

الذكاء الاصطناعي والصحافة
بين سرعة الآلة وضمير الإنسان..

بوابات مدينة كربلاء المقدسة..
جمال معماري يستقبل خطى الزائرين

صباحات تحت حصار الشاشات
هل ضاعت بوصلة الإنجاز في فنجان القهوة؟

العدد الـ 90 - أيار 2026
ذى القعدة 1447

للِقْوَارِير

L I F E W A R E E R



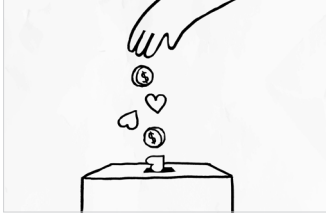
هدوءك

يصنع أبنائك..





إعلام العتبة الحسينية المقدسة
Imam Husain Holy Shrine Media



10

استفتاءات
في التبرعات



24

قراءة في كتاب:
قواعد التربية



44

رؤى متبادلة
أخصائيو وحديث
عن سلوكيات الأبناء



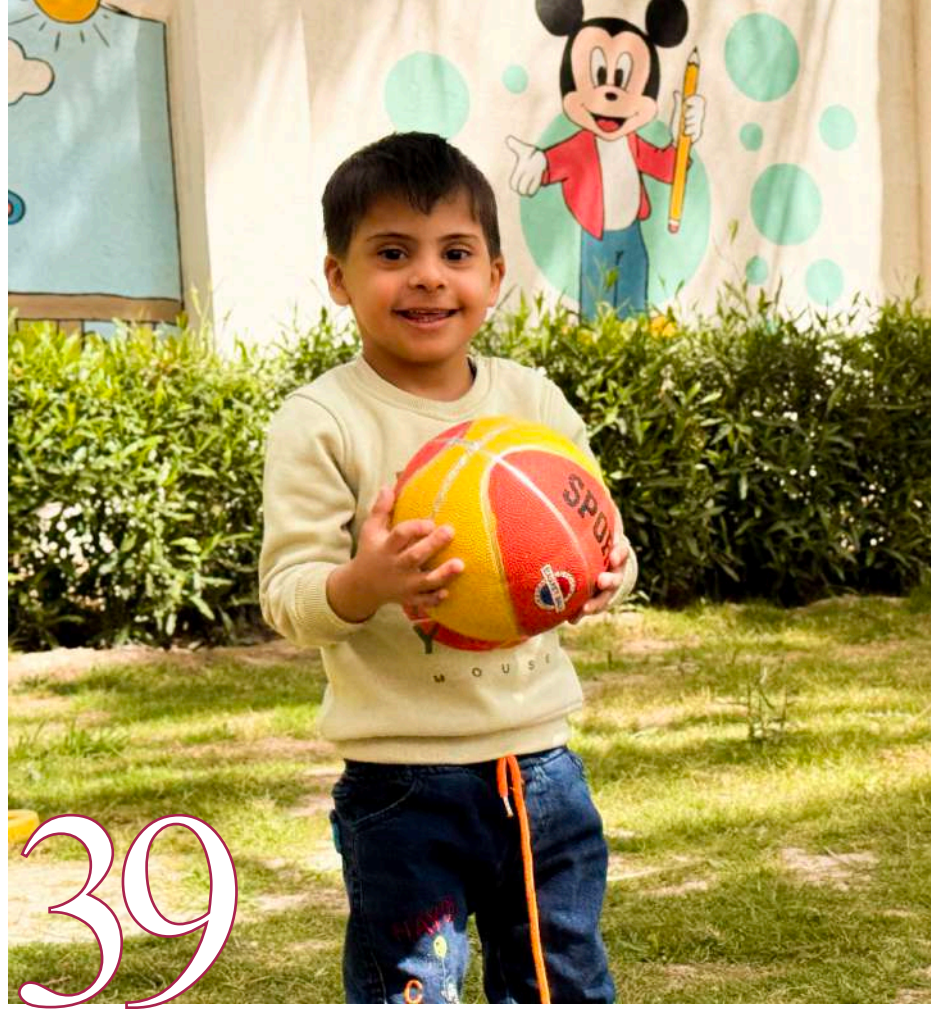
58

دور الأم بين الدعم
والتدخل في نجاح الحياة
الزوجية للأبنة



49

7 طرق لمنع الأطفال
من أن يكونوا انتقائيين
في الطعام



39

رسالة إنسانية تصنع الأمل

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

الاجراء والتصميم

طارق البهادلي



خطوط قاسية

في كل مرة يلفت نظري، حينما تدعوني الحاجة إلى التسوق، العديد من النساء اللواتي يفترشن الأرض سعياً للرزق، ببسيطات بسيطة وأدوات أكثر بساطة، ألاحظ وجوههن وملامهن الغائرة، وخطوط التعب والتجاعيد التي منحتها الشمس لوناً مغايراً، نساء في أعمار كبيرة يفترشن الأرض ببسيطات يسترزقن منها منذ الصباح الباكر وحتى مغيب الشمس، ينادين على أي عابر، ويعرضن بضاعتن بأسلوب عاطفي وحنون، وكأنهن يقلن إن الحياة الكادحة تقف هنا أمام أرجلهن المليئة بالخطوط الخشنة، وأمام أعينهن الحاملة بأيام راحة وساعات سهلة، يحتفلن فيها ولو بعيد واحد مع أسرهن، ويستمتعن بما جاد الله عليهن.

وقفتُ أمام واحدة تبيع الخضرة، ولا حظتُ تعب وجهها والخطوط التي ملأتها، لم تكن تنعم بالرفاهية، ويبدو ذلك واضحاً على محياها وبساطتها. أعطت صورة جلية أن الفقراء والكادحين في الأسواق والبسيطات أيامهم متساوية، فلا حظوظ لواحدة دون أخرى؛ كلهن متساويات في العمل والخروج فجر كل يوم لإعالة أسرهن، بلباس بسيط وأدوات أبسط مما نتصور.

في السنوات الأخيرة، بدأت تزداد ظاهرة النساء البائعات في الأسواق الشعبية بشكل لافت وكبير، نظراً للظروف الاجتماعية والتداعيات الأخرى التي مرّت، والتي أفرزت العديد من مشكلات المعيشة والحياة البسيطة، ونظراً لأن المرأة أخذت دوراً مشهوداً في إعالة الأسرة بعد غياب المعيل، أو مرورها بظروف قاسية كان لها أثر في غياب الأب وتلاشي فرص العمل، فلم يجدن أمامهن غير سوق العمل من أجل أسرة ولقمة عيش شريفة.

وهذا ما يُستشف من أنهن يحملن صفات لا توجد في غيرهن، مثل التحمل والعمل الجاد، وخلق مسيرة من الكفاح لا يمكن التغافل عنها، وكيف لا تكون حياتهن مادة تستحق الاحتفاء، وهن يشكّلن لوحة إنسانية مليئة بالمشاهد المعبرة عن الثقة والطاقة الإيجابية وصلابة الروح والعزيمة؟ وكل إنسان يمر من أمامهن يحمل لهن التحية والإعجاب، ويحرص على الشراء منهن، حيث يتبضع من بضاعة البركة والخير، بأسلوب يجذب أي مقتن للخضروات والسمك وخبز التنور والمواد المطبخية البسيطة، وهن يفترشن الأرض التي احتوت أجسادهن المتعبة، وشهدت على أنهن كادحات.

فنساء بلادي لوحة عظيمة، مفعمة بالحياة والخطوط، كأنها من صنع أروع رسام.

تحية لكل امرأة منحت أسرتها الحياة الكريمة، وعملت بشرف، ولم تلجأ إلى التسول.

المسرف العام

**نظراً لأن المرأة
أخذت دوراً
مشهوداً في إعالة
الأسرة بعد غياب
المعيل، أو مرورها
بظروف قاسية كان
لها أثر في غياب
الأب وتلاشي فرص
العمل، فلم يجدن
أمامهن غير سوق
العمل من أجل
أسرة ولقمة
عيش شريفة**

بين الخرز واللؤلؤ.. صدفة نسجت حكاية

زهراء جبار

في الوقت الذي تنشغل فيه كثير من الفتيات بمستقبلهن الدراسي فقط، اختارت الشابة تبارك فاضل أن تصنع لنفسها طريقًا آخر، طريقًا بدأ بصدفة صغيرة على مواقع التواصل الاجتماعي، لكنه تحول اليوم إلى مشروع يحمل شغفها ويعبر عن شخصيتها. في مدينة ديالى، وبين دفاتر الدراسة وضغط الامتحانات، بدأت تبارك رحلتها مع صناعة الحقايب اليدوية من الخرز واللؤلؤ، لم يكن الأمر مشروعًا مخططًا له، بل تجربة عفوية سرعان ما تحولت إلى حلم يكبر معها خطوة بعد أخرى.

لتصبح كل حقيبة تصنعها مختلفة، لأنها تحمل بصمتها الشخصية، وكان إصرارها بوابة لتألقها ونجاح مشروعها.

من الهجوم إلى النجاح

كل بداية عمل تمر بانتكاسات وصعوبات، وفي هذا الجانب، استرسلت تبارك بحديثها قائلة: تعرضت لانتقادات وهجوم عبر مواقع التواصل الاجتماعي، ومررت بظروف شخصية صعبة كادت أن تدفعني إلى التوقف، إذ وصلت إلى مرحلة قلت فيها: انتهى كل شيء، لن أستطيع المواصلة، لكنني قررت النهوض مجددًا، وحولت تلك التجارب إلى دافع للاستمرار، وشعرت حينها أن الله كان معي.

لم تُخف تبارك ما مرت به، حيث بدأت تشارك متابعيها تفاصيل يومها وتجربتها بصراحة، وهو ما خلق علاقة قوية بينها وبين جمهورها، ليتجاوز عدد متابعيها اليوم (22) ألف متابع على انستجرام، فالناس، على حد قولها، لم تتعلق بالمنتج فقط، بل بالقصة التي تقف خلفه.

حلم يكبر مع كل قطعة

اليوم، لم تعد الحقايب التي تصنعها تبارك مجرد اكسسوارات من الخرز واللؤلؤ، بل هي انعكاس لرحلة مليئة بالتعب والإصرار، فكل قطعة تحمل ساعات من العمل وقصة فتاة قررت أن تبني مستقبلها بيديها.

وعن الأدوات المستخدمة والقيمة السوقية لكل حقيبة، قالت: تختلف القيمة السوقية بحسب حجم الحقيبة وتكلفة المواد المستخدمة فيها، أما المواد فتتخصص باللؤلؤ والخرز الخاص بصناعة الحقايب، مع خيط خاص للعمل وبعض الاكسسوارات المكملة لتجهيز الحقيبة.

وأكدت تبارك أن الحقيبة تُصنع يدويًا بالكامل، لذا استحوطت أن تحمل علامتها التجارية الخاصة بها.

رسالة الختام

تختم تبارك حديثها برسالة موجهة للفتيات اللواتي يمتلكن موهبة لكنهن يخشين البداية: لا تنتظرن الوقت المثالي، ولا تخفن من كلام الناس، فقد تكون البداية صدفة أو حتى من لحظة صعبة، لكن إذا آمنن بأنفسكن ستصنعن طريقكن دون تردد، لتعتلين القمة.

نكهة حلم

تقول تبارك إن بداية مشروعها كانت صدفة، إذ نشرت ذات يوم عبر حسابها على انستجرام صورة أعجبتها، دون أي نية للبيع أو إطلاق مشروع، لكن المفاجأة جاءت سريعًا، حيث وصلتها رسالة عبر بريدها من فتاة تطلب نفس القطعة كهدية، ومن هنا بدأت الفكرة.

إذ قررت تبارك أن تخوض التجربة دون خطة واضحة أو رأس مال كبير، لكنها كانت تملك الجرأة على المحاولة، ومع أول طلب، وُلدت فكرة المشروع الذي أصبح لاحقًا جزءًا من حياتها اليومية، حيث طرزت بأناملها أول قطعة لحقيبة من اللؤلؤ والخرز بنكهة الحلم.

بين الدراسة والطموح

أطلقت تبارك مشروعها وهي في الصف السادس الإعدادي، إحدى أكثر المراحل الدراسية صعوبة، وبعدها التحقت بكلية التحليلات الطبية، وهو تخصص يحتاج إلى جهد وتركيز كبيرين. تقول: «مررت بفترة توقفت فيها عن العمل بسبب ضغط الدراسة، إذ شعرت أنني مشتتة وأن الوقت لا يكفي لكل شيء، لكنني سرعان ما أعدت ترتيب أولوياتي وبدأت أوازن بين الدراسة والمشروع، حتى وإن كان ذلك على حساب ساعات نومي».

بصمة شخصية

رغم انتشار الدورات التدريبية في مجال الأشغال اليدوية، اختارت تبارك أن تعتمد على نفسها في التعلم، حيث تعلمت كل شيء بيديها، وكلما كانت تخطئ تعيد المحاولة دون الاستعانة بدورات تعليمية، إذ منحها التعلم الذاتي أسلوبًا خاصًا في التصميم،

لم تخف تبارك ما مرت به، حيث بدأت تشارك متابعيها تفاصيل يومها

وتجربتها بصراحة، وهو ما خلق علاقة قوية بينها وبين جمهورها، ليتجاوز عدد متابعيها اليوم (22) ألف متابع على انستجرام، فالناس، على حد قولها، لم تتعلق بالمنتج فقط، بل بالقصة التي تقف خلفه

فاصلة بين الفلاتر اللغوية والخروج عن العفوية

أسراء المخالوي

والإضافة، وإعادة صياغة ذواتهم للظهور في أبهى صورة، هذا الأمان الرقمي جعلنا نخشى اللحظة العفوية التي لا تحتوي على «زر مسح»، نحن لا نفقد مهارة الحوار فقط، بل نفقد القدرة على أن نكون أنفسنا دون أي إضافات. إن الاعتياد على «الفلاتر» اللغوية والبصرية جعلنا نفقد الثقة في قدرتنا على التعبير العفوي. أصبحنا نخشى الهفوات، والتلعثم، أو حتى لحظات الصمت الطبيعية في الحوارات الواقعية، هذا الخوف حول اللقاءات البشرية من فرصة للاتصال إلى عبء ثقيل نهرب منه لنعود إلى «المطابقات» الرقمية التي تمنحنا اهتماماً مؤقتاً بلا عمق، خصوصاً الآن.

إن استبدال اللقاءات الواقعية بشاشات الدردشة هو بمثابة التنازل الطوعي عن إنسانيتنا، إذا استمر هذا الهروب، سنصل

يجلسان على الطاولة ذاتها، يفصل بينهما شبر واحد وكثير من الصمت. تتحرك أصابعهما بسرعة البرق على الشاشات، يتبادلان الضحكات عبر «الإيموجي» والكلمات المنمّقة في محادثة رقمية، لكن بمجرد أن يرفع أحدهما عينه ليلتقي بنظرة الآخر، يسود ارتباك خانق وتلاشى الكلمات، هل أصبحت الشاشة هي المنفذ الوحيد للتعبير عما نود قوله؟ تجردنا من العفوية لدرجة أن العلاقات الاجتماعية أصبحت صعبة في تكوينها، أما التي وجدت فهي عبارة عن متابعة للستوري وإعجاب من بعيد، وبهذه الحالة يُعدّ هذا تواصلًا باللغة الحالية، مما جعل استمرار العلاقات وعمقها أمراً صعب الوجود.

لقد وقع الجيل الحالي في فخ الهروب إلى النص خلف الشاشة، لأنهم ببساطة وجدوا رفاهية الوقت في الكتابة، والمسح،



في عيني من أمامك دون خوفٍ من قراءة ما لا تستطيع تعديله أو حذفه، هذه التفاصيل البسيطة تُعيد تدريبنا على الحضور، على الإصغاء، وعلى تقبُّل أنفسنا كما نحن، كما أن إعادة تعريف «الإحراج» قد تكون مفتاحاً مهماً؛ فليس كل تلعثم ضعفاً، وليس كل صمتٍ فراغاً، بل قد يكونان دليلاً على صدق اللحظة، إن السماح لأنفسنا بأن نُخطئ في الحديث هو بحد ذاته استعادةً لحقنا في أن نكون بشراً، لا نصوصاً مصقولة، فنحن لا نحتاج إلى إلغاء العالم الرقمي، بل إلى وضعه في مكانه الصحيح؛ وسيلة لا بديل فالعلاقات التي تُبنى على نبض الصوت ودفء الحضور تظل أكثر رسوخاً من تلك التي تعيش خلف شاشة، وربما تكون الشجاعة الحقيقية اليوم ليست في كتابة الكلمات المثالية، بل في قول كلماتٍ عادية... بصوتٍ مرتجف، لكنه صادق.

إلى يوم نصبح فيه غرباء تماماً عن لغة العيون ونبرات الصوت والإحساس بالدفء، يجب أن ندرك أن العلاقات الحقيقية تُبنى في المساحات غير المكتملة، في الارتباك الصادق، وفي الشجاعة لأن نكون «غير مثاليين» أمام شخصٍ آخر.

لذلك، تقبُّل كونك إنساناً طبيعياً، وعد إلى الفطرة التي تحمل ارتباك أول دقيقة، وإعادة الكلام مراراً، وقول الكلمات بصورة غير منظمة، والتلعثم، ووضع اليد على الفم أثناء الخجل، والضحك، كل هذا دليل على أنك لا تزال كائنًا حيًا يتفاعل، وليس مجرد ملف شخصي بارد، العفوية هي المغامرة الوحيدة التي تستحق العناء.

لكن الخروج من هذا النمط لا يحدث دفعةً واحدة، بل يبدأ بخطواتٍ صغيرة واعية، أن تضع هاتفك جانباً أثناء لقاءٍ قصير، أن تتحمّل لحظة صمت دون أن تملأها بسرعة، أن تنظر

في تاريخ الرسالات السماوية، ثمة محطات تتجاوز منطق الزمن المألوف، وتقفز فوق حدود الأعمار القصيرة لترسم مساراً أبدياً للروح والإنسانية، ومن أبهى تلك المحطات وأشدّها تأثيراً في وجدان الأمة، سيرة الإمام محمد بن علي الجواد (عليه السلام)، ذلك الغصن الناضر من شجرة النبوة، الذي أثبت للعالم أن الحكمة لا تُقاس بالسنين، وأن الإمامة فيض إلهي يتجاوز الحسابات البشرية الضيقة، حين نقرب من ذكرى شهادته، فنحن لا نستعيد مجرد واقعة أليمة حدثت في بغداد قبل قرون، بل نستلهم صرخة الحق في وجه الطغيان، ونقرأ قصة الفداء الذي مان للأمة جوهر دينها في أحلك الظروف السياسية والاجتماعية.

جواد الأمة.. ريعان الشهادة وخلود المنهج

ديمه رسلان

المحرّكة لهذا الوجود، وأن الاصطفاء لا يخضع لمعايير الشيب والشباب. ومع اتساع شعبية الإمام (عليه السلام) وتعاظم أثره في النفوس، بدأت دوائر السلطة تشعر بالخطر الداهم، فلم تكن سياسة «المأمون» القائمة على الاحتواء قادرة على كبح جماح التأثير الجوادي، مما دفع بالخلافة في عهد «المعتصم» إلى الانتقال من سياسة المراقبة للصيقة إلى سياسة التصفية الجسدية، كانت الغيرة السياسية تتأجج في صدور العباسيين وهم يرون الناس يهرعون إلى باب الجواد في المدينة المنورة وبغداد، ليس فقط طلباً للعلم، بل تبركاً بروحانيته الفيضة وسخائه الذي جُبل عليه حتى لُقّب بـ «الجواد»، إن هذا السخاء لم يكن بالمال فحسب، بل كان سخاءً بالوقت والعلم والصبر على أذى السلطة التي ضيقت عليه الخناق، فاستدعي من مدينة جده

لقد تسلم الإمام الجواد مهام الإمامة وهو في مقتبل العمر، في سابقة تاريخية وضعت القواعد الفكرية والروحية للمجتمع الإسلامي أمام اختبار عظيم، فكان رده (عليه السلام) فيضاً من العلم والبيان، حتى حار فيه كبار العلماء والمناظرين، وأيقن القاصي والداني أن هذا الفتى إنما هو وارث علم جده المصطفى وسليل دوحة المجد العلوي، لم يكن تصدره للمشهد مجرد منصب ديني، بل كان حاجز صدّ منيعاً أمام التيارات المنحرفة والشكوك التي أراد خصوم الرسالة زرعها في القلوب، فكانت مجالسه العلمية ومناظراته الشهيرة في بلاط العباسيين بمثابة البرهان الساطع على أن الإرادة الإلهية هي



مظلوماً، ويوم يُبعث حياً، ليبقى اسمه محفوراً في ذاكرة الوجود،
وعنواناً للشباب المؤمن الذي لا تتنيه التحديات عن نيل مراقي
الكمال والرفعة.

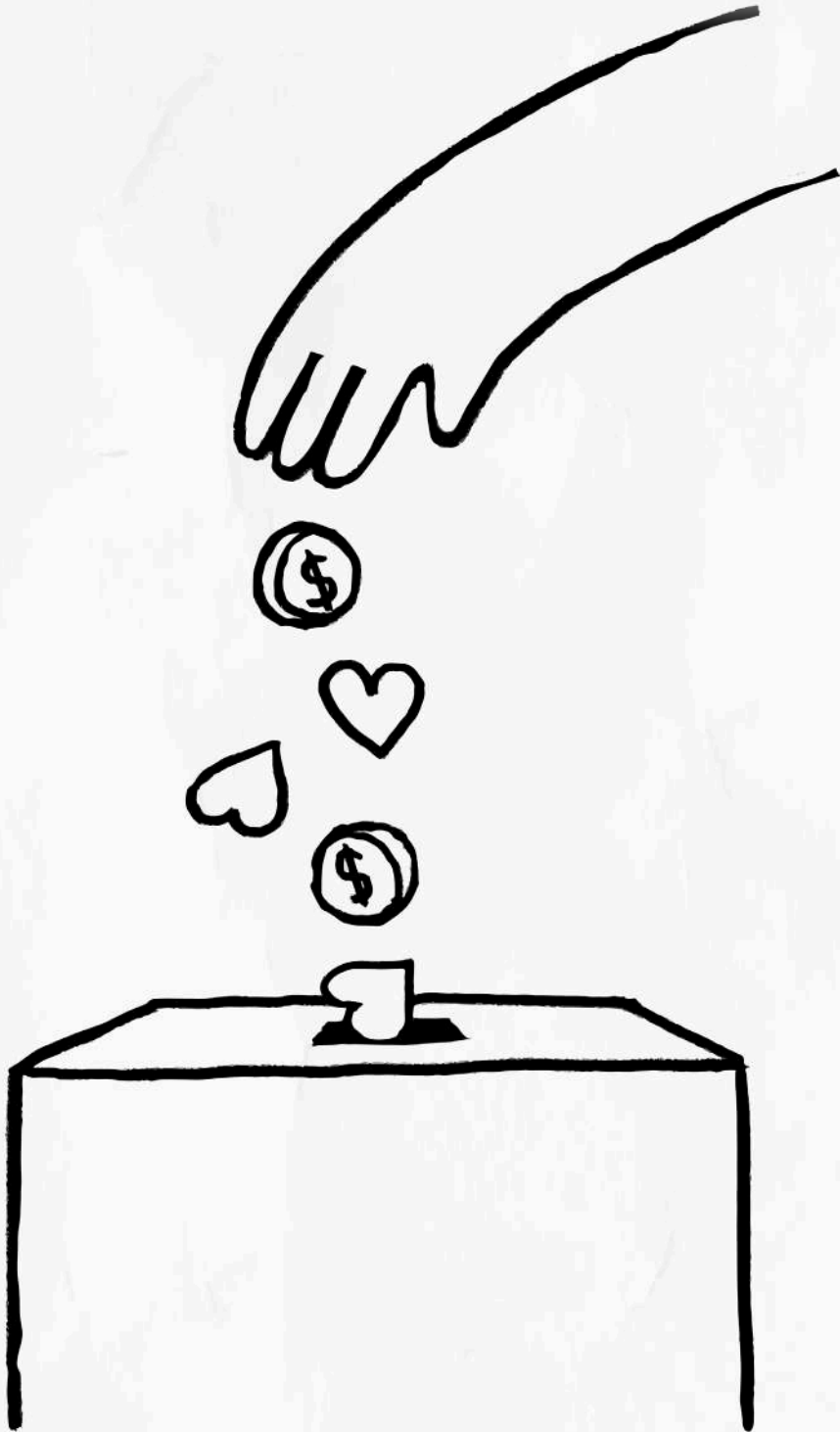
قسراً إلى بغداد، ليكون تحت النظر المباشر لآلة القمع.
وفي ظل تلك الأجواء المشحونة بالتوجس، حُبكت المؤامرة
الدنيئة التي طالت ريحانة المصطفى وهو في ريعان شبابه،
حيث لم يتجاوز الخامسة والعشرين من عمره الشريف، لقد
جسدت شهادة الإمام الجواد قمة المظلومية، حيث اجتمع غدر
السلطة مع لؤم المقربين، لتنفيذ الجريمة النكراء بدس السم إليه،
ليرحل عن هذه الدنيا غريباً صابراً محتسباً، إن هذه النهاية
المأساوية لم تكن إلا تنويجاً لرحلة قصيرة في عمر الزمن، لكنها
مديدة في أثرها، عظيمة في تضحياتها، فبسقوط الإمام شهيداً
على أرض بغداد، انطفأت شمعة كانت تضيء للعطشى دروب
المعرفة، لكن دمه الزكي صار مناراً للأحرار، وقبره الشريف بجوار
جده الكاظم (عليه السلام) أضحى ملاذاً للنفوس الكسيرة، وباباً
للحوائج التي لا تُرد.

إننا اليوم، وإلى زماننا هذا، ندرك أن الإمام الجواد (عليه السلام)
لم يموت، بل انتقل من ضيق الدنيا إلى سعة الملكوت، تاركاً
خلفه مدرسة متكاملة في الصمود والعطاء، إن ذكره تدعونا
للتمسك بالقيم التي قضى من أجلها، وهي قيم العلم النافع،
والجود بالنفس في سبيل المبدأ، والوقوف بصلابة أمام كل
محاولات التزييف الفكري، فسلام عليه يوم ولد، ويوم استشهد

استفتاءات

في التبرعات

للقوارير



السؤال: هل يجوز جمع التبرعات لبناء مساجد ثم إنفاقها في غير ذلك؟

الجواب: لا يجوز إلا مع إقرار رضا أصحاب الأموال بأن تصرف في مسجد آخر.

السؤال: هل يجوز التبرع بالأعضاء لشخص مسلم؟ وما هي الأعضاء التي يجوز التبرع بها؟

الجواب: يجوز التبرع بالكلية - مثلاً - إذا كانت للمتبرع كلية أخرى سليمة.

السؤال: هناك جهة جمعت أموالاً وتبرعات لمجلس الإمام أبي عبد الله الحسين (عليه السلام) واشترت بهذه الأموال أجهزة صوت، فهل يجوز استعمال هذه الأجهزة في مناسبات آخر ذات طابع عام؟

الجواب: لا يجوز.

السؤال: هل يجوز إعطاء أموال الزكاة لجامع بني حديثاً مع العلم بأن المنطقة لا يوجد بها جامع أو مصلى؟ وما حكم من أعطى أموال الزكاة من دون مراجعة الحاكم الشرعي جهلاً بالموضوع؟

الجواب: يجوز ذلك إذا لم يوجد متبرع لبناء الجامع، ولكن يقتصر في صرفها على الأمور الضرورية مما يحتاج إليه في بنائه إذا كانت هناك حوائج أهم منها كالحوائج الملحة للفقراء، وإلا جاز صرفها لبناء الجامع على النحو المتعارف، ومن أعطى من قبل مالا وكان في مورده كان مقبولاً.

السؤال: جمعت تبرعات من إخواننا المؤمنين لبناء مسجد، وفي أثناء البناء أو صانني بعض الإخوان ببناء دار لإمام المسجد أو بناء حسينية أو مغتسل من تلك الأموال، فهل يجوز لنا ذلك؟ وإذا بدأنا العمل في بعض تلك الأمور فماذا نفعل؟

الجواب: الأموال المتبرع بها لبناء المسجد لا يجوز صرفها في بناء غير المسجد، ولو فرض صرف شيء منها في ذلك وجب التعويض.

السؤال: تتجمع عندي مبالغ من المال تبرع بها المؤمنون لأعمال الخير، فهل يجوز الاقتراض منها على أن أقوم بإرجاعها من مال آخر؟ وهل يجوز إيداعها في البنك وأخذ الفوائد المترتبة عليها؟ وهل يختلف الحكم فيما لو كان التبرع بتلك الأموال بها لمسجد أو حسينية أو لغيرهما؟

الجواب: لا يجوز لك الاقتراض منها ولا إيداعها في البنك ولا أخذ الفائدة لنفسك إلا إذا كنت مخلواً في شيء من ذلك من قبل المتبرعين مسبقاً.

السؤال: هل يجوز للعاملين على شؤون الفقراء استخدام الهاتف والكهرباء والأدوات المكتبيّة اليسيرة عوضاً عن خدمتهم في جمعيّة خيريّة ما إذا كانت هذه الأموال تدفع من الصدقات؟

الجواب: الأحوط مطلقاً تأمين الاحتياجات المذكورة من التبرعات المطلقة أو ما يتبرع به لهذا الشأن بالخصوص.

السؤال: ما هي الأمور المسموح للمتطوعين للعمل في جمعيّة خيريّة باستخدامها؟ وما هي الأمور المسموح للعامل بأجر باستخدامها في جمعيّة خيريّة من قبيل الهاتف وكهرباء وأوراق طباعة والكمبيوتر وغيرها؟

الجواب: إذا تمّ تحصيل الوسائل المذكورة من التبرعات العامة أو الخاصة بهذا الشأن فلا مانع من استخدامها بحسب ما تدعو إليه الحاجة من دون فرق بين المتطوع بعمله والأجير.

السؤال: هل يجوز تأجير مبنى المأتم لحفلات الأعراس؟ وعلى فرض عدم جواز ذلك فهل يمكن لمستخدم مبنى المأتم للموضوع نفسه (من دون نيّة الإيجار) دفع مبلغ ما بحسب رغبته بنية التبرع للمأتم؟

الجواب: يجوز التأجير إذا كان ذلك من مصلحة الحسينيّة، كما يجوز التبرع.

السؤال: هل يعتبر طفل الزوج المفقود أثر العمل الإرهابي يتيماً؟ الجواب: لا يعتبر يتيماً إلا مع الوثوق بموت الزوج، ولكن يمكن تعميم التبرعات لتشمل أبناء المفقودين مع إعلام المتبرعين بذلك.

السؤال: يوجد مثول لإحدى الحسينيات، ويوجد فيها صندوق توضع فيه مبالغ خاصة بالحسينية، فهل يجوز للمتولي أن يأذن بالاقتراض من هذا الصندوق لمدة معينة وإعادة المبلغ إليه إذا كانت هناك حاجة عقلانية ولم تكن الحسينية بحاجة إليهم إلى أية مصاريف، والمبلغ لا يؤثر على عطاء الحسينية، فهل يجوز مثل هذا التصرف لحاجة عقلانيّة؟

الجواب: لا يجوز.

السؤال: ما حكم وضع الأموال في شبك وأضرحة الأئمة (عليهم السلام) في الوقت الحاضر بعنوان هدايا أو تبرعات؟

الجواب: لا مانع من ذلك في العتبات التي تشرف على إدارة شؤونها لجان مكلفة من قبل المرجعيّات الدينيّة لهذا الغرض.

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

خيرُ من العلاج

في حياتنا اليومية، كثيراً ما نردد أن الوقاية خيرُ من العلاج، ولا نقصد هنا الوقاية من الإنفلونزا أو الصداع وغيره من الأمراض التي قد يستغرق الشفاء منها ساعاتٍ أو أياماً لا تتعدى أصابع اليد الواحدة، بل هو داءٌ خبيث ينخر الجسد ويُنهك الروح، ويترك المريض مع الآلام ومعاناةٍ لا تنتهي. ومن المؤلم أن عدد النساء اللواتي يُصبن بهذا المرض ما زال في ارتفاع مستمر، ومع ذلك لا تأبه إحداهن للتحذيرات التي تُطلق من هنا وهناك، والتي تُقدّم المعلومة الصحية على طبق من ذهب بكبسة زر واحدة، في ظل الانفتاح الإعلامي الكبير، على خلاف التعتيم الإعلامي الذي كان سائداً في تسعينيات القرن الماضي، على سبيل المثال لا الحصر.

بعض النساء تغفل عن حقيقة أن المعدة بيت الداء، ولا تلتزم بنمط حياةٍ صحي، كما تُفرط في حق نفسها وجسدها من خلال تناول أنواع السموم الغذائية التي تفتك بالجسد تحت شعار (النفس وما تشتهي)، متجاهلة التحذيرات التي أرعبت نفوسنا من مخاطر تناولها؛ إذ ما زالت الطويات والمشروبات المُحلّاة والأطعمة المعلّبة والجهازية تترعب بإصرار على موائد الكثيرين... لتستيقظ بعد فوات الأوان أمام حقيقة مرّة، ولات حين مندم.

كنتُ قبل أيام مع قريبتني، وشهدتُ معاناتها من ساعات الانتظار الطويلة والمفزعة لنتائج التحليلات المرضية التي ستكون الحدّ الفاصل بين الفرح والعافية وبين المرض والمعاناة، وللأسف الشديد كانت النتائج مخيبةً للأمل، وارتدت قريبتني السوار الوردي في معصمها، لتعاني ما تعانيه من ويلات الجراحة وما يترتب عليها من علاجات وآلام نفسية وجسدية؛ فالروح تمرض قبل الجسد أحياناً، وقريبتني كانت في غنى عن كل ذلك لو أنها التزمت، على أقل تقدير، بالوصايا التي تُحذّر من "المبيّضات الثلاثة": الملح، والسكر، والدقيق الأبيض، أو ما تُسمّى بالسموم البيضاء، والإنسان طبيب نفسه.

لستُ بطبيبة تغذية ولا مُصلحة اجتماعية، ولكنها معلومات بسيطة تراكمت في حياتنا من خلال القراءة والبحث المستمر عن مسببات هذا المرض وسبل الوقاية منه، لنعود ونردد، دون ملل، أن الوقاية خيرُ من العلاج.

ساجدة ناهري



من المؤلم أن عدد النساء اللواتي يصبن بهذا المرض ما زال في ارتفاع مستمر، ومع ذلك لا تأبه إحداهن للتحذيرات التي تطلق من هنا وهناك، والتي تقدم المعلومة الصحية على طبق من ذهب بكبسة زر واحدة، في ظل الانفتاح الإعلامي الكبير، على خلاف التعتيم الإعلامي الذي كان سائداً في تسعينيات القرن الماضي، على سبيل المثال لا الحصر

الذكاء الاصطناعي
والصحافة

LLQWAREER
للقياديين

ملف العدد



الذكاء الاصطناعي والصحافة بين سرعة الآلة وضمير الإنسان.. من يكتب الحقيقة؟

سعاد البياتي

مقالاتٌ باتت تحت رحمة الذكاء الاصطناعي، الذي أخذ يغزو الأقلام الصحفية بمنتهى البساطة، دون عناء الفكر وسحر الكلمات، فها هي (منى)، الكاتبة المبتدئة التي أمضت أربع سنوات دراسية في كلية الإعلام، منهكة في المحاضرات والدوام، وحين جاءت للتدريب في إحدى صحف العراق، أصابها الدهشة من طبيعة العمل الصحفي وكيف يُدار، بمعية أسماء معروفة، وكيف تُرتب الموضوعات الميدانية بأسلوب صحفي مميز، هنا كانت الصدمة؛ إذ إنها، وفي أغلب الأحيان، تستعين بالذكاء الاصطناعي، الذي أصبح غايةً للكاتب المعروفين والمبتدئين على حد سواء.





تراجع العمل الصحفي

تشير الدراسات إلى أن الذكاء الاصطناعي لن يكون بديلاً كاملاً بل مساعداً يعزز العمل الإبداعي ولا يستبدله، إلا أن أخطر التحديات لا تتعلق بالمهنة فحسب، بل بالحقيقة ذاتها؛ إذ يصبح التمييز بين ما هو نتاج للذكاء الاصطناعي وما هو نتاج للعقل البشري والقلم الحر تحدياً لا يمكن التغافل عنه، وتكمن الخشية في أن توضع الصحافة بين الحقيقة والآلة، التي تُرتَّب ما يُراد بسرعة ويسر.

اختبار حقيقي

«الصحافة لن تموت... لكنها ستتغير»، هكذا يؤكد الدكتور عصام العموري، أستاذ الصحافة والذكاء الاصطناعي في جامعة بغداد، منوهاً إلى أننا أمام تحول جذري؛ فالذكاء الاصطناعي لم يعد أداة مساعدة فقط، بل شريكاً في صناعة المحتوى، إلا أنه يظل بلا وعي أو مسؤولية أخلاقية، وهنا يأتي دور الصحفي في ضبط الإيقاع الصحفي، وإعادة اكتشاف جوهره كرسالة إنسانية قبل أن تكون مهنة. ويضيف أن الذكاء الاصطناعي ممتاز في الإجابة، لكنه ضعيف في طرح الأسئلة، وهنا تكمن قيمة الصحفي الحقيقي، فهو ليس

لم يعد الذكاء الاصطناعي مجرد أداة تقنية، بل أصبح شريكاً فعلياً داخل غرف الأخبار، يشارك في صياغة العناوين، وتحليل البيانات، وحتى كتابة التقارير، ومع هذا التحول المتسارع، تفق الصحافة أمام سؤال جوهري: هل نحن أمام ثورة مهنية تعزز الجودة، أم أزمة تهدد جوهر العمل الصحفي؟ وهل سيغير الذكاء الاصطناعي وجه الصحافة ويهتك قواعد المهنة ومصداقية الإعلام؟

ثقة وقلق

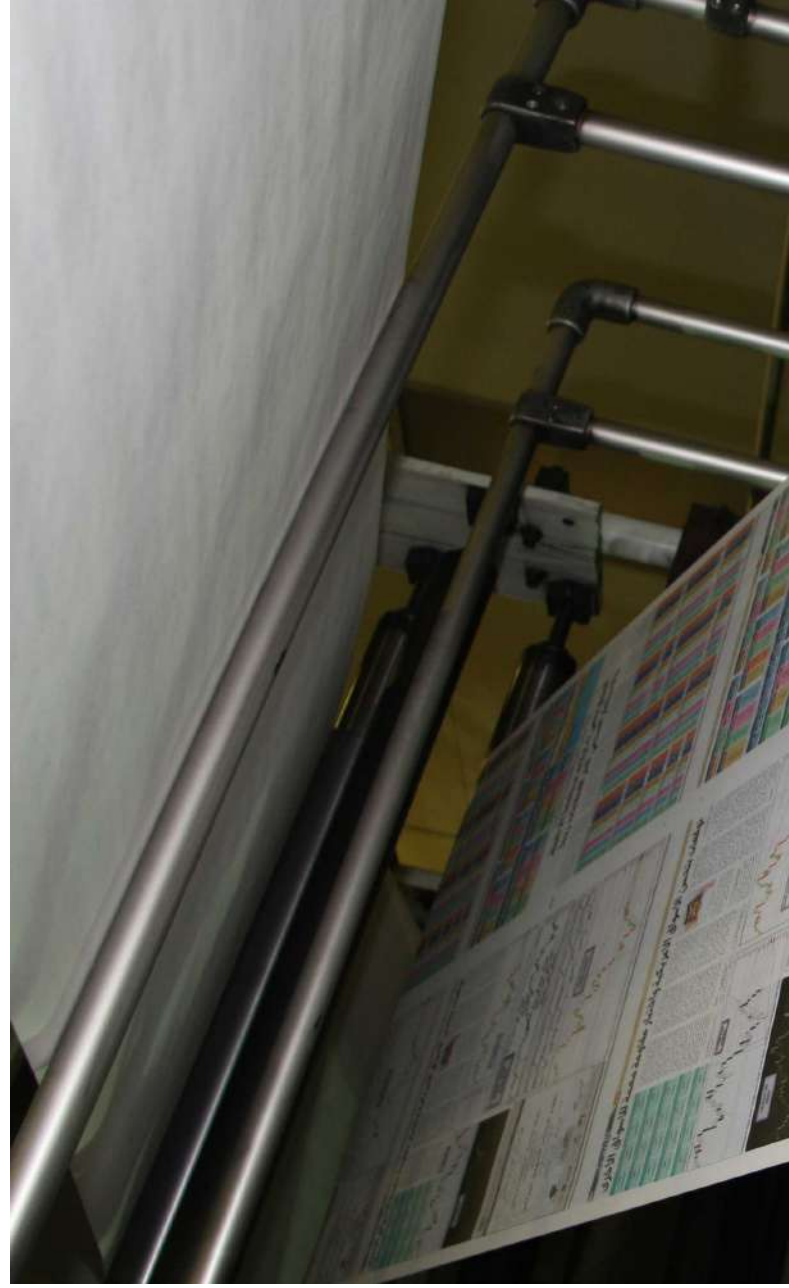
وبحسب استطلاعات أجرتها مجلة (للقوارير) مع عدد من الكتاب والصحفيين، تبين أن تطبيق (شات جي بي تي) يُعد أساساً في حياتهم العملية؛ إذ أصبحت الاستعانة به ضرورة يومية، لا تقتصر على العمل الصحفي فحسب، بل تمتد إلى الاستشارات الطبية والبيع والشراء والنصائح وغيرها، مما يدعو إلى الاستفسار السريع والحصول على إجابات فورية، وبرغم الفوائد التي يقدمها التطبيق، فإن الصحفيين يعيشون حالة قلق من تراجع الثقة بالمحتوى الذي يكتبونه.

ورق
التهديد الحقيقي الذي يشكله الذكاء الاصطناعي في علاقته بحرية الصحافة والتعبير يتمثل في تآكل الحقائق ونسبيتها، والانتقال إلى عصر «ما بعد الحقيقة»، لذلك، يعد التوصل بسرعة إلى آلية عالمية لمواجهة المعلومات المضللة أمراً مهماً اليوم، نظراً لأن تطور التكنولوجيا يسير بوتيرة متسارعة، وإذا لم تتمكن وسائل الإعلام من الحفاظ على مصداقيتها في ظل عواصف المعلومات المضللة، فإن ذلك يشكل تحدياً أساسياً لحرية التعبير

العمل ومصداقيته، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المسحي، وشملت عينة قصدية مكونة من (50) صحفياً عراقياً يعملون في مؤسسات صحفية إلكترونية، وأظهرت النتائج أن تقنيات الذكاء الاصطناعي تُستخدم على نطاق واسع في مراحل جمع المعلومات والتحرير وتحليل البيانات، مما أسهم في تحسين سرعة وكفاءة الإنتاج الصحفي، في المقابل، عبّر العديد من الصحفيين عن قلقهم من تأثير هذه التقنيات على المصداقية، ورأوا أنها تمثل أداة مساندة لا بديلاً عن الدور المهني البشري، وأوصت الدراسة بضرورة وضع سياسات تحريرية واضحة تضبط استخدام الذكاء الاصطناعي، وتعزيز أدوات التحقق من الأخبار، مع الاستثمار في تدريب الكوادر الصحفية على الاستخدام الأخلاقي والمهني لهذه التقنيات.

تحدٍ أساسي

يقول أحد المختصين في الإعلام الرقمي: إن التهديد الحقيقي الذي يشكله الذكاء الاصطناعي في علاقته بحرية الصحافة والتعبير يتمثل في تآكل الحقائق ونسبيتها، والانتقال إلى عصر «ما بعد الحقيقة»، لذلك، يُعد التوصل بسرعة إلى آلية عالمية لمواجهة المعلومات المضللة أمراً مهماً اليوم، نظراً لأن تطور التكنولوجيا يسير بوتيرة متسارعة، وإذا لم تتمكن وسائل الإعلام من الحفاظ على مصداقيتها في ظل عواصف المعلومات المضللة، فإن ذلك يشكل تحدياً أساسياً لحرية التعبير. ويمكن ملاحظة أن المشكلة الأخطر التي قد تنجم عن تقنيات التزييف العميق على المدى الطويل لا تكمن في تصديق الناس للوسائط المزيفة فحسب، بل في تقويض مصداقية أي فيديو أو صورة أو تسجيل صوتي، حتى لو كان أصلياً، نتيجة تلاشي القدرة على التمييز بينه وبين ما تنتجه تلك التقنيات.



عدواً للصحافة، بل اختبار حقيقي لها، كما أنه قد يحوّل المهنة إلى مجرد إنتاج سريع للمحتوى، دون امتلاك الحس الإنساني أو الضمير المهني.

وأشار المعموري إلى أنه في كثير من الأحيان مكنت هذه الأدوات الصحفيين من توسيع نطاق تقاريرهم، وتقليل العمل الشاق، وفك رموز العلاقات أو الأنماط داخل البيانات التي يجمعونها من مصادر متعددة، كما أن الذكاء الاصطناعي التوليدي يقدم قدرة على إنتاج محتوى متنوع، مثل النصوص المكتوبة والصوت والفيديو والصور، وفي بعض الحالات، يمكن أن يساعد المحررين والمراسلين على ترجمة وتحويل قصصهم إلى قنوات توزيع مختلفة، وكتابة التقارير وصياغة العناوين والمقالات، ومع ذلك، يمكن أن تُستغل هذه التقنية من قبل جهات سيئة لإنتاج معلومات مضللة ومزيفة، مما يجعل عمل الصحفيين أكثر صعوبة.

دراسة

اطلعتُ على دراسة أجرتها جامعة واسط حول الذكاء الاصطناعي والصحافة، تناولت تحليل أهم التطبيقات المستخدمة في المؤسسات الإعلامية الرقمية، ورصد انعكاساتها على جودة

على طاولة الإبداع

«حوار مع الشاعرة كوثر الحساوي»

رحاب حسين العريفأوي

لقد مَنّْ الله (عز وجل) على الإنسان بنعم غير قابلة للعدّ، من دين ووصحة ورزق وعافية وفطنة ومواهب جمّة، تكريماً وتشريفاً، يؤكّد ذلك قوله تعالى: (وَإِنْ تَعَدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصَوْهَا إِنَّ اللَّهَ لَعَفُورٌ رَحِيمٌ) [النحل: 18]، ومن هذا المنطلق، يسعني هذا الحوار إلى بيان أهمية الموهبة والإبداع في خدمة الدين والمجتمع، محاورين بذلك الشاعرة كوثر الحساوي.

ما رؤيتك لوظيفة الشعر؟

إن وظائف الشعر عديدة؛ فهو أحياناً يمثّل القلم الذي يدوّن التاريخ ويحفظ الحقائق من التزييف، وأحياناً يكون اليد المنصّفة التي تنصف الأشخاص الذين لم تُسلط الأضواء على مواقفهم العظيمة والمشرفة، وذلك من خلال استذكارهم بالقصائد والتغني بمواقفهم الجليلة التي تدفع السامع أو القارئ إلى العودة لسيرتهم والبحث في زوايا التاريخ للتعرف عليهم، كما يسهم الشعر في مساعدة الناس على التعبير عما يختلج في صدورهم؛ فعند قراءتهم للأبيات يشعرون بأنهم ليسوا الوحيدين الذين مرّوا بذات الإحساس الذي وصفه الشاعر، مما يسهم في تخفيف آلامهم وتعميق إحساسهم بالموقف، ولا سيّما ما يخصّ أهل البيت (عليهم السلام).

هل كانت لك مشاركات في مسابقات أو محافل دينية؟

نعم، كانت لي مشاركة في مسابقة (أصل النبوة والولاء) التي أقامتها «مؤسسة أم أبيها للثقافة الفاطمية» التابعة إلى العتبة الحسينية المقدسة، إذ حصلت قصيدتي (في حضرة الزهراء عليها السلام) على المركز الثالث، وقد أنشدت «فرقة ن للإنشاد الديني» أبيات القصيدة في محفل تكريم الفائزين، كما كانت لي مشاركة في مهرجان السقاء الخامس الذي أقامه معهد القرآن الكريم النسوي التابع إلى العتبة العباسية المقدسة، بقصيدة تحت عنوان (ملحمة العلقمي).

هل يمكنك ذكر مقاطع من نظمك؟

نعم، ففي فضل الصلاة على النبي محمد (صلى الله عليه وآله) أقول:

يا سائلي كيف النجاة من الردى
والعيش بين تقلب وتبدد
إن شئت أن تُحمى الهوم بلمحة

جد بالصلاة على النبي محمد

ومن قصيدة (في حضرة الزهراء عليها السلام) أقول:

يا زهرة خصت بآل محمد

أنوار قدس في النفوس الصافية

ذكراك ينشر في القلوب رحابة

ويشعل أقدام الشرور الساعية

إن هام في البيداء قلب ظامئ

تجد الكريمة في المحبة ساقية

إن تاه عبد في الضلال تدلّه

وتعيده عبداً مطيعاً ثانية

هي بضعة الخير المديد وكهفه

هي عذب ماء قد حوته الآنية

ومن قصيدة (ملحمة العلقمي):

ووقفت ترنو للصفاف بحسرة

والنهر في أمواجه يتأسف

يا من رأيت الماء ناراً للحشي

حاشا لكفك من لظاها يغرف

للشعر دور محوري؛ فهو ساحة لراحة النفوس، والشاعر عندما يكتب في حق أهل البيت (عليهم السلام) مديحاً أو رثاءً، فإن المديح يذكر بجلال شأنهم ويأخذ المتلقي على أجنحة المحبة والولاء إلى مواقف لا تنسى، مما يعزز شعور الفخر والحب، أما الرثاء فهو «شاشة الحزن» التي تبث مأساة آل بيت النبي (صلى الله عليه وآله) وتبينها بشكلها الوجع

يا كاشفاً كربَ الحسينِ وآلِهِ
عيناكَ من حرِّ الرزايا تنزف

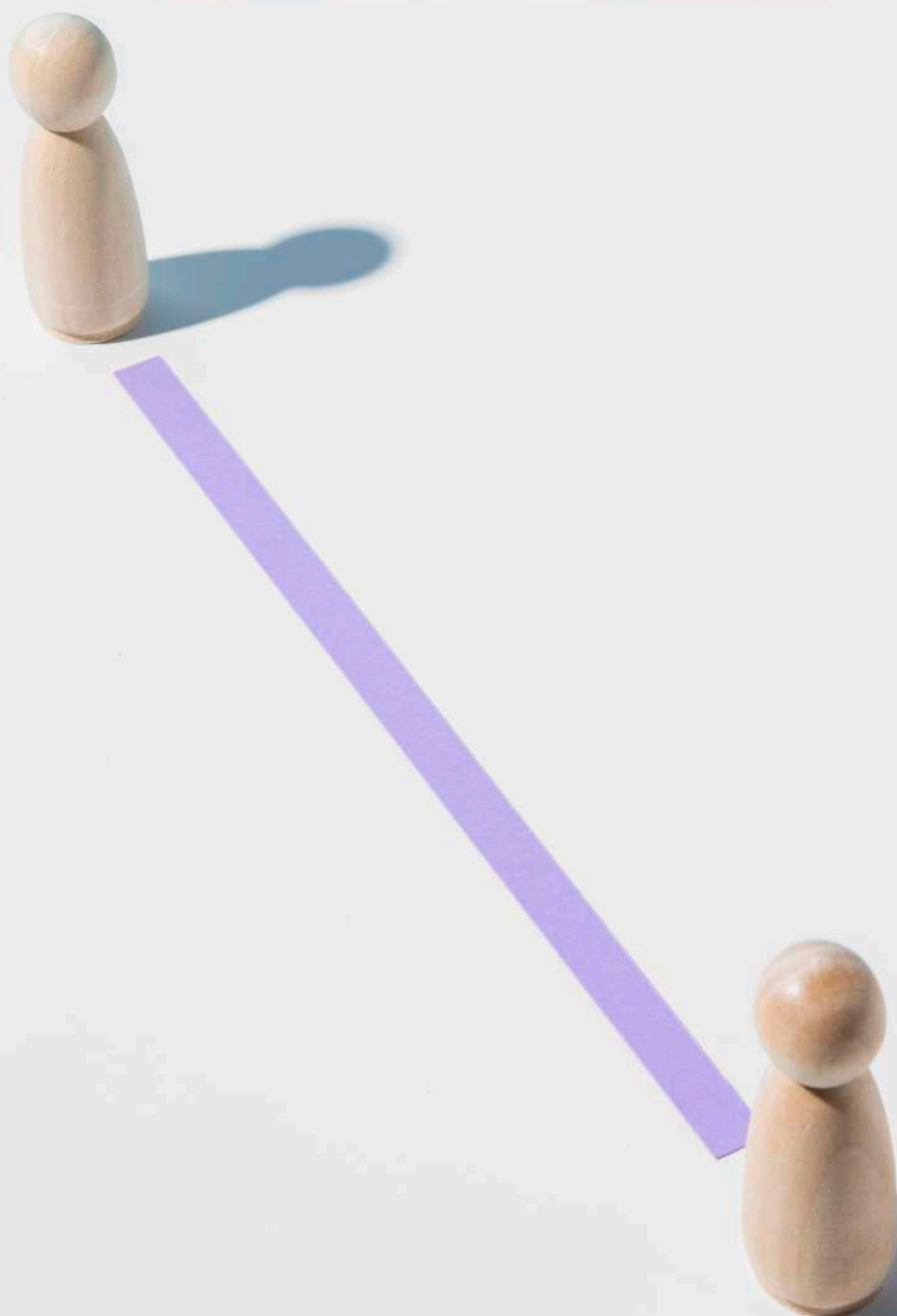
كيف تزيّن دور الشاعر في العصر الراهن؟

أرى أن دور الشاعر في العصر الراهن يتجلى في التصدي للأفكار المشبوهة ومواجهتها بكلماته، والتركيز على تبيان الحقائق، وغرس القيم والمبادئ السامية وترسيخها في الأذهان، والوقوف على تضحيات أهل البيت (عليهم السلام) وتجسدها؛ فهم القدوة السامية والمنبع الصافي الذي ننهل منه القيم على مرّ العصور، فالشاعر صاحب مسؤولية، إذ يحمل على عاتقه رسالة «الكلمة» التي يمكن أن تؤثر في الآراء والقرارات، وأعتقد أن كل صاحب موهبة موكل بإيصال رسالته بعيداً عن الغايات المادية أو الشخصية، واضعاً نصب عينيه قوله تعالى: (مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ).

ما دور الشعر في خدمة أهل البيت (عليهم السلام)؟

للشعر دور محوري؛ فهو ساحة لراحة النفوس، والشاعر عندما يكتب في حق أهل البيت (عليهم السلام) مديحاً أو رثاءً، فإن المديح يذكر بجلال شأنهم ويأخذ المتلقي على أجنحة المحبة والولاء إلى مواقف لا تنسى، مما يعزز شعور الفخر والحب، أما الرثاء فهو «شاشة الحزن» التي تثبت مأساة آل بيت النبي (صلى الله عليه وآله) وتبينها بشكلها الوجع، وإن الشاعر، بكلماته ووصفه البديع، يلين القلوب ويعيدها إلى الواقع المرير الذي حاول الطغاة إخفاء معالمه، فيظهر دوره في اختيار الكلمات التي تجعل الناس يستذكرون ذلك الحزن الطويل بصور قريبة من الواقع، وبذلك يكون الإبداع وسيلة للولوج إلى عوالم روحية من أبواب أكثر دقة وحساسية من التعبير العادي، مما يزيد التفاعل الإيجابي مع القضايا المطروحة.

اتساع الفجوة الطبقية



وأثرها في حركة الاقتصاد

نور كريم

في الصباحت الأولى من النهار، حين تتسلل خيوط الشمس بين الأشجار، وتلمع قطرات الندى على أوراقها، يبدو العالم متوازناً، وكأن الطبيعة قد قسمت كل شيء بعدل: ضوءً للشمس، وماءً للأرض، وهواءً للجميع، غير أن الإنسان، حين ينظر إلى مجتمعه، يدرك أن هذا التوازن الجميل لا ينعكس دائماً في حياة الناس؛ فبينما تتوزع خيرات الطبيعة بهدوء، تتوزع الثروات في المجتمعات البشرية بطريقة غير متساوية، حتى أصبحت الفوارق المالية ظاهرة واضحة يلمسها كل فرد في حياته اليومية.

تواجه ضغوطاً متزايدة من جهات مختلفة، الأمر الذي جعل حياتها أكثر صعوبة مما كانت عليه في السابق. فمن جهة، تتزايد الضرائب والرسوم الحكومية، ومن جهة أخرى تتراكم الغرامات والالتزامات المالية التي تثقل كاهل المواطن، ويضاف إلى ذلك التغيير المستمر في الإجراءات الحكومية والإدارية، الأمر الذي يفرض على الناس متابعة مستمرة وإجراءات معقدة قد تستنزف الوقت والمال، كما أن بعض التغييرات التي تطرأ على الرواتب، عبر القطع أو الخصم أو تأخر الصرف، تؤدي إلى حالة من القلق وعدم الاستقرار الاقتصادي لدى شريحة واسعة من الموظفين والعاملين. هذه الضغوط المتراكمة لا تقتصر آثارها على الجانب الاقتصادي فحسب، بل تمتد لتؤثر في الحالة النفسية للمجتمع؛ فحين يرى الفرد الفوارق الكبيرة بين الطبقات الاجتماعية، ويقارن بين واقع المعيشي وواقع فئات أخرى تعيش في رفاهية واضحة، فإن ذلك يولد شعوراً بالظلم أو الإحباط أو عدم الرضا، ومع مرور الوقت، قد يتحول هذا الشعور إلى حالة من فقدان الثقة بالمستقبل أو بالقدرة على تحسين الواقع المعيشي. ومن هنا تظهر الحاجة إلى التفكير الجاد في حلول واقعية يمكن أن تساهم في تقليل هذه الفوارق الاجتماعية والاقتصادية؛ فمعالجة الفجوة الطبقة ليست مجرد قضية اقتصادية، بل هي قضية اجتماعية وإنسانية تمس استقرار المجتمع وتماسكه، ومن هذه الحلول: دعم الطبقة الوسطى عن طريق سياسات اقتصادية توازن بين الضرائب والدخل، وتخفف من الأعباء المالية التي تثقل كاهلها، وتطوير برامج الحماية الاجتماعية التي تستهدف الفئات الفقيرة، بما يضمن توفير الحد الأدنى من متطلبات الحياة الكريمة، والاهتمام بتوفير فرص العمل الحقيقية التي تمكن الشباب من بناء مستقبل اقتصادي مستقر، وتعزيز العدالة في توزيع الموارد والخدمات، بحيث يشعر المواطن أن الفرص متاحة للجميع دون تمييز، إضافة إلى الاستثمار في التعليم والتدريب؛ لأن بناء الإنسان هو الطريق الأكثر استدامة لتحقيق التوازن الاقتصادي والاجتماعي.

لقد اتسعت الفجوة الطبقة في كثير من المجتمعات المعاصرة، حتى صار المشهد الاجتماعي يحمل تناقضات مؤلمة؛ فهناك من يملك ثروات كبيرة ويعيش في رفاهية عالية، حتى إن بعض المجتمعات الأخرى بدأت تنظر إلى بلداننا على أنها بلاد للأغنياء، مما يظهر فيها من مظاهر الثراء والبدخ، وفي المقابل، هناك فئات واسعة من الناس تعيش في ظروف صعبة، تكافح من أجل تأمين أساسيات الحياة، بل إن بعضهم لا يجد قوت يومه إلا بعد جهد طويل وشاق. ومن أكثر المشاهد تأثيراً في هذا السياق ما نراه من أطفال مشردين في الشوارع، يبدأ يومهم قبل شروق الشمس، ويستمر عملهم حتى ساعات متأخرة من الليل، يحملون على أكتافهم الصغيرة مسؤوليات أكبر من أعمارهم، ويبحثون عن القليل من النقود لشراء حاجات بسيطة لأسرهم، إن هذا المشهد لا يعكس مجرد حالة فردية، بل يمثل مؤشراً على خلل اجتماعي واقتصادي يحتاج إلى معالجة جادة.

وبين هاتين الطبقتين المتباعدتين تظهر طبقة ثالثة، هي الطبقة الوسطى، وهي الطبقة التي يمكن وصفها بأنها العمود الفقري للمجتمع، هذه الطبقة تسعى بكل ما تملك من طاقة لتأمين حياة كريمة لأبنائها؛ فهي تعمل، وتخطط، وتدخر، وتحاول أن تحافظ على توازنها الاقتصادي رغم الظروف المتقلبة، غير أن هذه الطبقة أصبحت في السنوات الأخيرة

معالجة الفجوة الطبقة ليست مجرد قضية اقتصادية، بل هي قضية اجتماعية وإنسانية تمس استقرار المجتمع وتماسكه، ومن هذه الحلول: دعم الطبقة الوسطى عن طريق سياسات اقتصادية توازن بين الضرائب والدخل، وتخفف من الأعباء المالية التي تثقل كاهلها

بنية الحوار النفسي: ودلالات الانكسار مقاربة نقدية في نص «تساؤل» للكاتبة أنفال محمد

زهراء سالم جبار

تُعدُّ بنية الحوار النفسي من أبرز التقنيات السردية التي يلجأ إليها الكُتَّاب للكشف عن أعماق الذات الإنسانية، إذ تتجلى من خلالها التوترات الداخلية، والصراعات الوجودية، وفي هذا السياق، يبرز نص «تساؤل» للكاتبة أنفال محمد بوصفه أنموذجًا غنيًا يستثمر الحوار الداخلي بوصفه أداة فنية لتعرية الهشاشة النفسية واستنطاق اللحظات الحرجة في تجربة الذات.

إذ يفتتح النص عتبته الاستهلاكية بمزيج مركب بين النص الديني والوجد الإنساني، في قولها: «سيحدث الله بعد ذلك أمرًا، قد بلغ صبري الرُّبى»، فجملة «سيحدث الله بعد ذلك أمرًا» تمثل محاولة استباقية لترميم الانكسار قبل وقوعه، عبر جبل الأمل الذي يمنحه الفعل المضارع «سيحدث»، غير أنَّ هذا اليقين الروحي يصطدم مباشرة بفيض الشعور الذي «بلغ الرُّبى»، إذ توحي «قد» التحقيقية مع الفعل الماضي بأنَّ الانفجار واقعٌ، بينما تمنح كلمة «الرُّبى» للانكسار بُعدًا مكانيًا سحيقًا يشير إلى تجاوز الصبر حدّه الطبيعي.

وتتجلى أولى دلالات الانكسار في «بنية التساؤل» التي تطرحها الذات؛ فالأسئلة هنا لا تبحث عن إجابات معرفية بقدر ما تعبّر عن القلق النفسي، في قولها:
لم يتكلل طريقي كل هذه الوعورة؟

لماذا أسعى ولا أحصد سعبي؟

أأعاني وحدي؟

أم هناك مثلي؟

من كان مثلي، أخبرني كيف التعايش؟

فإن فعل (يتكَلَّل) يوحي بأن الوعورة أصبحت عقداً يطوق مسيرة الكاتبة، بينما تجسد جملة (لماذا أسعى ولا أحصد سعبي؟) انكسار العلاقة المنطقية بين الجهد والنتيجة، مما يولد شعوراً بالعبثية الوجودية، وهنا يتحول البحث عن (من كان مثلي) إلى صرخة استغاثة إنسانية تحاول تفتيت الألم الفردي بجعله وجعاً مشاعاً، وكأن كلمة «وحدي» هي السجن الذي تحاول الكاتبة كسره عبر استدعاء تجارب الآخرين في «كيفية التعايش».

وتنتقل البنية الحوارية في النص، بدلالة قولها:

أغالب التفكير فيغلبني

أغلق بابي فيقتحمني في غفلة

يطل عليّ من نافذة عقلي

أتجاهله

من مرحلة الشكوى إلى تشخيص الخصم الداخلي، حيث يستحيل التفكير كائنًا حيًا يمارس سطوته الاقتحامية، فتبرز دلالة الانكسار هنا من خلال التضاد في توزيع الأدوار؛ فالتفكير يمتلك أفعال الغلبة والاقترام والشموخ (يغلبني، يقتحمني، يقف شامخًا)، في مقابل أفعال الانكماش والتجاهل المسندة إلى الذات، فإن فعل (أغلق) يصور رغبة الذات في العزلة، بينما تعبّر «فاء التعقيب» في (فيغلبني) و(فيقتحمني) عن هشاشة الدفاعات النفسية وسرعة الانهيار أمام «زائر» يطل من «نافذة العقل» ليخترق الحجاب الفاصل بين الذات وحقيقتها، مما يعمق الشعور بالاستلاب الذهني.

ويصل الصراع الحوارية إلى ذروته حين يمنح النص صوتًا مستقلًا للتفكير، بقولها:

فيقف شامخًا أمام ناظري

أناساه... فيغالبنني إليه شوقي

فيحدثني... معاتبًا:

لم تتهربين مني؟

أبشع أنا؟

فأطأطئ رأسي:

لا يا سيدي، فأنت متسلط،

زائرٌ قد تبدو غير مرغوب، لكن الحقيقة أننا نخشاك لصدقك،

نهابك لوضوح منطقتك،

ولم نرتج دون الركون إليك،

نخشى أفعالنا،

نخشى الاعتراف بأخطائنا،

لكنك لا تخشى!

جبروتٌ لا يُقهر،

فارسٌ لا يُشَقُّ له غبار.

ليتحول التفكير إلى ذاتٍ معاتبية تواجه الكاتبة بسؤالها: (أبشع أنا؟)، إذ يظهر الانكسار في هذه اللحظة بأبهى تجلياته الحركية والرمزية عبر فعل (أطأطئ رأسي)، وهو انحناءٌ يمثل الأيقونة البصرية للهزيمة الوجودية أمام الصدق والمنطق، فإن اعتراف الذات بأن التفكير هو «سيدي المتسلط» و«فارسٌ لا يُشَقُّ له غبار» يرفع الصراع إلى مستوى فلسفي؛ فنحن لا ننكسر أمام بشاعة الأفكار، بل أمام جبروت الحقائق الصادمة ووضوح منطقها الذي يرفض مواراة الأخطاء، فهنا يصبح الانكسار مكاشفةً تطهر النفس من ادعاءات القوة وتواجهها بعجزها الفطري.

فتتوج الكاتبة دلالات الانكسار في خاتمة النص، بدلالة قولها:

وأنا الذي لا حول ولا قوة،

على الله أتكى وأتوكل...

شتلةٌ لا زلت،

أو رأيت شجرةً تحمل جبلًا؟!

وكأني أنا الشجرة وأنت الجبل،

فهل لك أن تُعقل؟

عبر استعارة مركزية تختزل المشهد كاملاً في ثنائية (الشجرة والجبل)، فالكلمة المفتاحية هنا هي (شتلة)، التي توحى بالرقّة والحاجة إلى الحماية، في تضاد صارخ مع ثقل (الجبل) الساحق، فهذا اللاتكافؤ هو الذي يمنح الانكسار شرعيته المنطقية؛ فالشتلة لا يمكنها حمل الجبال مهما بلغت درجة صمودها، وينتهي الحوار النفسي بالجوء إلى (الاتكاء والتوكل)، إذ يصوّر فعل (أتكى) الحالة الجسدية للمنكسر الذي فقد قدرته على الوقوف بمفرده، فأصبح يحتاج إلى «سندٍ إلهي» مطلق يتجاوز ثقل الجبل الذي يسكن عقله، وي طرح سؤاله الاستعطافي الأخير (فهل لك أن تُعقل؟) كصرخة استغاثة نهائية تطلب من العقل أن يرفق بجسدٍ لم يعد يقوى على حمل أفكاره.



يتحول التفكير إلى ذات معاتبية تواجه

الكاتبة بسؤالها: (أبشع أنا؟)، إذ يظهر

الانكسار في هذه اللحظة بأبهى تجلياته الحركية

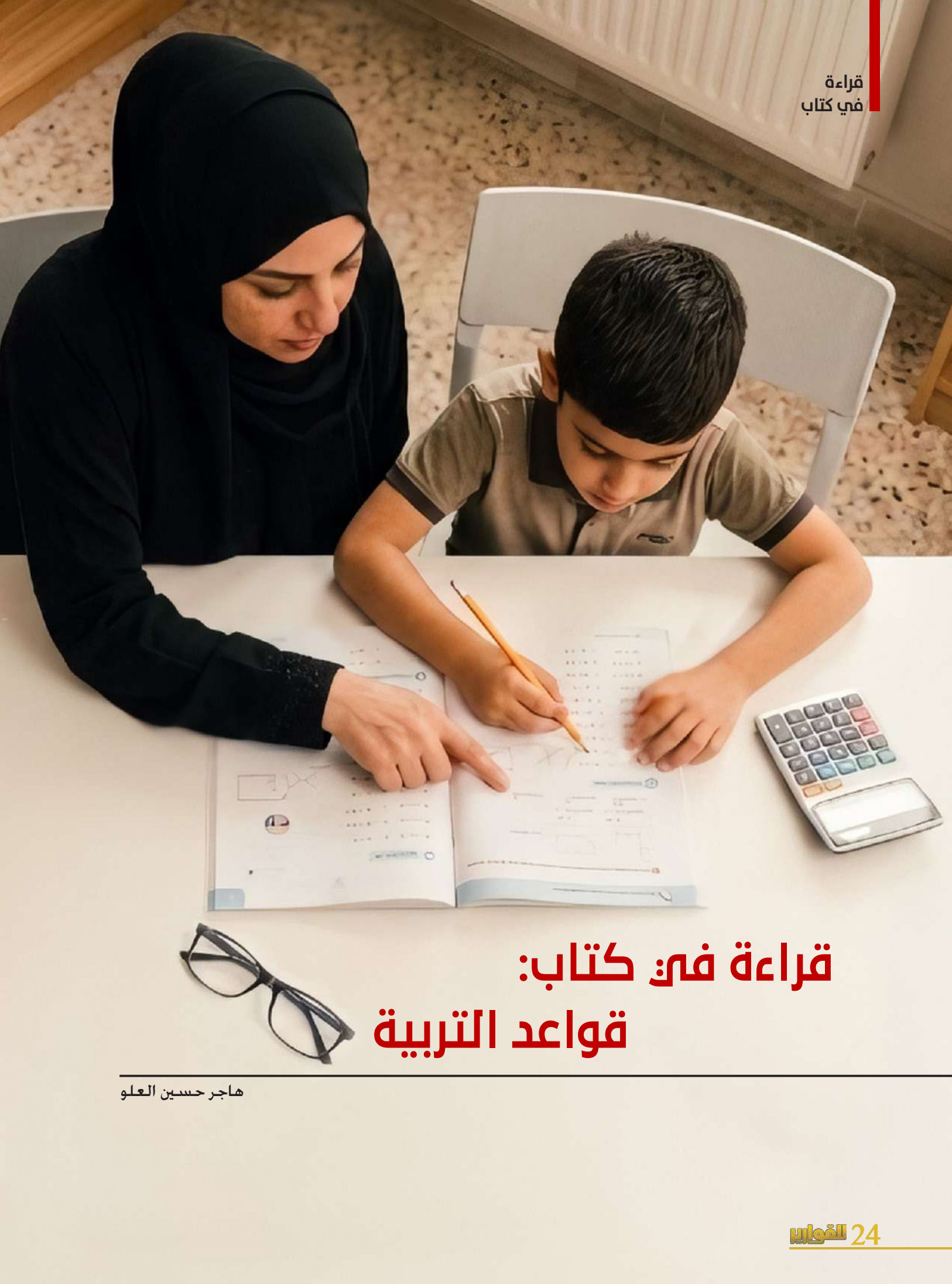
والرمزية عبر فعل (أطأطئ رأسي)، وهو انحناءٌ

يمثل الأيقونة البصرية للهزيمة الوجودية أمام

الصدق والمنطق، فإن اعتراف الذات بأن التفكير هو

«سيدي المتسلط» و«فارسٌ لا يشقُّ له غبار» يرفع

الصراع إلى مستوى فلسفي



قراءة في كتاب: قواعد التربية

هاجر حسين العلو

الكتاب: قواعد التربية / المؤلف: ريتشارد تمبلر

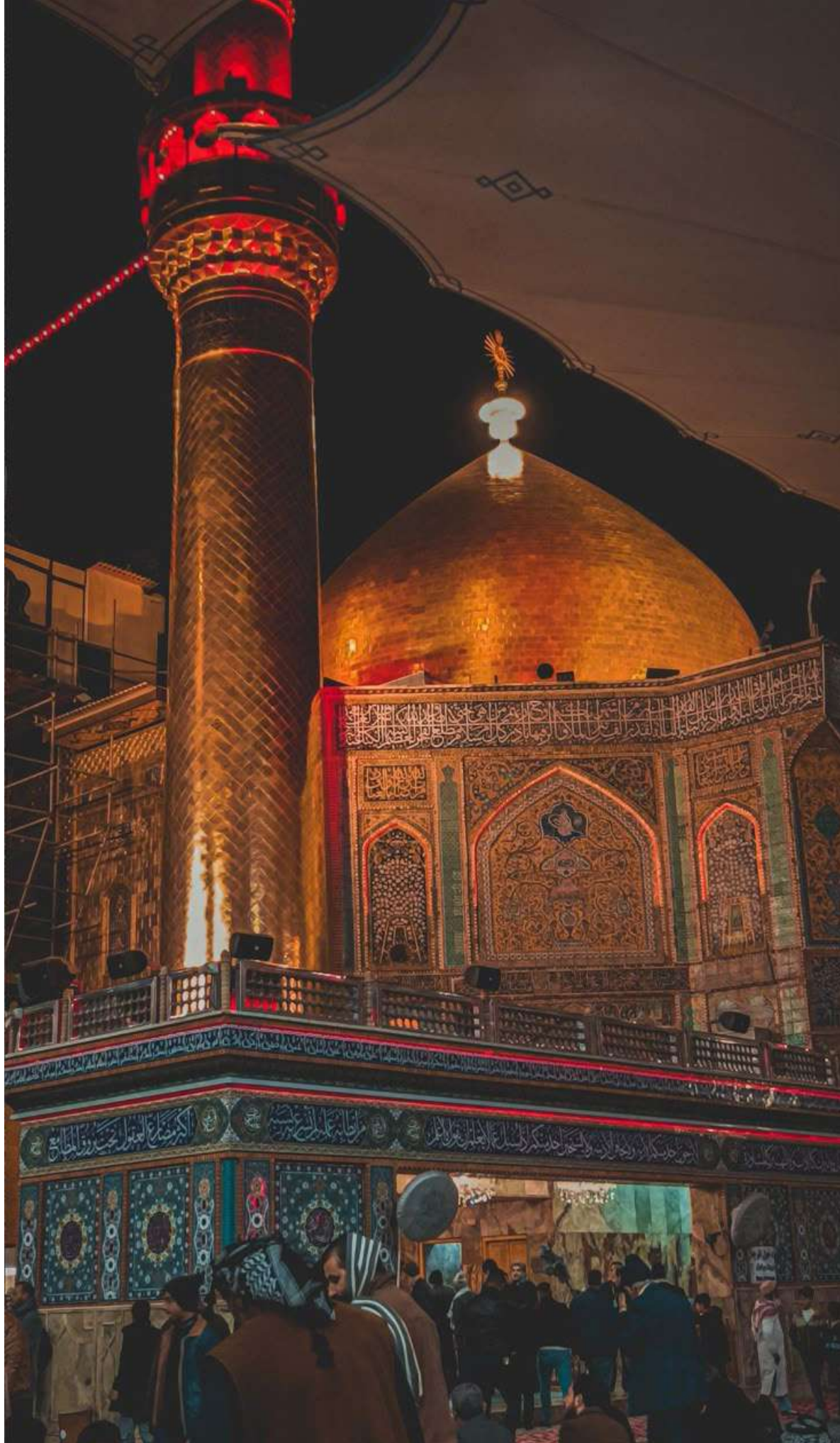
يُقدم كتاب قواعد التربية لريتشارد تمبلر دليلاً عملياً وشاملاً يعتمد على الفطرة السليمة والملاحظة الدقيقة لأساليب التربية الناجحة، بهدف مساعدة الوالدين على تنشئة أبناء يتمتعون بالثقة والاعتماد على النفس وفيما يلي عرض لأبرز ملامح الكتاب وقواعده التطبيقية: أولاً استقرار الوالدين كركيزة للتربية: يرى تمبلر أن التربية الناجحة تبدأ من حفاظ الوالدين على توازنهما النفسي وعقلهما، فمن الضروري أن يتبنى الأبوان أسلوباً يتسم بالاسترخاء والهدوء حيث إن القلق الدائم والتوتر يؤثران سلباً على كفاءة المهمة التربوية، كما يؤكد على ضرورة اعتراف الوالدين بعدم كمالهما؛ فإظهار الجانب البشري والضعف الطبيعي يُعد درساً مهماً للأطفال بدلاً من محاولة التصنع التي تزهق الجميع ومن القواعد الحيوية أيضاً أن يدرك كل ولي أمر مواطن قوته الخاصة سواء كانت في القراءة للأبناء أو مشاركتهم اهتماماتهم، بدلاً من الانشغال بالغيرة من مهارات يمتلكها آباؤهم الآخرون، إضافة لأهمية الحفاظ على حياتهما الخاصة واهتماماتهما بعيداً عن الأبناء لتقليل الضغط النفسي على الأطفال وضمان استمرارية العلاقة الزوجية القوية التي تُعد المحور الأساسي لاستقرار المنزل.

ثانياً_ بناء التوجه الذهني السليم تجاه الأبناء: ينتقل الكتاب إلى كيفية التفكير بصورة سليمة حيال الأبناء، موضحاً أن الحب وحده لا يكفي لبناء شخصية متزنة، الأبناء يحتاجون بجوار الحب إلى الانضباط والقيم وضبط النفس والصرامة في بعض المواقف ليتمكنوا من شق طريقهم في الحياة الواقعية ويشدد تمبلر على أهمية معاملة الأطفال باحترام متبادل من خلال تقديم القدوة في استخدام كلمات رقيقة وتجنب الكذب أو إخلاف الوعود أمامهم، كما يدعو الكتاب إلى الاستمتاع الحقيقي بصحبة الأبناء عبر تركيز التفكير معهم في لحظات وجودنا بجانبهم ومحاولة النظر للأمور من وجهة نظرهم مما يقلل من عدوانيتهم الناتجة عن شعورهم بالتجاهل ويؤكد الكاتب أن التربية السليمة هي مغامرة محسوبة تتطلب السماح للأطفال بارتكاب الأخطاء ليتعلموا منها بدلاً من حمايتهم المفرطة التي تمنع نمو مهاراتهم. ثالثاً_ إدارة الروتين اليومي بفعالية: في فصل القواعد اليومية، يركز الكتاب على ضرورة إعداد الأطفال للاستقلال والاعتماد على أنفسهم منذ الصغر من خلال عدم فعل ما يستطيع الطفل فعله بنفسه، وتعليمهم مهارات إدارة المال واتخاذ القرارات الشخصية، ويحث تمبلر الوالدين على تشجيع الأطفال على التفكير المستقل عبر توجيه الأسئلة إليهم بدلاً من إعطاء الأوامر المباشرة، واستخدام الثناء بحكمة شديدة لأن الثناء المبالغ فيه يفقد قيمته بينما الثناء المحدد على السلوكيات المهدية والمحاولات يشجع الطفل على الاستمرار والانتباه للحالة المزاجية العامة في العائلة، حيث إن الوالدين هما المسؤولان عن كسر أنماط العبوس أو الصراخ المتكررة ورسم صورة إيجابية يتأثر بها الأبناء بشكل تلقائي.

رابعاً_ قواعد الانضباط والتعامل مع السلوك: يؤكد الكتاب على أهمية وضع حدود واضحة وقواعد راسخة لتأمين بيئة آمنة للطفل، مع ضرورة تعاون الوالدين ليكونا جبهة واحدة متفقة على هذه الحدود وفي عملية الانضباط، يفضل تمبلر استخدام الجزرة (الحوافز) بدلاً من العصا (العقاب المحض)، معتبراً أن التحفيز قبل ظهور السلوك السيئ هو الأسلوب الأكثر فاعلية لتحقيق التعاون ويحذر من المبالغة في تعنيف الأطفال أو وصمهم بصفات سلبية تؤثر على نظرتهم لذواتهم بل يجب التركيز على نقد السلوك الخاطئ ذاته مع الحزم في تنفيذ العواقب المعلنة مسبقاً دون إطلاق تهديدات جوفاء وأخيراً، يجب على الوالدين امتلاك الشجاعة للاعتذار عند الخطأ وتقبل اعتذار أطفالهم لتعزيز ثقافة التسامح والاحترام داخل الأسرة.

اعتمد المؤلف والمترجم على لغة بسيطة واضحة المعزى وتتصف بالواقعي أكثر من النظرية كون الأطفال لا يتعلمون بالكلام إنما بالأفعال واعتمد مبدأ تربية الوالدين أنفسهم واستقرارهم النفسي، وتحكيم تصرفاتهم الظاهرية والباطنة هي البوابة الأساسية لتربية الطفل فمن استطاع تربية نفسه تمكن من تربية أولاده بالشكل المطلوب مجتمعيًا.



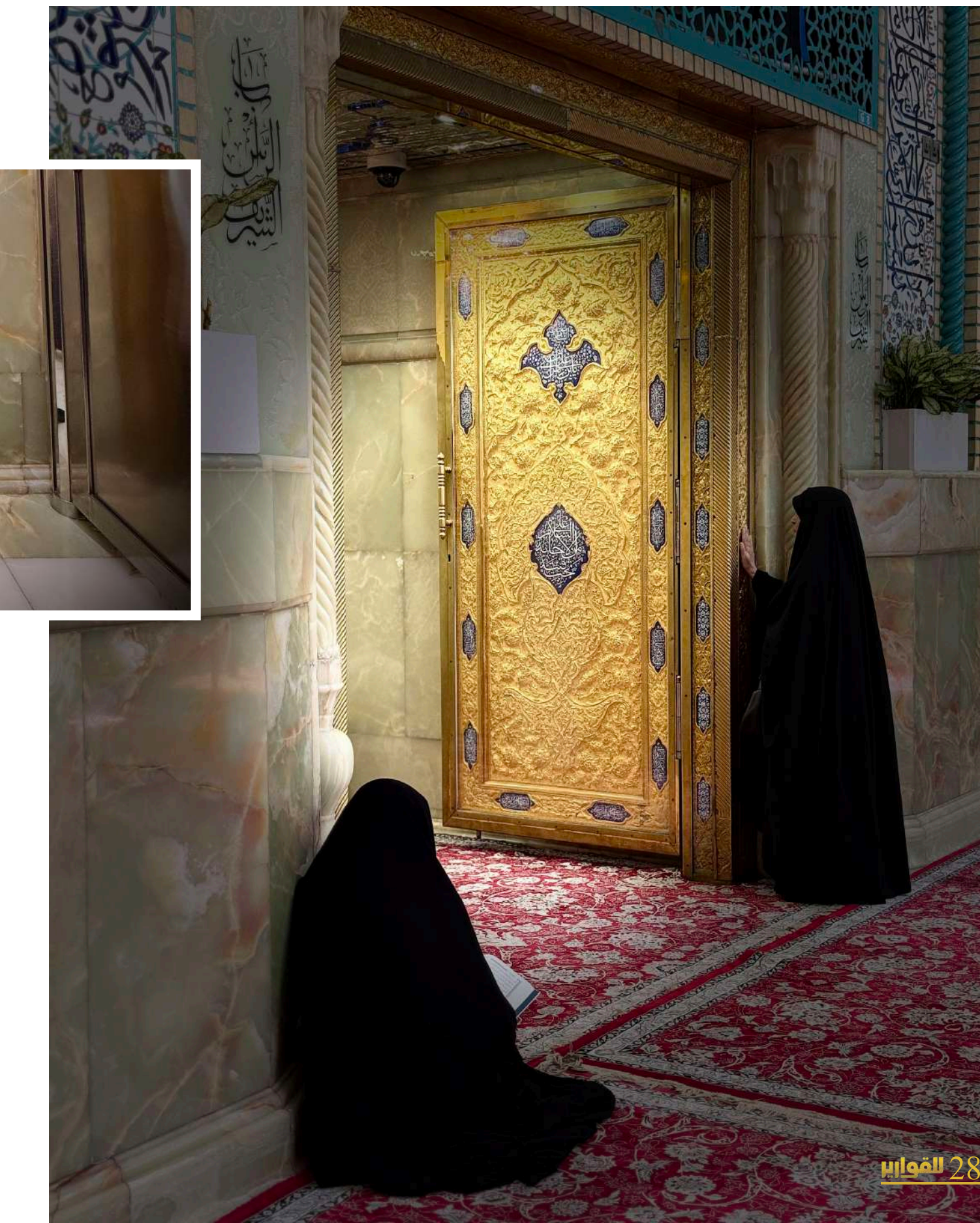


إلى علي.. البداية والختام

إسراء العكراوي

جلالٌ من جلالِ اللهِ أومى
إلى نبضِ القلوبِ فصارَ لحنا
عليَّ يا عليَّ يا عليَّ
نسبُ باسمِكِ الأُغلى فنهنا
وإنك بائِبُهُ وإليكِ جئنا
وعندَ البابِ كالأحبابِ لُحنا
نرى في ذلك الشبَّاكِ قلباً
يلفُّ قلوبنا ويصيرُ حُضنا
فيسري في ثنايا الروحِ عطرٌ
يُفرِّجُ همنا ويزيلُ حُزنا
نرى ميزاتكِ الذهبيةِ أدنى
إلى قلبِ السماءِ إذا دعونا
وفي الصحنِ الشريفِ إذا جلسنا
وأموجُ الهمومِ تسلَّقنا
سكبنا كلَّ أسرابِ الحكايا
وترجمَ دمعنا ما قد سكبنا
وحلالِ المشاكلِ في هدوءٍ
يُطبِّبُ جرحنا حتى سكتنا
وفي غدنا سيلاقنا عليَّ
وما ألقى اللقاءَ إذا احتضنا
وذلك حلمنا .. أقصى مُنانا
نرى وجهَ الوصيِّ إذا ركلنا

أزفُ قوافلَ النجومِ إليه
وأودعُها طيوراً في يديه
طيورٌ غصَّةٌ والبردُ عصفٌ
يطاردها لذا آوتُ إليه
كأنَّ ملاذَ رعشَتها وليَّ
تدفقتِ الخطوطُ براحتيه
تتاجيه بزقزقةِ الحيارى
فيعرفُ غصَّةً وردتُ عليه
ويبصرُ شوكةً عُرسَتْ بقلبِ
فينزعُها بنظرةِ مقلتيه
أبالغُ؟ لا أبالغُ إنَّ طيناً
خُلِقنا منه يعرفُ صفَّتيه
كلانا في وعاءِ الخلقِ كُنَّا
تراباً والوجودُ بذرتيه
وهم كانوا البداية، ثمَّ إننا
بقيةُ طينةٍ في صفحتيه
نعم.. إننا بقايا الطينِ إننا
ومنذُ عوالمِ اللاآنِ كُنَّا
شهدنا النورَ والظلماتِ لَمَّا
أبى إبليسُ.. لكنَّا فهمنا
وأبصرنا أبا حسنٍ إماماً
تجسَّدَ مثلَ قرآنٍ فهمنا



عند ضريح الحسين (عليه السلام)، يرتفع الدعاء كأنه نفسُ
روح تبحث عن مأواها، خفيفاً لكنه يثقل باليقين. هناك، لا
يكون الدعاء كلماتٍ ثقيل، بل حالةٌ تعاش... حضوراً صامتاً بين
القلب والسماء.

تصوير - رغد العبيدي



حائك البساط الملون

ساجدة ناهي

تصوير: حيدر الحيدري

منذ الصباح الباكر، يتبارى الباعة المتجولون في الترويج لمختلف أنواع البضائع، وهم يتجولون في الأزقة والطرق، ويعلنون عبر مكبرات الصوت عما يحملونه في مركباتهم من الفواكه والخضار والأسماك والغاز وحتى المفروشات البيتية، بصوت يسم الآذان ويزعج النائمين والمستيقظين على حد سواء.



ومع قرب وصول مجموعة كبيرة من الأهل والأقارب من محافظة بغداد للمشاركة في مجلس العزاء الحسيني الذي اعتدنا إقامته سنوياً في ساعة متأخرة من الليل، واضطرارهم للمبيت في منزلنا، دفعتنني الحاجة في ذلك اليوم إلى الاستعانة ببائع المفروشات المتجول وشراء بعض الأسرة والوسائد والمفروشات (الجودليات) كما نطلق عليها بلهجتنا العامية الدارجة، بأحجامها الكبيرة والخفيفة في آن واحد، المصنوعة من الديباج الذي يُعرف بأنه نوع من القطن الطّبي، لكنها، وللأسف الشديد، سرعان ما تقلصت وازمطت كأنها بالون فرغ من الهواء،



وتحولت إلى ما يشبه الورقة الصماء، ولم يتبقَّ من اسمها إلا القماش.

فخّ المفروشات الهوائية جعلنا نستذكر، نحن أبناء الزمن الجميل، زمن البساطة والجمال والأصالة، تلك المفروشات الجميلة الملونة التي كان يحكيها بمهارة فائقة الحائك، ذلك الرجل كبير السن الذي كان يزاوّل مهنته في المنزل، حتى أصبح جميع من في الحي يعرفه ببيت (الحايج).

كانت والدتي، رحمها الله، خياطة ماهرة، وتمتلك ماكينة خياطة يدوية، تخط لأبنائها العشرة الملابس البيتية من قماش (البازة)، وملابس العيد والنزهات من قماش (الديولين)، فتعتمد إلى الانتفاع مما يتبقى لديها من قطع القماش الفائضة، من خلال قصّها إلى شرائط طويلة وربطها مع بعضها بإحكام، ثم لفّها في كرات كبيرة، وكل كرة كانت تحمل لوناً خاصاً بها، وكنا أنا وإخوتي الصغار نحاول جاهدين مساعدتها في صنع كرات القماش الملونة، وربما اللهو بها فيما بعد، قبل أن نتوجه بها إلى بيت الحائك.

المرّة الأولى والأخيرة التي ذهبت فيها إلى بيت الحائك مع إخوتي الأولاد كانت من باب الفضول لا أكثر، بعد أن سمعت الكثير عن هذا الرجل المسن، ولأرى كيف يصنع هذا الشايخ فراشنا الأرضي بألوانه الزاهية، فوجدت نفسي في عالم غريب من الأدوات، وغرفة لا تشبه ما ألفتة في منزلنا من أثاث، حيث خصص لنفسه غرفة معزولة عن البيت، ووجدته يجلس أمام ماكينة خشبية بسيطة، يدوية الصنع، مشغولاً في حياكة أحد البسط بمهارة عالية، وهو يمرر كرات القماش بين الخيوط المصفوفة بانتظام بشكل طولي، وينظمها بأداة يدوية تشبه المشط الكبير، ثم يكبس عليها بقطعة خشب مستطيلة الشكل بكل ما أوتي من قوة، ويعيد الكرة مرة ثانية، حتى ينتهي من صنع بسط ملونة مستطيلة الشكل بأحجام تكاد تكون ثابتة، ثم يزين نهاياتها ببعض الخيوط الملونة بعد قصّها وتشذيبها.

ما أثار دهشتي في غرفة الحائك وجذب انتباهي وفضولي الأزلّي هو الحفرة العميقة التي وضع الحائك قديمه المتعبتين فيها، ليكون بوضع مواز للماكينة، وهذه الحفرة، بلا شك، من أساسيات العمل بهذه الآلة الخشبية، والتي تسمرت أمامها في ذهول، حتى سمعته يحدد لنا موعداً أقصاه يومان لاستلامها، بعد أن كتب اسم عائلتنا على الكيس الكبير الذي ضمّ بإحكام كراتنا الجميلة.

عدنا بعد يومين لنستلم بساطنا الملون، وخطواتنا تسبقنا إلى المنزل في فرح غامر، ونحن نفرشه في غرفة الجلوس ونجلس عليه مستمتعين بألوانه الزاهية، ونعدّ خطوط الألوان التي نسجها الحائك بمهارة من يتقن صنعته، فكانت أجمل وأفضل من كل ما اشتريته في ذلك اليوم من البائع المتجول.

بوابات مدينة كربلاء المقدسة...

جمال معماري: يستقبل خطى الزائرين

زهراء جبار

حينما نتحدث
العمارة بلغة روح
المكان المقدس،
تروي لنا النقوش
الإسلامية هوية
كربلاء، حيث تلتقي
الحدائق بالجمال
المعماري؛ إذ
لم تعد مداخل
المدينة مجرد
طرق تؤدي إلى
مدينة يقصدها
الزائرون، بل
تحولت إلى لوحات
معمارية تستقبل
الوافدين بملامح
الجمال. فالأبواب
الجديدة التي
شيدت عند مداخل
المدينة الرئيسية
تقف شامخة
بزخارفها الإسلامية
ونقوشها
الدقيقة، وكأنها
تحية بصرية تسبق
خطى الزائرين
المتجهين نحو
مرقد الإمام
الحسين وأخيه
العباس (عليهما
السلام).



التقت (للقوارير) بالحقوقي محمد الفتلاوي، رئيس قسم رعاية وحماية الصحن الخارجي ومداخله، لتسلط الضوء على الهندسة المعمارية لهذه الأبواب وما تحمله من رموز فنية ودلالات جمالية جمعت بين القداسة والحداثة.

الفكرة المعمارية

تحدث الفتلاوي قائلاً: «استند تصميم أبواب مداخل مدينة كربلاء إلى رؤية معمارية تجمع بين البعد الرمزي والهوية الدينية للمدينة، حيث صُممت لتكون بمثابة بوابات ترحيب تعبر عن قدسية المكان ومكانته في قلوب الزائرين، وتعكس روح الضيافة التي تحتضن ملايين الوافدين إلى مدينة الإمام الحسين (عليه السلام)».

وأضاف: «وقد اعتمدت التصميم بشكل واضح على مفردات العمارة الإسلامية، مستلهمة الأقواس والزخارف والخطوط الهندسية التي تميز الإرث المعماري لمدينة كربلاء المقدسة، بما يحافظ على أصالة الطابع التراثي ويمنحه حضوراً متجدداً يتناغم مع التطور العمراني».

نقوش هندسية

وفيما يخص أبرز العناصر الزخرفية والنقوش الإسلامية التي تم استخدامها في الأبواب، قال: «تضم الأبواب مجموعة من العناصر الزخرفية الإسلامية كالنقوش الهندسية والزخارف النباتية، إضافة إلى الخطوط العربية التي تحمل مضامين روحية وجمالية، لتعكس عمق الهوية الإسلامية وتضيف بُعداً فنياً يليق بمدينة تحتضن مراقد مقدسة».

هوية بصرية

تمثل هذه الأبواب علامة بصرية بارزة عند مداخل المدينة، إذ تمنح الزائر انطباعاً أولياً يعكس قدسية المكان وتنظيمه، كما تساهم في تعزيز الهوية العمرانية، وقد اعتمدت الجهات

المنفذة في بنائها مواد إنشائية عالية الجودة تجمع بين المتانة والجمالية، مثل الخرسانة المسلحة والمعالجات الحجرية والزخرفية، بما يضمن استدامة هذه المعالم المعمارية وقدرتها على الصمود لسنوات طويلة مع الحفاظ على قيمتها الجمالية.

جهود عراقية

وأكد محمد الفتلاوي أن المشروع تم تنفيذه بجهود فنية وهندسية عراقية خالصة، إذ تولت كوادر القسم من شعب الصيانة والكهرباء والتبريد مهمة التصميم والتنفيذ، بالتعاون والتنسيق مع قسم التنفيذ المباشر، دون الاستعانة بأي جهات خارجية، ما يعكس كفاءة الكوادر وقدرتها على إنجاز مشاريع خدمية ومعمارية بهذا المستوى لخدمة مدينة كربلاء المقدسة.

وتابع رئيس القسم: «إن تنفيذ المشاريع استغرق فترة زمنية مدروسة وفق مراحل متتالية من التصميم والتنفيذ، فيما تمثلت أبرز التحديات في دقة التفاصيل الزخرفية ومتطلبات التنفيذ الهندسي، إضافة إلى الحرص على إنجاز العمل دون التأثير على حركة الدخول والخروج من المدينة.

كما شمل المشروع إنشاء عدد من البوابات الرئيسية ضمن خطة مرحلية، منها بوابة شارع الشهيد محمد صادق الصدر وبوابة شارع أكرم الزبيدي، وغيرها ما زال قيد التنفيذ، ويمثل المشروع أحد المبادرات العمرانية المهمة التي تهدف إلى تطوير مداخل المدينة، فيما جاءت كلفة التنفيذ ضمن التخصيصات الموضوعة لهذا النوع من المشاريع الخدمية والجمالية».

رسالة ترحيب

أسهمت تصاميم البوابات في خلق انطباع بصري مميز لدى الزائرين منذ اللحظة الأولى لدخولهم المدينة، حيث تمنحهم شعوراً بقدسية المكان وخصوصيته، إذ تُعد بمثابة رسالة ترحيب معمارية تعكس مكانة المدينة الدينية والحضارية.

وأشار الفتلاوي إلى أن هناك دراسة لمكانية إضافة عناصر معمارية وجمالية أخرى تعزز من هوية كربلاء، وتندرج هذه المشاريع ضمن رؤية تطويرية مستمرة تهدف إلى الارتقاء بالمشهد العمراني، وذلك لمزج الحداثة بالطابع الإسلامي في العمارة الحضرية، إذ يتيح هذا التوازن تقديم صورة حضارية معاصرة دون التفريط بالجذور التراثية التي تميز المدينة المقدسة.

حكاية جمال

لا تبدو أبواب مدينة كربلاء الجديدة مجرد هياكل معمارية تقف على مداخل الطرق، بل تحولت إلى شواهد جمالية تروي قصة مدينة تمتزج فيها القداسة بالتاريخ، والعمارة بالفن، فهي أكثر من مجرد مداخل، لأنها تمنح الزائر الانطباع الأول عن مدينة لا تزال تحافظ على أصالتها وهي تعانق ملامح الحداثة، ففي كربلاء، حتى الطريق إلى المدينة يبدأ بحكاية جمال.

هناك دراسة لمكانية إضافة عناصر معمارية وجمالية أخرى تعزز من هوية كربلاء، وتندرج هذه المشاريع ضمن رؤية تطويرية مستمرة تهدف إلى الارتقاء بالمشهد العمراني، وذلك لمزج الحداثة بالطابع الإسلامي في العمارة الحضرية، إذ يتيح هذا التوازن تقديم صورة حضارية معاصرة دون التفريط بالجذور التراثية التي تميز المدينة المقدسة

في عالم يتسارع خلف الشاشات، باتت اللحظات الأولى من صباحنا ميداناً لصراع خفي بين سكينته الذات وضجيج التقنية، هل نستيقظ لنحيا يوماً، أم لنستهلك يوم غيرنا عبر التنبهات؟ يفتح هذا الاستطلاع باب النقاش حول طقوس الاستيقاظ وأثرها على جودة حياتنا النفسية، مستضيفاً آراءً تجمع بين الخبرة الأكاديمية والتربوية والرؤية الشبابية، لنغوص في مفهوم اليقظة الرقمية، ونكتشف كيف تحول الهاتف من أداة للتواصل إلى متسلل يسرق صفاء الصباح، وكيف يمكننا استعادة بوصلة الإنجاز من مخالب الضوء الأزرق، لنعيد رسم ملامح صباحاتنا بتوازن يمنحنا الحيوية والهدوء النفسي المفقود. وفي هذا السياق، كان للقوارير حواراً مع شخصيات مختلفة:

صباحات تحت حصار الشاشات

هل ضاعت بوصلة الإنجاز في فنجان القهوة؟

للقوارير

معالجة تنبيهات التطبيقات ورسائل البريد غير العاجلة، ويقلل ذلك من مخزون الإرادة اللازم للمهام العميقة التي تتطلب تركيزاً عالياً لاحقاً، القهوة في هذا السياق تتحول من فرصة للاستجماع الذهني إلى وسيلة بيولوجية لملاحقة هذا التسارع الرقمي، لذا، هذا الضجيج لا يحفز الإنجاز، بل يشتت الطاقة الذهنية ويجعل الشخص يبدأ عمله وهو في حالة من الإعياء الفكري المستمر.

لو قررت خوض تحدي صباح بلا تقنية لمدة أسبوع، بحيث لا تلمس هاتفك حتى تنتهي فنجان قهونك أو مهامك الصباحية الأساسية، ما الذي تتوقع أن يتغير في مفهومك عن الهدوء النفسي؟

أجابنا حازم عباس - أستاذ تربوي - :
"إن خوض تجربة صباح بلا تقنية لمدة أسبوع سيعيد تعريف الهدوء النفسي من كونه غياباً للضجيج إلى كونه حضوراً للذات، من المتوقع أن يختبر الفرد في الأيام الأولى حالة من القلق الرقمي الناتج عن الخوف من فوات الأشياء، لكن سرعان ما سيتحول هذا القلق إلى صفاء ذهني غير مسبوق، إن استعادة الوقت المخصص لتناول القهوة أو ممارسة المهام الأساسية دون تدخل خارجي تتيح للعقل تفعيل «شبكة الوضع الافتراضي»، وهي الحالة التي تولد فيها الأفكار الإبداعية ويحدث فيها التنظيم الذاتي للمشاعر، هذا التحدي سيثبت أن الهدوء النفسي الحقيقي ينبع من القدرة على الانفصال عن العالم الخارجي للاتصال بالعالم الداخلي.

البعض يرى الهاتف رقيقاً يكسر حدة الوحدة في

هل أول نور تراه عينك في الصباح هو ضوء الشمس أم إضاءة شاشة هاتفك؟ وكيف يؤثر ذلك على مزاجك لبقية اليوم؟
قالت م.م. إسماء حسين - أستاذة جامعية - :
"من الناحية الفسيولوجية، يُعد تعرض العين للضوء الأزرق المنبعث من الشاشات فور الاستيقاظ بمثابة صدمة عصبية للجهاز العصبي المركزي، حيث يتم قمع هرمون الميلاتونين بشكل قسري وتحفيز الكورتيزول (هرمون التوتر) قبل أوانه الطبيعي. عندما يسبق ضوء الهاتف ضوء الشمس، فإننا نلغي لحظة التكيف التدريجي التي يحتاجها العقل للانتقال من حالة النوم إلى اليقظة، هذا السلوك يورث حالة من التشنجات المزاجية تلازمه طوال يومه، فيشعر بحدة الطباع وسرعة الانفعال، لأن اليوم لم يبدأ باتصال مع الطبيعة أو الذات، بل بدأ باستقبال سيل من المعلومات الخارجية التي تفرض هيمنتها على كيمياء الدماغ، مما يجعل المزاج رهيناً لما نراه في تلك الشاشة."»

بين فنجان القهوة وتنبيهات التطبيقات، أين نضيع بوصلة الإنجاز لديك؟ هل تشعر أن الضجيج الرقمي الصباحي يساعدك على التحفز أم يشتت طاقتك الذهنية قبل أن تبدأ عملك؟

شاركتنا زهراء مجيد ناجي - طالبة ماجستير - :
"نضيع بوصلة الإنجاز في الفجوة بين الفعل الواعي ورد الفعل العشوائي؛ فالضجيج الرقمي الصباحي يخلق وهماً بالانشغال، بينما هو في الحقيقة استنزاف للقدرة المعرفية (Cognitive Load)، أكاديمياً، يُعرف هذا بتشتت الانتباه المبكر، حيث تُستهلك طاقة الدماغ في

وراء من الناحية الفسيولوجية، يعد تعرض العين للضوء الأزرق المنبعث من الشاشات فور الاستيقاظ بمثابة صدمة عصبية للجهاز العصبي المركزي، حيث يتم قمع هرمون الميلاتونين بشكل قسري وتحفيز الكورتيزول (هرمون التوتر) قبل أوانه الطبيعي. عندما يسبق ضوء الهاتف ضوء الشمس، فإننا نلغي لحظة التكيف التدريجي التي يحتاجها العقل للانتقال من حالة النوم إلى اليقظة

الصباح، والبعض يراه سارقاً للوقت.. في أي خانة تضع هاتفك خلال أول ساعة من استيقاظك، ولماذا؟ في التحليل السلوكي الحديث، نادراً ما يكون الهاتف رقيقاً في الساعة الأولى من الصباح؛ فالرفقة تقتضي التفاعل المتبادل الذي يبني السكينة، بينما الهاتف في هذا التوقيت يعمل كسارق للزمن النوعي، نحن نضعه في خانة الرفيق هرباً من مواجهة أفكارنا الصباحية أو الفراغ، لكن الحقيقة أنه يمتص لحظات الصفاء التي لا نعوض، إن تصنيف الهاتف كمتسلل هو الأدق أكاديمياً، لأنه يقتحم خلوة الإنسان مع نفسه ويفرض عليه أجندات الآخرين وهموم العالم قبل أن يتمكن من ترتيب أولوياته الخاصة، والاعتماد عليه لكسر الوحدة صباحاً هو علاج زائف يورث تبعية رقمية تضعف المرونة النفسية للفرد.

ما هي الوصفة المثالية في نظرك لبداية يوم تجمع بين حيوية الشخص الصباحي وبين الاستخدام الذكي (غير المفرط) للتكنولوجيا؟ هل يمكننا فعلاً الوصول لهذه المعادلة؟

قالت زهراء سالم- طالبة ماجستير :-
"تتمثل الوصفة المثالية في تبني استراتيجية اليقظة الرقمية، وهي معادلة توازن بين الاحتياجات التقنية والضرورات البيولوجية، تبدأ هذه المعادلة بتخصيص أول (45) دقيقة من اليوم للأنشطة التناظرية مثل القراءة الورقية، التأمل، أو الحديث العائلي، مما يسمح للدماغ بالوصول إلى حالة اليقظة الكاملة طبيعياً، بعد ذلك، يتم الانتقال إلى الاستخدام الوظيفي للتكنولوجيا وليس الاستكشافي؛ أي الدخول إلى الهاتف لتحقيق غرض محدد (تفقد جدول المواعيد مثلاً)، وليس للتصفح العشوائي، إن الوصول إلى هذه المعادلة ممكن جداً من خلال وضع حدود فيزيائية (مثل إبقاء الهاتف خارج غرفة النوم)، وهي خطوة أساسية لتحويل التكنولوجيا من سلطة مهيمنة إلى أداة داعمة للإنجاز والحياة المتوازنة. «



نساءً تحمّلن مرارة
الغربة وفراق الوطن،
ومنعن هناك موطنهن
الخاص مع أطفالهن
ليكن قدوة في التربية
وعدم ضياع الهوية،
ومن بين هذه النساء
كان لنا لقاء مع السيدة
بتول أيمن، وهي امرأة
من النساء المغتربات
في أوروبا، وتحديداً
في السويد، واللاتي
تحملن أعباء الغربة
والآلام والبعد عن
الأهل، وبالإضافة
إلى ذلك، وجدت بتول
نفسها في مجتمع
جديد لا تعرف عنه شيئاً،
وهو مختلف تمامًا
عن مجتمعا العربي،
فواجهت الكثير من
الصعوبات على صعيد
اللغة والتعامل وتربية
الأطفال.

حين تضن الأم ظلمة الغربة وتحمل وطنها في قلبها

زينب عبد الأمير النصراوي

ما الأسباب التي جعلتك تختارين العمل من المنزل، وكيف أثر ذلك على حياتك اليومية؟

اخترت العمل من المنزل بسبب مسؤوليتي تجاه أطفالي، خاصة ابنتي من ذوي الاحتياجات الخاصة التي تحتاج إلى رعاية واهتمام مستمرين، مما يجعل العمل خارج المنزل أكثر صعوبة، في الوقت نفسه، استثمرت وجودي في المنزل لتعلم اللغة من خلال صديقة لي كانت تعيش في السويد منذ طفولتها، كما تعلمت لغة الإشارة لدعم ابنتي بشكل أفضل، وعملت على تطوير نفسي بشكل مستمر. هذا الخيار منحي مرونة أكبر في تنظيم يومي، وساعدني على تحقيق توازن بين رعاية أطفالي والعمل على نفسي، رغم التحديات.

كيف تحافظين على تعليم أطفالك اللغة العربية وهويتهم الثقافية رغم العيش في بلد جديد؟

أحرص على الحفاظ على اللغة العربية وهوية أطفالي الثقافية من خلال التحدث معهم في المنزل بشكل يومي، وتشجيعهم على استخدامها في حياتهم، كما قمت بتسجيلهم في مدارس خاصة لتعليم اللغة العربية خلال أيام العطلة الأسبوعية، حتى يبقوا على ارتباط بلغتهم بشكل أكاديمي أيضاً، بالإضافة إلى ذلك، أحاول تعريفهم بعاداتنا وتقاليدها من خلال الحياة اليومية، لأنني أؤمن أن الحفاظ على الهوية لا يقل أهمية عن الاندماج في المجتمع.

ما الرسالة التي ترغبين في إيصالها للنساء المهاجرات اللواتي يواجهن ظروفًا مشابهة لظروفك؟

رسالتي لكل امرأة مهاجرة تمر بظروف مشابهة هي ألا تفقد الأمل، مهما كانت البدايات صعبة، التحديات في الغربة كبيرة، لكنها ليست مستحيلة.

كوني قوية، واصبري، وطوّري نفسك خطوة بخطوة، ولا تترددي في طلب الدعم عند الحاجة، الأهم أن تؤمّني بنفسك وبقدرتك على التغيير، وأؤمن دائماً أن كلما كنت أقوى، كان أطفالك أقوى ويفتخرون بك، وهذا بحد ذاته أكبر دافع للاستمرار وبناء مستقبل أفضل لهم، وهكذا تمضي ضيفتنا في غربتها، أمّ تحمل أطفالها كأنهم قلبها خارج جسدها، وتمسك بيد ابنتها الصغيرة بكل ما في روحها من حنان، بين لغة تخاف عليها من الضياع، وطفلة تحتاج حضناً لا يبرد، وبيت تحاول أن تُبقيه عربياً مهما ابتعدت المسافات، تواصل رحلاتها بصمت يشبه البكاء، وقوة تشبه المعجزة، وتبقى حكايتها شاهداً على أن الأم حين تحب تستطيع أن تهزم الغربة، وأن تخلق وطناً صغيراً من دفء صدرها وحده.

كانت بتول في الوقت نفسه حريصة على أن يحافظ أطفالها على لغتهم العربية، وألا يفقدوها، لأنها اللغة الأم، وهي هويتهم وأصلهم الذي لا يمكنهم التخلي عنه أو التنازل عنه بأي شكل من الأشكال، فكانت هذه الأم المناضلة شديدة الحرص على هذا الأمر، وكذلك على الحفاظ على موروث الآباء والأجداد من العادات والتقاليد الإيجابية الأصيلة، وكان لتول ابنة مريضة من ذوي الاحتياجات الخاصة، الأمر الذي زاد من صعوبة الوضع وجعله أكثر تعقيداً في الغربة، لكن هذا لم يزد بتول إلا إصراراً وتحدياً، إذ كانت تواجه كل الظروف الصعبة بصبر وتسليم لله تعالى.

كان لديها ثلاثة أطفال: اثنان من الذكور، وهما الأكبر، أما الثالث فهي الطفلة الصغيرة المريضة، وبسبب هذه الظروف، قررت أن تعمل من منزلها لتحصل على دخل مادي تساعد به نفسها وزوجها وعائلتها، حتى تتمكن من التفرغ لتربية أطفالها على أكمل وجه، لا سيما الاعتناء بابنتها المريضة. سألتنا بتول أولاً:

ما الذي دفعك لاتخاذ قرار الهجرة إلى السويد أنت وعائلتك، وكيف كانت بداياتك هناك؟

قراري بالهجرة إلى السويد لم يكن سهلاً، خاصة أنني كنت حاملاً بابنتي التي وُلدت لاحقاً من ذوي الاحتياجات الخاصة، ولدي طفلان أكبر منها، كان هدفي تأمين الأمان والاستقرار ومستقبل أفضل لأطفالي، في البداية، واجهت صعوبات كبيرة، مثل اللغة والتأقلم مع نظام جديد، إلى جانب مسؤولياتي كأم، لكن مع الوقت تعلمت كيف أستفيد من الدعم المتاح، واستطعت التأقلم تدريجياً وتنظيم حياتي، رغم التحديات، منحتني هذه التجربة قوة وصبراً أكبر، وكانت دافعي للاستمرار من أجل أطفالتي.

كيف استطعت التكيف مع مسؤولياتك كأم، خصوصاً مع وجود طفلتك من ذوي الاحتياجات الخاصة؟

في البداية، شعرت بضغط كبير، خصوصاً في محاولة تحقيق التوازن بين رعاية أطفالي، مع إعطاء اهتمام أكبر لابنتي بسبب وضعها الصحي، لكن مع مرور الوقت، بدأت أفهم النظام الصحي والتعليمي هناك، وتعلمت كيف أطلب الدعم وأستفيد من الخدمات المتاحة، كما عملت على تطوير مهاراتي في تنظيم الوقت، مما ساعدني على تحقيق توازن أفضل بين مسؤولياتي. كانت هذه التجربة مليئة بالتحديات، لكنها في الوقت نفسه عززت لدي الصبر والقوة، وكان أطفالي الدافع الأكبر لي للاستمرار والتطور.

مرآة الروح

في ذكرى ميلادك يا أنيس النفوس، أجدني أكتب بمداد الحنين لا بحبر القلم، وأنا أستقبل هذا الحادي عشر من ذي القعدة بقلب يرتجف شوقاً لمدى لا تدركه خطواتي، أقف اليوم أمام بياض الورق، محاولة أن أرسم ملامح النور الذي أشرق في حجر السيدة «تكتتم»، ليهدينا علي بن موسى الرضا، ذلك الذي جعل من غربته في طوس ملاذاً لكل الأرواح التي تشعر باليتم الروحي، وبينما يضح العالم بفرحة ميلادك، أجدني أحمل غصة المسافات التي تحول بيني وبين عتابك الطاهرة، فأنظر بقلب ولهان نحو الأفق، أبحث عن قبلك التي تسكن خيالي كلما ضاقت بي السبل، لست هناك يا سيدي، لست من بين الزحام الذي يلقي بالآمه عند شباكك، لكنني هنا، في مكاني، أطيّر إليك بروحي التي لا تعترف بحدود الجغرافيا ولا بوعورة الطريق. لقد علمتنا أنك «الرضا»، وأنا اليوم أحاول أن أرتضي بما قسمه الله لي من بعد، مؤمنة أنك تسمع ضجيج قلبي وتدرك صدق نيتي، وأن سلامي يبلغك وإن حبسته المسافات، في يوم ميلادك، أشعر أنني غريبة تواسي غريباً، وأرسل أشواقي بريداً مستعجلاً، محملة بأهية صامته لا يفك أسرارها إلا من سمي أنيس النفوس.

يا شمس الشمس، إن كان جسدي قد عجز عن الوصول، فإن وجدني إليك لم يبرح صحنك الشريف لحظة واحدة، فأنا أعيش ميلادك في داخلي، وأستنشق عطر الرضا في هواء انتظاري، راجية أن تلمس نظرتك الرحيمة شتات روعي من بعيد، فتمسح عنها وعناء السفر في دروب الحياة الموحشة، سلام عليك في يوم مولدك، وسلام على قلبي الذي يحترق وجداً وهو يناديك من أقصى الحنين: «يا رضا»، متيقنة أنك ترد السلام على من وقف ببابك، وعلى من وقف بباب الشوق يرتجي الوصول.

ريم رسلان



**أقف اليوم أمام
بياض الورق،
محاولة أن أرسم
ملامح النور الذي
أشرق في حجر
السيدة «تكتتم»،
ليهدينا علي بن
موسى الرضا،
ذاك الذي جعل
من غربته في
طوس ملاذاً لكل
الأرواح التي تشعر
باليتم الروحي،
وبينما يضح العالم
بفرحة ميلادك**



معهد متلازمة داون التابع
لمؤسسة السبطين
للطب النفسي والتوحد:

رسالة إنسانية تصنع الأمل

ضمياء العوادي

في إطار الاهتمام بالفئات الخاصة في المجتمع، يبرز معهد متلازمة داون التابع لمؤسسة السبطين للطب النفسي والتوحد التابع للعتبة الحسينية المقدسة كواحد من المشاريع الإنسانية الرائدة، التي تسعى إلى احتضان الأطفال وتطوير قدراتهم، ومنحهم فرصة حقيقية للاندماج في المجتمع.

متلازمة داون وتوفر لهم بيئة تعليمية وتأهيلية مناسبة. وأشارت إلى أن الكادر التعليمي خضع لتدريب مكثف على يد نخبة من الاختصاصيين في أكاديمية السبطين، مما مكّنهم من اكتساب المهارات اللازمة للتعامل مع هذه الفئة التي تحتاج إلى أساليب خاصة في التواصل والتعليم، ويضم المعهد حالياً ما يقارب (14) مدربة، بطاقة استيعابية تصل إلى (60)

في بداية لقاءنا، تعرّفنا على إدارة المعهد، حيث أوضحت السيدة دعاء عبد الكريم قاسم مديرة المعهد، أن تأسيسه جاء استجابةً لحاجة مجتمعية ملحة، إذ تم إنشاؤه على يد الدكتور أسامة الساعدي والدكتورة شذى العوادي، بناءً على طلب العوائل الذي نُقل عبر المتولي الشرعي سماحة الشيخ عبد المهدي الكربلائي، نتيجة غياب مراكز متخصصة تُعنى بأطفال



طفلاً.

وعن أبرز التحديات التي واجهت المعهد، أوضحت المديرية أن ضعف وعي بعض العوائل في البداية، وقلّة تعاونهم مع الكادر شكلاً عائقاً، إلا أن هذا الوضع تحسن تدريجياً مع ازدياد الوعي المجتمعي، كما أن الإقبال على المعهد كان كبيراً ولا يزال مستمراً، حتى باتت طاقته الاستيعابية لا تكفي لاستقبال

المزيد من الأطفال.

يسعى المعهد إلى تحقيق أهداف متعددة، في مقدمتها تطوير المهارات اللغوية للأطفال، وتأهيلهم مهنيّاً للمستقبل من خلال تعليمهم مهارات مثل الخياطة والتطريز، إضافة إلى تدريبهم على كيفية التعامل مع المجتمع.

ويعتمد المعهد في برامجه على برنامج «الأيبلز»، حيث يتم إعداد خطط تعليمية فردية وجماعية لكل طفل بحسب قدراته واحتياجاته، وتشمل البرامج جوانب تعليمية أكاديمية، ومهارات العناية الذاتية، والمهارات الاجتماعية، إلى جانب برامج النطق، أما تقييم الطلاب، فيتم بشكل دوري وفق الخطط الموضوعة، لمتابعة مدى تقدمهم وتحقيقهم للأهداف المحددة، ولم يغفل المعهد الجانب الترفيهي والتطبيقي، إذ يوفر أنشطة متنوعة مثل تعليم الخياطة باستخدام الماكينات، والتطريز، وصناعة أشكال بالطين الصناعي، إلى جانب الأنشطة الرياضية ككرة القدم، وتصنيع وسائل تعليمية بطرق إبداعية.

وتؤكد إدارة المعهد على أهمية دور الأسرة، حيث يتم تنظيم ورش عمل تدريبية للعوائل لتعليمهم كيفية التعامل مع أطفالهم، بما يضمن استمرارية التأهيل داخل المنزل وخارجه، وفيما يتعلق بالفروقات الفردية بين الطلاب، يتم التعامل معها من خلال الخطط الفردية التي تُعد لكل طفل وفق قدراته الخاصة، مما يضمن تحقيق أفضل النتائج الممكنة، كما يضم المعهد كادراً مدرباً على برامج النطق بشكل كامل، حيث تم تدريبهم من قبل أكاديمية السبطين، ما ساهم في تحقيق نتائج ملحوظة.

ومن أبرز القصص الملهمة التي شهدتها المعهد، حالة طفل جاء وهو لا ينطق أي حرف، وكانت والدته تبكي بعدما أخبرها الأطباء أنه لن يتمكن من الكلام، إلا أنه اليوم، وبفضل الله ثم جهود الكادر، أصبح قادراً على نطق أغلب الكلمات، كما تمكن بعض الأطفال من إكمال منهج القراءة للصف الأول الابتدائي والبدء بمنهج الصف الثاني، ورغم النجاحات، لا تخلو المسيرة من التحديات اليومية، إذ يواجه الكادر سلوكيات مختلفة لدى الأطفال، مثل صعوبة التحكم ببعض التصرفات داخل الصف، مما يتطلب صبراً وجهداً مضاعفاً، وفيما يخص المستقبل، أكدت إدارة المعهد وجود خطط لتطوير البرامج وزيادة عدد الكوادر، بهدف استيعاب عدد أكبر من الأطفال وتقديم خدمات أفضل.

وفي ختام اللقاء، وجهت مديرة المعهد رسالة إلى المجتمع، أكدت فيها أن أطفال متلازمة داون يمتلكون قدرات جميلة، ويحتاجون فقط إلى الدعم والفرصة لإثبات أنفسهم، داعية إلى ضرورة التعامل معهم باحترام والعمل على دمجهم في المجتمع، هكذا يواصل معهد متلازمة داون مسيرته، حاملاً رسالة إنسانية سامية، مفادها أن الاختلاف ليس عائقاً، بل بداية لطريق مليء بالإمكانات حين يجد من يؤمن به.

وراء
الكادر التعليمي خضع لتدريب مكثف على يد نخبة من الاختصاصيين في أكاديمية السبطين، مما مكّنهم من اكتساب المهارات اللازمة للتعامل مع هذه الفئة التي تحتاج إلى أساليب خاصة في التواصل والتعليم، ويضم المعهد حالياً ما يقارب (14) مدرسة، بطاقة استيعابية تصل إلى (60) طفلاً



مرض الربو.. من نوبات الخطر إلى ثقافة الشفاء

ديمه رسلان

لا يكاد يمر موسم من فصول السنة دون أن نرى مريضاً يصارع ضيق التنفس، أو طفلاً يخنقه السعال ليلاً، وفي غمرة الخلط الشعبي بين «الحساسية العابرة» و«الأمراض المزمنة»، يبرز مرض الربو كأحد أكثر الملفات الطبية تعقيداً وإثارة للقلق، في هذا العدد، نفتح ملف الجهاز التنفسي من داخل مستشفى السيدة خديجة الكبرى (عليها السلام) التخصصي للمرأة، حيث استضافت للقوارير الدكتورة بلسم نصر، استشارية الأمراض الصدرية، لم يكن اللقاء مجرد سرد لنصائح طبية تقليدية، بل كان أشبه بـ «خارطة طريق» لتصحيح مفاهيم مغلوطة كادت أن تؤدي بحياة الكثيرين. انطلق حوارنا من تساؤل جوهري حول ماهية هذا المرض الذي بات يهدد أكثر من ثلث سكان بعض المناطق، فكانت الإجابات صادمة ومستنيرة في آن واحد.

دكتورة بلسم، لنبدأ من نقطة الصفر؛ هل الربو مجرد «تحسس» كما يشاع مجتمعياً، أم أن الحقيقة الطبية تذهب لأبعد من ذلك؟

في الواقع، الربو هو مرض التهابي مزمن يصيب القصبات الهوائية، ولا يمكن اختزاله في كلمة «تحسس»، هو عملية معقدة تعمل داخل الرئة عبر ثلاث آليات مترابطة: تشنج في القصبات، زيادة مفرطة في المفرزات المخاطية، والتهاب حقيقي في الجدران القصبية، ولعل الإحصائيات تصدم البعض، فنسبة الإصابة تتجاوز (30%) في بعض المناطق، خاصة الساحلية والرطبة، مما يجعله مرضاً شائعاً جداً وليس مجرد حالة نادرة كما يظن البعض.

يخطئ الناس كثيراً بين «حساسية الربيع» والربو، أين يكمن الفرق الجوهري؟

هذا الخلط هو «مربط الفرس» في تأخر العلاج، الحساسية الربيعية ليست إلا جزءاً واحداً أو وجهاً من وجوه الربو، الربو أعمق وأشمل، وتشخيصه لا يجب أن يعتمد أبداً على مجرد مطابقة الأعراض الظاهرية، بل لا بد من إجراء فحص وظائف الرئة بدقة، لقد واجهت في مسيرتي حالات لمرضى يستخدمون البخاخات لمدة (20) عاماً دون تشخيص دقيق، لنكتشف لاحقاً أن المشكلة قد تكون ورماً في الحنجرة أو سدة رئوية وليس ربواً، لذا التشخيص البدئي الصحيح هو الخطوة الأهم في حياة المريض.

ما هي «العلامات الحمراء» التي يجب أن تستنفر المريض لمراجعة الطبيب فوراً دون انتظار؟

الأعراض تختلف، لكن السعال الجاف هو العرض الأبرز، وخاصة



«السعال الليلي» الذي يوقظ المريض فجراً، يضاف إلى ذلك صوت الصفير أو «الأزيز» المسموع، والذي قد يصل في بعض الحالات لدرجة أن الجيران يسمعون صوت صدر المريض من شدته، أما أخطر الحالات فهي التي نسميها «نوبة الربو الصامتة» حيث يعجز المريض عن الكلام تماماً، وهذه حالة مهددة للحياة تستدعي الطوارئ فوراً، وقد تطلبت بعض الحالات النادرة وضع المريض على جهاز التنفس الصناعي.

تحدثت عن محفزات متعددة، ما هي «القائمة السوداء» التي يجب أن يتجنبها مريض الربو في حياته اليومية؟
القائمة تبدأ من العوامل الجوية كالغبار وحبوب الطلع، وتغيرات درجات الحرارة المفاجئة، لكن اللافت مؤخراً هو شراسة فيروسات الأنفلونزا التي أصبحت تخرج نوبات حادة جداً، هناك أيضاً «الربو المهني» المرتبط ببيئات العمل مثل معامل الإسمنت والحديد، ومن واقع تجربتي، أركز بشدة على خطر «الحيوانات الأليفة»؛ فقد عالجت فتيات في مقتبل العمر وصلن لحالة فقدان النطق بسبب الوبور والتماس المباشر مع القطط والطيور داخل غرف النوم، وهذا يتطلب وقاية صارمة.

بالنسبة للعلاجات، هناك تخوف دائم من «البخاخات» وإدمان الكورتيزون، ما هي حقيقة هذا الخوف؟
هذه هي الجوهر في العلاج؛ يجب أن يفهم المريض أن البخاخ الوقائي هو الشفاء الحقيقي، لأنه يسحب الالتهاب من الأغشية، المشكلة تكمن في أن المريض عندما يشعر بتحسن يظن أنه شفي تماماً فيوقف العلاج، وهذا خطأ فادح، الربو يحتاج لالتزام طويل الأمد، كما أحرص بشدة من أدوية مثل (البروفين والديكلون)، فهي قد تكون قاتلة لمرضى الربو، ويجب استبدالها ببدائل آمنة تحت إشراف الطبيب.

لفت انتباهنا إشارتك لارتباط فيتامين (د) بمرض الربو، كيف يؤثر ذلك خاصة على شريحة النساء؟
نعم، الدراسات الطبية تؤكد أن نقص فيتامين (د) يحرص الحساسية في الأنف والقنابات، وفي مجتمعنا نجد أن نسبة كبيرة جداً من النساء يعانين من هذا النقص، مما يجعل نوبات الربو لديهن، خاصة في فترات الحمل أو سن اليأس، أكثر مقاومة للعلاجات التقليدية، لذا، فإن فحص مستويات الفيتامينات هو جزء أساسي من البروتوكول العلاجي الذي نتبعه لضمان استجابة الجسم.

في نهاية حوارنا مع الدكتورة بلسم، يتضح لنا أن مريض الربو ليس بحاجة إلى وصفة دواء فحسب، بل هو بحاجة إلى «كتيب إرشادي» يحمله في عقله قبل جيبه، إن الاستسلام لفكرة الشفاء اللحظي وإهمال المتابعة الدورية هما العدو الحقيقي للرئة، ليكون التنفس الطبيعي حقاً مكتسباً لا صراعاً يومياً.

رؤى متبادلة

أخصائيون وحديث عن سلوكيات الأبناء

رجاء الشجيري



كلما تعمدت (رلى) ذات الربيع السادس عشر مضايقة أمها بسلوكها المتمرد عن أبسط الأشياء، تصاب بحالة من التوتر والعصبية على ذلك التصرف، ولعدة مرات تنصحتها وتوجهها لتكون فتاة مثالية ولكن لم يجد نفعاً كل الكلام، الأمر الذي تجاوز المعقول والحد المتعارف عليه، وتسأل والدتها عن الحل مع هكذا سلوك متمرد لأنها تعيش أزمة كبيرة معها، ولم تعد تتحمل عبء المسؤولية وحدها بعد فقدان زوجها.

إعاقة مهام

وحول ذلك أيضاً يبين (أمين مصطفى) أن ابنه الذي يدرس في إحدى الجامعات العراقية أصبح سلوكه سيء وبات غير مسيطر عليه على الاطلاق، حتى أنه يتحدث بشكل غير لائق ويصرخ ويطلب المزيد من المال والملابس حتى وإن لم يتمكن من توفيرها له، وفي كل مرة _والحديث ما زال للأب_ أناقشه في أمر الدراسة والتفوق، وكل ما يخص الإنفاق، وأن الحياة تستحق أن نكون أكثر بعداً ونظراً، وأهم من كل هذا الاحساس بإمكانيات الأسرة البسيطة، أجد الحديث معه عقيماً وغير مجدي، ويتساءل الأب عن الخطأ الذي قام به وجعل ابنه ينشأ بهذه السلوكيات التي تعيقه عن مهامه الأسرية وتربيته التي اعتاد عليها، ولا يعرف كيف يسيطر عليها.

هذان نموذجان مع وجود العديد من الحالات المتشابهة في مجتمعنا ووسط الأسر التي تعاني من سلوكيات أبنائهما المراهقين وغيرها ممن كان التمرد والعناد صفات ترهق أبائهما. سلوكيات وأفكار

أخصائيون يعدون مرحلة المراهقة التي يلجأ فيها الأبناء للعديد من التصرفات غير المحببة للأهل منها للتمرد والاستقلالية والانفراد بقراراتهم وأسلوب حياتهم، هي نتيجة المرحلة الانتقالية في تركيبية أجسامهم، غير أن النتيجة تعتمد على السلوك التربوي الذي اتبعه الأهل مع الأبناء منذ الصغر وما غرسوه فيهم من قيم ومبادئ تعد خطأ أحمر ولا يمكن تجاوزها.

وفق تلك الحالة يشير الاستشاري النفسي محمود الجاف، الى أن المرحلة هذه تتطلب المزيد من التفهم والهدوء وكسب صداقة المراهق بشتى الطرق كي يكون متفهماً للقرارات التي سيتخذها مستقبلاً والتي اكتسبها من تجارب الأب وصداقته الصادقة معه، وما المرحلة الجامعية إلا انتقال إجباري لمرحلة أبعد من

الثانوية و حياة جديدة أخرى من الضروري تفهمها بالمزيد من الأفكار الإيجابية والسلوكيات الجيدة.

وبشير إلى أنه في سن المراهقة يحدث تغيير كبير في سلوك المراهقين نحو والديهم إذ يكونون مستقلين بشكل كبير، ويبدوون بالابتعاد عن شخصيات الوالدين، والتغيير في مظهرهم وشخصياتهم، مما يولد صراعاً داخلياً لديهم يمكن أن يتحول إلى

صراع خارجي مع الوالدين.

ويوضح الجاف إلى أن هذا التغيير والتمرد يمثل حالة طبيعية، نتيجة لعدة عوامل وظروف تشغل الأبوين عن التربية، كما أن تحكم الآباء في مصير أبنائهم ونمط أفكارهم وقناعاتهم قد يفضي أيضاً إلى جوانب سلبية لاسيما في فترة المراهقة، وهذا لا يتوافق مع تطلعات الآباء واهتماماتهم وما يفرضه عليهم واقع الحياة الآن.

لذلك، لابد من توفير بيئة تسمح بنمو انفعالي ونفسي واجتماعي إيجابي، وذلك من خلال علاقة ودية تقوم على الاحترام والمودة الأسرية بين جميع أفراد الأسرة، ولا بد من الابتعاد عن السلطوية في العلاقة بين الآباء والأبناء، وتوفير جو يسمح بالتفاعل بينهم والتقرب من الأبناء ومعرفة حاجاتهم واهتماماتهم.

وحسب الجاف فإن العلاقة بينهما يجب أن تتسم بالانتران والعطاء والرؤى المتبادلة وكذلك الصداقة والتفهم بين الولد أو البنت وذويها، وتكون قادرة على أن تفسر وتحلل وتتخذ قراراتها بشكل صحيح وغير متذبذب، لكن التمرد الذي يحدث أحياناً من هذه الفئة هي حالة لها عمقها ولها ترابط بنوعية العلاقة التي تكون بينهما ومدى تأثيرها على حياة ومستقبل الأبناء بشكل عام .

وهنا نتساءل بإمكانية الأسرة في إعطاء الحق والتصرف للإبن كي لا يتجاوز حدود الأدب والتربية ، وأن لا يخرج عن حدود علاقته بأفراد أسرته ولاسيما الأم والأب، وكيف يتماشى مع المبادئ والقيم التي زرعت فيه، ليمنح والديه ونفسه كل الاحترام والخصوصية والحد من التمرد والانحراف .

خطأ وصواب

وترجع الاستشارية سجي عدنان إلى أن التربية المشتركة بين الوالدين لأبنائهما بشكل صريح وواضح يؤكد على أنهما يبينان العلاقة على مستوى واحد، أي خالية من الشد والعنف، وأن لا يكون أحدهما في صف الآخر وضد الطرف الآخر، لأنها _حسب عدنان_ طريقة غير صحيحة وتفضي إلى نتائج سلبية وعكسية في الوقت ذاته، وقد تخرج عن الإطار العام .

مبينة إلى أنه في بعض الأحيان يضطر الوالدين لأسلوب العقاب عبر تصرف سيء أو غير مرضي لهما، وهذا العقاب لابد أن يأخذ مجراه كي يتعلم الخطأ والصواب عبر وضع حد له حسب الحالة، ووضع نظام رقابة عليه، والتوضيح له بأنه ما يزال هناك حدود ولا يمكن له أن يتجاوزها مهما حدث، وأن هناك علاقة بين الابن وأهله لا يمكنه التطاول عليها، وتؤكد الاستشارية سجي أنه لابد من وضع حدود لكل تصرف يسيء إلى الأسرة أو مبادئها كي لا يخلق نوعاً من تدمير العلاقة، ويكون هفوات أو فجوات لا يمكن ردمها مستقبلاً، فالعناد والتمرد لا حل لهما سوى التفاهم والنصح، وتقديم التسهيلات لكل الأمور الممكن تسويتها بين المراهق وأبويه.





لوحة فان كوخ في رسومات الطفل جعفر موسى

للقوارير

كثيراً ما نسمع أن (فرخ البط عوام)، وأن (هذا الشبل من ذاك الأسد)، وغيرها من الأمثال والأقوال التي تؤكد أن الولد غالباً ما يرث مواهب وطباع والديه، إلا أن الطفل جعفر موسى، وهو طالب في الصف الرابع الابتدائي، شدّ عن هذه القاعدة، بعد أن اطلعت مؤخرًا على اللوحات الفنية التي رسمها باحترافية عالية.

إن فرصة تواجدها في أحد المهرجانات الفنية والثقافية التي نظمتها مدرسته، مدرسة الصادق الأهلية الابتدائية، أتاحت لنا اكتشاف مواهب الكثير من الأطفال، ومنهم الطفل جعفر موسى، الذي حمل في يده لوحة ورقية تحمل موضوعاً غريباً وألواناً غريب، وقال لنا إنه رسم لوحة للفنان الهولندي المشهور فان كوخ، تحمل عنوان (ستاري نايت)، ولفظ هذه الكلمات الإنجليزية بطلاقة عالية، وكأنه ملم بهذه المواضيع والأفكار.

وعرفت فيما بعد أن اللوحة التي رسمها هذا الطالب الواثق من نفسه وموهبته، بألوانها الكئيبة: الأسود والأزرق والأصفر، هي فعلاً للفنان الهولندي فان كوخ، صاحب المدرسة الانطباعية، وتسمى (ليلة النجوم). رسمها من نافذة غرفة في مصحة سان بول دي موسول العقلية عام (1889). وتعكس اللوحة بضربات ريشته صراعاً نفسياً وعاطفياً، حيث رسم سماءً مضطربة من خياله وذاكرته.

سألته: لماذا هذه اللوحة بالذات؟ فأكد قائلاً ببراءة مطلقة: «رأيتها وأنا أطلع اللوحات المشهورة للفنانين العالميين في هاتفي، وجذبت نظري هذه اللوحة، وأحببتها لأن فيها ألواناً وتدرجات غريبة، وتدرجت عليها حتى أتقنت رسمها».

الغريب في هذا الموضوع أنه الوحيد من عائلته الذي يعيش الرسم ويحاول تطوير موهبته؛ حيث عرفت منه، وأكدت لي معلمته أيضاً، ألا أحد من عائلته يهوى الرسم أو يعرف كيف يرسم، وأن موهبته ربانية تفرد بها عن عائلته، وقال لي بثقة إنه يرسم منذ زمن طويل، محددًا ذلك منذ الصف الأول الابتدائي وحتى الآن.

الطفل الموهوب، الحريص على تطوير موهبته، يظهر ذلك من خلال اهتمامه بما يملك؛ إذ أحضر جعفر جميع اللوحات التي رسمها في الأشهر الأخيرة لنتطلع عليها، وهي مجموعة كبيرة من الرسومات التي رسمها بأسلوب فنان متمكن، وجميعها من بنات أفكاره وخياله الخصب، عدا لوحة فان كوخ التي استحوذت على اهتمامه.

وبتشجيع من عائلته، يرسم جعفر لوحات بعيدة عن الواقع، تحمل الكثير من الخيال، ويبشر بمستقبل فنان واعد، من بينها لوحة رسم فيها قوس قزح تتدلى منه أرجوحة، رسمها بأنواع الألوان التي يفضلها دومًا في الرسم، وهي الألوان الخشبية والماركر. ولوحة أخرى رسم فيها خارطة فلسطين محاطة بأشياء غريبة، سألته عنها فأجاب: إنها الصواريخ وأرواح الشهداء، وقد رسمها على شكل قلب له جناحان، وكتب عليها بخط وتعبير طالب في الصف الرابع الابتدائي: «لا تدمرون غزة ولا تقتلون سكانها».



تدارك

في محاضرة حضرتها لإحدى الأستاذات في مجال طرائق التعامل وضبط السلوك، تحدثت فيها عن استراتيجيات للتعامل مع الآخرين، وتطرقت إلى طريقة مهمة، وهي (التعامل بالمثل)، أو ما تُعرف في مواقع التواصل بعبارة: (يستفزوك ليُخرجوا أسوأ ما فيك، ثم يقولون: هذا أنت! لا يا عزيزي، هذا ليس أنا، هذا ما تريده أنت).

قد تبدو هذه العبارة للوهلة الأولى كمن وضع يده على الجرح، وكل من يقرأها يتأوه حسرة على ما وصل إليه من مخالفة لسلوكه الحقيقي أو لتربيته التي جعلته يتعامل كما يتعامل سيئ الخلق، فقط لكي يسير قارب حياته، خصوصاً وأننا اليوم نرى ثقافة الغاب قد انتشرت بين البشر، وأصبح البقاء للأقوى والألدع لساناً، ولمن يمتلك ثقافة الإقناع بالعاطفة؛ لأن العقل غيب عن دوره وحُجب بسبب تراكم عوامل الجهل، وسياسة القطيع المتفشية التي أحالت المجتمع إلى مجموعة صراعات حول المظهر والتعبئة الخارجية، وتركت الفحوى الفكري خالياً.

في منتصف ترادف هذه الأفكار، وضعت الأستاذة قاعدةً قدّمتها على شكل رواية عن أحد المعصومين، حيث استفزه أحد الأشخاص راجياً أن تخرج من الإمام كلمة، فتحداه أمام الملاء، فما كان جواب الإمام -كما في مضمون الرواية-: (لو خرجت منك عشر كلمات، لم تسمع مني كلمة).

فما تربينا عليه من سير أهل البيت (عليهم السلام) في التعامل مع من يتجرأون عليهم بالسب والشتم، هو النهج الذي يجب أن نبقى عليه صامدين مهما كان تعامل المقابل، فعلى قدر إيمان الفرد يكون امتلاؤه وصبره على الإساءة.

قد لا يكون هذا الأمر غريباً، أو أننا غير ممثلين به، لكن قساوة ما نمر به من ضغوط توقفتنا على حافة الرد بالمثل، أو قد نردّ ويؤنبنا ضميرنا على ما فعلناه، فكثيراً ما نقف في مصارحة مع أنفسنا قائلين: (هذه لم تكن تربيتي)، فالمعالجة هي المحافظة على هذا التأنيب، والاستغفار، والاعتذار لأنفسنا، وتذكيرها بقول مولى الموحدين في نهج البلاغة في خطبة له (عليه السلام)، إذ قال:

«.. إنَّ لسانَ المؤمن من وراء قلبه، وإنَّ قلبَ المنافق من وراء لسانه؛ لأنَّ المؤمنَ إذا أراد أن يتكلم بكلام تدبّره في نفسه، فإن كان خيراً أبدأه، وإن كان شراً واره، وإنَّ المنافقَ يتكلم بما أتى على لسانه، لا يدري ماذا له وماذا عليه.»

ضمياء العوادي

ما تربينا عليه من سير أهل البيت (عليهم السلام) في التعامل مع من يتجرأون عليهم بالسب والشتم، هو النهج الذي يجب أن نبقى عليه صامدين مهما كان تعامل المقابل، فعلى قدر إيمان الفرد يكون امتلاؤه وصبره على الإساءة

7 طرق لمنع الأطفال من أن يكونوا انتقائيين في الطعام

ترجمة / ساجدة ناهي

تشرح أليسيا إيتون، مؤلفة كتاب «انتبه لكيفية تناول أطفالك للطعام»، كيف يمكن لأوقات تناول الطعام الهادئة والمتوقعة أن تمنع تحوّل أوقات الوجبات إلى ساحة معركة. ويُعدّ انتشار الطعام تحديًا واسع الانتشار للعائلات في جميع أنحاء المملكة المتحدة، حيث تشير الدراسات إلى أنه يؤثر على أكثر من (80%) من الأسر التي لديها أطفال صغار.

بشكل استباقي، أو حتى منعها تمامًا، وفقًا لما ذكرته أليسيا إيتون، أخصائية العلاج النفسي لتغيير السلوك. ويشعر العديد من الآباء بأن صعوبة إرضاء الأطفال في الطعام أصبحت أكثر شيوعًا، وهم محقون في ذلك إلى حد كبير؛ فالعائلات اليوم تربي أطفالها في بيئة غذائية أكثر تعقيدًا وتحفيزًا وتنوعًا من أي وقت مضى مقارنة بالأجيال السابقة، كما أن كثرة الخيارات تؤدي إلى الإرهاق والتردد والقلق، مما يؤثر بدوره على الشهية.

تحدد إيتون عدة عوامل تسهم في انتقائية الطعام، منها الإفراط في تناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية، ووجود تفضيلات حسية محددة، إضافة إلى الحذر الطبيعي

ولا يقتصر تأثير هذه المشكلة على مائدة العشاء، إذ كشفت أبحاث سابقة أجرتها شركة أبوت للرعاية الصحية أن (60%) من الآباء يشعرون بالإحباط بسبب عادات الأكل الانتقائية لدى أطفالهم، ويعترف ثلث كبير منهم بأن ذلك يسبب لهم القلق، بينما أفاد 27% (27%) بأنهم يشعرون بالعجز نتيجة لذلك. ومع ذلك، يمكن التعامل مع هذه المعاناة الأبوية الشائعة

يكونون أكثر تقبلاً لتجربة أطعمة جديدة، وتشير إيتون إلى أن تقديم الوجبات الخفيفة باستمرار يعني غالباً أن الأطفال لا يشعرون بالجوع وقت الوجبات الرئيسية.

2 - حافظ على لغة محايدة تجاه الطعام

تجنب تصنيف الأطعمة إلى «جيدة» أو «سيئة» أو «محرمة» أو «مدللة»، فهذه اللغة تزيد القلق والمقاومة، إذ يتعرض الأطفال منذ الصغر لنقاشات حول الحساسية والأطعمة المصنعة والحميات الغذائية، فيستوعبون الإشارات العاطفية قبل فهم الكلمات، وعندما يتعامل الكبار مع الطعام بقلق أو جدل مستمر، يتعلم الأطفال أن الأكل أمر معقد ومثير للمشاعر بدلاً من كونه تجربة طبيعية ومريحة.

3 - قدم وجبة عائلية واحدة يُفضل تجنب إعداد وجبات متعددة بشكل روتيني

فعندما يرى الأطفال الجميع يتناولون نفس الطعام في جو مريح، تنشأ الألفة والقبول تدريجياً، وتؤكد إيتون أن تناول الوجبات العائلية المشتركة من أكثر العوامل الوقائية ضد الانتقائية على المدى الطويل.

تجاه الأطعمة غير المألوفة، وغالباً ما يتفاهم ذلك بسبب المشاعر المختلطة المرتبطة باختيارات الطعام، وتؤكد أنه، بغض النظر عن السبب، لا ينبغي أن تتحول أوقات الوجبات إلى ساحة صراع.

وتقول إيتون: لا يحتاج الآباء إلى إجبار أطفالهم أو رشوتهم أو الدخول في صراع معهم لجعلهم يأكلون بشكل جيد، إذ تؤدي هذه الأساليب إلى تفاقم المشكلة.

وتضيف أن ما يحتاجه الأطفال هو بيئة غذائية هادئة ومستقرة، تسمح للشهية بالتطور بشكل طبيعي، وللفضول تجاه الطعام بالنمو مع مرور الوقت. فإذا ركزنا أقل على «إطعام الأطفال» وأكثر على مساعدتهم على الشعور بالراحة تجاه الطعام، فإن كثيراً من سلوكيات الانتقائية لن تترسخ من الأساس.

وتقدم إيتون سبع استراتيجيات بسيطة للحد من انتقائية الطعام لدى الأطفال:

1 - اترك فترات راحة كافية بين الوجبات

يُعد منح الأطفال وقتاً كافياً للشعور بالجوع الحقيقي أمراً بالغ الأهمية. فالأطفال الذين يصلون إلى وجبات الطعام وهم جائعون

she insists.

«Parents don't need to force, bribe or battle their child into eating well – in fact, those approaches tend to make things worse,” Eaton states.

«What children need is a calm, predictable food environment that allows appetite to develop naturally, and curiosity around food to grow over time. If we focus less on ‘getting food into children’ and more on helping children feel comfortable around food, many so-called fussy eating behaviors never take hold in the first place.»

Eaton offers seven straightforward strategies to prevent fussy eating from taking root:

1. Create gentle gaps between snacks and meals

Allowing sufficient time for genuine hunger to build is crucial. Children who arrive at meals with a strong appetite are far more receptive to trying new foods. Eaton notes that constant access to snacks often means children aren't truly hungry at mealtimes

2. Keep food language neutral

Avoid labelling foods as ‘good’, ‘bad’, ‘naughty’, or ‘treats’. Neutral language reduces anxiety and resistance towards unfamiliar items. Children are exposed to discussions about allergies, processed foods, dieting, and health from a young age, absorbing emotional cues long before they understand the words.

«When adults approach meals with anxiety, negotiation or constant discussion about what's ‘good’ or ‘bad’, likely to add weight or reduce it, children quickly learn that eating is something complicated and emotionally charged, rather than something relaxed and routine,” Eaton warns. “This atmosphere alone can contribute to resistance and caution around unfamiliar foods.»

3. Serve one family meal whenever possible

Routinely preparing multiple alternative meals should be avoided. When children observe everyone eating the same meal in a relaxed manner, familiarity and acceptance naturally develop over time. “Shared family eating experiences remain one of the most protective habits against long-term fussiness,” Eaton stresses.

4. Pay attention to sensory preferences

Children experience food differently. Some are visual, preferring colourful, organised plates; others respond to sound and texture, favouring crunchy foods. Some need to physically explore food by touching or dipping before tasting.

5. Let curiosity develop before expectation

Allow children to see, touch, or smell foods without any pressure to eat them. “Repeated low-pressure exposure often leads to tasting when the child feels ready,” Eaton advises.

6. Make mealtimes predictable and calm

A consistent time, venue, and routine for meals are invaluable. “A simple routine with the same mealtimes each day, sitting together where possible with minimal distractions, all help children to feel secure and more willing to engage with food,” Eaton says.

7. Practise relaxed eating

Children learn more from observation than instruction. When adults eat a variety of foods without excessive discussion, children gradually absorb this ease.

«Children who regularly see adults eating a variety of foods in a relaxed way are more likely to imitate those behaviours over time,” Eaton notes, highlighting that conversation at the table, rather than negotiation over bites, helps children associate meals with connection, not pressure. “Over months and years, this atmosphere makes a significant difference to how flexible children become with food,” she concludes



- 4 - انتبه للتفضيلات الحسية
يختبر الأطفال الطعام بطرق مختلفة؛ فبعضهم يجذب للألوان،
وآخرون للملمس أو القرمشة، بينما يحتاج بعضهم إلى لمس
الطعام أو استكشافه قبل تذوقه.
- 5 - دع الفضول يسبق التوقع
اسمح للأطفال برؤية الطعام ولمسه وشمه دون ضغط لتناوله،
فالتعرض المتكرر دون إجبار غالباً ما يؤدي إلى تقبله لاحقاً.
- 6 - اجعل أوقات الوجبات منتظمة وهادئة
يُعد تحديد وقت ومكان وروتين ثابتين لتناول الطعام أمراً مهماً،
فالجلوس معاً دون مشتتات يساعد الأطفال على الشعور بالأمان
ويجعلهم أكثر استعداداً للأكل.
- 7 - كن قدوة في تناول الطعام
يتعلم الأطفال بالملاحظة أكثر من التوجيه، فعندما يرى الطفل
البالغين يتناولون أطعمة متنوعة بهدوء، فإنه يميل إلى تقليدهم
تدريجياً، كما أن الحوار الهادئ على المائدة، بدلاً من التفاوض
على اللقيمات، يساعد على ربط الطعام بالتواصل لا بالضغط.

The impact extends beyond the dinner table, with past research by healthcare company Abbott revealing that 60 per cent of parents feel frustrated by their child's selective eating habits.

A significant third admit it causes them worry, while 27 per cent report feeling anxious and powerless as a result. However, this common parental struggle can be proactively addressed, or even prevented entirely, according to behavior change psychotherapist Alicia Eaton, author of *Mind How Your Kids Eat*.

«Many parents feel that fussy eating is becoming more common, and in many ways they're right,” Eaton explains. “Families today are raising children in a food environment that's more complex, more stimulating and more choice-driven than at any point in previous generations.” She adds that “too much choice leads to overwhelm, indecision and anxiety, which then has an effect on appetite.»

Here are **SEVEN WAYS** to prevent children from being picky at mealtime

Alicia Eaton, author of *Mind How Your Kids Eat*, explains how calm, predictable eating times can prevent mealtimes turning into a battleground.

Fussy eating is a pervasive challenge for families across the UK, with studies indicating it affects more than 80 per cent of households with young children.

Eaton identifies several factors contributing to picky eating, including excessive snacking between meals, specific sensory preferences, and a natural caution towards unfamiliar foods, often compounded by mixed emotional signals surrounding food choices. Regardless of the underlying cause, mealtimes need not devolve into a battleground,

من أدوات التراث الكشتبان.. حافظ الإصبع الأمين

سعاد البياتي

الأدوات القديمة التي كان لها وقعٌ مؤثر، وبشكلٍ يخدم مستخدميها، كانت رائجة حينما كنا نعدّ الإبرة والخيط من أهم وسائل الخياطة، لذا، ومن منطلق الكتابة عن الأشياء التراثية القديمة، وجدنا تلك الآلة الصغيرة التي لها أثر في حياتنا، لاسيما لدى الخياطين بمختلف تصنيفاتهم.

(الكشتبان)، وهو قمعٌ صغير يشبه الكوب يُلبس على الإصبع، يحميه من التعرض لوخز الإبرة أثناء الخياطة، وأصل معناه: حافظ الإصبع، وللكشتبان تاريخ طويل قبل اختراع ماكينة الخياطة؛ إذ كان عنصرًا لا غنى عنه، لاسيما في الخياطة اليدوية كخياطة الفرش والأغطية القطنية، ولا تزال الكشتبان من عصور مختلفة من أكثر اكتشافات علماء الآثار شيوعًا.

في الأزمنة القديمة، حيث كانت الخياطة بسيطة وبدون تعقيد، كنا نرى المرأة الخياطة تحتفظ في أدراج ماكينتها بأنواع من الكشتبان الصغيرة والكبيرة، بأحجام مختلفة، تعتز بها وتعدّها من مستلزمات الخياطة، لحماية أصابعها حينما يحتاج الثوب إلى إبرة وخيط، وتجنب الوخز، وأكثر من يستخدمه هم خياطو اللحف والفرش القطني (النداف)، وخياطو الألبسة الرجالية الثقيلة، وفي كثير من الأحيان يكون الكشتبان حاضرًا بقوة في خياطة العباءة الرجالية وتطريزها بخيوط الحرير والبريسم، إذ يُعدّ من المستلزمات الضرورية في أعمالهم ومهنتهم.

ومن باب الامتياز والدقة، يكون الكشتبان الأداة الأهم في إعداد الملابس البدوية الممتلئة بالتطريز والعمل اليدوي المميز، مما يضفي جمالاً ودقة في الأشكال الهندسية في الملابس، ولأن الكشتبان من أهم أدوات الخياط لحماية الأصابع، سواء الناعمة أم الخشنة، كان له حضور في الأسواق ومحلات لوازم الخياطة.

تفاصيل وصناعة

هو اختراع قديم لم يُشر إلى اكتشافه حتى يومنا هذا، ومن

الواضح أن لكل شيء أصوله وجذوره الأساسية، لكن لا يوجد من يُنسب إليه صنع أول كشتبان، ويواصل الباحثون التعمق في هذا الأمر بحثًا عن معلومات تاريخية عنه، ووفقًا للحفريات الأثرية، ثبت أن الإنسان استخدم الملابس البدائية التي قام بخياطتها بنفسه، وذلك بمساعدة إبر من العظام، التي لم تكن ملائمة مثل الإبر الحديثة، وكان لديهم أبسط أشكال الكشتبان، عبارة عن قطع من الجلد تُلف حول الإصبع لدفع الإبرة، وهذه التفاصيل البسيطة يمكن اعتبارها النموذج الأولي للكشتبان الحالي.

الكشتبان تُصنع من المعدن أو غيره من المواد الصلبة، ولها ثقب صغير وفتحة لإدخال الإصبع، ويستخدم الإصبع المحمي بالكشتبان للضغط على الإبرة عند الخياطة، خصوصًا عند غرزها في عدة طبقات من القماش، ولأن الإبرة مدببة، فإنها قد تتسبب بوخز الإصبع، وهنا يأتي دور الكشتبان في الحماية.

كانت الكشتبان الأولى مفتوحة من الأعلى، ولم يكن لها قاع، وقد عُثر عليها أثناء التنقيب، ومن أبسط أشكالها صفيحة معدنية ملفوفة تشبه الأنبوب، وعلى ما يبدو، كانت الحاجة إليها في تلك الأيام كبيرة جدًّا، وقد صُنعت من المعادن والجلود، والمطاط، والخشب، وحتى الزجاج أو الخزف، كما صُنعت من عظام الحيتان أو قرون الحيوانات أو العاج، واستُخدمت أيضًا مواد طبيعية مثل الرخام أو قمع بذرة البلوط.

استذكار واقعي

أخيرًا، نطمح أن تكون الأدوات التراثية أكثر حضورًا في المعارض الفنية والفلكلورية، وأن نعيد إحياء أثرها وتاريخها بما يليق بكل أثر شعبي له أهمية في حياة المجتمع، وأن نجعل من كل مادة تراثية استذكارًا واقعيًا وتفاعليًا مع الثقافة الشعبية، التي لولاها لما تحقق الاندماج والمعرفة بتاريخنا وأدواته وتراثه، ولو تغافلنا عنها لتلاشت كل الأشياء الجميلة المرتبطة بالماضي، ومن أجل الحفاظ على ذلك، لا بد من تذكير الأجيال بأصالة القديم وخدماته الجليّة.

ورق
الكشتبان تصنع من المعدن أو غيره من المواد الصلبة، ولها ثقب صغير وفتحة لإدخال الإصبع، ويستخدم الإصبع المحمي بالكشتبان للضغط على الإبرة عند الخياطة، خصوصًا عند غرزها في عدة طبقات من القماش، ولأن الإبرة مدببة، فإنها قد تتسبب بوخز الإصبع، وهنا يأتي دور الكشتبان في الحماية

القرقوص.. حين تتحول السماء إلى حكاية

إعداد: للقوارير

في فسحة من صفاء السماء، وتحديدًا في أيام الربيع الهادئة، تتناثر غيوم بيضاء كأنها قطن ناعم، ترسم لوحات عفوية تسرق النظر وتوقظ الخيال، هناك، حيث لا حدود للأشكال، تتحول السماء إلى مساحة مفتوحة للحلم، تلك الغيوم التي يراها البعض على هيئة أرنب، أو وردة، أو حتى وجوه بشرية، ليست مجرد مشهد عابر، بل ظاهرة طبيعية تحمل جمالاً وعلماً في آن واحد.

الأيام المشمسة التي تتخللها رطوبة خفيفة، حيث تكون الظروف مناسبة لصعود الهواء الدافئ.

أنواع الغيوم

تنقسم الغيوم في السماء إلى عدة أنواع رئيسية، منها:

القرقوص

تُعرف هذه الغيوم علمياً باسم السحب الركامية، وهي من أشهر أنواع السحب وأكثرها وضوحاً في السماء، لكنها في ذاكرة الناس تحمل أسماء أبسط وأقرب إلى القلب، مثل (القرقوص)، لما تشكله من كتل بيضاء منفوشة تشبه القطن.

تكوينها

تتكون هذه السحب عندما ترتفع كتل من الهواء الدافئ من سطح الأرض نحو الأعلى، وعند وصولها إلى طبقات أبرد من الجو يبدأ بخار الماء بالتكاثف، مكوناً تلك الكتل البيضاء الجميلة، وتستمر هذه الغيوم في التغير بسبب حركة الرياح؛ لذلك نراها تتبدل من شكل إلى آخر خلال وقت قصير.

ظهورها

تظهر السحب الركامية بكثرة في فصل الربيع، خصوصاً في

وراء
رغم التفسير العلمي لتشكل غيوم القرقوص، تبقى هذه الغيوم مساحة مفتوحة للخيال؛ إذ يجد فيها الإنسان ما يعكس حالته النفسية وذكرياته، فتمنح الناظر شعوراً بالهدوء والراحة، وتعيده إلى بساطة الطفولة حين كان يسرح بخياله متأملاً السماء، فكل شخص يرى فيها شكلاً مختلفاً، وكأن السماء تخاطب كل واحد بلغته الخاصة



السحب الركامية: وهي غيوم القرقوص، تكون بيضاء ومنفوشة.

السحب الطبقيّة: تغطي السماء على شكل طبقة رمادية.

السحب الريشية: تكون خفيفة ورقيقة، تشبه الريش، وتظهر في ارتفاعات عالية.

السحب الركامية المزنية: وهي سحب كثيفة قد تجلب الأمطار والعواصف.

دلالات جوية

غالبًا ما تكون السحب الركامية علامة على طقس مستقر وجميل، لكنها أحيانًا قد تتطور إلى سحب ممطرة إذا ازداد حجمها وارتفعت أكثر في السماء.

بساطة الطفولة

رغم التفسير العلمي لتشكل غيوم القرقوص، تبقى هذه الغيوم مساحة مفتوحة للخيال؛ إذ يجد فيها الإنسان ما يعكس حالته النفسية وذكرياته، فتمنح الناظر شعورًا بالهدوء والراحة، وتعبيده إلى بساطة الطفولة حين كان يسرح بخياله متأملًا السماء، فكل شخص يرى فيها شكلًا مختلفًا، وكأن السماء تخاطب كل واحد بلغته الخاصة.

لحظات تأمل

بين غيمة وأخرى، نكتشف أن الطبيعة لا تكتفي بأن تكون جميلة، بل تمنحنا لحظات من التأمل وفرصة لنحلم ولو قليلًا، فتصبح هذه الغيوم، رغم بساطتها، واحدة من أجمل تفاصيل الطبيعة، التي نذكرنا أن الجمال لا يحتاج إلى تعقيد، بل يكفي أن نرفع رؤوسنا قليلًا لنراه مرسومًا فوقنا... بهدوء وعفوية.



ضجيج النرجسية

جمعني لقاء بإحدى الزميلات في أمسية أدبية ضمت العديد من الكاتبات والإعلاميات، ما لفت انتباهي حينها اندفاع إحداهن للحديث دون أن تترك مساحة كافية لمشاركة الأخريات، وكأن حضورها يكتمل كلما استمر صوتها أكثر، حتى في مواضع لم يُوجَّه إليها فيها الحديث.

السؤال الذي رافق مفكرتي الذهنية في طريق العودة: لماذا يلجأ البعض إلى هذا الأسلوب في الحضور الذي تملوه النرجسية؟ حيث قد يعرض نفسه للانتقاد، وربما يثير تذمر البعض، وأحياناً يدفع آخرين لمغادرة المكان، كما حدث معي.

إن النرجسية حالة نفسية يكون فيها الشخص مفرط الاهتمام بنفسه، إذ يرى بأنه محور مهم، وقد يبالغ أحياناً في تقدير قيمته، وغالباً ما يحتاج إلى إعجاب الآخرين بشكل مستمر ليشعر بأهمية وجوده، كما قد يجد صعوبة في تقبل النقد، ويميل إلى حب المديح، ولا ينتبه أحياناً لمشاعر الآخرين أو يتجاوزها دون قصد، وفي بعض الحالات، يواجه من يتعامل مع هذه الأنماط صعوبة في إيجاد مساحة متوازنة للحوار.

لقد وصلت إلى قناعة بأن مثل هذه السلوكيات قد تؤثر في طبيعة العلاقات الإنسانية، لما تسببه من شعور بعدم الارتياح لدى البعض، وهناك فرق بين الثقة بالنفس والنرجسية؛ فالثقة الصحية تعني احترام النفس والآخرين، أما النرجسية فهي تعظيم الذات على حساب الآخرين، كما أن هناك درجات متفاوتة منها، تصل أحياناً إلى اضطراب في الشخصية يحتاج إلى مراجعة مختص. وفي الختام، ليس من الخطأ أن نحب أنفسنا أو نسعى للثقة بها، بل إن ذلك أساس مهم في بناء الشخصية، لكن الجمال الحقيقي يكمن في التوازن، حيث نحضر بذواتنا دون أن نلغي حضور الآخرين، ونعبر دون أن نطغى، ونصغي بقدر ما نحب أن نصغي إلينا، فليس كل من رفع صوته حاضراً، فبعض الضجيج قد يخفي خواء... فسلام على القلوب التي لا تحتاج أن تصرخ لترى.

زهراء جبار

النرجسية حالة نفسية يكون فيها الشخص مفرط الاهتمام بنفسه، إذ يرى بأنه محور مهم، وقد يبالغ أحياناً في تقدير قيمته، وغالباً ما يحتاج إلى إعجاب الآخرين بشكل مستمر ليشعر بأهمية وجوده، كما قد يجد صعوبة في تقبل النقد، ويميل إلى حب المديح، ولا ينتبه أحياناً لمشاعر الآخرين أو يتجاوزها دون قصد



القواريير عالمها

كيف تختارين القميص المثالي
لطفلك هذا الموسم؟

دور الأم بين الدعم والتدخل
في نجاح الحياة الزوجية لابنة



كريب «سحابة الصيف»:

انتعاش الفاكهة

وبرودة الآيس كريم في طبق واحد



دور الأم بين الدعم والتدخل في نجاح الحياة الزوجية لابنة

مركز الإرشاد الأسري / النجف الأشرف

تلعب الأم دورًا محوريًا في تشكيل شخصية ابنتها منذ سنواتها الأولى، فهي المصدر الأول للتربية والتوجيه، ومنها تتعلم الابنة أساليب التعامل مع الآخرين، وقيم الاحترام والمسؤولية، وطبيعة العلاقات الإنسانية، ومع مرور الزمن، تنمو الابنة وتكتسب خبراتها، حتى تصل إلى مرحلة النضوج التي تؤهلها للانتقال إلى حياة جديدة، حين تتزوج وتؤسس أسرتها الخاصة.

التعامل مع زوجها، أو تضخيم المشكلات الصغيرة، مما يؤدي إلى توتر العلاقة بدل إصلاحها. نقل الخلافات: حين تقوم الابنة باطلاع والدتها على كل تفاصيل الخلافات، فتتراكم الانطباعات السلبية لدى الأم، حتى بعد انتهاء المشكلة بين الزوجين. المقارنة والتأثير غير المباشر: كأن تقارن الأم حياة ابنتها بحياة الآخرين، أو تززع في نفسها شعورًا بعدم الرضا. ومع ذلك، لا يمكن إنكار أن للأم دورًا إيجابيًا بالغ الأهمية إذا أحسن توجيهه، فالأم الواعية هي التي تززع في ابنتها قبل الزواج مهارات الحوار، والصبر، وتحمل المسؤولية، واحترام الشريك، وهي التي تعلمها أن الحياة الزوجية ليست خالية من المشكلات، بل تقوم على التفاهم والتنازل المتبادل. كما أن دور الأم بعد الزواج ينبغي أن يتحول إلى دور داعم ومتزن، يقوم على:

تقديم النصيحة عند الطلب، دون فرضها. احترام خصوصية الحياة الزوجية. تعزيز ثقة الابنة بنفسها وبقدرتها على حل مشكلاتها. تشجيعها على الحوار المباشر مع زوجها بدل الاعتماد على طرف ثالث. الوقوف إلى جانبها في الأزمات الحقيقية، دون تأجيج الخلافات.

إن نجاح الحياة الزوجية لا يعتمد فقط على الزوجين، بل يتأثر أيضًا بالبيئة المحيطة، وعلى رأسها الأسرة، لذلك، فإن الأم الحكيمة هي التي تعرف متى تتدخل ومتى تبتعد، ومتى تتكلم ومتى تكتفي بالدعاء والدعم الصامت. وفي الختام، يمكن القول إن دور الأم لا ينتهي بزواج ابنتها، بل يتغير شكله؛ من قيادة مباشرة إلى توجيه غير مباشر، ومن سيطرة إلى ثقة، ومن تدخل إلى احتواء، وبهذا التوازن، تكون الأم عنصرًا أساسيًا في بناء أسرة مستقرة وسعيدة، وتسهم في نجاح الحياة الزوجية لابنتها دون أن تعيقها.

تسعى الأم بطبيعتها إلى حماية ابنتها وضمان سعادتها، فتظل قريبة منها، تتابع تفاصيل حياتها، وتقدم لها النصيحة والإرشاد، غير أن هذا الحرص قد يتحول أحيانًا إلى تدخل زائد، خاصة إذا لم تدرك الأم أن ابنتها أصبحت زوجة مسؤولة، قادرة على اتخاذ قراراتها وإدارة بيتها باستقلالية، وهنا يبدأ الخلل، حين يتداخل دور الأم مع دور الابنة في حياتها الزوجية. إن الهدف الأساسي من الزواج هو تحقيق الاستقرار النفسي والعاطفي، وبناء علاقة قائمة على التفاهم والمودة بين الزوجين، لكن بعض التصرفات غير المدروسة من قبل الأمهات قد تؤثر سلبًا على هذا التوازن. حتى وإن كانت بدافع الحب والخوف، فكثيرًا ما تنشأ المشكلات عندما تعتمد الابنة بشكل مفرط على رأي والدتها، فتفقد قدرتها على اتخاذ القرار، أو عندما تنقل تفاصيل حياتها الزوجية بشكل مستمر، مما يفتح بابًا للتدخل غير الضروري.

ويتجلى هذا التدخل في عدة صور، منها: التدخل المادي: كالتأثير في اختيار المسكن، أو أسلوب الإنفاق، أو تفاصيل الحياة اليومية، مما قد يسبب خلافات بين الزوجين. التدخل العاطفي والنفسي: مثل توجيه الابنة في كيفية

الهدف الأساسي من الزواج هو تحقيق الاستقرار النفسي والعاطفي، وبناء علاقة قائمة على التفاهم والمودة بين الزوجين، لكن بعض التصرفات غير المدروسة من قبل الأمهات قد تؤثر سلبًا على هذا التوازن، حتى وإن كانت بدافع الحب والخوف، فكثيرًا ما تنشأ المشكلات عندما تعتمد الابنة بشكل مفرط على رأي والدتها، فتفقد قدرتها على اتخاذ القرار



هدوؤك يصنع أبناءك..

كيف تقود الأم بيتها بين الانفعال والاستيعاب؟

الاستشارية/ ضحى العوادي

ليس كل خطأ عنادًا أحيانًا يكون الطفل متعبًا، أو مشتتًا، أو لا يعرف الصواب بعد، الفهم يخفف كثيرًا من حدة الغضب.

التوقف قبل الرد

لحظة صمت قد تغيّر كل شيء، خذي نفسًا عميقًا قبل أن تتكلمي، واسألي نفسك: هل هذا الموقف يستحق كل هذا الانفعال؟

التوجيه بدل التوبيخ

بدل الصراخ، استخدمي الحوار، الطفل يتعلم من التوضيح أكثر مما يتعلم من الخوف، معالجات عملية لضبط الانفعال. قاعدة العشر ثوان: لا تردي مباشرة

إعادة التفكير: بدلًا من (طفلي مزعج) قل (طفلي يحتاج توجيهًا)

تنفيس المشاعر: خصّصي وقتًا لنفسك، حتى لو كان بسيطًا طلب الدعم: لا تتحملي كل شيء وحدك التسامح مع الذات: إن أخطأت، تعلّمي ولا تكرري الخطأ

لماذا تتفعل الأم؟

غالبًا ما يكون السبب الإرهاق الجسدي والنفسي، كثرة المسؤوليات، التوقعات العالية من النفس، غياب التقدير أو الدعم. لذلك، فإن العناية بنفسك ليست رفاهية، بل ضرورة، فالأم المتعبة أكثر عرضة للانفعال، والأم المتوازنة أكثر قدرة على الاحتواء.

أثر هدوؤك على أبنائك

الأم الهادئة تزرع في أطفالها الأمان النفسي، الثقة بالنفس القدرة على التعبير، مهارة التحكم بالمشاعر. فالأبناء لا يتعلمون من التوجيه فقط، بل من النموذج الذي يرونه يوميًا.

تذكري دائمًا كل موقف احتوينه بهدوء، هو درس عميق يتعلمه طفلك دون كلمات، وكل لحظة سيطرت فيها على انفعالك، هي خطوة نحو بناء إنسان أكثر توازنًا، كوني الهدوء الذي يحتاجه بيتك، وستجدين أن هذا الهدوء يعود إليك أضعافًا في سلوك أبنائك وحياتك.

في قلب كل بيت، تقف الأم كركيزة أساسية تُبنى عليها ملامح الأسرة، لا بكثرة ما تقول، بل بكيفية ما تشعر وتتصرف، فالأم ليست فقط من تُدير شؤون المنزل، بل هي من تصوغ المناخ النفسي الذي ينمو فيه الأبناء، ومن هنا، تصبح السيطرة على الانفعال ليست رفاهية، بل ضرورة تربوية عميقة.

الحياة بطبيعتها لا تخلو من الضغوط والتحديات، خاصة في حياة الأم التي تحمل مسؤوليات متعددة ومتداخلة، وهذا أمر طبيعي، فقد قال الله تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾، أي في تعب ومعاناة، مما يعني أن التوتر والضغوط ليست استثناءً، بل جزء من طبيعة الحياة.

حين يغلب الانفعال- ماذا يحدث؟

في لحظات التعب والضغط، قد تميل الأم إلى التشنج والانفعال، فترتفع نبرة صوتها، وتشتد كلماتها، وربما تُبالغ في رد الفعل على أخطاء بسيطة، هذا الانفعال قد يُفرغ شحنة مؤقتة، لكنه يترك أثرًا عميقًا في نفس الطفل، الذي لا ينسى الشعور بقدر ما ينسى الموقف.

ومن مظاهر هذا التشنج: سرعة الغضب من أمور صغيرة، التركيز على الأخطاء وإهمال الإيجابيات، القسوة في التوجيه، تضخيم المواقف اليومية، هذه السلوكيات لا تربي طفلًا متزنًا، بل قد تخلق داخله خوفًا أو عنادًا أو انسحابًا.

الاستيعاب بدل الانفعال

حين نتأمل في سيرة الإمام جعفر الصادق (عليه السلام)، نجد درسًا عظيمًا لكل أم، ففي موقف مؤلم، حين تسببت جارية بخطأ غير مقصود في وفاة أحد أبنائه، لم يواجهها بالغضب، بل هدأها واحتواها، لم يبلِّغ حزنه، لكنه لم يسمح له أن يتحول إلى قسوة.

هذا الموقف يُعلّمنا أن ضبط النفس لا يعني غياب المشاعر، بل القدرة على توجيهها، وأن الرحمة في لحظة الخطأ قد تكون أبلغ من أي عقاب.

كيف تطبق الأم منهج الاستيعاب في بيتها؟

يمكن تحقيق ذلك عبر خطوات عملية بسيطة: الفهم قبل الحكم،



سرد الصفار

كيف تختارين القميص المثالي لطفلك هذا الموسم؟

للقوارير

لإطلالة «مودرن كاجوال» تخطف الأنظار. ألوان الباستيل: (الأزرق السماوي، السلمون، الأخضر النعناعي)؛ تضفي هدوءاً ونعومة على المظهر العام. الطبقات الصغيرة: مثل الطائرات الورقية أو النجوم الصغيرة، التي تضفي لمسة طفولية مرحة ومميزة دون مبالغة.

4 - التفاصيل العملية

لا تكتمل الجودة إلا بلمسات نهائية تضمن السلامة والجمال. الأزرار: تأكدي من أنها مثبتة بإحكام فائق (لتجنب خطر الاختناق)، ويفضل أن تكون سهلة الفتح لتشجيع الأطفال الذين بدأوا بالاعتماد على أنفسهم في ارتداء ملابسهم. الجيب الأمامي: ليس مجرد زينة، بل هو إضافة جمالية وعملية يمكن للطفل استغلالها لوضع منديل أو قطعة حلوى صغيرة.

خزانة ملابس طفلك هي مرآة لعالمه المليء بالحيوية والانطلاق، والقميص ليس مجرد قطعة ثياب عادية، بل هو العنصر الذي يمنحه تلك اللمسة من الأناقة «الرجولية» المصغرة أو البراعة العصرية، بين الرغبة في مظهر أنيق والحرص على راحة طفلك أثناء اللعب، تقح الكثير من الأمهات في حيرة الاختيار، في هذا العدد، نأخذك في جولة بين الأقمشة والقصات لنكشف لك أسرار اختيار القميص الذي يجمع بين الجودة والأناقة، لأن أنافتهم تبدأ من التفاصيل الصغيرة.

1 - الخامة هي الأساس

بشرة الأطفال حساسة للغاية، لذا فإن نوع القماش هو الأولوية القصوى التي لا نقبل فيها المساومة: القطن العضوي (Cotton 100%): الخيار الأول والأفضل للقمصان اليومية؛ فهو صديق للبشرة، يسمح للمسام بالتنفس، ويمتص العرق بكفاءة.

الكتان: ملك الإطلالات الصيفية والمناسبات النهارية، يمنح الطفل مظهراً «كلاسيكياً راقياً» مع الحفاظ على برودة الجسم. الأقمشة المخلوطة: خيار ذكي لقمصان المدرسة والنشاطات الطويلة؛ لأنها مقاومة للتجعد وتتحمل الغسيل المتكرر ولا تحتاج لجهد كبير في الكي.

2 - القصة والراحة

الطفل طاقة متحركة لا تهدأ، لذا يجب أن يكون القميص داعماً لحركته وليس عائقاً لها.

القصة المريحة: توفر المساحة الكافية للركض واللعب دون شعور بالضيق عند الصدر أو الإبطين.

طول الأكمام: ابحتي عن القمصان التي تحتوي على أزرار عند المعصم؛ فهي تسمح بـ «شمر» الأكمام بسهولة إذا كانت طويلة، مما يمنح طفلك «ستايل» كاجوال جذاباً وعملياً. الياقة اللينة: تأكدي من اختيار ياقة مرنة لا تسبب احتكاكاً مزعجاً أو حساسية لمنطقة الرقبة.

3 - الألوان والأنماط

موضة (2026) تمزج بين الحيوية والهدوء، وإليك الخيارات الأكثر رواجاً لهذا العام: المربعات: موضة خالدة لا تنتهي، تنسق ببراعة مع الجينز





كريب «سحابة الصيف»: انتعاش الفاكهة وبرودة الآيس كريم في طبق واحد

للقوارير

- 3 - بيضة عدد (2).
 - 4 - ملعقة كبيرة زبدة ذائبة أو زيت نباتي.
 - 5 - رشة فانيليا وملعقة صغيرة سكر.
- طريقة التحضير: اخلط المكونات في الخلاط الكهربائي حتى تتجانس، ثم اترك الخليط يرتاح في الثلاجة لمدة (15) دقيقة، هذه الخطوة هي الضمان الوحيد لقوام ناعم وحواف مقرمشة.

ثانياً: اختار الفواكه الصيفية:
التنوع هو سر اللذة، امزج بين الحامض والحلو لتنعش حواسك:
الفراولة والكيوي: المزيج المثالي للتوازن بين الحلاوة والحاموضة.
المانجو: لتعزيز القوام الكريمي، خاصة عند دمجها مع الآيس

مع ارتفاع درجات الحرارة، نبحث دائماً عن تلك الوجبة التي تجمع بين طاقة الغذاء وانتعاش البرودة، ولا يوجد أجمل من قطعة كريب رقيقة، تحتضن قطع الفاكهة الموسمية، وتتوج بـ «طابة» من الآيس كريم البارد الذي يذوب ببطء ليرسم لوحة من السعادة في يومك.

أولاً: سر العجينة:
للحصول على قوام رقيق لا يسبب ثقلاً، اعتمد هذه المقادير الدقيقة:

- 1 - كوب ونصف حليب سائل (يُفضل أن يكون بارداً).
- 2 - كوب واحد من الدقيق المنخول.



المانجو أو الليمون: لمحبي النكهات الحمضية والانتعاش
الأقصى.

المستكة: لتقديم طبق بطابع شرقي مميز، خاصة إذا أضفت
الفسق الحلي.

رابعاً: فن التقديم:

افرد قطعة الكريب، وادهنها بمسحة خفيفة من النوتيل أو
العسل، ثم وزع قطع الفواكه بانتظام في المنتصف، وأغلق
الكريب على شكل مثلث أنيق أو رول عصري، وضع «سكوب»
كبيرة من (الاييس كريم) فوق الكريب وهو دافئ قليلاً؛ لتبدأ
بالذوبان التدريجي وتغلف الفاكهة، ثم زين الطبق بخيوط من
صوص الكراميل أو الشوكولاتة مع رشّة مكسرات.

كريم.

الموز: الخيار الكلاسيكي الذي لا يُقاوم مع صوص الشوكولاتة.
التوت البري: لمسة من الرقي والانتعاش الاستثنائي.

ثالثاً: اختيار (الآيس كريم)

نوع الآيس كريم هو ما يحدد «شخصية» الطبق:
الفانيليا: الخيار «الآمن» الذي يبرز نكهات الفاكهة بوضوح.

جيل ألفا

من الواضح أننا نعيش اليوم في عصر لم يعد فيه الوقت كالسيف، بل أصبح تياراً جارفاً لا يرحم، حين ننظر إلى التباين بين الأجيال، نجد أن الفجوة لم تعد تتعلق فقط باختلاف الأذواق أو السلوكيات، بل في بنية الإدراك ذاتها، بما يعكس عنها إيقاع السرعة القصوى؛ فالجيل الجديد (Generation Alpha) وما قبله بقليل لم يولد وفي فمه ملعقة ذهب، بل ولد وفي يده زر التخطي (Skip) هذا الإيقاع السريع ليس مجرد تفضيل شخصي، بل هو استجابة طبيعية لعالم رقمي لا ينام، بينما كان جيل أمس يملك ترف الانتظار انتظار الرسالة الورقية، أو موعد المسلسل الأسبوعي، في حين يرى جيل اليوم أن الانتظار لمدة عشر ثوانٍ لتحميل مقطع فيديو هو عطل فني يستوجب التذمر.

ثمة فروقات جوهريّة طرأت مؤخراً، أهمها اللغة المختزلة لأن الجيل الجديد يميل إلى الرموز (Emojis) والمصطلحات المبتكرة التي تختصر جملة كاملة في كلمة واحدة، مما يجعل التواصل معهم يبدو وكأنك تشفر شيفرة معقدة، إذ لم تعد الكتب والمجلات هي المصدر الأول؛ فالمعلومة يجب أن تكون بصرية، سريعة، ومباشرة، كما أن لديهم قدرة عجيبة على متابعة ثلاثة تدفقات من المعلومات في آن واحد، وهو ما يراه الأكبر سنّاً تشتتاً، بينما يراه الصغار كفاءة.

الحقيقة التي قد تغيب عن الكثيرين هي أن هذا الإيقاع المتسارع سلاح ذو حدين، فبقدر ما يمنحهم مرونة هائلة في التكيف مع التقنيات الحديثة، إلا أنه قد يسلبهم عمق التجربة، فالتذوق الحقيقي للأشياء، سواء كان كتاباً أو علاقة إنسانية، يتطلب أحياناً بعض البطء.

في النهاية، ليس الهدف هو إدانة السرعة أو تمجيد البطء، بل محاولة إيجاد نقطة توازن، وعليه يحتاج الجيل الجديد إلى استعارة بعض النفس الطويل من الأجيال السابقة، بينما يحتاج الكبار إلى التخلي عن بعض الجمود ليلحقوا بقطار العصر الذي لا ينتظر أحداً.

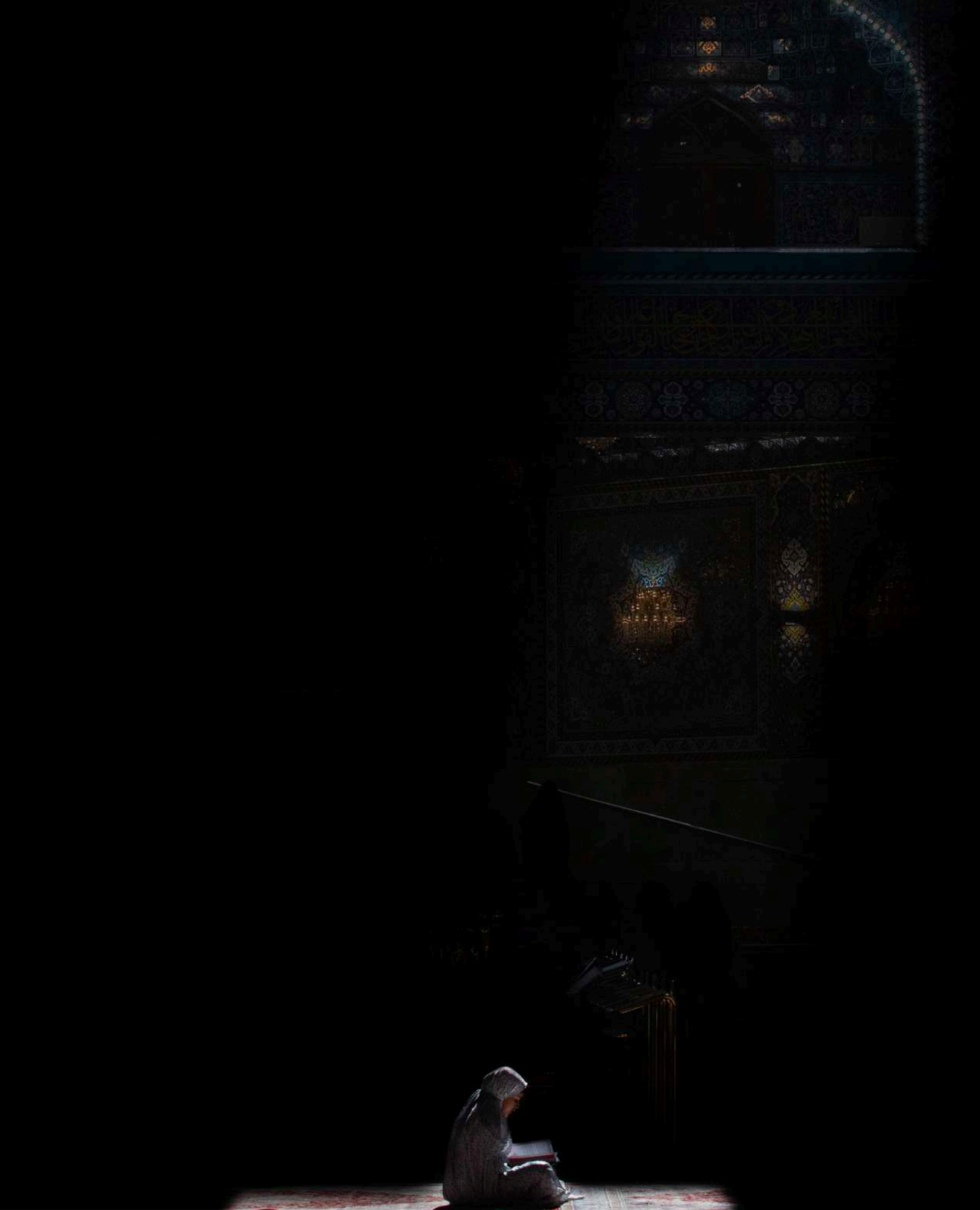
رئيس التحرير

مرف القلم



**ثمة فروقات
جوهريّة طرأت
مؤخراً، أهمها
اللغة المختزلة لأن
الجيل الجديد يميل
إلى الرموز
(Emojis)
والمصطلحات
المبتكرة التي
تختصر جملة
كاملة في كلمة
واحدة، مما يجعل
التواصل معهم
يبدو وكأنك تشفر
شيفرة معقدة،
إذ لم تعد الكتب
والمجلات هي
المصدر الأول؛
فالمعلومة يجب
أن تكون بصرية،
سريعة، ومباشرة**





تصوير - حسين الموسوي