الخارجية التي تعيق سير حياته، تذكروا دائماً أن الذي شق ألف ميل للوصول إلى أعلى قمة الجبل لم يكن عابر سبيل، بل كان دؤوباً، مصراً، طموحاً، لم يعرف طريقاً سوى الإصرار والمثابرة.

وهكذا، فإن من أراد بلوغ القمم لا يسكنه التردد، ولا يثنيه الكسل، بل يوقن أن كل يوم يمر هو لبنة في صرح النجاح، وأن كل خطوة، مهما صغرت، تقربه من الحلم الكبير، فلتكن أيامكم استثماراً واعياً، وسعيكم درباً لا يكل، نحو النجاح الذي لا يمنح، بل ينتزع بالعمز والعقل والعمل.

ومن هذا المنطلق، برزت الحاجة إلى ممارساتٍ يوميةٍ بسيطةٍ وفعالةٍ يمكن أن تصنع الفارق في حياة الإنسان، فتكون بمثابة خطواتٍ واثقة نحو النجاح، فالنجاح ليس حلمًا بعيد المنال، بل هو هدف يسعى إليه الكثيرون، سواء في الدراسة، أو العمل، أو العلاقات الشخصية، وهنا يبرز السؤال الجوهرى: ما هي العادات اليومية التي من شأنها أن تمهد الطريق نحو النجاح؟

للإجابة عن هذا السؤال، سوف نذكر بعض السلوكيات الأكثر فعالية وإنجازاً، والتي لا بد أن نتأمل فيها جيداً، لما لها من أثر عميق، وهي التي يحرص عليها الناجحون يوماً بعد يوم، حتى أصبحت جزءاً لا يتجزأ من روتينهم اليومي وتشكل أساساً متيناً لإنجازاتهم على المدى البعيد.

أول هذه العادات هو التخطيط اليومي وترتيب الأولويات، فالناجحون لا يبدؤون يومهم عبثاً، بل يشرعون فيه بوضع خطة واضحة لما يجب إنجازه، وكتابة قائمة مهام مرتبة حسب الأهمية، هذه الممارسة البسيطة تمكنهم من التركيز على الأمور الجوهرية وتجنب التشتت، وقد شدد على أهمية هذه العادة الدكتور براين تريسي بقوله: «النجاح يبدأ بوضع خطة واضحة وتنفيذها بخطوات ثابتة».

ثانياً: القراءة والتعلم المستمر، فالعقل، كالجسد، يحتاج إلى تغذية دائمة، والقراءة توسع الأفق وتمنح الإنسان معرفةً متجددة تمكنه من فهم الحياة من زوايا متعددة، ومن خلال التعلم نكتسب المهارات ونطور أنفسنا باستمرار، مما يعزز فرصنا في التقدم وتحقيق الأهداف.

ثالثاً: تطوير مهارات التواصل، فالتواصل الفعال مع الآخرين هو أساس في مسيرة النجاح، إذ يساعد في التعبير عن الأفكار بوضوح، والإنصات للآخرين بإصغاء، وخلق بيئة من التفاهم والإنتاجية، وقد أكد الدكتور ستيفن كوفي في كتابه «العادات السبع للأشخاص الأكثر فعالية» أن مهارات التواصل تُعد من الركائز الأساسية للنجاح.

رابعاً: ممارسة الرياضة بانتظام، فالاهتمام بالصحة البدنية لا



حرصت النساء على ارتدائها العباءة الزينية.. حشمة ووقار ومعانٍ عقائدية

سعاد البياتي

في تراثنا وفلكلورنا العراقي العديد من التقاليد والثوابت التي لا تزال باقية إلى الآن، وتُعدّ من الأمور المعتادة التي لا غنى عنها، وتشكل هويةً أصيلةً للنساء في حال ارتدائها والاعتقاد عليها، إذ إنها راسخة في الضمير والوجدان لما تحمله من أصالةٍ وجمالٍ في مظهر مرتديها.

حديثنا في هذا العدد عن العباءة النسائية التي تشكل جزءاً مهماً من تراثنا وعالمنا الذي يحمل قيماً وفخراً، في أن تكون الزيّ المثاليّ للنساء كافة، لاسيما العباءة الزينية.

العباءة الزينية

هي نوعٌ تقليديّ من العباآت النسائية العراقية، سُميت بهذا الاسم تكريماً للسيدة زينب (عليها السلام) بعد واقعة كربلاء، وتميّزت بأنها طويلةٌ تغطي كامل الجسد بما في ذلك الذراعان واليدان.

وهناك أنواعٌ أخرى من الأقمشة تصل إلى العراق من بلدان عديدة مثل كوريا الجنوبية، فيتنام، إندونيسيا، والصين، غير أنها لا تضاهي جودة القماش الياباني.

تاريخ العباءة

يذكر المؤرخ والرحالة ياقوت الحموي في كتابه معجم البلدان أن النساء كن يرتدين العباءات قديماً باللون الأبيض، الذي كان سائداً لفتراتٍ طويلة، ثم تحول إلى اللون الأسود وساد في معظم البلدان العربية. وكان هناك نمط واحد فقط للعباءة العراقية التقليدية الخاصة بالنساء، يتميز بموديل واضح وفصال معروف بـ (أم الحَبْنة)، وهي ذات قطعتين تتصلان ببعضهما لتشكلا مساحة عريضة تُسهّل الارتداء والحركة.

هناك عدة أنواع من أقمشة العباءات النسوية، من أبرزها عباءة الجرجيت، وهي من أفخم وأرقى أنواع الأقمشة، فضلاً عن نوع آخر يعرف بالخافيار، وهو ذو جودة متوسطة، وكذلك نوع آخر يعرف بعباءة الحرير. كل نوعية من هذه الأقمشة تتفاوت في جودتها ودرجاتها، إذ توجد درجات أولى وثانية وثالثة لكل نوع

تعدد الأنواع

بدأت تظهر أنماط عديدة من العباءات مثل العباءة الإيرانية، واللبنانية، والبحرينية، والتي تختلف عن العباءة العراقية من حيث الأقمشة والموديلات.

ورغم تعدد الأنواع وانتشار العباءات المستوردة في الأسواق المحلية، فإن العباءة العراقية احتفظت بمكانتها المتميزة، وما تزال تتصدر قائمة المبيعات بفضل حرص العديد من النساء العراقيات على التمسك بها وتفضيلها على المستورد.

ولا يزال معظم أفراد العائلات العراقية يفضلون اقتناء العباءة العراقية الزينية التي تمثل رمزاً عقائدياً وتراثياً عربياً.

وبينما بدأت بعض النساء الشابات بالبحث عن عباءات ذات موديلات حديثة ومختلفة عن العباءة العراقية التقليدية، تبقى هذه الفئة قليلة جداً، ويظل الطلاب على العباءة العراقية التقليدية متفوقاً على العباءات المستوردة حتى اليوم.

تعدّ جزءاً من التراث العراقي، وتلبس في الأصل بشكل كامل، ولكن تم مؤخراً اعتمادها كزي رسمي لبعض النساء اللواتي اعتدن ارتداء العباءة.

وتعدّ واحدة من أبرز مظاهر الأزياء الجميلة والعريقة في العراق، حيث حرصت النساء منذ زمن بعيد على ارتدائها لما تحمله من معانٍ عقائدية راسخة في الوجدان من حشمة ووقار.

ونعود أصول العباءة النسائية إلى أكثر من أربعة آلاف عام، وقد انتشرت بين النساء مع بزوغ فجر الإسلام حتى أصبحت جزءاً لا يتجزأ من هوية المرأة العراقية، وفقاً للمفهوم الراسخ لدى العوائل العراقية.

ويعود أصل العباءة إلى منطقة شبه الجزيرة العربية وبلاد ما بين النهرين قبل الإسلام بألاف السنين، حيث كانت تُستخدم كملايس فضفاضة لحماية الناس من قسوة المناخ الصحراوي، وكرمز للحشمة والستر.

وقد تطوّر شكلها ولونها عبر العصور لتصبح جزءاً لا يتجزأ من الهوية الثقافية والدينية في العالم العربي.

أنافة واحترام

العباءة ليست مجرد لباس تقليدي، بل هي جزء من التراث والهوية العربية والإسلامية، إذ تعكس تاريخاً طويلاً من الأنافة والا احترام للقيم الثقافية.

كما أنها تختلف في تصاميمها وألوانها من منطقة إلى أخرى، مما يعكس التنوع والثراء الثقافي لكل مجتمع. وبرز في أسواق بيع العباءات النسوية العديد من امتهن هذه الحرفة عبر عقود طويلة، حتى إن بعضهم ورثها أباً عن جد. وبرزت في هذه المهنة العريقة العديد من خياطات العبي النسائية اللواتي يحملن طابع الأصالة، ولهن أسماء مميزة، كونهن خياطاتهن تشكّل نوعاً من التفرد والتصميم الخاص، فشكّل عالماً من التنوع والجمال والأشكال الفريدة.

أنواع العباءات وتباين أسعارها

هناك عدة أنواع من أقمشة العباءات النسوية، من أبرزها عباءة الجرجيت، وهي من أفخم وأرقى أنواع الأقمشة، فضلاً عن نوع آخر يُعرف بالخافيار، وهو ذو جودة متوسطة، وكذلك نوع آخر يُعرف بعباءة الحرير.

كل نوعية من هذه الأقمشة تتفاوت في جودتها ودرجاتها، إذ توجد درجات أولى وثانية وثالثة لكل نوع.

كما تختلف أسعار العباءة بحسب نوع القماش وجودته، إذ يبلغ سعر عباءة الجرجيت الصادرة عن إحدى الشركات العراقية المعروفة نحو (200) ألف دينار، فيما تتراوح أسعار العباءة التي تُصنّع أقمشتها في شركاتٍ أخرى وتُعرف باسم أم العَلَمين بين (100 - 125) ألف دينار.

وعى:

النعمة: فهم فلسفة الشدائد والمنغصات

جنان الهلالي

إن الوعي الحقيقي بالنعمة لا يتحقق إلا عندما يدرك الإنسان أن المنغصات والشدائد ليست نقيضاً للنعم، بل وجهها الآخر، وأن في طيِّ البلاء لطفًا خفيًا لا يُدرك إلا بالبصيرة، فالمحن والمصائب، على قسوتها، هي التي تفتح في النفس أبوابًا لم تكن تُرسي، وتوقظ فيها الطاقات الكامنة التي لا تنبعث إلا بالاحتكاك بالمصعب، تمامًا كما لا يُستخرج الجواهر الثمين إلا إذا مُقل الحجر وخاض التجربة المؤلمة للنحت والاحتكاك، وكثير من الناجحين اتخذوا من كبوتهم سلماً للنجاح بإصرارهم على الاستمرار.

من هنا نفهم أن المنغصات ليست غضبًا، بل لطف في ثوب سخط، ونعمة تتخفى في مظهر نقمة، هي تربية إلهية تزيل الوهن وتُرهب المشاعر وتشد الذكاء، فالذين اختبرتهم الأيام وتقلبوا في المحن أشد ثباتًا ممن عاشوا في النعيم والترف، يقول الإمام علي (عليه السلام): «ألا وإن الشجرة البرية أصلب عودًا، والنابتة في السهل أرق جلودًا»، فالمعاناة تخلق صلابة الروح، وتمنح الإنسان جذورًا تمتد في عمق الوجود، بينما يُضعف الترف العزيمية ويذيب الإرادة.

إن فلسفة الشدائد تكشف عن سُنّة كونية في الارتقاء الإنساني: لا كمال بلا معاناة، ولا نضج بلا اصطدام، فالله يمتحن عباده لا يُعذبهم، بل ليرفعهم، وليتيح لكل نفس أن تبلغ المقام الذي خلقت له.

إن الابتلاء ليس عقوبة بل تهيئة، ومن فهم هذا المعنى صار يرى في كل محنة بابًا إلى منحة، وفي كل ألم تذكيرًا بكرم الله الخفي، وهكذا يصبح وعي النعمة ليس في وفرتها، بل في إدراك معناها حتى في غيابها، فحين يتعلم الإنسان أن يشكر الله على الشدائد كما يشكره على العطايا، يكون قد بلغ أرقى مراتب الوعي، وأعمق درجات الإيمان، لأن النعمة الحقيقية ليست ما يُعطى للإنسان، بل ما يُنبت فيه من وعي وصبر وإيمانٍ بفضل ما يُؤخذ منه.

إن الشدائد في جوهرها أدوات إلهية لتركية النفس وتهذيبها، وتنقية الأخلاق، وصقل الطاقات الخيرة المودعة في الإنسان، فحين يواجه المرء المصائب بصبر وتأمل، تتبدل في داخله نظرة الحياة والموت، ويتحوّل ضعفه إلى قوة، وجهله إلى وعي، وتصبح الشدة مدرسة عميقة في فهم الذات وفهم الباري (عز وجل) لذلك كانت الشدائد أطافًا إلهية في صورة ابتلاء، ورحمة متكررة في هيئة ألم. يُثير هذا الفهم سؤالًا مشروعًا: كيف يكون البلاء علامة محبة، والله الرحيم يُحب لعباده الراحة والسكينة؟ الجواب أن الراحة لا تُنبت القوة، ولا تُخرج الجواهر الإنساني من سباته، إن البلاء امتحانٌ ليس لكشف المجهول عند الله، فهو العليم بالسرائر، وإنما هو امتحان تكاملي غايته إخراج ما هو بالقوة إلى الفعل، وما هو كامن إلى الظهور، الله لا يمتحن عبده ليعرف حقيقته، بل ليُنمي فيه تلك الحقيقة، ويهيئَه لمرتبة أعلى من الإنسانية، فالشدائد لا تكتفي بأن تكشف جوهر الإنسان، بل تصنع منه إنسانًا جديدًا، أقرب إلى النضج، أصفى روحًا، وأقوى عزيمة.

ور
الابتلاء ليس عقوبة بل تهيئة، ومن فهم هذا المعنى صار يرى في كل محنة بابًا إلى منحة، وفي كل ألم تذكيرًا بكرم الله الخفي، وهكذا يصبح وعي النعمة ليس في وفرتها، بل في إدراك معناها حتى في غيابها، فحين يتعلم الإنسان أن يشكر الله على الشدائد كما يشكره على العطايا



الأمومة فن أعمال الفنان سعود الشمري: فن لا يحتاج إلى كلمات

ساجدة ناهي
تصوير: حيدر الحيدري



الفنان التشكيلي سعود الشمري فقد القدرة على السمع والتخاطب في ظروف خاصة، لكنه لم يفقد الشغف بالفن ولا القدرة على الإبداع والتميز؛ إذ تحدّث الصمت المطبق والواقع المؤلم، وتحول في غضون سنوات قليلة من موظف خدمة إلى فنان تشكيلي يستلهم أفكاره من الطبيعة، كأمثال الفنانين الكبار، ومحترف بارع في فن النحت على الخشب، لتكون أغلب أعماله الفنية عن الأم، تعبيراً عن مشاعره تجاه والدته التي فقدتها في سن مبكرة، وليثبت أن الفنان الحقيقي لا يحتاج إلا إلى قطعة خشب يصنع منها أعمالاً فنية رائعة.

يلتقط كلماتهم من خلال قراءة لغة الشفاه، فكان الانسجام والتوافق اللغة البديلة للتواصل والتعاون بينهم. ولا شك أن عموم الفنون تتطور بالممارسة، لذا تطورت موهبته بوجود وإشراف الأساتذة المتخصصين في المركز، حتى استطاع أن يُنجز أعمالاً فنية كاملة بمفرده ومن بنات أفكاره، غير أن تخطيط العمل يحتاج إلى متخصصين أكاديميين، وهنا تكمن المساعدة، كما اكتشفنا - والحديث لطالب - أن لدى سعود قدرة رائعة على النقاط الإشارات والصور، كما يمتلك إمكانية عجيبة في التمثيل وتقليد حركات الأشخاص من حوله. ولأنه يقرأ لغة الشفاه، وعرف أن حديثنا يدور عن إمكانياته المتعددة، اختفى برهةً من الزمن، ليعود بغصن شجرة يابس، وفهمنا من إشاراته أنه ينوي تحويله إلى عمل فني من خلال بعض التقنيات، إذ كانت تقاسيم الشجرة تعطي انطباعاً أولياً عن طير يقف على غصن الشجرة. استوقفه غصن الشجرة اليابس، رغم أن الآخرين يمرّون من أمامه مرور الكرام، وهنا أشاد الأستاذ طالب بهذه الموهبة، مؤكداً فكرته بأن الأعمال النحتية موجودة في الطبيعة، والفنان الحقيقي يقرأ الطبيعة ويستخرج منها العمل النحتي بعد التخلص من الشوائب، وهذا ما يؤكده مفهوم الفنان العالمي مايكل أنجلو، لذلك فهو مبدع يمتلك كل مقومات الفنانين الموهوبين من الدقة والابتكار وحب العمل. وبعيداً عن الآلات الحديثة والتطور الحاصل في هذا المجال، أصبحت لدى سعود مهارات فنية رائعة في أمور النجارة والأعمال اليدوية على الطريقة القديمة، وهو الآن صباغ ماهر يمتحن حك وتلميع الخشب وغلغ المسامات، وأصبح بارعاً في جميع ما يتعلق بموهبته من الألف إلى الياء. لدى سعود مشاركات وشهادات تقديرية كثيرة، إلى جانب حصوله على درع الإبداع، منها مشاركته في جميع المعارض الفنية التي ينظمها مركز الأشغال اليدوية سنوياً، إضافةً إلى حصوله على شهادة تقديرية ودرع الإبداع من رابطة المبدعين العراقيين للفنون الجميلة عام (2011)، وشهادة مشاركة في مهرجان السنوي الثاني للكلية التربوية المفتوحة في بابل عام (2022)، وكذلك مشاركته في المعرض التشكيلي السنوي لفناني بابل - نقابة الفنانين المركز العام في بغداد عام (2024).

في مركز الأشغال اليدوية التابع لمديرية تربية بابل، الذي احتضن موهبته، شاهدنا عن كثب الأعمال الفنية الرائعة للفنان التشكيلي سعود الشمري، ولأننا لا نفهم لغة الإشارة، فقد تركنا هذه المهمة للفنان التشكيلي مشتاق طالب، مدير المركز، ليحدثنا عن هذا الفنان وأعماله ومشاركاته حتى حصوله على درع الإبداع، فقال: «سعود أسعد علي، من مواليد (1989)، وهو من عائلة حليّة اهتمت بالأدب والثقافة، فقد سمعه إثر مرض خطير عانى منه منذ ولادته، اضطر معه الأطباء إلى إعطائه مضاداً حيويّاً تسبب في فقدانه حاسة السمع مدى الحياة، فأصبح تواصله مع محيطه الخارجي بلغة الإشارة التي تعلّم أصولها من التحاقه بمعهد الصم والبكم في بابل، وكان لوالده وخاله الفنان التشكيلي والمسرحي عبد علي حسن الفضل الكبير في نشأته وشغفه بالأعمال اليدوية، حيث تعلّم منه أساسيات الرسم والتعامل مع الألوان».

وأضاف طالب قائلاً: «تعيّن في مركز الأشغال اليدوية عام (2006) بصفة موظف خدمة، وكان عقداً لمدة سنتين، وكان المركز البيئة المناسبة لاحتضان موهبته، إذ اكتشفنا بعد أشهر قليلة أنه يملك يد فنان ولديه الإمكانية والمهارة للعمل في مجال النحت على الخشب، ومن هنا بدأ سعود مشواره الفني من خلال أعمال نحتية بسيطة إلى جانب أعمال الترخيم على الخشب».

عدم قدرته على النطق لم تكن عائقاً أمامه للتواصل مع أساتذته، بل تعلّموا منه لغة الإشارة، وتعلّم منهم الكثير، وكان

ورق
بعيداً عن الآلات الحديثة والتطور الحاصل
في هذا المجال، أصبحت لدى سعود
مهارات فنية رائعة في أمور النجارة والأعمال
اليدوية على الطريقة القديمة، وهو الآن صباغ
ماهر يمتحن حك وتلميع الخشب وغلغ المسامات،
وأصبح بارعاً في جميع ما يتعلق بموهبته من
الالف إلى الياء.

«قو أنفسكم»

في زمن فوضى المفاهيم وتداخل الحلال بالحرام وطغيان المنكر وضعف المعروف، واختلاف معطيات الحق والباطل وتداخلهما بتفاصيل التفاصيل حتى نقف أحياناً أمام الشبهات في حيرة، لا نعلم كيف يكون موقفنا فيها وهل التدخل بحد ذاته هو صحيح أم أننا سنقع في شبهات أخرى من حيث لا نحتسب! مع هذا الكم من المغالطات التي تعمّدوا إدخالها لنا كي يفسدوا ما تبقى من تمسكنا بالعقيدة أصبحنا بين ليلة وضحاها أمام مجتمع متداعي أخلاقياً ومنزعج اجتماعياً ولديه عثرات كبيرة في فهم الدين وتفصيله.

فباتت أساسيات الدين وأعمدته محلّ جدل ونقاش بعد أن كانت من المسلّمات، بل تجاسر الوضع لنجد أنفسنا في دفاع عن أصل من أصول الدين ألا وهو العدل مع محيطنا الداخلي، فالمثالية الظاهرية والاهتمام بالمظهر ومجتمع السطحية أحوال كثيرة من الأفراد إلى التشكيك في العدالة الإلهية بل والاعتراض على الشكل والحالة المادية والعائلة، ورحنا نعترض على كل شيء دون الخجل من الباري ونحن نعبده! ومن المفترض أن أساس العبادة التسليم!

مع هذا الدوي نجد دويّاً آخر يرتفع وهم بعض من سلّموا أنفسهم زمام إصلاح المجتمع والتوعية له، وهذه الفئة بعضها سقط في قناع الأنا والشهرة ونسي نفسه وأهله وهم أحقّ بالإصلاح!

أما المجموعة الأخرى وهم قلة من أصلحوا أنفسهم وأهليهم وأصبحوا محلّ اقتداءً بنهجهم وسلوكهم ويمثلون الدين الحق، حيث أخذوا منابِت تربيته من كتب وأحاديث أهل البيت (عليهم السلام) فتراهم الناجين وحولهم دائرة الكراهية لأنهم فقط مختلفون وقويّمون، متخذين من آية (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غُلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ) منهجاً لهم، فالنفس بالنفس هي الأولى وإصلاحها هو الأهم في زمن الفوضى القيمة.

فدير التحرير

باتت أساسيات الدين وأعمدته محلّ جدل ونقاش بعد أن كانت من المسلّمات، بل تجاسر الوضع لنجد أنفسنا في دفاع عن أصل من أصول الدين ألا وهو العدل مع محيطنا الداخلي، فالمثالية الظاهرية والاهتمام بالمظهر ومجتمع السطحية أحوال كثيرة من الأفراد إلى التشكيك في العدالة الإلهية بل والاعتراض على الشكل والحالة المادية والعائلة

الحقيقة حول أقراص الفيتامينات
هل ينبغي للمرأة
في منتصف العمر أن تبدأ
بتناول المكملات الغذائية؟

ترجمة / ساجدة ناهي

أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون الفيتامينات المتعددة لم يعيشوا لفترة أطول، بل إن بعضهم توفي في سن أصغر قليلاً، وهو ما يزيد من خطر الوفاة بنسبة 4٪ وفقاً لإحدى الدراسات العام الماضي. تقول بيتيت، وهي أخصائية في التغذية الصحية النسائية وتعمل في المملكة المتحدة وسنغافورة:

الجسم، من المناعة إلى المزاج، كما أنها ستساعد ميكروبات الأمعاء النافعة على الهضم وإنتاج المزيد من العناصر الغذائية، وهو ما يشبه مصنعاً للمكملات الغذائية، إن صح التعبير». وتضيف بيتيت: «عادةً ما نخبرنا أجسامنا إذا لم تحصل على ما تحتاجه، أعتقد أننا فقدنا مهارة الإصغاء إلى أجسامنا، فنحن مشغولون جداً، والأمر يتعلق بملاحظة التغيرات مثل الشعور بالتعب أو ضعف العضلات أو تساقط الشعر، والتي قد تعكس جميعها نقصاً في المغذيات الدقيقة».

أما المكمل الغذائي الأكثر شيوعاً الذي تحتاج إليه المرأة فهو فيتامين (د)، وهو ضروري لصحة العظام والمناعة والعضلات وحتى الهرمونات، وتتنصح بتناوله خلال فصلي الخريف والشتاء، ولكن إذا كانت بشرتك داكنة، أو كنتِ تستخدمين واقياً شمسياً عالي الحماية، أو كنتِ ترتدين ملابس تغطي جسمك عند الخروج، ففكري في تناوله طوال العام، إذ يعاني الكثير من المرضى - خصوصاً من لديهم مؤشر كتلة جسم أعلى من 30 - من نقص في فيتامين (د).

ويستحسن تناول 10 ميكرو غرامات (400 وحدة دولية) على الأقل من فيتامين (د)، ويفضل نوع (د3) لأنه أكثر فاعلية من (د2)، وقد لا تحتاجين إليه إذا كنتِ تتبعين نظاماً غذائياً غنياً بالحبوب الكاملة والمكسرات والأفوكادو والفاصوليا السوداء.

أما إذا كنتِ لا تتناولين الأسماك الزيتية إلا مرة واحدة في الأسبوع، فقد تحتاجين إلى مكملات (أوميغا 3)، وهو مضاد قوي للالتهابات، يساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، كما أنه مهم لصحة الدماغ والمفاصل، وجميع هذه الأمور تتأثر بتقدم العمر وبفترة انقطاع الطمث.

ينبغي إعطاء الأولوية للأطعمة الغنية بالألياف وإدخالها في أنظمتنا الغذائية، فهي تضيف فوائد جمّة، خاصة عند تناول

«هناك العديد من الأسباب التي قد تدفعنا إلى تناول المكملات الغذائية مع تقدمنا في السن، إذ لا تعمل أجسامنا بالكفاءة نفسها، وهناك بعض العناصر الغذائية مثل فيتامين (ب12) والكالسيوم التي نبدأ بامتصاصها بكفاءة أقل بكثير مع التقدم في العمر».

وتعدّ التغيرات الهرمونية سبباً وجيهاً آخر لتناول المكملات الغذائية، كما تقول، لأن انخفاض مستوى هرمون الأستروجين يؤثر في أجزاء كثيرة من الجسم، سواء كان ذلك في صحة العظام أو عملية الأيض أو خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية أو كتلة العضلات، وهناك العديد من العناصر الغذائية التي تساعد في تقليل مخاطر هذه الأمراض، ومع ذلك، لا يوجد ما يبزر تناولها دون حاجة واضحة.

وتضيف: «عندما تدخلين مرحلة ما قبل انقطاع الطمث ستعانين من نقص في بعض العناصر، لذا أنصح النساء في سن اليأس بتناول منتجات الألبان أو بدائل الحليب المدعمة».

قبل التفكير في أي مكملات غذائية، يُفضل مراجعة عاداتنا الغذائية بعناية، فقد نعاني من أنماط غذائية سيئة، خصوصاً في منتصف العمر، حيث نصح جيلاً من الأشخاص الذين لا يملكون الوقت الكافي ولا يضعون أنفسهم دائماً في المقام الأول، وغالباً ما تشجع المثل الاجتماعية المتعلقة بحجم الجسم والنظام الغذائي على اتخاذ تدابير جذرية، مثل التخلي عن الوجبات واستبدالها بعصير أخضر منعش، أو التوقف عن تناول منتجات الألبان، حيث تؤدي الحميات الغذائية الراضجة إلى عدم اتباع نظام غذائي متوازن.

تقول نيكولا لودلام رين، أخصائية تغذية ومؤلفة كتاب كيف تتجنب الأطعمة المصنعة: «إن تناول كمية كافية من الألياف أمر أساسي أيضاً، لأن العناية بأمعائك ستدعم تقريباً جميع وظائف

digest and produce more nutrients – an in-house supplement factory, if you will.

Our bodies will usually tell us if they're not getting what they need. "I think we lose the skill of paying attention to our body. We're too busy," says Pettitt. "It's noticing when things change, like if you've got fatigue, muscle weakness or hair loss, which could all reflect any number of micronutrient deficiencies."

"The most common supplement a woman would need is vitamin D, which is crucial to bone health, immunity, muscles and even your hormones," says Pettitt. General advice is to take it during autumn and winter, but if you have darker skin, wear high SPF or are covered up when you go out, consider taking it all year, says Ludlam-Raine. "A lot of my patients, especially if the BMI is above 30, are deficient. Look to take a minimum of 10mcg (400IU) of vitamin D (vitamin D3 is more effective than D2), you might not need it if you eat a wholegrain diet along with nuts, avocado and black beans.

If you don't eat oily fish at least once a week, your omega-3 might need supplementing. "Omega-3 is a powerful anti-inflammatory," says Pettitt. "It's going to help minimise your risk of cardiovascular disease. It's also important for brain health, joint health, and all of these are changing as we age and go through menopause.

. My advice is always to focus first on getting nutrients from food where possible, and use supplements when needed as a top-up or safety net. Paying more for 'micronised' or 'food-grown' versions isn't usually necessary."

All manner of vitamins and micronutrients now come in highly palatable gummy form, which on the one hand might mean you're more likely to take them regularly. But, says Ludlam-Raine, "the sugars in chewables can add up. Check the ingredients and how many you are taking, because it might be like eating half a packet of fruit pastilles."

Pettitt cautions against thinking of a supplement as an easy short cut. "It's often seen as something that we can take control of now, whereas changing your lifestyle, changing your job because it's too stressful, getting a divorce because you're not happy in your marriage, those are really big things that take time to change. And actually, it's much easier to say: right, I'm going to buy this supplement, and it's going to help me sleep and I'm going to be less stressed."

Ludlam-Raine thinks people who are feeling chronically under par are vulnerable to "marketing over evidence. I think it's a case of remembering the pillars of health: your diet, your physical activity, your stress, sleep and also social connection, and just remembering that you need to get the basics right before even considering a supplement."

بما في ذلك الحديد وفيتامين (أ) وفيتامين (د) والمغنيسيوم، لذا تأكدي من عدم تناول أكثر من حاجتك. إن الأشخاص الذين يشعرون باستمرار بضعف الأداء معرضون للتسويق على حساب الأدلة العلمية، وأعتقد أن الأمر يتعلق بتذكر ركائز الصحة الأساسية: نظامك الغذائي، نشاطك البدني، مستوى التوتر، نومك، وعلاقاتك الاجتماعية. تذكري دائماً ضرورة إتقان الأساسيات قبل التفكير في تناول أي مكمل غذائي.

عن صحيفة الغارديان

الكثير من الفاكهة والخضراوات، إذ ستحصلين على جميع العناصر الغذائية الدقيقة ومضادات الأكسدة والالتهاب والمواد الكيميائية النباتية المفيدة لأجسامنا، وينبغي على معظم الناس تناول المزيد من الفاكهة والخضراوات.

تتوفر اليوم جميع أنواع الفيتامينات والمغذيات الدقيقة في شكل حلوى صمغية لذيذة، مما قد يجعلك أكثر انتظاماً في تناولها، ولكن يمكن أن تتراكم السكريات في هذه الحلوى القابلة للمضغ، لذا تحققين من المكونات وكمية ما تتناولينه، فقد يكون الأمر أشبه بتناول نصف علبة من حلوى الفاكهة!

من السهل الاعتقاد بأن كلما زاد العدد زادت الفائدة مع كل هذه العناصر الغذائية الرائعة، ولكن رغم الجرعات الضخمة غير

المنظمة التي تُباع، قد تتناولين

كميات زائدة من

مختلف المكملات

الغذائية،



The truth about vitamin pills: should midlife women start taking supplements?

Studies showed that people who popped multivitamins didn't live any longer, with some even dying a little younger – a 4% higher mortality risk according to one just last year.

"There are plenty of reasons why we might need supplements as we age," says Claire Pettitt, a specialist women's health dietitian, who works in the UK and Singapore. "It's not drastic, as if all of a sudden we need a drip, and there are some nutrients, such as vitamin B12 and calcium, that we start to absorb much less efficiently as we get older."

Hormonal changes are another valid reason to take supplements, she says, because waning oestrogen "impacts so many parts of the body, whether that's our bone health, our metabolism, cardiovascular disease risk or muscle mass, and there are various nutrients that will help reduce all of those disease risks." That said: "There's no blanket. You're entering perimenopause; you're going to be deficient in all these things."

I would say to menopausal women: go for dairy, or maybe a fermented dairy like kefir, or a fortified milk alternative

Before considering any supplements, it's best to take a cold, hard look at eating habits. "We might have poor dietary patterns, especially in middle age, where we're that sandwich generation and our time is not our own and we don't always put ourselves first," says Pettitt. Social ideals around body size and diet often encourage drastic measures, such as ditching meals for a buzzy green smoothie, or cutting out dairy. "Sometimes fad diets end up meaning you don't have a balanced diet," says Nichola Ludlam-Raine, a specialist dietitian and author of How Not to Eat Ultra-Processed

Getting enough fibre is fundamental too, she says, "because if you look after your gut, it will support almost every single bodily function, from immunity to mood". It will also help your friendly gut microbes

العتبة الحسينية.. ريادة في الإرشاد النفسي وبناء الأسرة الواعية

ضمياء العوادي



في زمن تتسارع فيه التحديات النفسية والاجتماعية التي تواجه الأسرة العراقية، برز قسم التوجيه والإرشاد الأسري التابع للعتبة الحسينية المقدسة كصوتٍ واعٍ يسعى إلى إعادة التوازن بين العلم والإيمان، فمن خلال برامجه التنموية والمجتمعية، يعمل القسم على تنمية المهارات الوالدية، وتعزيز القيم الإسلامية الأصيلة، وربط المنهج القرآني بالنظريات النفسية الحديثة، ليقدم نموذجًا فريدًا يجمع بين الأصالة والمعاصرة.

كربلاء المقدسة سنة (2011) ثم نمت لتصبح مشروعاً مؤسسياً متكاملًا يعنى بتأهيل الإنسان نفسياً وسلوكياً في عدد من المحافظات العراقية (2024).

فبعد رؤية القيادة ممثلة بالمتولي الشرعي للعتبة الحسينية المقدسة سماحة الشيخ عبد المهدي الكربلائي وأمينها العام الحاج حسن رشيد جواد العبايجي (أدام الله عزهما)، ورؤيتهما المباركة أن «خدمة الخلق لا تقتصر على الماء أو الطعام والخدمات المادية بل تمتد إلى صحته النفسية لإنتاج جيل واع وسالم ينتظر خاتم الأوصياء (عجل الله تعالى فرجه الشريف).

ما هي الحاجة أو الدافع الرئيس الذي جعل العتبة المقدسة تتبنى تأسيس هذا القسم؟

الدافع كان تزايد الأزمات النفسية والاجتماعية، منع المشكلات قبل تفاقمها، بناء الإنسان الصالح كأساس للمجتمع الصالح مما جعل من الضروري أن تتبنى العتبة الحسينية المقدسة هذا المشروع التربوي المهم.

هل كانت هناك جهات داعمة أو شخصيات أسهمت في تحويل الفكرة إلى واقع فعلي؟

نعم، لقي القسم دعماً مباشراً من الأمانة العامة للعتبة الحسينية المقدسة سماحة الشيخ عبد المهدي الكربلائي وأمينها العام الحاج حسن رشيد جواد العبايجي (أدام الله عزهما)، ومساندة من شخصيات علمية وتربوية أمنت بأهمية دمج الإرشاد النفسي في العمل الديني والخدمي.

ما هي الأهداف الأساسية التي يسعى القسم إلى تحقيقها في المجتمع؟

يهدف القسم إلى بناء وعي نفسي سليم وتحصين الأسرة من التفكك وتقديم بيئة دعم آمنة تراعي القيم الدينية والكرامة الإنسانية، إضافة إلى تعزيز ثقافة المساندة النفسية في المجتمع ومنع المشكلات قبل تفاقمها (الوقاية خير من العلاج).

كيف يوازن القسم بين الجانب الديني والجانب النفسي في برامج التوجيهية؟

يعمل القسم على تحليل جانب من التعاليم الدينية في الأساليب النفسية الحديثة، بحيث يُقدّم الدين كقوة توازن وشفاء بشكل خاص، وقوة نفسية للأسرة بشكل كامل، فمن نتائج ما قدمه القسم كان «مدرسة فكرية جديدة» تجمع بين: حكمة الدين الحنيف، منهجية العلم، حنكة التجربة، وروح الإيمان.

ما الفئات التي يستهدفها عملكم بشكل مباشر (النساء،

للقوارير التقت برئيس قسم التوجيه والإرشاد الأسري الدكتورة رفاة الحكيم فسألناها بدايةً، حدثينا عن فكرة إنشاء قسم الإرشاد والتوجيه النفسي في العتبة الحسينية المقدسة، وكيف انطلقت شرارة التأسيس الأولى؟

انطلقت الفكرة لما لحاجة المجتمع إلى دعم نفسي وروحي منضبط بالقيم الدينية بين أمواج العولمة والهجمات الفكرية الغربية، فبدأت الفكرة والتنفيذ بمركز الإرشاد الأسري في



الشباب (35-19 سنة): استشارات الزواج والتوجيه المهني كبار السن: برامج التكيف مع مرحلة الشيخوخة

3. فئات خاصة بحالات الطوارئ:

ضحايا الحروب والنزاعات: برامج الدعم النفسي لضحايا الإرهاب النازحون والمهجرون: إعادة التأهيل المجتمعي أسر الشهداء والمفقودين: برامج الدعم النفسي المستمر

فئات بحسب الحالة الاجتماعية:

1. حالات الطلاق:

المطلقون حديثًا: برامج التأقلم بعد الطلاق أطفال الأسر المنفصلة: حماية من الآثار النفسية المطلقات: تمكين اقتصادي واجتماعي 2. ذوو الاحتياجات الخاصة:

أسر ذوي الإعاقة: برامج الدعم والتأهيل الأطفال ذوو اضطرابات النمو: برامج تدخل مبكر فئات بحسب السياق:

1. المجال التعليمي:

طلبة المدارس: برامج توعية عن التنمر والإدمان الجامعيون: استشارات التوجيه الأكاديمي والمهني الهيئات التعليمية: برامج تأهيل الهيئات التعليمية بشكل عام والمرشدين التربويين بشكل خاص.

2. المجال المجتمعي:

قادة الرأي: (الخطباء، الأئمة، شيوخ العشائر) المتطوعون: تأهيل كوادر الدعم المجتمعي حالات الإدمان:

مدمنو المخدرات: برامج إعادة التأهيل أسر المدمنين: برامج الدعم الأسري

هل يقدم القسم استشارات نفسية فردية، أم أن عمله يتركز على الندوات والورش العامة؟

القسم يقدم النوعين معًا؛ فهناك جلسات استشارية فردية بإشراف مختصين، إلى جانب ندوات وورش توعوية تهدف إلى رفع مستوى الثقافة والصلابة النفسية والوعي الاجتماعي.

ما أبرز التحديات التي واجهتكم في بداية التأسيس؟

من أبرز التحديات ضعف الوعي بأهمية الإرشاد النفسي، وقلة الكوادر المتخصصة، إضافة إلى صعوبة دمج البعد النفسي في بيئة يغلب عليها الطابع التقليدي المعروف في البلد.

هل واجهتم صعوبات في تقبل المجتمع لفكرة العلاج أو الإرشاد النفسي من داخل مؤسسة دينية؟

الطلبة، الأزواج، ضحايا الحروب... إلخ؟

نستهدف جميع الفئات التي تحتاج إلى دعم نفسي مباشر، وأبرزها النساء، المراهقات، الطالبات، الأزواج، الأيتام، الأطفال، والمتضررون من الأزمات الاجتماعية والحربية.

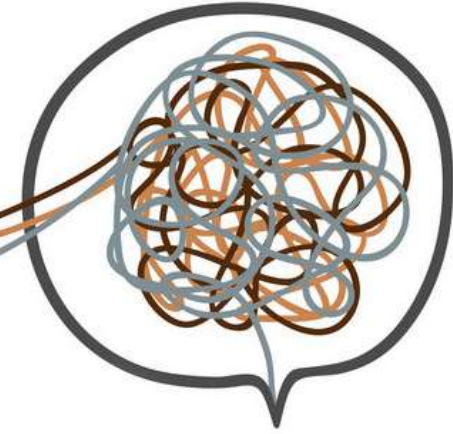
الفئات الأساسية:

1. الأسر بكامل مكوناتها:

المقبلون على الزواج: برامج تأهيل ما قبل الزواج الأزواج الجدد: متابعة السنة الأولى من الزواج الأزواج الذين أمضوا فترات في حياتهم الزوجية: تطوير المهارات الأسرية

2. الفئات العمرية:

الأطفال (6-12 سنة): برامج تنمية المهارات الاجتماعية المراهقون (13-18 سنة): تأهيل سن البلوغ والتوجيه الدراسي ومعالجة مشكلات المراهقة



وعِي سليم للإنسان العراقي.

ما الرسالة التي تودين توجيهها من خلال هذا الحوار إلى القراء؟

رسالتي أن نعتني بصحتنا النفسية كما نعتني بأجسادنا، وأن نكسر الوصمة الاجتماعية المتعلقة بطلب المساعدة من التخصص النفسي، فالإرشاد ليس علاجًا للضعف، بل دليل على وعي ونضج وحب للحياة، ومن لا حياة له لا يمكنه الانتظار لحياة أفضل مع حجة الله تعالى (عجل الله تعالى فرجه الشريف).

فالقسم لا يرى «تناقضاً» بين الدين والعلم، بل تكاملاً، فالدين يقدم «الغاية» والعلم يقدم «الوسيلة»، والجميع يسعى لـ «سعادة الأسرة واستقرارها» التي هي مقصد من مقاصد الشريعة.



نعم، كان هناك تحفظ في البداية، لكننا تغلبنا عليه من خلال النتائج الملموسة والبرامج الواقعية، فأدرك الناس أن الإرشاد النفسي لا يتنافى مع الدين، بل يُعمق الإيمان وينتج الصلابة النفسية للشخص.

حدثنا عن أهم النجاحات التي حققها القسم منذ تأسيسه وحتى الآن
حقق القسم نجاحات لافتة، منها تأسيس مراكز استشارية بعدد ثمان مراكز موزعة على عدد المحافظات انطلقت من كربلاء المقدسة، بابل، النجف الأشرف، الديوانية، بغداد، المثنى وانهاءً بمحافظة البصرة، وتنفيذ برامج أسرية خففت من معدلات الطلاق والاكئاب، إلى جانب نشر ثقافة الحوار والتوازن النفسي والعديد من البرامج التربوية الدينية المثمر.

ما البرامج أو المبادرات التي تعتبرونها علامة فارقة في مسيرتكم؟

من أبرز المبادرات «برنامج تأهيل المقبلين على الزواج»، «تطوير المرشدين التربويين»، «المدرسة الصيفية التربوية الاولى في العراق»، «دورة الدبلوم الشرفي لإعداد المرشد الاسري»، «برنامج رحلتي نحو التفوق»، «برنامج اقلهن مهرا»، «سلسلة ورش ودورات تربوية دينية في الكثير من المحافظات وبإقبال كبير ودعوات مستمرة من المتابعين والمؤسسات وبقية العتبات المقدسة».

كم عدد الفروع أو الوحدات التابعة للقسم داخل المحافظات؟

لدينا ثمان فروع منها فرعين في كربلاء المقدسة (مركز الإرشاد الأسري ومعهد الأسرة المسلمة)، ثم بغداد، ذي قار، والبصرة، النجف الاشرف وبغداد وبابل، فضلاً عن تنسيق مع مراكز تربوية وجامعية تساهم في نشر ثقافة الإرشاد النفسي في مناطق مختلفة من بلدنا.

هل هناك خطط مستقبلية لافتتاح فروع جديدة أو التوسع على نطاق وطني؟

نعم، هناك خطة شاملة لافتتاح فروع جديدة في المحافظات الأخرى، وتغطية كامل المحافظات في نشر الوعي النفسي والاجتماعي مع السعي لتوسعة إطار العمل مع بقية العتبات ودول الجوار.

ما طموحك في السنوات القادمة لتطوير عمل الإرشاد النفسي في العتبة الحسينية؟

طموحنا هو أن نصبح مرجعاً وطنياً للإرشاد النفسي المتكامل، يجمع بين الأصالة الدينية والمنهج العلمي، ويساهم في صياغة

أعمال هبة ناظم اليدوية.. تنبض بالحب والحياة

ساجدة ناهي

هبة ناظم كاظم، واسمها يعكس شخصيتها وعملها في تحويل الخيوط الملونة بأناقة واحترافية عالية إلى قطع فنية ذات تصاميم فريدة، على الطريقة اليابانية، إلى جانب ذلك، تتقن حياكة الملابس والمستلزمات المنزلية بالسنارة، فيما يُعرف بفن الكروشيه، بموهبة ومهارة رائعة صقلتها التجارب، رغم الفترة القصيرة التي قضتها في تعلم هذا الفن.

اليوتوب، وبدأت بمحاولات بسيطة، كانت فيها سنارتي رفيقتي الدائمة في كل مكان، فلا وقت فراغ لدي، بل أنا من أصنع وقت الفراغ.

ما أول قطعة قمت بحياكتها من الأعمال المنزلية؟
أول أعمالي كانت «فرشة» باللون البنفسجي، قمت بحياكتها لنفسني، كانت تحدياً وتجربة فريدة بالنسبة لي، لأنني حينها كنت أمسك السنارة لأول مرة في حياتي، آنذاك، عاد إلي زهو الطفولة، وتسَلَّلت الفرحة إلى قلبي، وقد كانت ردود أفعال عائلتي جميلة ومشجعة جداً، ومنذ ذلك الحين قررت أن أوصل العمل في هذا المشروع وتطويره ليكون في المستقبل أكبر وأجمل.

ما المهارات التي يتطلبها هذا العمل؟
جميع الأعمال اليدوية تتطلب مهارات معينة، ومن أهمها: التركيز، والدقة، والصبر، وقبل كل شيء، حب العمل.

هل لديك حب قديم للأعمال اليدوية أم أنه وليد الصدفة؟

منذ الصغر، أحببت الأعمال اليدوية بصورة عامة، وخاصة التطريز، أما أعمالي في فن الكروشيه والحياكة، فقد جاءت من دون أدنى تخطيط، وبدأت شغفي به خلال فترة جائحة كورونا أو قبلها بقليل، فاستغللت فترة الحظر وبدأت أطور موهبتي ذاتياً عبر اليوتوب، كما أدين بالفضل لصديقتي وجدان، التي كان لها دور كبير في تطوير عملي في هذا المجال.

مزاولة مثل هذه الأعمال في المنزل تجلب الراحة والمتعة والربح المادي في آن واحد، وهي، برأيي، أفضل من الخروج لساعات طويلة لأداء أعمال قد لا تناسبني، على حساب راحتي وواجباتي تجاه عائلتي، لذا فضلت إدارة أعمالي بنفسني، ووفق ذوقي ومزاجي، دون التزامات مزعجة.

تحمل هبة شهادة البكالوريوس في اللغة الإنكليزية من كلية التربية- جامعة بابل، وهي زوجة وأم لطفلين، ومع ذلك لم تترك إلى شهادتها الجامعية أو تنتظر فرصة عمل أو وظيفة حكومية، بل أثرت أن تصنع لنفسها عملاً يفرحها ويعكس شخصيتها، لذلك، جعلت من خيوط الصوف محور اهتمامها وشغفها، فكانت تسرق من الليل ساعات طويلة لتعمل بهدوء، بعيداً عن ضجيج النهار ومسؤوليات الأسرة.
سألتها:

ما نوع الأعمال التي تُصنع على الطريقة اليابانية؟
أكثر الأعمال التي تُنفذ بالطريقة اليابانية القديمة، أو ما يُعرف بفن «الأميغورومي»، هي مستلزمات الديكور المنزلي مثل الركن الرمضاني، والحقائب، وميداليات المفاتيح، وبعض أنواع الزهور، وعادةً ما تكون هذه الأعمال محشوة وثلاثية الأبعاد، ويعتمد تعلم هذا الفن على مستوى مهارة الشخص في الكروشيه، أما بالنسبة لي، فقد تعلمت مبادئ هذا النوع من الأعمال وبعض الأساسيات الأخرى بسهولة خلال شهور قليلة، من خلال متابعتي لقنوات

منذ الصغر، أحببت الأعمال اليدوية بصورة عامة، وخاصة التطريز، أما أعمالي في فن الكروشيه والحياكة، فقد جاءت من دون أدنى تخطيط، وبدأت شغفي به خلال فترة جائحة كورونا أو قبلها بقليل، فاستغللت فترة الحظر وبدأت أطور موهبتي ذاتياً عبر اليوتوب، كما أدين بالفضل لصديقتي وجدان، التي كان لها دور كبير في تطوير عملي في هذا المجال

وراء
أكثر أعمالها أهديا لأقاربي
وصديقاتي، ويفرحون بها كثيرا،
خصوصا الهدايا المخصصة لعيد الأم أو للمولود
الجديد، فهي هدايا مميزة، وتناج جهد
إنساني، وتحمل ذوق صانعتها من حيث تنسيق
الألوان، ونوع الخيوط، ومهارة الصنع، ولا شك
أنها تختلف تماما عن الدمى التي تنتجها الآلات
الصماء

ما الذي تنتج سنارتك من أعمال أخرى؟

بفضل الله تعالى، تجيد سنارتي حياكة كل ما يخطر على
البال من أعمال مفيدة وجميلة في الوقت ذاته، مثل: الملابس،
والأغطية، والفرشاة، وبطانيات الأطفال، وجوارب الأطفال،
والأوشحة، والشالات، والقبعات، بألوان وتنسيقات جميلة،
إلى جانب ذلك، أصنع أغلفة للقرآن الكريم، و«جلافات»
لأواني المطبخ، والتي تُصنع من خيوط صناعية خاصة، وهي
اقتصادية جداً ومضادة للبكتيريا، وتضاهي «الجلافات»
المستوردة التقليدية، كما أحب أعمال التطريز، فهي قريبة إلى
قلبي.

أما الأكثر طلباً من عمالي، فهي أغلفة الأجهزة الكهربائية،
مثل غلاف البراد وغطاء المجمة وغيرها كثير، ومع ذلك، أقول
إن هناك ضعفاً في الاهتمام والتقدير للأعمال اليدوية في
العراق.

هل تعتقد أن أعمال الكروشيه والهادن ميد بديل جيد وجميل عن الهدايا التقليدية؟

بالتأكيد، فهي من أجمل وأحلى الهدايا، وأكثر أعمالها
أهديا لأقاربي وصديقاتي، ويفرحون بها كثيراً، خصوصاً
الهدايا المخصصة لعيد الأم أو للمولود الجديد، فهي
هدايا مميزة، وتناج جهد إنساني، وتحمل ذوق صانعتها
من حيث تنسيق الألوان، ونوع الخيوط، ومهارة الصنع،
ولا شك أنها تختلف تماماً عن الدمى التي تنتجها الآلات
الصماء.

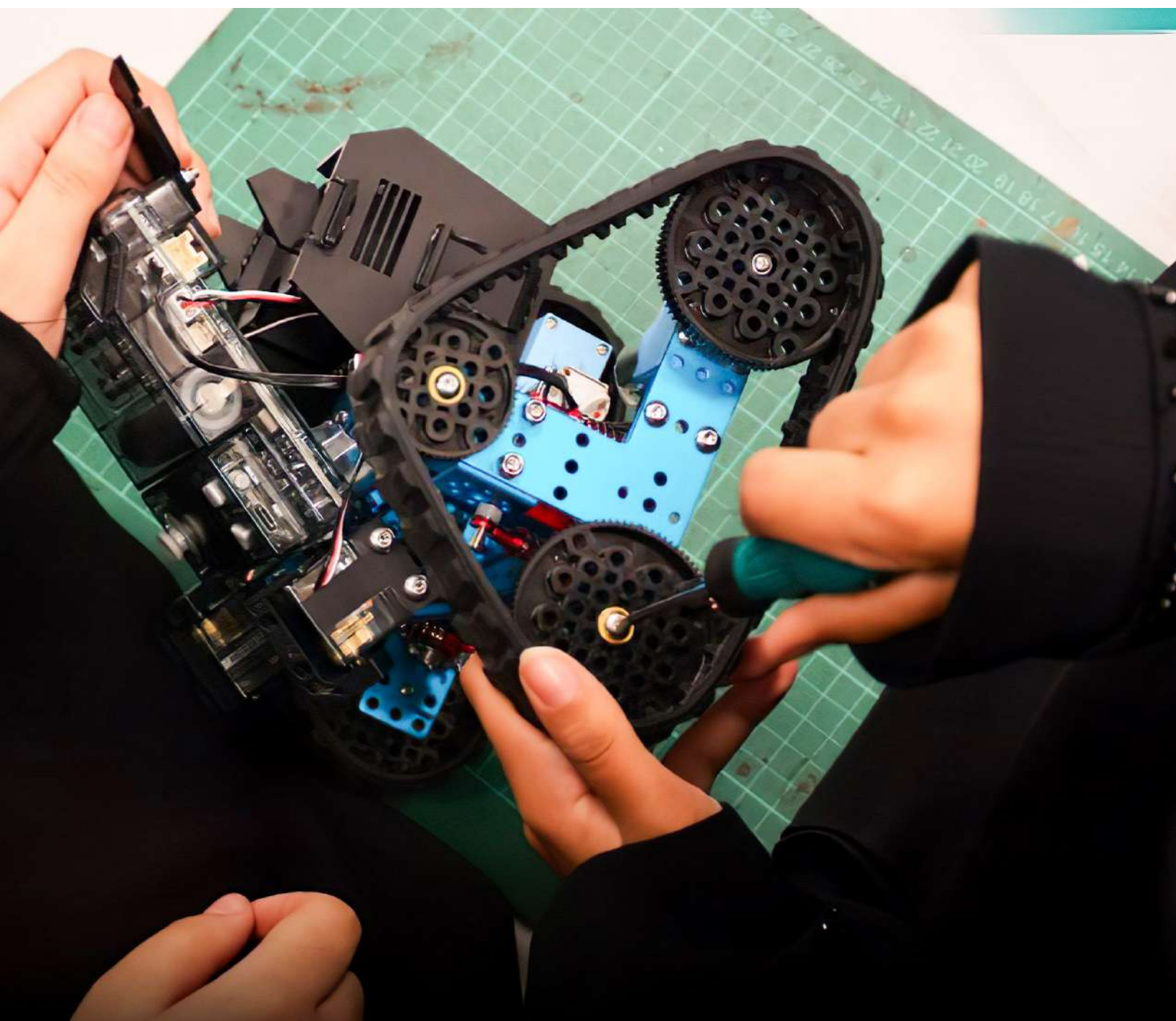
هل الترويج لهذه الأعمال عبر وسائل التواصل الاجتماعي مجدد؟

لا شك أن الترويج مفيد جداً، لأنه يوسع نطاق العمل،
ويجلب زبائن جدد، وعلى هذا الأساس، تختلف وتتجدد
الأعمال اليدوية بحسب الطلبات والأذواق، صفحتي
الشخصية على الفيس بوك أردت من خلالها أن أعكس جزءاً من
ثقافتي ودراستي للغة الإنكليزية، فأطلقت عليها اسم صغيري
«زين».



المبتكرون الصغار.. واجهة المجتمع التكنولوجية

هاجر حسين العلو



يُعدُّ التعلُّم البرمجي ومواكبة التكنولوجيا في هذا العصر جزءًا لا يتجزأ من تقدُّم البلدان وتطوُّرها على مستوى رأسمالها البشري، وفي هذا المجال، أقام قسم تطوير الموارد البشرية في العتبة الحسينية المقدسة برنامج (أولي الألباب) لاستثمار العقول الموهوبة من طلبة مدارس الوارث، بالتعاون مع قسم التربية والتعليم، وقد تم اختيار نخبة منهم عن طريق عدة اختبارات، وقدموا لهم مجموعة من الدورات الاحترافية، ثم شاركوا في مجموعة من المسابقات البرمجية العالمية، وحصدوا المراكز الأولى.

وفي هذا السياق، كان لمجلة للفوارير حوار مع زينب أحمد محمد، ذات الثلاثة عشر ربيعًا، طالبة في الصف الثاني المتوسط في مدرسة ريحانة الوارث للبنات، زينب تمثل قوة شبابية مبتكرة في المجال التكنولوجي، جمعت بين الحسّ المجتمعي والطموح العلمي، ورسالتها أن تترك أثرًا لا يمحي في عالم البرمجة والابتكار.

ما هي المهارة البرمجية التي تتقنيها؟ وكيف تعلمتها؟
أمتلك مهارة عملية في البرمجة وتصميم المشاريع الفريدة التي تهدف إلى خدمة فئات محددة من الناس، تعلمت أساسيات وممارسات التطوير من خلال دورات مركزة على منصة -You Tube)، ثم تطورت مهاراتي عند مشاركتي في برنامج (أولي الألباب) الذي أقامه قسم تطوير الموارد البشرية التابع للعتبة الحسينية، والذي أتاح لي بيئة تدريبية عملية، وعزز قدراتي الهندسية والمنهجية.

ما هي نقطة البداية أو الانطلاقة؟ ومنذ متى بدأت في هذا المجال؟

بدأت رحلتي التقنية رسميًا في (2025/7/3) على (YouTube)، لكن الشرارة الأولى كانت عندما حصلت على الحاسوب المجهول الشخصي في سن العاشرة، ومنذ ذلك الوقت، بدأت أتعلم وأجرب بشكل مستقل، إلى أن التحقت بالبرنامج، وكان انضمامي إلى «أولي الألباب» نقطة تحوُّل حقيقية في مستوى مشاريعي.

ما هي الإنجازات التي حققتها في الجانب البرمجي؟
عملت على عدة مشاريع، أهمها مشروع الهوية الذكية ومشروع شارع الشهداء، حيث قدّمت حلولاً برمجية تهدف إلى تحسين تجربة تعريف الزائرين وإدارة بياناتهم بطريقة آمنة ومنسقة، لخدمة الفعاليات والمجتمع. إضافةً إلى مشروع (الوارثي للزائرين)، وهو نموذج برمجي يركّز على توثيق بيانات تعريفية متقدمة للزائرين عن طريق عرض الحمض النووي، ويُعدُّ هذا النظام وسيلة لتحسين عمليات التعرف والنتبع في سياقات محددة. كما أعمل حاليًا على مشروع قيد التطوير، وهو فكرة جديدة تختلف عن النماذج السابقة، تهدف إلى تقديم حل مبتكر يخدم فئة محددة من الناس بطريقة عملية وقابلة للتطبيق.





ما وراء الفكرة

جذبني المتحدث عبر صوت المذياع داخل المركبة التي تقلني إلى مبنى العمل، في قصةٍ طريفةٍ حول رجلٍ حكيمٍ سُئِلَ ذات يومٍ:

(ماذا تفعل لو أهانك أحد؟)

فأجاب مبتسمًا بسؤالٍ آخر:

إذا ركلني حمار (أجلكم الله)، فهل أقاضيه؟ أم أشتكي منه؟ أم أركله؟

قدّم الرجل ثلاثة خيارات:

الأول أن يُقاضي الحمار! لكن محاسبة الجاهل كمن يحاول تعليم السمك الطيران، وهو أمرٌ مستحيل وفيه ضياعٌ للوقت والجهد، أما الثاني فأن يشتكي من الحمار! وهنا سيصبح أضحوكةً للناس، وأما الخيار الثالث فأن يرد الركلة بركلة! وهنا لن يكون هناك فرق بينه وبين الحمار، سوى أنه حمارٌ عاقل!

كان الحل عند الرجل أبسط مما نتصور: أن يواصل طريقه ويمضي بعيدًا، ليحافظ على كرامته، ويصون طاقته، ويبقى سيد الموقف. خلف هذه القصة الطريفة تختبئ فكرةٌ عظيمة، وهي: كيف نتعامل مع الإساءة؟ وهل الردّ هو القوة؟ أم إن القوة الحقيقية تكمن في التجاوز والارتقاء؟

إن ردّ الإساءة بمثلا يعيدنا إلى الحكمة القائلة: (إذا جادلت الأحمق... سيساوي الناس بينكما).

فردّ الإساءة بمثلا يضعنا في المستوى نفسه مع من أساء إلينا، ويجعلنا نفقد توازننا الداخلي، لذا كان حلّ الرجل ببساطة أن نمشي بعيدًا، لأنّ أقوى ردّ فعل أحيانًا هو عدم الردّ، حين تختار التجاهل لا يعني أنك تنازلت عن كرامتك، بل على العكس، إنك ارتقيت إلى فنّ «اللا ردّ»، وهو واحدٌ من فنون «المرحلة الملكية» المتمثلة بالابتعاد عن كل ما يقلق أمن ذاتك، فالصمت أحيانًا يكون أفسى ردّ لمن لا يحسنون لياقة الحديث، فيكون السكوت واجبًا لا هروبًا، وهو أفضل من إدخال أنفسنا في متاهات نقاش لا جدوى منها مع شخص لا يستجيب إلا لصوت عقله، وإن كان على خطأ.

إن القوة الحقيقية ليست في الردّ على كل كلمة، ولا في النزول إلى مستوى من يسيء إلينا، بل تكمن في أن نختار معاركننا بحكمة، وأن نعرف متى نصمت ومتى نمضي بعيدًا؛ فالصمت أحيانًا هو الردّ الأقوى، وهذا هو ما وراء الفكرة.

**رد الإساءة
بمثلا يضعنا
في المستوى
نفسه مع من أساء
إلينا، ويجعلنا
نفقد توازننا
الداخلي، لذا كان
حلّ الرجل ببساطة
أن نمشي بعيدًا، لأنّ
أقوى رد فعل أحيانًا هو
عدم الرد، حين
تختار التجاهل لا
يعني أنك تنازلت
عن كرامتك، بل
على العكس، إنك
ارتقيت إلى فن «اللا
ردّ»، وهو واحد
من فنون «المرحلة
الملكية» المتمثلة
بالابتعاد عن كل ما
يقلق أمن ذاتك**



السينابون رولز مالحة
باللثوم والجبنة



كيف أساعد أولادي
على حماية أنفسهم

القوارير عالمها

دفع وأناقة
في الشتاء:
كيف تختار السترة
المثالية لطفلك



كيف أساعد أولادى: على حماية أنفسهم

الاستشارية / ضحى العوادي

تُعد حماية الأطفال مسؤولية مشتركة تقع على عاتق الأهل، وتتطلب وعياً وتربية قائمة على المراقبة والتوجيه الهادئ، فالعالم اليوم مليء بالمخاطر التي قد تهدد براءة الطفل، سواء في محيط العائلة أو بين الأصدقاء أو حتى عبر الإنترنت، لذا ينبغي على الأهل أن يتعاملوا مع هذا الجانب بحكمة وحرصٍ شديدين، لتنشئة أبناءٍ واعين قادرين على حماية أنفسهم من أي خطرٍ محتمل.

الحد من اللعب خارج المنزل قدر الإمكان، ومتابعة أماكن تواجدهم باستمرار.
منع الأطفال من استخدام الإنترنت بمفردهم، خصوصاً عند اللعب بالألعاب الإلكترونية، ومراقبة نوعية المحتوى الذي يتصفحونه.
تجنّب مشاهدة الأفلام أو المقاطع غير المناسبة أمام الأطفال، لأنها قد تزرع في أذهانهم مفاهيم أو صوراً لا تتناسب مع أعمارهم.

وفيما يأتي مجموعة من الإرشادات التي تساعد الأهل على تعزيز وعي أطفالهم بالحماية الشخصية:
عدم السماح للأطفال باللعب مع من هم أكبر منهم سنّاً دون مراقبة، حتى لو كانوا من الأقارب.
تجنّب ترك الأطفال يلعبون بمفردهم مع الأقارب أو الأصدقاء من نفس المرحلة العمرية في أماكن معزولة، لأن ذلك قد يعرّضهم للخطر.



تحديد البرامج والأفلام الكرتونية المسموح بمشاهدتها، واختيار تلك التي تخلو من مشاهد العنف أو السلوكيات غير اللائقة. تعليم الأطفال منذ الصغر أهمية عدم خلع الملابس الداخلية أمام الآخرين، وشرح ذلك بأسلوب بسيط يتناسب مع وعيهم.

توعية الطفل عند دخول الحمام بضرورة إغلاق الباب خلفه، وعدم السماح لأي شخص بالدخول ما دام قادراً على تنظيف نفسه، أما إذا كان لا يستطيع، فيُسمح فقط للمسؤول عن تنظيفه، مع التأكيد على أن هذا المكان خاص ولا يجوز لأحد دخوله.

الجلوس مع الأبناء والتحدث معهم عن خصوصية الجسم، وبيان أن هناك مناطق لا يجوز لأحد رؤيتها أو لمسها، وأن الأم وحدها من تساعد في تبديل الملابس عند الحاجة. توضيح أن حماية المناطق الخاصة في الجسم أمر واجب، وأنه إذا حاول أي شخص لمسها، حتى بدافع المزاح، يجب أن يرفض الطفل ذلك فوراً ويبلغ والديه، سواء كان الشخص قريباً أو قريباً مثل العم أو الخال أو حتى الإخوة.

تخصيص فراش مستقل لكل طفل، وعدم السماح لهم بالنوم المشترك في فراش واحد، حفاظاً على الخصوصية والعادات السليمة.

دفع وأناقة في الشتاء:

كيف تختار السترة المثالية لطفلك

للقوارير

السترة الشتوية للأطفال ليست مجرد قطعة ملابس، بل هي درعٌ صغيرٌ ضد برودة العالم، وظيفتها الأساسية بسيطة: إبقاء الطفل دافئًا وجافًا ومريحًا، لكنها في الواقع توازنٌ بين العلم والراحة والجمال، أفضل تصاميم السترات الشتوية للأطفال هي التي تحقق توازنًا بين الشكل الجذاب والوظيفة الذكية، فالتصميم ليس مجرد مظهر، بل هو هندسةٌ خفية للراحة والدفع وسهولة الحركة، ومن هذه التصاميم:



السترة المنفوخة:

هي الأكثر شيوعاً في الشتاء البارد، تتميز بخلايا مملوءة بالزغب أو الألياف الصناعية تحبس الهواء وتوفر دفئاً ممتازاً، ميزتها أنها خفيفة وسهلة لللبس، لكنها غير مناسبة في الأمطار الغزيرة إذا لم تكن الطبقة الخارجية مقاومة للماء.

سترة المطر المبطنة:

تجمع بين طلاء خارجي مقاوم للماء وعازل داخلي خفيف، تصميمها ممتاز للمناطق التي يمتزج فيها المطر بالبرد، لأنها تُبقي الطفل جافاً ودافئاً دون أن تكون ثقيلة، وغالباً ما تُصمم بألوان زاهية وعاكسة للرؤية أثناء المطر، وهو تفصيل أمني مهم للأطفال في الطرقات.

المعطف الطويل:

يُغطي الوركين وأحياناً الفخذين، ما يوفر حماية إضافية من الرياح، يُعتبر أنسب للأطفال الذين يقضون وقتاً طويلاً في الهواء الطلق، خاصة في المناطق شديدة البرودة، ويُفضل أن تكون الحواف السفلية مرنة أو قابلة للشد لمنع دخول الهواء البارد.

سترة الصوف الصناعي:

خفيفة، ناعمة، ومناسبة لفترات البرد المعتدل أو كطبقة وسطى تحت سترة أخرى، وهي غير مقاومة للمطر أو الرياح، لكنها تمنح دفئاً مريحاً في الأيام الباردة غير الممطرة. أما من حيث الأنسب، فالأمر يعتمد على المناخ ونشاط الطفل؛ ففي المناطق الباردة الجافة تُفضل السترة المنفوخة، أما في المناطق الممطرة الباردة فسترة المطر المبطنة هي الخيار الأفضل، وفي المناطق شديدة البرودة أو الثلجية يكون المعطف الطويل أكثر ملاءمة، بينما في الطقس المعتدل أو المتقلب تُعد سترة الصوف الصناعي الخيار الأمثل.



السينابون رولز مالحة بالثوم والجبنة

للقوارير

وهي ليست مجرد وصفة، بل فكرة ذكية لإضفاء تنوع على المائدة؛ إذ يمكن استخدامها كبديل عن الخبز التقليدي، أو كطبق جانبي يقدم مع الشوربات والمعكرونات، أو حتى كوجبة خفيفة مشبعة في أي وقت من اليوم.

المقادير:

للعجين:

- (3) كوب طحين أبيض.
- (2) ملعقة كبيرة سكر.
- (1) ملعقة صغيرة ملح.
- (1) ملعقة كبيرة خميرة فورية.
- (¼) كوب زبدة مذابة.
- (1) كوب حليب دافئ.
- (1) بيضة.

للحشوة:

- (3) ملاعق كبيرة زبدة طرية
- (3) فصوص ثوم مهروس (ممكن تقطع أو تكثر حسب الرغبة)
- (1) كوب جبنة مبشورة (موزاريلا + شيدر أو أي نوع مفضل)
- بقدونس مفروم ناعم (اختياري)

للوجه: رشّة جبنة مبشورة إضافية، زبدة بالثوم (ملعقة زبدة + نصف فص ثوم مهروس)

طريقة التحضير:

- 1- تحضير العجين: في وعاء، اخلط الطحين الدافئ مع السكر والخميرة واتركه (10) دقائق حتى تتفاعل الخميرة، أضف البيضة والزبدة والملح ثم الطحين تدريجياً، واعجن حتى تحصل على عجينة طرية وملساء، غطها واتركها تختمر ساعة حتى يتضاعف حجمها.
 - 2- تحضير الحشوة: امزج الزبدة الطرية مع الثوم المهروس والبقدونس.
 - 3- تشكيل الرولز: افرد العجينة بشكل مستطيل، ادهنها بخليط الزبدة والثوم، وزّع الجبنة المبشورة بالتساوي، لف العجينة رول طويل وقطّعها شرائح (مثل السينابون الحلو)، رتبها في صينية مدهونة بالزبدة، واتركها ترتاح (15) دقيقة.
- الخبز: سخّن الفرن على درجة حرارة (180°) مئوية، ضع الرولز بالفرن (20-25) دقيقة حتى تنضج وتتحمّر قليلاً.
- التقديم: بعد خروجها من الفرن، ادهنها بخليط زبدة بالثوم وهي ساخنة، رش عليها جبنة إضافية إذا تحب، وخليها تذوب مع حرارة الرولز.

هذه الطبخة تُعد خياراً مشبعاً وغنياً بالطاقة بفضل وجود الحليب والبيض والطحين كمصادر للبروتين والكربوهيدرات، إضافةً إلى الجبنة التي تمد الجسم بالكالسيوم والدهون الصحية، كما يمكن التحكم بمكوناتها لتناسب مختلف الأنظمة الغذائية، مثل تقليل كمية الزبدة أو اختيار أنواع جبن قليل الدسم.

أقطاب متجاذبة

قرأت منشورًا على منصات التواصل الاجتماعي يتحدث حول العلاقة الإيجابية بين البيت والمدرسة ودورها في تعزيز العملية التربوية قبل التعليمية إذ تمثل العلاقة الفعّالة بين المدرسة والبيت إحدى الركائز الأساسية في بناء المنظومة التربوية المتكاملة، إذ إنّ هذه العلاقة تتجاوز حدود الاتصال الإداري أو تبادل المعلومات حول أداء التلاميذ، لتشكّل إطارًا تشاركيًا يقوم على التعاون المستمر بين المعلمين وأولياء الأمور في سبيل تحقيق النمو المتكامل للطفل من النواحي المعرفية والسلوكية والاجتماعية، فالمدرسة لا يمكن أن تنجح في أداء رسالتها التعليمية بمعزل عن دور الأسرة، كما أنّ البيت لا يستطيع وحده أن يُوَجد بيئةً تربويةً متكاملة من دون دعم المؤسسة التعليمية ومتابعتها المنتظمة.

إنّ التواصل البناء بين الجانبين يسهم في تهيئة مناخ نفسي إيجابي لدى الطالب، يجعله يشعر بالانسجام بين ما يتلقاه في المدرسة وما يعيشه في البيت، الأمر الذي يعزز الثقة بالذات ويزيد من دافعيته نحو التعلم، فحين ينسجم خطاب المدرسة التربوي مع توجيهات الأسرة، يُصبح الطفل أكثر استقرارًا في سلوكه وانضباطه، وتغدو العملية التعليمية أكثر فاعلية، كما أنّ هذه العلاقة تُتيح للمعلم فهم الظروف الشخصية والاجتماعية للطلبة، مما يمكنه من تكييف أساليبه التعليمية بما يتلاءم مع احتياجاتهم الفردية، في حين تساعد وليّ الأمر على متابعة تقدّم ابنه الدراسي، وتقديم الدعم النفسي والمعنوي اللازم له. وعليه فإنّ العلاقة الإيجابية بين المدرسة والبيت تشكّل منظومة تكاملية تضمن نجاح العملية التربوية بمختلف مستوياتها، لأنها تجمع بين المعرفة الأكاديمية والرعاية الأسرية في إطار من التفاهم المشترك والمسؤولية المتبادلة، فكلما ازداد التواصل والتنسيق بين الطرفين، ازدادت فرص بناء جيل متعلم، متوازن، قادر على الاندماج في المجتمع بصورة إيجابية، محققًا بذلك الغاية العليا للتربية والتعليم بوصفهما عمليتين متكاملتين لا تنفصلان في الجوهر ولا في الأثر.

رئيس التحرير

**العلاقة الإيجابية
بين المدرسة
والبيت تشكّل
منظومة
تكاملية تضمن
نجاح العملية
التربوية بمختلف
مستوياتها، لأنها
تجمع بين المعرفة
الأكاديمية
والرعاية الأسرية
في إطار من
التفاهم المشترك
والمسؤولية
المتبادلة، فكلما
ازداد التواصل
والتنسيق بين
الطرفين، ازدادت
فرص بناء جيل
متعلم، متوازن،
قادر على الاندماج
في المجتمع
بصورة إيجابية**



