

العدد الـ 88 - آذار 2026  
رمضان 1447

# للِقْوَارِير

L I L Q W A R E E R

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

إدارة الوقت فنّ شهر رمضان..

يوم أطول ومسؤوليات لا تنتهي





إعلام العتبة الحسينية المقدسة  
Imam Husain Holy Shrine Media



10

استفتاءات  
في كفارة الصوم



26

الترند، نعت سائد ام  
هشاشة نفسية



30

قراءات في (الحمد)  
بأدعية الإمام علي بن الحسين  
زين العابدين (عليه السلام)



62

أناقة الطاعة:  
كيف تختارين «جادر»  
الصلاة لفتاتك؟



52

أفات مجتمعية  
في عصر الذكاء الاصطناعي

42

العتبة الحسينية المقدسة تواصل نشر نساتها الرحمانية

المشرف العام

سعاد البياتي

رئيس التحرير

إيمان كاظم

مدير التحرير

ضمياء العوادي

سكرتير التحرير

ديمة رسلان

هيئة التحرير

ساجدة ناھي

زهراء جبار الكناني

زينب عبدالامير النصراوي

التصوير

رغد عبد حمد ابراهيم

سجى الخفاجي

الاجراخ والتصميم

طارق البهادلي



## قيادة روحية

يتجدد شهر رمضان في البيوت كل عام، وتتجدد معه الدروس العملية في العبادات واهمية الصيام لافراد الاسرة الواحدة، وتبدأ الام بوصفها القائدة الروحية للاسرة بترتيب ايقاع هذا الشهر الكريم، ومن كل مايمكن ان يحيه افرادها بشكل متناسق، ففي هذا الشهر تتبدل فيه السلوكيات والتفاصيل، وتكتسب الايام نكهة مختلفة بأوقاته واستعداداته وكل ماينعلق به، الا ان الهم من كل ذلك هو ان نمضي في تغيير عاداتنا و الشكل الامثل، فساعات رمضان تختلف جوهريا عن الايام العادية، وهو شهر عبادة وتقرب الى الله سبحانه وتعالى، ليصبح فرصة متجددة لترتيب النفوس والقلوب قبل الموأد، فلم الواعية تدرك ان القيادة الروحية لاتحتاج الى ترتيبات طويلة، بل تتجلى في السلوك اليومي، كحث الابناء على التجمع على الافطار والقيام بصلاة الجماعة، والنهوض للسحور الذي يعد قيمة معنوية وسلوكية، وختم القرآن الغذاء الروحي لصائم، والمساعدة في كل مايخص اليوم، وبذلك تزرع في نفوسهم قيمة الشهر ومعنى الصبر وتبني داخلهم علاقة حميمية مع العبادة، وتقدم بذلك درسا عمليا يفوق الكلمات. وفي شهر رمضان تحديدا، تتحول الأم الى بوصلة اخلاقية، تذكر بان الصيام ليس امتناعا عن الطعام فقط، بل تهذيب للسان، واتساع للقلب، وميل الى العطاء قد تشجع ابناءها على اعداد سلة لمحتاج، او مشاركة طبق مع جار، فتغرس فيهم لذة العطاء دون ضجيج، هكذا تنشأ الأجيال وهي تربط الشهر الكريم بالرحمة لا بالمظاهر فالأم القائدة روحيا هي التي توازن بين العبادة والراحة، وتدرك ان الأجواء المطمئنة اهم من الموأد المتخمة، تبتسم رغم التعب، وتختار اللين في لحظات التوتر، لأن روح رمضان تبنى بالسكينة، ولعل اجمل ما في هذه القيادة انها صامتة ترى دفء الشهر والفته بدعاء واحد قبل الافطار ( اللهم لك صمت وبك امنت و عليك توكلت و لصوم غدا نويت) وبمرور الاعوام يكتشف الابناء امن اكثر ذكريات شهر رمضان رسوخا لم يكن اصناف الطعام بل الشعور بالامان وقيادة الام، فهي صانعة لروح رمضان، ومن قيادتها الحكيمة والهادئة يبدأ الطريق الى بيوت اكثر طمانينة وايمان و حياة جميلة في الشهر الجميل .

**في شهر رمضان  
تحديدا، تتحول  
الأم الى بوصلة  
اخلاقية، تذكر  
بان الصيام ليس  
امتناعا عن الطعام  
فقط، بل تهذيب  
للسان، واتساع  
للقلب، وميل الى  
العطاء قد تشجع  
ابناءها على اعداد  
سلة لمحتاج، او  
مشاركة طبق مع  
جار، فتغرس فيهم  
لذة العطاء دون  
ضجيج، هكذا  
تنشأ الأجيال وهي  
تربط الشهر  
الكريم بالرحمة  
لا بالمظاهر**

# الزينة الرمضانية فن أعمال آيات سعد عباءات وكلايبات من وحش الشهر الفضيل

ساجدة ناهي  
تصوير/ حيدر الحيدري

آيات سعد شابة بابلية في مقتبل العشرينيات، انفردت بتصميم وخياطة الأزياء الرمضانية للنساء، من فساتين وكلايبات بموديلات عصرية تجمع بين الأصالة والحداثة، والأناقة والاحتشام، وتعكس روحانية هذا الشهر الفضيل، وتعرض تصاميمها في صفحتها على «الإنستغرام» كخيار مثالي يناسب مختلف الأذواق والأعمار، خاصة بعد أن برز في الآونة الأخيرة الاتجاه نحو ارتداء هذه الأزياء لكثرة الزيارات العائلية والاجتماعية، إضافة إلى كونها مريحة في اللبس.

طلب كبير من النساء على هذه الموديلات، حيث تفضل الكثيرات من الأخوات في العائلة الواحدة، أو الأم وابنتها، ارتداء نفس موديل الزي الرمضاني، وآخرها كان طلباً من أربع أخوات لنفس الموديل".

ولا يقتصر عمل آيات على الملابس الرمضانية، بل يتعداه إلى تصميم وخياطة أطقم الصلاة وملابس الحج والعمرة والملابس المدرسية، إلى جانب أزياء وفساتين المناسبات وغيرها كثير، وغالباً ما تنشر الموديلات على صفحتها مرفقة ببعض القفشات والحكم، منها ما كتبه مؤخرًا باللهجة العامية: (خليك مثل الخياطة لا تعطي أحدهم أكبر من قياسه).

وسألتها عما كتبه ذات مرة: «إن الخياطة عشقي، وهي الصنعة التي اختارها قلبي»، وهل فعلاً تعشق الخياطة؟ فقالت: «أحببت الخياطة منذ أن كنت صغيرة، وتعلمت من والدتي التي كنت أراقبها وهي تعمل، فكنت أسرق منها بعض الأقمشة وأخيط بيدي ملابس للدمى والألعاب باستخدام الإبرة والخيط فقط، وبعدها تدربت على يد والدتي إلى أن وصلت إلى الاحتراف عام (2022)، لذلك لم تكن الخياطة مجرد تجربة، بل دخلت من خلالها إلى عالم لا أستطيع الخروج منه، أصبحت الخياطة والتصميم عالمي المفضل، وأشعر بالضجر إن لم أجد ما أخيطه، في وقت لا يستهويني فيه تصفح مواقع التواصل الاجتماعي، كما أن طبخ أكالات معينة لا

كما أصبحت الملابس الرمضانية للأطفال محط اهتمام الأسر العراقية التي تبحث عن تصاميم تجمع بين الأناقة والراحة لأطفالها، فوجدت ضالتها عند آيات سعد، الحاصلة على شهادة البكالوريوس في الهندسة الزراعية، وقد اطلعنا على ما عرضته في صفحتها، فوجدنا فيه ما يسرّ خاطر من أقمشة راقية وموديلات جميلة محتشمة، وحدثتنا قائلة: «قبل حلول الشهر الفضيل بعدة أسابيع أقوم بتصميم موديلات ملابس رمضان جديدة، ومعظمها من بنات أفكاري، إلا إذا كان للزبونة رأي خاص أو تصميم معين في بالها، خاصة أن الملابس الرمضانية شهدت في الآونة الأخيرة تنوعاً كبيراً في التصاميم والألوان، وفي مقدمتها العباءة والجلايبات التي غالباً ما تزدان بالتطريز اليدوي، إلى جانب إضافات خاصة من أقمشة أخرى مثل «الساتان» و«الكيبور»، وتُجَمَّل أيضاً «بالخرز» و«المنم» التي توحى بالطابع التقليدي وتضفي لمسة فنية على الملابس".

وأضافت: «كما أحرص على اختيار الأقمشة المريحة والقصاصات الفضفاضة التي تتيح حرية الحركة وتوفر الراحة المطلوبة للصائمات، بما يمكنهن من أداء العبادات دون أن يكون لذلك أي تأثير على أدائهن أو تقليل من احتشامهن، ولديّ خيارات متعددة تناسب جميع الأذواق وتضفي إطلالات راقية، وهناك

يستغرق مني وقتاً طويلاً، لذلك أبحث أحياناً عن قطع القماش الفائضة وأصنع منها أي شيء يخطر على بالي، فأنا مدمنة حقاً على الخياطة».

وسألتها: هل صحيح ما يتردد أن الزبونة كلما كان قلبها أبيض ينتهي طلبها بسرعة؟ فأجابت قائلة: «هذا الموضوع أعاني منه كثيراً، فهناك من الزبونات من تدقق كثيراً وليس لديها الثقة في نفسها أو في قدراتي، وتراسلني بالدقائق وهي خائفة ومتردة، لذلك لا يكون طلبها جميلاً كما هو متوقع، في حين أن هناك أخريات يطلبن الخياطة عن طريق الهاتف، ويتركن لي اختيار القماش والموديل، ويزودنني بمقاسات الطول والوزن فقط، فيخرج من يدي فستان أجمل من المتوقع، ولتكرار مثل هذه الأمور التي تحمل الكثير من المعاناة، أضع علامة (x) على بعض الزبونات الثقيلات الظل، وأتجج بذرائع شتى لعدم الخياطة لهن، لأنهن يشعرنني بالارتباك والحرج، كما أن بعضهن لا يدفع الأجر كاملة».

**لا يقتصر عمل آيات على الملابس الرمضانية، بل يتعداه إلى تصميم وخياطة أطقم الصلاة وملابس الحج والعمرة والملابس المدرسية، إلى جانب أزياء وفساتين المناسبات وغيرها كثير، وغالباً ما تنشر الموديلات على صفحتها مرفقة ببعض القفشات والحكم، منها ما كتبتة مؤخرًا باللهجة العامية: (خليك مثل الخياطة لا تعطي أحدهم أكبر من قياسه)**

وتعرض آيات أعمالها في بازارات خاصة في عدد من الجامعات، بالاتفاق مع أقسام الأنشطة الطلابية، أو في بعض المنتجعات السياحية التي تستقطب الشباب من ذوي المشاريع، وذلك في أيام الجمع والعطل الرسمية والعطل الربيعية والصيفية.

أما طموحها، فهو توسيع عملها من خلال فتح متجر كبير تقوم بتصميمه بنفسها، وتضفي عليه الكثير من خيالها، بتجهيزات كاملة وعلى ذوقها الرفيع، وتشترط في ذلك أن يكون جزءاً من منزلها، فهي لا تهوى الأماكن البعيدة ولا الإيجارات المبالغ بها، رغم أن إمكانياتها جيدة والحمد لله، لذلك تطمح إلى تنفيذ هذا المشروع عند زواجها، من خلال تخصيص إحدى غرف المنزل لتكون وفق مواصفاتها الخاصة.



# إدارة الوقت في شهر رمضان.. يوم أطول ومسؤوليات لا تنتهي

زهراء جبار

يمثل شهر رمضان تحديًا خاصًا للمرأة العاملة التي تسعى للتوفيق بين متطلبات العمل، والعبادات الرمضانية، والمسؤوليات المنزلية، والروابط الاجتماعية، إلى جانب الحفاظ على طاقتها الجسدية والنفسية. وتسلط مجلة (للقوارير) الضوء على استراتيجيات إدارة الوقت الفعّالة التي تتبناها النساء العاملات خلال الشهر الكريم.

### الوقت لا يكفي

استهلت المهندسة زينة الخفاجي حديثها قائلة: «رمضان بالنسبة لي شهر جميل روحياً، لكنه مُرهق عملياً؛ حيث أضطر للاستيقاظ مبكراً لتحضير وجبة السحور، ثم أذهب إلى عملي، وبعد العودة يبدأ سياق المطبخ والبيت، وأكثر ما يُنعيني هو الشعور بأن الوقت لا يكفي لأي شيء، حتى لنفسي».

### إفطار صائم

حدثتنا أم رفل (ربة بيت) قائلة: «تضاعف أعمال البيت في الشهر الفضيل، فأنا من أجهز كل شيء بنفسي، بين إفطار وسحور وصناعة الحلويات أو المعجنات وغيرها من الأطباق، وذلك لأن ابنتي الكبيرة طالبة جامعية، ولا يتسنى لها وقت كافٍ لمساعدتي، وإن ساهمت فيقتصر دورها على تحضير الشاي، وترتيب المائدة، وغسل الأطباق».

وأضافت: «على الرغم من المجهود الذي أبذله، حتى في تحضير الخبز، لأن زوجي يفضل إعداده في البيت ويرفض ابتاعه من الفرن، إلا أنني سعيدة بتجهيز كل شيء بنفسي، ليس لأنه دوري كسيدة بيت فحسب، بل لأن العمل في رمضان له طعم مختلف، ربما بسبب أجر إفطار الصائم».

وختمت حديثها مبهجة: «أضفتُ أيضاً إلى جدول أعمالِي الرمضانية المشاركة في الختمة القرآنية التي تقيمها جارتِي في منزلها، تزامناً مع الشهر المبارك، بحضور غير من النسوة للتلاوة المباركة بالتناوب، وأنا من بينهن، وهذا أجمل ما بدأتُ بممارسته هذا العام في الشهر الفضيل، والحمد لله على هذه النعمة».

### تخطيط مسبق

من جانب آخر، شاركتنا مها الشمري (موظفة) تجربتها قائلة: «التخطيط المسبق مهم جداً لكل شيء، وليس فقط في شهر رمضان، لأن إدارة الوقت ترتبط بكل أولويات حياتنا».

وأضافت: «بالنسبة إليّ، أبدأ التخطيط لرمضان قبل أسبوعين، حيث أحضر قوائم الطعام المُجمّد، وأعدّ جدولاً أسبوعياً للمهام التي أبدأ بتحضيرها. إن التخطيط لكل شيء يقلل من القرارات اليومية ويحفظ الطاقة».

### التعاون الأسري

تنقل منى الخالدي، ممرضة وأم لثلاثة أطفال، تجربتها في إدارة الوقت قائلة: «يُعدّ رمضان فرصة لتعليم الأبناء المشاركة في المسؤوليات؛ إذ نوزع المهام المنزلية، وهذا يعلمهم التعاون

ويخفف عني العبء، وهنا يتوفر لدي الوقت الكافي لإتمام مهامي الشخصية بين إدارة البيت والأمور العبادية». وأضافت: «كما أن العديد من السيدات، وحتى الرجال، يفضلون تغيير نظام حياتهم في رمضان، حيث ينجزون أعمالهم وعباداتهم ليلاً، ويفضلون النوم نهاراً، والنهوض بعد الظهيرة بوقت معين لتحضير الإفطار، وحتى من يعمل كاسباً يراول عمله ليلاً بعد الإفطار بساعة إلى وقت السحر».

### أهمية إدارة الوقت

وكان ختام التحقيق مع الاستشارية بتول محمد علي من مركز الإرشاد الأسري التابع للعتبة الحسينية المقدسة، التي حدثتنا قائلة: «يُعدّ شهر رمضان فترة مميّزة تحمل أبعاداً روحية واجتماعية خاصة، لكنه قد يشكّل تحدياً نفسياً وتربوياً للمرأة العاملة في ظل تعدّد الأدوار والمسؤوليات، ومن هنا تبرز أهمية إدارة الوقت كمهارة أساسية لتحقيق التوازن بين العمل، والأسرة، والعبادة، والصحة النفسية».

وتابعت: «تتمثّل أولى الاستراتيجيات في التخطيط المسبق، حيث يساعد إعداد جدول يومي من يراعي أوقات العمل والعبادات والراحة على تقليل الشعور بالضغط، كما أن تحديد الأولويات يُعدّ أمراً جوهرياً، فليس كل ما هو مهم عاجلاً، وترتيب المهام وفق أهميتها يساهم في استثمار الطاقة بشكل أفضل، خاصة في فترات الصيام». وأشارت إلى أن الجانب النفسي ينصح بتجزئة المهام إلى خطوات صغيرة قابلة للإنجاز، مما يعزز الشعور بعدم الإرهاق الذهني، كما أن تفويض بعض المسؤوليات المنزلية عند الإمكان يخفف العبء ويقوّي التعاون الأسري، ولا يمكن إغفال أهمية الاهتمام بالذات من خلال تنظيم النوم، والتغذية السليمة، وأخذ فترات قصيرة للراحة الذهنية.

وأكدت بتول على ضرورة إخلاص النية لله تعالى في أداء العمل والواجبات اليومية، إذ تشير الدراسات التربوية إلى أن ربط الجهد بالمعنى والقيم العليا يخفف الإحساس بالتعب، ويعزز الشعور بالطمأنينة والرضا الداخلي، فحين تستحضر المرأة العاملة نية العبادة في عملها وخدمتها لأسرتها، يتحوّل الجهد اليومي إلى مصدر راحة نفسية وسكينة، ويغدو شهر رمضان فرصة للتوازن الروحي والنفسي معاً.

وأخيراً، فإن المرونة والتقبّل عاملان أساسيان، إذ يساعدان المرأة العاملة على التكيف مع التغيرات اليومية دون جلد للذات، مما ينعكس إيجاباً على صحتها النفسية وأدائها العام خلال الشهر الكريم.

## شهر رمضان فرصة لترميم الذات... كيف يعيد الصيام توازن الصحة النفسية؟

غدير الصفار

يشكل شهر رمضان محطة سنوية لا تقتصر على البعد الروحي والعبادي فحسب، بل تمتد آثارها لتشمل الجوانب الصحية والنفسية للإنسان، ويؤكد مختصون في الطب النفسي أن الصيام يمكن أن يتحول إلى أداة فعالة لإعادة تنظيم السلوك وتعزيز الاستقرار المزاجي، إذا ما أحسن التعامل مع متطلباته الجسدية والنمطية. وفي هذا الإطار، يوضح جاسم محمد الموسوي، استشاري الطب النفسي والتدريسي في جامعة وارث الأنبياء، أن الصيام يفرض مجموعة من التغيرات الفسيولوجية التي قد تنعكس مؤقتاً على المزاج، لكنها في الوقت نفسه تتيح فرصة لإعادة ضبط الإيقاع النفسي والسلوكي.

### تغيرات فسيولوجية قد تؤثر على المزاج

يشير الموسوي إلى أن الامتناع عن الطعام والشراب لساعات طويلة يؤدي إلى انخفاض مستوى الغلوكوز في الدم، خاصة في الفترة ما بين العصر والمغرب، وهو ما قد يترافق مع أعراض قلق أو انزعاج أو انخفاض عابر في المزاج، ويضيف أن اضطراب مواعيد النوم خلال رمضان يمثل عاملاً مهماً في زيادة التوتر النهاري، نتيجة اختلال الساعة البيولوجية وعدم انتظام أوقات السحور والإفطار.

### «الكافيين» سلاح ذو حدين

ومن بين العادات الشائعة في رمضان الإفراط في تناول المنبهات بعد الإفطار، مثل القهوة والشاي، لتفادي الصداع والخمول، إلا أن الموسوي يحذر من أن هذه الممارسة قد تعطي نتائج عكسية، خصوصاً لدى من يعانون من اضطرابات القلق، إذ قد تزيد الأعراض الانسحابية نهاراً، ويوصي بالاكتماء بكوب واحد بعد الإفطار وتجنب الجرعات العالية. ويختصر هذه الفكرة بقاعدة يصفها بالذهبية: "النوم في الليل يساوي المزاج في النهار"، في إشارة إلى أن النوم الليلي الكافي والمنظم ينعكس مباشرة على التوازن النفسي أثناء الصيام.

### الصيام كتمرين على المرونة النفسية

لا يقتصر أثر الصيام على الجانب الجسدي، بل يُعد تدريباً عملياً على ضبط النفس وإدارة الرغبات، فالشهر الفضيل، بحسب المختصين، يوفر بيئة مناسبة لتعزيز تقدير الذات، وتنمية الوعي السلوكي، والابتعاد عن أنماط سلبية مثل الغضب والغيبة والنزاعات الاجتماعية، وهي سلوكيات تستنزف الطاقة النفسية.

### مؤشرات علاجية واعدة

ومن واقع الممارسة السريرية، يلفت الموسوي إلى ملاحظة تحسن لدى عدد من مرضى القلق والاكتئاب خلال شهر رمضان، ويُعزى ذلك — وفق تفسيرات علمية — إلى تأثير الصيام في التوازن الهرموني والعصبي، من خلال زيادة بعض النواقل المرتبطة بالمشاعر الإيجابية، وخفض هرمونات التوتر، مما يدعم الإحساس بالهدوء والاستقرار. كما يشير إلى أن أنظمة "الصيام المتقطع" أصبحت تحظى باهتمام متزايد في الأوساط الطبية العالمية كوسيلة مساندة لتحسين جودة الحياة النفسية، مؤكداً أن الصيام المنضبط صحياً يمكن أن يساهم في إعادة تنظيم الفكر والشعور والسلوك لدى الإنسان فشهر رمضان ليس فقط موسماً للعبادة، بل فرصة سنوية لإعادة ترميم الذات نفسياً، وبناء عادات أكثر اتزاناً، عندما يقترن الصيام بنوم منتظم، وتغذية متوازنة، وسلوك واعٍ.

# استفتاءات

## في كفارة الصوم

للقوارير

جفأ: جوار وميلا من الحق  
 إنما: ظمأ  
 يعيقون: يعيقون  
 الصوم: الصوم  
 كالحاصل: كالحاصل  
 والشمع: الشمع  
 الطرية: الطرية  
 الطرية: الطرية  
 من مسكين: من مسكين  
 هدى للشمس: هدى للشمس  
 هدى للشمس: هدى للشمس  
 دلالات من الهدى: دلالات من الهدى  
 الفرقان: ما يفرق بين الحق والباطل  
 فمن شهد منكم الشهر: فمن شهد منكم الشهر  
 كان حاضراً في بلد: كان حاضراً في بلد  
 تتكلموا الحق: تتكلموا الحق  
 عدة ما الطرقت فيه من: عدة ما الطرقت فيه من  
 أيام السفر والمرض: أيام السفر والمرض  
 فليست حياً: فليست حياً  
 بالطعام: بالطعام

فَمَنْ خَافَ مِنْ مَوْصٍ جَفَأَ أَوْ إِثْمًا فَأَصْلَحَ بَيْنَهُمْ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ عَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١٨٢﴾ يَأْتِيهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَكُمْ تَنْقُوتٌ ﴿١٨٣﴾ أَيَّامًا مَعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مَسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٨٤﴾ شَهْرَ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ أَنْ هَدَى لِلنَّاسِ وَبَيَّنَّتْ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامِهِ يُدْأَى اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَى وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَكَرِهُوا اللَّهُ عَلَيَّ مَا كُرِهْتُمْ وَإِذَا سَأَلْتُمُوهُ

**السؤال:** هل تجب الكفارة في حالة تعمد الإفطار في صيام القضاء بعد أذان الظهر؟  
الجواب: نعم تجب وكفارته إطعام عشرة مساكين لكل واحد (750) غراماً من طحين أو أرز أو تمر ونحوها فإن عجزت صمت ثلاثة أيام.

**السؤال:** كيف يمكنني أن أكفر عن ثلاثة أيام من شهر رمضان أفطرتها عامداً..  
حيث إنني لا أستطيع صيام شهرين متتاليين؟

الجواب: يجب القضاء عن كل يوم أفطرته عمداً، وإذا كان الإفطار مع العلم بوجوب الصوم عليك وأن ما ترتكبه مفطر وتعمدت الإفطار تجب الكفارة أيضاً وكذا على الأحوط إذا كان الإفطار عن جهل إلا إذا كنت معذوراً في جهلك أو لم تكن متردداً في الحكم بل كنت واثقاً بالجواز أو غافلاً فلا تجب الكفارة حينئذ، ويكفي في الكفارة - عن كل يوم - إطعام ستين مسكيناً تدفع لكل واحد (750) غراماً من حنطة أو خبز أو غيرهما (حتى إذا كان الإفطار على محرّم).

وإذا لم تقض حتى حلول شهر رمضان اللاحق تجب عليك كفارة تأخير القضاء عن عامه الأول ويكفي فيها - عن كل يوم لم تقضه - إطعام مسكين واحد (750) غراماً حنطة أو خبزاً أو غيرهما.

**السؤال:** أنا شاب وقد أفطرت على محرّم ولكني لم أعلم بوجوب صيام شهرين متتاليين أو إطعام ستين مسكين والآن قد ثبت إلى الله تعالى فما هو الحكم الشرعي؟

الجواب: إذا كنت قد أفطرت عمداً في شهر رمضان مع علمك بالمفطرية يكفي أن تطعم ستين مسكيناً عن كل يوم لكل واحد (750) غرام حنطة أو دقيقها بل وكذا إذا كنت جاهلاً مقصراً متردداً في المفطرية ولا تسقط الكفارة بالجهل بوجوبها كما يجب قضاء اليوم الذي أفطرت فيه.

**السؤال:** هل يجب صوم (٣) أيام متوالية في كفارة الإفطار بعد الزوال في قضاء شهر رمضان؟  
الجواب: لا يجب التتابع فيها.

**السؤال:** إذا كان الشخص يعتقد أنه غير قادر على الصيام فلم يصم وبعد عدة سنين حاول الصيام فتمكن منه، فهل يجب عليه القضاء والكفارة عما فات أم القضاء فقط؟  
الجواب: يجب القضاء فقط.

**السؤال:** إذا اختار المكلف التكفير عن إفطار يوم من شهر رمضان عمداً بإطعام ستين مسكيناً فهل يجب عليه بعد الإطعام صوم ذلك اليوم أيضاً؟  
الجواب: نعم يجب قضاؤه.

**السؤال:** أبي أخرس وأطرش منذ الولادة ولم يصل ولم يصم حتى بلغ من العمر (٤٠) سنة تقريباً علماً بأنه يعمل عامل بناء ولا يستطيع الصوم أثناء العمل؟  
الجواب: يجب عليه قضاء ما فاتته من الصلاة، ومع العجز عنه فعلاً يوصي إلى من بعده بقضائه عنه، وأما الصيام فإن كان معذوراً في تركه شرعاً - بأن كان في ترك العمل أو الجمع بينه وبين الصيام حرج شديد لا يتحمل عادة - وجب عليه القضاء فقط من دون كفارة، نعم تجب عليه الفدية عن كل يوم إطعام مسكين بمد من الطعام ومع عجزه عن القضاء فعلاً يوصي بالقضاء عنه بعد وفاته.



## سفرة رمضانية

أُتاحت وسائل التواصل الاجتماعي الانفتاح على مختلف المجتمعات الإسلامية، وأظهرت لنا بعض المنشورات بالصوت والصورة العادات والتقاليد المتبعة في كل مجتمع، عربياً كان أم أجنبياً، من ناحية العبادات والأزياء وحتى مواعيد الإفطار. ولا حظنا في الآونة الأخيرة اختلافاً كبيراً في عادات الإفطار في مجتمعنا عن غيرها في بعض الدول العربية والمجاورة، التي تقتصر مواعيد الإفطار فيها على مائدة بسيطة لا تختلف كثيراً عن مائدة الإفطار الصباحي.

لم يقتصر الاطلاع على هذه التقاليد من خلال الشبكة العنكبوتية فحسب، بل كان أيضاً احتكاكاً مباشراً من خلال السفر والتعرف على حياتهم عن كثب، حيث شاهدنا كيف تقضي المرأة هناك معظم ساعات النهار في حضور الجلسات القرآنية وأداء أعمال أيام شهر رمضان المبارك ولياليه العظيمة، وتكتفي العائلة ببطور بسيط يتبعه عشاء تقليدي أو سحور يتضمن بعض الأكلات الخفيفة والمفيدة.

أما سفرة شهر رمضان المبارك في قاموس الكرم العراقي، فيجب أن تكون كبيرة وممتدة وتحمل كل ما لذ وطاب من أصناف الطعام الدسم إلى حد المبالغة، ورغم أنها ظاهرة اجتماعية وسلوكية سلبية تتجاوز مقاصد الصيام الروحانية، إلا أن البعض قد يعتبرها مكافأة مجزية عن عدد ساعات الصيام التي قضاها من دون تناول الطعام. وتقضي المرأة الساعات الطوال في المطبخ لتجهز ألوان الطعام، مائدة كبيرة لا يُؤكل منها إلا النزر القليل، وينتهي بها المطاف في أغلب الأحيان في سلة المهملات، وقد يحل عليها الليل وهي منهكة ومتعبة من فترة إعداد الطعام وتنفيذ التزاماتها البيتية والعائلية الأخرى، وقد لا تتمكن في بعض الأحيان من أداء أعمال ليالي شهر رمضان وسائر العبادات من الأدعية والزيارات.

والسؤال هو: لماذا لا نحاول تغيير ما درجنا عليه، ونبتعد عن مواعيد دسمة تستنزف ما في الجيب وتتسبب في أضرار صحية مثل زيادة الوزن ومشاكل الهضم، ونتبع نصائح الدكتور المصري حسام موافي، رائد الطب الباطني على سبيل المثال، الذي يقترح تقسيم وجبات الطعام إلى ثلاث وجبات: فطور، وغذاء بعد عدة ساعات، ثم عشاء أو سحور في آخر الليل، ونعتمد على الاعتدال وعدم الإسراف، وبالتالي نستفيد من أيام معدودات وساعات من شهر الرحمة والمغفرة؟.

**سفرة شهر  
رمضان المبارك  
في قاموس  
الكرم العراقي،  
فيجب أن تكون  
كبيرة وممتدة  
وتحمل كل ما لذ  
وطاب من أصناف  
الطعام الدسم  
إلى حد المبالغة،  
ورغم أنها  
ظاهرة اجتماعية  
وسلوكية سلبية  
تتجاوز مقاصد  
الصيام الروحانية،  
إلا أن البعض قد  
يعتبرها مكافأة  
مجزية عن عدد  
ساعات الصيام التي  
قضاها من دون  
تناول الطعام**

ساجدة ناهري

معرض في النجف يروي  
حياة الإمام علي «عليه السلام»

LLQWAREER  
للقوارير

ملف العدد





في بادرة اكثر من  
كونها مدهشة، يتجسد  
فيها الفن والايامن  
معا، في محراب  
الشهادة والشجاعة،  
تثبت مدينة علي بن ابي  
طالب ( عليه السلام)  
النجف الاشراف انها  
ليست مدينة للزيارة  
فحسب بل مدينة تحكي  
التاريخ بلغة الابداع  
والجمال، وتتكلم بقوة  
عن مرحلة الحق والعدل  
حينما تولى امير  
المؤمنين منصة الخلافة  
وكانت مرحلة غاية  
في المساواة والعلم  
والقيم الاخلاقية  
الملهمة للاجيال.

حين تتحول السيرة إلى فن..

## معرض فن النجف يروى حياة الإمام علي «عليه السلام»

النجف الاشراف / سعاد البياتي



يروي البطولات الحيدرية من حياة الامام منذ ولادته في الكعبة الشريفة، زواج النورين، قتاله للمشركين، البيعة في يوم الغدير، والحزن كله يتمثل في الجناح الاليم السابع الذي يجسد من خلال المجسمات باب الاحزاز والهجوم على بيت الزهراء (عليها السلام) وغيرها من المحطات التاريخية وحتى الشهادة، بهدف تعزيز القيم الاخلاقية والتاريخية للأجيال وبأسلوب مميز يشعر المشاهدين والمتجولين في اقسامه بالمعيشة ومدى الحياة البسيطة والمتعفة التي كان يحييها سيد البلغاء.

وبين الطباطبائي « تم تصميم المعرض بشكل دائري بقطر 110 أمتار، في دلالة رمزية تمثل حروف اسم الامام (عليه السلام) ليعيش الزائر تجربة روحية متكاملة تأخذه في رحلة عبر التاريخ الاسلامي من خلال مشاهد ومواقف خالدة تجسدت في اروع

معرضاً فنياً وتوثيقياً تفاعلياً في حدائق الغدير بالنجف، يجسد 10 محطات مفصلية من حياة الإمام علي (ع) بأسلوب عصري وصوتي، بضمنها مشاهد مجسمة تمتد من الولادة في الكعبة إلى الاستشهاد، صمم على شكل دائري بقطر 110 أمتار يرمز لاسم الإمام، بهدف تسليط الضوء على سيرته العطرة.

#### محطات خالدة

اثناء تجوالنا في المعرض هناك مشاهدات بصرية من السيرة العطرة، يجسد محطات مهمة في حياة الامام علي (عليه السلام) المعرض المقام في النجف الاشرف، مركز المحسن لثقافة الاطفال والتابع للعتبة العلوية المقدسة، يشير مسؤول الفعاليات الميدانية في المركز شبر الطباطبائي « المعرض هو حدث تاريخي ثقافي وفني بأسلوب عصري، صمم بشكل دائري



التصاميم والافكار التشكيلية التي عملت على ايادي ماهرة في منح العمل صفة ملحمية رائعة ومميزة لشخصية اعطت للاسلام جل حياتها وعبرت عن قيمها التربوية والاسلامية وكانت انموذج فريد للشجاعة والقوة والتضحية وغيرها من صفات المؤمن، ليأتي المعرض وكأنه نقل الينا حقيقة حقبة تاريخية لا بد من تسليط الضوء عليها لا حقيتها في التعريف والاعلان، فشخصية الامام امير المؤمنين (عليه السلام) تمتاز بالفرادة والتميز كونها ترتقي الى معالم الهبة ليعد النموذج الحضاري المتميز بكل صفات ليعرف ب(فارس الاسلام).

### بيئة تجسيدية

يضم المعرض عشرة مراحل مفصلة من حياة الامام (عليه السلام)، كل واحدة منها ممثلة بمشهد مجسم وصوتي مدته 3 دقائق، لتقدم في مجموعها عرضاً تفاعلياً مدته 30 دقيقة، يشعرك الزائر انه في عالم آخر من حقبة تاريخية ممتلئة بالاحداث والمواقف والاحداث المهمة والملهمة، اذ تم اعتماد اسلوب عرض يجمع بين المجسمات الواقعية والمؤثرات الصوتية عالية الجودة، لخلق بيئة تجسيدية تمكن الزائر من معايشة الحدث بروحه ووجدانه اذ الترتيب الدائري للمحطات يسهل حركة الزوار، ويوفر تسلسلاً زمنياً وانسيابياً للأحداث، مع ابقاء دائم بوحدة الرسالة العلوية والاستمرار على نهج أمير المؤمنين (عليه السلام) معبرة عن عمق الارتباط بأمر المؤمنين (عليه السلام) وتعكس تفاعل المجتمع بمؤسساته وشراؤه كافة مع هذا التقدير والعرض الفريد والقيم بكل منهجه واشكاله التي عملت بأيادي ماهرة بشكل تفاعلي كبير.

وبين الطباطبائي عن تفاعل الجمهور مع العرض وكيف كانت التجربة مثمرة وثرية من ناحية التواجد والحضور وحتى البكاء على تلك الشخصية التي ابهرت العالم بحكمته وقضائها العادل ومحاربتها للكافرين وحتى تضحيته بالرسول الاعظم صل الله عليه وآله، وكل مرحلة تمر على اعين الزائرين تفيض اعينهم على كل مامر به امير الزهاد وعظمة مرحلته.

ولا يكتفي الزائر من اي مكان بالزيارة والدعاء، بل يجد نفسه امام تجربة بصرية تحول التاريخ الى مشاهد نابضة بالحياة، ومعززة

بالمجسمات وبالقصص والمراحل التاريخية الحية حسب التعبير المعتاد التي لا يمكن ان ينساها الشخص مهما كان انتماءه، فكل مرحلة هي حياة صعبة من العمل والجهاد والانسانية بصور متعددة ومهمة صممت لتكون حاضرة للاجيال والمهتمين بالشأن التاريخي الخالد على مر العصور، في محاولة لقراءة السيرة بلغة الفن ورسالة معنوية سامية ومعبرة عن حقبة اسلامية مليئة بالاحداث والشواهد والتي تصل الى القلب سريعاً.

وتحمل بين طياتها اعماق القراءات الحية عما جادت بها الحقب لحياة علي بن ابي طالب (عليه السلام) وكيف عاش احداث عصيبة ومهمة مع رسولنا الاعظم صل الله عليه وآله من وقائع اثبتت للعالم ان التاريخ لا يموت مهما بلغت الدهور والارقام الزمنية.

### ذاكرة ترى ولا تقرأ

هذا الحدث يمثل انعكاساً مستحقاً للتراث الاسلامي المشترك وارث الامام علي (عليه السلام) بعداً ثقافياً عالمياً، وحالة من استرجاع ماقراً وسمع عن حياته والتاريخ.

وفي زاوية اخرى، يرى الزائر مجسمات ومصغرات مستوحاة من التراث الاسلامي اضافت بعداً عميقاً واثراً نادراً وملهماً، وقدمت تجربة فنية تثري ذاكرة الجمهور وتبرز عظمة هذا الارث واهميته وغزارة معناه لشخصية عظيمة صعب تكرارها.

لنكمن اهمية هذه المعارض ليس في جمالها فقط، بل في قدرتها على تقديم الشخصيات التاريخية للأجيال الشابة بطريقة معاصرة، فالصورة قد تختصر صفحات من الكتب والمؤشرات المعدة لهذا الغرض، والمجسم قد يفتح باب التساؤل والمعرفة لدى طفل أو شاب لم يقرأ السيرة بعد ان سمع عنها، كما ان تحويلها الى تجربة بصرية يساعد العائلات على خوض رحلة تعليمية مشتركة، إذ يمتزج البعد الروحي بالثقافي، وتتحوّل الزيارة الى حوار حي بين الماضي والحاضر.

ورغم الاقبال الكبير، والذي وصل اخيراً الى 25 ألف زائر من مختلف بلدان العالم الى أن هذه الفعاليات الغنية بمكوناتها وقيمتها غالباً ما تكون معارض مستمرة مرتبطة بالمناسبات الدينية حيث ترتقي الى سلم الابداع والتميز، وشاهد للماضي بسيرة ثرية متحفة بالاهتمام ومحاطة بالعناية وروعة التصميم. فضاءات فنية.

قد لا يكون المعرض مجرد حدث فني، بل مؤشراً على تنامي الاهتمام بالثقافة البصرية الدينية في العراق، حيث لم تعد الذاكرة محفوظة في الكتب وحدها، بل باتت تعرض في فضاءات فنية تستقطب العائلات والزائرين من مختلف البلدان الا تستحق سيرة بحجم الامام علي (عليه السلام) متحفاً دائماً يرويهما للأجيال؟ .

فالمرأة المسلمة، وهي موضع الحديث، حينما تعكس مظهرها الخارجي بجماليات الستر بوصفه وعياً وثقاً.

**يرى الزائر مجسمات ومصغرات مستوحاة من التراث الاسلامي اضافت بعداً عميقاً واثراً نادراً وملهماً، وقدمت تجربة فنية تثري ذاكرة الجمهور وتبرز عظمة هذا الارث واهميته وغزارة معناه لشخصية عظيمة صعب تكرارها**

## فكّ مهبّ الكلمات: صراع الأجيال وأزلية المعنى

ديمة رسلان

بينما يهرع العالم نحو رقمنة الأحاسيس واختزال المشاعر في مفردات مقتضبة، يجد المتأمل نفسه أمام تساؤل وجودي: هل تغيّرت الروح الإنسانية، أم أن الألسن هي التي ضاقت ببيانها؟ إن ما يشهده الجيل الحالي من ابتكار لغوي محموم، ليس في حقيقته إلا محاولة متجدّدة لترميم فجوة التواصل بين الإنسان وزمانه، وهو صراع قديم قدم اللغة نفسها، وإن اختلف إيقاعه اليوم بفعل السرعة التقنية.

تعدّ اللغة المرأة الصقيلة التي تنعكس عليها تحولات الأمم وتجليات أفكارها؛ فهي ليست مجرد وعاء جامد للمفردات، بل كائن حي يتشكل وفق مقتضيات العصر وتحدياته، واليوم نجد أنفسنا أمام ظاهرة لغوية لافتة، تتمثل في بروز نمط تعبيرى هجين تتبناه الأجيال الناشئة (جيل ألفا وما تلاه)، وهو نمط يعتمد الاختزال الشديد والمصطلحات المشفرة، مما أحدث هوة معرفية وجمالية بين جيل متمسك برصانة البيان، وجيل يهرع نحو سيولة التعبير.

إن هذا التباين الثقافي ليس مجرد خلاف على معاني الكلمات، بل هو انعكاس لزخم التغيير في «بنية الوعي»، فبينما يستمد الجيل القديم ثقافته من المرجعيات الرصينة والقراءة المتأنية التي تُقدس «الكلمة المكتملة»، وُلد الجيل الجديد في أحضان

«الرقمية السائلة»؛ هذا التسارع المذهل فرض نوعاً من «الاقتصاد اللغوي»، فاستبدلت الجملة البليغة برمزٍ إشاري، والوصف المطول بمصطلح واحد وهي مصطلحات تحاول اختزال حالات نفسية معقدة في حروفٍ قليلة، تماشياً مع إيقاع «تيك توك» و«الريلز» الذي لا يسمح بالتأمل.

وتعود أسباب هذا التحول إلى الرغبة الفطرية في الاستقلال بالهوية؛ فكل جيل يحتاج إلى خلق «نظام رمزي» خاص به، يمنحه خصوصية الانتماء ويبعده عن نمطية الكبار، كما أن العولمة الرقمية ألغت الحدود الثقافية، فأصبح المصطلح يُصنع في أقصى الأرض ويتبناه الشاب في مشرقها خلال ساعات، مما خلق لغةً «كونية» تتجاوز القواعد النحوية التقليدية لتستقر في حيز «الاصطلاح النفعي» السريع.



إلا لمن عجز عن فك شفراته، فنحن نعيش في زمن «السيولة اللغوية»، حيث الكلمة تولد وتموت في ليلة وضحاها، مما يلقي على عاتق المجالات الثقافية والكتاب مسؤولية حفظ «البلاغة» لا كقالب جامد، بل كقدرة على إيصال أعمق الأفكار بأجمل الأساليب، مهما اختلفت المفردات، كما إن المسؤولية التي تقع على عاتق المنابر الثقافية اليوم ليست في إقصاء هذه اللغة أو التندر بها، بل في فهم دوافعها النفسية والاجتماعية، إننا نحتاج إلى بناء جسور تربط بين أصالة المعنى وحدثة المبنى، لضمان ألا يتحول اختلاّف الألسن إلى انقطاع في الأرواح، فاللغة ستبقى دائماً في حالة مخاض، وما نراه اليوم غريباً، قد يصبح غداً تراثاً يُقرأ، شريطة أن نحافظ على «الجوهر الإنساني» الذي لا يشيخ مهما تبدلت الألقاب.

إلا أننا إذا غصنا في جوهر هذه المصطلحات، سنجد أنها لا تخرج عن الحاجات الإنسانية الأزلية، فالبحث عن القوة، والجادبية، والصدق، هي ذاتها القيم التي احتفى بها الأدب الكلاسيكي تحت مسميات الفروسية والمروءة والصدق، الفارق الوحيد هو في «الأدوات»، فبينما كان الأديب قديماً يشيد قصوراً من الكلمات لبيان فضيلة ما، يكتفي الشاب اليوم بـ «وسم» يختصر المعنى لرفاقه.

من هنا، تنبثق أهمية الأدب كحارس لذاكرة المعنى، فالأدب الرصين لا يرفض التجديد، لكنه يرفض السطحية، وهو الجسر الذي يربط بين جيل «ألفا» وجيل «العصور القديمة» - كما قد يصف البعض أنفسهم تهكمًا -، إن الثقافة القديمة لم تكن مظلمة إلا لمن جهل عمق فلسفتها، والجيل الجديد ليس ضحلاً



## الطالبة الموهوبة رهف علي.. ثمرة القدوة الصالحة

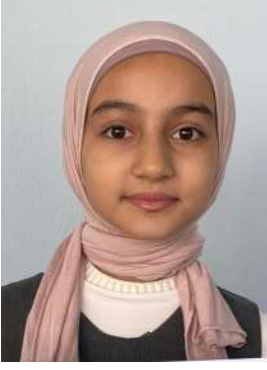
للقوارير

تصوير: حيدر الحيدري

لا يختلف اثنان على الدور الكبير الذي تلعبه الأسرة في تنمية موهبة الطفل وصقل شخصيته علمياً وتربوياً، إذ تغرس فيه الثقة بالنفس وتدفعه نحو التميز والإبداع، وهي أيضاً الأساس في بناء الشخصية الصالحة ليكون الطفل قدوة في مجتمعه ويسهم في بناء مستقبل مشرق.

وموهبتها الفنية وثقتها العالية بقدراتها. في زاوية الرسم الحر التي نظمتها دار ثقافة الأطفال في محافظة بابل، ضمن إحدى الفعاليات الثقافية المخصصة

رهف علي، ذات التسع سنوات، وجدت في والدها الرسام وخالها الصيدلاني قدوة صالحة تمشي على خطاهما، فتميّزت عن أقرانها بذكائها وتفوقها، إلى جانب شخصيتها الجميلة



**ورق**  
تشهد لها  
مدرستها  
بتفوقها العالي  
وموهبتها المبكرة،  
تهوى رسم المناظر  
الطبيعية بأسلوب جميل  
وذوق رائع في اختيار  
الألوان المناسبة، لذلك  
أثار المنظر الطبيعي  
الذي رسمته بتأن على  
الورق إعجابنا، وإعجاب معلمات التربية الفنية  
اللواتي أشرفن على مسابقة الرسم الحر التي  
احتضنتها ساحة المدرسة

رسم المناظر الطبيعية من أفكارها الخاصة باستخدام الألوان الخشبية، وأضافت بعفوية جميلة أنها تشارك والدها عشقه للألوان المائية، كما أكدت أنه نصحتها بالرسم بالقلم الرصاص قبل التلوين.

معلمة التربية الفنية في مدرسة الصادق، الست هدير عباس، قالت بهذا الخصوص: «إن جميع التلاميذ الذين جُمعوا في حلقة خاصة للرسم في الهواء الطلق هم من الموهوبين، ورغم أجواء البرد واحتدام المنافسة فيما بينهم، يشعرون بنوع من القلق والتردد، لا لشيء سوى رغبتهم في إخراج أجمل ما في مواهبهم، وأضافت أن الرسم بالألوان الخشبية والباستيل هو الأنسب لأعمارهم من حيث إمكانية السيطرة على الألوان».

وأثنت معلمة التربية الفنية على التلميذة الصغيرة، مؤكدة أنها متفوقة في جميع الدروس، ومضيفة أنها تشارك في جميع المسابقات التي تنظمها مديرية النشاط المدرسي في محافظة بابل، والتي تشترط دائماً التركيز على رسم المواضيع الهادفة بعيداً عن الشخصيات الكارتونية أو العنف وغيرها، وأنها تحصل دائماً على مراكز متقدمة، كما شاركت مؤخراً في مسابقة الموهوبين في الرسم، حيث طُلب منهم اختيار موضوع واحد من بين ثلاثة مواضيع، واللافت أنها رسمت المواضيع الثلاثة في الوقت نفسه وسلمت رسوماتها، خلافاً لبقية أقرانها.

رهدف تتمنى أن تصبح صيدلانية مثل خالها، مؤكدة ذلك بقولها: «إن مهنته أعجبتني منذ أن كنت صغيرة في الروضة»، كما شجعته والدتها على تحقيق أمنيتها لتكون مثل خالها، بشرط ألا تترك موهبتها تذهب سدى، وأن تطور نفسها من خلال الدورات، وعلى ضوء نصائح الأب الفنان الذي تقفدي به.



للطفولة في مدرسة الصادق الأهلية، كانت رهدف، الطالبة في الصف الرابع، آخر من أكمل رسمته من التلاميذ، وعندما سألناها عن السبب، قالت ببراءة الأطفال المعهودة إن أسلوبها في الرسم يفرض عليها ذلك، فهي غالباً ما تتأخر في إنجاز رسوماتها، والسبب يعود إلى أنها منذ أن تعلمت الرسم على يد والدها الرسام اعتادت التخطيط والرسم على الورق بالقلم الرصاص أولاً، ومن ثم يأتي دور التلوين.

الطالبة رهدف علي، التي تشهد لها مدرستها بتفوقها العالي وموهبتها المبكرة، تهوى رسم المناظر الطبيعية بأسلوب جميل وذوق رائع في اختيار الألوان المناسبة، لذلك أثار المنظر الطبيعي الذي رسمته بتأن على الورق إعجابنا، وإعجاب معلمات التربية الفنية اللواتي أشرفن على مسابقة الرسم الحر التي احتضنتها ساحة المدرسة.

وتحدثت رهدف ببراءة الأطفال عن مزج الألوان وكأنها خبيرة في ذلك، مؤكدة بإصرار أن مزج اللونين الأصفر والأخضر ينتج اللون «الحشيشي»، وغيرها من التفاصيل، وهي تفضل



## كربلاء في شهر رمضان.. ميثاق القيم ومنهاج التكافل

منار قاسم

في كربلاء، يتجاوز شهر رمضان كونه مجرد ميقاتٍ زمنيٍّ للعبادة، ليصبح فضاءً قيمياً تتجلى فيه أسس معاني الرفق والتضحية، إنها المدينة التي استمدت من إرثها التاريخي فلسفة الإيثار، فغدا صيامها درساً في بناء المجتمع المتماسك؛ المجتمع الذي يرى في الآخر امتداداً للذات، وفي الفقير باباً للارتقاء الروحي والاجتماعي.



تسلط الضوء على التضحية بالوقت كأهم أدوات التماسك الأسري. وأضافت إن أهمية الشهر لديها تكمن في استعادة الهدوء النفسي والرفق في التعامل الإنساني، بعيداً عن صخب المادية المعاصرة، مما يجعل البيت النواة الأولى لمجتمع متراحم.

### رؤى فكرية

ولتعميق هذا الأثر، وضعت المستشارة ضحى العوادي محددات فكرية لتعزيز هذه القيمة الإنسانية: الرفق كفعل حضاري: الرفق بالفقير ليس شفقة عابرة، بل ممارسة حضارية تقتضي صون كرامته والبحث عن حاجته بوعي وحياء.

التضحية بالهوامش:

يفرض الشهر التضحية بالذرات الاستهلاكية والانشغالات الهامشية، وتوجيه الجهد نحو بناء جسور التواصل داخل الأسرة والمجتمع.

هندسة التماسك:

يبدأ التماسك من تقدير الفرد لمسؤوليته تجاه المجموع؛ فكل فعل رفق صغير هو لبنة في جدار الأمن الاجتماعي.

القوة في السلوك:

الرصانة الحقيقية تظهر في انعكاس أثر العبادة على التعامل اليومي؛ فالصيام الذي لا يُثمر رفقاً بالخلق هو صيام لم يدرك كنه المقاصد.

### حكمة الأجيال

تتجلى رصانة هذا الشهر في كونه جسراً يربط بين نضج التجربة وطموح الشباب، الحاجة أم حسين (60 عاماً)، التي تختزل في حديثها حكمة العمر، ترى أن عظمة هذا الشهر تكمن في سيادة الرفق، وتقول: «أهمية الصيام تتجسد في قدرته على انتزاع الإنسان من أنانيته، ليضحى بترف العيش في سبيل سد حاجة المعوز، وأضافت: التماسك المجتمعي لا يبني بالخطابات، بل بلقمة نتقاسمها بمودة تعيد للفقر كرامته قبل شبعة»

### وعي الشباب

وفي قراءة معاصرة، تصف الطالبة الجامعية رقية الربيعي رمضان بأنه مختبر لصناعة التضحية الواعية؛ فالمشاركة الشبابية في تلمس احتياجات المجتمع ليست مجرد عمل طوعي عابر، بل هي ترسيخ لمبدأ التكافل الذي يحمي النسيج الوطني من التآكل. وبشروطها الطالب حسن علي هذا الرأي، معتبراً أن رمضان في كربلاء هو إعادة تعريف للقوة؛ فالقوة الحقيقية تكمن في الرفق بالضعيف، والسيادة تتجسد في الخدمة، والتماسك هو الثمرة الطبيعية لمجتمع يتخذ من الإيثار الحسيني بوصلة له.

### هندسة الأسرة

أما المهندسة مريم علي، فمن موقعها كموظفة ومربية،



فعالية السرد القصصي في ترسيخ القيم الأخلاقية للأطفال..

## قراءة في قصة «وصايا جدي»

م.م. زهراء سالم جبار

يمثل السرد القصصي دورًا محوريًا في تعليم الأطفال القيم الأخلاقية وغرسها في نفوسهم منذ الصغر، فهو لا يقتصر على كونه وسيلة للترفيه، بل يتحول إلى أداة تربوية فعّالة توصل الدروس الأخلاقية بأسلوب مشوّق وملهم، فتشكّل قصة (وصايا جدي) نموذجًا حيًا للسرد القصصي الذي يربط بين الحدث الواقعي والقيم الأخلاقية، إذ يقدّم الطفل من خلالها مواقف عمليّة تعلمه الأمانة، والكرم، والإحسان، والبسمة الطيبة، وغيرها من الصفات الإنسانيّة، ويعزز إدراكه لأثر هذه القيم في حياته اليومية ومحيطه الاجتماعي.

الذي عزّز من ترسيخ المعلومة في ذهن الطفل وجعلها أكثر قابلية للتذكر، وربط كل فعل بسيط بالثواب (الصدقة) يوضح الأثر الروحي والأخلاقي للسلوكيات اليومية الصغيرة، ما يحفز الطفل على الممارسة العملية له.

وتتضح قيمة المروءة جليّة في هذه القصة في قوله: ((ذكر لي موقفًا في البادية... قدموا لهما ماءً وعندما ارتويا ذبحا لهما شاة وحيدة كانا يملكانها))، قدّم الجد في هذا الموضوع موقفًا واقعيًا من حياة البادية، إذ قدّم أهل الموقف الماء للضيّفين وعندما ارتويا ذبحا لهما الشاة الوحيدة التي يملكونها، وهو ما يوضح بجلاء كيف يمكن للقيم الأخلاقية أن تتجسد في أفعال ملموسة، وهذا النوع من السرد يجعل الطفل يعيش الحدث عاطفيًا وعقليًا، ويستوعب أنّ الكرم والمروءة لا يرتبطان بالثراء بل بالنية الطيبة والرغبة في تقديم الخير للآخرين، كما يعكس معنى الإيثار والتضحية، إذ يتعلم الطفل أنّ تقديم ما لدى الإنسان للآخرين قبل التفكير في ذاته يمثل قيمة أخلاقية سامية، ويظهر السرد أيضًا أهمية المسؤولية الاجتماعية، إذ يدرك الطفل أنّ الأفعال الطيبة تؤثر إيجابيًا في حياة الآخرين، وأنّ المجتمع يتكون من تفاعلات تقوم على التعاون والمساعدة، فيقدّم السرد التقنيات الأدبية الفعّالة مثل الوصف التفصيلي للموقف، ما يعزز قدرة الطفل على تصور الحدث، والحكاية الرمزية، إذ تمثل الشاة الوحيدة التضحية القصوى، والتسلسل المنطقي للأحداث من الموقف إلى الفعل والدرس المستفاد، ممّا يجعل العلاقة بين السلوك والقيمة الأخلاقية واضحة ومباشرة.

وعليه يمكن القول إنّ فعالية السرد القصصي تمثّل دورًا هامًا في ترسيخ القيم الأخلاقية للأطفال بشكل مباشر وعملي، إذ تجمع بين التجربة الواقعية والقُدوة العملية والتأثير الاجتماعي، ما يجعل الطفل قادرًا على فهم القيم وتطبيقها في حياته اليومية. المصدر/ قصص للأطفال، نبراس يوسف الطالقاني، (14 - 17)

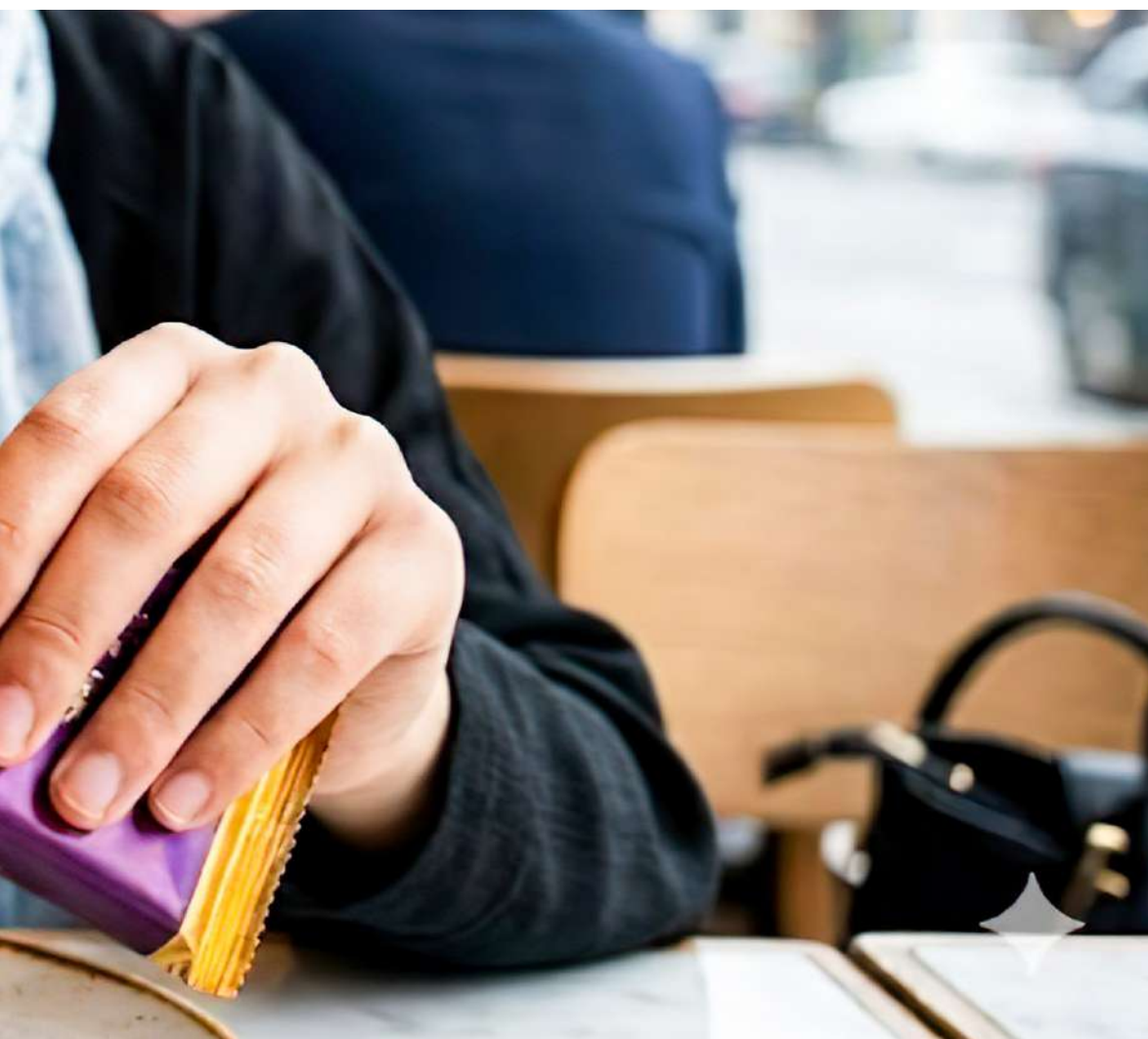
وقد تضمّنت القصة العديد من القيم الأخلاقية، منها قوله: ((حكى لي جدي عن رجل مشهور بالسرقة، سرق دجاجة امرأة فقيرة من بني إسرائيل وقام بنتف ريشها، منذ ذلك اليوم، علمني جدي أنّ الابتعاد عن الظلم والسرقة ومعاملة الناس بعدل وأمانة من أهم صفات المؤمن))، تبدأ القصة بسرد موقف قصصي واقعي، إذ يحكي الجد تجربة رجل مشهور بالسرقة، الذي سرق دجاجة امرأة فقيرة، هذا السرد يُعدّ تقنية فعّالة في أدب الأطفال، إذ يجعل الدرس الأخلاقي مترابطًا بالحدث وليس مجرد قول نظري، فالطفل المتلقي يتربّع تداعيات الموقف، وبهذه الطريقة يتم تعزيز الانتباه والتفاعل النفسي، ما يزيد من فرص ترسيخ الدرس الأخلاقي، والابتعاد عن الظلم والسرقة، ومعاملة الناس بعدل وأمانة، وهذا يربط السرد مباشرة بالقيمة الأخلاقية، إذ يُحوّل الموقف إلى قيمة قابلة للتطبيق عمليًا، وليست مجرد نصيحة كلامية، فالطفل لا يتلقى مجرد قاعدة أخلاقية، بل يرى مثالًا يوضح العواقب ويحفز على اتباع السلوك الصحيح.

وتتجلى القيمة الأخلاقية الأخرى في قوله: ((علمني جدي أن أبتسم للآخرين دائمًا... البسمة صدقة، والكلمة الطيبة صدقة، والإحسان إلى الآخرين صدقة، وجبر الخواطر صدقة))، نلاحظ في هذا الموقف التوجيه المباشر من الجد للطفل، إذ يُعلّم أهمية الابتسام اليومية كقيمة أخلاقية بسيطة لكنها فعّالة، فالسرد القصصي يعمل كأداة تربوية قوية، إذ لا يكتفي بإخبار الطفل بأن يكون حسن الخلق، بل يربط السلوك بالأفعال اليومية القابلة للتطبيق، مثل الابتسام والكلمة الطيبة والإحسان، وإنّ دور الجد كمرشد أخلاقي في هذه القصة عزّز من مصداقية الرسالة، وجعل الطفل يشعر بأنّ القيم الإنسانية جزء من الحياة اليومية وليست مجرد فكرة نظرية، وهذا التوجيه المباشر يدمج بين التجربة الشخصية والسرد القصصي، مما يزيد من فعالية التعلم لدى الطفل، فضلًا عن التكرار لكلمة (صدقة) أربع مرات

## ال «ترند»

## نمط سائد أم هشاشة نفسية

مریم حسین العبودی



تخرُجُ إلى  
الشارع أو  
إلى أحد مراكز  
التسوق  
التجارية، فتلمحُ  
عينك شيئاً  
مشتركاً ورائجاً  
بين نسبة كبيرة  
من الناس  
حولك، قطعة  
ملابس من نوع  
أو لون محدد،  
طريقة تصرف،  
أكلات من صنفٍ  
ما يتهافت  
عليها الجميع،  
أو عبارة ما تُصبح  
لازمة لغوية  
تتردد على ألسن  
الناس وكأنها  
عدوى، وكُلُّ  
ذلك يحدث بين  
ليلةٍ وضحاها.

يُسمى بالـ (ترند) وللنساء والتجار نصيب الأسد من كل ما يحصل. تُعرّف كلمة «ترند» بأنها النمط السائد الذي يتبعه الأفراد عبر مواقع التواصل الاجتماعي في فترة زمنية معينة، ويشمل الموضوعات والأخبار والهاشتاغات ومقاطع الفيديو الرائجة، والتي تحظى باهتمام المستخدمين وانتشار سريع بينهم خلال فترة زمنية قصيرة. إن الهشاشة النفسية التي تسيطر على معظم الأفراد اليوم

إذا كنت شخصاً طبيعياً لا يُدمن على تصفح مواقع التواصل الاجتماعي وعندك نمطك البشري المميز والخاص بك في الحياة، غالباً ستظهر عليك علامات الجهل بما يحصل، ويبدو الأمر محط تساؤل، حجاب من قماش ما، وشاح رقبة بلون أحمر، بنطال عريض، حقيبة بحجم كف اليد، أو لون محدد يُعتمد ك (لون السنة)، أو دمية غريبة الشكل تأسر الأطفال والكبار، ونوعية شوكولاتة نكتسح الكوكب كله، وهلم جراً، كل يجري خلف ما

لكون هذا الأمر يعيد تشكيل الناس وفق أهداف أكثر تعقيداً مما يبدو؛ إذ يسهل اليوم قيادة المجتمعات من خلال وسائل التواصل الاجتماعي؛ فمن خلال (الترند انتقلت الصدمات السياسية والدولية من الحروب الصلبة التي تتدخل فيها الجيوش والأسلحة، إلى الحروب الناعمة غير المرئية تلك التي تدخل في المجتمع برقة وتعيد ترتيبه دون ضجيج.

يُعاد تعريف الكثير من المفاهيم والعادات المجتمعية اليوم من خلال هذه القوى الناعمة، مثل مفهوم الأسرة والحرية والعدل

وخوفهم من العزلة والتخلف عن الجمع، تجعلهم يسرون خلف هذا التقليد الأعمى، ليس بالضرورة عن وعي وإدراك، بل رغبة منهم في الانتماء للجماعة والتسلح بطاقة الانتماء وخوفاً من العقاب غير المباشر المتمثل بالإقصاء والشعور بانعدام المرغوبية لهذا الفرد بينهم؛ لما يمثله من اختلاف واستقلالية مستفزة لا تلائم ما يسير خلفه الجمع.

ينخرط الناس في هذه (الترندات) ظناً منهم إنها شيء وقتي يُعمل لغرض الاستمتاع وعيش اللحظة، دون وعي لما يُغيّره هذا



والتحرر الذاتي والتعبير عن الرأي والسعادة والنجاح وإلى آخره وذلك من خلال مقاطع مرئية قصيرة قد لا يتجاوز بعضها الدقيقة الواحدة، وتتحول هذه الطريقة إلى وسيلة نفوذ حديثة تنتهجها معظم الدول العظمى لتجيش لها جيوشاً ناعمة حول العالم، جيوشاً مطيعة خاضعة تكون عند أهبة الاستعداد للتخلي عن هويتها وأرضها ومنظومتها الفكرية عند أول نداء، وكل ذلك بدأ من وشاح أو حقيبة أو قارورة عطر.

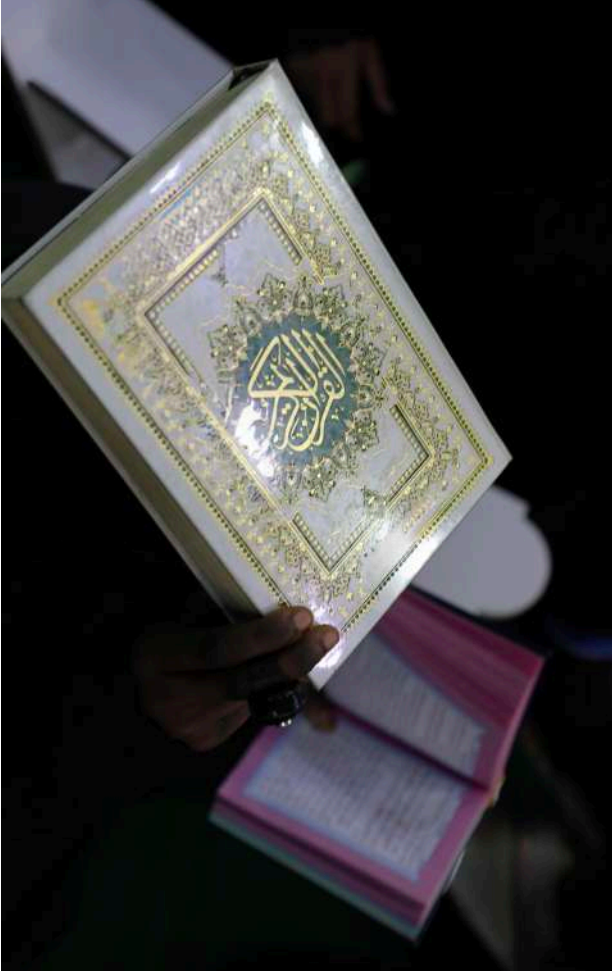
الفعل الجمعي في البنية المجتمعية والبيئية والنفسية وهدمه لمنظومة القيم وأنماط العلاقات بين أفرادها إضافة لكونه يُدمر الإيقاع الاجتماعي للأفراد مُعيداً تشكيل أنماط الاستجابة والتفاعل لدى الناس، ومقسماً إياهم لفئات ومجاميع يُعادي بعضها بعضاً.

مُدْهشة هي قوة الخوارزميات على جعل مجتمع كامل يعيش موجات متلاحقة من التقليد والانصياع التام لسلطونها دون إدراك



في شهر رمضان، حين يخفُّ زادُ الجسد، يتعاضم زادُ الروح؛ فيمدُّ الفردُ يده إلى القرآن الكريم، متزوِّدًا بآياته تقوى، وبنوره طريقًا، مصداقًا لقوله تعالى: "وتزوّدوا فإنَّ خيرَ الزادِ التقوى"

تصوير رغد العبيدي



# قراءات في (الحمد) بأدعية الإمام علي بن الحسين زين العابدين «عليهما السلام»

زينب عبد الأمير النصرأوي

الحمد لله كلمة تختصر رحلة الإنسان بين نعم لا تحصى، ولطف لا يحد؛ فهي ليست عبارة تُقال على اللسان فحسب، بل نور يضيء القلب، ورأفة تسكن الروح، وسر يفتح أبواب الرضا والسكينة.

حين يلهج المؤمن بالحمد، فإنه يعترف بفضل الله في كل لحظة، ويحول حتى أبسط تفاصيل حياته إلى عبادة ومعنى، فما هو معنى الحمد؟

الحمد في اللغة: هو الثناء والمدح على الجميل الاختياري مع المحبة والتعظيم، وهو ضد الذم.

أما في الاصطلاح الشرعي: فهو الثناء على الله تعالى بذكر محاسنه وصفاته الكاملة وأفعاله الجميلة، مع إظهار المحبة والخضوع له.

وعندما نفتح كتاب الله سبحانه وتعالى، نجد أن أول آية في القرآن الكريم بعد البسملة بدأت بذكر الحمد، في سورة الحمد، قال تعالى: ﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾.

فقد ابتدأ الله سبحانه وتعالى بها سورة الحمد المباركة في بداية كتابه العزيز، وفي ذلك تمجيد وتقديس وتعظيم لله سبحانه وتعالى، وثناء عليه لكمال صفاته؛ لأنه رب جميع المخلوقات، المالك المتصرف بها، والاعتراف برحمته الواسعة التي تدبر أمورهم وتفيض عليهم النعم.

وكثيراً ما نجد في أدعية أئمتنا (عليهم السلام) ابتدأؤهم بالحمد لله عز وجل، وذكر نعمه وأفضاله علينا، ابتداءً من أقصر دعاء إلى أطوله.

ومن هذه الأدعية دعاء الافتتاح للإمام علي بن الحسين (عليه السلام)، حيث جسد لنا هذا الدعاء أروع صور العبودية والتحميد والتمجيد، والخضوع والخشوع لله رب العالمين، وتعداد الكثير من نعم الله سبحانه وتعالى علينا. فقال في مطلع الدعاء: «اللهم إني أفتتح الثناء بحمدك»

فافتتح دعاءه بحمد الله تعالى والثناء عليه؛ لأن الحمد من أهم ما يبدأ به الدعاء، وهو سبب من أسباب استجابة الله عز وجل لعبده المؤمن.

ثم استرسل إمامنا في الدعاء والمناجاة فقال: «الحمد لله بجميع

محامده كلها، على جميع نعمه كلها»،  
 وإذا تأملنا هذا القول، نجد أنه صيغة مبالغة في الحمد والشكر  
 لله تعالى، أي أنك تحمد الله بكل أنواع الحمد التي يستحقها،  
 على كل نعمة أنعم بها عليك، سواء كنت تعرفها أم لا.  
 وقال أيضاً: «الحمد لله على حلمه بعد علمه، وعلى عفوه بعد  
 قدرته، وهو قادر على ما يريد».  
 ونرى هنا تعداداً لصفات الله عز وجل؛ من حلمه بعباده، ورحمته  
 بهم، ورأفته عليهم، مع قدرته على إيقاع العقوبة إذا أراد، إلا أن  
 صفاته الجمالية من المغفرة والرأفة والرحمة والطم تحول بينه  
 وبين إلحاق العقوبة بعباده، فيحمد الإمام الله تعالى، ويثني  
 عليه، ويعدد صفاته الجمالية، ويتوسل إليه بتلك الصفات.  
 وقوله أيضاً (عليه السلام): «الحمد لله مالك الملك، مجري الفلك،  
 مسخر الرياح، فالق الإصباح»

**ورق**  
**يقول (عليه السلام): «الحمد لله**  
**الذي يجيبني حين أناديه، ويستر علي**  
**كل عورة وأنا أعصيه». وهنا يتجسد معنى**  
**العبودية الحقيقي، فيقول الإمام (عليه**  
**السلام): نعم الإله أنت يا رب، أنت الذي كلما**  
**دعوتك وناديتك، وجدت إجابتك قريبة، وكنت**  
**أهلاً لهذا النداء**

وفي ذلك إبراز لنعم الله الهائلة والكثيرة التي لا تعد ولا  
 تُحصى، من نعم ندرتها وأخرى لا ندرتها، سواء كنا نستشعرها  
 أم لا، فهي نعم لا حدود لها ولا قيود ولا مقدار، وتعجز عقول  
 البشر عن الإحاطة بها.  
 إلى أن يقول (عليه السلام): «الحمد لله الذي يجيبني حين أناديه،  
 ويستر علي كل عورة وأنا أعصيه».  
 وهنا يتجسد معنى العبودية الحقيقي، فيقول الإمام (عليه  
 السلام): نعم الإله أنت يا رب، أنت الذي كلما دعوتك وناديتك،  
 وجدت إجابتك قريبة، وكنت أهلاً لهذا النداء، ومع ذلك ارتكبت  
 الذنوب والمعاصي فسترتها علي وغفرتها لي، فما أعظمك يا  
 رب من إله غفار ستار، ويتحدث الإمام هنا عن واقع حالنا نحن  
 في حياتنا، وإلا فإن أئمتنا (عليهم السلام) معصومون ومنزهون  
 عن الذنوب والمعاصي.

وفي نهاية المطاف نقول: الحمد لله... ليست مجرد كلمات، بل  
 حياة تعاش بروح ممتنة، وقلب يوقن أن كل ما يأتي من الله  
 هو خير ورحمة، فلنجعل الحمد عادة لا تفارق ألسنتنا، ورفيقاً لا  
 يغيب عن قلوبنا؛ فهو مفتاح السعادة في الدنيا، وسبب النجاة  
 في الآخرة.





# حينما ينبض القلب فإن جسدٍ طغيير أطفال الخُدج... حياة معلقة على مشابك الريح

زهراء جبار

حين يولد الأمل قبل أوانه... بين حاضنات المستشفيات وأسلاك الأجهزة، تبدأ حكاية صراع صامت بين جسدٍ لم يكتمل بعد، وإرادة حياةٍ تُصرّ على البقاء. تحديات صحية، ونموّ متعثّر، وقلق لا يفارق الأهل، تفاصيل تشكل الأيام الأولى لطفلٍ لم تُمنح له رفاهية الانتظار داخل رحم أمه حتى النهاية.

وتسلّط (للقوارير) الضوء على عالم أطفال الخُدج، مع الدكتور فريد رياض الحمداني، اختصاصي طب الأطفال وحديثي الولادة والخُدج، ليحدّثنا عن الرحلة الشاقة التي يخوضونها منذ اللحظة الأولى في سبيل البقاء، واستحضار الأمل الذي يولد معهم.

## خطورة الخُداج

يقول الدكتور فريد الحمداني: «يُصنّف الطفل خديجًا إذا كانت ولادته قبل الأسبوع السابع والثلاثين من الحمل، وتزداد خطورة الخُداج كلما كانت الولادة أبكر، أو كان وزن الخديج أقل من المتوقع لعمره الحملي؛ إذ توجد علاقة عكسية بين وزن الطفل أو عمره الحملي وبين درجة خطورة الخُداج».

## ولادة مبكرة

وحول الأسباب الطبية التي تؤدي إلى الولادة المبكرة، أضاف الحمداني: «هناك عوامل متعددة للولادة المبكرة، بعضها متعلّق بالحالة الصحية للأم أو بحالة الجنين والمشيمة، مثل ارتفاع ضغط الدم لدى الأم، أو داء السكري، أو التشوهات





الجهاز التنفسي التحدي الأكبر والأكثر شيوعاً». وأضاف: «كما تؤثر مناعة الطفل بشكل مباشر في صحته، إذ يؤدي ضعف المناعة الناتج عن الخُداج إلى ارتفاع نسبة الإصابة بالالتهابات البكتيرية أو الفيروسية أو الفطرية».

### أهم المعايير

وعن المعايير التي تُبنى عليها خطة علاج الطفل الخديج داخل الحاضنة، أوضح الاختصاصي: «تعتمد خطة العلاج على بروتوكولات الرعاية المعتمدة في ردهات الخُدج، مع توفير الدعم اللازم للحفاظ على وظائف الأجهزة الحيوية ومنع حدوث المضاعفات الخطيرة التي قد تؤدي إلى الوفاة أو الإعاقة». وأضاف: «لا يحتاج الطفل الخديج في معظم الأحيان إلى جهاز التنفس الصناعي، إلا في حالات الفشل التنفسي الحاد، إذ تساعد الأجهزة التنفسية الساندة في تقليل الحاجة إلى هذا الجهاز».

### الأيام الأولى

وتابع قائلاً: «تتم تغذية الطفل الخديج في الأيام الأولى عن طريق الرضاعة الطبيعية إذا كانت حالته الصحية أو وزنه وعمره الحولي يسمح بذلك، وفي حال وجود موانع صحية يتم اللجوء إلى التغذية الأنبوبية أو الوريدية». وأشار إلى أن: «من أبرز المضاعفات التي ينبغي تفاديها تلك المتعلقة بفشل الجهازين التنفسي والدوراني، ومنع الإصابات

الجينية، أو العدوى الولادية، كما تزداد حالات الخُداج مع ارتفاع مستوى الضغط النفسي لدى الأم، لما له من ارتباط بزيادة نسب تمارض الحمل، كارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل، والتقلصات الرحمية المبكرة، وغيرها من الأمراض المرتبطة بالإجهاد العصبي».

### وقاية مبكرة

وفيما يخص الوقاية من بعض حالات الولادة المبكرة، أوضح قائلاً: «يمكن للأم تقليل خطر الولادة المبكرة من خلال اتباع الإرشادات الصحية أثناء الحمل، والفحص والمتابعة الدورية لحالة الأم والجنين، وذلك عبر الزيارات المنتظمة لعيادات صحة الأم والطفل في المراكز أو العيادات الصحية». وأضاف: «تتأثر جميع أعضاء الطفل الخديج بالولادة المبكرة، لكن الأعضاء الحيوية تكون الأكثر تأثراً، مثل الجهاز التنفسي، والجهاز الدوراني الوعائي، والجهاز العصبي، فضلاً عن ارتباط الخُداج بازدياد حالات العدوى نتيجة ضعف الجهاز المناعي».

### أكبر تحدّ

وعن سبب اعتبار التنفس أكبر تحدّ يواجهه الطفل الخديج، قال: «تشكل أمراض العسر التنفسي الحاد النسبة الأكبر من المضاعفات الناتجة عن الخُداج، والتي تتطلب علاجاً مناسباً ورفقاً داخل وحدات العناية الخاصة بالخُدج، لذا تعدّ أمراض

من البحوث أهمية التلامس الجلدي بين الأم والطفل في تسريع تماثل الطفل للشفاء، وزيادة الترابط النفسي بينهما، كما أن للأم دوراً محورياً في رعاية الطفل الخديج وتوفير الدعم النفسي له، فضلاً عن أهمية الرضاعة الطبيعية في تقليل خطر الالتهابات، وتعزيز المناعة، ودعم التطور العصبي والذهني». وأضاف: «هناك شروط يجب توافرها للسماح بخروج الطفل الخديج من المستشفى، منها وصوله إلى الوزن المناسب، وقدرته على الحفاظ على وظائفه الحيوية بشكل مستقر، وتحقيق المعدل الطبيعي لزيادة الوزن، مع ضرورة توفير بيئة صحية مناسبة في المنزل لمتابعة نموه».

### مؤثرات الولادة المبكرة

ويؤكد الدكتور فريد أن الولادة المبكرة تؤثر بشكل ملحوظ في مؤشرات النمو البدنية والذهنية، مثل زيادة احتمالية الإصابة بالتوحد وفرط الحركة، إلى جانب ارتفاع معدلات العدوى التنفسية والالتهابات المعوية. ويشير إلى ضرورة اطلاع الأهل، ولا سيما الأم، على هذه التحديات، مع الحرص على المتابعة المستمرة في المراكز الصحية، لتقليل فرص حدوث المضاعفات وتجنبها. وأضاف: «يمكن للطفل الخديج أن يعيش حياة طبيعية، إلا أن ذلك يعتمد على درجة الخداج والقدرة على تجنب المضاعفات التي قد تؤثر في نموه البدني والعقلي، مع ضرورة المراقبة الدقيقة لمؤشرات النمو، خصوصاً في السنوات الأولى من العمر».

### أصغر القلوب

وفي ختام اللقاء، سألتنا الدكتور فريد عن أكثر موقف إنساني لا ينسى غير نظره للمهنة، فأجاب قائلاً: «في وحدة الخدج تعلمنا أن أصغر القلوب تحمل أكبر معاني الصبر، طفل لا يتجاوز وزنه كيلوغراماً واحداً، تحيط به الأجهزة من كل جانب، وأم تراقبه بصمت خلف الزجاج، تخشى أن تبكي فيضعف قلبه الصغير، حركة خفيفة، نفس منتظم، أو زيادة غرامات قليلة في الوزن، أشياء تبدو بسيطة، لكنها هنا تعني الحياة».

### ميدان البقاء

في جميع أنحاء العالم، تُروى حكايات لأطفال خرجوا إلى الحياة قبل اكتمال صرختهم الأولى، جاءوا على عجل كأن الحياة استعجلتهم قبل أن تكتمل ملامحهم، يحملون على أكتافهم الصغيرة معارك أكبر من أعمارهم، من داخل الحاضنات يبدأ صراع البقاء، وبعد جهود المختصين، هناك من يخرج من معركة منتصراً في ميدان الحياة.

**دور**  
الولادة المبكرة  
تؤثر بشكل  
ملحوظ في مؤشرات  
النمو البدنية والذهنية،  
مثل زيادة احتمالية  
الإصابة بالتوحد وفرط  
الحركة، إلى جانب  
ارتفاع معدلات العدوى  
التنفسية والالتهابات  
المعوية



البكتيرية والفيروسية، مع الحفاظ على سلامة الأعضاء الحيوية كالدماع والكلى وشبكية العين».

### كنغر كبير

تُعرّف عملية (كنغر كبير) أو رعاية الكنغر بأنها طريقة بسيطة لكنها فعالة جداً، تعتمد على ملامسة جلد الطفل الخديج لجلد الأم أو الأب مباشرة، وسُميت بهذا الاسم تشبيهاً بأنثى الكنغر التي تضع صغيرها غير مكتمل النمو داخل جرابها ليبقى ملاصقاً لجسمها حتى يكتمل نموه. وحول أهمية هذه الطريقة، أجاب الحمداني: «تؤكد العديد



في صباح تغلّفه بشائر الطموح، شهدت ثانوية الثقيلين المهنية للبنات افتتاح أقسام جديدة تُعدّ نقلة نوعيّة في مسيرة التعليم المهني للإناث، لتمنح الطالبات فرصاً أوسع لاكتساب المهارات العملية التي تواكب تطوّرات سوق العمل وتلبّي ميولهن الإبداعية، وكانت (للقوارير) حاضرة لتنقل جانباً من تطوّر هذا الصرح العلمي.

## ثانوية الثقيلين المهنية.. تفتتح آفاقاً جديدةً بطاقات أنثوية واعدة

للقوارير

بقسم فن الديكور». وأوضحت: "جميع الطالبات في هذه الأقسام مؤهلات للتدريب التطبيقي العملي الصيفي في مؤسسات العتبة الحسينية المقدسة، بحسب اختصاصاتهن، ولمدة عامين، تُوزع على (12) أسبوعاً لمرحلتين الرابع والخامس الإعدادي، بواقع (3) أيام في الأسبوع». وبيّنت أن إدارة الثانوية حرصت على توفير خطوط نقل للطالبات ذهاباً وإياباً لتأمين راحتهن وسلامتهن، كما افتتحت دواماً مسائلياً نظراً لكثرة أعداد الطالبات المسجّلات، إذ فاق عددهن الطاقة الاستيعابية للدوام الصباحي.

### أحلام تبصر النور

حدثتنا الطالبة زينب محمد من الصف الرابع المهني، وقد بدت مفعمة بالحماس، قائلة: «كنت أحلم أن أتعلّم تصاميم فن الديكور بشكل احترافي، والآن أصبح هذا القسم متاحاً أمامي، أشعر أن مستقبلي بدأ يتشكّل من جديد». فيما أضافت الطالبة مروة عقيل: «الأقسام الجديدة أتاحت لنا فرصاً كبيرة للاختيار بما يتناسب مع رغباتنا، وخصوصاً أننا أصبحنا نتعلّم أشياء قريبة من اهتماماتنا خلال فترة التدريب الصيفي، وهذا يزيد من حبنا للدراسة أثناء العام الدراسي».

### مبادرة إنسانية

ومن الجدير بالذكر أن للجهات المختصة في العتبة الحسينية المقدسة مبادرات إنسانية عديدة، تقدّم من خلالها الدعم المعنوي والاحتضان الأبوي، ومن بين هذه المبادرات استقطاب الطالبات اليتيمات مجاناً في ثانوية الثقيلين المهنية دون استيفاء أجور التعليم، وذلك لمنحهن فرصة لمواصلة رحلتهم الأكاديمية. وهكذا تمضي ثانوية الثقيلين المهنية للبنات بخطى واثقة نحو ترسيخ مفهوم التعليم المنتج، الذي لا يكتفي بإعداد العقول، بل يصلق الأيدي أيضاً، فافتتاح الأقسام الجديدة لم يكن مجرد حدث إداري، بل ولادة حلم جماعي بأن تكون كل طالبة قادرة على صناعة مستقبلها بمهارة وعزيمة وإيمان، وبأن التفوق لا يصنعه الحظ، بل تصنعه الإرادة والعمل.

### اهتمام أكاديمي

اهتمّت الجهات المختصة في العتبة الحسينية المقدسة بالجانب التربوي اهتماماً واسعاً، وهي في حالة تطوّر دائم في هذا المجال، إذ أضافت إلى سلسلتها التربوية صرحاً أكاديمياً خاصاً بالتعليم المهني للإناث حصراً، وهو ثانوية الثقيلين المهنية.

مديرة الثانوية، الأستاذة رشا عدنان حسين، عبّرت عن فخرها بهذه الخطوة قائلة: "استجابةً لحاجة المجتمع إلى كفاءات نسائية تمتلك خبرة علمية ومهارة مهنية في آن واحد، جاءت هذه الخطوة الرائدة في تطوير الثانوية باستحداث أقسام علمية رصينة، حيث نطمح إلى أن تكون المدرسة حاضنة للإبداع النسوي، نُخرّج منها طالبات قادرات على تحويل الموهبة إلى مهنة، والحلم إلى واقع منتج». وأضافت: تميّز مبنى الثانوية بفرعين؛ فرع الحاسوب، والفرع الصناعي، وقد شمل فرع الحاسوب عدة أقسام مهمّة، منها: «قسم شبكات الحاسوب، قسم الأمن السيبراني، وقسم أجهزة الهاتف، ولا يزال استحداث قسم الذكاء الاصطناعي قيد التنفيذ».

وتابعت: "أما الفرع الصناعي فقد ضمّ: قسم الأجهزة الطبية، قسم الإلكترونيك والسيطرة، قسم الاتصالات، وقسم صيانة منظومات الليزر، كما تم افتتاح الفرع التجاري هذا العام بقسم العلوم المالية والمصرفية، إلى جانب فرع الفنون التطبيقية

**ورق**  
استجابةً لحاجة المجتمع إلى كفاءات نسائية تمتلك خبرة علمية ومهارة مهنية في آن واحد، جاءت هذه الخطوة الرائدة في تطوير الثانوية باستحداث أقسام علمية رصينة، حيث نطمح إلى أن تكون المدرسة حاضنة للإبداع النسوي، نُخرّج منها طالبات قادرات على تحويل الموهبة إلى مهنة

## محراب الصمت

بين صرير الباب في سحر الكوفة، وهيبة المحراب التي كانت تترقب بزوغ الفجر، انطوت صفحة من أعظم صفحات التاريخ وأكثرها شجناً، لم يكن الإمام علي بن أبي طالب (عليه السلام) في تلك الليلة مجرد مُصل يطوي سجادة دنيانا، بل كان الروح التي آن لها أن تتحرر من قيد عالم لم يتسع لعدله، ومن ضيق صدور لم تدرك كنه علمه. في محراب الكوفة، حيث امتزج طهر السجود بدم الشهادة، انشقت السماء عن نداء لا يزال يتردد صدها في وجدان الوجود، فلم يكن ضرب الهامة مجرد اغتيال لجسد، بل كان محاولة يائسة لكسر ميزان الحق الذي لم يمل يوماً، واغتيالاً للفقير الذي وجد في عباءة علي (عليه السلام) دفئه، ولليتيم الذي كان يرى في مسح يده أمان الكون، لقد مضى «أبا تراب» إلى ربه يحمل في جنبه غربة طالت، وصبراً «وفي العين قذى وفي الحلق شجاً»، لكنه اختصر المسافة بين العناء والنعيم بكلمتين كانتا بمثابة التوقيع الأخير على صك الخلود: «فُرْتُ وَرَبُّ الكعبة».

أي فوز هذا الذي يُعلن والدم ينسل على الشيب الطاهر؟ إنه فوز المبدأ على السيف، وانتصار المظلوم العادل الزاهد الذي لم يترك خلفه درهماً ولا ديناراً، بل ترك نهجاً يضيء عتمة السائلين، وفي وصاياه الأخيرة، تجلت المفاهيم النبوية في أسمى صورها؛ فذاك الذي فلق الهامات في صفيين والجمال والنهروان، هو نفسه الذي أوصى بقاتله رفقا، وكأنه (عليه السلام) أراد أن يقول لنا: إن القوة الحقيقية ليست في البطش، بل في أن تملك نفسك عند القدرة، وتظل إنساناً حتى الرمق الأخير.

رحل أمير المؤمنين (عليه السلام) روي لتراب مقدمه الفداء، فاكتست الكوفة سواداً لا يزال يظلل قلوب محبيه، وغاب ذلك الاب العطوف الذي كان يطوف في ليل الجوع يحمل جراب العطايا مجهولاً، ليُعرف بالغياب كما عُرف بالعطاء، إن استشهد أمير المؤمنين (عليه السلام) لم يكن نهاية لسيرة، بل كان ولادة لرمز يتجاوز حدود الطوائف والأرمنة والإنسانية جمعاء؛ رمز يخبرنا أن الحق مر، وأن ثمن الاستقامة قد يكون دماً، لكنه الدم الذي يكتب الحياة لكل حرّ يأبى الانكسار.

ريم رسلان



غاب ذلك الاب  
العطوف الذي كان  
يطوف في ليل  
الجوع يحمل جراب  
العطايا مجهولاً،  
ليُعرف بالغياب  
كما عُرف بالعطاء،  
إن استشهد أمير  
المؤمنين (عليه  
السلام) لم يكن  
نهاية لسيرة، بل  
كان ولادة لرمز  
يتجاوز حدود  
الطوائف والأرمنة  
والإنسانية جمعاء؛  
رمز يخبرنا أن  
الحق مر، وأن ثمن  
الاستقامة قد  
يكون دماً، لكنه  
الدم الذي يكتب  
الحياة لكل حر  
يأبى الانكسار

الملف القرآني

LLQW AREER

للقوارير



## بعين البصيرة ترى النور.. نادية من عين التمر تحفظ القرآن بقلب مبصر

حوار: ضمياء العوادي

في قضاء عين التمر غرب محافظة كربلاء، تسكن نادية، الحافظة الكفيفة التي اختارت أن ترى بنور القرآن ما عجزت العين عن رؤيته، لم يكن فقدان البصر نهاية الطريق في حياتها، بل كان بداية رحلة أعمق مع كتاب الله، رحلة صنعت منها مثلاً يُحتذى في الصبر والإصرار، والثقة بالله، في هذا الحوار، تفتح نادية قلبها لتروي لنا محطات من مسيرتها القرآنية، ومشاركتها في مسابقة مشروع التحفيظ الوطني العاشرة للقرآن الكريم.

- بدايةً، نودّ أن نرحّب بك حدّثينا عن نفسك، ومتى بدأت رحلتك مع القرآن الكريم؟

شكراً لكم على هذا الترحيب الطيب، أنا نادية، من قضاء عين التمر في محافظة كربلاء، بدأت رحلتي مع القرآن الكريم منذ الصغر، إذ كانت أسرتي حريصة على تعليمي القرآن وتشجيعي على حفظه، فكان القرآن رفيقي الأول، ومصدر قوتي منذ طفولتي.

- فقدان البصر تحدّد كبير، كيف تعاملت معه في مسيرتك الحياتية، وماذا غير القرآن في داخلك؟

فقدان البصر كان تحدياً كبيراً بلا شك، لكنني آمنت أن الله لم يخلقني عبثاً، وأن لي رسالة ينبغي أن أؤديها، القرآن غير في داخلي الكثير؛ منحني الصبر والثقة بالنفس، وجعلني أدرك أن البصيرة أهم من البصر، وأن نور القلب أعظم من نور العين.

- متى اتخذت قرار حفظ القرآن كاملاً، وما الدافع الحقيقي الذي قادك إلى هذا القرار؟

اتخذت قرار حفظ القرآن كاملاً قبل نحو عشر سنوات، وكان دافعي الأكبر هو التقرب إلى الله، وتحقيق حلم طالما سكن قلبي بأن أكون حافظة لكتابه الكريم.

- ما الأساليب التي اعتمدها في الحفظ والمراجعة بصفتك كفيفة؟ وهل واجهت صعوبات خاصة في البداية؟

اعتمدت على الاستماع المتكرر للقرآن الكريم، مع تركيز عميق على الآيات والسور التي أحفظها، كما استعنت ببرامج خاصة للمكفوفين تساعدني على قراءة القرآن بطريقة برايل، في البداية واجهت صعوبات في التركيز والمراجعة، لكنني لم أستسلم، ومع الوقت أصبحت المراجعة جزءاً من يومي وروحي.

- كيف تترين نعمة البصيرة مقابل فقدان البصر، وماذا تعلمت من القرآن في هذا الجانب؟

أرى أن نعمة البصيرة أعظم من نعمة البصر؛ فهي التي تمنحني فهم القرآن وتدبره، تعلمت من القرآن أن الصبر والثقة بالله مفتاحا للنجاح، وأن الابتلاء قد يكون باباً لرفعة لم تكن لندركها لولاها.

- ما الشعور الذي يرافك وأنت تشاركين في مسابقة مشروع التحفيظ الوطني العاشرة للقرآن الكريم؟

أشعر بالفخر والامتنان، وأحمد الله أن بلغني هذه المرحلة لأقف وأتلو كلامه أمام الجميع، المشاركة بحد ذاتها إنجاز أعتز به، وهي ثمرة سنوات من التعب والمثابرة.

- هل واجهت لحظات إحباط أو تعب خلال مسيرتك القرآنية؟ وكيف تجاوزتها؟

نعم، مررت بلحظات إحباط وتعب، لكنني كنت أذكر نفسي دائماً بأن الله معي، وأنه لا يضيع أجر من أحسن عملاً، دعم أسرتي ومحيطي الاجتماعي كان له أثر كبير في تجاوز تلك اللحظات.

- ما دور الأسرة أو المحيط الاجتماعي في دعمك خلال رحلة الحفظ؟

كان دورهم أساسياً ومحورياً؛ شجعوني باستمرار، ودعوا لي بالتفويق، ووفروا لي الأجواء المناسبة للحفظ والمراجعة، فكانوا سندي بعد الله في هذه الرحلة.

- أي آية أو سورة تشعرون بأنها الأقرب إلى قلبك، ولماذا؟

الآية الأقرب إلى قلبي هي: «اقرأ باسم ربك الذي خلق»، لأنها تذكرني أن القراءة والتعلم هما مفتاح النجاح، وأن رسالة الإنسان تبدأ بكلمة «اقرأ» مهما كانت ظروفه.

- برأيك، كيف يسهم القرآن الكريم في تمكين ذوي الهمم وبناء ثقّتهم بأنفسهم؟

القرآن يمنح الإنسان طاقة روحية عظيمة، ويزرع في داخله الصبر والثقة، هو رسالة لكل ذوي الهمم بأنهم قادرون على الإنجاز والعطاء، وأن قيمتهم فيما يحملونه في قلوبهم وعقولهم.

- ما الرسالة التي تودين توجيهها لكل من يبظن أن الإعاقة عائق أمام تحقيق الإنجاز؟

رسالتي أن الإعاقة ليست في الجسد، بل في الاستسلام واليأس، متى ما وُجد الإيمان والإرادة والدعم، يصبح المستحيل ممكناً، ويصبح الإنجاز حقيقة.

- أخيراً، ما طموحاتك المستقبلية بعد هذه المشاركة، وهل تفكرين في تعليم القرآن لغيرك؟

أطمح أن أكون معلمة للقرآن الكريم، وأن أساهم في نشره وتعليمه، وأن أكون قدوة لذوي الإعاقة في تحقيق الإنجازات، ليعلموا أن نور القرآن كفيلاً بأن يضيء لهم كل الدروب.

هكذا تمضي نادية في حياتها، تمسك بالمصحف ببصيرتها، وتكتب سطور نجاحها بإيمانٍ راسخ بأن من تمسك بالقرآن، أبصر الطريق... وإن فقد البصر.

# المحافل القرآنية في شهر الطاعة.. العتبة الحسينية المقدسة تواصل نشر نسوماتها الرحمانية

غدير الصفار

في هذه الأيام المباركة، ومع بلوغنا منتصف شهر رمضان المبارك، تتواصل في أروقة العتبة الحسينية المقدسة ومحافلها الخارجية أجواء الختمات القرآنية والبرامج الإيمانية التي انطلقت مع بداية الشهر الفضيل، لتؤكد أن شهر الطاعة ليس محطة عابرة، بل مسيرة متصاعدة من العطاء القرآني والروحي.

إيمانية متكاملة.

وأوضحت مسؤولو الشعبة، الست أشواق هادي، أن هذه المحافل تنتشر في مواقع متعددة، منها الصحن الحسيني الشريف، ومعظم الحلقات التبليغية في المحافظات الأخرى، إضافة إلى الحسينيات والبيوت، وعدد من المراكز الشريفة، منها: مرقد الحر، ومرقد القاسم، ومرقد الحمزة الشرقي، ومرقد شريفة بنت الحسن، ومرقد بكر بن علي (عليهم السلام). كما شملت الأنشطة الأقسام الداخلية للطالبات في جامعة الوارث، وبعض أقسام العتبة الحسينية المقدسة، في امتداد يعكس شمولية الرسالة وحرصها على الوصول إلى مختلف الشرائح.

## وحدة آداب الزيارة

### إحياء المناسبات بروح جماعية

ومن جانبها، تواصل وحدة آداب الزيارة إقامة محفلها القرآني الرمضاني، الذي يتضمن قراءة جزء من القرآن الكريم، إلى جانب مجالس العزاء، وأعمال الليالي البيض، والاحتفاء بذكرى ولادة

## شعبة التبليغ الديني النسوي

### حضور قرآني متواصل

تواصل شعبة التبليغ الديني النسوي، التابعة للعتبة الحسينية المقدسة، إقامة محافلها القرآنية بالتزامن مع ختمه القرآن الكريم، حيث تتعاقب التلاوة اليومية مع المحاضرات والأحكام الفقهية والعقائدية، فضلاً عن المجالس والمواعظ الدينية التي تُقام ضمن أجواء المحفل، لتغدو المجالس الرمضانية مدارس

يتضمن البرنامج قراءة جزء من القرآن الكريم، والأدعية اليومية المخصصة

والعامة، ومسابقات فقهية وقرآنية، وتفسير آية، وشرح مسألة فقهية، إلى جانب إحياء ليالي القدر، وإقامة المجالس والأمسيات القرآنية التي يستضاف فيها ما بين (200-250) امرأة في كل أمسية، في أجواء عامرة بالخشوع والتدبر



الإمام الحسن (عليه السلام)، فضلاً عن برنامج خاص بأعمال ليالي القدر المباركة التي يتهيأ لها المؤمنون في هذه الأيام بقلب خاشع وروح مترقبة. وبيّنت مسؤولة الوحدة، الأستاذة بتول السلطاني، أن هذه الفعاليات تسعى إلى تعميق الأثر الروحي للشهر الكريم، وجعل المشاركة في المحفل باباً للارتقاء الإيماني والمعرفي.

### معهد الزهراء (عليها السلام) نسمات رحمانية تعبر الحدود

أما معهد الزهراء (عليها السلام) للعلوم القرآنية، فيواصل تنفيذ برنامجه الرمضاني تحت عنوان "نسمات رحمانية في شهر الطاعة"، الذي انطلق مع بداية الشهر وما يزال يشهد تفاعلاً واسعاً داخل العراق وخارجه. وأوضحت مسؤولة المعهد، الأستاذة سرور الخفاجي، أن المحافل تقام في محافظات بابل، وبغداد، والموصل، إضافة إلى محافظة كربلاء المقدسة، لاسيما في قضاء طويريج والأحياء المحيطة به، فضلاً عن امتدادها إلى عدد من دول العالم، منها: لبنان، وإيران، ومدغشقر، ونيجيريا، وغينيا، ومالي. ويتضمن البرنامج قراءة جزء من القرآن الكريم، والأدعية اليومية المخصصة والعامّة، ومسابقات فقهية وقرآنية، وتفسير آية، وشرح مسألة فقهية، إلى جانب إحياء ليالي القدر، وإقامة المجالس والأمسيات القرآنية التي يُستضاف فيها ما بين (200-250) امرأة في كل أمسية، في أجواء عامرة بالخشوع والتدبير.

### مسيرة تتصاعد في العطاء

ومع انتصاف الشهر الفضيل، تبدو هذه المحافل وقد تحولت إلى منارات إشعاع قرآني متجددة، تتكامل فيها التلاوة مع الفقه، والموعظة مع العمل، لتجسد رؤية العتبة الحسينية المقدسة في أن يكون رمضان موسماً لصناعة الوعي، وبناء النفس، وترسيخ الارتباط الحي بكتاب الله تعالى، حتى يبلغ الشهر تمامه وقد ازدانت القلوب بنور القرآن الكريم، كما ازدانت المجالس بذكره العطر.



مسابقات قرآنية  
تصنع التميز..

## معهد الزهراء (عليها السلام) يرعى المواهب ويؤصل الفهم

للقوارير

يواصل معهد الزهراء (عليها السلام) للعلوم القرآنية، التابع للعتبة الحسينية المقدسة، حضوره الفاعل في الساحة القرآنية النسوية عبر إقامة باقة من المسابقات النوعية التي تمزج بين الحفظ والإتقان، وبين الفهم والوعي، في مشهد يعكس رسالته التربوية والعلمية الرامية إلى صناعة جيل قرآني واعٍ ومتمكن.

ففي إطار تعاونه مع المؤسسات القرآنية، يشارك المعهد في مسابقة "جنة الثامن" التي تقيمها مؤسسة السيدة نرجس (عليها السلام) في مشهد، بمشاركة (110) حافظة من حافظات معهد الزهراء (عليها السلام) للعلوم القرآنية، وتبدأ المسابقة بمرحلة التصفيات الأولية، ليتم بعدها اختيار الفائزات من قبل لجنة مشتركة بين الطرفين، بما يرسخ مبدأ الشفافية والتكامل المؤسسي.

**شهدت المسابقة تنافساً في مجالات الحفظ، والتلاوة، وأحكام التجويد، والوقف والابتداء، والصوت والنغم، إلى جانب تفسير المفردات، بما يعكس حرص المعهد على ترسيخ الفهم المتكامل لكتاب الله العزيز، وعدم الاكتفاء بالحفظ المجرد. وقد أجريت المنافسات بإشراف لجان متخصصة ضمت نخبة من ذوات الخبرة والكفاءة، لضمان الموضوعية والدقة وتحقيق أعلى معايير الأداء القرآني**

ويشمل الاختبار محاور متعددة، هي: الحفظ، والتلاوة، وأحكام التجويد، والوقف والابتداء، والصوت والنغم، في تأكيد على شمولية التقييم وحرص القائمين على إبراز الجوانب العلمية والصوتية معاً.

وعلى صعيدٍ آخر، أقام المعهد النسخة الرابعة من مسابقة "قطوفها دانية" على قاعة المؤتمرات، بمشاركة واسعة من التلميذات والأستاذات، وسط أجواء إيمانية مفعمة بروح التنافس الهادف.

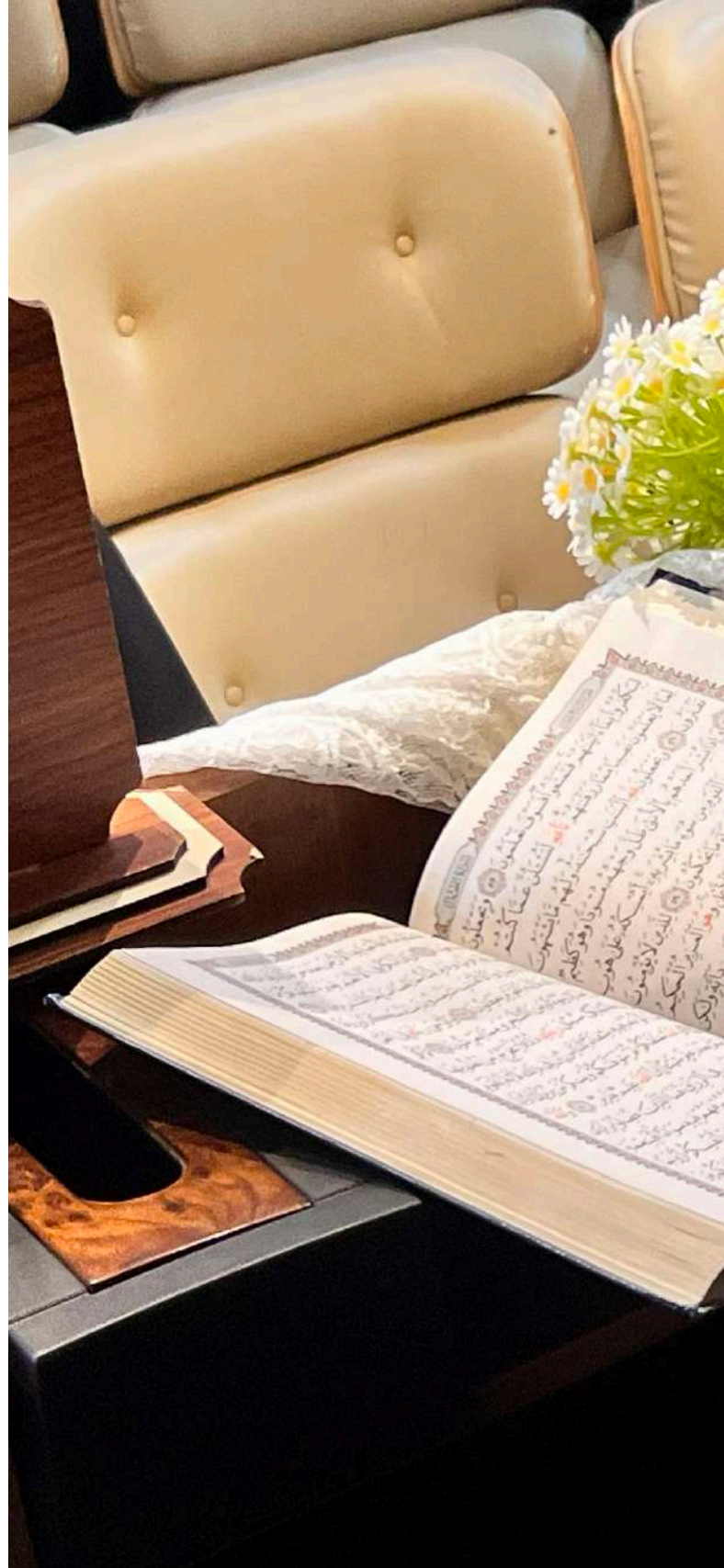
وشهدت المسابقة تنافساً في مجالات الحفظ، والتلاوة، وأحكام التجويد، والوقف والابتداء، والصوت والنغم، إلى جانب تفسير المفردات، بما يعكس حرص المعهد على ترسيخ الفهم المتكامل لكتاب الله العزيز، وعدم الاكتفاء بالحفظ المجرد.

وقد أجريت المنافسات بإشراف لجان متخصصة ضمت نخبة من ذوات الخبرة والكفاءة، لضمان الموضوعية والدقة وتحقيق أعلى معايير الأداء القرآني.

كما نظم المعهد مسابقة "الفوز العظيم" الثانية بمشاركة أكثر من (300) مشاركة، تم توزيعهن على (36) فريقاً، ليتنافسن في أجواء علمية ثرية عبر أسئلة فقهية، وعقائدية، وقرآنية، ونحوية، إضافة إلى التفسير والتجويد وخطبة الإمام علي عليه السلام.

وتتميز هذه المسابقة بكونها تعتمد على منهجية الإعداد المسبق، إذ يتم توزيع كتب محددة على المشاركات قبل مدة زمنية ليتم اختبارهن فيها، ما يعزز ثقافة المطالعة المنظمة، ويعمق الوعي الديني والمعرفي إلى جانب المهارة القرآنية.

وتؤكد هذه الفعاليات مجتمعة أن معهد الزهراء (عليها السلام) لا يكتفي بتخريج حافظات، بل يعمل على بناء شخصية قرآنية متكاملة، تجمع بين الحفظ والإتقان، والفهم والاستدلال، والصوت المؤثر، والثقافة الدينية الرصينة؛ لتبقى المسابقات محطة إشعاع علمي وتربوي، وثمره مباركة تترجم رسالة القرآن في واقع الحياة.



في مشهدٍ قرآنيٍّ مهيب، تمازج فيه صوت التلاوة بخشوع القلوب، وارتفعت فيه رايات الحفظ مقرونةً بروح الإخلاص، أقامت دارُ القرآن الكريم في العتبة الحسينية المقدسة مسابقة مشروع التحفيظ الوطني العاشرة لحفظ القرآن الكريم، بإشراف وحدة النشاط النسوي، وبمشاركةٍ واسعةٍ تجاوزت (85) متسابقةً مثلن مختلف فروع الدار الممتدة من جنوب العراق إلى شماله، ليجتمعن في ملتقى قرآنيٍّ يختصر سنواتٍ من الجدِّ والاجتهاد في حفظ كتاب الله العزيز.

في رحاب الترتيل..

# نخبة الحافظات يتوجن مسيرة مشروع التحفيظ الوطني العاشرة

ضمياء العوادي

## المعلمات

### رسالة علم وفهم وتدبر

وإيماناً بأن الحفظ لا ينفصل عن الفهم، خصصت مسابقة خاصة

## مراحل تمهيدية

### غربة الإتقان

لم تكن هذه المسابقة محطةً عابرة، بل سبقتها مراحل تمهيدية دقيقة، إذ تولت المراكز والفروع القرآنية في المحافظات اختبار الحافظات داخل مراكزهن، وفق معايير علمية رصينة تراعي سلامة الحفظ، ودقة الضبط، وحسن الأداء، وبعد منافساتٍ أوليةٍ حافلةٍ بالتحدي، رشحت الأول في كل فرع لتمثيل مراكزهن في المرحلة الختامية على مستوى العراق، ليصل إلى التصفيات النهائية صفوة الحافظات اللواتي جمعن بين رسوخ الحفظ وجمال التلاوة.

## ثلاث فئات

### وقلوب تتسابق إلى رضوان الله

تنافست المشاركات ضمن ثلاث فئات رئيسية:

فئة حفظ القرآن الكريم كاملاً

فئة حفظ عشرين جزءاً

فئة حفظ عشرة أجزاء

وقد اتسمت أجواء الاختبارات بالهيبة والسكينة، حيث اعتلت الحافظات منصة التلاوة بثبات الواثق، وقلوب عامرة بذكر الله، مستحضرين عظمة ما يحملنه في صدورهن، وتولت لجنة قرآنية مختصة، ضمت نخبة من الأستاذات المتخصصات في الحفظ والتلاوة وأحكام التجويد والوقف والابتداء، إضافةً إلى الصوت والنغم، مهمة التقييم بدقة وموضوعية، بما ينسجم مع مكانة هذه التظاهرة القرآنية.



لمعلمات الفروع، جاءت لتعكس عمق الرسالة التعليمية للمشروع، وقد تضمنت فقراتٍ متنوعة شملت أسئلة في التفسير، وأسباب النزول، والآيات المكية والمدنية، إلى جانب محاور معرفية أخرى، في خطوةٍ تؤكد أن معلمة القرآن ليست ناقلةً للنص فحسب، بل حاملة وعي قرآنيٍّ متكامل، تجمع بين الحفظ والتفسير، وبين الأداء والتدبير.

## أمسيات قرآنية حيث يفيض النور

وتخللت أيام المسابقة أمسيات قرآنية مباركة، ازدانت بتلاواتٍ عطرة، وفقرات تواشيح إيمانية، ومسابقات في جمال الأداء، ومحطاتٍ للتدبير في الآيات المباركة، لتتحول المسابقة إلى مهرجان قرآنيٍّ جامع، تتلاقى فيه الأصوات على محبة القرآن، وتتوحد فيه القلوب تحت راية "خيركم من تعلم القرآن وعلمه".

## إعلان النتائج لحظة وفاء لسنوات من العطاء

وفي لحظاتٍ امتزجت فيها دموع الفرح بسنوات السهر والمراجعة، أعلنت أسماء الفائزات اللواتي توجن مسيرتهن القرآنية بالمراتب المتقدمة:

أولاً: فئة حفظ القرآن الكريم كاملاً  
المركز الأول: الحافظة تبارك علي لفئة  
المركز الثاني: الحافظة زينب حنون خلف  
المركز الثالث: الحافظة أمينة محمود رمضان

فئة المعلمات (حفظ القرآن الكريم كاملاً)

المعلمة دعاء ميثم عبد زيد  
المعلمة زينب تقي زغير  
المعلمة فاطمة أسعد محسن

ثانياً: فئة حفظ عشرين جزءاً  
الحافظة دعاء قاسم سلمان  
الحافظة دموع مرتضى غادر  
الحافظة زهراء حسين علي

ثالثاً: فئة حفظ عشرة أجزاء  
الحافظة فاطمة خالد كاظم  
الحافظة فاطمة مثنى خالد  
الحافظة طيبة حسن عدنان

وإن كانت المراتب قد توزعت، فإن الفوز الحقيقي كان لكل من حملت القرآن في صدرها، وجعلته منهج حياة ونور درب.

## مدينة سيد الأوصياء (عليه السلام) حاضنة القرآن

أقيمت فعاليات المسابقة في مدينة سيد الأوصياء (عليه السلام)، في مشهدٍ يجسد التكامل والتعاون بين أقسام العتبة الحسينية المقدسة، وبتوصية خاصة من المتولي الشرعي والأمين العام، تأكيداً على دعمهم المتواصل للمشاريع القرآنية، ورعايتهم للطاقات النسوية التي تمثل ركيزة أساسية في بناء مجتمع قرآنيٍّ واعٍ.

## شكرٌ يليق بالجهود

وفي ختام هذه التظاهرة المباركة، عبر القائمون عليها عن بالغ شكرهم وامتنانهم لجميع كوادر دار القرآن الكريم ووحدة النشاط النسوي، لما بذلوه من جهودٍ مخلصه وعملٍ متواصل بروح الفريق الواحد، كما توجهوا بالشكر الجزيل إلى العاملين في مدينة سيد الأوصياء (عليه السلام) لحسن التنظيم والاستقبال وتهيئة الأجواء التي أسهمت في إنجاح هذا الحدث القرآني الكبير. ويبقى الأمل أن تتواصل هذه المسيرة عاماً بعد عام، ليظل القرآن الكريم حاضراً في البيوت، نابضاً في القلوب، ومضيئاً دروب الأجيال. نسأل الله تعالى أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، وأن يبارك في جهود القائمين عليه، وأن يجعل القرآن العظيم ربيع قلوبنا، ونور صدورنا، وجلاء أحزاننا، وشفيعنا يوم نلقاه.



## موعظة النواة

قبل فترةٍ وجيزة، وأنا أُحضرُ بعضَ التمر لمجلس أقمناه ليلة الجمعة، اقتربت مني خالتي لتسألني عما إذا كان عمل التمر باسم أحد المعصومين، فأخبرتها أنه بثواب الإمام الهادي (عليه السلام)، فابتسمت وكان الجواب المعتاد: «الله يتقبل»، ثم أردفت قائلة: لا تنسي أن تدفني النوى، استغربت من حديثها، وقبل أن أتساءل قالت: كان جدك يخبرنا أن ندفنه، خصوصاً المتعلق بليلة القدر الثانية والذي يكون ثوابه باسم أمير المؤمنين (عليه السلام)، فكل ما يتعلّق بما ننويه للرسول وعترته (صلوات الله عليهم) ينبغي أن ندفنه احتراماً لهذا الرزاد.

قد تبدو الفكرة غريبة للوهلة الأولى، لكنها جميلة في معناها العميق؛ فهي تؤسّس لاحترام كل ما يتعلّق بآل النبي الأطهار، وترسخ معرفة مقامهم، ومع من يتعامل الإنسان، وكيف ينبغي أن يكون أدبه في التعامل معهم ومع أضرحتهم، وربما يُشكل بعضهم على فكرة التقديس، كما تبادر إلى ذهني أول الأمر، لكنني وجدت لها منفذاً حين تأملت قوله تعالى في سورة طه: ﴿فَقَبَضْتُ قَبْضَةً مِنْ أَثَرِ الرَّسُولِ﴾؛ إذ تذكر التفاسير أن السامري أخذ تراباً من أثر فرس جبرائيل، فكان لذلك الأثر شأنٌ عجيب، هو ترابٌ في ظاهره، لكنه اكتسب خصوصيته من اتصاله بأثر مبارك، فكيف بآل بيت النبوة، وهم أعلى منزلةً وأعظم قدرًا، والملائكة تخدمهم وتتشرّف بذكرهم؟

إنّ تعليم هذا الجيل ترسيخ معاني التوقير ليس مسألةً شكلية، بل هو بناءٌ لوعيٍ روحيٍّ يبدأ من التفاصيل الصغيرة ليصل إلى المقامات العظيمة، حين نعلم أبناءنا أن يحترموا ما ينوي به وجه الله تعالى وما يُهدى ثوابه إلى النبي وآله (صلوات الله عليهم)، فإننا نغرس فيهم إحساساً بالانتماء إلى قداسة المعنى قبل قداسة المكان، فليست القضية في نواة تمر تُدفن، بل في قلبٍ يتربّى على التعظيم، وعينٍ تتعلم أن ترى ما وراء المادة.

لقد كانت الأجيال السابقة نغرس فينا هذا المعنى بفعل بسيط ووصيةٍ عابرة، لكنها محمّلة بروح كبيرة، وما أحوجنّا اليوم إلى إحياء تلك الروح، لا بوصفها عادةً اجتماعية، بل منهجاً تربوياً يُعيد للقلوب صفاءها.

ضمياء العوادري

تعليم هذا الجيل  
ترسيخ معاني  
التوقير ليس  
مسألة شكلية،  
بل هو بناءٌ  
لوعيٍ روحيٍّ  
يبدأ من التفاصيل  
الصغيرة ليصل  
إلى المقامات  
العظيمة، حين  
نعلم أبناءنا أن  
يحترموا ما ينوي  
به وجه الله  
تعالى وما يهدى  
ثوابه إلى النبي  
وآله (صلوات الله  
عليهم)

أصبح الصيام  
المتقطع النظام  
الغذائي الأكثر  
رواجًا في هذا  
العقد، ويُعد  
هذا النظام  
باختراق وظائف  
الجسم دون عناء  
حساب السعرات  
الحرارية أو تقليل  
الكربوهيدرات؛  
فببساطة، يغيّر هذا  
النظام وقت تناول  
الطعام، وليس  
بالضرورة نوعه.  
يشيد به كبار رجال  
التكنولوجيا، ويؤكد  
نجوم هوليوود  
أنه يحافظ على  
رشاقتهم، وقد  
تحدث رئيس الوزراء  
البريطاني السابق،  
ريشي سوناك،  
ذات مرة عن بدء  
أسبوعه بصيام  
لمدة (36) ساعة.



## الصيام المتقطع: فوائد أم مخاطر؟ دراسة تثير تساؤلات حول صحة القلب

ترجمة / ساجدة ناهي

ويبدو أن الأدلة العلمية تدعم هذه الفكرة حتى الآن، حيث تشير الأبحاث إلى أن إطالة فترة الصيام الليلي قد تحسّن عملية التمثيل الغذائي، وتساعد على تجديد الخلايا، وربما تطيل العمر، ومع ذلك، لطالما حذّر خبراء التغذية من أن تخطي الوجبات ليس حلاً سحرياً، وقد يكون خطيراً على من يعانون من أمراض مزمنة.

يركز الصيام المتقطع على تناول الطعام في فترة زمنية قصيرة خلال اليوم، غالباً ما تكون ثماني ساعات، مما يترك فجوة مدتها (16) ساعة دون طعام، أما الحميات الغذائية الأخرى المقيدة بالوقت، مثل حمية (5:2)، فتحدّ من السعرات الحرارية في أيام محددة بدلاً من ساعات معينة.

وتدق أول دراسة واسعة النطاق من نوعها ناقوس خطر أكثر خطورة، إذ وجد الباحثون، الذين حللوا بيانات أكثر من (19000) بالغ، أن أولئك الذين اقتصرنا على تناول الطعام لأقل من ثماني ساعات في اليوم واجهوا خطراً أعلى بنسبة (135%) للوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، إضافة إلى مشاكل قلبية وعائية أخرى، مقارنة بالأشخاص



## about heart health

Those who ate within an eight-hour window faced a higher risk of dying from cardiovascular disease than those who spread meals over 12-14 hours, the study found.

They found the elevated cardiovascular risk was consistent across socioeconomic groups, and strongest among smokers and people with diabetes or existing heart disease - suggesting they should be especially cautious about long-term, narrow eating windows. The link held even after adjusting for diet quality, meal and snack frequency, and other lifestyle factors, researchers found.

I asked the researchers how we should read the finding that heart-related deaths go up so dramatically, but overall deaths don't - is it biology, or bias in the data?

Diet is a major driver of diabetes and heart disease, so an association with higher cardiovascular mortality is not unexpected, said Victor Wenze Zhong, the lead author of the peer-reviewed study in *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews*

"The unexpected finding is that sticking to a short eating window less than eight hours over years was linked to increased death risk from cardiovascular disease," says Prof Zhong, an epidemiologist at Shanghai Jiao Tong University School of Medicine in China.

## فوائد الصيام المتقطع بالطريقة الصحيحة

كان الارتباط بالوفيات الإجمالية - الوفيات الناجمة عن أي سبب - أضعف وغير متسق، لكن خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية استمر عبر الفئات العمرية والجنسية وأنماط الحياة، حتى بعد إجراء اختبارات صارمة.

وبمعنى آخر، لم تجد الدراسة سوى ارتباط ضعيف وغير ثابت بين تناول الطعام في أوقات محددة والوفيات بشكل عام، لكن خطر الوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية كان أعلى بشكل حاد.

ويؤكد الباحثون أن الدراسة لا تثبت وجود علاقة سببية، لكن الإشارة قوية بما يكفي لتحدي فكرة أن الصيام طريق خالٍ من المخاطر لتحسين الصحة.

وتتبع الباحثون حياة البالغين الأمريكيين على مدى ثماني سنوات لفهم عاداتهم الغذائية، وطلب من المشاركين، في يومين منفصلين يفصل بينهما نحو أسبوعين، تذكر كل ما تناولوه من طعام وشراب، ومن خلال هذه «الاستذكارات الغذائية»، قدر العلماء متوسط فترة تناول الطعام لكل شخص، واعتبروها مؤشراً على روتينهم طويل الأمد.

الذين تناولوا الطعام على مدار (12 - 14) ساعة. ويعني ارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في هذه الدراسة أنه، وبناءً على صحة الشخص ونمط حياته وبياناته الطبية، يكون أكثر عرضة من غيره للإصابة بمشكلات متعلقة بالقلب، مثل النوبة القلبية أو السكتة الدماغية.

**يركز الصيام المتقطع على تناول  
الطعام في فترة زمنية قصيرة  
خلال اليوم، غالباً ما تكون ثماني ساعات،  
مما يترك فجوة مدتها (16) ساعة دون  
طعام، أما الحميات الغذائية الأخرى  
المقيدة بالوقت، مثل حمية (5:2)، فتحدد السرعات  
الحرارية في أيام محددة بدلاً  
من ساعات معينة**

# Intermittent fasting: benefits or risks? Study raises questions

Intermittent fasting has become the diet trend of the decade.

It promises to hack biology without the drudgery of counting calories or cutting carbs: simply change when you eat, not necessarily what you eat. Tech moguls swear by it, Hollywood stars insist it keeps them trim. Britain's former prime minister Rishi Sunak once spoke of starting his week with a 36-hour fast.

So far the science has seemed supportive. Research suggests that extending the overnight fast may improve metabolism, aid cellular repair and perhaps even prolong life. Nutritionists, however, have long warned that skipping meals is no magic bullet - and may be risky for those with underlying conditions.

Intermittent fasting compresses eating into a short daily window, often eight hours, leaving a 16-hour gap without food. Other time-restricted diets, like the 5:2 plan, limit calories on certain days rather than hours. Now, the first large-scale study of its kind raises a more serious red flag. Researchers, analysing data from more than 19,000 adults, found that those who confined their eating to less than eight hours a day faced a 135% higher risk of dying from cardiovascular disease - issues with the heart and blood vessel - than people who ate over 12-14 hours.

An elevated cardiovascular risk means that, based on a person's health, lifestyle and medical data, they are more likely than others in the study to develop heart-related problems such as heart attack or stroke.

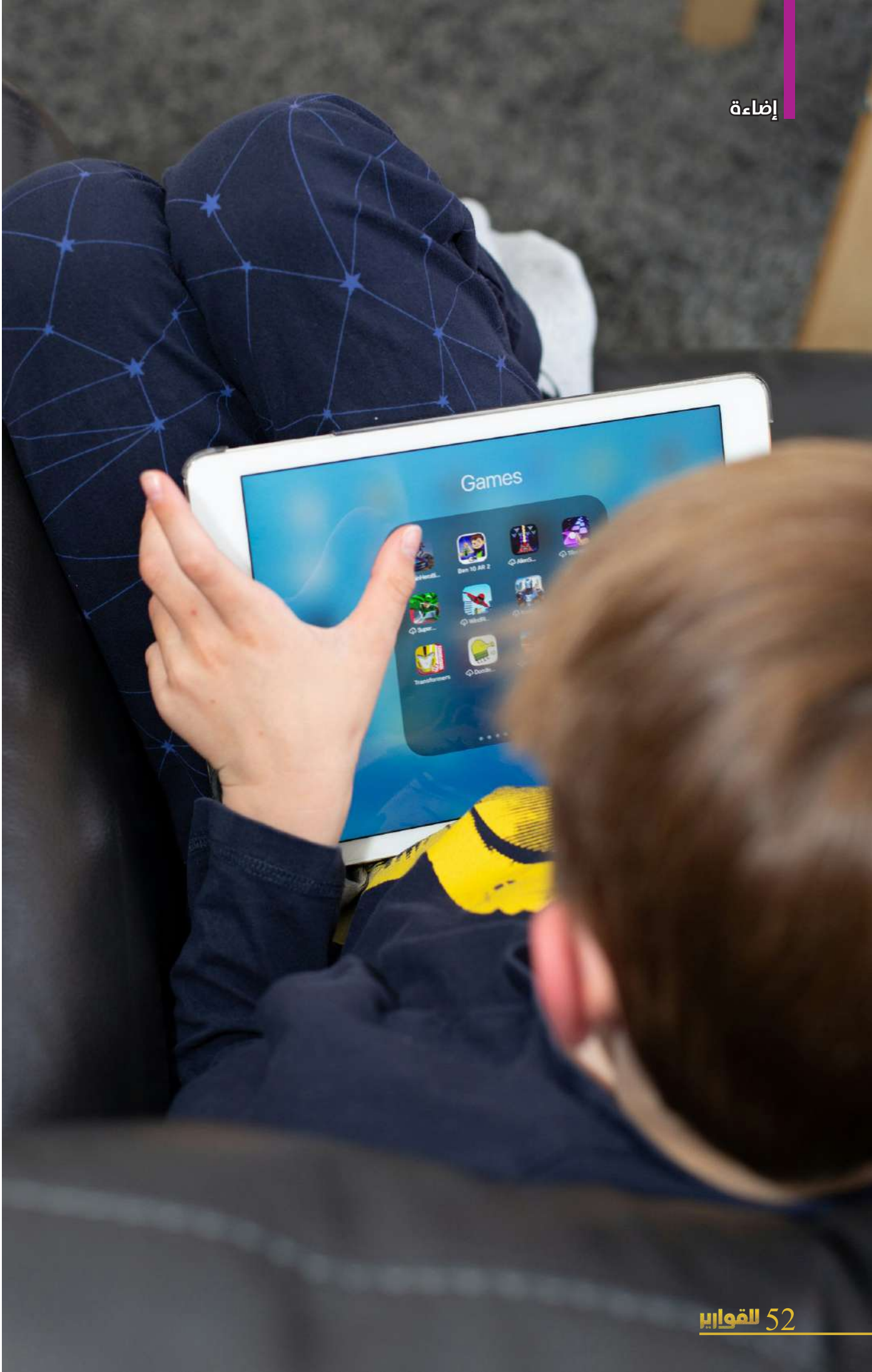
The benefits of intermittent fasting the right way

The link to overall mortality - deaths from any cause - was weaker and inconsistent, but the cardiovascular risk persisted across age, sex and lifestyle groups even after rigorous testing.

In other words, the study found only a weak and inconsistent link between time-restricted eating and overall deaths. But the risk of dying from cardiovascular disease was sharply higher

The authors stress that the study doesn't prove cause and effect. But the signal is striking enough to challenge the narrative of fasting as a risk-free path to better health.

Researchers tracked American adults over eight years. To understand their eating habits, participants were asked on two separate days - about two weeks apart - to recall everything they ate and drank. From these "dietary recalls", scientists estimated each person's average eating window and treated it as representative of their long-term routine.



# آفات مجتمعية في عصر الذكاء الاصطناعي

د. سامية أبو النصر \*

في ظل عالم تتسارع فيه القنوات الفضائية وبرامج التوك شو، وفي ظل عالم مفتوح، وانتشار القنوات الفضائية الكثيرة، والإنترنت فائق السرعة، نجد أن هناك آفاتٍ اجتماعية في عصرنا الحالي، بعض هذه الآفات قديم وبعضها حديث، وأكثرها يغلب عليه الطابع التكنولوجي نتيجة التحول الرقمي والتكنولوجيا فائقة السرعة، وانتشار استخدام الشاشات بين أيدي أطفالنا وشبابنا؛ بعضهم بوعي، والكثير منهم دون وعي.

في تحديد القوة في النظام الدولي الجديد، حيث تميزت بيئة هذا النظام بتسارع تراكم المعلومات، وزيادة استخدامها، وتحولها إلى سلعة تدر أموالاً طائلة على الدولة التي تحتكر هذه المعلومات، كما تسارعت الاتصالات، الأمر الذي أعلن معه ازدهار الثورة العالمية الرابعة بعد الثورة الزراعية والثورة الصناعية، وهي الثورة المعرفية، وأهم عناصرها: العلم، والتكنولوجيا، والمعلومات، والثقافة.

وقد تميز قادة المرحلة الرابعة، وهم رجال الأعمال، وقيادات الشركات العابرة للحدود، والقيادات السياسية، بسرعة وكثافة الاتصالات، وأصبح الامتداد المعرفي يتخطى الحدود الجغرافية ويشمل مختلف دول العالم، وهو الأمر الذي أدى إلى نشوء وحدات دولية جديدة وبروز قضايا جديدة في السياسة الدولية، بدءاً من تحول المعرفة إلى سلعة منتجة قابلة للتصدير، فيتحول الاقتصاد الريعي إلى اقتصاد معرفي، ومروراً بإقامة المدن الذكية وتسخير الذكاء الاصطناعي في إدارة الدولة، ومن ثم زادت القدرة التفاعلية للنسق الدولي؛ فالدول التي امتلكت زمام الثورة الصناعية الرابعة استطاعت أن تسود في النظام الدولي.

ونحن في شهر رمضان المبارك، يجب أن نتجه إلى العبادة وقراءة القرآن، الذي فيه شفاء من كل الأمراض، وأن نبتعد عن الشاشات التي جعلت منا فاقدي الوعي، وجعلتنا أسرى لشاشات لا ترحم، وتقدم لنا السم في العسل. لذا يجب على المؤسسات الدينية، سواء المساجد أو الكنائس، أن يكون لها دور في حل هذه الأزمة، من خلال التوعية والدعوة إلى أهمية قيمة الأسرة، وإعلائها على القيم الاستهلاكية التي كان لها دور كبير في تعميق هذه الأزمة. كما يجب على المدرسة والجامعة والأسرة القيام بدور فعال في إصلاح ما فسد من القيم التي أوصلت المجتمع إلى هذه الدرجة، ويظل دور الأسرة ضرورياً في محاولة معالجة أزمة الجيل الحالي، وذلك بالتخلي عن الشروط والمطالب المادية الكثيرة التي عطلت الكثير من حالات الزواج، ولنتذكر ما قاله تشي جيفارا: «ماذا يفيد المجتمع إذا كسب الإنسان الأموال وخسر نفسه؟»

نجد أن العالم يغيب عنه الوعي، وينتشر استخدام الشاشات والإنترنت، وفي ظل هذا العالم المتغير نشهد حروب الجيل الرابع والخامس التي تنخر المجتمعات العربية، بهدف إفشالها وتدميرها من الداخل، ومن هنا جاءت أهمية مناقشة الآفات المجتمعية في عصر الذكاء الاصطناعي، في محاولة لفهم الجذور الخفية لأوجاع المجتمع، لعل الوعي يكون الخطوة الأولى نحو التغيير وبناء الأوطان.

فهناك آفات اجتماعية كثيرة يئن منها المجتمع، ويجب أن نجد ونحاول ونستمر في إيجاد حلول واقعية لها، في محاولة منا للعيش بأمان في عالم يغلب عليه استخدام الشاشات والهواتف الذكية، ومن هنا جاءت أهمية التعرف على هذه الآفات المجتمعية التي تؤثر علينا وتؤثر في مجتمعاتنا العربية بشكل كبير، ونجد التناقض في هذه المجتمعات ما بين الزواج المبكر وتأخر سن الزواج، كما نجد مشكلة البطالة وحرمان المرأة من الميراث.

كما برزت ظاهرة تنامي الألعاب الإلكترونية التي أصبحت تؤثر في شبابنا، فأصبحوا أسرى لهذه الألعاب التي تدمر العقول، والواقع أن حماية العقول لا تقل أهمية عن حماية الحدود، وأن الأمن الفكري ضرورة من ضروريات الحياة.

ولم تعد القدرات العسكرية وحدها هي المعيار القياسي لتوزيع القوة والسلطة؛ فقد تبوأَت القدرات التكنولوجية مكانةً رئيسية

**ور**  
هناك آفات اجتماعية كثيرة يئن منها المجتمع، ويجب أن نجد ونحاول ونستمر في إيجاد حلول واقعية لها، في محاولة منا للعيش بأمان في عالم يغلب عليه استخدام الشاشات والهواتف الذكية، ومن هنا جاءت أهمية التعرف على هذه الآفات المجتمعية التي تؤثر علينا وتؤثر في مجتمعاتنا العربية بشكل كبير

\* مدير تحرير جريدة الأهرام المصرية

وسط  
انشغالات  
الحياة

## لبناء جوهر العلاقة داخل الاسرة

رجاء الشجيري

كثيرا ما نتحدث عن اهمية استقرار الاسرة ومحيطها البيئي، لان كل ما ينبثق من المجتمع من سلبيات وايجابيات هي من مكنون التربية ومستوى العائلة الاخلاقي والاجتماعي، ولان الصعوبات والتحديات تبرز احيانا مستبقة كل ماعدها حينما يتعطل دور الاءاء في مراقبة ابناؤهم ووضع حدود للسلوكيات والحوادث التي لا يحسب لها في ترتيبات العلاقة بينهم.

داخل الاسرة الواحدة بعدما هيمنت التكنولوجيا وسحبت البساط الدافئ من احضان العائلة، لتفقد بذلك كل ما يسمى اواصر اسرية ومودة، فكل مشغول بحياته الخاصة ومنزوي في غرفته او مع اصدقائه، وذلك ينعكس سلبا على العلاقات داخلها.

### القلب النابض

تلعب الأم دورا محوريا في صناعة المناخ العاطفي للأسرة، تقول الاختصاصية التربوية زينب الكعبي، « الأم الواعية قادرة على ترميم ما تكسره ضغوط الحياة، بكلمة، أو حضن، أو انصات صادق وحقيقي، وبقلبها النابض تتمكن من احتواء ابنائها بشكل خيالي وجميل، وهي من يعيد ترتيب الادوار والمسؤوليات وحتى المستقبل احيانا، وبذلك فالامهات لهن اولويات في جعل الدفء يعانق افرادها طوال الوقت بعيدا عن المشاكل والتداعيات وحتى ضغوطات الحياة، فهي المحور الجاذب للافراد والحضن الحقيقي للمحبة والترابط، وان عدالة المشاعر والمواقف بين الابناء وعدم مقارنة احدهم بالآخر من اهم مفاتيح الدفء حسب وصف الكعبي

### وسائل التواصل

أصبحت الهواتف الذكية ضيفا دائما على الموائد العائلية، عن ذلك يشير التربوي د. قاسم العلق الى ان وسائل التواصل قربت البعيد، بيد انها ابعدت القريب حين لم نحسن استخدامها، مشددا على ضرورة وضع اوقات خالية من الشاشات لاعادة الاعتبار للحوار الاسري، وهذا لن يتم الا اذا قام الابوان بترتيبات حاسمة وجادة بين الافراد المعنيين، مع وضع نظام صارم للتكنولوجيا المخيفة التي تغلغلت معنا وتعمقت، هذا ان وجدت القناعة بينهما، ولن اجزم على ذلك!

### مظلة الامان

اخيرا يتفق المختصون محور اللقاء على عدة خطوات اساسية وعملية منها خصيص وقت عائلي ثابت مهما كانت مدته، والاستماع اليهم وعن مشاكلهم وامنياتهم دون احكام او اصرار على الرأي، وتكون داخل الجلسات معبرة بكلمات حب واحتواء وكل مايمكن ان يجمع الاسرة تحت مظلة المحبة والاحترام والأمان دون ملل وخوف، والاهم من ذلك ضبط الاجهزة داخل البيت، لتكون بذلك مسؤولية شعورية وقودة في احترام الآخر، وتبقى الاسرة من وجهة نظرهم الملاذ الآمن وحماية وجودها لاحتياج وقت بقدر ماتحتاج حضور صادق ومتألف وحياء سليمة هادئة ومستقرة.

ولان الحياة تتسارع والضغوط اليومية تزداد، ولامجال لوصف مايمكن ان تواجهه الاسرة من تحديات بعيدا عن الجانب المادي، بل امتدت لتطال جوهر العلاقة الانسانية داخل البيت، وان اغلب افرادها ابتعدوا عن ذلك الدفء الاثير الذي تسعى الامهات للحفاظ عليه، فالانشغال الدائم بما هو مهم وغير مهم وتراجع الحوار بين الافراد وهيمنة الشاشات والمواقع والسوشيل ميديا، كلها عوامل تهدد الدفء العائلي الذي يشكل بحد ذاته الاساس المتين في استقرار الاسرة.

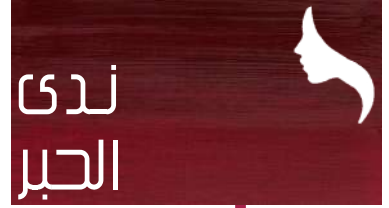
« للقوارير » كشفت في تحقيقها عن الغياب الحقيقي لدور الاسرة في دوامة التكنولوجيا وكيف هيمن البعد بين الافراد عن العلاقات الاسرية وغيرها من الامور التي لابد من الاستفسار من اصحاب الشأن الاجتماعي والنفسي .

بدءا تحدثت الاختصاصية في علم الاجتماع الدكتورة هناء عبد الله قائلة وموضحة: «الانشغال المزمّن أخطر من الخلافات الظاهرة، قد تعيش الأسرة دون مشاكل حادة، لكنها تفتقد الروابط العاطفية بسبب غياب الحضور الحقيقي بين أفرادها، وعدم الانسجام حتى في ايام المناسبات التي لابد ان يكون الافراد حاضرين فيها، فهم يفضلون اللقاء مع اصدقائهم او مع العالم الخارجي بعيدا عن التزامات الاسرة، ويقضون اغلب الاوقات في حضرة المقاهي والكافيهات التي تخلق جيلا غير متوازن او محب للدفء العائلي، وبذلك تتجلى لديهم العنثية والامبالاة، وبذلك يكونوا قد فقدوا اجواء حميمة ومناسبة للعلاقات ذات السلوكيات السمة والحقيقية بين الابوين وافراد الاسرة الواحدة.

ولان الحياة متسارعة وغير منتظمة احيانا وصدفت عبد الله حيثيات الزمن بالقطار المسرع وكأنه يخطف الطبيعة بشكل لايمكن رؤيتها والاستمتاع بها، فكيف بالعائلة وهي تواجه متطلبات الحياة واشكالياتها بشكل مربك وتخاطف الزمن كي توفر لها احتياجاتها المتعددة، امام كم هائل مما تطرحه الفضائيات من اعلانات ومغريات للحياة، لتكون بذلك قد فقدت جزءا من حلاوة الجلسات واجتماع الاهل وغيرها مما يفعم الاجواء الاسرية الغائبة!

### من منظور نفسي

من جانبه، يؤكد الاختصاصي النفسي أ. علي الموسوي « أن الدفء العاطفي هو شعور بالأمان والانتماء، موضحا: الأسرة الدافئة تتيح لأفرادها التعبير عن مشاعرهم دون خوف من السخرية أو الرفض، ما ينعكس توازنا نفسيا وسلوكيا، وهذا التصرف بحد ذاته يعد من اولويات واساسيات النجاح، اما اليوم وفي خضم الحياة المتجددة نرى العديد من السلبيات



## «أهدنا الصَّراطَ المُسْتَقِيمَ»

الصدقةُ زكاةُ المال، والصلاةُ زكاةُ الوقت، وإذا كانت الصدقةُ جزءًا من المال، فلا بدَّ أن تكون الصلاةُ جزءًا أصيلًا من أعمارنا وأوقاتنا.

ومن هنا نتجلى أهمية تعميق علاقتنا بالصلاة، لا بوصفها فريضة تُؤدى فحسب، بل عبادةً حيّة تنعكس آثارها على تفاصيل حياتنا اليومية ونفسيّتنا وسلوكنا.

تشير بعض التجارب العلمية إلى دراسة تأثير الصلاة في دماغ الإنسان قبل أدائها وبعدها، ولا سيّما حين تُؤدى بخشوع، وقد تبين أن الصلاة مع تشتت الفكر لا تحدث فرقًا واضحًا في نشاط الدماغ، بل قد تزيد من التوتر وتضعف التركيز أثناء أداء الفريضة.

لكن المفاجأة ظهرت حين قرّر الشخص أداء الصلاة بخشوع حقيقي، مع فصل التفكير الدنيوي والتركيز الكامل على العبادة؛ إذ لوحظ انخفاض نشاط الجزء العلوي من الدماغ المسؤول عن التفكير المادي، ليحلّ محله شعور عميق بالسكينة والهدوء، تُعزّزه حركات الصلاة المنتظمة وإيقاعها المتوازن. فالإسلام في جوهره استسلام، وما نفعله في الصلاة هو تسليم كامل للذات بين يدي الله عزّ وجل، وهو أعظم حضور يمكن أن يعيشه الإنسان؛ أن يقف بين يدي أرحم الراحمين ممثلًا طمأنينة، متحرّرًا من شواغل الدنيا، ومنشغلًا بعبادة العليّ القدير.

الصلاة هي حلقة الوصل بين العبد وربّه؛ ففي قولنا: «الحمد لله ربّ العالمين» اعتراف بالنعمة، وفي «مالك يوم الدين» استسلام للمالك الحق، وفي «إياك نعبد وإياك نستعين» إعلان عبودية وطلب عون، أمّا «أهدنا الصَّراطَ المُسْتَقِيمَ» فهي تضرّع صادق بأن تمتدّ هداية الصلاة إلى ما بعد التسليم، لتقود حياتنا كلها.

وفي الختام، لا يسير الإنسان بسلام دون جناحي الإيمان والعمل الصالح، وقد قال الله تعالى: ﴿ما أنزلنا عليك القرآن لتشقى﴾.

فهو سبيل الهداية والسعادة لا الشقاء، ومع حلول شهر رمضان المبارك، تتجدّد الفرصة أمام المتقاعسين عن الصلاة لمراجعة أولوياتهم، والعودة إلى رحاب المحراب، لتبقى الصلاة حياةً متجدّدة، لا عادةً تُؤدى فحسب.

زهراء جبار

**الصلاة هي حلقة  
الوصل بين العبد  
وربه؛ ففي قولنا:  
«الحمد لله ربّ  
العالمين»  
اعتراف بالنعمة، وفي  
«مالك يوم الدين»  
استسلام للمالك  
الحق، وفي  
«إياك نعبد وإياك  
نستعين» إعلان  
عبودية وطلب  
عون، أمّا «أهدنا  
الصَّراطَ المُسْتَقِيمَ»  
فهو تضرّع صادق  
بأن تمتدّ هداية  
الصلاة إلى ما بعد  
التسليم، لتقود  
حياتنا كلها**



أناقة الطاعة:  
كيف تختارين {جادر} الصلاة



أصناف الطعام  
على مائدة الميام

# القوارير عالمها

## حلى الشعيرية بالحليب





# أصناف الطعام على مائدة الصيام

زينب كاظم التميمي

يُقبل شهر رمضان المبارك حاملاً معه سكينه الأرواح، ونداء التقوى، وفرصة التحرر من أسر العادات المادية؛ غير أن المشهد المعاصر حوّل هذا الموسم الروحاني في كثير من البيوت إلى «مهرجان للأكل»، ومضمار للتنافس في فنون الطبخ، حتى غدت المائدة هي المحور، والعبادة هي الهامش.

وتتباين نكهاتها، والنتيجة؟ مائدة تعجّ بما لذّ وطاب، وصائم يكتفي بجرعة ماء وبضع لقيمات، ليبقى المصير المحتوم لهذا الجهد والمال هو سلال المهملات؛ لأمر عجيب، فقد تطبخ النساء بأعينهن لا ببطونهن، وينسبن أن الغاية من الصيام هي الشعور بمرارة الحرمان، لا التلذذ بفنون الإسراف.

ولم يقف الأمر عند حدود الاجتهاد الشخصي، بل تساهم البرامج التلفزيونية ومنصات التواصل الاجتماعي في تكريس هذا النمط؛ ففي الوقت الذي ينبغي فيه أن تشغل البرامج الدينية والتربوية الحيز الأكبر، نجد «برامج الطبخ» تسيطر على الساحة، وتأخذ حيزاً هائلاً من وقت المشاهد، وتصرف انتباهه، فتسلط الكاميرات أضواءها على بريق الدهون وألوان التوابل، مما يحوّل الصيام من رحلة زهد إلى رحلة انتظار «للوجبة المقدّسة» وهنا يتشتت الصائم في الخيالات بدلاً من تدبّر آية أو ذكر معين.

وكما نعلم - ولكن لا نطبّق - فإن الصيام ليس مجرد انقطاع عن الطعام، بل هو تهذيب للنفس لكي تتزفّع عن المادة، يقول جابر بن عبد الله (رضي الله عنه): «إذا صمت فليصم سمعك وبصرك ولسانك عن الكذب والمحارم، ودع أذى الخادم، وليكن عليك وقارٌ وسكينة يوم صيامك، ولا تجعل يوم فطرك ويوم صيامك سواءً». فهل يُعقل أن يكون يومنا الذي نقضيه في إعداد ألوان الطعام هو ذاته اليوم الذي نرجو فيه «العتق من النار»؟ إن المائدة الحقيقية في رمضان هي مائدة الذكر، والطبق الذي لا يشبع منه المؤمن هو طبق الحسنة، أمّا ما سوى ذلك فمتاع زائل، وشهوات عابرة.

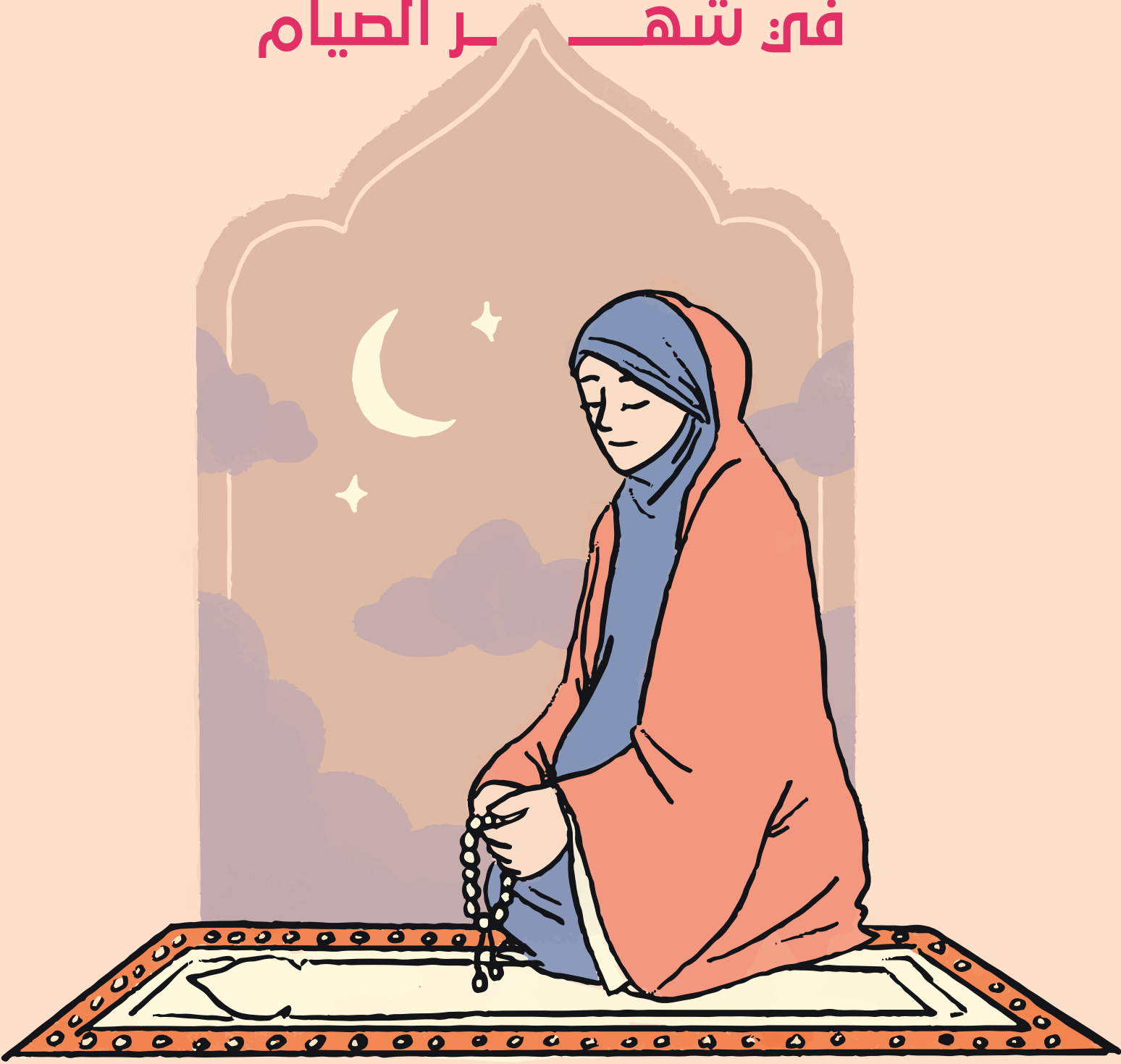
ومن العجيب أن الإنسان يصوم عن وجبة واحدة في نهاره (الغداء)، لكنه يستعد لها بجيش من الأطباق، وكأنما يواجه مجاعة أبدية! إنها حالة من «الهلج الغذائي» التي تصيب الصائم؛ فحين تضعف الطاقة، تتسلط الشهوة على المخيلة، فيرسم الصائم لنفسه مائدة تسع ما لا تسعه أمعاؤه. يقول أحد العلماء:

"مقصود الصوم كسر الشهوة، فإذا جمع الصائم ما كان يأكله في يومه فأكله في ليلة واحدة، لم يستفد من صومه شيئاً، بل تضاعف ثقل المعدة، وتأذى الصائم بزحام الطعام".

إن ما نلاحظه من تحوّل المطابخ في نهار رمضان إلى ورش عمل لا تهدأ، وتسابق الأيدي في إعداد أصناف تتعدّد ألوانها

**ورق**  
ساهم البرامج التلفزيونية ومنصات التواصل الاجتماعي في تكريس هذا النمط؛ ففي الوقت الذي ينبغي فيه أن تشغل البرامج الدينية والتربوية الحيز الأكبر، نجد «برامج الطبخ» تسيطر على الساحة، وتأخذ حيزاً هائلاً من وقت المشاهد، وتصرف انتباهه، فتسلط الكاميرات أضواءها على بريق الدهون وألوان التوابل

# سكينة الروح وحماية الأعصاب في شهر الصيام



يطل علينا شهر رمضان المبارك حاملاً معه نسمات الروحانية والخير، لكنه في الوقت ذاته يضع على عاتق المرأة مسؤوليات مضاعفة؛ فبين مهام الطهي لساعات طويلة، والاهتمام بالأبناء، والالتزامات الاجتماعية، ناهيك عن السعي وراء العبادة والقيام، قد تجد المرأة نفسها في دوامة من التوتر العصبي الذي قد يسرق منها حلاوة هذه الأيام، فهل يمكن أن يمر شهر رمضان دون «احتراق عصبي»؟ الإجابة هي «نعم» وبقوة، إذا ما اعتمدت المرأة استراتيجيات ذكية لحماية توازنها النفسي.

تحمي الدماغ من نوبات التوتر المفاجئة. كما لا يمكن إغفال ضرورة انتزاع لحظات من العزلة الإيجابية وسط صخب النهار، حيث تستعيد المرأة فيها توازنها من خلال التنفس العميق أو الذكر الصامت والتفرغ للأعمال العبادية بعيداً عن ضجيج الأواني وطلبات الأبناء، فالمساحة الخاصة هي التي تعيد شحن الروح بالصبر والقدرة على المواصلة، ويأتي تعزيز ثقافة المشاركة داخل الأسرة ليكون اللمسة الأخيرة في لوحة الهدوء الرمضاني، فحين يدرك أفراد العائلة أن رمضان مسؤولية جماعية وأن مساعدة الأم في تفاصيل اليوم هي جزء من روحانية الصيام، ينخفض الضغط عن كاهلها وتتحول الأعباء إلى لحظات من الألفة والتعاون، وبذلك تعبر المرأة الشهر الفضيل وهي محتفظة بابتسامتها وهدوئها، محققة الغاية الأسمى من الصيام وهي السكينة والتقوى، دون أن تحترق أعصابها في أتون الواجبات اليومية، فتخرج من هذا الشهر الفضيل بقلب مطمئن وبنفس راضية قادرة على العطاء بحب لا بضغط.

ويجب أن ندرك أن الاستقرار العصبي ليس مجرد ترف، بل هو ضرورة شرعية، فالإنسان المتوتر قد يفقد أجر الصيام بكلمة غضب أو نظرة حادة، لذا فإن حماية أعصابك هي في جوهرها حماية لصومك، كما إن العقل البشري في حالة الصيام يحتاج إلى «سياسة الحكيم»، حيث تُدار الموارد الذاتية بحكمة، فلا يُهدر المخزون العاطفي في الملاحقة خلف تفاصيل لا تزيد في جوهر العبادة شيئاً، ومن الجميل أن تضعي نصب عينيك أن الله لا يكلف نفساً إلا وسعها، فإذا كان الخالق العظيم قد رخص لنا في الكثير من الأمور تيسيراً علينا، فلماذا تضيق المرأة على نفسها وتجلد ذاتها بسياط «التقصير المتوهم»؟

اجعلي شعارك في هذا الشهر «الجودة لا الكمية»، جودة اللحظات التي تقضيها مع أطفالك، جودة الركعات التي تصلينها بخشوع، وجودة الهدوء الذي يغلف منزلك، فالسكن الحقيقي هو ما تشعر به القلوب لا ما تراه الأعين من زينة براقية، إن رحلة الثلاثين يوماً هي فرصة لإعادة ترتيب الأولويات، والانتصار للسكينة على حساب الضجيج، ليكون رمضانك هذا العام ميلاداً جديداً لروحك، وتجسيدا حياً لمعنى الطمأنينة التي أرادها الله لعباده الصائمين.

إن حماية أعصاب المرأة في شهر رمضان تبدأ من إدراكها العميق بأن هذا الشهر هو محطة للسلام النفسي وليس سباقاً للمجهود البدني الشاق، فالتوتر الذي قد يتسلل إلى يومها غالباً ما يكون نتيجة لمحاولتها المستميتة في بلوغ المثالية المطلقة بين مطبخ لا يهدأ وعبادة لا تنقطع ومسؤوليات عائلية تتضاعف، ولذا فإن أولى خطوات الهدوء تكمن في التخلي عن دور «البطلة الخارقة» وقبول فكرة أن البساطة في تقديم الطعام ونظافة المنزل هي عين العقل وعنوان الاستقرار النفسي، فالمائدة التي تخلو من الأصناف الكثيرة لكن يسودها وجه بشوش وبنفس هادئة هي أثنى بكثير من مآذب فاخرة تُقدم بإرهاق وتذمر.

**ورق**  
**يجب أن ندرك أن الاستقرار العصبي ليس مجرد ترف، بل هو ضرورة شرعية، فالإنسان المتوتر قد يفقد أجر الصيام بكلمة غضب أو نظرة حادة، لذا فإن حماية أعصابك هي في جوهرها حماية لصومك، كما إن العقل البشري في حالة الصيام يحتاج إلى «سياسة الحكيم»، حيث تُدار الموارد الذاتية بحكمة، فلا يهدر المخزون العاطفي في الملاحقة خلف تفاصيل لا تزيد في جوهر العبادة شيئاً**

ومع هذا التغيير الذهني يأتي دور التنظيم الذكي الذي يعتبر الدرع الواقي للأعصاب، فالتجهيز المسبق للمهام وتوزيع الجهد على ساعات اليوم يمنع تكديس الأعباء في الساعات الحرجة قبل الإفطار، تلك الساعات التي يشكل فيها انخفاض السكر في الدم وضغط الوقت وقوداً للاشتعال العصبي، ومن هنا تبرز أهمية العناية بالصحة الجسدية كركيزة للمزاج المستقر، فشرب الماء بكثرة والابتعاد عن المنبهات التي تزيد من حدة القلق مع اختيار سحور متوازن يحافظ على طاقة الجسم، كلها عوامل كيميائية



# أناقة الطاعة: كيف تختارين «جادر» الصلاة لفتاتك؟

## للقوارير

بدون دبابيس: اعتمدي الربطات الداخلية لضمان أمان الطفلة وسهولة اللبس.

ألوان ورسومات تجذب القلب  
باليتة مبهجة: استبدلي الألوان القاتمة بالوردي، السماوي، والليموني.  
لمسات فنية: زيني الرداء بتطريزات رقيقة (نجوم، غيوم، زهور).  
تخصيص الاسم: إضافة اسم الطفلة يجعلها تشعر بالفخر والارتباط بقطعتها الخاصة.

الطقم المتكامل  
اجعلي التجربة مكافأة ممتعة بإضافة:  
سجادة وحقيبة: بتصميم مطابق لتشجيعها على الصلاة في كل مكان.  
إكسسوار رقيق: تاج قماشي أو ربطة شعر تكتمل بها أناقتها.

لأن الصلاة رحلة تربية وجمالية، اختاري لصغيرتك «جادرًا» يجمع بين الراحة والأناقة عبر أربعة معايير أساسية:

الأقمشة: تنفس ومرونة  
القطن الطبيعي: الخيار الأبرد والأكثر أماناً لبشرتها الحساسة.  
ليكرا الرأس: تضمن ثبات الجادر وسهولة ارتدائه دون انزلاق.  
خامات عملية: انتقي الأقمشة التي لا تتجعد لضمان جهوزيتها دائماً.

تصميم ذكي لاستقلالية تامة  
القطعة الواحدة: تصميم «الخمار المتصل» يمنع ضياع القطع ويضمن التغطية الكاملة.  
نهايات مطاطية: أكمام بـ «لاستيك» ناعم لثباتها أثناء الوضوء والحركة.



# حلى الشعيرية بالحليب

للقوارير

## المكونات:

- 1 - شعيرية: كوب واحد
- 2 - حليب: 3 إلى 4 أكواب (حسب الكثافة التي تفضلها)
- 3 - سكر: نصف كوب (أو حسب الرغبة)
- 4 - زبدة أو سمن: ملعقة كبيرة
- 5 - منكهات: ملعقة صغيرة فانيليا، أو رشة هيل مطحون، أو ماء الورد
- 6 - للتزيين: مكسرات (فستق، لوز) أو قرفة ناعمة

## خطوات التحضير:

- 1 - تحميص الشعيرية: في قدر على نار متوسطة، ذوّب الزبدة ثم أضف الشعيرية، قلبها باستمرار حتى تكتسب لونا ذهبياً غامقاً (احذر من حرقها لأنها تتلون بسرعة).
- 2 - التسوية الأولية (اختياري): أضف نصف كوب من الماء الساخن على الشعيرية المحمصة واتركها تتشرب لمدة دقيقتين، هذه الخطوة تضمن لك قواماً طرياً للشعيرية قبل إضافة الحليب.
- 3 - إضافة الحليب: اسكب الحليب فوق الشعيرية واتركه حتى يبدأ بالغليان، خفف النار واتركها تطهى لمدة (5 إلى 7) دقائق.
- 4 - التحلية: أضف السكر والمنكهات (هيل أو فانيليا) وقلب جيداً حتى يذوب السكر تماماً.
- 5 - القوام النهائي: إذا وجدت القوام ثقيلًا جدًا، يمكنك إضافة القليل من الحليب، فالشعيرية تستمر في امتصاص السوائل حتى بعد رفعها عن النار.

## نصائح لنجاح الوصفة:

- القوام الكريمي: يمكنك إضافة ملعقة كبيرة من «القشطة» أو «الكريمة» في النهاية لتعزيز الدسامة.
- النكهة العربية: جرب استخدام السمن الحيواني بدلاً من الزبدة مع رشة هيل لتعطيك طعماً تراثياً أصيلاً.
- التقديم: تقدم ساخنة في أطباق عميقة، وتزين بجوز الهند والزبيب.

## تآكل الوعي

في عصر الفضاء الرقمي المفتوح، لم يعد المحتوى مجرد وسيلة للترفيه أو نقل المعلومة، بل أصبح يشكل الوجدان الجمعي ويوجه سلوكيات الأجيال الصاعدة، ومع هذا التدفق الهائل، برزت ظاهرة المحتوى المسيء للقيم الاجتماعية، الذي يتجاوز حدود الحرية الشخصية ليضرب في عمق الثوابت والأخلاق التي تعارفت عليها المجتمعات.

تكمن خطورة هذا المحتوى في قدرته على «تطبيع» السلوكيات المسيئة أو العنيفة من خلال التكرار والمحاكاة، فعندما تمتلئ منصات التواصل بمواد تمجد السطحية، أو تحرض على الكراهية، أو تستهزئ بالروابط الأسرية، فإنها تخلق بيئة مشوهة تغرس مفاهيم مغلوبة في عقول الشباب والأطفال، مما يؤدي إلى تآكل الهوية الثقافية وضعف الوازع الأخلاقي.

إن مناهضة هذا النوع من المحتوى ليست معركة جهة واحدة، بل هي مسؤولية تكاملية تتوزع على عدة محاور تتمثل بالوعي الفردي الذي يمثل المستخدم «خط الدفاع الأول»؛ فمن خلال مقاطعة المحتوى الهابط وعدم المساهمة في نشره (حتى من باب السخرية)، نقتل فاعلية هذا المحتوى ونحرمه من التمويل والانتشار، فضلا عن الدور الرقابي للمؤسسات إذ يجب على الجهات التنظيمية والتعليمية وضع أطر واضحة تحدد المعايير الأخلاقية للنشر الرقمي، مع تفعيل قوانين الجرائم المعلوماتية للحد من التجاوزات الصارخة، ثم إن صناعة البديل تلعب دوراً هاماً فلا يكفي أن نرفض المحتوى المسيء، بل يجب دعم المحتوى الهادف الذي يجمع بين الإبداع والقيمة، ويقدم نماذج ملهمة تليق بتطلعات المجتمع. إن الحفاظ على القيم الاجتماعية ليس دعوة للانغلاق، بل هو صمام أمان يحمي المجتمع من التفكك والضياع، فمناهضة المحتوى المسيء هي باختصار معركة وعي وإرادة؛ تبدأ بضغطة زر للإبلاغ عن مخالفة، وتنتهي ببناء جيل يعتز بقيمه ويمتلك ذائقة ناقدة تميز بين الغث والسمين.

رئيس التحرير

**مناهضة المحتوى المسيء ليست معركة جهة واحدة، بل هي مسؤولية تكاملية تتوزع على عدة محاور تتمثل بالوعي الفردي الذي يمثل المستخدم «خط الدفاع الأول»؛ فمن خلال مقاطعة المحتوى الهابط وعدم المساهمة في نشره (حتى من باب السخرية)، نقتل فاعلية هذا المحتوى ونحرمه من التمويل والانتشار**



تصوير - غفران الشمري



تصوير - مصطفى البديري