

سوء الظن وأثره في تفكيك العلاقات  
الاجتماعية والأسرية

في رحاب زواج النورين:  
دروس في بناء بيتٍ تسوده السكينة

أجيال تائهة بين رائحة الكليجة وشاحن  
الهاتف..

العدد الـ 91 - حزيران 2026  
ذي الحجة 1447

# للقوارير

L I L Q W A R E E R

## الامتحانات الدراسية

موسم القلق العامت  
في البيوت العراقية





إعلام العتبة الحسينية المقدسة  
Imam Husain Holy Shrine Media



10 استفتاءات في ولاية الأب  
على الصبي



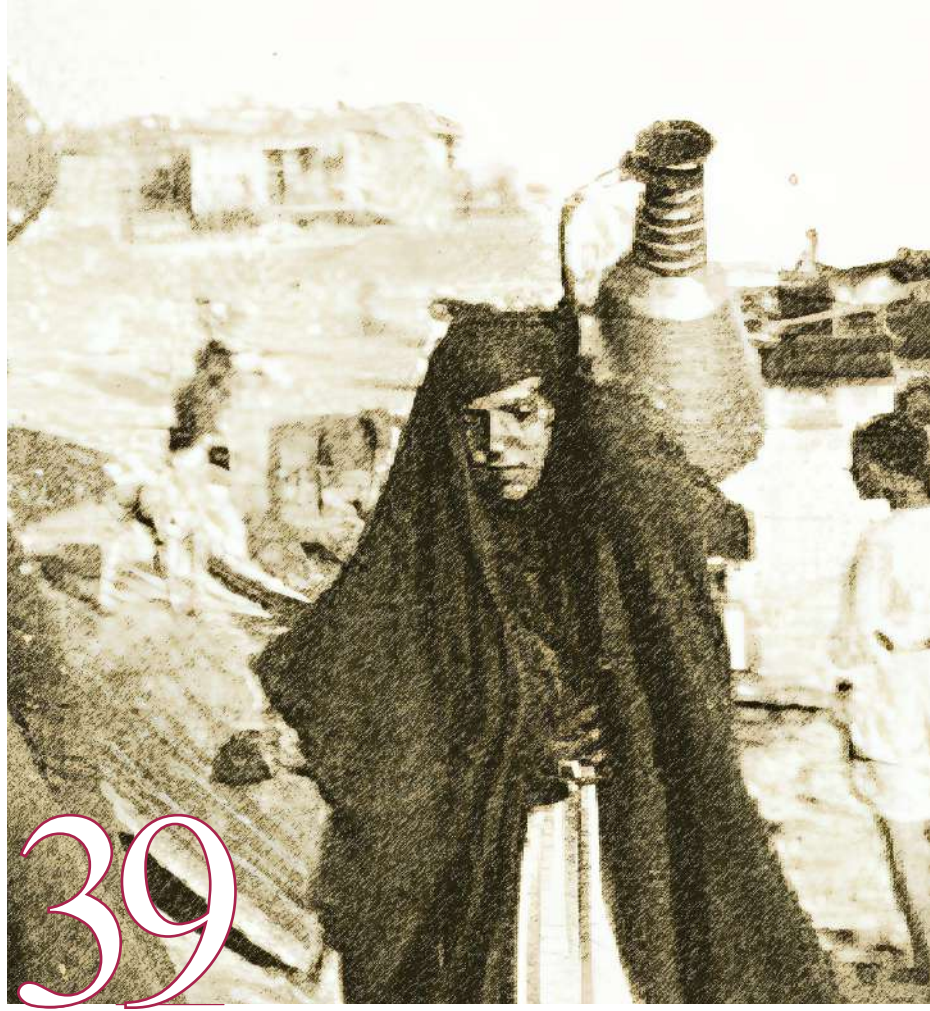
24 مستشفى السيدة خديجة  
الكبرى يكتب تاريخاً جديداً  
للطب في العراق



32 صباحات تحت حصار الشاشات  
هنا ضاعت بوصلة الإنجاز في  
فجائن القهوة؟



44 وسن طارق..  
من مكتبة متحف الحلة المعاصر  
إلى قاعة الفنون التشكيلية



39

المشربة أو المسخنة.. أداة تراثية بطعم غدوة الريف



58

الفاذج السليمة  
في التربية  
بين الأصالة والحداثة

**المشرف العام**  
سعاد البياتي  
**رئيس التحرير**  
إيمان كاظم  
**مدير التحرير**  
ضمياء العوادى  
**سكرتير التحرير**  
ديمة رسلان  
**هيئة التحرير**  
ساجدة ناهي  
زهراء جبار الكنانى  
زينب عبدالامير النصراوي

**التصوير**  
رغد عبد حمد ابراهيم  
سجى الخفاجي  
**الاجراء والتصميم**  
طارق البهادلي



## بطاقة رابحة

امتداد الزمن لا يمكن بأي حال من الأحوال أن يكون في ذاكرة النسيان، فطالما نستذكر جزئياتٍ محببةٍ إلينا، ونعطف على ذكرياتٍ عالقةٍ نصفها بأجمل ما تكون، وربما يكون للأجداد دورٌ بارع في حفظ كل صغيرة وكبيرة مرت عليهم، ليجعلوها بطاقة رابحة في سجل حكاياتهم للأحفاد، وهذا ما لمسناه في بيوتنا ومع أحفادنا الذين يستمتعون بأحاديثنا وقصص الجمال والعيش البسيط في زمنٍ يصفونه بالجميل، وليكن هذا الارتباط امتداداً نوعياً وصحياً في الوقت ذاته، طالما نتحسس من زمن ضاعت فيه الأشياء بكل سهولة.

فحين يتحدث الأجداد عن الطفولة، فإنهم لا يروون مرحلة عمرية فحسب، بل يستحضرون زمناً كاملاً بنكهةٍ مختلفة، فالطفولة في ذاكرتهم ليست ألعاباً إلكترونية ولا شاشات مضيئة، بل هي ضحكات في الأزقة، وركض خلف أحلام بسيطة، وصدائقة نقية، فالطفل كان ينشأ على الاكتفاء، يفرح بالقليل، ويصنع من الأشياء العادية عالماً مدهشاً.

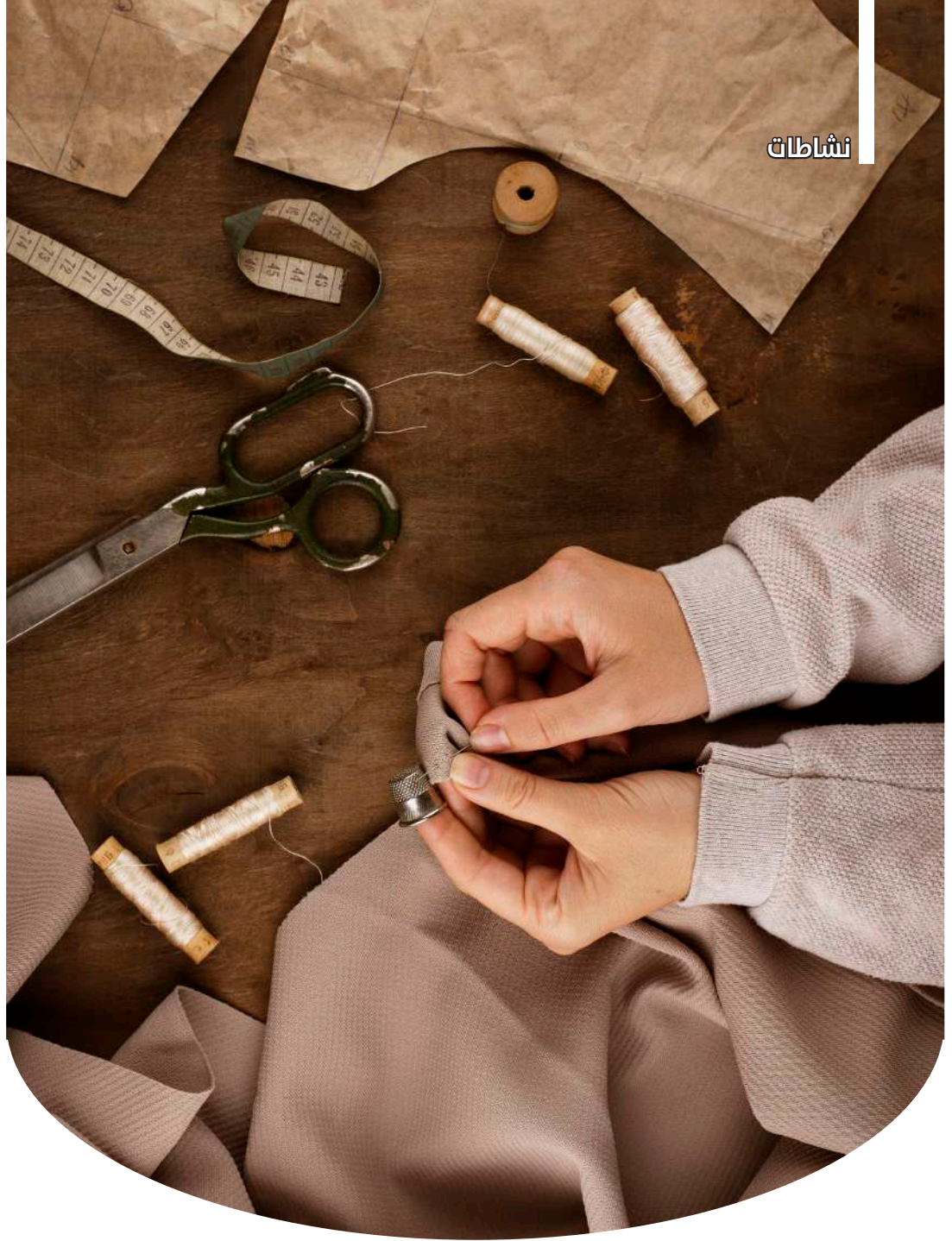
كانت أدواته متوفرة دون تكاليف شراء؛ من ورق تجليد، أو طباشير للرسم، أو حتى ألوان رخيصة، وساحة لعب ترابية من أمتع ما يكون اللعب فيها والمسابقات، وكانت الأسرة أكثر حضوراً؛ الجد يجلس ليحكي، والجددة تغزل القصص كما تغزل الصوف، والأب والأم يشكلان معاً مظلة دفة لا تغيب، لم تكن التربية دروساً مباشرة، بل مواقف تُعاش وقيم تُزرع بهدوء؛ كاحترام الكبير، ومساعدة الجار، والصبر على قسوة الحياة، والعيش في بيت واحد دون مشاكل بينهم، وكان الاعتماد الأكبر على الأجداد في كثير من تفاصيل الحياة.

أما الآن، فنرى أن الطفولة الحديثة فقدت شيئاً من روحها، وأن الأطفال باتوا يكبرون بسرعة، يحملون هموماً لا تشبه أعمارهم، ويتساءلون عن ماضيها وعن حكايات اليوميات البسيطة والطعام البيتي المبارك بكل أصوله، وعن العمل والملابس وغيرها، ويندهشون مما نرويه لهم. ومع ذلك، لا يقفون عند الحنين فقط، بل يرسلون رسالة خفية مفادها أن كل جيل يمكن أن يصنع طفولته بطريقته، لكن دون أن يفقد جوهرها، فالأطفال بحاجة إلى وقت، إلى احتواء، إلى قصص تُروى وذكريات تُصنع، لا إلى مزيد من التعقيد.

ففي عيون الأجداد، الطفولة هدية ثمينة، ليس لأنها كانت مثالية، بل لأنها كانت صادقة، وربما كل ما نحتاجه اليوم أن نستعير من ذاكرتهم بعض البساطة، لنمنح أطفالنا طفولة تشبه الحياة زمان.

**أن الطفولة  
الحديثة فقدت  
شيئاً من روحها،  
وأن الأطفال باتوا  
يكبرون بسرعة،  
يحملون هموماً  
لا تشبه أعمارهم،  
ويتساءلون عن  
ماضيها وعن  
حكايات اليوميات  
البسيطة والطعام  
البيتي المبارك بكل  
أصوله، وعن العمل  
 والملابس وغيرها،  
ويندهشون مما  
نرويه لهم**

إبرة وخيط... ليست مجرد ورشة، بل مساحة يلتقي فيها الفن مع الشغف لتخرج أعمال تحمل روحًا ودفنًا، يلامسان القلوب، حيث تتشابك الخيوط كما تتشابك الأحلام، وتتحول الإبرة من أداة بسيطة إلى مفتاح يفتح أبواب الاستقلال والابتكار، فكل غرزة تُحك تحمّل في طياتها بدايةً جديدة، وكل قطعة تُصنع تروي قصة طموح لا يعرف الحدود، إنها ورشة لا تُعلّم الخياطة فحسب، بل تعيد رسم ملامح المستقبل بأيدي تؤمن أن الإبداع يمكن أن يبدأ بخيط وإبرة.



## إبرة وخيط.. حين تتحول الغرزة إلى حكاية

زهراء جبار

فيما قالت زينب حسين، إحدى الفتيات المشاركات: «في بداية الأمر لم أوافق أمي التي أصرت على مشاركتي، وأعربت عن استيائي من مثل هذه الأنشطة، إلا أنني التحقت بالورشة نزولاً عند رغبتها، ولكن منذ اليوم الأول تحولت مشاعري من النفور إلى القبول والحماس، ففرحة مشاركتي وتشجيعي على خياطة حقيبة صغيرة ومقلمة يدوية كانت لا توصف، كما تلقيت توجيهًا ودعمًا من المدربة بكل حب وتفان».

### شكر وتقدير

أثنت الحاجة أم رقية على الورشة التي ساهمت بشكل كبير في تنمية موهبة ابنتها رقية في إصلاح الملابس وتشكيل الأزرار بكل حب، حيث اعتبرت أن مثل هذه الورش تسهم في تطوير مهارات الفتيات بعيداً عن انشغالهن بالأجهزة الإلكترونية، كما نقلت شكرها وتقديرها لهذه المبادرة، مناشدة الجهات المسؤولة إقامة مثل هذه الورش لبناتهم بشكل مستمر.

## البرنامج التعليمي

وننقل لنا المدربة زهراء صاحب محمود حميد الشامي طبيعة البرنامج التعليمي الذي اعتمده في الورشة، قائلة: «البرنامج المعتمد لتعليم الفتيات هو أساسيات الخياطة اليدوية، ويكون عادةً تدريباً تطبيقياً تفاعلياً يجمع بين الشرح المبسط والممارسة العملية، ويبدأ من الأساسيات (التعريف على الأدوات وأنواع الأقمشة)، ثم ينتقل خطوة بخطوة إلى مهارات أكثر تقدماً (الغرز، تركيب الأزرار، إنهاء الحواف)، ويراعي أيضاً الفروق الفردية بين الفتيات، ويعتمد على التدريب العملي أكثر من الشرح النظري، مع تنفيذ كل مهارة مباشرة بعد شرحها، ثم إنتاج قطع بسيطة خلال الورشة مثل (خياطة حقيبة صغيرة، حافظة أقلام أو نقود)، فضلاً عن إشراك الفتيات في الحوار وطرح الأسئلة وتشجيع العمل الجماعي والتعاون».

وختتمت الشامي حديثها: «إن استخدام أسلوب التعلم التفاعلي يُعد من التحديات البسيطة التي تمنح مساحة للتصميم والابتكار، وتشجع على إضافة لمسات شخصية على الأعمال، كما أن تقييم المنتج النهائي بشكل محفز، وليس نقدياً، يوفر جوّاً آمناً وممتعاً يعزز الثقة بالنفس وعدم الخوف من الخطأ، والتأكيد على التعلم من التجربة».

## قسم رعاية الطفولة

وعن حيثيات الورشة، حدثنا مسؤول شعبة الأنشطة والفعاليات في قسم رعاية وتنمية الطفولة، الأستاذ علاء العامري، قائلاً: «انطلقت الورشة في الشهر الثاني من مطلع هذا العام في مركز الحسيني الصغير الثقافي للطفل، الواقع في حي النقيب داخل مدينة كربلاء المقدسة، وقد استهدفت الفتيات من عمر (7-14) سنة، وكان عدد المشاركات (18 مشاركة)، استمرت الورشة ستة أيام متتالية، بواقع ساعتين يومياً، وكانت في الفترة الصباحية من الساعة (10) صباحاً إلى الساعة (12) ظهراً.

وأضاف: «إن الهدف الرئيسي من إقامة هذه الورشة هو تمكين الفتيات من اكتساب مهارات الخياطة اليدوية الأساسية، وتنمية قدراتهن الإبداعية والاعتماد على النفس، بما يساهم في تعزيز الثقة بالنفس، وتعليم مهارات عملية مفيدة في الحياة اليومية، وتعزيز الصبر والدقة والتركيز، فضلاً عن تشجيع العمل اليدوي والابتعاد عن الأجهزة الإلكترونية (الموبايل)».

## أجور رمزية

فُرضت رسوم رمزية للورشة، والهدف منها المساهمة في توفير احتياجاتها، كون الأنشطة التي يقيمها القسم غير ربحية بحد ذاتها، إذ تهدف إلى تمييز المشاركات اللواتي

لديهن الرغبة والموهبة عن غيرهن، فالرسوم، وإن كانت رمزية، تُقلل من نسب المشاركات غير الجادات.

## أهم المهارات

وحول أبرز المهارات التي تسعى الورشة إلى تنميتها لدى الفتيات، تابع العامري حديثه: «أولها المهارات الفنية المعنية بإتقان أساسيات الخياطة اليدوية، المتمثلة في (الغرز، تركيب الأزرار، إصلاح الملابس)، واستخدام الأدوات بشكل صحيح وآمن (الإبرة، المقص، الخيط)، وتنسيق الألوان واختيار الأقمشة المناسبة، وتنفيذ أعمال بسيطة مثل الحقائقب أو حافظات الأقلام والنقود، كما أن للمهارات الإبداعية دوراً في تنمية الحس الفني والابتكار في التصميم والتزيين والتطريز بطرق بسيطة وجذابة، أما المهارات الذهنية فتعتمد على التركيز والانتباه للتفاصيل والصبر والدقة أثناء العمل، وحل المشكلات (مثل إصلاح الأخطاء أثناء الخياطة).

وللمهارات الاجتماعية دور مهم، مثل العمل ضمن فريق، وتبادل الأدوات والخبرات، والتعاون بين المشاركات، مما يعزز التواصل الإيجابي، إضافةً إلى المهارات الشخصية مثل الاعتماد على النفس، وتحمل المسؤولية، وتعزيز الثقة بالنفس من خلال إنجاز أعمال يدوية».

## تفاعل إيجابي

أبدت ورشة «إبرة وخيط» تفاعلاً إيجابياً من خلال إقبال المشاركات بحماس، وتجربة الأدوات بأنفسهن، وطرح الأسئلة والاستفسار عن خطوات العمل، فضلاً عن تبادل الأفكار والاقتراحات حول التصاميم، وشعورهن بالفرح والإنجاز عند إكمال قطعة بسيطة، الأمر الذي أتاح لهن الرغبة في تكرار التجربة أو تنفيذ أعمال إضافية.

وأكد المسؤول على تعاون الفتيات ومساعدة بعضهن البعض أثناء العمل في الورشة، مما يعكس روح التكافل الاجتماعي، إضافةً إلى مشاركة الأدوات والخامات بروح إيجابية، وتشجيع بعضهن بعضاً وتبادل كلمات الدعم.

وقد أسهمت الورشة في ابتكار أشكال وتصاميم خاصة بهن، مع إضافة لمسات شخصية على الأعمال (ألوان، زينة، تطريز)، مما جعلهن يخضن تجربة أفكار جديدة خارج التعليمات الأساسية، وبيّن العامري أن الورشة تضمنت مسابقات وأنشطة تحفيزية لتشجيع المشاركات، حيث قُسمت الفتيات إلى مجموعات، وكانت هناك مجموعة متميزة بالأعمال، مما أدى إلى خلق روح المنافسة بين المجموعات الأخرى، كما تم في اليوم الأخير من الورشة تقديم العمل الذي أنجزته كل فتاة كهدية لها من الورشة.

# سوء الظن وأثره في تفكيك العلاقات الاجتماعية والأسرية

زينب عبد الأمير النصراوي

يعد سوء الظن من الظواهر الاجتماعية السلبية التي تؤثر بشكل مباشر على استقرار العلاقات الإنسانية، فهو يقوم على تفسير سلوكيات الآخرين بنوايا غير حسنة دون وجود دليل، مما يؤدي إلى خلل في التواصل وفقدان الثقة، ويعد من أكثر المذام الأخلاقية سوءاً التي تستهدف العلاقات الاجتماعية والأسرية فتخربها وتعيب بها، وتبدل الصفاء إلى عكرة وكدر، والمحبة إلى بغضاء وشحناء، والإلفة إلى فرقة ونزاع، وإن الإسلام والإنسانية تدعوان إلى حسن الظن، لأنه أساس التماسك الاجتماعي وأن الله سبحانه وتعالى فطرننا بفطرة سليمة قائمة على «حسن الظن» بمن حولنا،

آمنوا فقط كأمر وتوجيه منه جل وعلا، لأن في ذلك تفكيراً للروابط الأسرية وقطيعة للأرحام، فالأجدر بالعاقل أن يفكر جيداً قبل إلقاء الأحكام على الناس واتهامهم.

أما من وجهة نظر السيدة بتول محمد، فإن علم التربية يرى أن سوء الظن ليس خطأ أخلاقياً فحسب، بل هو آفة تربوية ونفسية تهدد العلاقات وتضعف الثقة بالنفس، لذا فإن نشر ثقافة حسن الظن ضرورة تربوية لتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي، ويعرف سوء الظن في علم النفس بمصطلح (البارانويا) لوصف حالة من الشك الرائد، حيث يظن الإنسان أن الآخرين قد يؤذونه أو يتآمرون عليه حتى لو لم يكن هناك دليل واضح، وهذا يجعل العلاقات صعبة ومعقدة، وفي حياتنا اليومية نرى هذا واضحاً حين تتحول المواقف العادية إلى خلافات تفكك الأسرة، مثل سوء ظن الزوجة بزوجها أو العكس، أو بأم الزوج، وحينها تضعف الثقة وتكبر الفجوة، كما أن التعامل مع هذا الأمر يحتاج وعياً وهدوءاً، وأن نلتزم بالوعي الديني والأخلاقي، فسوء الظن لا يؤدي الآخرين

قال الله تعالى: (فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا) [الروم: 30]، وهذه الفطرة تكون نقية وسليمة وطاهرة، وهذا يدل على أن الله سبحانه وتعالى يحب طيب السريية ونقاءها وصفاءها، ولا يحب خبثها وسوداويتها.

وقد قال رسول الله محمد (صلى الله عليه وآله): «احمل أخاك على سبعين محملاً من الخير»، أي يجب عليك أن تلتمس العذر لأخيك المؤمن، وأيضاً عن أمير المؤمنين علي بن أبي طالب (عليه السلام) أنه قال: «لا تظن بكلمة خرجت من أخيك سوءاً وأنت تجد لها في الخير محملاً»، أي احمل هذه الكلمة على محمل حسن ما دمت تستطيع ذلك؛ لأن الظان سوءاً إنما يعبر عن ما في داخله من سوداوية وخبث في السريية.

تدعونا هذه الأحاديث إلى أن نرجع إلى فطرتنا السليمة غير الملوثة بغبار الذنوب، كما يحبنا أهل البيت (عليهم السلام) ويريدوننا أن نكون، وقد صرح القرآن الكريم بشكل مباشر عن هذه الخصلة الخبيثة التي نهى الله عنها حيث قال: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ) [الحجرات: 12]، حيث حصر الخطاب للذين

**قوة**  
سوء الظن ليس خطأ أخلاقياً فحسب، بل هو آفة تربوية ونفسية تهدد العلاقات وتضعف الثقة بالنفس، لذا فإن نشر ثقافة حسن الظن ضرورة تربوية لتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي، ويعرف سوء الظن في علم النفس بمصطلح (البارانويا) لوصف حالة من الشك لزائد، حيث يظن الإنسان أن الآخرين قد يؤذونه أو يتآمرون عليه حتى لو لم يكن هناك دليل واضح

بقدر ما يؤذي ويتعب صاحبه لأنه يعيش في تفكير سلبي وقلق مستمر، بينما حسن الظن يخفف هذا الضغط النفسي.

وفي السياق ذاته، يرى الشيخ مصطفى أن سوء الظن من العوامل المؤثرة بعمق في بنية العلاقات، وينعكس بشكل مباشر على تربية الطفل، وينشأ سوء الظن غالباً نتيجة تجارب سلبية سابقة أو بيئات يغلب عليها القلق وانعدام الثقة، ويتعزز في ظل غياب التواصل الصريح، ويؤدي على مستوى العلاقات الاجتماعية إلى تآكل الثقة، ولخطورة هذه التبعات ورد عن النبي الأكرم (صلى الله عليه وآله): «أن الله حرم من المسلم دمه وماله وعرضه وأن يظن به سوء».

أما داخل الأسرة، فيظهر تأثيره بصورة أكثر حساسية، ففي العلاقة بين الزوجين يساهم في خلق أجواء من الشك والرقابة، وهذا نجده واضحاً في قول أمير المؤمنين (عليه السلام): «سوء الظن يفسد الأمور ويبعث على الشرور».

وعن أثر ذلك في تربية الطفل، يترك سوء الظن آثاراً بعيدة المدى، فالطفل الذي ينشأ في بيئة يغلب عليها الشك قد يميل إلى القلق والانطواء، وتتأثر قدرته على التعبير الصادق، وعن أمير المؤمنين (عليه السلام) قال: «شر الناس من لا يثق بأحد لسوء ظنه ولا يثق به أحد لسوء فعله»، ويتفاقم هذا الأثر حالياً نتيجة الانتشار الواسع لوسائل التواصل الاجتماعي التي تسرع تداول الأحكام السلبية، لذا، لا بد لنا أن نرسخ ثقافة حسن الظن المبني على الوعي، وتشجيع الحوار لتوضيح السلوكيات بدل تفسيرها بشكل متسرع، لبناء بيئة قائمة على الثقة والاحترام تساهم في استقرار العلاقات وتدعم نمو الطفل بشكل متوازن نفسياً واجتماعياً.



# فن رحاب زواج النورين: دروس فن بناء



بإشراقه صباح مُفعم بندى الفرح، حين تنفضُ الأرض عن كتفيها تعبُ الليل، وتتمايل الأغصان كأنها تحتفي ببدايةٍ جديدة، تبدو الحياة أقرب إلى الحلم منها إلى الواقع، الشمس لا تشرق لتُضيء فحسب، بل لتبعث في القلوب طمأنينة خفية، والنسيم لا يمرُّ عابراً، إنما يحمل رسائل خفية بأنَّ في هذا الكون مُتسعاً للحب، وأن البيوت التي تُبنى على المودَّة تشبه حدائق صغيرة، مهما ضاق بها المكان، فإنها تتسع بالسكينة.

بمن يسكنها من معان.  
لقد بدا ذلك البيت صغيراً في مساحته، لكنه كان واسعاً بما احتواه من صفاء العلاقة وصدق المودَّة، لم تكن الحياة فيه خالية من المشقَّة، فكانت تمضي بين عمل دؤوب، وتحديات يومية، غير أن روح الرضا كانت تظلل تفاصيله، حيث السيدة فاطمة (عليها السلام) تُؤدي دورها في إدارة شؤون البيت

بهذا البريق اللامع، يُلوحُّ ذلك النموذج الخالد الذي لم يكن مجرد زواج في سياق التاريخ، كان تأسيساً لمعنى الحياة الزوجية في أسمى صورها؛ زواج الإمام علي بن أبي طالب من السيدة فاطمة الزهراء (عليهما السلام) لم يكن هذا الزواج صاخباً بالمظاهر، ولا مثقلاً بالتكاليف، بل جاء بسيطاً في شكله، عظيمًا في جوهره، كأنه رسالة واضحة بأن قيمة البيوت لا تُقاس بما فيها، إنما

# بيت تسوده السكينة

نور كريم

السلام) فالبيت الذي يُبنى على المودة الصادقة، لا على التكلفة والمقارنات، يكون أكثر قدرة على الثبات أمام التحديات، والعلاقة التي تقوم على المشاركة لا على المحاسبة، تُنتج بيئةً أكثر استقراراً، وأقرب إلى الطمأنينة، ومع تسارع سير الحياة اليومية وتزايد الضغوط النفسية والاجتماعية، تبرز الحاجة إلى استعادة هذا المعنى في بناء البيوت، باعتباره منهجاً عملياً يمكن أن يُترجم في تفاصيل الحياة اليومية فالكلمة الطيبة، والتغاضي عن الهفوات، والاعتراف بالجهد، كلّها عناصر بسيطة، لكنها تصنع فارقاً عميقاً في استقرار العلاقة، فالسكينة ليست حالة طارئة، بل نتيجة تراكمية لسلوكيات صغيرة تُمارَس باستمرار، والبيت الذي يسوده الاحترام المتبادل، يكون أكثر قدرة على احتواء الخلافات، لأن أساسه قائم على التقدير، لا على التنافس، ومن هنا، تتحول الحياة الزوجية من ساحة شدّ وجذب إلى مساحة تعاون وتكامل.

ويمتد أثر هذا التوازن إلى الأبناء، الذين ينشؤون في بيئة مستقرة نفسياً وعاطفياً، فالطفل الذي يرى الانسجام بين والديه، يكتسب هذا الانسجام بوصفه سلوكاً طبيعياً، لا تعليماً مباشراً، والاحترام الذي يُمارَس أمامه، يتحول إلى قيمة راسخة في شخصيته، وتنعكس على علاقاته في المستقبل، وهكذا لا تبقى السكينة حبيسة جدران البيت، بل تمتد لتسهم في بناء مجتمع متماسك، قائم على التفاهم والتراحم، فالعائلات المستقرة تُنتج أفراداً أكثر انزاناً، وأقدر على التعامل مع تحديات الحياة بروح إيجابية ومن هنا، يصبح بناء البيت المتوازن مسؤولية اجتماعية، لا شأنًا فردياً فحسب أما الصبر في هذا السياق، يُعدّ وعيً متكاملًا بمتطلبات الاستمرار، وقدرة على إدارة الانفعالات، وتقديم المصلحة المشتركة على الرغبات الآنية، وهو ما يجعل العلاقة أكثر نضجاً، وأقرب إلى الاستقرار الحقيقي، وفي خضمّ تقلبات الحياة، تبقى السفينة التي يقودها التفاهم قادرة على الإبحار، مهما اشتدّت الأمواج ليس لأن الطريق يخلو من العواصف، بل لأن التماسك الداخلي يمنحها القدرة على الصمود، وهذا ما يقدمه زواج النورين بوصفه درساً حياً في كيفية بناء علاقة تستند إلى القيم، لا إلى الظروف، فالبيوت التي تُشيد على أساس الرحمة، لا تهتز بسهولة، لأنها تستمد قوتها من الداخل، وكلما تعمق هذا الأساس، ازداد تماسك البناء، واتسعت مساحته المعنوية، حتى وإن بقي بسيطاً في شكله، وهكذا يبقى زواج الإمام علي و فاطمة الزهراء (عليهما السلام) منارةً تُهدي القلوب إلى معنى السكينة، وتفتح أمام المجتمعات طريقاً نحو التوازن والاستقرار، فهو ليس حدثاً يُستعاد في الذاكرة فحسب، إنما تجربة إنسانية متجددة، تلهم كل بيت يسعى إلى أن يكون أكثر دفئاً، و انسجاماً، وقدرة على احتواء الحياة.

بعزيمة هادئة، فيما كان الإمام علي (عليه السلام) شريكاً واعياً، يقدر التعب ويقابل الجهد بالوفاء، لم يكن هناك ترف مادي، لكن كان هناك توازن عاطفي وروحي يجعل القليل كافياً، ويحوّل التعب إلى معنى.

إن تأمل هذا الزواج يكشف أن السكينة لا تنشأ من غياب المشكلات، لكن عن طريق التعامل معها وإيجاد حلول جذرية مناسبة، لمواجهة التحديات فالحياة الزوجية، مهما بلغت من الانسجام، لا تخلو من لحظات ثقل وضيق، غير أن إدارتها بالحلم والصبر تحوّلها إلى محطات نضج، لا إلى أسباب انهيار، وهذا ما تجلّى بوضوح في تلك العلاقة التي قامت على التفاهم العميق، لا على الكمال المتوهم.

لقد ترك هذا النموذج أثراً بالغاً في تشكيل الوعي الأسري لدى المجتمعات التي استلهمت منهج علي وفاطمة (عليهما



# استفتاءات

## ففي ولاية الأب على الصبي

### للقوارير

يعلمه القراءة والخط والحساب والعلوم النافعة لدينه ودنياه، ويلزم عليه أن يصونه عما يفسد أخلاقه فضلاً عما يضر بعقائده.

### السؤال: هل تشترط العدالة في ولاية الأب والجد؟

الجواب: كلا لا تشترط، لكن متى ظهر للحاكم الشرعي ولو بقرائن الأحوال تعديهما على حقوق المولى عليه في نفسه أو ماله منعهما من التصرف، ولا يجب عليه الفحص عن عملهما وتتبع سلوكهما.

### السؤال: هل يجوز للأب والجد التصرف في نفس الصغير بإجارته لعمل ما أو جعله عاملاً في المعامل؟

الجواب: نعم يجوز، إذا كان بنظر العقلاء خالياً عن المفسدة.

### السؤال: هل يجوز تصرف الوالدين في مال ولدهما غير البالغ؟

الجواب: يجوز ذلك للأب إذا لم يشتمل تصرفه على مفسدة للولد، وأما الأم فليس لها أن تتصرف في مال الولد من دون إذن الأب أو الجد للأب، فإن أذن أحدهما لها ولم يشتمل على مفسدة للولد جاز، وأما بما يعود لولدهما بالضرر فلا يجوز، بل يجب عليهما حفظ أمواله حتى يكبر.

### السؤال: هل تسقط ولاية الأب على ابنته إذا كان الأب سفيهاً؟

الجواب: الولاية الممنوحة للأب إنما هي لمصلحة البنت فلا بد أن يراعي ما هو المصلحة لبنته فإن كان الأب يفقد هذه الجهة لسفاهته فلا تثبت له الولاية، نعم للجد من جهة الأب الولاية أيضاً إن كان موجوداً.

### السؤال: فتاة يتيمه الأب وليس لها عم وجدها متوفى ولها أخ يبلغ من العمر حوالي (١٣) سنة فمن هو ولي أمرها؟

الجواب: لا ولاية لأحد عليها إذا كانت بالغة رشيدة، أما قبل ذلك فالولاية عليها للحاكم الشرعي.

### السؤال: لمن تثبت الولاية على الطفل في شؤونه؟

الجواب: ولاية التصرف في مال الطفل والنظر في مصالحه وشؤونه لأبيه وجده لأبيه، ومع فقدهما للقيم من أحدهما، وهو الذي أوصى أحدهما بأن يكون ناظراً في أمره، ومع فقد الوصي تكون الولاية والنظر للحاكم الشرعي، وأما الأم والجد للأخ فضلاً عن الأعمام والأخوال فلا ولاية لهم عليه بحال، نعم الظاهر ثبوتها لعدول المؤمنين مع فقد الحاكم الشرعي ولسائر المؤمنين مع فقدهم.

### السؤال: هل يجوز لولي الطفل أن يسلمه إلى أمين يعلمه الصنعة ما؟

الجواب: نعم يجوز له تسليمه إلى أمين يعلمه الصنعة أو إلى من

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



## منازل صمّاء

في زمن المنازل الصمّاء التي أصبحت الطابع الأغلب لمعظم أحيائنا السكنية، أصبحنا نشتاق لحدائق منازلنا الغناء، ونفتقد تغريد البلابل وزقزقة العصافير في الصباح الباكر، وكلما يحل علينا فصل الربيع، نستذكر بشيء من الحسرة قول الشاعر البحتري: (أتاك الربيع الطلق يختال ضاحكاً، من الحسن حتى كاد أن يتكلما)، وهو يصف جمال الربيع مستخدماً صوراً بلاغية تُشبه الربيع بإنسان يتبختر من شدة حسنه.

منازل صغيرة بمساحات تكاد تكون متشابهة، جعلت القيط يدخل حياتنا من أوسع أبوابه، لتكون بديلاً غير متكافئاً لحديقة المنزل، وهي حقيقة فرضتها علينا تداعيات أزمة السكن الحالية التي ألفت بظلالها القاتمة على حياتنا، وجعلت منزل العائلة الواحدة يتحول إلى ثلاثة أو أربعة مشتملات سكنية، قد لا تتجاوز مساحة إحداها الـ (50) متراً.

ورغم أن بعض سيدات هذه المنازل اتجهن نحو شراء أصص النباتات الداخلية والخارجية لتكون عالمهن الخاص وسر سعادتهن، إلا أنها وبالتأكيد لا تملأ الفراغ الشاغر لوجود الحديقة الكبيرة في المنزل، وقد تسمع صوت تغريد البلابل من منزل جارك، إلا أنها وللأسف حبيسة الأقفاص الصغيرة، وصوتها بالتأكيد لا يشبه أصواتها الجميلة وهي حرة طليقة في الفضاء الواسع، وأعشاش الطيور والحمام التي كانت تُبنى على الأشجار المثمرة والمعمرّة في حدائقنا، لم تجد بديلاً لها سوى صناديق أعمدة الكهرباء.

من نافذة منزلي الصغير، أراقب يومياً أسراب الحمام وهي تبني أعشاشها في صندوق الكهرباء القريب، حتى تقلص عددها إلى أرقام لا تُذكر بسبب تعرضها الدائم للصعقات الكهربائية، ومن منطلق الحفاظ عليها من الانقراض، بادرت قبل أيام إلى وضع وعاء من البلاستيك في نافذتي بعد ربطه بإحكام، مع وضع الماء والحبوب، وسرعان ما تحول إلى عش هادئ لمجموعة من الطيور بعد أن هجرت، دون أدنى تردد، أعشاش الكهرباء المخيفة.

سمعت أحدهم يقول: لا تجعلوا بيوتكم قبوراً، وفكروا قبل شراء أو بناء دار لكم أن تضعوا مساحة للحديقة، فهي متنفس لكم ومنظر جميل، ازرعوا ولو شجراً منها، وإذا أردت أن تسمع أصوات العصافير، لا تشتتر قفصاً، بل اغرس شجرة.

**من نافذة منزلي  
الصغير، أراقب  
يومياً أسراب  
الحمام وهي تبني  
أعشاشها في  
صندوق الكهرباء  
القريب، حتى  
تقلص عددها  
إلى أرقام لا تُذكر  
بسبب تعرضها  
الدائم للصعقات  
الكهربائية،  
ومن منطلق  
الحفاظ عليها من  
الانقراض، بادرت  
قبل أيام إلى وضع  
وعاء من البلاستيك  
في نافذتي بعد  
ربطه بإحكام**

ساجدة ناهري

الطلاق.. الكلمة البغيضة  
حين تقال بلا وعي

LLQW AREER

للقوارير

ملف العدد



# كيف نردعها قبل أن تهدم البيوت؟ الطلاق.. الكلمة البغيضة حين تقال بلا وعي

رجاء الشجيري

لأكثر من مرة تأخذنا مهمتنا الصحفية إلى بناية مجلس القضاء الأعلى ومنها المحكمة الشخصية التي تزخر بالقضايا والتداعيات الأسرية والمجتمعية، فكل شهر عن الآخر نرى تزايداً في أعداد المنفصلين بدواعي مقنعة وغيرها، فقد باتت أروقة المحاكم تزخر بها مع الكم الهائل من المحامين المتواجدين هناك وهم يتنافسون على التقاط أي قضية تسهم في انعاش رصيدهم وعنوانهم المهني.

بعض الشيء .  
العديد من الفتيات والشباب وذويهم يتربصون نداء القاضي للبت في طلباتهم البغيضة للطلاق، أغلبها حسب أحد القانونيين مادية وعنف متبادل والخيانة من خلال المنصات الالكترونية التي اخترقت عالم الأسرة بشكل غير منطقي وجهد باستخدامه، مع صغر عمر الارتباط -الزواج المبكر- فليست كل الكلمات عابرة، فبعضها يترك آثار لا تمحى، وكلمة

إذ يشهد العراق ارتفاعاً مقلقاً في معدلات الطلاق، حيث تسجل المحاكم نحو (200) حالة يومياً أكثر من 8 حالات في الساعة وتشير الاحصائيات إلى تسجيل أكثر ما يزيد عن خمسة آلاف من الحالات شهرياً مقابل عقود الزواج المنخفضة في الوقت الحالي، مما يمثل تحدياً اجتماعياً كبيراً يعزى إلى الوضع الاقتصادي، الزواج المبكر، وتأثير مواقع التواصل الاجتماعي، وتداعيات أخرى تتداخل فيها الحالات الشخصية المعقدة



أراد دخول غرفة القاضي مع موكلته التي بان عليها التعب والندم بعض الشيء ، وحينما سألتها عن ماهية الدعوة، أجاب أنها قضية طلاق استلمتها منذ شهرين تقريباً ولم يبت بها إلى الآن، لأن الزوج لم يرد على الدعوة وكتب الاستدعاء التي تصله، وعند سؤالنا عن كيف ستحل القضية، أجاب زين الدين: « أكيد وبعد عدة محاولات مع الزوج ستؤجل مرة أخرى وإن امتدت سيتم الطلاق مع تنازل الزوجة عن مستحقاتها، رغم أن

الطلاق واحدة من أكثر الكلمات ثقلاً، لا لأنها تنهي علاقة فقط، بل لأنها تهز كيان أسرة كاملة بنيت بتريديد عقد القران الذي كتب بشكل سار بالرحمة والمودة وكلمات الله سبحانه وتعالى حينما قال: «وَحَلَقْنَا لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا»، ورغم أنها حل مشروع، إلا أنها في كثير من الحالات تستخدم كردة فعل لا كقرار، لتتحول إلى قضية مؤلمة وخاسرة أحياناً في مجتمع يراها ممقوتة، هذا ما علق عليه المحامي رأفت زين الدين حينما

الطلاق تنقسم إلى نوعين رئيسيين: حالات عامة وأخرى خاصة، لافتاً إلى أن الحالات العامة هي الأكثر شيوعاً وتشابهاً في الدعاوى المنظورة أمام المحاكم الشرعية. وبيّن أن من أبرز الأسباب العامة المؤثرة في ازدياد الطلاق، تدهور الوضع الأمني، حيث ترتفع معدلات الانفصال كلما تراجع الاستقرار، إضافة إلى العامل الاقتصادي الذي يتخذ

الحالة بسيطة، فالمشكلة تكمن في تدخلات الأهل وعصبية الزوج وعنفه».

### ظاهرة تتسع

تشير دراسات اجتماعية إلى أن الطلاق لم يعد حالة فردية، بل ظاهرة متزايدة في المجتمعات العربية، ومنها العراق، حيث



علاقة عكسية مع الطلاق، إذ يؤدي تحسن المستوى المعيشي إلى انخفاض الحالات، كما أشار إلى الأسباب الاجتماعية، مثل سكن الزوجين مع عائلة أحد الطرفين وما يرافقه من مشاكل، فضلاً عن تدني المستوى التعليمي والثقافي، وحادثة سن الزوجين وقلّة خبرتهما في إدارة الحياة الزوجية. وأضاف أن هناك حالات فردية أخرى، منها افتعال المشاكل بقصد الطلاق لتحقيق أهداف شخصية كالسفر أو الزواج من

يرتبط غالباً بعدم التوافق وسوء إدارة الخلافات. أكد الخبير القانوني علي التميمي أن ارتفاع معدلات الطلاق في العراق يرتبط بجملة من العوامل العامة والخاصة، مبيّناً أن هذه الظاهرة تشهد تصاعداً ملحوظاً منذ عام (2003)، ما يشكل تهديداً حقيقياً للنسيج الاجتماعي في البلاد. وأوضح التميمي، في عرض قانوني استند إلى خبرته في الترافع بقضايا تصديق الطلاق والتفريق القضائي، أن حالات

الإسكان، وتمنح قروضاً ميسرة، مع تحسين الرواتب وتقليل الفوارق بينها، فضلاً عن تعزيز شبكات الحماية الاجتماعية.

### وراء كل طلاق حكاية

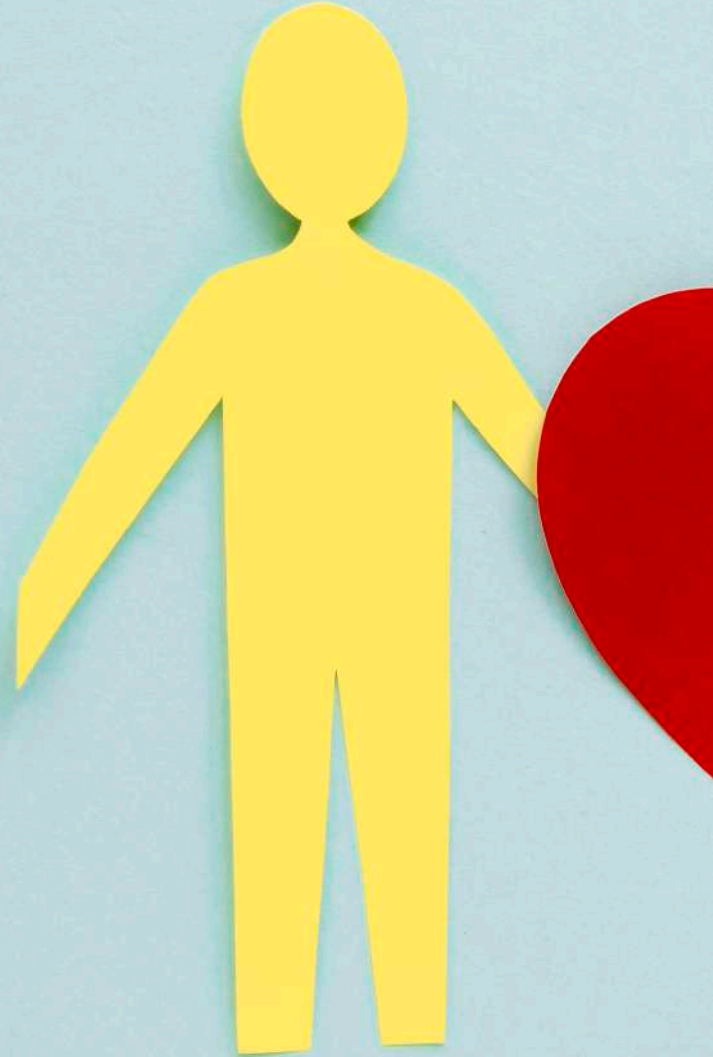
القاسم المشترك بينها غالباً هو الشجارات المتكررة دون حلول وأيضاً التدخلات العائلية، والزواج غير الناضج وغياب المسؤولية، هذا ما صرحت به القانونية ورئيسة شعبة المحامين سهام العزاوي مضيفةً بأن الكثير من القضايا التي تردنا أساسها الغيرة والشك، ويتصدر العامل الاقتصادي بينها، وعن ذلك روت لنا حكاية أم رشا الثلاثينية التي حملت العزاوي ملفها المتضمن نفقة الطلاق وابنها الصغير ذو الثلاث سنوات، وعن المشكلة أفادت بأنها فقدان التواصل بينهما، والسهر خارج المنزل الذي يتكرر كل يوم مع ضعف الحالة المادية، من وجهة نظر العزاوي أنها مشكلة بسيطة لها حل مع الباحثة الاجتماعية أو أصحاب الشأن، ويمكن للزوج المثول هنا والوقوف عند هذه القضية وفك إشكالاتها بشيء من التفاهم والتطمينات الأسرية بعدم العودة لها، لولا إصرار الزوجة على الانفصال التي كثيراً ما قالت أنه لن ينصلح أبداً، وبذلك فالمشكلة ستبقى ولا يوجد مسلك إرشادي للصلح بينهما، وكثيراً -حسب العزاوي- بذلت جهوداً في عودة الحياة الزوجية دون فائدة، فالطلاق ليس حلاً، بل هروب من مشكلة.

### غياب التأهيل

تؤكد أخصائية علم الاجتماع نور علي: «الطلاق في جوهره حل شرعي، إلا أنه يتحول إلى أزمة حين يستخدم بلا وعي، وهو في كثير من الحالات نتيجة تراكم سوء الفهم وعدم التكيف بين الزوجين»، وتضيف أن أخطر ما في الأمر هو التسرع، حيث يتحول الخلاف الطبيعي إلى قطيعة دائمة بسبب غياب مهارات الحوار، كما أن غياب التأهيل قبل الزواج سبب رئيسي في الموضوع، لأن ضعف الوعي بمسؤوليات الزواج له تأثير كبير على إدامته، ويدخل سبباً آخر له يد طولى في ذلك وهو مواقع التواصل الاجتماعي والعلاقات التي تنشأ من خلاله، فتغييرات العصر ساهمت في ذلك. في الزمن الماضي لم نكن نسمع الكلمة البغيضة في قاموس الحياة الزوجية، فلماذا الآن تعج المحاكم بها وبقضايها المتعددة، لأن قلة الصبر وعدم تحمل صعوبات العيش، مقارنة بالأجيال السابقة لم يتواجد معهم وفي صفاتهم، كل الأمور يرونها بعين أخرى لا تمت إلى الثبات وضبط النفس، وهذا ما أدى إلى زيادة النطق بالكلمة البغيضة واستسهالها، وفرضت القضية نوعاً آخر من الحياة وهي زيادة أعداد النساء المعيلات لأسرهن بعد الطلاق. أخيراً وعلى مدى ساعات الجلوس أمام الباحثة الاجتماعية، والتي تتراكم سجلات الحكايات والقصص الأسرية عندها، وما سمعناه من غرائب المرويات، لا عزاء للكلمة البغيضة.

أخرى، أو امتناع أحد الزوجين عن العودة إلى البلاد، ما يؤدي إلى الإخلال بالواجبات الزوجية وحدوث التفريق القضائي داخل العراق أو خارجه.

وطرح مجموعة من الحلول للحد من الظاهرة، أبرزها تحقيق الاستقرار الأمني والحد من مظاهر العنف، إلى جانب إطلاق نهضة اقتصادية شاملة توفر فرص عمل، وتدعم قطاع



**وراء** الطلاق في جوهره حل شرعي، إلا أنه يتحول إلى أزمة حين يستخدم بلا وعي، وهو في كثير من الحالات نتيجة تراكم سوء الفهم وعدم التكيف بين الزوجين»، وتضيف أن أخطر ما في الأمر هو التسرع، حيث يتحول الخلاف الطبيعي إلى قطيعة دائمة بسبب غياب مهارات الحوار،



# رسالة في صون كرامة ذوي الشهداء والجرحى

## أمانة الدماء ووفاء المؤسسة:

ديمة رسلان

في زحمة الحياة وتصاعد وتيرة الأحداث، تبرز فئة صامته ضحت بأغلى ما تملك ليبقى الوطن، وهم عوائل الشهداء والجرحى الذين رسموا بدمائهم خارطة الأمان التي نتحرك في ظلها اليوم، ومن هنا، لم يكن تأسيس قسم رعاية ذوي الشهداء والجرحى في العتبة الحسينية المقدسة مجرد استجابة إدارية لمتطلبات مؤسساتية، بل انطلق من رؤية أخلاقية عميقة تهدف إلى تحويل مفهوم الرعاية من مجرد مساعدات عينية ومادية عابرة إلى منظومة دعم متكاملة تحضن الإنسان في كافة تفاصيل حياته، وفي هذا الصدد، أكد مسؤول وحدة الإعلام في القسم، الأستاذ عماد الجشعمي للقوارير، أن هذا الجهد يمثل محاولة جادة لردّ جزء يسير من دين لا يسد، ونقل هذه العوائل من حالة الشعور بالفقد والحاجة إلى حالة الاستقرار والتمكين والاعتماد الذاتي، في رسالة واضحة مفادها أن تضحيات ذويهم هي إرث وطني لا يطويه النسيان.

مسلح بالعلم والمهارة، قادر على دخول سوق العمل والتميز فيه، هذه البرامج، التي تكتمل بالسفرات الترفيهية والمخيمات الصيفية وحفلات التكريم السنوية للمتفوقين، تهدف بالدرجة الأولى إلى تعزيز الروح المعنوية لهؤلاء الفتية، ومدجهم مجتمعياً ليكونوا عناصر فاعلة وقوية، يحملون إرث آبائهم بكل فخر واعتزاز.

تبدأ حكاية الوفاء هذه من الأهداف الاستراتيجية التي وضعت لتكون بوصلة للعمل؛ فالحفاظ على إرث الشهداء وتوثيق بطولاتهم ليس مجرد أرشفة للتاريخ، بل هو تخليد للقيم التي ناضلوا من أجلها، لكن العمل الحقيقي يبرز في الرعاية الأبوية التي يسعى القسم لتقديمها، محاولاً تعويض الأبناء عما فقدوه من حنان وتوجيه، من خلال برامج تربوية ونفسية مكثفة تعيد صياغة واقعهم وتمنحهم الأمل بمستقبل أفضل، هذا الاستثمار في الإنسان هو الجوهر الحقيقي للتمكين الاجتماعي الذي يسعى القسم لتحقيقه، لضمان أن تظل هذه العوائل عزيزة مقتدرة في مجتمعها. وعند الغوص في تفاصيل النشاطات اليومية، نجد أن الرعاية تتشعب لتغطي مساحات واسعة؛ وفي هذا السياق أكد الأستاذ عماد إلى أنه في الجانب المادي والإغاثي، تتجاوز المهمة توزيع الرواتب والسلال الغذائية الموسمية لتصل إلى تفاصيل دقيقة كصيانة الدور السكنية للعوائل المتعففة، وتوفير احتياجات الشتاء وكسوة العيد، لإشعارهم بأن هناك يداً حانية تمتد إليهم في كل مناسبة، ولا يتوقف الأمر عند هذا الحد، فالجانب الصحي يمثل ركيزة أساسية، حيث تُدلل العقبات أمام الجرحى وذوي الشهداء من خلال بطاقات المعالجة المجانية والتنسيق العالي لتأمين العلاج المعقد حتى خارج البلاد، فضلاً عن توفير المستلزمات الطبية المتطورة التي تعيد للجريح قدرته على ممارسة حياته الطبيعية بكرامة.

**أهم ما يميز هذا القسم حقاً  
هو اهتمامه بـ «الاستثمار في  
المستقبل» من خلال أبناء الشهداء؛ فالحرص  
على توفير المنح الدراسية في الجامعات  
والمدارس الأهلية**

وفي ختام هذه السلسلة من العطاء، يأتي دور التوثيق والإعلام ليكون المرآة التي تعكس قصص الصبر والنجاح، فجمع مقتنيات الشهداء وإنشاء المتاحف المصغرة، وإنتاج الأفلام الوثائقية التي تسلط الضوء على تضحياتهم، هو بمثابة إعلان مستمر بأن هذه الفئة هي الضمانة الحقيقية لبقاء الأوطان، إن تعدد الجهات الراعية، سواء كانت تابعة للعتبات المقدسة أو المؤسسات الرسمية، لا يغير من جوهر القضية شيئاً؛ فكل الطرق تؤدي إلى هدف واحد سام، وهو صون كرامة المضحين وضمان أن يظل اسم "الشهيد" و"الجريح" عنواناً للفخر والرفعة في كل زمان ومكان، إنها مسيرة وفاء بدأت بالدم، وتستمر بالرعاية والإخلاص، لتكتب فصلاً مشرقاً من فصول التلاحم الإنساني في هذا البلد العظيم.

كما أن أهم ما يميز هذا القسم حقاً هو اهتمامه بـ "الاستثمار في المستقبل" من خلال أبناء الشهداء؛ فالحرص على توفير المنح الدراسية في الجامعات والمدارس الأهلية، وإقامة الدورات التطويرية في اللغات والحاسوب والمهارات اليدوية، يهدف إلى خلق جيل

## أجيال تائهة بين رائحة الكليجة وشاحن

سابقاً، كان العيد يبدأ برائحة الكليجة أو المعمول الذي يفوح في البيت والتفاصيل المبهجة التي تملأ أركان البيوت أثناء التجمعات العائلية حين تتصافح بصدق، أما اليوم تسلت الهواتف الذكية لتسرق منا تلك اللحظات الاجتماعية، ليجلس الجميع في مكان واحد لكن القلوب والعيون معلقة بعوالم افتراضية باهتة، هنا نتساءل هل تحول العيد إلى مجرد منشورات وحالات وصور ملونة خالية من البهجة الروحية!، أم أننا لا نزال نحفظ بجوهر التواصل الحقيقي؟ وهنا يأتي دور الأم كونها القلب النابض للمنزل، والوحيدة القادرة على إعادة هبة العيد ودفئه من خلال وضع قوانين ذكية تعيد للأبناء متعة اللقاء وتخرجهم من عزلة التكنولوجيا، وفي هذا المجال كان للقوارير استطلاع رأي:

أم موظفة، قد يخدعني ضيق الوقت لأقبل بهذا البديل لكنني أدرك خطورته؛ فالأبناء أصبحوا يفضلون العزلة المريحة خلف الشاشة على المجهود الاجتماعي المتمثل في ارتداء الملابس والذهاب للسلام على الأقارب، نحن نفقد تدريجياً مفهوم الصلة ومعناها الحقيقي، ونستبدلها بنقرات لا تترك أثراً في القلب ولا تبني روابط حقيقية.»

في يوم العيد، ما هو المشهد الأكثر تكراراً في منزلك؟ وما هي الظاهر التي تحتاج إلى معالجات؟

أجابت نرجس هادي علي -أم وربة بيت-: «بصفتي المسؤولة عن تفاصيل البيت، أرى أن المشهد الأكثر تكراراً هو الصراع الصامت بين مائدة العيد التي أعدتها بحب وبين تلك الأجهزة اللعينة، أقضي أياماً في التجهيز، لكنني أجد أبنائي جسداً بلا روح؛ رؤوسهم منحنية فوق هواتفهم، يتبادلون الضحكات مع أشخاص خلف الشاشات بينما يفتقدون نكتة العائلة على المائدة، هذا المشهد يكسر قلبي، لأنني أشعر أن التكنولوجيا سرقت مني متعة التجمعات العائلية، لقد تحول العيد من تواصل الأرواح إلى تواصل الهواتف، أحاول جاهدة جذبهم بتقديم أصناف يحبونها أو طلب مساعدتهم في ترتيبات الضيافة، لكن الجاذبية نحو العالم الافتراضي تبدو أقوى من رائحة المعمول والقهوة، إنني أقاوم يومياً لئلا يصبح بيتنا مجرد محطة شحن للهواتف بدلاً من أن يكون ملاذاً للذكريات الجميلة التي ننتظرها من عام لآخر.»

**هل تشعرون أن رسائل الواتساب والتهاني الجاهزة أفقدت الأبناء مهارة التواصل المباشر ومعنى زيارة الأقارب؟**

وشاركتنا أم محمد -أم وموظفة- رأيها قائلة: «من واقع حياتي العملية المزدحمة، أرى أن الواتساب حوّل العيد إلى مجرد واجب رقمي بارد، سابقاً كنا نخطط للزيارات ونستعد لها كحدث اجتماعي يبني شخصية الطفل ويعلمه فن البروتوكول والحديث مع الكبار أما اليوم، يكتفي أبنائي بإرسال ملصق (إيموجي) لعماثهم وخالاتهم، معتبرين أنهم أدوا ما عليهم، وهذا الاستسهال قتل الذكاء الاجتماعي لديهم؛ فهم لا يعرفون كيف يديرون حواراً مباشراً أو كيف يقرؤون لغة الجسد، وبصفتي



# الهاتف.. هل الأعياد تحتضر رقمياً؟

هاجر حسين العلو

المؤقت عن التكنولوجيا خاصة في المناسبات العائلية التي تغرس في نفوسهم أن الإنسان دائماً أهم من الآلة، وأن اللحظة التي تضيع مع العائلة لا يمكن استرجاعها بإعادة تحميل (Reload).

## أي من هذه الأنشطة تربيها الأكثر فعالية لجعل الشباب واليافعين يعيشون أجواء العيد بعيداً عن عالم التكنولوجيا؟

شاركنا رقية حسين -طالبة جامعية في المرحلة الأولى- رأيها: «بصراحة، نحن لا نهرب إلى الهواتف لأننا نكره العائلة، بل لأن طقوس العيد أصبحت رتيبة ومملة بالنسبة لجيلنا، ما يخرجني من عالمي الافتراضي فعلياً هو الفعل الحقيقي وليس الجلوس للمراقبة، عندما تطلب مني والدتي المشاركة في تحضيرات الضيافة أو التبرع وتوزيع بعض الأشياء على بعض المتعطفين أشعر بكياني خاصة حين أرى نظرة الامتنان في عيون الناس، وأشعر بجهد بدني وقيمة وجودية تفوق أي إنجاز في الألعاب الإلكترونية، لأن المهام الميدانية التي تحملنا مسؤولية تخرجنا من قوقعة الشاشة لأنها تخاطب فينا غريزة الاستكشاف والعمل أما الجلوس في الصالون لساعات للاستماع لأحاديث مكررة، فهو ما

يدفعنا للاحتفاء بالهاتف تجنباً للأسئلة المزعجة المتداولة في الأعياد، لذا نحن نحتاج لأن نكون شركاء في صناعة العيد لا مجرد كومبارس يرتدي ملابس جديدة ليجلس بصمت كلفونا بأدوار فعالة وسترون كيف تختفي الهواتف من أيدينا تلقائياً». ختاماً، يؤكد علماء النفس أن السلوك البشري يبني بالتقليد (Modeling)، ومن الظلم أن نلوم الأبناء ونحن كأباء نرتكب الجريمة ذاتها، عندما تدخل الأم لتصوير كل طبق وتوثيق كل لحظة لنشرها على الإنستغرام، فهي تعطي رسالة ضمنية للطفل بأن التقاط اللحظة أهم من عيشها، خاصة في عصر هوس الاستعراض الذي جعل العيد لأجل الآخرين لا لأجل أنفسنا والطفل وحتى اليافع يرى والده يبتسم للهاتف ليلتقط سيلفي ثم يعود لملامحه الجامدة فور انتهاء التصوير؛ هذا الفصام السلوكي يزعزع مفهوم الفرح عند الأبناء والمربين هم المرأة؛ فإذا كان الوالدان يهرعان للرد على كل إشعار تهنئة خلال الغداء، فكيف يطلب من اليافع أن يترك لعبته؟ الحل يبدأ بعلاج القدوة أولاً؛ أي أن نقرر نحن الكبار العودة للواقع، ونظهر للأبناء أن متعة الضحك معهم تفوق متعة حصد الإعجابات (Likes).

## هل تويدين تطبيق قانون ساعتين بلا هواتف خلال تجمع العيد لإجبار الجميع على التفاعل الواقعي؟

أما حازم عباس -أب ومشرف تربوي- قال: «من منظور تربوي، أنا لا أؤيد هذا القانون فحسب، بل أعتبره ضرورة تعليمية لاستعادة السيادة الأسرية، لأن العيد هو المختبر العملي لتعليم الأبناء قيم الحضور الذهني، عندما نضع الهواتف جانباً لساعتين، نحن لا نمارس القمع، بل نعلمهم الانضباط الذاتي والتحرر من عبودية الإشعارات، هذه الساعات هي المساحة التي تنمو فيها القيم؛ حيث يتعلم اليافع كيف يستمتع لوالده، وكيف يلاحظ احتياجات الضيف لكن الصعوبة التي نجدها في إلزامهم تعكس حجم الإدمان السلوكي الذي وصلنا إليه ودورنا كمربين هو خلق بدائل ممتعة خلال هاتين الساعتين؛ كالألعاب الحركية أو الحوارات التفاعلية كي لا يشعروا بالفراغ، ومن المهم تعويدهم على الاستغناء





فإن رحاب باقر العلم..

## الصبر والمصابرة طوق نجاة لمتعلمي اليوم

للقوارير

لُقّب الإمام محمد بن علي (عليه السلام) بالباقر لأنه بقر العلم بقرًا، أي شقه واستخرج خفاياه وأسراره وهذا المستوى العميق من المعرفة لا يتأتى بلمحة بصر، بل هو ثمرة للصبر والمصابرة على مشقة الفهم، وتتبع الحقائق حتى جلاءها ذلك بالتلازم مع العلم اللدني الذي منحه الله تعالى إلى الأئمة، في عصرنا الحالي باتت المعرفة تلامس قشور الأشياء دون لبّها، نحتاج أكثر من أي وقت مضى لاستلهاام هذا المنهج وامتداداً لمدرسة الإمام الباقر، صاغ الإمام جعفر الصادق (عليه السلام) دستوراً أخلاقياً ومعرفياً لطالب العلم،

يسبب وهماً بالمعرفة، حيث ينتقل الطالب بين المنصات الرقمية والملازم الدراسية بسرعة دون تركيز متلقياً قشوراً سطحية تتطاير عند أول اختبار ويؤدي هذا التششت إلى إرهاق معرفي يستهلك طاقة الدماغ في البحث والاختيار بدلاً من الفهم والتحليل، مما يُعجل بنفاد صبر الطالب وإصابته بالاحترق الدراسي، فضلاً عن غياب المنهجية الصحيحة والتدرج المنطقي في الفهم، مما يضعف القدرة على حل المشكلات المعقدة.

ولتحويل هذا الإرث المعرفي إلى واقع تطبيقي لطلبة اليوم، خاصة في مرحلتي الإعدادية والجامعة ليتحول التعليم إلى تلقين لغرض اجتياز الامتحانات لا بد من تبني معالجات عملية تنطلق من روح المصابرة، يتطلب ذلك أولاً اعتماد استراتيجيات الغوص المعرفي بدلاً من التصفح السريع، عبر اختيار مصدر أساسي واحد والصبر على فهمه وتفكيك طلاسمه بعمق قبل اللجوء للمصادر المساعدة علاوةً على أهمية تحويل التعلم من تلقين سلبي إلى حوار نشط يتبنى عقلية التساؤل والبحث المستمر، بحيث يكون الطالب قادراً على شرح ما تعلمه للآخرين، وهو ما يجسد التواضع العلمي ولعلاج أزمة التششت، تبرز الحاجة الماسة إلى الصوم الرقمي أثناء أوقات الدراسة العميقة، وعزل النفس عن المشتتات التقنية لتدريب العقل على الحلم والمصابرة، وأخيراً، يتوجب تغيير النظرة السائدة للامتحان، والانتقال نحو الوفاق المعرفي الذي يرفض الابتذال وحصر الهدف بجمع الدرجات، ليكون الهدف الأسمى هو بناء العقلية المهنية والعلمية الرصينة للمستقبل.

إن العودة لروح مدرسة الإمام الباقر (عليه السلام) تتطلب منا التمرد على السطحية، والتخلي بالحلم عند استعصاء الفهم، والمصابرة أمام مغريات التششت فالعلم الحقيقي لا يُنال براحه الأجساد إنما بالغوص المتأن في أعماق المعرفة.

.....

(1) الكافي ج 1 / ص 36

حيث قال كما ورد في كتاب الكافي للشيخ الكليني في باب صفة العلماء: «اطلبوا العلم وتزبنوا معه بالحلم والوقار، وتواضعوا لمن تعلمونه العلم، وتواضعوا لمن طلبتم منه العلم، ولا تكونوا علماء جبارين فيذهب باطلكم بحقكم» (1).

ومن الناحية الاجتماعية، لا ينظر الإمام الصادق (عليه السلام) في هذا الحديث إلى العلم على أنه مجرد معلومات تُخزن في العقل، بل هو أداة لبناء المجتمع وتماسكه، إذ إن ربط العلم بالحلم يؤكد أن المجتمع الذي يمتلك أفراداً علماء بلا حلم وصبر هو مجتمع سريع الانفعال، تكثر فيه الصدمات الفكرية والتعصب فالعلم يمنح طالب العلم القدرة على استيعاب الاختلافات المجتمعية والصبر على جهل الآخرين، كما أن تشديد الحديث على التواضع المتبادل بين المعلم والمتعلم يخلق بيئة تعليمية آمنة نفسياً تُكسر فيها حواجز الخوف، وفي حال غياب هذا التواضع، يتحول العلم إلى أداة للطبقية الاجتماعية والاستعلاء، مما يؤدي إلى نفور الناس، وبذلك يطغى الباطل والسلوكيات السيئة على قيمة العلم النبيلة. وبالنظر إلى واقعنا المعاصر، نجد أننا نعيش أزمة تتجسد في الانفجار المعرفي والتشتت التعليمي مقارنة بالسابق عندما كان طالب العلم يصبر على كتاب واحد أو أستاذ واحد حتى يهضمه تماماً وفق نهج المصابرة، أما اليوم يواجه الطالب تششتاً ذهنياً حاداً بسبب تعدد المصادر واختلافها وهذا التعدد



ينتقل الطالب بين المنصات الرقمية والملازم الدراسية بسرعة دون تركيز متلقياً قشوراً سطحية تتطاير عند أول اختبار ويؤدي هذا التششت إلى إرهاق معرفي يستهلك طاقة الدماغ في البحث والاختيار بدلاً من الفهم والتحليل، مما يعجل بنفاد صبر الطالب وإصابته بالاحترق الدراسي



في قلب مدينة كربلاء المقدسة، حيث تعانق الخدمة الإنسانية طموحات التحديث التي تقودها العتبة الحسينية المقدسة، نجد أنفسنا اليوم أمام مشهدٍ استثنائي يتجاوز حدود تقديم الرعاية الصحية المعتادة ليلاصق آفاقاً معرفية أرحب، فما يحدث اليوم داخل أروقة مستشفى السيدة خديجة الكبرى (عليها السلام) التخصصي للمرأة ليس مجرد تطويرٍ إنشائي لقسم هنا أو ردهة هناك، بل هو تحول جوهري وعميق في فلسفة القطاع الصحي الخاص في العراق؛ إذ يُرفع الستار لأول مرة عن تجربة رائدة تتمثل في تحويل مستشفى تخصصي متكامل إلى "حرم تعليمي حي"، يجمع بين صرامة المنهج الأكاديمي ورحمة الخدمة السريرية في آن واحد.

## من أروقة الشفاء إلى منابر العلم.. مستشفى السيدة خديجة الكبرى يكتب تاريخاً جديداً للطب في العراق

**ورق**  
تمت إعادة صياغة البنية التحتية للمستشفى بالكامل لتتواءم مع متطلبات هذا المسار، فشهدنا تحديثاً شاملاً للردهات والمرافق الحيوية وفق أحدث المعايير الهندسية والطبية، مع تجهيزها بوسائل تقنية وتعليمية متطورة تفتح للطالب آفاقاً واسعة للملاحظة والتعلم السريري الواقعي، وهنا تبرز الريادة في أبهى صورها

المستمدة من فيض هذه المدينة المقدسة." لقد تمت إعادة صياغة البنية التحتية للمستشفى بالكامل لتتواءم مع متطلبات هذا المسار، فشهدنا تحديثاً شاملاً للردهات والمرافق الحيوية وفق أحدث المعايير الهندسية والطبية، مع تجهيزها بوسائل تقنية وتعليمية متطورة تفتح للطالب آفاقاً واسعة للملاحظة والتعلم السريري الواقعي، وهنا تبرز الريادة في أبهى صورها؛ فأن يتدرب طلبة الجامعات الدولية، وتحديدًا طلبة جامعة السبطين الدولية، داخل أروقة مستشفى خاص، هو اعتراف صريح وواضح بمدى النضج والتطور الذي وصل إليه هذا الصرح الطبي وقدرته العالية على منافسة المؤسسات الأكاديمية العريقة.

ولعل الجانب الأكثر إثارة للإعجاب في هذه النقلة النوعية، هو ذلك التوازن الدقيق الذي فرضته إدارة المستشفى عبر منظومة إشرافية صارمة ومنضبطة، فقد كان التحدي الأكبر يكمن في كيفية الحفاظ على انسيابية العمل الطبي اليومي وتقديم أفضل رعاية ممكنة للمرضى، وفي هذا الصدد تضيف الدكتورة التميمي: "نحن لا نعدُّ أطباءً فحسب، بل نصيغ مستقبلًا للقطاع الصحي يعتمد على الرصانة العلمية والتطبيق السريري المباشر، ليكون المستشفى منارةً تُخرِّج كفاءات تليق باسم العراق وتطلعات العتبة الحسينية المقدسة".

إننا حين نتحدث عن مستشفى السيدة خديجة الكبرى (عليها السلام) اليوم، فنحن نتحدث عن صرح طبي يتهياً بكل ثقة لانتزاع لقب "مستشفى تعليمي"، ليكون أول مؤسسة طبية تابعة للقطاع الخاص في العراق تنال هذا الاستحقاق بجدارة، هذه الخطوة ليست مجرد لقب يضاف إلى السجل، بل هي مسؤولية جسيمة تعكس مدى الالتزام الأخلاقي والمهني تجاه المجتمع، إنها رسالة فحواها أن القطاع الخاص، حين يستند إلى رؤية إنسانية وعلمية رصينة، يمكنه أن يتحول إلى قاطرة للتغيير الإيجابي في بنية الدولة والمجتمع، لتظل كربلاء المقدسة دائماً منارة للعلم والشفاء والإنسانية.



إن المتأمل في تفاصيل هذا المنجز يدرك يقيناً أنه لم يكن وليد صدفة أو قرار عابر، بل هو حصاد مرّ بمراحل مضيئة من التخطيط والجهود الإدارية والهندسية الصامتة، وهو ما تؤكده الدكتورة بيداء التميمي، مديرة المستشفى، بقولها: "إن تحويل المستشفى إلى حرم تعليمي ليس مجرد توسعة في المهام، بل هو التزام أخلاقي بتقديم نموذج طبي يضاهي المؤسسات العالمية؛ لقد عملنا على صياغة بروتوكولات دقيقة تضمن جعل المريض محور العملية التعليمية دون المساس بخصوصيته، وهدفنا هو أن ينهل الطلبة من خبرات كوادرنا في بيئة تمزج بين التكنولوجيا المتقدمة والقيم الإنسانية



# ترنيمه الهجوع الأزلي

زهراء سالم جبار

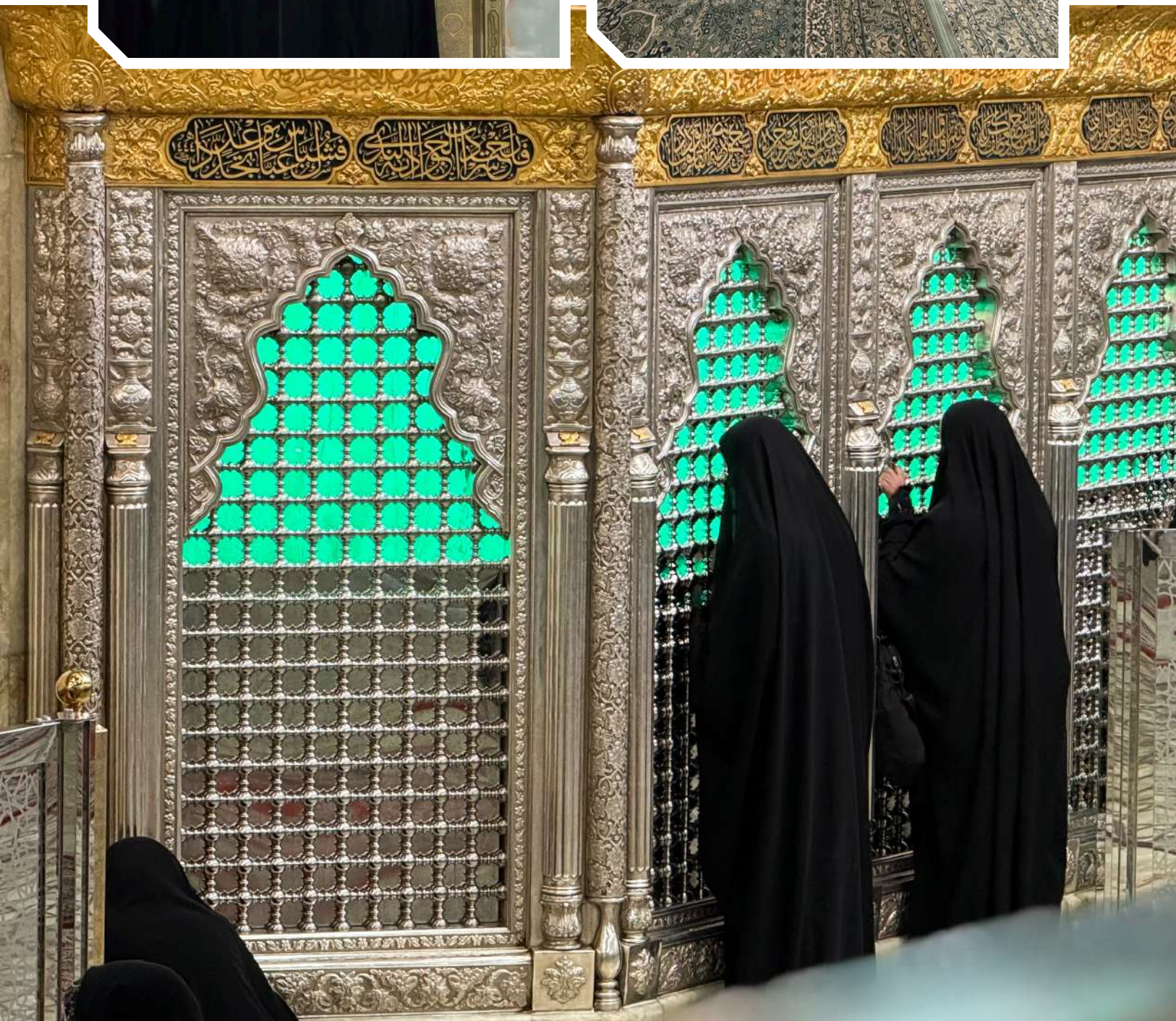
يا طالب العلم هيا نم بلا ندم  
فالعطلة الآن فرض ساد في الأمم  
فوق الرفوف غفت من حسرة كُتبت  
تشكو الغبار وتبكي حرقه القلم  
إن لاح غيم رأوا في الغيث عطلتهم  
أو أشرفت هربوا «خوفًا من الحمم»  
إن جاء عيد.. مددناه إلى أمد  
كأننا لسباق النوم في همم  
حتى المعلم صار اليوم مغتبطًا  
يبني القصور بأحلام من العدم  
يقول: «صبرًا بني، الدرس نكملهُ  
فما كان نيلُ الفن صفاً من الوهم  
غاب الخليل وسيبويه في عطل  
إذ\* صار إعرابنا: «جزفاً بلا كلم»  
نجفوا المدارس تشكو كل ناحية  
كأن في بابها نوعاً من السقم  
ونكتب الشوق للعطلات في جمل  
ونقذ الفعل.. والمفعول بالتهم  
أضحى الدوام كضيف زارنا عجلًا  
مثل الخيال مضى في غيبة الظلم  
نطوي السجل وفيه ألف أمنية  
أن يبقني العام مرفوعاً عن القمم  
فالعلم صار حديثاً لا نطبق له  
بشا.. ونؤثر طول الصمت والصمم  
نغدو إلى الدرس.. والأجفان مطبقة  
كأنما الدرس لحن ناعس النغم  
فأزفك بروحك.. إن النوم فكرمة  
تُنجيك من كدر التحصيل والغمم  
تبدو المناهج أغلالاً نصارعها  
والامتحان غدا ضرباً من النقم  
عهد القراءة قد ولى.. ومنطقنا:  
«خير العلوم فراش طيب النسَم»  
يا أمة كانت الأقلام قبلتها  
واليوم ضاعت وراء الرفه والتخم



في حرم الحسين  
(عليه السلام) حيث القلوب تجد  
مأواها، فتسكن بالدعاء وتعود  
راضية مرضية

تصوير - رغد العبيدي







# امتحانات وزارية

## ساجدة ناهي

اقترب وقت الامتحان تراه ينسى المعلومات التي حفظها ولا يتذكرها، وهو أمر طبيعي، وعلى الطالب ألا يرهق نفسه بالمراجعة صباحاً، بل عليه أن يركز ويتذكر المعلومات، وغيرها كثير، ولم ينس الأستاذ الفاضل أن يذكر الطالب بضرورة شرب الماء في قاعة الامتحان؛ لأن الماء مهدئ للأعصاب المتوترة. ولا شك أن مشاعر الخوف والارتباك التي يشعر بها الطلبة في هذه المرحلة المهمة والمصيرية من حياتهم هي مشاعر طبيعية، لنعود ونذكر المقولة المشهورة: (أهون علي أن أخوض مئة معركة ولا أجتاز امتحاناً واحداً)، وهو ما يعكس صعوبة الامتحان بحد ذاته، بغض النظر عن المادة التي يُمتحن بها الطالب، وما يرافقه من توتر وضغط نفسي هائل؛ حيث ينظر إليها الإنسان كساحة حرب حقيقية، ففي الامتحان يُكرم المرء أو يُهان، وكان صاحب هذا القول يفضل مواجهة المخاطر الجسدية على مواجهة التحدي الذهني الذي يكون أشد وطأة من التحدي البدني.

**وراء**  
كانت فترة الامتحانات فترة عصبية جداً، تجاوزناها بالجد والاجتهاد، وبتقنة عالية بالنفس أولاً، وبالمدرس ثانياً، في وقت كانت فيه حياتنا بسيطة وجميلة، لا وجود فيها للمدرس الخصوصي، ولا الدروس الإلكترونية، ولا وسائل اللهو الموجودة في هذا الزمان، التي تضيف عبئاً آخر ثقيلًا على جهود الطلبة

ما زلت أذكر أخي الأصغر، الذي عمد إلى حلاقة شعره (نمرة صفر) لتفادي الخروج من المنزل واللهو مع الأصدقاء، وإرغام نفسه على البقاء في المنزل وفي غرفته الخاصة للدراسة والحفظ في فترة (الأربعين يوماً) بالتنام والكامل، التي كانت تسبق امتحانات الصفوف المنتهية، مع عدم وجود العطل الرسمية وغير الرسمية الكثيرة التي ملأت حياتنا هذه الأيام، وأصبحت شغلنا الشاغل.

كانت فترة الامتحانات فترة عصبية جداً، تجاوزناها بالجد والاجتهاد، وبتقنة عالية بالنفس أولاً، وبالمدرس ثانياً، في وقت كانت فيه حياتنا بسيطة وجميلة، لا وجود فيها للمدرس الخصوصي، ولا الدروس الإلكترونية، ولا وسائل اللهو الموجودة في هذا الزمان، التي تضيف عبئاً آخر ثقيلًا على جهود الطلبة.

ما إن اقترب من موقع المدرسة حتى تسارعت نبضات قلبه، وأحس كأنه لم يعد يتذكر حرفاً من مادة الامتحان التي سهر الليالي محاولاً استيعابها، وحالما يصل، يجهز رفاقه على آخر ما تبقى في ذاكرته من معلومة، فينتابه القلق والارتباك، ويبدأ بتقليب أوراقه من جديد ليستعيد ولو جزءاً بسيطاً من المعلومات التي حفظها وعجزت ذاكرته عن الإبقاء عليها، ولا أعتقد أن أحداً منا لم يمر بهذا الموقف، ولم ترتجف أوصاله وقدماه تقودانه إلى قاعة الامتحان التي قد تم وصفها بأنها أشد وطأة من ساحة المعركة، ومنذ سنوات طويلة، وأنا أحتفظ بكل اعتزاز بأرشيفي الصحفي في سجل خاص من الورق الأسمر، جمعت فيه دون ملل مجموعات كبيرة من قصاصات مواضيعي الصحفية التي كتبتها في مختلف الصحف والمجلات العراقية، قبل أن يغزو الفضاء الرقمي والحوسبة الإلكترونية حياتنا، ما زلت أذكر تفاصيل ومنااسبة كل موضوع كتبت، وما زالت رائحة الأحبار والمطابع اليدوية تنفذ منها، رغم أن بعضها تحول لونه إلى ما يشبه لون التراب والأرض، ومن أهم المواضيع واللقاءات الصحفية التي ما زال أرشيفي الصحفي يحتفظ بها بكل إصرار، وأذكره في كل عام في مثل هذا الوقت، موسم الامتحانات النهائية للمراحل المنتهية، هو لقاء قديم قد يتجاوز عمره سنوات عمر أغلب من يقرأ هذه السطور الآن، وكان بعنوان: (قبل أن يدق ناقوس الامتحانات، تذكر هذه النصائح)، وكان لقاءً متميزاً مع أحد الأساتذة الأكفاء، الذي قدم فيه مجموعة من النصائح القيمة لمساعدة الطلبة على تجاوز فترة الامتحانات، وقد اعتمدها فيما بعد كدستور حياة لي ولمن حولي.

تري، كيف نوقف القلق الذي يشعر به الطالب؟ وكيف نحول دون ارتبائه في قاعة الامتحان، وهو يتوجه بعد أيام قلائل لأداء الامتحانات الوزارية؟

الإجابة على كل هذه الأسئلة وجدتها عند الأستاذ حسن الرفاعي، وهو مربٍ فاضل تجاوزت خبرته في مجال التعليم آنذاك أكثر من (28) عاماً، وكانت معه مجموعة من النصائح التي كان يود توجيهها إلى أبنائه الطلبة وهم يتوجهون لأداء الامتحانات؛ هي خلاصة خبرته الطويلة في مجال التعليم، وكان يأمل أن تتخذها وزارة التربية كورقة عمل تُعمم على جميع مدارس القطر، وكان يأمل أيضاً أن ترفق هذه النصائح مع كل كتاب مدرسي، وكان عددها (13) نصيحة، أذكر منها بإيجاز: ألا يسهر الطالب ليلة الامتحان أبداً، وأن ينام مبكراً ليستيقظ مبكراً، وأن يحرص على تناول الإفطار، وبيتعد قدر الإمكان عن قاعة الامتحان صباحاً، وألا يصلها إلا قبل دقائق؛ لأنه كلما

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

حيث تُستهلك طاقة الدماغ في 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 يشتمت الطاقة الذهنية ويجعل الشخص يبدأ عمله وهو في حالة من الإعياء الفكري المستتر. «

**لو قررت خوض تحدي صباح بلا تقنية لمدة أسبوع، بحيث لا تلمس هاتفك حتى تنهي 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

**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 التشتت المزاجي 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 تراه في تلك الشاشة. «

**بين فنجان القهوة وتنبيهات التطبيقات، أين تضيع بوصلة الإنجاز لديك؟ هل تشعر أن الضجيج الرقمي الصباحي يساعذك على التحفز أم يشتمت طاقتك الذهنية قبل أن تبدأ عملاً؟**

شاركتنا زهراء مجيد ناجي - طالبة ماجستير -  
"تضيع بوصلة الإنجاز في الفجوة بين الفعل الواعي ورد الفعل العشوائي؛ فالضجيج الرقمي الصباحي يخلق وهما بالانشغال، بينما هو في الحقيقة استنزاف للقدرات المعرفية (Cogni-tive Load)، أكاديمياً، يُعرف هذا بتشتت الانتباه المبكر،

وراء "تمثل 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



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 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 تعوض، إن تصنيف الهاتف كمتسل 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.»

## المشيمة:

# شريان حياة الجنين وضمان النمو السليم.. مخاطر التجلط وطرق الوقاية

غدير الصفار

تعد المشيمة العضو الحيوي الأهم في رحلة الحمل، فهي ليست مجرد رابط بيولوجي، بل هي «شريان الحياة» الذي يربط الأم بجنينها، ومن هذا المنطلق، سلطت الدكتورة أمل خلف (اختصاص أم ووليد وتدرسية في كلية التمريض بجامعة وارث الأنبياء) الضوء على الدور المحوري لهذا العضو، محذرة من مخاطر «تجلط المشيمة» التي قد تقلب موازين السلامة الصحية للجنين.



## المشيمة.. الجسر الغذائي والرتة البدلية

توضح الدكتورة أمل خلف أن الوظيفة الأساسية للمشيمة تكمن في نقل الأكسجين وجميع العناصر الغذائية الضرورية التي يحتاجها الجنين للنمو، وفي الوقت ذاته، تعمل كجهاز إخراج لتخليصه من المواد التي لا يحتاجها، لذا فإن اكتمال نمو الجنين يعتمد كلياً على عمل المشيمة بصورة صحيحة؛ فالمشيمة الصحية تعني جنيناً معافى، بينما يؤدي أي خلل صحي فيها، مثل التجلط إلى انعكاسات سلبية على تكوينه ونموه.

## تجلط المشيمة: الأسباب والتأثيرات

التجلط لا يحدث في الحالة الطبيعية إلا أن هنالك عوامل مسببة له وهذا ما أشارت إليه الدكتورة أمل إلى وجود عوامل مسببة لهذا الخلل، منها:

عوامل وراثية: متعلقة بالأم وتاريخها الصحي.  
التداخلات الدوائية: وجود بعض العلاجات التي قد تسبب تجلطاً يؤدي بدوره إلى «خدر المشيمة»، مما يمنع عبور الغذاء.

عوامل بيئية وغذائية: تؤثر بشكل مباشر على سيولة الدم داخل المشيمة.

وتؤكد الدكتورة أن التجلط لا يعني بالضرورة الانسداد النهائي، بل غالباً ما يكون انسداداً جزئياً، حيث تصل كميات ضئيلة من الغذاء لا تكفي الجنين، مما ينتج عنه ضعف في النمو، أما في الحالات الشديدة، فقد يؤدي التجلط إلى سقوط الجنين (الإجهاض).

متى يصبح التجلط خطراً مميّناً؟  
ترتبط الدكتورة بين الإجهاض المتكرر وبين احتمالية الإصابة بتجلط المشيمة، وتفصل في التوقيات الزمنية قائلة: «الإجهاض الناتج عن التجلط يكون عادةً قبل الأسبوع العشرين، أما إذا كان التجلط جزئياً واستمر الحمل لما بعد الأسبوع العشرين، فقد يتعرض الطفل للوفاة داخل الرحم، مما يضطر الأطباء لإنهاء الحمل قسرياً»

## التطور العلاجي: من «الأسبرين» إلى «الهيبارين»

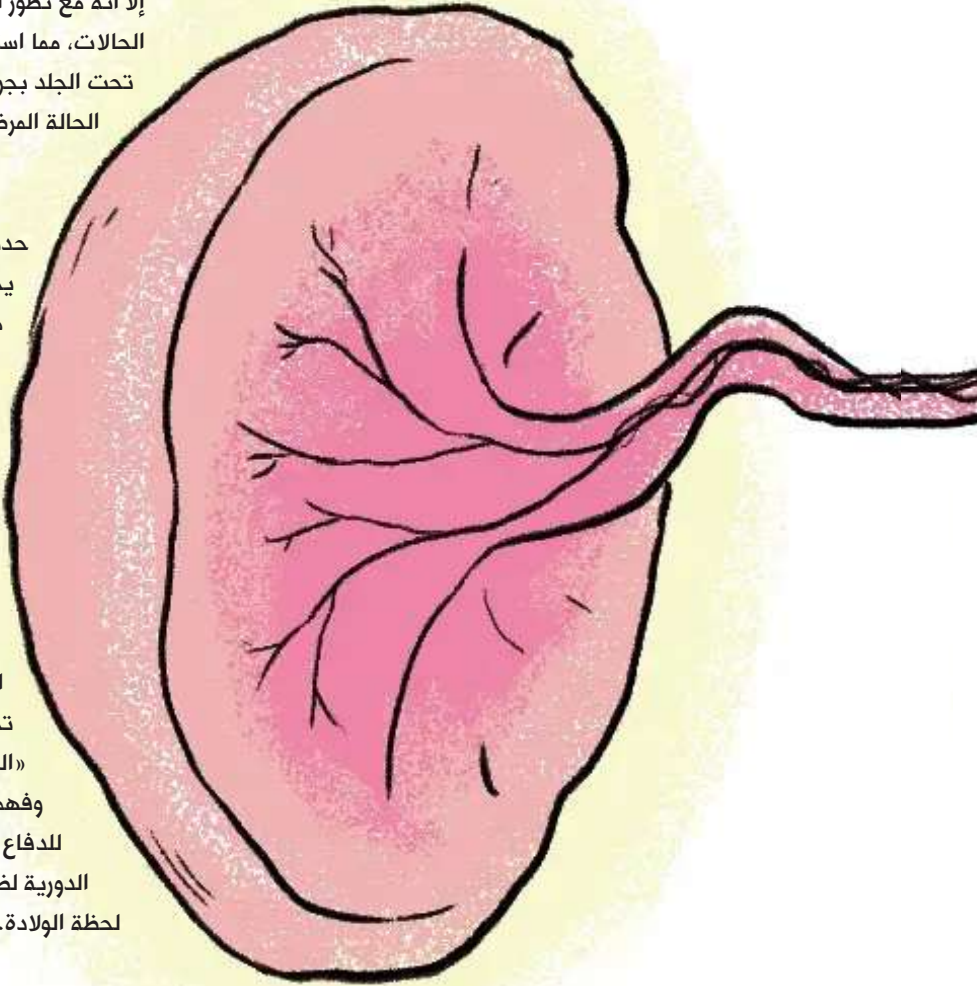
استعرضت الدكتورة التحول في طرق الوقاية والعلاج، مشيرة إلى أنه في الفترات السابقة (تحديداً خلال جائحة كورونا)، كان الأسبرين هو العلاج السائد لزيادة سيولة الدم ومنع التجلط. إلا أنه مع تطور الحالات، لوحظ تراجع فاعلية الأسبرين في بعض الحالات، مما استدعى اللجوء إلى «الهيبارين»، وهي حقن تعطى تحت الجلد بجرعات متفاوتة (يوميًا، أو بين يوم وآخر) حسب الحالة المرضية وشدة التجلط.

## الفئات الأكثر عرضة للخطر

حددت الدكتورة مجموعة من النساء اللواتي يجب أن يخضعن لمراقبة دقيقة، وهن:  
من لديهن تاريخ في الإجهاض السابق أو الولادات المبكرة.  
من تعرضن لحالات وفاة أجنة سابقة.  
المصابات بـ «داء القطط» (Toxoplasmosis).

ومع ذلك، تنوه الدكتورة إلى نقطة جوهرية وهي أن تجلط المشيمة ليس دائماً هو السبب المباشر والوحيد للإجهاض، بل هو أحد العوامل الرئيسية التي تستوجب التشخيص.  
الوقاية تبدأ قبل الحمل

تختتم الدكتورة أمل خلف بالتأكيد على أهمية «العناية ما قبل الحمل»، حيث إن التشخيص المبكر وفهم طبيعة الجسم وتاريخه الوراثي هو الخط الأول للدفاع عن حياة الجنين، داعية الأمهات إلى المتابعة الدورية لضمان بقاء «شربان الحياة» نابضاً بالعطاء حتى لحظة الولادة.





# نساء ينسجن الحياة بصبر... بين الحاجة والكبرياء

زينب عبد الأمير النصراوي

كان لسانها يلهج بالحمد والشكر لله تعالى كلما رأيتها، إلا أن الدخل المالي للزوج كان قليلاً نسبياً ولا يكفي العائلة، إذ كانت مصاريفهم ثقيلة، من سكن ومعيشة ومدارس، إضافة إلى علاج ابنتهم المريضة التي كانت تعاني من اضطراب نفسي نتيجة الصدمات التي تعرضت لها خلال حرب داعش، في أيامهم الأخيرة قبل مغادرة قريتهم، وقد أثرت تلك الصدمات بشكل كبير في نفسياتها، مما استدعى إلى إخضاعها للعلاج بالأدوية والعقاقير الطبية.

وبسبب هذا الضغط المادي، قررت الحاجة أم حسين مساعدة زوجها، إذ كانت بارعة جداً في الطهي، وتجيد عمل الكبة الموصلية بأنواع متعددة، فبدأت ببيعها لجاراتها وأهل الحي، فاشتهر عملها وذاع صيته، وأحب الناس كبتها لما تمتاز به من طعم لذيذ وجودة.

وبمرور الوقت، أصبحت تحصل على أرباح جيدة من عملها المتعفف، وتوسّعت فيه، ورزقت منه خيراً وفيراً، وفي بعض الأحيان، توزع الكبة مجاناً على جاراتها بثواب الأئمة الأطهار (عليهم السلام)، وتقول: إن هذا العمل يبارك في الرزق ويجلب الخير والبركة، ولم توافق الحاجة أم حسين يوماً على أن يترك أحد أبنائها الدراسة من أجل العمل ومساعدة العائلة، بل كانت حريصة على أن يكمل جميع أولادها وبناتها دراستهم، ويبينون حياتهم ومستقبلهم خطوة بخطوة، وكانت لهم المحفزة والملممة والمعلمة دائماً.

كما كانت تحرص على حضور المجالس الحسينية، وكان ذلك جزءاً من عقيدتها العميقة الراسخة، ولا أنسى أنني رأيتها مرة في أحد هذه المجالس، وهي تلمم وتبكي بحرقة، وتندب الإمام الحسين (عليه السلام)، حتى وقعت مغشياً عليها، فتوافدت النساء مسرعات لجلب الماء ورشه على وجهها حتى أفاق، وكانت تقول دائماً: نحن نتعلم من الحسين (عليه السلام) وأهل بيته الصبر وقوة الإيمان والتحمل، فهم مدرستنا التي نتعلم منها، وهم الذين يقفون إلى جانبنا.

وهكذا، وبهذه العقيدة والروح الصابرة، تكمل الحاجة أم حسين حياتها في يوم يسر أو يوم عسر؛ فهذه طبيعة الحياة، لا تخلو من كدر، ومن عسر ويسر، لكن الأهم أن يكون الإنسان ذا قيم ومبادئ وعقيدة سليمة صافية، لا تشوبها شائبة تدنس صفاءها.

الحاجة أم حسين امرأة عراقية في نهاية الأربعينات من عمرها، نزلت من كردستان العراق إلى كربلاء المقدسة إبان حرب عصابات داعش الإرهابية، وكانت كغيرها من النساء والعوائل، قد تركت بيتها الذي كانت تعيش فيه، ومن خلفها أحلام وذكريات تتجسد في بيت صغير في قرية تقع على تل مرتفع وبارز للعيان، في إحدى القرى الجميلة في كردستان العراق، حتى إن بيتها العالي يكاد يصل إلى السحاب، لأن منطقتهم كانت مرتفعة جداً، فكان هناك موطن روحها قبل جسدها، حيث الهواء العذب النقي، والأجواء اللطيفة، والمناظر الطبيعية الخلابة التي اعتادت على رؤيتها يومياً، وكان لديهم المزارع والبساتين والمواشي والأغنام التي يعتاشون عليها، في خير ويسر من العيش، وعافية من الله تعالى وقناعة.

الحاجة أم حسين سمحة الوجه، بهية الطلة، وقد ارتسمت على وجهها تجاعيد خفيفة، كأنها لوحات فنية على وجهها الفلاحي الجميل ذي الوجنات الحمراء، فكان وجهها البشوش يجلب السرور لكل من يراه، بعد نزوحها إلى كربلاء مع عائلتها، التي كانت تتكوّن من زوجها وأربعة أولاد (بنتان وولدان)، لم يكن لديهم بيت يسكنون فيه، فاضطرت هي وزوجها إلى استئجار بيت صغير ومتواضع يقع في أحد أحياء كربلاء.

عمل زوجها أجيّراً في أحد المحال في الحي نفسه، فكان هناك شيء من اليسر في أمرهم، لا سيما وأن الحاجة أم حسين كانت طيبة القلب، صافية النية، متوكلّة على الله تعالى في جميع شؤونها، ومتعففة؛ لم تُكثر من الشكوى والتأفف، بل

**ورق**  
كانت تحرص على حضور المجالس الحسينية، وكان ذلك جزءاً من عقيدتها العميقة الراسخة، ولا أنسى أنني رأيتها مرة في أحد هذه المجالس، وهي تلمم وتبكي بحرقة، وتندب الإمام الحسين (عليه السلام)، حتى وقعت مغشياً عليها، فتوافدت النساء مسرعات لجلب الماء ورشه على وجهها حتى أفاق

## خاصف النعل

حينما أعزم في قرارة نفسي على أن أكتب عنه، أجدني -وفي كل مرة- شاردة بالكلمات والمعاني، وأشعر بشعور العجز المطلق، وتضيع مني كل عبارات اللغة؛ وما كانت تخونني كلماتي إلا حينما أحتار وأفكر من أين أبدأ؟! هل يا ترى من الزهد والتواضع، أم من الدين والأخلاق التي عجزت عقولنا عن إحصائها، أم عن الشجاعة والصلابة منقطعة النظير على مر الزمن وتوالي الشعوب والأقوام، أم عن الكرم والجود والبذل في سبيل الله بكل ما يملك؟ هو الذي لم تملأ الدنيا قلبه طرفة عين، وهجاها قائلاً: «يا دنيا غري غيري..».

إن فضائل وشمائل أمير المؤمنين (سلام الله عليه) لا يسع لمخلوق عدّها وحصرها، بل وحتى وصفها، مهما اجتهد عباقرة النحو والأدب؛ وأستصغر قدر نفسي أمام عظيم قدره ومكانه، وأبحث لها عن رفعة تنالها ببعض كلمات تفيض من جوى روعي فيه.

«خاصف النعل» شيمة من شيم وفضائل نفس هذا الإنسان العظيم القدر والمكانة، الذي اختاره النبي الأكرم (صلى الله عليه وآله) ليكون -كما عادت- أهلاً لها، أسطورة الشجاعة والقوة والبلاغة اختص بزهده وتواضعه وطاعته لنبي زمانه بأن يكون خاصفاً لنعله غير متوانٍ عن أمر الله، وهل سمعنا يوماً بأن أحداً غيره فعلها؟

يُذكر في الأثر الشريف عن رسول الله (صلى الله عليه وآله) عندما نزلت الآية: «إِنَّمَا أَنْتَ مُنذِرٌ • وَلِكُلِّ قَوْمٍ هَادٍ»، وقال: أنا المنذر، هل تعلمون من الهادي؟ قال الجمع يومها: «لا»، فقال: هو خاصف النعل، فطولت الأعناق لتراه وهو يخرج من إحدى الحُجر حاملاً بيديه الطاهرتين نعل نبينا الأكرم؛ وهو المثل الأسمى لكل زمان ومكان في الوجود بالتواضع والخلق الحميد، فكما ازداد تواضعاً ازداد رفعة وسمواً لله ولرسوله.

وفي مثل هذا اليوم العظيم، وفي تلك اللحظة التي تلاقى فيها حر الصحراء مع برودة اليقين، وأعلن المصطفى (صلى الله عليه وآله) أن الرسالة التي بدأت بـ «اقرأ» اكتملت واختتمت بـ «من كنت مولاه فهذا علي مولاه»، اختتمت بالولاية والتسليم في عيد الغدير، وفي ذكرى هذا اليوم أعيد تجديد عهدي وولائي لك، راجيةً من الله ومن فيض جودك أن تقبل ولايتي، وأن أرزق الثبات عليها والنجاة بها من شر الدنيا والآخرة.

هل يا ترى من  
الزهد والتواضع،  
أم من الدين  
والأخلاق التي  
عجزت عقولنا عن  
إحصائها، أم عن  
الشجاعة والصلابة  
منقطعة النظير  
على مر الزمن  
وتوالي الشعوب  
والأقوام، أم عن  
الكرم والجود  
والبذل في سبيل  
الله بكل ما  
يملك؟ هو الذي  
لم تملأ الدنيا  
قلبه طرفة عين،  
وهجاها قائلاً: «يا  
دنيا غري غيري..»

## كاميرات المراقبة.. تثبت حضورها في تجربة فرضها الواقع

زهراء جبار

مع تصاعد معدلات الجريمة والسرقات في السنوات الأخيرة، أصبحت كاميرات المراقبة وسيلة شبه إلزامية لحماية الممتلكات العامة والخاصة، إذ لم تعد تستخدم فقط في المؤسسات الحكومية، بل امتدت إلى المحال التجارية والشوارع وحتى واجهات المنازل، وبين من يراها أداة تحفظ الأمن، وآخر يراها انتهاكاً للخصوصية، تسلط (للقوارير) الضوء على هذا الجانب من خلال رأي ثلاثي الأبعاد، للكشف عن وجهات النظر حول مدى فاعليتها وجدواها في الحياة اليومية.

## رؤية أكاديمية

يحدثنا مدير مركز الإعلام الرقمي في قسم الإعلام في العتبة الحسينية المقدسة، والتدريسي في كلية الإعلام بجامعة وارث الأنبياء، الأستاذ ولاء الصفار، قائلاً:

« في حياتنا اليومية، لم تعد كاميرات المراقبة مجرد وسيلة تسجيل، بل أصبحت جزءاً من أنظمة المنزل الذكي، تؤدي دوراً مهماً في الردع والوقاية من السرقة، والتحقق السريع عند الحوادث، ومتابعة الأطفال وكبار السن، إضافة إلى المراقبة عن بُعد، بل وتقديم تنبيهات قد تكون منقذة للحياة في حالات الطوارئ.

وفي المقابل، ورغم هذه الأهمية، فإن وجود الكاميرات داخل المنازل يلامس أكثر جوانب حياة الإنسان حساسية، وهو الخصوصية؛ إذ إن البيت يمثل مساحة الراحة والتلقائية، لذلك قد تمنح الكاميرات أماناً مادياً، لكنها قد تضعف الإحساس بالأمان النفسي إذا تحولت إلى مراقبة دائمة، أو تعرضت بياناتها للاختراق أو سوء الاستخدام.»

وأضاف الصفار: «أما على الصعيد الأخلاقي والقانوني، فتبرز عدة اعتبارات أساسية، منها ضرورة وجود مبرر حقيقي لاستخدام الكاميرا، والتناسب في نطاق التصوير، وضرورة علم أو موافقة الموجودين، إضافة إلى تأمين البيانات وتحديد الغرض

من الاستخدام، ويتحقق التوازن بين الأمان والخصوصية عبر وضع الكاميرات في المداخل فقط، وتجنب الأماكن الخاصة، وتقليل التسجيل الصوتي، وحماية الأنظمة بكلمات مرور قوية وتحديثات مستمرة، مع الالتزام بالقوانين التي تجرم التسجيل دون إذن في الأماكن الخاصة.

ومن الناحية الاجتماعية، لا يمكن الحكم على تأثير الكاميرات بشكل مطلق؛ فهي قد تعزز الشعور بالأمان داخل بعض الأسر، لكنها في الوقت نفسه قد تغير طبيعة العلاقات من الثقة إلى المراقبة، مما يخلق توترًا خفيًا، كما أن الإحساس بالمراقبة المستمرة قد يدفع الأفراد إلى تعديل سلوكهم أو التحفظ في تصرفاتهم، وهو ما يُعرف بالأثر المُثبِّط.»

وتابع بالقول: «وعلى مستوى السلوك العام، تسهم الكاميرات في ردع المخالفات وتعزيز الالتزام بالقوانين، لكنها قد تدفع البعض إلى التصرف بشكل غير طبيعي أو مصطنع بسبب الشعور بالمراقبة، مما يؤثر على التلقائية والراحة النفسية.»

ختاماً، تبقى الكاميرات أداة مهمة عند استخدامها ضمن حدود الحاجة والضوابط، لكنها تتحول إلى عبء أخلاقي ونفسي إذا توسعت بلا قيود؛ لذلك فإن المعادلة الأصح ليست الاختيار بين الأمان أو الخصوصية، بل تحقيق أمن منضبط يحترم خصوصية الأفراد.



## رؤية قانونية

وترى القانونية نجلاء طعمة الموسوي أن استخدام كاميرات المراقبة يُعد وسيلة مشروعة لتعزيز الأمن، سواء في الأماكن العامة أو داخل المنازل، شريطة أن يتم ذلك ضمن إطار قانوني واضح يحترم الحقوق والحريات الشخصية؛ فالأصل في الاستخدام هو المشروعية، لكنه يرتبط بضوابط أساسية تمنع تحوله إلى أداة لانتهاك الخصوصية.

وتؤكد أن أبرز الإشكاليات القانونية تظهر عند تجاوز حدود الغرض من الاستخدام، كالتصوير داخل الأماكن الخاصة أو تسجيل الأشخاص دون علمهم أو موافقتهم، خصوصاً إذا تضمن ذلك تسجيلاً صوتياً، إذ إن القوانين العراقية تُجرّم هذا الفعل في حال تم دون إذن داخل الفضاءات الخاصة.

كما تشير إلى أن مسؤولية المستخدم لا تقتصر على تركيب الكاميرا، بل تمتد إلى حماية البيانات المخزنة ومنع تسريبها أو إساءة استخدامها، لأن أي خرق في هذا الجانب قد يعرض صاحبه للمساءلة القانونية.

وتضيف أن تحقيق التوازن بين الأمن والخصوصية يتطلب الالتزام بمبدأ الضرورة والتناسب، أي الاكتفاء بالمراقبة في الحدود التي تحقق الحماية دون التعدي على الحياة الخاصة، مع ضرورة إعلام الأفراد بوجود الكاميرات متى ما كان ذلك ممكناً.

وتخلص الموسوي إلى أن الكاميرات تظل أداة قانونية ومفيدة، لكنها تفقد مشروعيتها إذا استخدمت بشكل مفرط أو في غير محلها، مؤكدة أن الحماية الحقيقية لا تتحقق بالمراقبة المطلقة، بل باحترام القانون ووضوح كرامة الإنسان وخصوصيته.

## رؤية شرعية

ويوضح الشيخ مهدي غني الزجاجة الأحكام الشرعية المتعلقة باستخدام كاميرات المراقبة قائلاً: "لا يوجد في الأصل حكم شرعي يمنع استخدام كاميرات المراقبة بحد ذاته، إذ إن الأصل فيها الجواز، خاصة إذا كان الهدف منها مشروعاً كحماية الممتلكات أو تأمين المنازل؛ فكثير من الناس يلجؤون إلى استخدامها بعد تعرضهم للسرقة أو الاعتداء، مثل سرقة السيارات أو الممتلكات الخاصة، وبالتالي يكون الغرض منها الوقاية والحفاظ على الأمن، إلا أن هذا الجواز مشروط بالنية وطريقة الاستخدام؛ فالكاميرا بحد ذاتها وسيلة، وحكمها يرتبط بكيفية توظيفها، فإذا استخدمت لغرض غير مشروع كالتجسس على الآخرين أو انتهاك خصوصياتهم، فإنها تتحول إلى وسيلة محرمة، فكما أن الإتيان الواحد يمكن أن يُستخدم لشرب الماء أو لشيء محرّم، كذلك الكاميرات؛ فالعبرة ليست بالأداة بل بما يُفعل بها".

وأضاف: «فيما يتعلق بتوجيه الكاميرات نحو بيوت الجيران أو أماكنهم الخاصة دون علمهم، فهذا أمر غير جائز شرعاً، لما فيه من تعدٍّ واضح على الخصوصية واعتداء على حرّيات الآخرين، وهو منهي عنه لما يسببه من أذى وانتهاك للأعراض».

«أما بالنسبة لوضع كاميرات داخل محلات الملابس، فقد يلجأ بعض أصحاب المحلات إلى استخدامها لحماية بضائعهم من السرقة، خصوصاً في الحالات التي يصعب فيها التفتيش المباشر، وهذا جائز إذا كان الهدف حماية المال، بشرط ألا تُستخدم لمراقبة النساء أو انتهاك خصوصيتهن، خصوصاً داخل غرف القياس، حيث يكون ذلك محرماً بشكل صريح»

وتابع الزجاجة: «إن مسؤولية صاحب الكاميرا مسؤولية كبيرة، إذ يتحمل تبعات أي إساءة استخدام للتسجيلات، فإذا تم استغلالها في الابتزاز أو التهديد أو نشر ما يمس بكرامة الناس، فإن ذلك يُعد من المحرمات، ويحاسب عليه شرعاً وقانوناً، كونه يدخل في باب الاعتداء على الأعراض».

ويؤكد الشيخ أن الضابط الأساسي في استخدام هذه الوسائل هو الضمير والأخلاق، فحتى مع وجود الوسائل التقنية، يبقى الرقيب الحقيقي هو وازع الإنسان الداخلي. كما شدد على ضرورة أن يكون الشخص المسؤول عن مراقبة الكاميرات شخصاً موثقاً، يلتزم بالأمانة ولا يسيء استخدام ما يقع بين يديه من تسجيلات.

وختم بالقول: «إن استخدام كاميرات المراقبة يجب أن يكون في إطار تحقيق الأمن والحماية، دون تجاوز حدود الشرع أو المساس بخصوصيات الناس وكرامتهم».

## وراء تبقى الكاميرات أداة مهمة عند استخدامها ضمن حدود الحاجة

والضوابط، لكنها تتحول إلى عبء أخلاقي ونفسي إذا توسعت بلا قيود؛ لذلك فإن المعادلة الأصح ليست الاختيار بين الأمن أو الخصوصية، بل تحقيق أمن منضبط يحترم خصوصية الأفراد

.....

مسؤولية صاحب الكاميرا مسؤولية كبيرة، إذ يتحمل تبعات أي إساءة استخدام للتسجيلات، فإذا تم استغلالها في الابتزاز أو التهديد أو نشر ما يمس بكرامة الناس، فإن ذلك يعد من المحرمات، ويحاسب عليه شرعاً وقانوناً، كونه يدخل في باب الاعتداء على الأعراض

# الامتحانات الدراسية

## موسم القلق الصامت في البيوت العراقية

سرور العلي

مع اقتراب موسم الامتحانات العامة والمنتھية، تضجّ البيوت بالحالات النفسية والقلق، وربما البحث عن معاهد متخصصة للتزوّد بالمعلومات والدراسة المكثفة، لاسيما في المواد العلمية، كما تتحول البيوت إلى خلايا قلق وترقب، وتغدو الأيام محكومة بجدول المراجعة، بينما يعيش الطلبة حالة استثنائية تجمع بين الطموح والخوف، فالامتحان لم يعد مجرد ورقة وأسئلة، بل تجربة نفسية واجتماعية متكاملة تختبر توازن الطالب قبل معلوماته.

### تنظيم الوقت

في السياق ذاته، يوضح التربوي أمجد البياتي، تدريسي في ثانوية الأقصى، بالقول: «التعامل الصحيح مع الامتحانات لا يعتمد فقط على الدراسة، بل على إدارة النفس، ومن أبرز ما يجب أن يحذره الطالب تنظيم الوقت، الذي هو أساس الراحة واستعادة النشاط، ومراجعة ما استوعبه من الدروس خلال أشهر الدراسة، فالتحضيرات اليومية لها وقع إيجابي على أداء الامتحانات. وهي ضرورة تربوية لقياس درجة فهم واستيعاب ما تعلمه من منهاج الدراسي ومرحلته، وهو في الأخير يحمل طاقة وأحلاماً ومخاوف أيضاً، فالطالب ليس رقماً في كشف درجات، بل إنسان يحمل طاقة وأحلاماً ومخاوف، وبينما نسعى لنجاح أبنائنا، على الأسر أن توفر كل أجواء نجاحهم، وتوفر مستلزمات الراحة النفسية والتغذية الجيدة، وأن نتذكر أن الطالب يحتاج من يؤمن به أكثر من حاجته لمن يراقبه، في نهاية المطاف تبقى الامتحانات محطة مؤقتة في حياة الطالب، لكنها تترك أثراً في نفسيته».

تشير دراسات تربوية إلى أن فترة الامتحانات من أكثر الفترات ضغطاً في حياة الطلبة، حيث يعاني كثير منهم من التوتر والنسيان نتيجة الضغوط المتراكمة. «للقوارير» تجولت بين الطلبة ومدارسهم، واستأنست بأراء الأسر التي تكون المحطة الأولى لهم. العديد من الطلاب عبّروا عن معاناتهم مع ضغط الأهل والمجتمع، حيث يتحول الامتحان إلى معيار وحيد للنجاح، متجاهلاً الفروق الفردية والظروف النفسية التي تلعب دوراً حاسماً في النتائج التي يُعتمد عليها كمقياس للنجاح، ففي كثير من الأحيان، تتحول العملية التعليمية إلى سباق درجات، مما يفقد التعلم معناه العميق، ويجعل الطالب أسيئاً للنتيجة بدل المعرفة، يقول أحمد أمين، طالب خامس إعدادي: «أدرس لساعات، لكن الخوف يرافقني، وعيون الأهل وضغطهم بالمرصاد، أشعر أن الحياة في الامتحانات غير عادية، وتتأثر بها الحالة النفسية، وحتى موضوع التغذية وقلة الأكل يلعب دوراً في ذلك».

وتبين زينب علي، طالبة في إعدادية التجارة / قسم المحاسبة، أنها لن يهدأ لها بال حتى تنتهي الامتحانات، وتبدو أنها تدخل في حالة النسيان أحياناً رغم أنها تذاكر بشكل جيد، مضيفة أن دراستها، على صعوبتها، تسيطر عليها، إلا أن الخوف والقلق يتصدران المشهد.

وبشكل عفوي وصریح، تحدث الطالب رامي طارق، طالب ثانوية، بالقول: «ضغط الأهل ليس مباشراً، إلا أن نظراتهم تكفي لأشعر بالخوف وبثقل المسؤولية والمراقبة التي تجعلني أنشد كثيراً في دراستي»، هذه الأصوات تكشف أن الامتحان لم يعد مجرد تقييم دراسي، بل حالة نفسية مركبة يعيشها الطلبة بصمت، فتؤدي الأسرة دوراً مزدوجاً؛ فقد تكون مصدر دعم أو سبباً إضافياً للقلق.

**البيوت العراقية تعيش امتحاناً حقيقياً مع أبنائها في أيام الامتحانات، فالتوتر يكون حاضراً فيها، وتتقلص النزاهات والواجبات الاجتماعية، وحتى الضرورية منها تؤجل إلى ما بعد هذه الفترة العصيبة، حسب رأي أغلب الأمهات وأولياء الأمور، وكأنهم يؤدون الدور أيضاً**

تتأهب لفترة الامتحانات بشكل مختلف عن الأيام الأخرى، لاسيما الامتحانات الوزارية التي تعيشها بقلق، حيث تتأجل أغلب الترتيبات، وتبدأ الأوقات بالتغير حسب جدول الامتحان، مبينةً أنها تنهض مبكراً كي يدرك ابنها أنها على استعداد لتهيئة ما يحتاجه، لتشعره بالاحتضان والمساندة، وتوفر له كل ما يمكن من أجواء مريحة، وهذا واجبها على حد قولها.

### عائق حقيقي

من الجدير بالذكر، وحسب أستاذ علم النفس مهدي السعدي في مركز البحوث النفسية، أنه ومن خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث التي تجرى حول سير الامتحانات وجوانب المذاكرة وآراء العوائل، تبين أن القلق بدرجة بسيطة يساعد على التركيز، لكن زيادته تتحول إلى عائق حقيقي يؤثر على الذاكرة والاسترجاع. فالأهل يقارنون بين أبنائهم وغيرهم بدافع التحفيز، إلا أننا اكتشفنا أن المقارنة تكسرهم وتتعب نفسياتهم بدل أن تقويهم، وأن أخطر ما يواجه الطالب هو ربط قيمته بنتيجته، مما يولد خوفاً دائماً من الفشل، فنظام الامتحانات الحالي يركز على الحفظ أكثر من الفهم، وهذا يخلق طالباً ناجحاً ورقياً لكنه ضعيف في التفكير، مضيفاً أن منح أوقات راحة للطلاب، ومساعدته على التخلص من الضغوط والكلام السلبي، وتهيئة أجواء أسرية جيدة، كلها عوامل تساعد على تحقيق النتيجة التي يسعى إليها الطالب وأسرته.

### تأهب واستعداد

اليوت العراقية تعيش امتحاناً حقيقياً مع أبنائها في أيام الامتحانات، فالتوتر يكون حاضراً فيها، وتتقلص النزاهات والواجبات الاجتماعية، وحتى الضرورية منها تؤجل إلى ما بعد هذه الفترة العصبية، حسب رأي أغلب الأمهات وأولياء الأمور، وكأنهم يؤدون الدور أيضاً. ولأن الأوقات تُحتسب بالدقيقة والساعة، بينت منتهى عزام، وهي أم لطالين في الثانوية، أنها

وسن طارق...

## من مكتبة متحف الحلة المعاصر إلى قاعة الفنون التشكيلية

ساجدة ناهي  
تصوير: حيدر الحيدري

وقفتُ بذهول أمام لوحة رائعة تمثل مشهداً لجنود من الحرب العراقية الإيرانية، موقعة باسم الفنان التشكيلي حسام البصام عام (1982)، ولوحة ماهرة للفنان الأكاديمي صفاء السعدون تمثل الأمهات الثكالى باستشهاد أبنائهن في مجزرة سبايكر، حيث تحتضن كل أم، بألم، صورة ولدها الشهيد، وأسماء لامعة وأعمال رائعة أخرى لفنانات بابليات من داخل العراق وخارجه، مع تحف نحتية مختلفة... كل هذا الجمال والإبداع وجدناه في قاعة الفنون التشكيلية التي تديرها بمهارة السيدة وسن طارق، مسؤولة الإرشاد والأنشطة في متحف الحلة المعاصر، والتي تجد بصماتها في كل شبر من هذا المكان، بفضل أفكارها الخلاقة ومبادراتها الرائعة في استقطاب الأعمال الفنية من الرواد والشباب، والتي استطاعت الحصول على بعضها بصفة شخصية أو عن طريق التواصل مع الجهات المسؤولة، وحولت القاعة إلى ملتقى ثقافي تتلاقح فيه الأفكار وتلتقي فيه الأجيال، سألتها:

## متى تم افتتاح القاعة، وماذا تتضمن؟

ارتأت إدارة متحف الحلة المعاصر، المتمثلة بالأستاذ علي عبد الجليل، مدير المتحف، أن تكون هناك قاعة خاصة تضم الأعمال الفنية التشكيلية لفناني بابل حصراً، والغاية منها توثيق وأرشفة الأعمال الفنية للفنانين التشكيليين بصورة عامة، وحفظ وتخليد أعمالهم، وسُميت هذه القاعة باسم الفنان سعد الطائي، وهو مؤسس ورائد الحركة التشكيلية العراقية المعاصرة، تكريماً لهذا الفنان الحلي الكبير، حيث عُرضت له في هذه القاعة ثلاثة أعمال، من أهمها لوحة عن ثورة (1958)، مع لوحتين معاصرتين تعودان لعامي (2023 - 2024).

افتتحت القاعة بشكل رسمي قبل أكثر من سنة، بعد إعادة تأهيلها وجمع الأعمال الفنية وصيانة البعض الآخر، في وقت كانت فيه بعض الأعمال متهاكة بسبب سوء الخزن والرطوبة، أو غير مؤطرة، إلى درجة أن إحدى هذه اللوحات كانت موضوعة في نافذة بدلاً من الزجاج.

## كم عدد الأعمال الفنية لديكم؟

عدد اللوحات الموجودة حالياً أكثر من ستين عملاً، ولا شك أن المكان لا يتسع لعرضها جميعاً، لذلك نعمل على تغيير الأعمال الفنية بين فترة وأخرى، حتى نأخذ جميع اللوحات حقها من العرض أمام الجمهور، كما يتيح ذلك للرائد أن يتعرف على جميع الفنانين ونتاجاتهم الفنية من الرواد والمعاصرين، وبالتأكيد فإن جميع اللوحات موثقة بتاريخ وتوقيع الفنان نفسه.

وهذه دعوة للفنانين التشكيليين، من خلال مجلتكم الغراء، لجلب أعمالهم الفنية وعرضها وحفظها للجيل القادم، إما إهداءً أو أمانةً، ونتمنى أن يستمر الفنان البابلي في رفد قاعة الفن التشكيلي بأعماله الفنية، وفتح أبواب المتحف وقاعة الفنون لاستقبالها.

وعندما سألتها عن أقدم وأشهر لوحة في المعرض، شعرت محدثتي بالحيرة من هذا السؤال، فكل ما في المعرض لوحات شهيرة، سواء كانت قديمة أم معاصرة، وهي تحف فنية لا تُقدّر بثمن، أكثر من كونها فنوناً تشكيلية رسمها أبناء بابل، الحضارة والثقافة، ومن بينها، حسب قولها، لوحة الفنان حسام البصام التي أرسلت من ألمانيا، ولوحة الفنان صفاء السعدون عن مجزرة سبايكر، ولوحة للفنان محمد المدحتي المعروف بمحمد هتلر، فضلاً عن أعمال فنية رائعة لفنانات بابليات، مثل لوحة الفنانة التشكيلية المعروفة رؤيا رؤوف المقيمة في ألمانيا، التي تواصلت معها بصفة شخصية قبل عدة أشهر، وأرسلت لوحة تمثل تراث وتاريخ محافظة بابل، من مسلة حمورابي وبرج بابل الشهير، وغيرها كثير.

## ما هي حصة فن النحت في هذه القاعة؟

أغلب الأعمال النحتية تتحدث عن الأم، ومنها عمل نحتي لا يُقدّر بثمن للفنان عبد الرحيم الوكيل، استطعت الحصول عليه بجهود

كبير جداً من كلية الفنون الجميلة، بعد أن أهدى هذا الفنان معظم أعماله، ويبلغ عددها (74) عملاً فنياً، إلى قاعة تحمل اسمه في أكاديمية الفنون الجميلة في محافظة بابل، هذا فضلاً عن أعمال نحّية من البرونز والمرمر والخشب والبورق، قد لا تستطيع أن تشيع عينيك عن إحداها أو تغفل عن أخرى، فجميع الأعمال تجبرك على النظر إليها عنوة.

أضافت السيدة وسن طارق لمساتها الفنية الأنتوية على القاعة، التي زُيّنت بمفروشات تراثية جميلة، قالت بشأنها إنها تُغيّر من الرتبة وتضيف جمالية أكثر إلى القاعة، باعتبارها جزءاً من متحف الحلة المعاصر.

سألتها أيضاً: هل من الممكن أن تحتضن القاعة معارض شخصية؟ فأجبت: «أحد أهم أسباب إقامة القاعة هو أن تكون مفتوحة لإقامة المعارض الشخصية للفنانين التشكيليين، وقد احتضنت القاعة مؤخراً ثلاثة معارض شخصية لثلاث فنانات تشكيليات في فترات متقاربة، منها المعرض الشخصي الثاني للفنانة نداء العلي بعنوان (فضاءات)، والمعرض الشخصي التاسع للفنانة مها فؤاد ربيع بعنوان (الطبيعة العراقية.. فن وإبداع)، ومعرض آخر للفنانة الزهراء صلاح».

## ما هي أهم المبادرات التي تُحتسب لكم؟

أطلقت مبادرة رسم لجميع زوار المتحف من الضيوف والمدارس الابتدائية والثانوية وحتى رياض الأطفال، بعد أن وفرت لهم أدوات الرسم من مختلف أنواع الألوان والأوراق وكراسات الرسم والحوامل (الستاندات)، وبالتنسيق المسبق مع إدارات المدارس لتنظيم مرسوم حر للطلبة الموهوبين في هذه القاعة، وكان آخرها جلسة رسم لموهوبين في إعدادية المصطفى، بحضور الفنان التشكيلي المعروف الدكتور فاخر محمد، الذي تزامن وجوده عن طريق الصدفة، واطلع على رسوماتهم، وبادر إلى توجيههم فنياً، وقام برسم أحد الطلبة، وطلب منه أن يطلب من والده تطهيرها، إضافة إلى جلسات رسم لرياض الأطفال، وكانت من الجلسات اللطيفة التي اطلعنا من خلالها على رسومات ماهرة، وباعتبارها مسؤولة الأنشطة في المتحف، ومن باب الحرص والإخلاص في عملها، فهي لا تتوقف عند حد معين، بل تستمر في العطاء، ومن لا شيء تصنع الأشياء، فقد بادرت إلى تنظيم نشاط ثقافي متنوع تستضيف فيه مختلف الشخصيات الأدبية أو العلمية أو الطبية، للابتعاد عن الرتابة، ويقام شهرياً في قاعة مكتبة متحف الحلة المعاصر، يُذكر أن وسن طارق هي سيدة حليّة ذات شخصية قيادية، تركت بصماتها على مكتبة المتحف التي كانت تدبرها بمهارة وإخلاص، وجعلتها منبراً للمثقفين في مدينتها، وشغلت كل شبر من رفوفها بمكتبات عامرة لمختلف الشخصيات الحلية، وفي سنوات قليلة، ومن خلال نشاطاتها الثقافية البارزة، وبكفاءتها وإخلاصها في عملها، أصبحت من الشخصيات الثقافية النسوية المهمة في محافظة بابل.



# من العطاء إلى الاشتراك: ماذا حدث لزكاة العلم؟

مرم حسين العبودي

تبدأ العديد من حسابات مؤثري منصات التواصل الاجتماعي بشكل مجاني، يسعى فيه أصحابها إلى تقديم كل ما لديهم من مخزون معرفي وثقافي، فاتحين أبواب التعلم والفهم والتطور من خلال المحتوى الذي يقدمونه، وهنا أقصد المحتوى الهادف فعلياً، مثل حسابات تعليم اللغات، والحرف، والخياطة، والأغذية الصحية، وتربية الأطفال، والاستشارات الطبية والنفسية، وغيرها.

ذلك للدعاية، دون أن يدرك أن هذه العبارة بحد ذاتها كفيلة بالترويج للمنتج بأفضل صورة، ومع تكرار هذا النمط، تبدأ ورش تعليمية مجانية بالظهور، تتبعها أخرى مدفوعة، وشيئاً فشيئاً يتحول الحساب إلى مساحة لا يمكن الانتفاع بمحتواها إلا مقابل أجر مالي.

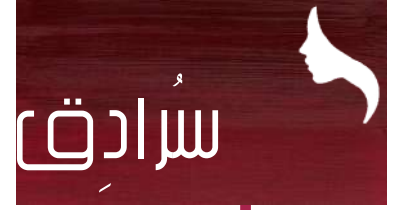
والسؤال هنا: هل يعد هذا التحول خيانةً لزكاة العلم، أم تطوراً طبيعياً يحق لأصحاب هذا المحتوى التوجه إليه؟ إن المشكلة لا تكمن في أن يُباع العلم؛ فكل صاحب جهد يحق له أن يقدم ما ينتجه مقابل أجر يستحقه، لكن الإشكال الفعلي يكمن في طريقة التدرج التي يصل إليها صاحب هذا المحتوى، إذ تُبنى ثقة راسخة لدى المتابعين بأن العلم متاح وسهل الوصول إليه. ولا يمكن، بأي شكل من الأشكال، إنكار حق الإنسان في أن ينتفع من علمه وما يقدمه لجمهوره، ليضمن لنفسه مورداً مادياً يساعده على الاستمرار في هذا العطاء، خاصةً بعد سنوات من البذل المجاني، ولكن هنا يُفتح باب آخر للتساؤل: هل يحافظ العلم على مصداقيته إذا أُحيط بشروط الدفع المادي، وحُرم منه من كان يوماً منتفعاً أساسياً به؟ وهل يبقى العلم محلّ تخزينه إذا حُرم بسيط الحال من التسلح به؟

إن نقطة الإشكال تكمن في لحظة التحول، حين ينتقل العلم من كونه باباً مشرعاً ونبعاً دافقاً، إلى مساحة لا يدخلها سوى من يملك القدرة على الدفع، ويمكن معالجة هذا الأمر بإيجاد حالة من التوازن بين حق الانتفاع الشخصي وحق الجمهور الذي بنى ثقته في هذا المحتوى؛ من خلال الإبقاء على قدر من المحتوى المتاح، إلى جانب ما يُقدّم بمقابل مادي، إن مصداقية العلم لا تقاس بما يُؤخذ عليه من أجر، بل بما يظل متاحاً منه دون مقابل، فالعلم الذي يُغلق أبوابه تماماً يفقد شيئاً من رسالته؛ لأنه لم يعد متاحاً لمن يحتاجه، وبين حق صاحبه في الانتفاع به، وحق الآخرين في الوصول إليه، تبقى المسألة أقرب إلى ميزانٍ دقيق لا يختل إلا حين يُرفع أحد طرفيه على حساب الآخر.

يُقبل الكثير من الناس على هذه الحسابات بسهولة وموثوقية الفائدة التي تقدمها، إذ تختصر عليهم الكثير من الوقت والجهد؛ فيمكنك تعلم عشر كلمات جديدة من لغة مختلفة من خلال مقطع فيديو قصير، أو تعلم وصفة طعام تخفف عنك عناء التفكير في غداء اليوم خلال دقيقتين، تظهر هذه الحسابات بشكل تدريجي، وقد يبدأ بعضها من الصفر بمتابع واحد، ثم يصل إلى مليون متابع أو أكثر، ليصنع لنفسه قاعدة جماهيرية راسخة من متابعين يستفيدون من المحتوى المقدم يومياً، وقد يتمكن البعض من إتقان لغة، أو احتراف هواية، أو الحصول على عمل، أو حتى فتح مشروع، نتيجة ما انتفعوا به من هذا العلم المتاح.

ثم، وبشكل تدريجي، تبدأ هذه الحسابات بإدخال محتوى يتضمن دعايةً لمكان ما أو علامة تجارية معينة؛ جهازاً كهربائياً، أو خدمة، أو منتجاً، يدعي صاحب الحساب أنه يداوم على استخدامه والانتفاع به، ويؤكد بعضهم أنه لا يقول

**ورق**  
يقبل الكثير من الناس على هذه الحسابات بسهولة وموثوقية الفائدة التي تقدمها، إذ تختصر عليهم الكثير من الوقت والجهد؛ فيمكنك تعلم عشر كلمات جديدة من لغة مختلفة من خلال مقطع فيديو قصير، أو تعلم وصفة طعام تخفف عناء التفكير في غداء اليوم خلال دقيقتين، تظهر هذه الحسابات بشكل تدريجي، وقد يبدأ بعضها من الصفر بمتابع واحد، ثم يصل إلى مليون متابع أو أكثر، ليصنع لنفسه قاعدة جماهيرية راسخة



## إنابة

لا زلتُ أتذكر أول يوم لي في الجامعة، وأول محاضرة حضرتها، كان أول ما خطه الدكتور على السبورة عبارة: (عَمِيَتْ عَيْنٌ لا تراك عليها رقيباً)، تلك العبارة التي أعرفها لكن لا أتذكر أين قرأتها وفي أي دعاء، لكنها كانت المرة الأولى التي شعرتُ بعمقها وفهمتها حين ردها بصوته الشجي، الذي تداخل مع صوت أذان الظهر، لم أتجاوز صداها في روحي، وحين كنت أمارس مهنة التدريس، كنتُ أخطأ لتلاميذي وأشرحها لهم، وفي يوم الامتحان أتجنب مراقبتهم، وأجعلهم يستشعرون مراقبة الله (عز وجل) في داخلهم.

تلك العبارة من دعاء عرفة، وصاحبه إمام الرحمة أبي عبد الله الحسين (عليه السلام)، هذا الدعاء الذي طالما كان حلمي أن أكمل دراستي العليا لأجعله موضع إبحاري، دعاء يجمع بين الإنابة والاعتراف والشكر والتعظيم، مضامينه عجيبة، فيه التوحيد: (اللهم إني أرغب إليك، وأشهد بالربوبية لك، مقرراً بأنك ربي، إليك مردي، ابتدأتني بنعمتك قبل أن أكون شيئاً مذكوراً، وخلقنتني من التراب، ثم أسكنتني الأصلاب، آمناً لريب المنون)، كما يتضمن أصول الدين وفروعه، وفيه روح العبادة والاستنهاض لها، والتفكير فيها، والاستشعار بهيبة الحضور، فيقول: (اللهم اجعلني أخشاك كأني أراك، وأسعدني بتقواك، ولا تشقني بمعصيتك، وخر لي في قضائك، وبارك لي في قدرك، حتى لا أحب تعجيل ما أخرت ولا تأخير ما عجلت). هذا التسليم والرضا، والشعور بالمراقبة، يحرك في الإنسان نفسه اللوامة، فيتساءل: أين أنا من حلاوة العبادة والمراقبة؟ فلو راقبنا طفلاً صغيراً لأدبنا صلاتنا بطريقة أفضل، فكيف بالله عز وجل، وهو الشاهد وهو الحاكم؟ فضلاً عن بقية الأعمال.

ولو استحضرننا حقيقة شهادة الباري على أعمالنا، لما عصيناه، ولا ظلمنا أنفسنا ولا غيرنا، ولحلت السكينة في قلوبنا، ولأمنت من خوفها وعجلتها.

في كل مرة أقرأه، ينتابني شعور مختلف الوقع؛ أراه دعاءً مطهراً لما مرّ بي خلال عام واحد، ومهيئاً لي لاستقبال شهر الحسين (عليه السلام)، حتى تؤتي الدمعة أكلها.

ضمائم العوادير

**دعاء عرفة  
يجمع بين الإنابة  
والاعتراف والشكر  
والتعظيم،  
مضامينه عجيبة،  
فيه التوحيد:  
(اللهم إني أرغب  
إليك، وأشهد  
بالربوبية لك،  
مقرراً بأنك ربي،  
إليك مردي،  
ابتدأتني  
بنعمتك قبل  
أن أكون شيئاً  
مذكوراً،  
وخلقنتني من  
التراب، ثم  
أسكنتني الأصلاب،  
آمناً لريب المنون)**

ترجمة / ساجدة نامي

يُعدّ اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD) أكثر تشخيصات الإعاقة شيوعاً لدى الأطفال على مستوى العالم، وتشير التقديرات إلى أنه يصيب حوالي 8% من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين (3-12) عامًا، وحوالي 6% من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين (12-18) عامًا.

## نشاط يساعد الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه

محطة أخرى قاموا بمهمة تنسيق، حيث كان عليهم ارتداد وتمير كرة السلة بالتناوب مع زميل لهم. أما التجربة الثانية فكانت بمثابة تجربة ضابطة؛ لذلك لم يقيم الأطفال بأي نشاط، بل استراحوا في مقاعدهم في الفصل الدراسي، ولتحديد ما إذا كانت جلسة تمرين واحدة قد أفادت الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، فقد خضعوا أيضًا لثلاثة اختبارات معرفية على جهاز كمبيوتر محمول، حيث أجريت هذه الاختبارات قبل التمرين، وفي صباح اليوم التالي، كما أعيدت الاختبارات في الوقت نفسه من اليوم خلال فترة الراحة للمقارنة، ومن المثير للاهتمام أن الأطفال المصابين

قد تصعب الدراسة على الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، إذ يؤثر على سلوكهم في الصف وحضورهم وأدائهم الأكاديمي، ولكن الأبحاث التي أجريت مؤخرًا أظهرت أن النشاط البدني قد يكون أحد الوسائل التي تساعد الأطفال المصابين بهذا الاضطراب على التفوق في المدرسة. لاستكمال بحثنا، قمنا بإجراء تجربتين على (27) طفلًا تتراوح أعمارهم بين (9-11) عامًا (جميعهم مصابون باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه)، وتضمنت التجربة الأولى تمرينًا لمدة (30) دقيقة حفز أدمغتهم، وشمل التمرين عدة محطات؛ على سبيل المثال، لعب الأطفال لعبة «سيمون يقول»، بينما في

باضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه حققوا أداءً أفضل في كل اختبار من الاختبارات المعرفية بعد ممارسة التمارين الرياضية مقارنة بعدم ممارستها.

لكن على الرغم من أن الأطفال أجابوا على الأسئلة بدقة، إلا أن ذلك استغرق منهم وقتاً أطول قليلاً، وهذه نتيجة مهمة؛ نظراً لأن الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه عادة ما يعانون من الاندفاعية (تلك التصرفات المتسارعة التي تحدث دون تفكير)، حيث إن إظهار أن التمارين الرياضية يمكن أن تساعد هؤلاء الأطفال على التروي والتوصل إلى إجابات أكثر دقة يُعد مؤشراً واعداً لدعمهم في البيئة المدرسية.

# A simple 20-minute activity that may help ADHD children at school

Attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD) is the most common disability diagnosis in children globally. It's estimated to affect around 8% of children aged 3-12 years, and around 6% of teenagers aged 12-18 years.

ADHD can make school difficult for children – affecting their behaviour in class, their attendance and their academic performance. But research my colleagues and I conducted has shown why physical activity may be one way of helping children with ADHD to thrive in school.

To conduct our research, we had 27 children aged 9-11 years (all with ADHD) complete two trials.

The first trial involved a 30-minute exercise circuit that also engaged their brains. The exercise circuit involved several stations. For instance, at one station, the children played "Simon Says," while at another, they did a coordination task where they had to bounce and pass a basketball with alternating hands with a classmate. The second trial acted as a control, so the children didn't do any activity but instead rested in their seats in their classroom. To determine whether the one-off exercise game supported the children with ADHD, they also completed three cognitive tests on a laptop. These were done before the exercise, immediately after the exercise and the morning after the exercise. The tests were also repeated at the same time of day during the rested control period for comparison. Interestingly, the children with ADHD performed better on each of the cognitive tests following the exercise activity when compared with doing no exercise. But while the children answered the questions accurately, it did take them slightly longer to do so. This is an important finding, given that children with ADHD typically struggle with impulsivity (those hasty acts that occur without thought). Showing that exercise can help these children to slow down and achieve more correct answers feels promising for supporting them in the school environment.

**SYMPTOMS OF ADHD (ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER)** A child or young person may show signs of being inattentive, such as: being easily distracted finding it hard to listen to what people are saying or to follow instructions forgetting everyday tasks, like brushing their teeth or putting on socks They may show signs of being hyperactive and impulsive, including:

having high energy levels fidgeting or tapping their hands and feet talking noisily feeling restless, or getting up and moving around when they're supposed to sit still finding it hard to wait their turn, or interrupting conversation Our study has also shown that it doesn't take a lot of intense exercise to help children with ADHD in the classroom. The activity was short, simple and could easily be delivered by teachers during the school day.

Other studies have shown that games-based activities in particular tend to be more beneficial in improving cognitive outcomes in children with ADHD. For instance, a review we conducted revealed that physical activity which has a cognitive component has greater cognitive benefits for children with ADHD compared with longer-duration exercises (such as running and cycling). A growing body of evidence also suggests that not only can a one-off bout of exercise be useful, but that the benefits of movement can extend across several different domains of cognitive function – all of which tend to be impaired with ADHD. These include attention, inhibitory control (related to impulsivity) and cognitive flexibility. This may all sound promising, but the physical activity levels of children with ADHD are a major concern. It has recently been reported that children with ADHD are 21% less likely to meet the physical activity guidelines than their peers. Some of the barriers to physical activity for children with ADHD include low motivation, low self-efficacy (a belief in their ability) and difficulties managing big emotions in an environment that can feel overwhelming. Much more research is needed to support children with ADHD to engage with exercise. But what is promising is the variety of exercises that can improve cognitive function in children with the condition – from endurance sports to mixed martial arts and games-based activities

**أعراض اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD):**

قد تظهر على الطفل أو الشاب علامات عدم الانتباه، مثل:

سهولة التشتت، حيث يجد الطفل صعوبة في الاستماع إلى ما يقوله الناس أو اتباع التعليمات، ونسيان المهام اليومية مثل تنظيف الأسنان أو ارتداء الجوارب، وقد تظهر عليهم علامات فرط النشاط والاندفاع، بمستويات طاقة عالية مثل التملل أو النقر بأيديهم وأقدامهم، ويتحدثون بصوت عالٍ، الشعور بالأرق أو النهوض والتحرك عندما يُفترض بهم الجلوس ساكنين، كما يجدون صعوبة في انتظار دورهم أو يقاطعون المحادثات، وأظهرت دراستنا أيضًا أن مساعدة الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه في الفصل الدراسي لا تتطلب الكثير من التمارين المكثفة، حيث كان النشاط قصيرًا وبسيطًا، ويمكن للمعلمين تقديمه بسهولة خلال اليوم الدراسي.

وقد أظهرت دراسات أخرى أن الأنشطة القائمة على الألعاب، على وجه الخصوص، تميل إلى أن تكون أكثر فائدة في تحسين النتائج المعرفية لدى الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.

على سبيل المثال، كشفت مراجعة أجريتها أن النشاط البدني الذي يحتوي على مكون معرفي له فوائد معرفية أكبر للأطفال المصابين باضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه مقارنة بالتمارين التي تستغرق مدة أطول (مثل الجري وركوب الدراجات)، وتشير مجموعة متزايدة من الأدلة إلى أن ممارسة التمارين الرياضية لمرّة واحدة ليست مفيدة فحسب، بل إن فوائد الحركة تمتد لتشمل العديد من مجالات الوظائف الإدراكية المختلفة، والتي غالبًا ما تتأثر سلبًا لدى المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، وتشمل هذه المجالات الانتباه، والتحكم في الاندفاع (المرتبط بالاندفاعية)، والمرونة الإدراكية.

قد يبدو هذا كله واعداً، لكن مستويات النشاط البدني لدى الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه تشكل مصدر قلق بالغ؛ فقد أشارت تقارير حديثة إلى أن احتمالية التزام هؤلاء الأطفال بتوصيات النشاط البدني تقل بنسبة (21%) مقارنة بأقرانهم.

وتشمل بعض العوائق التي تحول دون ممارسة النشاط البدني لدى الأطفال المصابين باضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه انخفاض الدافعية، وانخفاض الكفاءة الذاتية (الإيمان بقدراتهم)، وصعوبات في إدارة المشاعر القوية في بيئة قد تبدو مرهقة، هناك حاجة ماسة إلى المزيد من الأبحاث لدعم الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه في ممارسة التمارين الرياضية، لكن ما يبشر بالخير هو تنوع التمارين التي يمكن أن تحسن الوظائف الإدراكية لدى الأطفال المصابين بهذا الاضطراب، بدءًا من رياضات التحمل وصولاً إلى فنون القتال المختلطة والأنشطة القائمة على الألعاب.

عن صحيفة الإندبندنت



# المشربة أو المسخنة.. أداة تراثية بطعم عذوبة الريف

سعاد البياتي

زمان، حينما كانت البيوت تفتقر إلى الماء من الحنفيات أو من مصادره الرئيسية، وتعيش العوائل في حالة من الاكتفاء الذاتي والطبيعي، وتمتد خيوط القناعة والرضا إلى أبعد الحدود في عالمهم البسيط، حتى وإن سُجِّل في قاموسها التعب والصعوبة في يومياتها، إلا أنها كانت توفّر المطلوب بشكل يومي وضروري من احتياجات أفراد الأسرة، ومن مصادر بدائية وقليلة، لكنها غاية في السعادة والجمال الروحي.

وحسب احتياجات العائلة، لتُملأ أولاً الكوزيات وأواني الشرب والطبخ، ثم يُعاد ملؤها لما يُستخدم في غسل الملابس وغرف البيت وغيرها من أساسيات الحياة التي لا بد من توفيرها.

## رمزاً للجمال

المشربة (أو المسخنة) في التراث العراقي هي أداة شعبية تقليدية تُستخدم بشكل أساسي لنقل الماء من النهر أو «الجب» (جرار الفخار الكبيرة) إلى الدار، وتُعد جزءاً من الموروث اليومي القديم، كانت المشربة تُستخدم لنقل الماء وتخزينه، وتعمل أيضاً على تبريده بفضل مادتها الفخارية، كما تمثل رمزاً للجمالية والحياة اليومية البسيطة في العراق قديماً، وقد ارتبطت بصور نقل الماء.

تُعد هذه الأدوات اليوم جزءاً من «مدينة الذكريات» والذاكرة التراثية العراقية، التي يميل الكثيرون للاحتفاظ بها كقطع أثرية تُذكرهم بعذوبة الحياة القديمة.

## مكانة خاصة

أما اليوم، فقد أصبحت هذه المسخنة في خبر كان نتيجة التطور في الحياة والتكنولوجيا الحديثة، لكنها ظلت تحفة لها قيمتها وقد نجدها في الأسواق الشعبية في المحافظات التي تعرض هذه الأدوات، لاسيما في الريف العراقي والقرى البعيدة عن مظاهر الحداثة، إذ ما زالت تُستخدم في بعض الأحيان لنقل الماء، وكثيراً ما تكون معروضة في المتاحف الشعبية كأداة تراثية لا يمكن نسيانها، كما يحتفظ بها سكان الأرياف، حتى وإن لم تُستخدم، إذ بقيت في إحدى زوايا البيت محافظة على مكانتها في نفوس أهلها وصنّاعها.

من هنا، ولأنه المصدر الرئيسي للعيش، وُجدت (المشربة) أو (المسخنة)، التي بواسطتها يُنقل الماء من النهر أو الشاطئ إلى البيوت، حيث يُستخدم في الطبخ والغسل وملء فخاريات الماء للشرب وغيرها من الاستعمالات، وكانت النساء هن المسؤولات عن نقل الماء بواسطتها، في مراحل ذهاب وإياب من البيت إلى النهر وبالعكس حتى الاكتفاء، فالصعوبة تكمن في بُعد مصادر المياه وثقل نقلها، بيد أنه عمل يومي لا بد منه، لاسيما في القرى والأرياف.

## صناعتها

تُصنع من (الصفير) أو معدن (الفافون)، أو حتى من الفخار، لخفة حملها. وكانت متداولة في بداية القرن العشرين في العراق، وبما أن مادتها قابلة لتوصيل الحرارة، فقد عمدت ربوات البيوت آنذاك إلى ملؤها بالماء وتركها معرضة للشمس، حيث يعود صاحب البيت متعباً من عمله أو وظيفته، فيستحم بماء المسخنة شتاءً بما اكتسبه من حرارة الشمس، ومنذ ساعات الصباح الأولى، تخرج النساء إلى الأنهار حاملات المشربة لملئها لأكثر من مرة.

**المشربة (أو المسخنة) في التراث العراقي هي أداة شعبية تقليدية تستخدم بشكل أساسي لنقل الماء من النهر أو «الجب» (جرار الفخار الكبيرة) إلى الدار، وتعد جزءاً من الموروث اليومي القديم، كانت المشربة تستخدم لنقل الماء وتخزينه، وتعمل أيضاً على تبريده بفضل مادتها الفخارية**

# الغراب.. المعلم الأول لدفن الموتى

إعداد/ للقوارير

منذ القدم ارتبط اسم الغراب في أذهان الناس بالتشاؤم والأنباء السيئة، حتى تحوّل صوته (النعق) إلى مثل يُقال لمن يكثر الكلام المزعج، وأصبح يُلقب في الثقافة الشعبية بـ(غراب البين).

استثنائي وخصائص ميّزه الله بها عن كثير من الطيور، حتى ارتبط اسمه بإحدى أقدم القصص الإنسانية التي وردت في القرآن الكريم؛ فالغراب الذي يراه البعض رمزاً للحزن، كان في الحقيقة معلماً لأول إنسان عرف كيف يدفن الموتى.

## الغراب مع ابني آدم

تعود القصة إلى حادثة مقتل قابيل لأخيه هابيل، وهي أول جريمة قتل عرفها التاريخ البشري، فبعد أن قتل قابيل أخاه وقف حائراً لا يعرف ماذا يفعل بجسد أخيه، وهنا أرسل الله غراباً ليعلّمه.

فقد وردت القصة في القرآن الكريم أن غراباً بحث في الأرض ليريه كيف يوارى سوءة أخيه، فتعلم قابيل منه طريقة دفن الجسد في التراب.

## موطنه وانتشاره

يُعدّ الغراب من أكثر الطيور انتشاراً في العالم، إذ يعيش في معظم القارات مثل آسيا وأوروبا وإفريقيا وأمريكا الشمالية، ويفضّل العيش في الغابات والسهول المفتوحة والمناطق الزراعية، لكنه تكيف أيضاً مع الحياة قرب المدن والقرى والبيئات المختلفة، لذلك نراه في الصحاري أحياناً، وفي المناطق الباردة أحياناً أخرى، بحثاً عن الغذاء بسهولة.

## أنواع الغراب


يعتقد كثير من الناس أن جميع الغربان سوداء، لكن الحقيقة أن للغراب أنواعاً عديدة يتجاوز عددها أربعين نوعاً حول العالم، أشهرها الغراب الأسود الكبير، وغراب الزرع، والغراب المقنّع الذي يمتلك لوناً رمادياً مع الأسود، وغراب الغابة، وبعض الأنواع تحمل ألواناً رمادية أو بيضاء جزئياً.

## ذكاء مذهل

يُعدّ الغراب من أذكى الطيور في العالم، وقد أظهرت الدراسات

ويُقال: (ياما جاب الغراب لأمم)، وهو من الأمثال الشعبية الجميلة، ومعناه أعمق مما يبدو، إذ لم يأت ارتباط المثل عبثاً؛ فالغراب في المخيال الشعبي كائن يجمع كل ما يلمع دون أن يميّز بين القيمة والزيف، وهكذا صار رمزاً لمن يكثر العطاء أو الجمع، لكنه عطاء بلا وعي وكثرة بلا جدوى. وخلف هذه الصورة القاتمة يقف طائرٌ مدهش يتمتع بذكاء





أنه قادر على استخدام الأدوات للحصول على الطعام، وتذكر الوجوه البشرية، وحل بعض المشكلات البسيطة، والعمل الجماعي لحماية صغاره، كما يقارن بعض العلماء مستوى ذكائه بذكاء القردة الصغيرة.

### تكاثر الغراب

يتكاثر الغراب غالباً في فصل الربيع، ويبني عشه على الأشجار العالية أو الأبراج، وتضع الأنثى عادةً بين (3-6) بيضات، ويتناوب الأبوان على حماية الصغار وإطعامهم، ويمتاز الغراب أيضاً بوفائه لشريكه، إذ تعيش بعض أنواعه ضمن مجموعات عائلية مترابطة، حيث يبقى الأبناء مع والديهم لفترات طويلة ليساعدوا في رعاية الصغار وحماية المجموعة.

### محاكم للخيانة؟

انتشرت روايات مثيرة تدّعي أن الغربان تقيم محاكم لمعاقبة أفرادها، لكن من الناحية العلمية لا يوجد أي دليل يثبت ذلك، ويؤكد الباحثون أن تلك التجمعات تُفسّر بسلوكيات طبيعية مثل التحذير من المخاطر أو محاولة فهم سبب موت أحد أفراد المجموعة، وفي بعض الحالات قد تهاجم الغربان فرداً آخر، إلا أن ذلك يكون غالباً بسبب اعتباره تهديداً للمجموعة، وليس نتيجة حكم جماعي أو عقوبة منظمة كما هو شائع في القصص المتداولة.

### الغراب والتشاؤم

رغم كل هذه الصفات، بقيت صورة الغراب سلبية في الثقافة الشعبية، ويرجع ذلك لعدة أسباب، منها لون ريشه الأسود الذي ربطه الناس بالحزن والظلام، وصوته الخشن الذي يشبه الصراخ، وظهوره أحياناً قرب الأماكن المهجورة أو ساحات القتال قديماً.

ومن هنا ظهرت أمثال شعبية مثل: (ينعق مثل الغراب)، أو (غراب البين)، أو (جاء كغراب يحمل خبراً سيئاً)، لكن هذه مجرد تصورات ثقافية وليست حقيقة علمية.

### فأل سيئ؟

علمياً ودينياً لا يوجد أي دليل على أن الغراب يجلب الحظ السيئ أو الأخبار الحزينة، بل على العكس، إذ يظهر في النص القرآني ككائن علم الإنسان درساً مهماً في دفن الموتى، لذلك يرى كثير من الباحثين أن الصورة السلبية للغراب هي نتاج معتقدات شعبية قديمة لا أكثر.



## الرياضة للجميع

بعد انتهاء الدوام قمت من مكاني وأنا أشعر بأن هناك ما يمسك ظهري عن الحركة، فهذا المؤشر الخطر المتكرر يومياً، جعلني أذهب إلى الطبيب الذي نصحتني بالرياضة المستمرة في قبال كثرة الجلوس في العمل وهنا كان القرار بأن أخرج من دائرة الراحة، وابتعد عن نمط الحياة المكرر، وتغيير روتيني اليومي، ومن أبسط الطرق الناجعة في هذا الجانب ممارسة الرياضة في بضع دقائق على (اليوتيوب) هذه الدقائق غيرت الصورة النمطية للحياة فما أنا أرى تغيرت تفاصيل في حياتي فعلى مستوى النفس والشعور بالراحة وسهولة الحركة، وعندما رحت أبحث عن مدى تأثير الرياضة وجدت تجارب عالمية للترويج للرياضة بمختلف الأعمار حيث حققت تحسناً كبيراً في المؤشرات الصحية، ووفق إحصائيات عالمية تُظهر دورها في الحد من السمنة التي تسبب أمراضاً متعددة، مثل السكري ومضاعفاته، إضافة إلى تقليل العديد من العادات السلبية، لأنها تشغل وقت الفراغ وتمنح الفرد فرصة لاكتساب مهارات جديدة، وهذه نماذج مبسطة لما تقدمه ثقافة ممارسة الرياضة من آثار إيجابية صحية تعزز جودة الحياة بشكل عام.

وتختلف الأنشطة الرياضية بحسب الهوايات، وهناك من تعافى بفضل ممارسته للرياضة فقد روت لي زميلة، كيف كانت مصابة بالسكري وجرثومة المعدة، مما دفعها إلى اتباع حمية غذائية خاصة، إلى جانب تناول طعام صحي لتخفيف الوزن والقضاء على الجرثومة، مع الالتزام بممارسة الرياضة لشدّ الجسم، في البداية، كان الأمر مرهقاً، إلا أن عزمها على التعافي دفعها للاستمرار، حتى أصبح الأمر أشبه بالتحدي، لتكتشف لاحقاً أن الرياضة أصبحت جزءاً من روتينها اليومي لا يمكنه الاستغناء عنه، حيث ساهمت بشكل كبير في مرحلة علاجها وتعافيتها.

وفي الختام، تعلمت شيئاً مختلفاً من مهارات جديدة تخرجني من أزمة منتصف العمر.

زهراء جبار

**وفق إحصائيات عالمية تظهر دورها في الحد من السمنة التي تسبب أمراضاً متعددة، مثل السكري ومضاعفاته، إضافة إلى تقليل العديد من العادات السلبية، لأنها تشغل وقت الفراغ وتمنح الفرد فرصة لاكتساب مهارات جديدة، وهذه نماذج مبسطة لما تقدمه ثقافة ممارسة الرياضة من آثار إيجابية صحية تعزز جودة الحياة بشكل عام**



قبعات الأطفال في الصيف..  
حماية وأناقة في آن واحد



النماذج السليمة في التربية  
بين الأصالة والحداثة

# القوارير عالمها



بين العطاء والذات..  
كيف تصنع المرأة توازنها  
في: معركة الحياة؟

# النماذج السليمة في التربية بين الأصالة والحداثة

منال حسين

كم مرة حاولنا أن نكون آباءً أفضل... لكننا نغرق أكثر؟ نجد أنفسنا أمام سيل من الكتب والنظريات والنصائح، وكل واحدة تدّعي أنها «الطريقة الصحيحة»، لكن وسط هذا الضجيج كله... يظهر سؤال: هل المشكلة فعلاً في غياب الطريقة... أم في أننا نبحت في المكان الخطأ؟. لعلّ الإجابة لم تكن يوماً في هذا التعقيد كله، وربما كانت أقرب إلينا مما نتصور.

هناك نموذج لم يُكتب في كتب التربية، بل كان واقعاً معاشاً؛ نموذج لم يبدأ بنظرية، بل بدأ بإنسان، ومن هنا نقترّب أكثر من هذا النموذج. في مدرسة النبي الأعظم محمد (صلى الله عليه وآله)، حيث لم تكن التربية نظريات وفرضيات، بل كانت روحاً تتحرك في تفاصيل الحياة. فلم يكن الطفل مادةً للتجريب، بل كان إنساناً كاملاً يبني منذ اللحظة الأولى، لقد وضع (صلى الله عليه وآله) حجر الأساس لأهم مبادئ التربية وأفضلها؛ فالتربية في مدرسة السماء لم تكن تنظيراً يُدرّس، بل روحاً وحياءً تُمارس. ولو تأملنا ذلك بعمق أكبر، لأدركنا أن كثيراً مما ندرسه اليوم لم يكن جديداً كما نظن، فقد سبقنا النبي (صلى الله عليه وآله) إلى هذه المعاني، قبل أن تتحول إلى نظريات تُدرّس ومفاهيم تُحلّل. وهنا يتبادر سؤال:

هل يحتاج الطفل فعلاً إلى مزيد من الأوامر؟

أم إلى من يشعر به... ويفهم ما بداخله؟

اليوم نطالع الكثير من الأساليب التربوية، ونقرأ عن مدارس مختلفة، لكننا نلاحظ أنها، رغم اختلافها، تلتقي عند نقطة واحدة: أن الطفل، قبل أي شيء، يحتاج إلى ارتباط عاطفي حقيقي يشعره بالأمان.

ومن هنا برزت نظرية التعلّق وهذا ما نجده في منهج رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) في التربية، حيث قال: «أولادنا أكبادة»، فأسس بذلك لواحدة من أهم قواعد التربية، مؤكداً أن الطفل يحتاج إلى ارتباط عميق مع مربيه ليحس بالأمان، ويكون في المستقبل إنساناً مستقراً نفسياً.

لكن الأمان وحده لا يكفي، فهناك جانب آخر لا يقل أهمية، نظرية التربية بالاحترام المتبادل وبناء تقدير الذات يُنظر فيها إلى الطفل كشخص مستقل، له كيانه ومساحته الخاصة، وهو عنصر أساسي في النمو النفسي السليم، ونشاهد التطبيق النبوي في مشهد حضاري راقٍ يعطينا أجمل دروس الاحترام، من خلال تعامله مع فاطمة الزهراء عليها السلام؛ فلم تكن العلاقة علاقة

أب بابنته فقط، بل علاقة احترام وتقدير متبادل.  
فقد روي: «أن السيدة فاطمة (عليها السلام) كانت إذا دخلت على رسول الله (صلى الله عليه وآله) قام لها من مجلسه، وقبّل رأسها، وأجلسها في مجلسه، وإذا جاء إليها لقيته، وقبّل كل واحد منهما صاحبه وجلسا معاً». وهنا تأتي المقولة التي اختصرت فلسفة التربية: «فاطمة بضعة مني، وهي قلبي وروحي التي بين جنبي، من آذاها فقد آذاني، ومن آذاني فقد آذى الله»، أي مستوى من التقدير هذا! حيث يُبنى الإنسان من جذوره.

وعندما يشعر الطفل بالتقدير... يبدأ طبيعياً في طلب مساحة يتحرك فيها، وهنا تظهر المرونة التربوية بشكل واضح؛ حيث يحتاج الطفل إلى مساحة للتعبير، سواء باللعب أو بالكلام، وفي جانب آخر، يكشف النبي (صلى الله عليه وآله) عن فهم عميق لعالم الطفل، فعندما كان الحسن والحسين (عليهما السلام)، وهما صغيران، يعلوان ظهره وهو ساجد، لم ير ذلك إزعاجاً، بل كان يطيل سجوده حتى ينزلا عن ظهره، هذا السلوك، بفهم علم النفس، يعبر عن مرونة تربوية عالية؛ حيث تُقدّم الحاجة العاطفية للطفل على الصرامة، مع استيعاب احتياجاته الحركية.

السؤال هنا كيف نوجّه الطفل دون أن نكسر هذه المساحة؟ وهنا يظهر أسلوب يُعرف اليوم بالتعزيز الإيجابي، وهو ببساطة أن نلفت نظر الطفل لما فعله بشكل صحيح وندعمه فيه، وقد طبّقه النبي (صلى الله عليه وآله) حين عطس غلام صغير فقال: الحمد لله، فقال له: «بارك الله فيك». كلمة بسيطة، لكنها تزرع في داخله شعوراً بالقيمة والإنجاز؛ فالطفل لا يتعلم كآلة، بل يتفاعل بالمشاعر والكلمات والمواقف التي تتكوّن داخله، اليوم يتحدث علم النفس التربوي عن أهمية حماية الطفل من التجارب التي قد تترك أثراً نفسياً مبكراً، وهو ما يُعرف بحمايته من الصدمات النفسية. لنتخيّل أمّاً في زيارة عائلية، ومعها طفلها الصغير، فكسر كأساً زجاجياً وهو يلعب، الأم هنا أمام خيارين: إما أن تغضب وتقول: «كم مرة قلت لك اجلس بهدوء! أنت دائماً تكسر الأشياء!» أو أن تنظر لما بعد الموقف، لا إلى الموقف نفسه، فتقول: «هل خفت لما انكسر الكأس؟ لا بأس، سلامتك أهم عندي، لكن في المرة القادمة انتبه، اتفقنا؟» ثم يتعاونان على تنظيف المكان، ولو توقفنا عند هذه المواقف، سنفهم شيئاً أعمق، وهو ما يُعرف بالذكاء العاطفي؛ أي قدرة الإنسان على فهم مشاعره والتعامل معها بوعي، وفهم مشاعر الآخرين أيضاً، ويرى المختصون أن إدارة مشاعر المرء ومشاعر الطفل هي أساس الصحة النفسية، وهنا يظهر أمر لا يمكن تجاهله: الرحمة

فالقسوة التي يظنها البعض قوة، ليست إلا نقصاً في الفهم وخلاً في التعامل مع المشاعر، عندما تُفهم مشاعر الطفل... يتغيّر داخله شيء لا نراه مباشرة، عند هذه النقطة تتضح الصورة بالكامل: فهذه المواقف ليست أحداثاً متفرقة... بل منهج يُعاش. وما ندرسه اليوم كمنظريات، كان يُمارس على أرض الواقع قبل (1400) سنة في المدرسة المحمدية.





# بين العطاء والذات..

## كيف تصنع المرأة توازنها في معركة الحياة؟

منار قاسم

تستيقظ المرأة كل يوم حاملةً على عاتقها قائمة لا تنتهي من المهام، لكنها تحمل في صدرها ثقلاً من نوع آخر: شعوراً دائماً دائماً بالتقصير، فما بين طموح مهني، ومسؤوليات أسرية، وتوقعات اجتماعية صلبة، تجد المرأة نفسها في محاكمة داخلية لا تهدأ، حيث يتحول الذنب إلى القاسم المشترك في معظم تفاصيل حياتها.

### الرؤية التربوية: جذور تنمو منذ الطفولة

من جانبها، تؤكد المرشدة التربوية زهراء نعمة عبد الكاظم الفتلاوي أن ميل المرأة العاطفي يجعلها أكثر عرضة لاستحضار تأنيب الضمير، لكنها تشدد على أن الجذور الحقيقية تمتد إلى مرحلة الطفولة.

وتبين الفتلاوي: «أساليب التربية تلعب دوراً حاسماً فإذا اعتاد الأهل تنشئة الفتاة على الشعور بالذنب كأداة للضبط، فإن ذلك ينعكس سلباً على توازنها النفسي مستقبلاً، ويضعها في حالة جلد مستمر للذات»

كما أوضحت أن البيئة المحيطة والضغوطات الاجتماعية تعمل كعوامل تعزيز لهذا الشعور، مما يضع المرأة في مواجهة دائمة مع توقعات الآخرين.

### النوع الاجتماعي وطريقة التعبير

تطرح الباحثة إيناس الحكيم زاوية مختلفة، مؤكدة أن التعبير عن المشاعر يختلف بناءً على تباين البيئة والتنشئة، وتقول الحكيم: «لا يمكن تعميم الشعور بالذنب كقالب ثابت؛ فقد يشعر الذكور بالذنب تجاه جوانب مهنية أو عملية، بينما يتركز لدى الإناث تجاه الأدوار الأسرية والالتزامات الاجتماعية»

وشددت الحكيم على ضرورة تكثيف الدراسات التربوية والنفسية لفهم آليات التعبير عن المشاعر لدى الجنسين، ومعرفة أي منهما يمتلك القدرة على تفريغ هذا الشعور بطريقة صحية، إن شعور المرأة بالذنب ليس مجرد سمة عارضة، بل هو محصلة تداخل معقد بين عاطفة فطرية، وتربية طفولة، وبيئة اجتماعية متطلبة وإذا كان الرجل يمتلك قدرة أكبر على المناورة النفسية وتجاوز العثرات، فإن الاعتراف بهذا التفاوت هو الخطوة الأولى لتحرير المرأة من فخ المثالية لدرك أن من حقها الخطأ والراحة، دون أن تدفع ثمن ذلك من استنزاف روحها تحت وطأة تأنيب الضمير.

في هذا التحقيق، نفتح ملف محاسبة الذات لنكشف لماذا تجلد المرأة نفسها على هفوات قد يمر عليها الرجل مرور الكرام، مستعرضين شهادات من واقع الحياة ورؤى تربوية تحلل جذور هذه الظاهرة.

### أم عباس: ضريبة «الكمال» الموهوم

تؤكد أم عباس أن الشعور بالذنب يرافق المرأة كظلالها منذ اللحظة التي تقرر فيها الموازنة بين ذاتها ومسؤولياتها، قائلة: «لقد حصرنا المجتمع في قالب (المضحية المثالية) فإذا قصرت في تفصيل منزلي صغير بسبب الإرهاق، داهمني الشعور بالفشل فوراً، بينما يرى الرجل أن دوره ينتهي غالباً عند توفير الاحتياجات المادية، والتربية التقليدية هي التي غرست في الأنثى أنها الحارس الوحيد للاستقرار العاطفي للأسرة، وأي خلل فيه هو إدامة شخصية لها».

بينما توضح أم رقية أن المرأة تعيش تحت مجهر اجتماعي لا يرحم، ما يحول الرقابة الخارجية إلى صوت داخلي يجلد الذات باستمرار، وتضيف:

«المرأة تعيد تدوير أخطائها في ذاكرتها مئات المرات، بينما يتجاوز الرجل عثراته ببساطة، والسر يكمن في أن المجتمع يسمح للرجل لكنه لا يغفر للمرأة»

وتختتم رؤيتها بأن النساء يحاسبن أنفسهن نيابة عن الجميع، إدراكاً منهن أن أصابع الاتهام ستوجه إليهن أولاً عند حدوث أي خلل أسري.

ترى أم محمد أن الحساسية العالية تجاه احتياجات الآخرين هي المحرك الأساسي لهذا الشعور المزمن بالتقصير، حيث قالت: «عندما أحاول وضع حدود نفسي أو أقول (لا) لطلب معين، يطاردني الذنب لأيام؛ لأننا ربينا على ربط تلبية احتياجاتنا الخاصة بالأنانية فالعاطفة تجعل المرأة ترى خدمة الآخرين واجباً مقدساً، وأي تهاون فيه يتحول إلى حمل ثقيل على ضميرها».





## قبعات الأطفال في الصيف..

### حماية وأناقة في آنٍ واحد

للقوارير

الراحة والجاذبية، بحيث يقبل الطفل على ارتدائها دون تذمر. ومن المهم عند اختيار قبعة للطفل مراعاة بعض الأمور الأساسية، مثل أن تكون مصنوعة من خامات طبيعية كالقطن لتجنب التعرق الرائد، وأن تكون خفيفة الوزن ومناسبة لمقاس رأس الطفل حتى لا تسبب له الانزعاج، كما يُفضّل اختيار ألوان فاتحة تعكس أشعة الشمس بدلاً من امتصاصها، مما يزيد من شعور الطفل بالراحة.

ولا يقتصر دور القبعة على الحماية فقط، بل يمكن أن تكون وسيلة لتعليم الطفل الاهتمام بنفسه منذ الصغر، وتعزيز ثقافة الوقاية لديه، فعندما يعتاد الطفل على ارتداء القبعة قبل الخروج، فإنه يكتسب سلوكاً صحياً يستمر معه في مراحل عمره المختلفة.

في النهاية، تبقى قبعة الصيف واحدة من أبسط الوسائل التي يمكن أن تقدم فائدة كبيرة للأطفال، فهي تحميهم من مخاطر الشمس وتضفي على مظهرهم لمسة من البراعة والأناقة، وبين الحماية والجمال، تختار الأم الواعية ما يمنح طفلها صيفاً آمناً ومرحاً.

مع ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف، تصبح العناية بالأطفال أولوية لا يمكن إغفالها، خصوصاً فيما يتعلق بحمايتهم من أشعة الشمس المباشرة، ومن بين الوسائل البسيطة والفعّالة التي تلعب دوراً مهماً في هذا الجانب، تأتي قبعات الأطفال كخيار عملي يجمع بين الوقاية والمظهر الجميل.

تُعد قبعة الطفل أكثر من مجرد قطعة إكسسوار، فهي درع واقٍ للرأس والوجه من أشعة الشمس الضارة، التي قد تسبب حروقاً جلدية أو إجهاداً حرارياً، خاصة لدى الأطفال الذين تكون بشرتهم أكثر حساسية، كما تساعد القبعات على تقليل تأثير الحرارة المباشرة على الرأس، مما يساهم في الحفاظ على توازن حرارة الجسم ويمنع الشعور بالدوخة أو التعب أثناء اللعب في الخارج.

وتتنوع قبعات الأطفال في أشكالها وتصاميمها لتناسب مختلف الأذواق والأعمار، فهناك القبعات الواسعة الحواف التي توفر حماية أكبر للوجه والعنق، والقبعات القطنية الخفيفة التي تسمح بمرور الهواء، إضافة إلى القبعات الرياضية ذات التصميم العصرية، هذا التنوع يمنح الأهل حرية اختيار ما يجمع بين



# تارت الفواكه المنعش بالزبادي والعسل

## للقوارير

مع اشتداد حرارة الصيف، تبحث المائدة عن لمسة باردة تعيد إليها الانتعاش دون إثقال كاهل الجسم بالسكريات المعقدة، في هذا العدد نُعيد ابتكار «التارت» الكلاسيكي بلمسة عصرية خفيفة، حيث نستبدل الكريمة الثقيلة بالزبادي اليوناني الغني، ونزيهه بجواهر الصيف من الفواكه الطازجة.

### المقادير:

- 1\_ لصنع القاعدة المقرمشة نحتاج إلى:  
(2) كوب شوفان مطحون.  
ربع كوب لوز مجروش (أو أي نوع مكسرات تفضله).  
(3) ملاعق كبيرة عسل طبيعي.  
(2) ملعقة كبيرة زيت جوز هند (أو زبدة مذابة).

### 2\_ الحشوة الباردة:

- (2) كوب زبادي يوناني (سادة أو بنكهة الفانيليا).  
(1) ملعقة صغيرة فانيليا سائلة.  
(٢/١) نصف ملعقة صغيرة قشر ليمون مبشور ناعم (للانتعاش).  
(1) ملعقة كبيرة عسل (لتحلية الزبادي حسب الرغبة).

### 3\_ التزيين:

تشكيلة فواكه طازجة (فراولة، توت، كيوي، خوخ) مقطعة شرائح أنيقة.  
خيوط من العسل اللامع لللمسة الأخيرة.

### خطوات التحضير:

- 1\_ اخلطي الشوفان المطحون مع اللوز المجروش، العسل، وزيت جوز الهند في وعاء حتى يصبح المزيج كالعجين الرمل المتماسك.
- 2\_ افردى المزيج في قالب التارت (يفضل ذو قاعدة متحركة) واضعطيه جيداً بأصابعك أو بقعر كوب ليتساوى السطح.
- 3\_ اخبزي القاعدة في فرن ساخن على حرارة (180°C) لمدة (10 إلى 12) دقيقة حتى تصبح ذهبية اللون، ثم أخرجها واطريها تبرد تماماً.
- 4\_ امزجي الزبادي اليوناني مع الفانيليا، قشر الليمون، وملعقة العسل في وعاء جانبي حتى يصبح القوام ناعماً وكريمياً.
- 5\_ اسكبي مزيج الزبادي داخل قاعدة الشوفان الباردة ووزعيه بالتساوي باستخدام ملعقة.
- 6\_ رتبي شرائح الفواكه الملونة على سطح الزبادي بشكل دائري متناسق وجذاب.
- 7\_ ادخلي التارت إلى الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل ليتماسك تماماً.
- 8\_ وزعي خيوطاً رفيعة من العسل فوق الفواكه مباشرة قبل التقديم لمنحها لمعاناً ومذاقاً مميزاً.

## ما لا تدركه الخوارزميات

في زمن يتسارع فيه العالم نحو الرقمنة، وتتسيد فيه خوارزميات الذكاء الاصطناعي المشهد لتدير المؤسسات، وتصيخ النصوص، بل وتحاكي المشاعر؛ يجد المجتمع نفسه أمام تساؤل وجودي دافئ: هل يمكن لألة، مهما بلغت دقتها، أن تدرك سر تلك المسافات الفاصلة بين صمت المرأة وبوحها؟ وهل بمقدور شاشة جامدة أن تستشعر غصة في صوت طفل، أو تمنحه الأمان بلمسة حانية؟.

نحن لا نُعادي التطور التقني، بل نرحب به كأداة ذكية وفرت لنا الوقت والجهد، لكن القيمة الحقيقية تكمن في كيفية استثمار هذا الوقت؛ فالإنجاز الأكبر للمرأة المعاصرة سواء كانت أكاديمية، صحفية، أو مربية لا يتجسد في الرخص خلف الطفرات التكنولوجية، بل في نجاحها بحماية الحصن الأخير لإنسانيتنا، وهو: ذكاؤها العاطفي والوجداني. إن إدارة الحياة الأسرية والمهنية بوعي وأخلاق، والتربية بالحب في زمن العزلة الرقمية، هي مهام فطرية ملهمة تفوق قدرة أي نظام برمجي، فالآلة تجمع البيانات، لكن المرأة تصنع الوعي؛ والآلة تحلل الأنماط، لكن الأم تبني الوجدان وتغرس القيم التي لا يمكن برمجتها.

لذا، فإن الدعوة اليوم لكل امرأة رائدة في أدوارها المختلفة، ألا تسمح لبريق التكنولوجيا بأن يسرق حضورها الحقيقي خلف الشاشات، فإن الذكاء الحقيقي الذي يفتقر إليه عالمنا اليوم ليس الاصطناعي، بل هو ذكاء القلب، وحرارة اللمسة الإنسانية، والقدرة على الإنصات للروح قبل الكلمات. وهذه دعوة لنجعل من منابرنا وأقلامنا وسيلة لتعزيز هذا الوجود الإنساني؛ فالمستقبل لن تصنعه الآلات الصماء، بل ستحميه قلوب الأمهات والنساء اللواتي يدركن تماماً أن أعمق ما فينا هو ما لا يمكن للخوارزميات كتابته أو تعويضه، فقيمتنا ليست في ما نملك من تقنيات، بل في ما نحمله من روح، وحين يغرق العالم في برود الشاشات، يبقى دورنا أن نضئ بالأخلاق والعاطفة الفطرية، فإن الحصن الأخير الذي نذود عنه كنساء وصانعات وعي، هو ألا نتحول إلى نسخ مكررة من هذه الآلات الصماء، بل أن نظل المصادر الطبيعية التي تمنح الحياة معناها الإنساني بصيغته السوية.

رئيس التحرير

**الدعوة اليوم لكل  
امرأة رائدة في  
أدوارها المختلفة،  
ألا تسمح لبريق  
التكنولوجيا بأن  
يسرق حضورها  
الحقيقي خلف  
الشاشات، فإن  
الذكاء الحقيقي  
الذي يفتقر إليه  
عالمنا اليوم ليس  
الاصطناعي، بل  
هو ذكاء القلب،  
وحرارة اللمسة  
الإنسانية، والقدرة  
على الإنصات للروح  
قبل الكلمات**



تصوير - عباس العامري



تصوير - فاطمة العبادي