

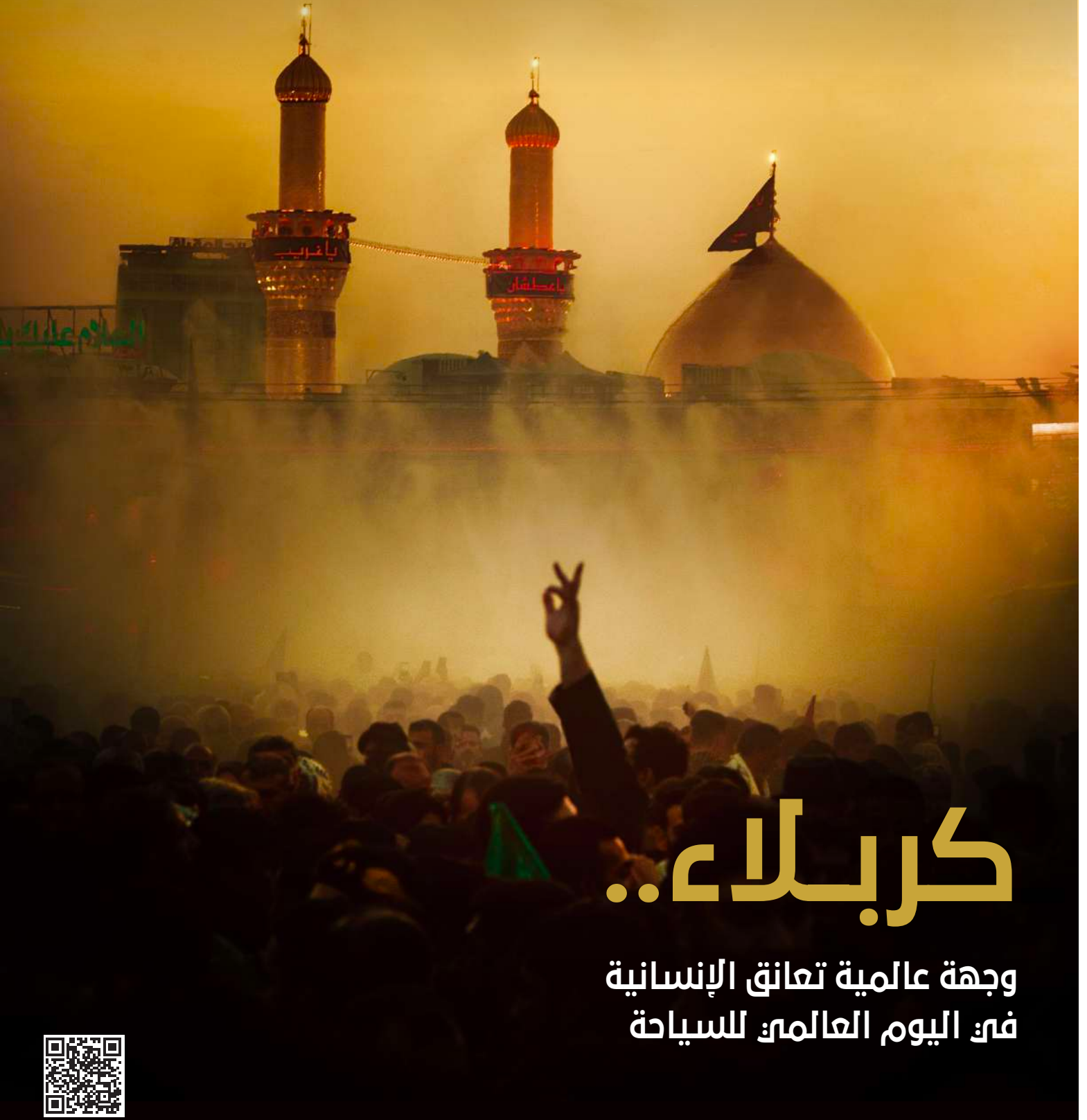
الخطاب التربوي في رسائل الإمام
الحسن العسكري «عليه السلام»

عواصف الانفتاح وحراسة الوعي
المتابعة كمسؤولية وجودة

الشباب العراقي يقود التحول
من العزلة البحثية إلى الريادة العالمية

العدد 93 - أيلول 2026
ربيع الأول 1448

للقوارير



كربلاء..

وجهة عالمية تعانق الإنسانية
في اليوم العالمي للسياحة





إعلام العتبة الحسينية المقدسة
Imam Husain Holy Shrine Media



10 استقتات في الكتب التي
تحتوي على أسماء مقدسة



24 بين الخوف والندم.. حياة مؤجلة
قراءة في كتاب «مت فارغ»



44 خديجة ورسالة السماء..
حكمة البداية



58 أثر الثقة
بين الطفل والعربي



34

العفو وآثاره الاجتماعية بمنظور مدرسة أهل البيت «عليهم السلام»



49 هل لا تستطيع التوقف
عن التفكير في الطعام؟

المشرف العام
سعاد البياتي
رئيس التحرير
إيمان كاظم
مدير التحرير
ضمياء العوادي
سكرتير التحرير
ديمة رسلان
هيئة التحرير
ساجدة ناهي
زهراء جبار الكناني
زينب عبدالامير النصراوي
التصوير
رغد عبد حمد ابراهيم
سجى الخفاجي
الاجراخ والتصميم
طارق البهادلي



رسالة غير مباشرة

نلمس في عالم الطفولة تفاصيل صغيرة، ولا سيما داخل البيت، تحمل بين طياتها خصوصيات الأسرة وأشياء تدخل في مساحتها الخاصة، أو في الخصوصية الذاتية، ويبدأ الطفل، في عمر مبكر أحياناً، بارتكاب بعض الحماقات البسيطة التي تحدث وراءها خلافات وانتهاكات لا تبدو له، في بداية الأمر، مشكلة أو أمراً يستدعي الانتباه، ولا تشكل في عالمه أي صورة مسيئة للآخرين، بل يتصرف بعفوية وقلة معرفة بالخصوصية واحترامها، مع أنها ليست ترفاً، بل ضرورة لبناء شخصيته، وأن يتعلم أن لكل أسرة أسراراً وحدوداً لا ينبغي تداولها بتاتاً مع الآخرين.

تبدأ الخصوصية من التفاصيل الصغيرة داخل البيت، فحين نطرق باب غرفة الطفل قبل الدخول، أو نستأذنه في استخدام أغراضه، فإننا نرسل رسالة غير مباشرة مفادها أن مساحته محترمة، وأننا نحترم تلك المساحة، كما أن تعويده على تغيير ملابسه في مكان مغلق يرسخ مفهوم الخصوصية الشخصية بطريقة طبيعية، بعيداً عن التخويف، ومن المهم أن نشرح للأطفال الفرق بين الأسرار الجيدة والأسرار السيئة، فالسر الذي يجلب القلق، أو يطلب منهم كتمانهم عن الوالدين، ليس سرّاً بريئاً، بل إشارة تستدعي الحديث مع شخص موثوق، وهنا يظهر دور الأهل في بناء جسر من الثقة، كي يشعر الطفل أن البوح لن يُقابل باللوم أو العقاب، بل بالحماية والاحتواء.

الخصوصية اليوم تمتد أيضاً إلى العالم الرقمي، فمراقبة ما ينشره الطفل من صور أو معلومات شخصية، وتعليمه عدم التحدث مع الغرباء عبر الصفحات الشخصية أو المواقع الإلكترونية، أصبحت جزءاً من التربية الحديثة، والهدف هو تنمية حس المسؤولية لديه، ليحمي نفسه، ويحمي أسرته وأفرادها.

بيد أن التحدي الأكبر يكمن في الموازنة بين الحماية ومنح الاستقلالية، فالطفل الذي يعيش تحت رقابة صارمة قد يلجأ إلى الإخفاء، بينما الذي يُمنح ثقة واعية يتعلم اتخاذ القرار الصحيح، فالخصوصية، في جوهرها، درس من دروس التوعية نعلمه لأبنائنا ليكبروا وهم يدركون احترامها واحترام حدود الآخرين، وحين نغرس هذا الوعي مبكراً، فإننا لا نحمي طفولتهم فحسب، بل نسهم في صناعة جيل واع وناضج، يعرف أن للإنسان مساحة من حياته وبيومياته لا تمس، وأن الحفاظ عليها تربية راسخة.

المُسرف العام

الخصوصية اليوم
تمتد أيضاً إلى
العالم الرقمي،
فمراقبة ما ينشره
الطفل من صور
أو معلومات
شخصية، وتعليمه
عدم التحدث
مع الغرباء عبر
الصفحات الشخصية
أو المواقع
الإلكترونية، أصبحت
جزءاً من التربية
الحديثة، والهدف
هو تنمية حس
المسؤولية لديه،
ليحمي نفسه،
ويحمي أسرته
وأفرادها

حين يصبح الفن علاجاً للنفس.. رسل وحكاية التفاصيل الهادئة

زهراء جبار



بين خيوط التطريز وملمس المعجون والزجاج الناعم، تبرز أنامل فنانة تعيد تعريف الجمال بطريقة الخاصة؛ فهي لا ترسم اللوحة بالألوان فحسب، بل تحيكها بالإحساس، وتطعمها بقطع من الروح. رسل جاسم، فنانة في عقدها العشرين، امتزجت هوايتها الفنية بالإبداع اليدوي، فقدمت أعمالاً تحمل بصمة خاصة ومتفردة، مستندة إلى ذوق رفيع وشغف لا يهدأ.

تجربة مغايرة

تستمد الفنانة رسل أفكارها من رغبات الزبائن وتصوراتهم المختلفة، معتبرة أن كل طلب جديد يمثل تجربة فنية مغايرة، وفرصة لإنتاج عمل يحمل طابعاً خاصاً، ولم تكن الطريق دائماً سهلة، فقد واجهت رسل في بداية مشوارها الفني تحدياً تمثل في قلة الدعم وضعف الطلبات لأكثر من عامين، إلا أن إصرارها على الاستمرار وتطوير أدواتها الفنية كان أقوى من العقبات. وتستذكر في هذا السياق الدعم الذي تلقتة من الفنانة براء الزبيدي، والذي شكّل نقطة تحول مهمة في مسيرتها؛ إذ بدأت بعده بالاهتمام أكثر بجودة التصوير وإخراج أعمالها بصورة احترافية، الأمر الذي ساعدها على الوصول إلى جمهور أوسع عبر مواقع التواصل الاجتماعي، لتزداد الطلبات ويحظى عملها باهتمام أكبر.

رحلة هادئة

وتؤكد رسل أن هذا المجال لا يمثل بالنسبة لها مجرد مصدر دخل، بل مساحة للراحة النفسية والتعبير عن الذات، وتصف لحظات العمل على اللوحات بأنها رحلة هادئة تنقلها بعيداً عن ضجيج الحياة اليومية، قائلة إن متعتها الحقيقية تكمن في مشاهدة لوحة بيضاء بسيطة تتحول تدريجياً إلى عمل نابض بالألوان والحب والتفاصيل.

وقد شاركت رسل في عدد من الفعاليات والمهرجانات، من بينها مهرجان خيري داخل إحدى المدارس، ومهرجان جامعي، إضافة إلى مشاركتها في مهرجان «بيبان الخير»، وهي تجارب أتاحت لها فرصة عرض أعمالها والتواصل مع جمهور أوسع من المهتمين بالفنون اليدوية، أما عن أحلامها المستقبلية، فتتطلع إلى تأسيس ورشة فنية خاصة بها، تكون فضاءً يجمع الأطفال والشباب وكبار السن في مكان تسوده المحبة والطاقة الإيجابية والإبداع، كما لا تستبعد إقامة ورش تدريبية حضورية أو إلكترونية لتعليم هذا الفن ونقل خبراتها إلى الآخرين.

حكاية صغيرة

في كل لوحة تنجزها رسل جاسم حكاية صغيرة من الصبر والشغف، وفي كل غرزة تطريز أو لمسة لون انعكاس لرحلة بدأت بالفضول والتعلم، ثم نمت بالإصرار حتى أصبحت لغة خاصة للتعبير والجمال، فبين خيوط الكانفاس وملمس المعجون البارز، تواصل رسل رسم أحلامها بهدوء، مؤمنة بأن الفن ليس مجرد عمل يُنجز، بل أثر جميل يتركه الإنسان في قلوب الآخرين.

وتنقلنا (للقوارير) عبر نافذة (هي والإبداع) إلى عالم رسل الراخر بجمال فنّها، لنكتشف معاً كيف تتحول الفكرة إلى لوحة، وكيف يصبح الفن لغة صامتة تبوح بالكثير.

ذاتي الحقيقي

تحدثتنا رسل قائلة: «أنا خريجة هندسة حاسوب، بدأت مسيرتي المهنية بالعمل في إحدى المدارس بعد شهر من تخرجي، لكن شغفي بالفن قادني إلى عالم آخر وجدت فيه ذاتي الحقيقية، وعلى الرغم من أن الموهبة الفنية لم تكن حاضرة منذ طفولتي، فإنني اكتشفت حبي للأعمال اليدوية خلال سنوات دراستي الجامعية، لأبدأ رحلة التعلم وصقل مهاراتي، التي ما زالت مستمرة حتى اليوم.»

محطة مهمة

توضح رسل أن فترة جائحة كورونا كانت محطة مهمة في تطوير مهاراتها في التطريز اليدوي، إذ استثمرت وقتها في التعلم والتجربة حتى تمكنت من إتقان هذا الفن، أما المعجون البارز فقد دخل إلى عالمها الفني مؤخراً، ليمنح أعمالها بُعداً جمالياً إضافياً، ويزيد من تنوع إنتاجها الفني. وتؤكد أن اختيارها التطريز على الكانفاس جاء رغبةً منها في تقديم فكرة مختلفة وغير مألوفة، فيما وجدت في المعجون البارز مجالاً يتيح لها التميز بسبب قلة العاملين فيه مقارنة بغيره من الفنون اليدوية، لذلك حرصت على أن تضيف إلى كل عمل لمستها الخاصة التي تعكس شخصيتها الفنية.

خصوصية لافتة

ومن الأفكار التي منحت لوحاتها خصوصية لافتة، دمج الزجاج الناعم مع الخامات الأخرى، وتذكر أن هذه الفكرة جاءت باقتراح من إحدى صديقاتها المقيمات في السويد، التي كانت تستخدم هذه التقنية في أعمالها، فقامت رسل بتجربتها وتطويرها بما يتناسب مع أسلوبها الفني الخاص، وعن مراحل إنجاز العمل الفني، ترى رسل أن الخبرة والممارسة المستمرة جعلتا تنفيذ الأعمال أكثر سلاسة، مؤكدة أن التحديات التي كانت تواجهها في البداية تراجعت مع مرور السنوات.

كما تشير إلى أن أسعار أعمالها تختلف بحسب حجم اللوحة وتعقيد التصميم، إذ تعتمد معظم أعمالها على طلبات خاصة يختار فيها الزبون التصميم الذي يناسب ذوقه، لتتولى هي مهمة تحويل الفكرة إلى عمل فني متكامل.



عندما تكون الأخلاق منهجاً حضارياً: تجليات

رقة تقتضي الإحسان إلى المرحوم، وقد تستعمل تارة في الرقة المجردة، وتارة في الإحسان المجرد عن الرقة، وقيل فيها: هي رقة في النفس تبعث على سوق الخير لمن تتعدى إليه. ولم تكن الرحمة في السيرة النبوية مفهوماً نظرياً أو شعاراً أخلاقياً، بل كانت واقعاً معاشاً تجلّى في جميع مواقف النبي (صلى الله عليه وآله) مع أسرته، وأصحابه المنتجبين، ومع المسلمين، بل حتى مع غير المسلمين، بل ومع الحيوان وسائر المخلوقات، حتى غدت سيرته التطبيق العملي الكامل للقيم القرآنية، استناداً إلى قوله تعالى: ﴿ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ • وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ • إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ

تعدّ الرحمة من أهم القيم التي قام عليها الإسلام، وهي الأساس الذي انطلقت منه رسالة النبي محمد (صلى الله عليه وآله)؛ فلم يكن مبعوثاً لإقامة مجتمع قائم على القوة المجردة، وإنما جاء ليبنى الإنسان على أساس الرحمة والمحبة والعديل، وقد عبّر القرآن الكريم عن هذه الحقيقة بقوله تعالى: ﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ﴾ [الأنبياء: 107]، فجعل الرحمة عنوان رسالته، ومنهج حياته، وسمة شخصيته.

والرحمة في اللغة من (رَحِمَ يرحمه رحمةً ومرحمةً)؛ إذا رَقَّ له وتعطف عليه، وأصل هذه المادة يدل على الرقة والعطف والرأفة، ومنها (الرَّحِم) التي تدوّل على صلة القرابة، كما عُرِّفت بأنها



وقد تجلّت الرحمة في حياة الرسول (صلى الله عليه وآله) أول ما تجلّت في تعامله مع أسرته، فقد كان المثال الأعلى في الرحمة بأهل بيته، فأحاطهم بالمحبة والرعاية والاهتمام، وأشعرهم بمكانتهم ومنحهم الاحترام والتقدير، وقد ظهرت هذه الرحمة بصورة خاصة في تعامله مع ابنته السيدة فاطمة الزهراء (عليها السلام)؛ إذ كان إذا دخلت عليه قام لها، واستقبلها بحفاوة، وأجلسها في مجلسه، في مشهد يعكس تكريم المرأة وإعلاء شأنها.

وامتدت رحمته إلى الأطفال، فكان يحملهم ويلعبهم، ويخفف الصلاة إذا سمع بكاء طفل؛ مراعاة لمشاعر أمه، في صورة تجمع بين العبادة والرحمة الإنسانية، ولم تقتصر رحمته على أهل بيته والمقربين منه، بل شملت جميع أفراد المجتمع، فكان يعفو عن أساء إليهم، ويصفح عن ظلمه، ويقابل الإساءة بالإحسان، وقد بلغت هذه الرحمة ذروتها يوم فتح مكة، حين أعلن العفو العام عن أدوه وحاربوه سنوات طويلة، فقال لهم: «أذهبوا فأنتم الطلقاء»، فحوّل يوم الانتصار إلى يوم للتسامح والعفو.

وكان (صلى الله عليه وآله) يواسي الفقراء، ويقضي حوائج المحتاجين، ويشارك الناس آلامهم وأفراحهم، حتى أصبح قريباً من الجميع، لا يحجبه منصبه النبوي عن البسطاء والضعفاء. كما تميزت السيرة النبوية بالعدل والرحمة مع غير المسلمين، فقد احترّم كرامتهم الإنسانية، وحفظ حقوقهم، وأوصى بالإحسان إليهم ما داموا غير محاربين، وكان يقبل هداياهم، ويزور مرضاهم، ويعاملهم بالحكمة والموعظة الحسنة، ليؤكد أن الرحمة الإسلامية لا تعرف التعصب ولا الإقصاء.

وامتدت هذه الرحمة لتشمل الحيوان وسائر المخلوقات، فنهى (صلى الله عليه وآله) عن تعذيب الحيوان أو تحميله ما لا يطيق، وأمر بالإحسان إليه، وعدّ الرفق بالحيوان من أسباب نيل رضا الله تعالى، كما نهى عن إفساد البيئة وقطع الأشجار بغير حاجة، ليؤسس لمفهوم الرحمة الشاملة التي تستوعب الإنسان وسائر المخلوقات.

ومن خلال التأمل في سيرته المباركة، يتبين أن الرحمة لم تكن خلقاً فردياً فحسب، بل كانت منهجاً حضارياً لبناء المجتمع؛ إذ جمعت بين القلوب، وأزالت الأحقاد، ورسخت قيم العدل والتكافل والتسامح، وأسهمت في نشر الإسلام في مختلف بقاع الأرض، إذ انجذب الناس إلى أخلاقه قبل أن يجذبوا إلى كلماته.

لقد جسّد رسول الله (صلى الله عليه وآله) الرحمة في أسمى صورها، حتى أصبحت حياته ترجمة عملية للقرآن الكريم، فكان رحيماً بالقريب والبعيد، والصديق والعدو، والإنسان والحيوان، ومن هنا فإن الاقتداء به لا يكون بمجرد محبته، وإنما بالسير على نهجه، وترسيخ خلق الرحمة في السلوك الفردي والاجتماعي، لتبقى الأمة وفية لرسالة نبيها الذي بعثه الله رحمة للعالمين.

الرحمة النبوية

م. م. رحاب حسين العريفاوي

سَبِيلِهِ • وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴿[النحل: 125]﴾.
وقد عبّر الشعر العربي عن مكانة النبي (صلى الله عليه وآله) ورسالته الخالدة بأبيات سائرة، منها:
أغرّ عليه للنبوّة خاتم ... من الله مشهودٌ يلوح ويشهد
وضمّ الإله اسمَ النبيّ إلى اسمه ... إذا قال في الخمس المؤدّن
أشهد

وشقّ له من اسمه ليجلّه ... فذو العرش محمودٌ وهذا محمدٌ
نبيّ أتانا بعد يأسٍ وفترَةٍ ... من الرسل والأوثان في الأرض تُعبدُ
فأمسى سراجاً مستنيراً وهادياً ... يلوح كما لاح الصقيل المهندُ
وأفردنا ناراً وبشر جنة ... وعلمنا الإسلام فالله نحمدُ

الخطاب التربوي في رسائل الإمام الحسن العسكري «عليه السلام»

زهراء سالم جبار

تحتلُّ التربية مكانةً محورية في الفكر الإسلامي؛ لما تؤديه من دور في بناء الإنسان وتقويم سلوكه وترسيخ القيم الدينية والأخلاقية، وقد تجلّى هذا المنهج بوضوح في تراث أئمة أهل البيت (عليهم السلام)، الذين أسهموا في بناء الوعي الديني والاجتماعي من خلال خطبهم ورسائلهم ووصاياهم، فجاءت نصوصهم زاخرة بالمضامين التربوية التي هدفت إلى إصلاح الفرد وصيانة المجتمع.



وَيُحَدِّدُ الْإِمَامُ الْحَسَنَ الْعَسْكَرِي (عليه السلام) مَنْ أُبْرَزَ أُمَّةُ أَهْلِ الْبَيْتِ (عليهم السلام)، إِذْ تَمَثَّلَ رَسَائِلُهُ أُنْمُوذَجًا لِلخُطَابِ التَّربَوِيِّ الْهَادِفِ؛ فَقَدْ مَارَسَ دَوْرَهُ فِي تَوْعِيَةِ الْأُمَّةِ وَإِرْشَادِهَا رَغْمَ مَا أَحَاطَ بِهِ مِنْ تَضْيِيقِ سِيَاسِي وَرَقَابَةٍ شَدِيدَةٍ فَرَضَتْهَا السُّلْطَةُ الْعَبَّاسِيَّةُ، إِلَّا أَنَّ ذَلِكَ لَمْ يَحُلْ دُونَ أَدَاءِ رَسَائِلِهِ الْإِصْلَاحِيَّةِ، فَعَمِلَ عَلَى تَرْسِيخِ الْوَعْيِ الدِّينِيِّ وَالْفِكْرِيِّ مِنْ خِلَالِ شَبَكَةِ الْوُكَلَاءِ، وَرَسَائِلُهُ الَّتِي عَالَجَتْ مُخْتَلَفَ الْقَضَايَا الْعَقْدِيَّةِ وَالْأَخْلَاقِيَّةِ وَالاجْتِمَاعِيَّةِ، وَقَدْ تَنَوَّعَتِ الْمَضَامِينُ التَّربَوِيَّةُ فِي هَذِهِ الرِّسَالِ، فَكَرَّزَتْ تَارَةً عَلَى تَرْسِيخِ الطَّاعَةِ وَالْإِلْتِزَامِ الدِّينِيِّ، وَتَارَةً عَلَى حِفْظِ وَحْدَةِ الْجَمَاعَةِ وَنَبْذِ الْفِرْقَةِ، وَأُخْرَى عَلَى أَدَاءِ الْحَقُوقِ وَالْمَسْئُولِيَّاتِ الشَّرْعِيَّةِ، وَهُوَ مَا يَكْشِفُ عَنْ رُؤْيَا تَرْبَوِيَّةٍ مُتَكَامِلَةٍ اسْتَهْدَفَتْ بِنَاءَ الْفَرْدِ وَصِيَانَةَ الْمَجْتَمَعِ مِنَ الْإِنْحِرَافِ، فَمِنْ ذَلِكَ رَسَائِلُهُ إِلَى إِسْحَاقَ بْنِ إِسْمَاعِيلَ النَّيْسَابُورِيِّ، إِذْ قَالَ: ((وَيَاكُمْ أَنْ تَفْرُطُوا فِي جَنْبِ اللَّهِ فَتَكُونُوا مِنَ الْخَاسِرِينَ، فَبَعْدًا وَسَحَقًا لِمَنْ رَغِبَ عَنْ طَاعَةِ اللَّهِ، وَلَمْ يَقْبَلْ مَوَاعِظَ أَوْلِيَائِهِ، فَقَدْ أَمَرَكُمُ اللَّهُ بِطَاعَتِهِ وَطَاعَةِ رَسُولِهِ، وَطَاعَةِ أَوْلِيَ الْأَمْرِ، رَحِمَ اللَّهُ ضَعْفَكُمْ، وَغَفَلَتَكُمْ، وَصَبْرَكُمْ عَلَى أَمْرِكُمْ، فَمَا أَغْرَ الْإِنْسَانُ بَرَبَهُ الْكَرِيمَ)) (1)، فَيَتَضَحَّى مِنْ هَذَا النَّصِّ أَنَّ الْإِمَامَ (عليه السلام) جَعَلَ تَرْسِيخَ الطَّاعَةِ وَالْإِلْتِزَامِ الدِّينِيِّ مُنْطَلَقًا أَسَاسِيًّا فِي خُطَابِهِ التَّربَوِيِّ، فَاسْتَهِلَ كَلَامَهُ بِأَسْلُوبِ التَّحْذِيرِ مِنْ خِلَالِ لَفْظَةِ (يَاكُمْ)، وَهِيَ مِنْ أَقْوَى صِيغِ التَّحْذِيرِ، وَجَاءَ الْخُطَابُ مُوجَّهًا إِلَى الْجَمَاعَةِ بِمَا يَدُلُّ عَلَى شُمُولِ التَّوْجِيهِ لِجَمِيعِ أَفْرَادِ الْأُمَّةِ، كَمَا وَظَّفَ فَعْلِي الْمَضَارِعِ (تَفْرُطُوا) وَ(تَكُونُوا) لِلدَّلَالَةِ عَلَى اسْتِمْرَارِ التَّحْذِيرِ مِنَ الْوُقُوعِ فِي التَّفْرِيطِ وَمَا يَتَرْتَبُ عَلَيْهِ مِنْ خَسَارَةٍ دِينِيَّةٍ وَأَخْلَاقِيَّةٍ، وَقَدْ أَصْهَمَ هَذَا الْبِنَاءُ التَّرْكِيبِيُّ فِي شِدَّةِ انْتِبَاهِ الْمُتَلَفِّيِّ وَتَعَزُّزِ الْبَعْدِ التَّربَوِيِّ لِلرِّسَالَةِ، بِمَا أَحْدَثَهُ مِنْ وَضُوحٍ فِي التَّوْجِيهِ وَتَمَاسُكٍ فِي الدَّلَالَةِ، وَيَكْشِفُ هَذَا الْخُطَابُ عَنْ وَعْيِ الْإِمَامِ (عليه السلام) بِالتَّحْدِيَّاتِ الْفِكْرِيَّةِ الَّتِي شَهِدَهَا الْمَجْتَمَعُ الْعَبَّاسِيُّ، فَجَاءَتْ رَسَائِلُهُ دَعْوَةً إِلَى التَّمَسُّكِ بِطَاعَةِ اللَّهِ تَعَالَى وَرَسُولِهِ وَأَوْلِيَ الْأَمْرِ، بِوَصْفِهَا أَسَاسًا لِحِمَايَةِ الْمَجْتَمَعِ مِنَ الْإِنْحِرَافِ.

وَلَمْ يَقْتَصِرِ الْخُطَابُ التَّربَوِيُّ عِنْدَ الْإِمَامِ (عليه السلام) عَلَى تَقْوِيمِ عِلَاقَةِ الْإِنْسَانِ بِرَبِّهِ، بَلْ اِمْتَدَّ إِلَى مُعَالَجَةِ الْعِلَاقَةِ بَيْنَ

أَفْرَادِ الْمَجْتَمَعِ، وَلَا سِيَّمَا مَا يَتَّصِلُ بِالمَحَافِظَةِ عَلَى وَحْدَةِ الْجَمَاعَةِ وَنَبْذِ أَسْبَابِ الْفِرْقَةِ، وَيَتَجَلَّى ذَلِكَ فِي رَسَائِلِهِ إِلَى بَعْضِ شَيَعَتِهِ عِنْدَمَا بَلَغَهُ اخْتِلَافُهُمْ، إِذْ قَالَ: ((فَدَعُ مِنْ ذَهَبٍ يَمِينًا وَشِمَالًا، فَإِنَّ الرَّاعِي إِذَا أَرَادَ أَنْ يَجْمَعَ غَنَمَهُ جَمَعَهَا بِأَهْوَنِ مَسْعَى، وَإِيَّاكَ وَالْإِذَاعَةَ، وَطَلِبَ الرِّيَاسَةَ فَإِنَّهُمَا يَدْعَوَانِ إِلَى الْهَلَكَةِ)) (2)، وَيَبْرُزُ فِي هَذَا النَّصِّ الْبَعْدُ الْإِصْلَاحِيُّ لِلخُطَابِ التَّربَوِيِّ؛ إِذْ افْتَتَحَ الْإِمَامُ (عليه السلام) خُطَابَهُ بِفَعْلِ الْأَمْرِ (فَدَعُ)، الَّذِي جَاءَ دَاعِيًا إِلَى تَرْكِ أَسْبَابِ الْإِنْقِسَامِ وَالْإِخْتِلَافِ، ثُمَّ أَعْقَبَهُ بِأَسْلُوبِ التَّحْذِيرِ مِنَ الْإِذَاعَةِ وَطَلِبِ الرِّيَاسَةِ؛ لَمَّا يَتَرْتَبُ عَلَيْهِمَا مِنْ أَثَارٍ تَهْدِدُ تَمَاسُكَ الْجَمَاعَةِ، وَلَا سِيَّمَا فِي ظِلِّ الظُّرُوفِ السِّيَاسِيَّةِ الَّتِي عَاشَهَا الشَّيْعَةُ آنَ ذَلِكَ، وَبِذَلِكَ تَحَوَّلَ الْخُطَابُ مِنْ مُجَرَّدِ تَوْجِيهِ فَرْدِيٍّ إِلَى وَسِيلَةٍ لِحِمَايَةِ الْمَجْتَمَعِ وَصِيَانَةِ وَحْدَتِهِ الْعَقْدِيَّةِ وَالْفِكْرِيَّةِ، وَإِلَى جَانِبِ تَرْسِيخِ الطَّاعَةِ وَوَحْدَةِ الْجَمَاعَةِ، أَوْلَى الْإِمَامِ الْحَسَنَ الْعَسْكَرِي (عليه السلام) اِهْتِمَامًا كَبِيرًا بِالمَسْئُولِيَّةِ الشَّرْعِيَّةِ وَالاجْتِمَاعِيَّةِ، وَجَعَلَ أَدَاءَ الْحَقُوقِ جُزْءًا مِنَ الْبِنَاءِ التَّربَوِيِّ الَّذِي يَسْهُمُ فِي تَحْقِيقِ الْعَدَالَةِ وَالتَّكَافُلِ بَيْنَ أَفْرَادِ الْمَجْتَمَعِ، وَيَتَضَحَّى ذَلِكَ فِي رَسَائِلِهِ إِلَى عَبْدِ اللَّهِ الْبِيهَقِيِّ، إِذْ قَالَ: ((وَبَعْدَ، فَقَدْ بَعَثْتُ لَكُمْ إِبْرَاهِيمَ بْنَ عَبْدِ اللَّهِ لِيُدْفَعَ النَّوَاحِي، وَأَهْلُ نَاحِيَتِكَ حَقُوقِي الْوَاجِبَةِ عَلَيْكُمْ إِلَيْهِ، وَجَعَلْتُهُ ثَقَفِي وَأَمِينِي عِنْدَ مَوَالِيِّ هُنَاكَ، فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ، وَلْيَرِاقِبُوا، وَلْيُؤَدُّوا الْحَقُوقَ، فَلَيْسَ لَهُمْ عَذْرٌ فِي تَرْكِ ذَلِكَ وَلَا تَأْخِيرُهُ...)) (3)، وَيَكْشِفُ هَذَا النَّصُّ عَنْ اعْتِمَادِ الْإِمَامِ (عليه السلام) خُطَابًا تَرْبَوِيًّا قَائِمًا عَلَى تَوْجِيهِ السَّلَاوِكِ الْعَمَلِيِّ، إِذْ وَظَّفَ لَامَ الْأَمْرِ مَعَ الْأَفْعَالِ الْمَضَارِعَةَ: (فَلْيَتَّقُوا، وَلْيَرِاقِبُوا، وَلْيُؤَدُّوا)، بِمَا أَكْسَبَ الْخُطَابُ قُوَّةً فِي الْإِلْزَامِ وَالتَّوْجِيهِ، وَرَبَطَ بَيْنَ التَّقْوَى وَمُرَاقَبَةِ اللَّهِ وَأَدَاءِ الْحَقُوقِ بِوَصْفِهَا مِنْظُومَةً أَخْلَاقِيَّةً مُتَكَامِلَةً، تَسْهُمُ فِي بِنَاءِ الْفَرْدِ وَتَعَزُّزِ اسْتِقْرَارِ الْمَجْتَمَعِ، وَتَكْشِفُ هَذِهِ النَّمَاذِجُ مِنْ رَسَائِلِ الْإِمَامِ الْحَسَنَ الْعَسْكَرِي (عليه السلام) أَنَّ خُطَابَهُ التَّربَوِيَّ لَمْ يَقْتَصِرْ عَلَى جَانِبٍ وَاحِدٍ، بَلْ شَمَلَ بِنَاءَ الْعِلَاقَةِ بِاللَّهِ تَعَالَى، وَتَقْوِيَةِ الرُّوَابِطِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ، وَتَرْسِيخِ الشُّعُورِ بِالمَسْئُولِيَّةِ، مِنْ خِلَالِ تَوْظِيفِ أَسَالِيبَ مُتَنَوِّعَةٍ، كَالْأَمْرِ، وَالتَّحْذِيرِ، وَالْإِرْشَادِ، بِمَا يَنْسَجِمُ مَعَ أَهْدَافِهِ الْإِصْلَاحِيَّةِ.

وَتَأْسِيسًا عَلَى مَا تَقَدَّمَ، يَتَضَحَّى أَنَّ رَسَائِلَ الْإِمَامِ الْحَسَنَ الْعَسْكَرِي (عليه السلام) تَمَثَّلُ مَشْرُوعًا تَرْبَوِيًّا مُتَكَامِلًا، اسْتَهْدَفَتْ بِنَاءَ الْفَرْدِ وَصِيَانَةَ الْمَجْتَمَعِ، مِنْ خِلَالِ تَرْسِيخِ قِيَمِ الطَّاعَةِ، وَالْوَحْدَةِ، وَتَحْمِلِ الْمَسْئُولِيَّةِ، وَهُوَ مَا مَنَحَ خُطَابَهُ بَعْدًا تَرْبَوِيًّا ظَلَّ صَالِحًا لِلِاسْتِفَادَةِ مِنْهُ فِي مُخْتَلَفِ الْأَزْمَنَةِ.

الهوامش

- 1 - تحف العقول عن آل الرسول، الحسن بن علي بن شعبة الحراني، 484-486.
- 2 - بحار الأنوار، المجلسي، 370/78.
- 3 - اختيار معرفة الرجال، الطوسي، 358.

تنوعت المضامين التربوية في هذه الرسائل، فركزت تارة على ترسيخ الطاعة والالتزام الديني، وتارة على حفظ وحدة الجماعة ونبذ الفرقة، وأخرى على أداء الحقوق والمسؤوليات الشرعية، وهو ما يكشف عن رؤية تربوية متكاملة استهدفت بناء الفرد وصيانة المجتمع من الانحراف

استفتاءات

في الكتب التي تحتوي على أسماء مقدسة

للأقارب

السؤال: أعمل في مكتب للحاسبات ويتطلب عملي طباعة كتب تحتوي في مقدمتها عبارة (بسم الله الرحمن الرحيم) أو آيات قرآنية وعادة ما يوجد نسخ فيها أخطاء وعند اتلافها كنت أقوم باقتطاع العبارة ثم تقطيعها إلى حروف لتصبح غير مفهومة ثم أرميها وعلمت بوجود طرق أخرى كرميها في الماء الجاري أو دفنها وكذلك قالوا لي بجواز حرقها فما هو الحكم؟

الجواب: لا يكفي التقطيع إلا إذا صارت كالتراب ولا يجوز الحرق إن كان هتكاً بل مطلقاً علي الأحوط ويجوز دفعها إلى من يعيد تصنيعها إن وجد كما يجوز الدفن أو الإلقاء في الماء ونحوه من غير هتك.

السؤال: بعض الأوراق أو الصحف أو المجلات فيها أسماء أشخاص وهي مشابهة لأسماء الأنبياء والأئمة (عليهم الصلاة والسلام) وقد تلقى في النفايات فهل هذا جائز؟

الجواب: إذا عدّ هتكاً فلا يجوز، والأولى جمعها وإلقاؤها في ماء جاري أو دفنها في الأرض.

السؤال: بعض الأوراق تحمل أسماء الجلالة أو أسماء المعصومين (عليهم السلام)، وبعض الآيات القرآنية، ولا يتيسر لنا رميها في البحر أو النهر فكيف نصنع بها، علماً بأننا لا ندرى أين تذهب أكياس النفايات هذه؟ وماذا يصنع بها؟

الجواب: لا يجوز وضعها في أكياس النفايات لما في ذلك من الهتك والإهانة، ولكن لا مانع من إزالة كتابتها، ولو ببعض المواد الكيميائية، أو دفنها في مكان طاهر، أو تقطيعها إلى جزئيات صغيرة جداً كالتراب.

السؤال: هل يجوز للمحدث بالأصغر أو الأكبر مس اسم الله تعالى أو رسوله (صلى الله عليه وآله) إذا كان مكتوباً على الأوراق النقدية؟

الجواب: حرمة مس اسم الجلالة وسائر أسمائه وصفاته تعالى على المحدث مبنية عندنا على الاحتياط للزومي وإلحاق أسماء النبي (صلى الله عليه وآله) والمعصومين (عليهم السلام) بأسمائه تعالى في ذلك مبني على الاحتياط الاستحبابي ولا فرق في ذلك بين المكتوب منها على الأوراق النقدية وغيرها نعم حرمة مس كتابة الآيات القرآنية على المحدث ثابتة في غير المكتوب على الأوراق النقدية وأما فيها فمبنية عندنا على الاحتياط للزومي.

السؤال: يرمي الناس الجرائد والمجلات وبعض الكتب المحترمة في أماكن تجمع النفايات على الرغم من احتوائها على بعض الآيات القرآنية أو أسماء الله سبحانه وتعالى؟

الجواب: لا يجوز ذلك، ويجب رفعها من تلك الامكنة وتطهيرها إذا أصابها شيء من النجاسة.

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

من فات قديم تاه



كلما تقدم الإنسان في العمر، ازداد تمسكًا بالثوابت الأخلاقية والاجتماعية التي تربى عليها، وهذا من المسلمات المتعارف عليها، إلا أنك عندما تجد فتيات محاصرات بمباهج الدنيا ومغرياتها، ومع ذلك يتمسكن بالمبادئ والأعراف الاجتماعية والدينية، فإن ذلك أمر يدعو إلى الفخر والزهو.

وما يثلج القلب حقًا هو عودة عدد كبير من الفتيات إلى ارتداء العباءة والتمسك بها بعد سنوات من التمرد والتضليل واللهات وراء قشور التحضر الرائفة يعدن من جديد ليضعن على رؤوسهن العباءة الزينية، رمز العفة والطهارة والجمال، بجهود مباركة من العتبة الحسينية المقدسة التي لم تدخر جهدًا في تشجيع الفتيات على التمسك بها في شتى المؤسسات التربوية والتعليمية.

وكنت أعتقد، واهمةً، أن العباءة النسائية في طريقها إلى الاختفاء من ذاكرة المدن العراقية، وأنها ستصبح في المستقبل القريب رمزًا من رموز الماضي، وأن ارتدائها سيقصر على المدن المقدسة فقط. بعد أن وجدت من ينافسها في صرعات الحداثة وما أفرزه الانفتاح الواسع على العالم عبر الفضائيات ووسائل التواصل الاجتماعي، فضلًا عن تخلي كثير من الأسر عن ممارسة دورها الرقابي والتربوي الذي أولتها السماء مسؤولية القيام به.

ومع ذلك، ما زالت العباءة محافظة على حضورها ومكانتها، وما زالت تتصدر اختيارات شريحة واسعة من النساء العراقيات ونظرة واحدة إلى سوق العبي في أسواقنا المحلية تكفي لتدرك أن العباءة، رغم الكم الهائل من المنافسات، ما زالت تتسيد السوق، بأسعارها المرتفعة وأنواعها الراقية.

ومن أجمل ما قرأت قبل أيام معلومة تفيد بأن العباءة، بوصفها قطعة قماش تغطي الجسد، تمتلك جذورًا موهلة في القدم، تعود إلى العصور السومرية والأكدية والبابلية، وأن ارتدائها كان يدل على الرفاهية والمكانة الاجتماعية العالية، إذ كانت ترتديها العائلات النبيلة والكهنة، بينما كان عامة الناس يرتدون ملابس أقصر وأبسط تتناسب مع طبيعة العمل والمناخ ولا شك أن العباءة مرت بتحولات كثيرة حتى استقرت على اللون الأسود، الذي أصبح الزي الوطني للنساء في العراق، ولا شك أيضًا أن هذا اللون هو الأكثر قدرة على ستر تفاصيل الجسد، مما يجعله الخيار المفضل في المجتمعات المحافظة. وصدق إخوتنا المصريون حين قالوا في مثلهم الشعبي الشهير: «من فات قديم تاه».

من أجمل ما قرأت
قبل أيام معلومة
تفيد بأن العباءة،
بوصفها قطعة
قماش تغطي
الجسد، تمتلك
جذورًا موهلة في
القدم، تعود إلى
العصور السومرية
والأكدية والبابلية،
وأن ارتدائها
كان يدل على
الرفاهية والمكانة
الاجتماعية العالية،
إذ كانت ترتديها
العائلات النبيلة
والكهنة

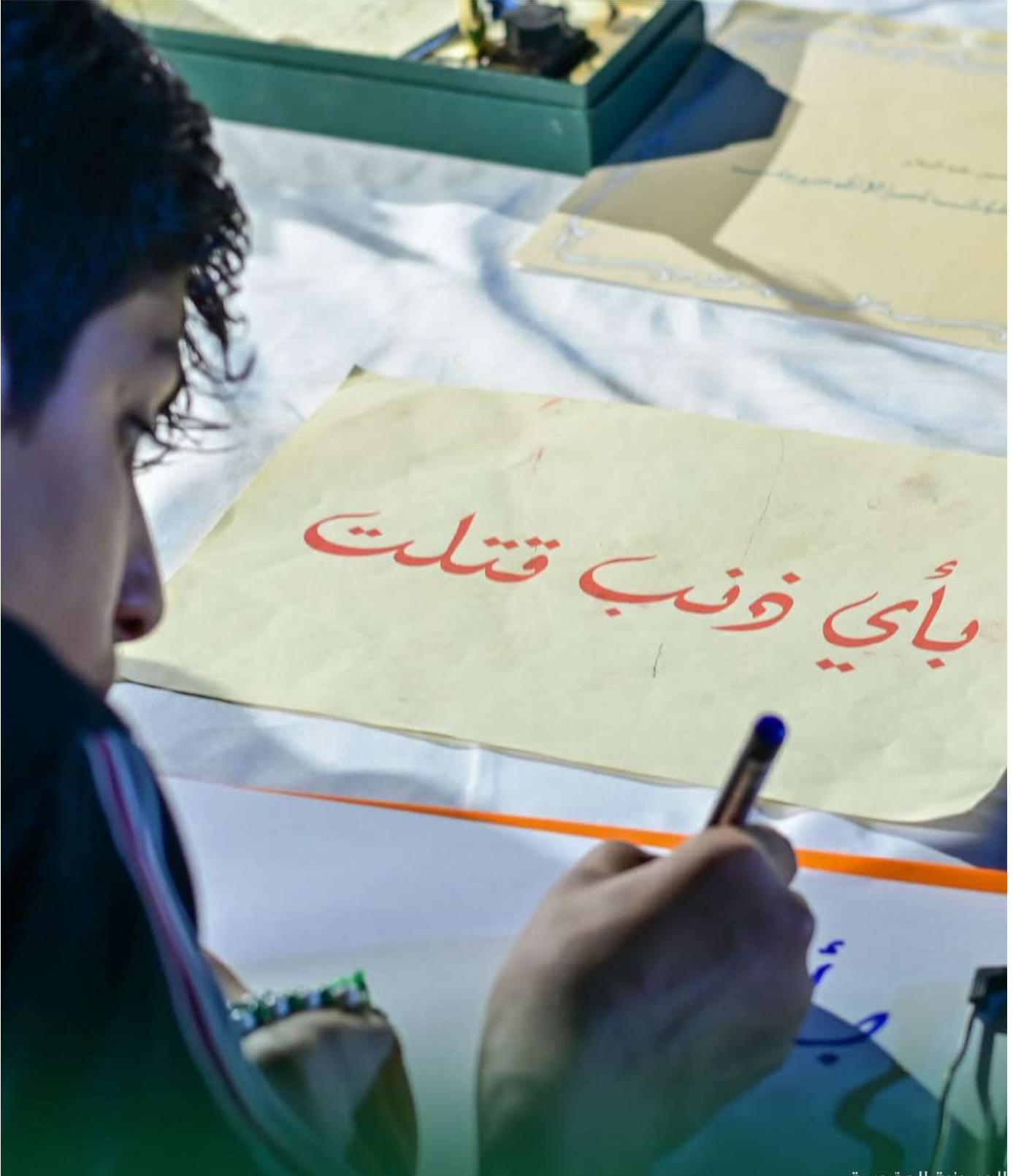
ساجدة ناهري

صناعة الطاقات
ورعاية المواهب

LLQWAREER

للقوارير

ملف العدد



صناعة الطاقات ورعاية المواهب.. حكاية التنمية في العتبة الحسينية المقدسة

ضمياء العوادي

يشهد العمل المؤسسي في العتبة الحسينية المقدسة تطوراً في مختلف المجالات الفكرية والثقافية والاجتماعية، انطلاقاً من إيمانها بأن بناء الإنسان يمثل الأساس الحقيقي لأي نهضة مجتمعية، ومن هذا المنطلق جاء تأسيس قسم التنمية والتأهيل الاجتماعي للشباب ليكون واحداً من أهم الأقسام التي تُعنى بإعداد الشباب والفتيات، وتنمية قدراتهم، وتأهيلهم علمياً ومهنياً وثقافياً، بما ينسجم مع متطلبات العصر ويحافظ في الوقت ذاته على الهوية الإسلامية الأصيلة وقيم مدرسة أهل البيت (عليهم السلام).

المعرفة والمهارة والوعي، قادر على مواجهة تحديات الحياة، والإسهام في نهضة المجتمع علمياً وثقافياً واقتصادياً، أما رسالته فتتمثل في إعداد وتأهيل الطاقات الشابة عبر برامج تدريبية وثقافية وتنموية متخصصة، تواكب احتياجات سوق العمل، وتعزز منظومة القيم الأخلاقية والإنسانية. ولتحقيق هذه الرؤية، يعمل القسم على تنفيذ عشرات البرامج والدورات والورش التدريبية سنوياً، فضلاً عن المبادرات المجتمعية والمشاريع الريادية التي تستهدف الشباب والنساء والأطفال، بما يحقق التنمية المستدامة ويعزز روح المبادرة والإبداع.

المرأة في صدارة الاهتمام

حظيت المرأة بحضور لافت ضمن برامج القسم، إذ أولى اهتماماً كبيراً بتمكينها علمياً ومهنياً وثقافياً، إيماناً بأن المرأة الواعية تمثل ركيزة أساسية في بناء الأسرة والمجتمع. وشملت البرامج النسوية تنظيم دورات تدريبية في مختلف التخصصات التقنية والإدارية والحرفية، إلى جانب الورش الفكرية والثقافية التي

وتعود بدايات القسم إلى عام (2010)، حين أُسس مركز رعاية الشباب ليضع نصب عينيه هدفاً واضحاً يتمثل في إعداد قيادات شابة تمتلك المهارات الفكرية والمهنية والحياتية، وقادرة على الإسهام في خدمة المجتمع وصناعة التغيير الإيجابي، ومع اتساع حجم البرامج وتنوعها، أصبح القسم اليوم مظلة لعدد من الشعب والمراكز التي تعمل وفق رؤية تنموية متكاملة، تستهدف مختلف شرائح المجتمع، مع اهتمام خاص بالمرأة والفتاة بوصفهما شريكاً أساسياً في عملية البناء المجتمعي. ويؤكد رئيس قسم التنمية والتأهيل الاجتماعي للشباب في العتبة الحسينية المقدسة الأستاذ محمد محسن متعب النصاروي أن القسم يواصل العمل على إعداد برامج تنموية متخصصة تسهم في تطوير قدرات الشباب والفتيات، وتوفير بيئة تدريبية وثقافية قادرة على اكتشاف الطاقات وصقلها، انطلاقاً من رسالة العتبة الحسينية المقدسة في خدمة المجتمع وبناء الإنسان. رؤية تنموية ورسالة مجتمعية

ينطلق القسم في عمله من رؤية تقوم على صناعة جيل يمتلك





بمشاركة (25) متدربة، بهدف إعداد مدرّبات قادرات على نقل المعرفة وقيادة البرامج التدريبية مستقبلاً. وفي مجال ريادة الأعمال، أقيمت دورة التسويق الاحترافي التي استهدفت الشابات الراغبات في تطوير مشاريعهن، وتناولت بناء الهوية التجارية، وإدارة الحملات الإعلانية، والتسويق عبر وسائل التواصل الاجتماعي، فيما ركزت دورة فن التسويق الناجح على التخطيط التسويقي وإدارة المبيعات والترويج. كما شهدت البرامج النسوية إقامة دورات متخصصة في برامج Microsoft Word و Microsoft Excel، هدفت إلى تطوير المهارات المكتبية ورفع كفاءة المشاركات بما ينسجم مع متطلبات الوظائف الحديثة، فضلاً عن دورة في قواعد البيانات لتطوير المهارات الإدارية والتقنية.

ولم تغفل برامج القسم الجانب التربوي، إذ نظم دورة بعنوان التخطيط الواعي للمستقبل للكوادر التعليمية والإدارية، تناولت التخطيط الشخصي والاستراتيجي، إضافة إلى دورة كيف تكون قائداً لصف التي ركزت على تطوير مهارات المعلمين وإدارة الصفوف الدراسية وفق أساليب تعليمية حديثة. وامتدت جهود القسم إلى المؤسسات التعليمية، من خلال إقامة الندوات الحوارية والفعاليات الفكرية داخل المدارس، ومن بينها ندوة بعنوان دور المرأة في المجتمع، التي استهدفت أكثر من

تعزيز الوعي الديني والاجتماعي، فضلاً عن إقامة حفلات التخرج والاحتفاء بالمناسبات التربوية والإيمانية التي تستهدف الطالبات في المحافظات العراقية. ومن أبرز الأنشطة التي ينفذها القسم سنوياً تنظيم حفلات تخرج الطالبات داخل العتبة الحسينية المقدسة، والتي يصل عدد المشاركات فيها إلى نحو ثلاثة آلاف طالبة سنوياً، في مبادرة تهدف إلى تعزيز الهوية الدينية والوطنية لدى الخريجات، وربط هذه المناسبة العلمية بالقيم الأخلاقية والرسالية. كما ينظم القسم برامج خاصة ببلوغ سن التكليف الشرعي للفتيات، ويقيم محافل «تاج العفاف» التي تجمع بين التوجيه الديني والتربوي، وترسخ مكانة الحجاب والعفة باعتبارهما قيمة حضارية وثقافية قبل أن يكونا واجباً شرعياً.

التدريب... بوابة التمكين

تشكل البرامج التدريبية العمود الفقري لأنشطة القسم، إذ تنوعت بين المهارات الإدارية، والتنمية البشرية، والتقنيات الرقمية، وريادة الأعمال، بما يواكب احتياجات سوق العمل. ومن أبرز هذه البرامج دورة إعداد المدربين للنساء، التي استمرت خمسة أيام، وركزت على أساليب التدريب الحديثة، وإعداد الحقائق التدريبية، وإدارة الجلسات، ومهارات التواصل الفعال،



برز الجانب النسوي بصورة واضحة في عمل شعبة الفنون والمسرح، إذ نفذت خلال المدة نفسها (22) دورة وورشة تدريبية مخصصة للفتيات، شملت مجالات الرسم على الزجاج، والفيلوغرافيا، والديكوباج، والحياسة، والريزن، وصناعة الشموع، والرسم بالأكريليك،

واستفاد من هذه الأنشطة (1747) مستفيداً ومستفيدة، وهو رقم يعكس اتساع دائرة التأثير والإقبال المتزايد على البرامج الفنية والثقافية.

وقد برز الجانب النسوي بصورة واضحة في عمل شعبة الفنون والمسرح، إذ نفذت خلال المدة نفسها (22) دورة وورشة تدريبية مخصصة للفتيات، شملت مجالات الرسم على الزجاج، والفيلوغرافيا، والديكوباج، والحياسة، والريزن، وصناعة الشموع، والرسم بالأكريليك، والرسم بالقلم الرصاص، والرسم بالتخبر، والرسم بالتنقيط، والتشكيل بالقماش، وكتابة الرواية، وكتابة القصة القصيرة، إضافة إلى ورش الرسم على أوراق الألمنيوم. وتستهدف هذه الدورات تحويل الموهبة إلى مهارة عملية يمكن استثمارها مستقبلاً في تأسيس مشاريع صغيرة أو ممارسة العمل الفني بصورة احترافية، فضلاً عن تنمية الحس الجمالي والثقافي لدى المشاركات.

كما أقامت الشعبة معارض فنية ضمن مهرجانات ثقافية مختلفة، أتاحت للفتيات عرض نتاجاتهن أمام الجمهور، وهو ما عزز ثقتن بأنفسهن وشجعهن على مواصلة الإبداع.

ولا تقتصر أهداف قسم التنمية والتأهيل الاجتماعي للشباب على تنفيذ الدورات والأنشطة، بل تتجاوز ذلك إلى بناء الإنسان فكرياً وأخلاقياً ومهنياً، وإيجاد بيئة حاضنة للمواهب والطاقات، قادرة على تحويل المعرفة إلى أثر ملموس في المجتمع ومن خلال هذا التنوع في البرامج، يتضح أن القسم يسير وفق رؤية مؤسسية متكاملة تجعل من المرأة والشباب محوراً أساسياً لبرامجهم، وتمنحهم الأدوات اللازمة للنجاح في حياتهم العلمية والعملية، مع المحافظة على الهوية الإسلامية والثقافية.

وبين التدريب، والتمكين، والفنون، والعمل التطوعي، والمبادرات الاقتصادية، يواصل قسم التنمية والتأهيل الاجتماعي للشباب في العتبة الحسينية المقدسة أداء رسالته بوصفه أحد أهم المؤسسات التي تستثمر في الإنسان، وتؤمن بأن بناء الأوطان يبدأ ببناء العقول، وأن تمكين المرأة والشباب هو الطريق نحو مجتمع أكثر وعياً وإنتاجاً واستقراراً.

(100) طالبة، وتناولت مكانة المرأة ودورها في بناء المجتمع، مع فتح باب الحوار للإجابة عن تساؤلات الطالبات. كما احتفى القسم بالفتيات اللاتي بلغن سن التكليف الشرعي عبر برامج تربوية وإيمانية، كان أبرزها محفل تاج العفاف، الذي قدم رسائل توعوية حول الحجاب والعفة والسلوك القويم، وسط حضور أولياء الأمور والملاكات التدريسية. أما في محافظة النجف الأشرف، فقد نظم القسم احتفالاً مركزياً لبلوغ سن التكليف الشرعي بمشاركة (300) طالبة من خمس مدارس ابتدائية، تضمن فقرات دينية وثقافية وتربوية عززت القيم الإسلامية لدى المشاركات. ولم تقتصر الأنشطة على ذلك، بل شملت إقامة الدورات الصيفية الدينية للفتيات، التي استمرت شهراً كاملاً، وتضمنت دروساً في العقيدة والأخلاق والفقه، إضافة إلى حفظ الجزء الثلاثين من القرآن الكريم.

تمكين اقتصادي للمرأة

يحظى الجانب الاقتصادي باهتمام واضح ضمن برامج القسم، حيث أطلق مبادرة دعم الأسر المنتجة، التي تستهدف النساء المعيلات والأسر محدودة الدخل، من خلال تدريبهن على إعداد المنتجات الغذائية المنزلية وتسويقها، بما يتيح لهن إيجاد مصدر دخل مستدام، ويعزز ثقافة العمل والإنتاج. كما نظم القسم برنامج سوق الشباب الذي يعد منصة سنوية لعرض منتجات الشباب والفتيات والأسر المنتجة، بمشاركة أكثر من (150) شاباً وشابة من مختلف المحافظات، حيث يوفر لهم فرصة تسويق منتجاتهم والتواصل مع الجمهور واكتساب الخبرة العملية، وفي السياق ذاته، نفذت ورش التفصيل والخياطة في عدة مناطق، واستمرت لفترات متفاوتة، بهدف إكساب النساء مهارات مهنية تساعدن على تأسيس مشاريع منزلية وتحقيق الاستقلال الاقتصادي.

الفنون... لغة الإبداع

ومن أبرز الشعب التابعة للقسم شعبة الفنون والمسرح، التي استطاعت خلال الأعوام الأربعة الممتدة من (2023-2026) أن تقدم نموذجاً متقدماً في رعاية المواهب الفنية والإبداعية، وتنطلق الشعبة من رؤية تقوم على الريادة في تنمية المواهب الفنية، وتوظيف الفن الهادف في بناء شخصية الشباب وترسيخ القيم الإسلامية والإنسانية، فيما تتمثل رسالتها في إعداد الطاقات الشابة عبر البرامج الفنية والثقافية والدورات المتخصصة وإنتاج الأعمال الإبداعية.

وخلال أربع سنوات نفذت الشعبة أكثر من (68) نشاطاً، توزعت بين (16) برنامجاً مجتمعياً، و(31) دورة تدريبية، و(4) ورش فنية، و(10) معارض، و(5) مشاركات فنية، إضافة إلى إنتاج مسرحيتين وعمل سينمائي.

العمل التطوعي.. رسالة تصنع بالإخلاص

حوار مع الناشطة زينب الطويل

حاورتها: منار قاسم



لا يقاس العمل التطوعي بعدد المبادرات التي تُنفذ، بل بالأثر الذي يتركه في حياة الناس، فهو رسالة إنسانية تنبع من الإحساس بالمسؤولية تجاه المجتمع، وتسعى إلى مد يد العون للفئات الأكثر احتياجًا، وصناعة الأمل في نفوسهم، وفي كربلاء المقدسة برزت العديد من النماذج التي كرّست وقتها وجهدها لخدمة الآخرين، ومن بينها الناشطة زينب الطويل التي جعلت من العمل التطوعي نهجًا ثابتًا في حياتها، متنقلة بين رعاية الأيتام، ودعم الأسر المتعففة، والدفاع عن حقوق المرأة العاملة، والاهتمام بذوي الإعاقة، إيمانًا منها بأن العطاء الحقيقي هو الذي يصنع التغيير المستدام.

بدايةً عرفينا بنفسك وبالمسؤوليات التي تتولينها

أعمل مسؤولة شؤون المرأة العاملة في اتحاد نقابات كربلاء المقدسة، ورئيسة فريق غيث الوري لرعاية الأيتام والمتعفين، ونائب رئيس مؤسسة رياحين كربلاء لرعاية الصم، ورئيسة شبكة المعاقين وذوي الاحتياجات الخاصة في كربلاء المقدسة، وأعد هذه المسؤوليات رسالة إنسانية قبل أن تكون مواقع إدارية.

كيف بدأت رحلتك مع العمل التطوعي؟

كانت التجارب التي مررت بها في حياتي، وخصوصًا كوني أمًا لأطفال من ذوي الإعاقة وأيتام، الدافع الحقيقي لدخولي هذا المجال، فقد عايشت معاناة الكثير من الأسر، وشعرت بأن من واجبي أن أكون جزءًا من الحل، وأن أساهم في تخفيف معاناتهم بما أستطيع.

ما أبرز الفئات التي تحرصون على رعايتها؟

نركز على الأيتام، والأسر المتعففة، والنساء العاملات، وذوي الإعاقة، ولا سيما فئة الصم، ونسعى إلى الدفاع عن حقوقهم، والعمل على دمجهم في المجتمع، وتهيئة الظروف التي تمكنهم من ممارسة حياتهم بصورة كريمة.

هل يقتصر دوركم على تقديم المساعدات الإنسانية؟

لا، نحن نؤمن بأن العمل التطوعي لا يقتصر على تقديم المساعدة الآنية، بل يتعدى ذلك إلى تمكين الإنسان لذلك نعمل على إقامة الدورات المهنية والتوعوية، ودعم المشاريع الصغيرة، وتأهيل الأسر لتكون قادرة على الاعتماد على نفسها والإسهام في المجتمع.

ما أبرز التحديات التي تواجهكم خلال العمل الميداني؟

التحديات كثيرة، منها محدودية الإمكانيات، وازدياد أعداد المحتاجين، إلى جانب بعض التحديات الاجتماعية التي تعيق اندماج ذوي الإعاقة أو تحد من مشاركة المرأة في بعض المجالات، لكن الإيمان بالرسالة يجعلنا نتجاوز هذه الصعوبات ونواصل العمل.

ما الذي يمنحك الاستمرار في هذا الطريق؟

أجد راحتي وإنسانياتي في خدمة الآخرين، وأشعر بسعادة كبيرة عندما أرى أسرة استعادت استقرارها، أو طفلًا ارتسمت الابتسامة على وجهه، أو شخصًا أصبح قادرًا على الاعتماد على نفسه بعد أن كان يحتاج إلى المساعدة.

ما الرسالة التي تودين توجيهها للشباب الراغبين في

دخول مجال العمل التطوعي؟

ج: أدعوهم إلى المبادرة وعدم انتظار الفرصة المثالية، فكل عمل خير، مهما كان بسيطًا، يصنع أثرًا، كما أن العمل التطوعي لا ينمي المجتمع فحسب، بل يبني شخصية الإنسان، ويغرس فيه قيم المسؤولية والتعاون والعطاء.



التحديات كثيرة، منها محدودية

الإمكانيات، وازدياد أعداد المحتاجين، إلى جانب بعض التحديات الاجتماعية التي تعيق اندماج ذوي الإعاقة أو تحد من مشاركة المرأة في بعض المجالات، لكن الإيمان بالرسالة يجعلنا نتجاوز هذه الصعوبات ونواصل العمل

الإيمان بالرسالة يجعلنا نتجاوز هذه الصعوبات ونواصل العمل

كيف تزين مستقبل العمل التطوعي في كربلاء؟

أنا متفائلة جدًا، فلدينا شباب يمتلكون روح المبادرة، وإذا حظيت هذه الطاقات بالدعم والتنظيم، فإن العمل التطوعي سيحقق إنجازات أكبر، وسيكون له دور فاعل في معالجة الكثير من القضايا الاجتماعية والإنسانية.

عادات تراثية غطاها غبار الزمن

نور كريم

عند إشراقة شمس أول أيام الربيع، ينساب الفؤء بهدوء فوق الأرض، فيوقظ الأشجار من سباتها، ويملأ الأزهار ألوانها، ويبعث الدفء في النفوس قبل الأجساد، كأن هذا اليوم يحمل رسالة حياة جديدة، تتوزع فيها أشعة الشمس كما تتوزع الأرزاق على الخلق جميعًا؛ فلا ينسى الله طائرًا في السماء، ولا نبتة في الأرض، ولا إنسانًا يتألم ففله ورحمته، إنه موسم تتجدد فيه الحياة، ويتجدد معه الأمل، ويستشعر الناس سعة رحمة الله التي تشمل كل مخلوق.

ورور
عادات قد تبدو بسيطة، لكنها تحمل
في داخلها معاني كبيرة؛ فهي
تعلّمنا الوفاء، وتربط الحاضر بالماضي،
وتغرس في القلوب الإيمان بأن الإنسان لا
ينسى ما دام هناك من يذكره بدعوة صادقة
ورحمة خالصة، ولذلك فإن الحفاظ على هذه
العادات ليس حفاظاً على طقس اجتماعي
فحسب، بل هو حفاظ على قيم إنسانية
وإيمانية تستحق أن تنتقل من جيل إلى جيل

لكن المؤسف أن كثيراً من أبناء الجيل الجديد أصبحوا بعيدين
عن هذه المشاهد التي كانت يوماً جزءاً من حياة الأسرة
العراقية، انشغلوا بإيقاع الحياة السريع، وغابت عنهم تفاصيل
صغيرة كانت تصنع في نفوسنا معاني الوفاء والرحمة،
ومن هنا يأتي دور الأم، وهي المدرسة الأولى، في أن تغرس
في أبنائها حب هذه العادات الجميلة، وأن تصحبهم
إلى المقابر، وتعلمهم قراءة الفاتحة، والدعاء للموتى،
 وإهداء ثواب القرآن إليهم، حتى تصبح هذه الأعمال جزءاً
من شخصيتهم وسلوكهم، فقد يأتي يوم نصبح نحن فيه
تحت التراب، ولن يبقى لنا بعد رحمة الله إلا دعوة صادقة،
أو آية من القرآن يتلوها ولد بار، أو حفيد اعتاد منذ صغره
أن يزور المقابر ويترحم على من سبقوه، وما نزرعه اليوم في
نفوس أبنائنا سنجنيه غداً حين نصبح نحن أحوج ما نكون إلى
الدعاء.

إنها عادات قد تبدو بسيطة، لكنها تحمل في داخلها
معاني كبيرة؛ فهي تُعلّمنا الوفاء، وتربط الحاضر بالماضي،
وتغرس في القلوب الإيمان بأن الإنسان لا يُنسى ما دام هناك
من يذكره بدعوة صادقة ورحمة خالصة، ولذلك فإن الحفاظ
على هذه العادات ليس حفاظاً على طقس اجتماعي فحسب،
بل هو حفاظ على قيم إنسانية وإيمانية تستحق أن تنتقل من
جيل إلى جيل، حتى لا يغطيها غبار الزمن.

في مجتمعنا لا يمر هذا اليوم كسائر الأيام، بل تسبقه وترافقه
استعدادات روحية واجتماعية تتوارثتها الأجيال، يبدأ كثير من
الناس نهارهم بالصيام، ويحيونه بالصلاة وتلاوة القرآن الكريم
وقراءة الأدعية المأثورة، طلباً للبركة والقرب من الله تعالى،
وبينما يستعد الناس لاستقبال أيام الفرح المقبلة، يبقى في
القلوب حنين يدفعهم إلى الوفاء لمن رحلوا عن الدنيا،
فيتوجهون إلى زيارة أهل القبور والدعاء لهم، حيث يحمل الزائر
معه كتيباً صغيراً من القرآن الكريم أو الأدعية الخاصة بزيارة
المقابر، ويهیی شيئاً من الحلوى أو المعجنات أو الفواكه،
لتنوزع صدقة عن أرواح موتاه وموتى أقاربه، ثم تتجه
العائلات إلى مقابر أحبائهم في النجف الأشرف، أو
كربلاء المقدسة، أو بغداد، أو غيرها من مدن العراق،
حيث يرقد الآباء والأمهات والأجداد ومن سبقونا
إلى رحمة الله، فيحملون معهم قوارير ماء الزهر
التي تعبق برائحتها الزكية، والشموع توقد
بهدهوء، والبخور يملأ المكان بعطره، فيمتزج
كل ذلك بالدعاء وتلاوة القرآن، فيتكون
مشهد يجمع بين الإيمان والعاطفة والوفاء،
إنها لحظات يشعر فيها الإنسان أن
صلته بأحبائه لا تنقطع بالموت، وإنما
تستمر بالدعاء والصدقة وذكرهم
بالخير، ومن المهم أن يدرك الجميع
أن هذه العادات لا تتعارض مع
تعاليم الإسلام، ولا تدخل في
باب الشرك أو الجحود كما قد يظن
بعض الناس، فالزائر لا يعبد إلا الله
سبحانه وتعالى، ولا يطلب المغفرة
إلا منه، وإنما يقرأ القرآن الكريم،
ويدعو لموتاه بالرحمة والمغفرة،
ويتصدق عن أرواحهم، وهي أعمال
حث عليها الدين الإسلامي، لأنها
تُعبّر عن البر والوفاء وصلة الرحم
حتى بعد الرحيل.



كأنها تُؤدّي الزيارة..

طيور تحلق فوق القبة الشريفة في يوم الأربعين

سراج الدين عليان

في كربلاء المقدسة، حيث يضيق الكلام عن احتواء ما تفيض به الأرواح ويتسع المكان لأسرار لا تُرى بالعين يبدو كل شيء في يوم الأربعين وكأنه يعرف طريقه إلى الإمام الحسين (عليه السلام)؛ الأقدام التي أضناها المسير والقلوب التي حملت شوقها عبر المسافات والدموع التي وجدت في رحاب الضريح مأوئاً لها وحتى الطيور التي تشقّ فضاء السماء بأجنحة خفيفة ادركت الفكرة..

وأغصانها وتركت فضاءاتها المألوفة وحلقت حيث القبة الذهبية تلمع كعلامة في قلب السماء وكأنها جاءت لتقول إن للإمام الحسين (عليه السلام) زائرين لا يُحصى عددهم بعضهم يمشي على الأرض وبعضهم يطوف في الفضاء تنسكب السكينة من حركة تلك الأسراب كما لو كانت شيئاً مرئياً فتلامس الرؤوس المتعبة والقلوب التي أنهكها الطريق يرفع الزائر عينيه فيجد فوقه بياضاً يدور وتحت قدميه طريقاً امتدّ من بعيد وفي قلبه سؤالاً لا يحتاج إلى جواب: هل يمكن أن تكون الطيور أيضاً قد جاءت لتقول «السلام عليك يا أبا عبد الله» بلغتها التي لا نفهمها، لكن أرواحنا تشعر بها؟ وربما لهذا يبقى المشهد عالقاً في الذاكرة؛ لأن الإنسان حين يراه يشعر ولو للحظة أن الطريق إلى الإمام الحسين (عليه السلام) ليس حكراً على خطى السائرين وأن المحبة حين تبلّغ ذروتها تبحث لنفسها عن جناحين فتظل الطيور تحلق وتظل القبة تضئ ويظل الزائر يرفع رأسه إلى السماء متأملاً ذلك الموكب الأبيض وكأنه يرى أمام عينيه معنىً جميلاً للزيارة لم يخطر له من قبل

هكذا تبدو كربلاء المقدسة في الأربعين: مدينة لا تستقبل الزائر فحسب بل تستدعيهم؛ أرضاً تتجه إليها الخطى وسماً تحوم فوقها الأجنحة وقبة ذهبية تظل نقطة التقاء بين دعاء الصاعدين من الأرض وتسيج الطائفين في السماء فكأنها تُؤدّي الزيارة حقاً... وكأن للطيور في الضريح موعداً جاءت لتقول بطريقتها الصامتة: السلام على الحسين، وعلى علي بن الحسين، وعلى أولاد الحسين، وعلى أصحاب الحسين.

فوق القبة الشريفة حيث يلامس الذهب زرقاء السماء تتشكل أسراب الطيور في دوائر متعاقبة ثم تنفرط وتعود تحلق تارة قريباً من القبة وتبتعد تارة أخرى ثم تعود إليها كما يعود القلب إلى موطنه الأول فيخيل للناظر أنها لا تبحث عن مكان تستريح فيه بل عن قبلة تتم عندها مسيرتها.

في يوم الأربعين حين ترتدي كربلاء المقدسة ثوب الحزن وتغدو طرقاتها أنهاراً بشرية متدفقة نحو الحرم المطهر يكون للسماء أيضاً موكبها الخاص هناك في الأعالي طيور بيضاء تنثر حركتها فوق الجموع فتبدو كأنها رايات من نور أو أدعية صامتة تصعد إلى المدى وما إن يرفع الزائر رأسه حتى يشعر أن المشهد لم يعد أرضياً خالصاً؛ فالجموع تمضي على التراب والأسراب تطوف في السماء وبينهما سرٌ خفي لم تكشف بعد تفاصيله. كأن الطيور في تلك اللحظة لم تأت إلى كربلاء المقدسة مصادفة كأنها عرفت بطريقتها التي لا تحتاج إلى كلام أن في هذا المكان شيئاً يجذب الأرواح إليه فعافت أعشاشها

تنسكب السكينة من حركة تلك الأسراب كما لو كانت شيئاً مرئياً فتلامس الرؤوس المتعبة والقلوب التي أنهكها الطريق يرفع الزائر عينيه فيجد فوقه بياضاً يدور وتحت قدميه طريقاً امتدّ من بعيد وفي قلبه سؤالاً لا يحتاج إلى جواب: هل يمكن أن تكون الطيور أيضاً قد جاءت لتقول «السلام عليك يا أبا عبد الله» بلغتها التي لا نفهمها، لكن أرواحنا تشعر بها؟

بين الخوف والندم.. حياة مؤجلة قراءة في كتاب «مت فارغاً»

تبارك المياحي



للإنسان حكاية حياة خاصة، يكتب سطورها قلمه، ويقلب صفحاتها إنجازاته؛ فبعضهم من يعيش لحظته، وبعضهم من يؤجلها حتى تنتهي ليبدأ معه ثأر الندم... حكاية الإنسان الذي لم يعيش أيامه بل يكررها، الذي لا يفهم شعوره بل يقاومه، لا يبوح بحبه بل يكتمه، لا ينفذ أفكاره بل يدفنها، لا يعيش لحظاته بل ينتظر انتهاءها، يؤجل كل مشاعره لما بعد موت الإحساس بها، ويكرر الأحداث فيها بلا هدف لما يرغب، أو نظام لما يحويه، يتقن التأجيل في نفسه على محمل الجد.

فعله؛ أفكارنا الشابة، مشاعرنا المكسدة، أمنياتنا غير المحققة، وإنجازاتنا التي لم تَرَ النور بعد... لنستوعب الأمر بعد كثير من الاستنزاف، وبعد فوات الأوان.

فالمبدأ الأساسي هو توطين الأهداف في سجل الحياة، وتحويل الأفكار إلى نماذج، وتنفيذ الخطط الممنهجة في الأذهان التي تكون على هيئة صور مشتتة متفرقة، وتجميعها ومعالجتها لإنجاز نتائج معين من خلالها، وبهذا المبدأ ستتحفز الطاقة الكامنة المتواجدة في داخل كل إنسان يحمل إبداعاً قد يساعد في التغيير، أو يطرأ على جماد فيحوله كائنًا حياً.

وكل يوم جديد هو فرصة جاذبة لإحراز شيء جديد أو تعلم هواية جديدة، وهذا لا يعني تكريس كل الوقت والطاقة في العمل بلا انتران منطقي؛ لأن الإنسان بحد ذاته طاقة متجددة، مشروطة، متباينة، غير متساوية في مقدار العطاء والبذل ويمكن للمبالغة في العمل، أو تكريس كل الجهد لمتطلباته فقط، أن يعطي نتائج عكسية كلياً، أو يكون هذا الفعل روتينياً مجرداً يتمثل بعلامة (صح) أمام قائمة مهام وهمية، بل يؤكد الكتاب على ضرورة أن يكون العمل ضمن شعور المتعة، والقيمة، والانتماء؛ ليشعر صاحبه بالشعور اللازم لإتمام العمل والإنجازات المختلفة، على طور مبدأ «النجاح نابع من شغف مرتبط به» وألا يكون العمل مجرد مهمة يجب إتمام تنفيذها بدون شعور التفاعل معها، فهذا يكون كقالب محبم للطاقات الكامنة في الإنسان لكيلا تتطلق إلى سماء الإنجاز وتتحول إلى إنجازات واقعية؛ لأن العمل هو تعزيز لكينونة الإنسان، وتحفيز للشعور بالانتماء، وطريقة لكشف تفاعل النفس مع العالم حولها.

فكل الفكرة في ألا تؤجل الأحداث لتتشابه الأيام علينا ونصبح من العابرين دون أثر، فنغيب كما وصف أمير المؤمنين: «من تساوى يوماه فهو مغبون»، وأن نعمل حتى نعيش ونبوح ونحاول لنحيا بذاتنا، ولا نخسر العمر بالخوف، التأجيل، التردد، والكتمان، حتى لا نبقي جسداً على قيد الحياة وروحاً مقيدة لا تدرك كيف تعيش. فالحياة تحكمها الاستمرارية، لا تنتظر من استخف بالفرصة أو حجم أجنحة أفكاره عن التحليق، فهي لا تكرر الوقت مرتين، ولا تعيد زمام الموقف، وهي لا تحدد الموت بمن يغادرها فقط، بل بمن لا يعيشها بصدق.

فكل ما يجب أن يكون حاضراً في داخلك هو أن: «تموت فارغاً» من كل ما كنت تريد أن تكونه.

فيبقى يؤجل نفسه في فوضى الغد، وينسى شعوره حتى يموت في قلبه، ويحبس همومه منتظراً وهم النجاة حتى يصير غريباً عن ذاته؛ لا يخرج نصف ما يفكر فيه ولا ربعاً من شعوره، لا يوفر خوفاً، ويضع كل الأمل في «لاحقاً، غداً، قريباً»، ويبقى معلقاً في انتظارها الذي لن يأتي من تلقاء نفسه.

ففي صغرنا، كانوا يخبروننا بحكمة المثابرين: «لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد» مستهدفين واجباتنا المدرسية، وعندما كبرنا أخبرنا الغد بأن كل من يريد أن يعيش الغد، عليه أن لا يؤجل شيئاً من نفسه في اليوم إلى غد، ولا يسوف الأيام محتسباً رصيد أيامه ومؤجلاً كل ما يخالجه؛ الأفكار، الأحلام، الألم -وكم نخفي من ألم- الإنجاز، الكلام اللطيف، والعمل الحسن، وهو بالتالي يعمل على تأجيل عمره بالكامل، ويعيش بمشاعر مناقضة لما يهوى فعله وتقديمه.

لأن الإنسان رحلة لا يعرف حدودها أحد، قد يغادرها بأي لحظة وهو يحمل الكثير مما يجب أن يهديه إلى الحياة، ويؤجل الكثير مما يجب تقديمه، ويقدم الحجج في طبق المسؤوليات، ويضيف: «حينما أتفرغ، حينما أنجح في العام القادم، بعد الضغوطات... إلخ».

والواقع يقول إن الضغوطات والتحديات مستمرة وتتغير أشكالها تبعاً لتعاملنا فقط، لكنها لا تنتهي... وبالتالي، لا وقت مناسباً لإنجازك الأفكار، أو البدء بعملك، أو البدء من جديد سوى الآن.

وهذا ما يفسره كتاب «مت فارغاً»... هذا المفهوم العميق الذي لا ندركه ونتناسى أمره، فنفرض دوام الوقت في مشاريع تأجيلنا، وتأخذنا الحياة بمجارف سرعتها لنستوعب الأمر بأننا نفكر بلا تنفيذ، نخطط بلا تفكير، ننجز بلا تقدير، نتعاشي مع الوقت حتى نتخلص من الواجبات فقط، وتبقى أنفسنا محملة بكل ما نهوى

كل يوم جديد هو فرصة جاذبة لإحراز شيء جديد أو تعلم هواية جديدة، وهذا لا يعني تكريس كل الوقت والطاقة في العمل بلا انتران منطقي؛ لأن الإنسان بحد ذاته طاقة متجددة، مشروطة، متباينة، غير متساوية في مقدار العطاء والبذل ويمكن للمبالغة في العمل، أو تكريس كل الجهد لمتطلباته فقط



إن الكلمة والمشهد في عصرنا الحالي لم يعودا مجرد عابري سبيل يمران بوعي الإنسان ويرحلان، بل تحولا إلى أدوات نحت خفية تُعيد تشكيل الهوية وصياغة الوجدان، من هنا، غدت المتابعة والاطلاع مسؤولية شرعية وأخلاقية صارمة؛ إذ ليس كل ما يقع عليه البصر أو تتلقفه الأذن صالحاً لأن يستوطن العقل، إن هذا الانفتاح المتسارع، إن لم يلجم بلجام رقابة النفس والعودة الراسخة إلى قيم الوحي، فإنه يتحول إلى عاصفة هوجاء تجتاح ملامح الشخصية الإسلامية وتقتلع جذورها، لتعيد تعريف الحياة والوجود بشكل يتصادم تمامًا مع مراد الله عز وجل.

عواصف الانفتاح وحراسة الوعي المتابعة كمسؤولية وجودية

زينب كاظم التميمي

وَيَكْذِبُ فِيهَا الصَّادِقُ، وَيُؤْتَمِنُ فِيهَا الْخَائِنُ، وَيَجُونَ فِيهَا الْأَمِينُ، وَيَنْطِقُ فِيهَا الرُّؤْيُوسَةُ، قِيلَ: وَمَا الرُّؤْيُوسَةُ؟ قَالَ: الرَّجُلُ النَّافِهُ يَتَكَلَّمُ فِي أَمْرِ الْعَامَّةِ).

ورق
نبتت في واقعنا فئات تطلق على الحياة الإسلامية الراكزة والمتوازنة وصمة عار، فئة تحارب كل فكرة دينية حية تبرغ خارج حدود أفهامهم الضيقة المحدودة؛ هؤلاء يشبهون أطفالاً يغطون أعينهم، معتقدين أن العالم قد اختفى لمجرد أنهم لا يرونه!

إن أمة محمد أمة ريادية لا تبعية

إننا -أتباع محمد- أمة كُرِّمت بالوحي والعقل، وتستحق مكانة أرفع بكثير من أن تُسجن عقولها في قبضة أدمغة تعيش في أدنى مستويات وعيها، أو أن تترك لقمة سائغة لمن يحاول دفن هذا الدين العظيم تحت ركाम الجهل وعدم المعرفة، إن الإسلام دين البصيرة والنور، قال تعالى: ﴿قُلْ هَذِهِ سَبِيلِي أَدْعُو إِلَى اللَّهِ • عَلَى بَصِيرَةٍ أَنَا وَمَنِ اتَّبَعَنِي﴾ [يوسف: 108].

لذا، فإن استعادة الصبغة الإسلامية الأصيلة تقتضي منا اليوم غربلة واعية لكل ما نتلقاه، وثورة على التسطيح، وإعادة بناء لحصوننا الفكرية، حتى لا نكون إمعة تتقاذفنا أمواج الغزو الثقافي أو خرافات المنصات المضللة.

لقد نبهنا القرآن الكريم إلى أن السمع والبصر فؤادان مسؤولان، فقال تعالى:

﴿وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ • إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾ [الإسراء: 36].

ولكيلا نمكن الآخر من نحت ثقافتهم وتسييدها لتطغى على صبغتنا الدينية والحضارية، وجب علينا أن نراقب ما نرى ونسمع بذات الصرامة والدقة التي نراقب بها ما يدخل جوفنا من طعام وشراب، فالغذاء المسموم يمرض البدن، أما الوعي المسموم فيقتل الروح والأمة معاً، والرسول الأكرم يقول: (كَلِمٌ رَّاعٍ وَكَلِمٌ مَسْئُولٌ عَنْ عَيْنَيْهِ)، وحراسة فكر الأمة وعقيدتها هي أولى مهام هذه الرعاية.

وفي المقابل، نبتت في واقعنا فئات تطلق على الحياة الإسلامية الراكزة والمتوازنة وصمة عار، فئة تحارب كل فكرة دينية حية تبرغ خارج حدود أفهامهم الضيقة المحدودة؛ هؤلاء يشبهون أطفالاً يغطون أعينهم، معتقدين أن العالم قد اختفى لمجرد أنهم لا يرونه!

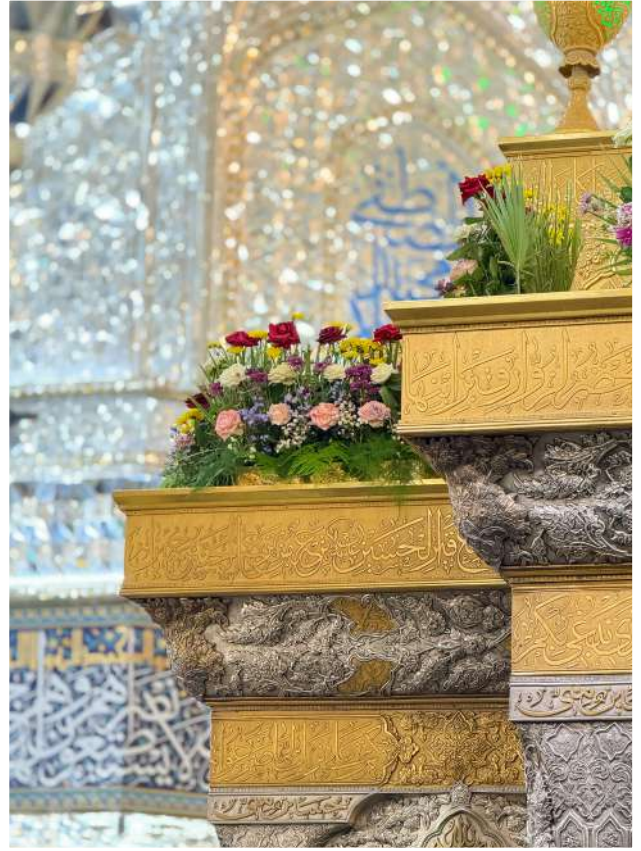
وعلى منابرهم الحديثة -التي هي وسائل الإعلام ومنصات التواصل- تفتن هؤلاء في ضخ الأساطير والخرافات بأساليب درامية جاذبة، عبر صفحات ومنصات عديدة دأبت على تشويه الدين، وتفكيك عرى الأسرة، وخلخلة القيم، مستهدفة عقول البسطاء لتجعل من الخيال الرائف واقعاً معيشاً، إنهم يحاولون فضاءاتهم إلى مسارح للتخلف الفكري، حيث العقل فيها مكبل والمنطق معتقل، في أبشع صورة للهيمنة الفكرية والاستلاب الثقافي.

وفي مثل هذا الهبوط الفكري والديني، يصف النبي (صلى الله عليه وآله) هذه الحالة في حديثه الشريف: (سَيَأْتِي عَلَى النَّاسِ سَنَوَاتٌ خَدَاعَاتٌ، يُصَدَّقُ فِيهَا الْكَاذِبُ،



عند ضريح الحسين عليه السلام، تنحني الورودُ كقلوبٍ وجدت أخيرًا موضعَ حنانها.

تصوير - سجي الحفاجي



في اليوم الدولي للعلم والتكنولوجيا والابتكار، نلاحظ انتقال العراق من العزلة البحثية إلى إثبات الوجود في الساحة البحثية والأكاديمية، وذلك لأن مفهوم الابتكار الأكاديمي لم يعد مجرد ترفٍ معرفي تسعى خلفه الجامعات والمراكز البحثية لتعزيز مكانتها في التصنيفات العالمية، بل تحول في واقعنا المعاصر إلى شريان حياة حقيقي، وأداة استراتيجية لمواجهة الأزمات المركبة التي تعصف بالمجتمعات،

في اليوم الدولي للعلم والتكنولوجيا والابتكار: الشباب العراقي يقود التحول من العزلة البحثية إلى الريادة العالمية

هاجر حسين العلو

القدرة على التكيف مع المتغيرات التكنولوجية المتسارعة مثل الذكاء الاصطناعي، والتقنيات الحيوية، وأتمتة البيانات، وفي بلد كالعراق يمتلك عمقاً تاريخياً في صناعة المعرفة

إن الابتكار البحثي المتجدد يعني باختصار مغادرة الأنماط التقليدية في التلقين والبحث النظري المستهلك، والانتقال نحو إنتاج معرفي من يتسم بالديمومة وقابلية التطبيق، ويمتلك



الأولى، يكتسب هذا التحول بعداً استثنائياً يقوده جيل من الشباب المبدع الذي يرفض أن يبقى مجرد مستهلك للتكنولوجيا، بل يصير على أن يكون شريكاً في إنتاجها وتطويرها.

لقد شهدت الساحة الأكاديمية والتقنية العراقية في العام الأخير تحولاً ملموساً في نوعية النتائج العلمي المرتكز على تكنولوجيا المعلومات والحلول التطبيقية، ولم تعد البحوث العلمية الشابة حبيسة الأدراج، بل تحولت إلى مشاريع ريادية وبراءات اختراع نوعية تلامس احتياجات السوق والواقع الصحي والبيئي للبلاد، ومن أبرز الإنتاجات العلمية والتقنية التي شارك في صياغتها وتنفيذها الشباب العراقي من طلبة وباحثين في الآونة الأخيرة، تلك القفزات التي تحققت في مجالات الهندسة الحيوية المتقدمة وتقنيات النانو؛ حيث برزت ابتكارات شابة واعدة في كليات هندسة الطب الحيوي والجامعات التكنولوجية العراقية تمثلت في تصميم وتطوير نماذج أولية متقدمة لقلوب صناعية نانوية مرنة ومطورة محلياً، وبتكلفة اقتصادية منخفضة لخدمة الواقع الصحي، وحصدت براءات الاختراع هذه مراتب متميزة في معارض الابتكار الطبي المحلية والدولية. وعلى صعيد التحول الرقمي وتكنولوجيا المعلومات، شهد

العام الأخير قفزة نوعية في دمج أدوات الذكاء الاصطناعي وإنترنت الأشياء لخدمة التنمية المستدامة والبيئة؛ إذ انخرطت العقول الشابة في جامعات تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في إنتاج حلول برمجية ذكية موجهة لإدارة الأزمات المحلية، وشملت هذه النتائج تطوير خوارزميات متقدمة لأتمتة الأنظمة الإدارية والخدمية، وحلول برمجية لمكافحة الظواهر السلبية كالمخاطر السيبرانية والابتزاز الإلكتروني، إلى جانب ابتكار منظومات ذكية لتقنين استهلاك المياه ومواجهة الجفاف والتصحّر عبر مستشعرات متصلة بشبكات رقمية، هذا التميز البحثي لم يكن محلياً فحسب، بل تُرجم على الساحة الدولية بدخول باحثين شباب ومخترعين عراقيين ضمن قوائم التصنيفات العالمية المرموقة، مثل تصنيف جامعة ستانفورد لأفضل (2 %) من علماء العالم، وتتويج فرق بحثية شابة بجوائز أفضل البحوث في مؤتمرات تكنولوجيا دولية كبرى، لا سيما في ألمانيا والملتقيات الإقليمية.

إن هذا التدفق الابتكاري المتجدد يعكس تحولاً عميقاً في الذكاء التكيفي لدى الشباب العراقي؛ بالرغم من التحديات اللوجستية وضعف البنى التحتية أحياناً، استطاع الباحث والمبتكر الشاب استغلال الفضاء الرقمي المفتوح لتعويض هذه الفجوات وتزامن هذا الحراك مع إطلاق مبادرات وطنية واعدة، مثل ملتقى (رايتك) التي تقيمه وتشرف عليه العتبة الحسينية المقدسة والتي تهدف إلى تسليط الضوء على الأفكار الشبابية التكنولوجية في خدمة الحشود المليونية خلال زيارة الأربعين وبقية المناسبات الدينية، إذ أن هذه المسابقة تُقام على مستوى دولي وفي العام الأخير شارك فيها سبع دول ومئات المشاريع الريادية المبتكرة لخدمة الزائرين الكرام وخدمة مدينة كربلاء المقدسة، إضافة إلى مشروع الابتكار المجتمعي عبر البوابات الإلكترونية الحكومية مثل بوابة أور والتي صُممت خصيصاً لاحتضان أفكار الرواد والمبتكرين الشباب وتحويل أطروحاتهم الأكاديمية إلى مشاريع ناشئة مستدامة تعالج قضايا جودة الحياة على أرض الواقع.

إن دعم الابتكار البحثي المتجدد في العراق التي تقوم به العتبات المقدسة والحكومة المحلية ليس مجرد تطلعات مستقبلية، إنما واقع حي يُكتب بأكواد البرمجة، ويصاغ في مختبرات التقنيات الحيوية، ويُترجم في منصات ريادة الأعمال الشابة لضمان استدامة هذه الثورة العلمية، وبات من الضروري تعزيز الشراكة بين المؤسسات الأكاديمية وقطاعات العمل والصناعة، لكي تتحول براءات الاختراع والنتائج البرمجية الشابة من مجرد منجزات علمية إلى محركات حقيقية للاقتصاد الوطني، فالشباب العراقي أثبت بالدليل القاطع أنه يمتلك العقول القادرة على الإبحار بالبلاد نحو عصر المعرفة والرقمنة بكل ثقة واقتدار.



اللقاحات..

حماية مبكرة لحياة آمنة

زهراء جبار

كانت زوجتي تجلس
في زاوية المشفى
منهكة وكأن الزمن
قد توقف عند تلك
اللحظة، لا تكاد تشعر
بمن حولها ولا
تسمع سوى دقات
قلبها المتسارعة
تذرت بالصبر
وتظاهرت بالشجاعة
بانتظار الكلمة التي
سينطق بها الطبيب
بعد ظهور نتائج
الفحوصات. في ذلك
المساء، التصقت أذني
بباب المختبر أتابع
حركة الممرات وضجيج
مكبرات الصوت وهي
تتنقل من مكان إلى
آخر بينما كانت روحي
معلقة بين الخوف
والرجاء، وقفت قرب
الباب أسترق السمع
إلى كلمات مبهمّة
وأصوات متداخلة
حتى جاءت إحدى
الممرضات لتخبرني أن
الوقوف هنا ممنوع
تراجعت مخذولاً لكن
القلق أعادني إلى
المكان ذاته.



وبعد انتظار طويل، خرج الطبيب المختص حاملاً النتيجة نظر إلينا بهدوء وقال: (النتيجة سلبية) أطرقت برأسي وشعرت بثقل الذنب يطبق على صدري فقد حصل ما كنت أخشاه إذ كنت أرفض الذهاب زوجتي إلى المركز الصحي خلال فترة الحمل لتلقي التطعيمات والمتابعات الدورية ظناً مني بأنني أحمي الجنين، بينما كنت أحرمة من أبسط وسائل الوقاية. عندها أدركت متأخراً أن الجهل قد يكون أخطر من المرض نفسه وأن اللقاحات ليست إجراءً روتينياً فحسب، بل طوق نجاة يحمي الأمهات والأطفال من مخاطر يمكن تفاديها.

الوقاية حياة

بين أبواب المستشفيات ودموع الآباء وقلق الأمهات، تبقى الوقاية هي الأمل الذي لا ينبغي التفريط به لأن جرعة لقاح قد تختصر سنوات من الألم والندم فعلى الرغم من التطور الفكري إلا إن بعض الفئات المجتمعية ما زالت تحمل مخاوف ومفاهيم خاطئة حول تطعيم الأطفال، (للقوارير) التقت الدكتورة أفراح عبد العباس حسن مديرة شعبة التحصين في دائرة صحة كربلاء المقدسة، لتسليط الضوء على أهمية اللقاحات وآثارها الإيجابية، فضلاً عن المخاطر التي قد تنتج عن إهمالها إلى جانب الدور المحوري للأب بدءاً من فترة الحمل وحتى متابعة جدول التطعيمات بعد الولادة.

استهلّت الدكتورة أفراح حديثها قائلة: تساهم اللقاحات في تحفيز الجهاز المناعي للطفل ضد الأمراض المستهدفة من خلال تكوين الأجسام المضادة في جسم الطفل وبالتالي حمايته من خطر الإصابة بالمرض أو مضاعفاته. ومن أبرز الأمراض التي يمكن الوقاية منها عبر الالتزام بجدول اللقاحات هو مرض شلل الأطفال الذي يسبب الوفاة أو الإعاقة ومرض الحصبة ومضاعفاته مثل ذات الرئة الشديد والعمى والتهاب السحايا والخراج والكزاز والسعال الديكي والتهاب الأمعاء الحاد عند الأطفال.

وحول إن كان هناك تراجع بين الالتزام باللقاحات وعودة بعض الأمراض الوبائية أضافت: "نعم إن تراجع الالتزام باللقاحات يشكل خطراً على المجتمع وتهديداً في احتمالية عودة الأمراض مثل شلل الأطفال خاصة في مدينة كربلاء المقدسة التي تشهد سنوياً الزيارات المليونية من مختلف البلدان».

برنامج التطعيم يبدأ من اليوم الأول من الولادة وخلال الأسبوع الأول، ثم تتوالى الجرعات في أعمار شهرين وأربعة أشهر وستة أشهر وتسعة أشهر واثنى عشر شهراً وثمانية عشر شهراً وصولاً إلى عمر أربع إلى ست سنوات

«أما الآثار الشائعة بعد التلقيح تكون مثل ارتفاع درجة الحرارة أو احمراراً وتورم مكان حقن اللقاح وهي آثار بسيطة تزول خلال يومين أما الآثار الجانبية الشديدة فهي نادرة جداً».

مخاوف خاطئة

وعن المخاوف أو المعلومات الخاطئة المنتشرة حول اللقاحات تابعت عبد العباس: "إن أغلب مخاوف اللقاحات هي إنها قد تسبب مرض التوحد عند الأطفال وهذا مفهوم خاطئ حيث أثبتت الدراسات والبحوث عدم صحة هذه المعلومة، كما إن عدم إكمال الجرعة الخاصة بكل نوع من أنواع اللقاحات يحرم الطفل من الحصول على الحماية الكاملة من المرض لذلك يجب الالتزام بالجدول وحسب المواعيد المحددة».

وصايا الأم

وفيما يخص دور الأم خلال فترة الحمل لحماية الجنين عبر اللقاحات استرسلت الطبيبة بحديثها: «ضرورة مراجعة المركز الصحي لإكمال اللقاحات الخاصة بالحامل لحماية الطفل لأن المناعة والأجسام المضادة المتكونة بعد أخذ الحامل للتطعيم تنتقل إلى جنينها عن طريق المشيمة وفي حال إهمالها تسبب احتمالية الإصابة بمرض الكزاز الولادي، لذلك أنصح بإكمال جدول اللقاحات فهو واجب على الأم والأب وحق من حقوق الطفولة».

الجدول الزمني

وفي ختام حديثها، أوضحت الدكتورة أفراح عبد العباس الجدول الزمني لتطعيم الأطفال، مبينة أن اللقاحات تُعطى وفق مواعيد محددة تبدأ منذ الأيام الأولى من عمر الطفل لضمان حمايته من الأمراض الخطيرة.

وأشارت إلى أن برنامج التطعيم يبدأ من اليوم الأول من الولادة وخلال الأسبوع الأول، ثم تتوالى الجرعات في أعمار شهرين وأربعة أشهر وستة أشهر وتسعة أشهر واثنى عشر شهراً وثمانية عشر شهراً وصولاً إلى عمر أربع إلى ست سنوات.

وأضافت أن هذه المراحل تشمل مجموعة من اللقاحات الأساسية من بينها، لقاح التهاب الكبد الفيروسي ولقاح (BCG) وشلل الأطفال الفموي والزرقى واللقاح الخماسي واللقاح الثلاثي ولقاح المكورات الرئوية ولقاح الفيروس العجلي (الروتا) ولقاح الحصبة المنفردة والحصبة المختلطة.

وفي رسالة وجهتها إلى الأهالي قالت الدكتورة: «إن التزام الأسرة بمواعيد اللقاحات لا يحمي الطفل فحسب بل يساهم في بناء مجتمع أكثر صحة وأماناً فاللقاح هو درع وقائي يرافق الطفل منذ خطواته الأولى في الحياة وتأخير أو إهماله قد يعرضه لمخاطر يمكن الوقاية منها بسهولة لذلك، أدعو جميع الآباء والأمهات إلى جعل بطاقة اللقاح رفيقة دائمة لأطفالهم فكل جرعة تعطى في موعدها هي خطوة نحو مستقبل أكثر أمناً وطمأنينة لأبنائنا».

العفو وآثاره الاجتماعية بمنظور مدرسة أهل البيت «عليهم السلام»

منال رضا حسين

هنا تكون أمام أمرين إما أن تردّ له فعلته، فتغتابه، وتفشي له سرّاً أعظم، وتشهر به أمام الناس كما فعل بك، ثم تبرر لنفسك ذلك، وتقول: هو من بدأ، ويجب أن أَدافع عن نفسي، أو أن تعفو عنه قربةً إلى الله عز وجل، فتتصر على غضبك، وعلى شعور الانتقام الذي يثيره الشيطان، قبل أن تنتصر على خصمك.

وهنا تظهر الأخلاق الحقيقية؛ فالعفو يبلغ أرقى صورته عندما تكون غاضباً، وقادراً على الرد أضعافاً مضاعفة، لكنك تملك نفسك، وتلجمها، وتوقف نزعة الانتقام والرد، ابتغاء مرضاة الله تعالى، وقد أسس أهل البيت (عليهم السلام) قاعدةً أساسيةً في التعامل مع مخالفيهم وأعدائهم، قوامها العفو والإحسان، حتى تحوّل عدد كبير من ألد أعدائهم إلى مخلصين من أحبائهم والمواليين لهم.

كما ورد في الحديث عن زرارَةَ قال: سمعت أبا عبد الله (عليه السلام) يقول: «إنا أهل بيت، مروءتنا العفو عمّن ظلمنا».

وسيرة الإمام الحسن المجتبي (عليه السلام) خير شاهد على ذلك، فقد روي: «إن شامياً رآه راكباً، فجعل يلعنه، والحسن لا يرد، فلما فرغ أقبل الحسن عليه وضحك، وقال: أيها الشيخ، أظنك غريباً، ولعلك اشتبه عليك الأمر، فلو استعبتتنا أعتبتنا، ولو سألتنا أعطيناك، ولو استرشدتنا أرشدناك، ولو استحملتنا حملناك، وإن كنت جائعاً أشبعناك، وإن كنت عرياناً كسوناك، وإن كنت محتاجاً أغنيناك، وإن كنت طريداً آويناك، وإن كان لك حاجة قضيناها لك، فلو حركت رحلك إلينا، وكنت ضيفنا إلى وقت ارتحالك، كان أئود عليك؛ لأن لنا موضعاً رحباً، وجاهاً عريضاً، ومالاً كثيراً»، فلما سمع الرجل كلامه بكى، ثم قال: «أشهد أنك خليفة الله في أرضه، والله أعلم حيث يجعل رسالاته، وكنت أنت وأبوك أبغض خلق الله إليّ، والآن أنت أحب خلق الله إليّ»، فحوّل رحله إليه، وكان ضيفه حتى ارتحل، وصار معتقداً بمحببتهم.

وهكذا نرى أن العفو رمز العزة للمؤمن، إذ يملك بيده زمام نفسه، ويعفو عن الناس، فيُصلح بذلك الأفراد والمجتمع بأسره، كما جاء عن جابر الجعفي، عن أبي جعفر محمد بن علي الباقر (عليه السلام)، قال: «ثلاث لا يزيد الله بهن المرء المسلم إلا عراً: الصفح عمّن ظلمه، وإعطاء من حرمه، وصلة من قطعته».

ومن آثار عفو الإنسان عن أخطاء الآخرين أنه يعود بالنفع على الإنسان نفسه أولاً، فيجعله صاحب نفس مطمئنة بالإيمان، غير مشحونة بالحقد والانتقام، بينما يؤدي التفكير المستمر في الزلات، واستحضار الإساءة مرةً بعد أخرى، إلى إهلاك النفس

قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): «ألا أدلّكم على خير أخلاق الدنيا والآخرة؟ تصِلْ مَنْ قطعك، وتُعْطِ مَنْ حرمك، وتعفو عمّن ظلمك».

من حديث رسول الله (صلى الله عليه وآله) تتضح لنا حقيقة الأخلاق، فهي تظهر عند وضع الإنسان نفسه موضع الاختبار، فما هو هذا الاختبار؟

أخلاقك تظهر حين تُظلم... هل تعفو؟

وحين تُحرم... هل تُعطي؟

وحين لا تصلك رحمك... هل تصلها أم تقطعها؟

فإذا نجح الإنسان في هذا الاختبار، فقد طبّق المبدأ الذي دعت إليه السماء.

وقد سطر الحبيب المصطفى (صلى الله عليه وآله)، يوم فتح مكة، أروع الأمثلة في العفو؛ إذ إن الكفار والمشركين والمنافقين في مكة أذاقوا النبي (صلى الله عليه وآله) والمؤمنين ألوان الأذى والعذاب، فلما فتح النبي (صلى الله عليه وآله) مكة، ودخلها سعد بن عبادَةَ فرحاً بانتصاره على الكفار، قال: «اليوم يوم الملحمة، اليوم تُستحل الحرمة»، لكن رسول الله، وهو رسول العفو، نهاه عن ذلك، وقال: «بل اليوم يوم الرحمة، اليوم تُصان الحرمة»، ثم عفا عن الجميع، وقال كلمته المشهورة: «أذهبوا فأنتم الطلقاء».

يظن كثير من الناس أن العفو ضياع للحق أو مظهر من مظاهر الضعف، مع أن العفو الحقيقي لا يكون إلا من نفس قوية؛ لأن الشخص الضعيف قد يعجز عن الرد في كثير من الأحيان، أما الشخص القوي فهو الذي يقدر ثم يعفو، راجعاً القربة إلى الله تعالى، قد تسمع أن صديقاً لك اغتابك في أحد المجالس أمام الناس، وأفشى سرّاً لك، وأساء إليك.

دور العفو يبلغ أرقى صورته عندما تكون غاضباً، وقادراً على الرد أضعافاً مضاعفة، لكنك تملك نفسك، وتلجمها، وتوقف نزعة الانتقام والرد، ابتغاء مرضاة الله تعالى، وقد أسس أهل البيت (عليهم السلام) قاعدةً أساسيةً في التعامل مع مخالفيهم وأعدائهم، قوامها العفو والإحسان، حتى تحوّل عدد كبير من ألد أعدائهم إلى مخلصين من أحبائهم والمواليين لهم



أنفسهم عند الغضب، ويقابلون الإساءة بالعفو، والقطيعة بالصلة، والحرمان بالعطاء، يكونون قد أدّوا الأمانة التي أرادها الله عز وجل منهم في هذه الدنيا، ثم يكون جزاؤهم يوم القيامة مع أهل الفضل الذين مدحهم الله تعالى على رؤوس الخلائق. فعن أبي حمزة الثمالي، عن علي بن الحسين (عليهما السلام)، قال: سمعته يقول: «إذا كان يوم القيامة، جمع الله تبارك وتعالى الأولين والآخرين في صعيد واحد، ثم ينادي مناد: أين أهل الفضل؟ قال: فيقوم عنق من الناس، فتتلقاهم الملائكة، فيقولون: وما كان فضلكم؟ فيقولون: كنا نصل من قطعنا، ونعطي من حرمنّا، ونعفو عن ظلمنا»، قال: فيقال لهم: صدقتم، ادخلوا الجنة».

وفي ذلك اليوم المهيّب يدرك الإنسان أن عفوّه في الحياة الدنيا قد تحول في الآخرة إلى مقام عالٍ، وجنةٍ ورضوانٍ ونعيمٍ أبدي.

والقلب، وقد يتحول مع الأيام إلى مرضٍ نفسي يرهق الإنسان من حيث يشعر أو لا يشعر، ولهذا عدّ العفو من أسمى أخلاق الدنيا والآخرة، كما أكدت روايات أهل البيت (عليهم السلام). ولم تقتصر آثار العفو على الجانب الروحي والنفسي فحسب، بل جعلت الروايات له آثاراً تمتد إلى حياة الإنسان نفسها، فقد ورد عنه (صلى الله عليه وآله): «من كثر عفوّه مدّ في عمره»، لأن الإنسان المتسامح يعيش سلاماً داخلياً يجنبه كثيراً من التوتر والاضطراب اللذين يستهلكان النفس والعمر معاً.

ومن هنا يتحول العفو إلى سلاح للإصلاح؛ لأنه يوقظ ضمير المسيء، ويدعوه إلى مراجعة نفسه والرجوع والتوبة، ولذلك، عندما شكّا رجل إلى رسول الله (صلى الله عليه وآله) إساءة بعض من حوله، أرشده بقوله: «اعفُ عنهم تستصلح به قلوبهم»، فكم من قلب أصلحه العفو، وأعادّه إلى جادة الصواب، فالذين يملكون



السيدة هناء عيد صاحبة جمعية خيرية في مدينة مالمو السويدية، والتي تُعدّ جمعيتها من أشهر الجمعيات الخيرية؛ لكثرة المترددين عليها، وما تقدمه من نصائح وتوجيهات، إلى جانب مد يد العون للمغتربين من العرب، بمختلف طوائفهم وأديانهم وانتماءاتهم.

من بلاد الاغتراب والمهجر.. ما كان لله ينمو

زينب عبد الأمير النصراوي

وتعمل الجمعية على جمع النساء المغتربات، ولا سيما العربيات، مع أطفالهن؛ ليلتقين بنساء أخريات يعشن ظروفًا مشابهة، فتحدث كل واحدة منهن عن تجربتها المختلفة، وتروي المعاناة التي واجهتها في الغربية، ومن خلال هذا التفاعل تتلاقح الأفكار، وعندما ترى المرأة أن هناك من يمر بظروف أصعب من ظروفها، يخفف ذلك عنها الكثير من الأعباء، وتصبح النساء سندا لبعضهن في مواجهة المشكلات.

وللأطفال أيضًا نصيب من المشاركة، إذ يُمنحون فرصة للحديث عن مشكلاتهم وإبداء آرائهم، والعمل على إيجاد الحلول المناسبة لهم، سواء داخل الجمعية إن أمكن، أو من خلال تحويل بعض الحالات إلى أهل الاختصاص والخبرة داخل الجمعية أو خارجها.

وقد أجرين مع السيدة هناء عيد لقاءً صحفيًا، تحدثت فيه عن بداياتها في السويد، وكيف تدرجت في مسيرتها المهنية والإنسانية، وصولاً إلى تأسيس الجمعية ودعمها للمحتاجين والمتعافين، فضلاً عن أبرز التحديات التي واجهتها، وأهم إنجازات الجمعية.

كيف كانت بدايتك في هذا البلد؟

بدأت رحلتي المهنية مدرّسة في المدارس الابتدائية، وكان الآباء والأمهات يطرحون عليّ كثيراً من الأسئلة المتعلقة بالقوانين السويدية، والأنشطة المتاحة لأطفالهم خارج أوقات الدراسة، ولأنني نشأت في السويد وأتحدث اللغة السويدية بطلاقة، كنت على دراية جيدة بالقوانين والأنظمة، ومن هنا بدأت فكرة إنشاء الجمعية الخيرية، في البداية انطلقت الفكرة بهدف دعم المغتربين من خلال تقديم أنشطة ترفيهية تحقق لهم المتعة والرفاهية، وفي الوقت نفسه تعزز اندماجهم في المجتمع السويدي.

ما أبرز التحديات التي تواجه النساء المغتربات؟

تواجه النساء المغتربات في البداية صعوبة في الاندماج داخل المجتمع السويدي، إضافة إلى عدم الإلمام الكامل بالقوانين،

مما ينعكس على قدرتهن في متابعة تعليم أطفالهن، والتعامل مع نظام الرعاية الصحية والمؤسسات الحكومية، فضلاً عن التحديات المرتبطة بتعلم اللغة واكتسابها، وعندما تزورنا إحدى الأمهات التي تعاني من مشكلة معينة، نبدأ منذ اللحظة الأولى بفهم تفاصيلها، ثم نحدد ما إذا كان بإمكاننا تقديم المساعدة داخل الجمعية، أو توجيهها إلى المؤسسة أو الجهة المختصة، كما نستمر في التواصل معها إذا رغبت في الحصول على دعم إضافي.

ومن الأمور الجميلة في الجمعية أنها أصبحت مساحة للتواصل بين النساء والأطفال، حيث تعرّف الجميع إلى بعضهم بعضاً، ونشأت بينهم صداقات وعلاقات إنسانية مميزة.

ومن خلال هذه التجربة تعرّفنا أنا أيضاً إلى عدد من الأصدقاء الذين أعتز بهم وأحترمهم كثيراً، ومن بينهم صديقة كنت أساعدها في حل بعض المشكلات المتعلقة بمدرسة ابنها ومستشفاه، إذ كان لديها طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة، وكانت ظروفها صعبة، لكن بفضل التعاون بين الأم والمؤسسات المختصة، استطعنا توفير الرعاية المناسبة لهذا الطفل، وأصبح اليوم في حالة صحية أفضل، والحمد لله.

كما واجهت حالة أخرى لامرأة مسنة لم تُشخص حالتها بصورة صحيحة داخل المستشفى، رغم معاناتها من مرض خطير، لكن بفضل الله، ومن خلال التدخل في الوقت المناسب، تم التواصل مع الطبيب المختص، والوصول إلى التشخيص الصحيح، وتوفير العلاج المناسب، وهي اليوم تتمتع بصحة جيدة.

قد توجد في السويد جمعيات ومؤسسات سويدية عديدة، لكن كثيراً من المغتربين العرب كانوا يشعرون بالظلم؛ لأن هذه المؤسسات لا تشرح لهم القوانين بصورة واضحة ومفهومة، مما يدفعهم إلى اللجوء إلى مؤسساتنا العربية.

ونحن نسعى إلى الاستمرار في تقديم الأنشطة والدعم الاجتماعي، بهدف احتواء ومساعدة أكبر عدد ممكن من النساء والأطفال، كما نطمح إلى الحصول على مزيد من الدعم، لأننا سيمكننا من التوسع، وتعزيز حضورنا، وترسيخ دورنا في المجتمع.

ما الرسالة التي تودين توجيهها؟

رسالتي إلى كل أم وامرأة في مجتمعنا أن تكون قوية، وألا تتنازل عن حقها الذي يحفظ كرامتها وكيانها الإنساني، وألا تتردد في طلب المساعدة ممن حولها؛ لأن التعب، أو الشعور بالفشل والانعكاس، قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض جسدية أو نفسية، وهذا ما لا نتمناه لأحد.

بهذه الكلمات اختتمت السيدة هناء عيد حديثها، وقدمت خلاصة تجربتها الإنسانية والمهنية، أمله أن تكون مصدر فائدة وإلهام لكل امرأة تسعى إلى تجاوز التحديات وبناء حياة أفضل لها ولأسرتها.

بدأت رحلتي المهنية مدرّسة في المدارس الابتدائية، وكان الآباء والأمهات يطرحون عليّ كثيراً من الأسئلة المتعلقة بالقوانين السويدية، والأنشطة المتاحة لأطفالهم خارج أوقات الدراسة، ولأنني نشأت في السويد وأتحدث اللغة السويدية بطلاقة، كنت على دراية جيدة بالقوانين والأنظمة، ومن هنا بدأت فكرة إنشاء الجمعية الخيرية

لا أبرح حتى أبلغ

في ميزان الوجود، لم تكن العبرة يوماً بمدى المسافة التي تقطعها قدماك، بل تقاس بصلابة الإرادة التي تجرُّ معها روحك نحو غايتك، إن النفس التي لا تملك قبلة لا تملك طريقاً؛ فكل سعي بلا تصميم هو بمثابة ضياع مُنَمَّق، حيث يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى﴾، وهذا السعي هو ليس مجرد حركة في فضاء الزمن، بل هو إرادة وتصميم يذيب العقبات، وإرادة لا تنكسر حتى تعانق النفس سعادة الظفر.

ولعل أسمى تجليات هذه الإرادة تلك التي صاغها نبي الرحمة محمد (صلى الله عليه وآله)، حين تليت عليه الآيات ثقلاً، وحمل ثقل ومسؤولية الرسالة السماوية الأقدس والأسمى، فما كان يزيد هذا الضيق إلا اتساعاً، وما كان يزيد الصد إلا إقبالاً، لقد كان (صلوات الله عليه) يمثل ذروة الإرادة والتصميم؛ ذلك اليقين الذي لا يعرف المهادنة مع المستحيل، والتصميم الذي لا يلتفت إلى نفاذ الزاد، ما دام الهدف هو تبليغ أمانة السماء إلى أرض قاحلة بالظلم، لتحيلها بذوراً من نور، لقد سار (صلى الله عليه وآله)، وهو يدرك -ويريد أن يعلمنا- أن الربح الحقيقي ليس في الراحة، بل في البلوغ والوصول إلى الغاية التي أرسل لأجلها، حتى استحال صبره على مكة نصراً يغمر العالمين.

وإننا، في ذكرى ميلاده الشريف، نقف أمام هذا النموذج لنستلهم منه ونتزود لذواتنا بأن العمر الإنساني لا يقاس بعدد سنوات حياته، بل بما يُنجزه من أعمال ترفع بها رؤوس البشرية، إن الإرادة الحقيقية هي التي ترفض الركون والبقاء على هوامش الحياة، والصوت الذي يصرخ في وجه التردد "لا أربح حتى أبلغ"، فالبلوغ هنا ليس وصولاً إلى خط النهاية فحسب، بل هو استكمال للرسالة، وتركيزاً للروح في مدارج الصعود.

يا خاتم الأنبياء، يا من علمتنا أن العزم هو قوام العهد، وأن الإرادة هي مفتاح الإنجاز؛ ها نحن نقف في أثرك في هذا الزمن المتردد، لنندرك أن الفوز الحقيقي ليس في اقتناص اللحظات المريحة، بل في استدامة السعي نحو الأسمى والأفضل، حتى إذا نزلنا عن صهوة الحياة، نزلنا وقد أبلغنا الرسالة، وأدينا الأمانة، وتركنا خلفنا أثراً لا تمحوه الأيام. إن السعي الذي يراود به وجه الله لا يضيع سدى؛ فهو في سجل الوجود شاهد وباق، وهذا ما استلهمناه من المصطفى (صلى الله عليه وآله)، وهكذا سنبقى لا نكف عن المسير، ولا نرتضي بالدون، ولا نبرح حتى نبليغ..

الإرادة الحقيقية هي التي ترفض الركون والبقاء على هوامش الحياة، والصوت الذي يصرخ في وجه التردد "لا أربح حتى أبلغ"، فالبلوغ هنا ليس وصولاً إلى خط النهاية فحسب، بل هو استكمال للرسالة، وتركيزاً للروح في مدارج الصعود

دور الولاية في تحديد الوظائف الأسرية

م. م. عبير سليم حسن الحلبي

قال الله تبارك وتعالى: {إِنَّمَا وَلِيُّكُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَالَّذِينَ آمَنُوا الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَهُمْ رَاكِعُونَ} (المائدة/55). تعرف الأسرة بأنها النواة الأولى للمجتمع، ولكن كيف للأسرة أن تكون لها علاقة بالولاية؟، المعنى من الولاية هي ولاية محمد وآل محمد (صلوات الله عليهم)، وهي حاكمية وخلافة محمد وآل محمد على العباد ووجوب الإيمان بهم والتصديق بما جاءوا به عن النبي الأكرم محمد (صل الله عليه وآله) عن الوحي جبريل عن الله تعالى، كما في قوله تعالى: {وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ (3) إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ} (النجم/3-4)، فبالإضافة إلى ولايتهم فهم قدوتنا في الحياة، بل هم الدستور الذي وجب علينا أن نسير على منهجه أمام الله تعالى وأمام أنفسنا.



قبله، فقد أنصف الزوجة والزوج، حيث يقول النبي الأكرم (صل الله عليه وآله): «جهاد المرأة حسن التبعل»، وأوصى الرجال بزوجاتهم فقال: «استوصوا بالنساء خيراً فإنهم عندكم عوان (أي اسيرات)».

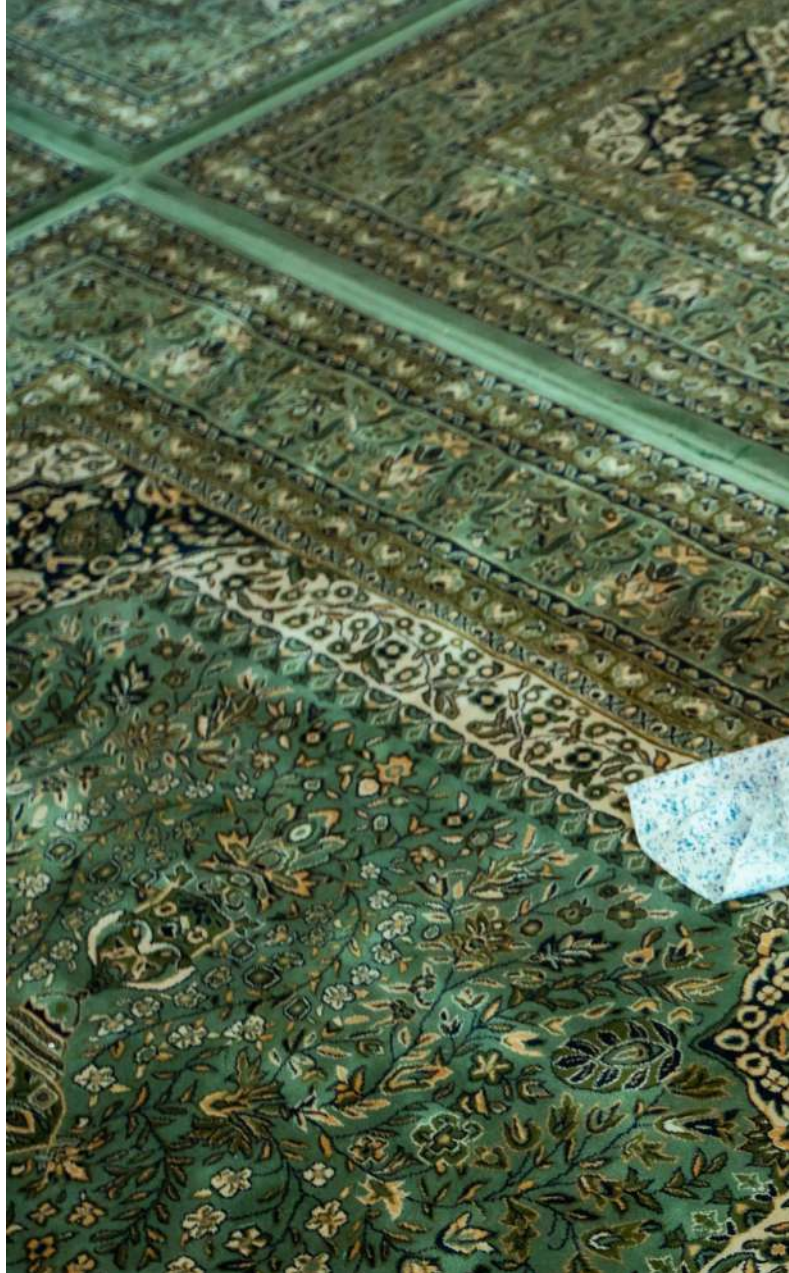
وقال الإمام الصادق (عليه السلام): «لا غنى بالزوج عن ثلاثة أشياء فيما بينه وبين زوجته وهي الموافقة ليجتلب بها موافقتها ومحبتها وهواها، وحسن خلقه معها، واستعماله استمالة قلبها بالهيئة الحسنة في عينها، وتوسعته عليها». ولا يخفى عنا رسالة الحقوق للإمام زين العابدين (عليه السلام)، وهو يتكلم عن حقوق الزوجة والأم والأب، والابناء، وهي جزء

كيف نسير على نهجهم؟ لو بحثنا في المصادر الإسلامية للاطلاع على العلاقات الأسرية بين النبي وآل بيته الطيبين الطاهرين (صلوات الله عليهم أجمعين) لوجدنا أقرب مثال هو حديث الكساء وكيفية، التعامل الراقي، والكم الكبير من المحبة والمودة والخضوع والتواضع بين أفراد الأسرة، ومما يوصي به الرسول الأعظم (صلوات الله عليه وعلى آل بيته الطيبين) في التكوين الأسري، الذي هو منبع حياة الدين الإسلامي فمنه يتكاثر المسلمون، حيث ورد عن النبي الأكرم (صل الله عليه وآله): ((تناكحوا تناسلوا فإنني أباهي بكم الأمم يوم القيامة)). كما أن الإسلام قد أنصف الجنس البشري إنصافاً لم يكن لشريعة





مسألة الأرحام تعطي شعوراً بالأمان والضمنان من طوارق الحياة وخفاياها؛ لذلك نلاحظ أن حديث الكساء يشخص العلاقة الأبوية بين الرسول (صل الله عليه وآله) وبين السيدة الزهراء (عليها السلام) وعائلتها وتلك العبارات المنمقة الجميلة ومنها قول السيدة فاطمة لأبيها عندما قال لها أني أجد في بدني ضعفاً، قالت أعيذك بالله يا أبتاه من الضعف



من خمسين حق تنظم حياة المجتمع وتصلح طبائعهم وأحواله ومنهج سلوكه.

لذلك ومن منطلق العناية الإلهية بالعباد ووجود العترة الطاهرة في هذه الحياة، وأن كلام النبي والأئمة وفعلهم وتقديرهم أمر واجب الطاعة، فإن كل ما جاءنا منهم يلزمنا بالامتثال له، والعمل به.

فيمكننا تلخيص بعض النقاط التي توضح دور الولاية في تحديد المهام الاسرية:

أهمية الحفاظ على العلاقات الإنسانية والأخلاقية داخل الأسرة إلى أبعد الحدود لأنها تشكل البذرة الأولى في طريق التعامل الأسري في الشريعة الإسلامية

المراعاة والتعاون في المسؤولية الأبوية والتحلي بالصبر في إدارة المهام الاسرية، من منطلق ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ﴾ (المائدة/2).

إن طرق التعامل داخل الأسرة لها تأثير كبير في تحديد ميول الأزواج اتجاه بعضهم والأبناء اتجاه آبائهم، لذلك فإن علماء النفس مهما حاولوا أن يوجودوا حلولاً لبعض العقد النفسية الأسرية لن تكون أفضل مما جاء به القرآن الكريم والسيرة النبوية العطرة.

إن مسألة الأرحام تعطي شعوراً بالأمان والضمنان من طوارق الحياة وخفاياها؛ لذلك نلاحظ أن حديث الكساء يشخص العلاقة الأبوية بين الرسول (صل الله عليه وآله) وبين السيدة الزهراء (عليها السلام) وعائلتها وتلك العبارات المنمقة الجميلة ومنها قول السيدة فاطمة لأبيها عندما قال لها أني أجد في بدني ضعفاً، قالت أعيذك بالله يا أبتاه من الضعف، أي إنها بادرت بالدعاء والكلام الطيب قبل أن تجلب له ما طلبه.

وهذا دور الكلمة الطيبة في حياة المسلمين على وجه العموم وفي الحياة العائلية وقبلها العلاقة الزوجية، فمن منطلق الحفاظ على المجتمع الإسلامي، يجب التدبر والتفحص في أحوال المجتمعات الإسلامية التي صارت تعاني من خلل في المنظومة الأسرية لماذا يحدث خلل ونحن نملك أفضل دستور شرع لنا القوانين والأنظمة وهو القرآن الكريم، وأعظم قائد وآل بيته في التاريخ وهم محمد وآل محمد صلوات الله عليهم أجمعين، ألا يجعلنا هذا الأمر نقف وقفة تفكر في أحوال المسلمين وعزوفهم عن حمل مسؤولية الزواج أو تكوين عائلة فيها أولاد وأحفاد وانتساع في الاطار العائلي؟

لذلك علينا أن نقف وقفة مع أنفسنا ونراجع أحوالنا ونسعى جاهدين إلى تذليل الصعاب وتذويب الشكوك والحيرة من خلال معالجة نفوسنا وتهذيبها والالتزام الأخلاقي بما جاء به النبي وآل بيته (صلوات الله عليهم) لنحافظ على أجمل هدية أهداها الله تعالى لعباده وهي ذلك السكن أو الوطن الصغير الذي يجمع به الحلال والأمان والاستقرار.



التصوير الفوتوغرافي..

نافذة الطفل إلى عالم الفن

للقوارير

على أن يمسك الأطفال الكاميرا بأيديهم، وينظروا من خلال معين المنظر (الناظر)، ويضغطوا بأنفسهم على زر الالتقاط».

وأضاف: «كما تطرقنا إلى الكاميرات القديمة التي كانت تستخدم الأفلام الفوتوغرافية، وبينما أبرز مميزات وعيوبها، وقارناها بالكاميرات الحديثة التي اختصرت الكثير من الوقت والجهد في صناعة الصورة، فضلاً عن توضيح محاسن ومساوئ استخدام كاميرا الهاتف الخليوي في التصوير، وقد تعرف الأطفال من خلال هذه المعلومات إلى أن التصوير ليس مجرد كيسة زر، بل هو فن جميل وبحر واسع من المعلومات والخفايا».

وفي اليوم الثاني، تعرف الأطفال إلى محاور فن التصوير، مثل البيئة والطبيعة، والإنسان والعمل، والطفولة، وغيرها، فضلاً عن أنواع اللقطات وأحجامها، مستعيناً بمجموعة من الصور الفوتوغرافية التي أحضرها معه، وكانت بمثابة وسائل تعليمية مهمة لتقريب المعلومة إلى الأطفال، الذين تفاعلوا معها واستمتعوا بما تعرفوا إليه من معلومات.

وأضاف أن مناج اليوم الثالث كان مختلفاً، وكان مسك ختام الدورة، إذ نُظمت ورشة عمل تطبيقية في التصوير الفوتوغرافي، اصطحب خلالها الأطفال وعائلاتهم في جولة بالهواء الطلق، وأتيح لهم التقاط ما يشاؤون من الصور وفق الإرشادات التي تلقوها خلال الدورة، وكانت حصيلة الجولة عشرات اللقطات الجميلة، التي انتُقيت منها أفضل الصور لتطبع وتعرض في معرض خاص ضمن المهرجانات المقبلة التي ستنظمها الدار.

وقالت السيدة هنا الجزائري، التي اصطحبت طفلها فادي وجود إلى دورة التصوير: «أنا شخصياً استمتعت بالمعلومات التي حصلت عليها من المحاضر، كما أن جميع الأطفال، وليس أولادي فقط، كانوا متلهفين للتعرف إلى الكاميرا عن قرب، والإمسك بها، والتقاط الصور من خلالها، والتعرف إلى طريقة استخدامها، فقد كانت آلة غريبة بالنسبة إليهم، وكانت تجربة رائعة ومهمة للأطفال، خاصة عندما سُمح لهم بالخروج إلى الساحة القريبة لممارسة التصوير الفعلي بالكاميرا ولا شك أن فرحتهم ستكون أكبر عندما يشاهدون الصور التي التقطتها عدساتهم معروضة في معرض متخصص بالطفولة، مما يعزز ثقتهم بأنفسهم وبقدراتهم».

ما أجمل أن يتعرف الأطفال إلى نوع جديد من الفنون الإبداعية بطريقة مهنية، وكم هي فرحتهم وهم يتعرفون للمرة الأولى إلى الكاميرا، تلك الآلة السوداء التي تصبح عينهم الثالثة، فيلتقطون بها صوراً تختلف كثيراً عن الصور التي يلتقطونها بكاميرا الهاتف، والتي غالباً ما تكون عشوائية، من دون معرفة بأساسيات ومبادئ فن التصوير الفوتوغرافي، أكثر من ثلاثة عشر طفاً دون سن الثانية عشرة، ومن مختلف المراحل الدراسية، استثمروا أيام العطلة الربيعية وانضموا إلى دورة فنية متخصصة لتعليم الأطفال فن التصوير الفوتوغرافي، نظمتها دار ثقافة الأطفال في محافظة بابل، في قاعة مكتبة متحف الحلة المعاصر، وحاضر فيها المصور الفوتوغرافي حيدر الحيدري، الموظف في الدار.

وتعلم الأطفال، خلال الدورة التي استمرت ثلاثة أيام، المبادئ الأساسية لفن التصوير الفوتوغرافي بأسلوب شيق ومبسط، حاول فيه الحيدري أن ينقل تجربته الطويلة في هذا المضمار إلى الأطفال، الذين استمتعوا بالمعلومات وتعرفوا إلى أنواع مختلفة من الكاميرات.

وقال حيدر الحيدري، مسؤول الدورة: «بعد نجاح تجربتنا الأولى في مدرسة الصادق الأهلية الابتدائية خلال النصف الأول من العام الدراسي، ولمسنا شغف عدد كبير من الأطفال بالانضمام إلى مثل هذه الدورات، ارتأينا في دار ثقافة الأطفال، وهي المؤسسة المعنية بتنمية وتطوير مواهب الأطفال في مختلف المجالات، أن نستثمر أيام العطلة الربيعية في تنظيم دورة ثانية لمجموعة أخرى من الطلبة من مختلف المراحل الدراسية.»

واستهل المدرب اليوم الأول من الدورة، الذي خصص للمعلومات النظرية، بمقدمة تعريفية عن أهمية فن التصوير في حياتنا، بوصفه ثقافة بصرية ووسيلة مهمة لتوثيق الأحداث السياسية والاجتماعية، واستذكار المناسبات العائلية، مؤكداً أن الصورة، بحسب المنظور الصحفي، تغني عن ألف كلمة، كما أوضح الفرق بين صورة الهاتف وصورة الكاميرا من حيث الدقة والوضوح وغير ذلك.

وعن أبرز المحاور التي ركزت عليها الدورة، قال الحيدري: «بدأنا أولاً بتعريف الأطفال بجسم الكاميرا وأجزائها المختلفة، مثل العدسة والفلاش وغيرها، وحرصنا

خديجة ورسالة السماء.. حكمة البداية

جنان الهلالي

لكل نبي أسبابٌ كونية ومعجزاتٌ على الأرض تكون داعمةً له، ومُسخرَةً لإكمال رسالته، فقد جعل الله سبحانه وتعالى لنبيه موسى (عليه السلام) أخاه هارون وزيراً، وجعل لمريم (عليها السلام) في حجر نبي الله زكريا (عليه السلام) الملاذ الذي أسندها أمام جبروت الكهنة، ووهب لقمان الحكمة، وكثيرة هي الأسباب التي خُصَّ الله سبحانه وتعالى بها رسله وأنبياءه.

كما ربطت السيدة خديجة (عليها السلام) بين رضا الله وصلاح العبد، وبيّنت أن رفعة الإنسان تكون بأخلاقه، ثم تحول هذا السند إلى مشاركة عملية في بناء الدعوة؛ فصَدّقت النبي (صلى الله عليه وآله) حين كذبه الناس، وأزرت به ماله ومكانتها الاجتماعية، حتى أصبح كل ما تملك في خدمة الدين ورسوله الكريم.

ونجلى وفاءها بأروع صوره حين شاركت النبي (صلى الله عليه وآله) وأهل بيته (عليهم السلام) حصار قريش للمسلمين في شعب أبي طالب، مع أنها كانت من أكثر نساء مكة ثراءً، لتبرهن أن السند الحقيقي يظهر في أوقات الشدة، لا في أيام الرخاء. ومن هنا ندرك حجم حزن الرسول (صلى الله عليه وآله) بعد وفاتها، فلم ينس فضلها أبداً؛ فقد كانت الزوجة الوفية الصادقة، وكيف لا، وهي التي حملت عنه ثقل البدايات، وقد

إلا أن الحكمة في أن تكون امرأةً سنَدًا لرسول الله (صلى الله عليه وآله) قد تكون من أعظم تلك الأسباب؛ فقد اختار الله له السيدة خديجة (عليها السلام) لتكون الزوجة الأقرب إلى روحه، وختم رسالته بذيبتها، إتماماً لمشروعه الإلهي، بعد أن أكد النبي (صلى الله عليه وآله) في حديثه الشريف ضرورة الاقتداء بالعترة الطاهرة، واصفاً إياهم بسفينة النجاة التي توصل المؤمن إلى دار الآخرة، وتنجيه من براثن الذنوب في الدنيا.

فلم تكن بداية الإسلام مجرد إعلان لرسالة جديدة، بل كانت مرحلةً مليئةً بالتحديات والصعاب والرفض الاجتماعي، وهنا قدمت السيدة خديجة بنت خويلد (عليها السلام) نموذجاً خالداً لمعنى السند الحقيقي، منذ اللحظة الأولى في حياتها الزوجية، وفي نصرته المبادئ.



قال النبي محمد (صلى الله عليه وآله) في بيان فضلها: «أمنت بي إذ كفر بي الناس، وصدقني إذ كذبني الناس، وواسطني بمالها إذ حرمني الناس». فكانت خديجة نعم الزوجة الداعمة للرسالة، بمالها ونفسها، في نشر الدعوة، وهي المرأة التي هيات طريق الرسالة، وأسهمت في نصرته الإسلام.

وقد أكرم الله السيدة خديجة بأن جعل من صلبها السيدة فاطمة الزهراء (عليها السلام)، سيدة نساء العالمين، ومنها جاء سيدا شباب أهل الجنة، الإمامان الحسن والحسين (عليهما السلام)، ومن نسلهما تتابع الأئمة الاثنا عشر (عليهم السلام)، ليكونوا مشاعل النور والهداية، وحفظة الدين، والمتممين لنعمة الله على عباده.

فلم يكن زواج خديجة من رسول الله (صلى الله عليه وآله) محض صدقة، وإنما كان اختياراً إلهياً، لتكون هذه السيدة

الجليلة خير معين للنبي في حمل أعباء الرسالة، ولما توفيت، بعد سنوات المحنة والحصار الذي فرضته قريش على رسول الله (صلى الله عليه وآله)، حزن عليها حزناً شديداً.

إلا أن السيدة فاطمة الزهراء (عليها السلام) أخذت، رغم صغر سنّها، شيئاً من دور أمّها، لما نهلت من مدرسة خديجة في العطاء والإيثار، فكانت نعم السند لرسول الله (صلى الله عليه وآله)، فكلما ضاقت عليه أحوال أمته، وجد في بيت فاطمة (عليها السلام) ملاذه الآمن، واستنشق فيه عبق الروح النقية التي ورثتها عن أمّها، وحرصها على الأمة، ونصرتها لمبادئ الإسلام.

وهكذا ضربت السيدة خديجة (عليها السلام) أسماً مواقف النبيل والتضحية في سبيل دينها، وزوجها رسول الله محمد (صلى الله عليه وآله)، لتبقى سيرتها مدرسة خالدة في الإيمان، والوفاء، والعطاء، ونصرة الحق.

لعمقها التاريخي والنوعي..

بيوت الطين: نكهة الطبيعة وعمارة الريف

بسماء البياتي



من خلال مشاهدتنا أحياناً للمناطق الريفية القديمة، نجد العديد من بيوت الطين وقد رسمت لوحة فنية جميلة في بقعة تجتمع فيها معالم الحياة القروية بشكلها المعتاد، فتعكس بيوت الطين تاريخ الشعوب وثقافتهم وظروف معيشتهم، وهي انعكاس لبيئة المنطقة وعمقها التاريخي، وللحياة الريفية التي تتمثل بالبساطة والعيش الطبيعي في مجالات الحياة كافة، فحينما ابتُكرت تلك الفكرة وراحت تقاوم تقلبات الأجواء الصيفية والشتوية، أخذت الشعوب الريفية بتطويرها والعمل على أن تكون بعمارة جميلة، وأسلوب بناء أكثر جودة وتصميماً؛ وهو بالتالي فن بحد ذاته ينعكس على حياتهم بصورة عامة، وعلى عمق وجود حلول ذكية ضمنت لهم استدامة الحياة وتسهيلها عبر بيوتهم الطينية.

إذ يفضل أهلها العيش فيها إلى الآن ارتباطاً وجدانياً بها، كما أنهم يجدون فيها البركة والتكاليف البسيطة التي تعزز وجودهم وطريقة معيشتهم.

من الأرض وإليها

تحكي بيوت الطين قصة احتواء الإنسان للطبيعة من حوله في مناحي الحياة كافة؛ فكل المواد المستخدمة كانت من الأرض التي يعيش عليها الإنسان في تلك الفترة، بل تطور الموضوع ليتحول إلى علم يضم العديد من التفاصيل في استخدام المواد الصحيحة، مما أدى إلى تطور البناء في تلك الحقبة لتبقى هذه المنازل شامخة وشاهدة عليها، إن وجودها إلى الآن في أغلب المناطق الجنوبية يعكس الخبرة التي تكونت عبر السنوات لدى البنائين، والتي تطورت بفضل تجاربهم المختلفة في بناء منازل الطين، مما صنع بيئة مميزة مليئة بالروحانية تعكس العودة إلى الطبيعة والاندماج معها.

براعة الأجداد

حكاية بيوت الطين القديمة هي قصة عن البساطة والأصالة والاندماج مع الطبيعة، حيث تحكي هذه البيوت حياة الأجداد المبنية من مواد محلية مثل الطين والخشب والتبن، وتتسم بخصائصها العازلة للحرارة، مما يوفر الدفء شتاءً والبرودة صيفاً، كما أنها ترمز إلى العلاقات الإنسانية القوية وقيم التكافل والتعاون التي كانت سائدة في الماضي، وتظل شاهدة على براعة الأجداد ومهارتهم الحرفية، والطين، تلك المادة التي تجمع بين القوة والمرونة، تعكس في الوقت نفسه بساطة وتواضع البناء؛ فلم تكن هذه البيوت مجرد هياكل مادية، بل كانت الجدران الطينية تحتضن أفراد الأسرة بروح من الألفة والمحبة، حيث تميزت العلاقات الإنسانية بالشفافية والصدق.

وهناك، تتجمع الأسر حول موائد الطعام لتبادل الحديث وقضاء الوقت معاً، فتعزز هذه التجمعات الروابط الأسرية وتساهم في تقوية العلاقات بين الأفراد، بالإضافة إلى ذلك كانت هناك عادات يومية -مثل شرب الشاي أو القهوة- تجمع الأفراد في لحظات دافئة من الراحة والسكينة.

لذا؛ كانت هذه البيوت أهم الشواهد على تاريخ المنطقة منذ القدم، حيث تتواجد في أغلب المناطق العراقية التي كان يشتهر أهلها ببنائها بمواد بسيطة من البيئة الصحراوية نفسها، ومن النخيل الذي كان مصدراً للغذاء والبناء معاً، لتعكس منازلهم طبيعة البيئة المحيطة بهم.

تصميم وبناء

استُخدم الطين مادة أساسية في بناء البيت، وتتميز هذه المادة بأنها عازلة للحرارة أثناء فصل الصيف، ويكون البناء بالطين عادة إما على شكل عروق أو مداميك تسمى (اللبن)، وهو ما يُستعاض عنه حالياً بالطوب (الأجر)، أما عن كيفية بناء بيت الطين، فأولاً تُحدد قطعة الأرض التي سيبنى عليها البيت، ثم توضع خيوط لتخطيط الأساسات، وبعد ذلك يُحفر في الأرض بعمق معين ويبدأ وضع الأساس الذي يتكون -هو الآخر- من مادة الطين المخمر والتبن، وعادة ما يكون تصميم بناء البيت بسيطاً؛ إذ يتكون من (طوف) أشبه بالسياج الحالي، وغرف مصفوفة الواحدة تلو الأخرى، تحتوي على نوافذ منخفضة الارتفاع مصنوعة من الخشب والسعف وغيرها من المواد التي تحفظ درجات الحرارة وتمنح البرودة في فصل الصيف، لتؤدي هذه التفاصيل الغرض المطلوب منها تماماً.

ونظراً لأهمية الحفاظ على الإرث التاريخي لمنازل الطين والمحافظة على عمقها التراثي، نجدتها في أغلب المناطق الجنوبية لا تزال محتفظة بطابعها التاريخي وقائمة للسكن،

حكاية بيوت الطين القديمة هي قصة عن البساطة والأصالة والاندماج مع الطبيعة، حيث تحكي هذه البيوت حياة الأجداد المبنية من مواد محلية مثل الطين والخشب والتبن، وتتسم بخصائصها العازلة للحرارة، مما يوفر الدفء شتاءً والبرودة صيفاً، كما أنها ترمز إلى العلاقات الإنسانية القوية وقيم التكافل والتعاون التي كانت سائدة في الماضي

تسلك باللسان

غالباً ما تأتينا بعض الأسئلة التي إجاباتها قد لا تكون لدينا أو نكون محرجين ولا نريد أن نجيب عنها، فقد نضطر إلى تضيق الموضوع أو الإجابة بالحقيقة فقط كي نتخلص من الأسئلة، ومثلها ما قد يجعل شخص لا يرغب بصلة الحرم، وأخرى تلك التي تفتعل المشاكل بين المرء وزوجه، فلماذا لا؟ وماذا عن؟ وليتك؟ ومتى؟ قد تكون مجرد أسئلة عفوية لكنها تزرع حقدًا وتهدم بيتًا وقد تهمل دمة، وهذه ذنوب تتراكم فوق كاهل السائل الذي لا يدفعه سوى محض فضول! فهذه العادة حذر منها الباري في محكم كتابه: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَسْأَلُوا عَنْ أَشْيَاءَ إِنْ تُبَدَّ لَكُمْ تَسْؤُكُمْ﴾.

وعندما عدت إلى الأحكام الشريعة وجدت أن الشرع يخبرك ببساطة (لا تجيب) حتى لا تجعل الأمر يتمادى معك، واليوم مع إتاحة كل الخصوصيات على مواقع التواصل والتي جعلت الناس تعتبر الفضول جزء من حريتها فما دامت حياة الآخرين معروضة على مواقع فهي مباحة للجميع، وعلى أساس هذه الأسئلة تعرض الآخرون للسخرية والانتقاد والاشتغال على الخارج والتسويق له، فراح ضحية ذلك العديد من الشباب والشابات التي يصل بهم أحياناً حتى انهاء حياتهم أو انطفائها.

إن الانشغال بتتبع شؤون الآخرين والبحث في تفاصيل حياتهم الخاصة يعد من الأمور التي تستهلك طاقة الإنسان وتصرفه عما ينفعه، وسلوك الفضول يحتاج إلى مجاهدة للنفس ووعي بأن يوفر تلك الطاقة لحياته وبنائها، فالاشتغال بما لا يعني المرء يؤدي إلى قسوة القلب وتشتت الفكر وضياح الوقت الثمين الذي ينبغي أن يستثمر في تزكية النفس وتطوير الذات والتقرب إلى الخالق سبحانه وتعالى.

وعليك استبدال هذه العادة بالتركيز على عيوب النفس وإصلاحها والاهتمام بالعلوم والنافع من الأعمال التي ترفع من شأنك عند الله وعند الناس.

واعلمي أن حفظ اللسان والبصر عن تتبع عورات الآخرين هو من كمال الإيمان وحسن الإسلام.

ضمياء العوادري

الانشغال بتتبع شؤون الآخرين والبحث في تفاصيل حياتهم الخاصة يعد من الأمور التي تستهلك طاقة الإنسان وتصرفه عما ينفعه، وسلوك الفضول يحتاج إلى مجاهدة للنفس ووعي بأن يوفر تلك الطاقة لحياته وبنائها، فالاشتغال بما لا يعني المرء يؤدي إلى قسوة القلب وتشتت الفكر وضياح الوقت الثمين



هل لا تستطيع التوقف عن التفكير في الطعام؟ إليك ما يعنيه «ضجيج الطعام» حقاً

ترجمة / ساجدة ناهي

عندما تشعر بالجوع، فمن الطبيعي أن تجد نفسك تفكر فيما ستأكله بعد ذلك، لكن بالنسبة إلى بعض الأشخاص، قد يبدو التفكير بالطعام والأكل مستمراً حتى عندما لا يشعرون بالجوع فعلياً، وقد أطلق على هذه التجربة اسم «ضجيج الطعام». وبالنسبة لمن يعاني من ضجيج الطعام، فإن ذلك يعني التفكير المتكرر في الوجبة التالية، أو الشعور بالتشتت بسبب الوجبات الخفيفة الموجودة في المنزل، أو صعوبة تجاهل محفزات الطعام، مثل الإعلانات أو عروض المتاجر، وقد تكون هذه التجربة مرهقة للغاية.

تناول الطعام، والاستجابة للمؤثرات، وهي ردود فعل تلقائية ومتزايدة عند رؤية الطعام أو شم رائحته، وعلى الرغم من أن ضجيج الطعام يعد أمراً شائعاً، فإنه يصبح مثيراً للقلق إذا بدأ يؤثر في الحياة اليومية؛ إذ قد يصعب التركيز، ويزيد من القلق أو الشعور بالخجل من تناول الطعام، ويجعل الشخص يشعر وكأنه في صراع دائم مع أفكار الطعام، وعلى الرغم من أن الأبحاث حول تأثيرات ضجيج الطعام لا تزال محدودة، نظراً إلى حداثة هذا المفهوم، فإن الدراسات التي تناولت الرغبة الشديدة في تناول الطعام، والاستجابة للمؤثرات، وكبت الأفكار المتعلقة بالطعام، تشير إلى أن هذه التجارب قد تجعل

لكن لا ينبغي اعتبار كل فكرة أو رغبة في تناول الطعام مشكلة، فضجيج الطعام ليس دليلاً على وجود اضطراب، فالجوع، والشبع، والرغبة الشديدة في تناول الطعام، وتوقع الأكل، والشعور بالمتعة عند تناوله، كلها أمور طبيعية تدخل ضمن نظام الشهية لدينا.

فهم ضجيج الطعام

في علم الشهية، يشمل مصطلح «ضجيج الطعام» مزيجاً من الآليات والعمليات، مثل الجوع، والشبع، والرغبة الشديدة في تناول الطعام، ومكافأة الطعام، والأكل العاطفي، والتحكم في

من الصعب على بعض الأشخاص تجنب الإفراط في تناول الطعام، وفي الحالات الأكثر خطورة، قد ترتبط هذه التجارب بفقدان السيطرة، أو نوبات الشراهة، أو اضطرابات نفسية أوسع نطاقاً مرتبطة بتناول الطعام.

تقليل ضجيج الطعام

هناك أدوية مرتبطة بمفهوم ضجيج الطعام، مثل ناهضات مستقبلات GLP-1، ومنها سيماغلوتيد (ويجوفي) وتيريزياتيد (مونجارو)، وقد ثبت علمياً أن هذه الأدوية تقلل من الشعور بالجوع، وتزيد من الإحساس بالشبع، وتخفف الرغبة الشديدة في تناول الطعام، وتحسن القدرة على التحكم في الأكل، وتشير تجارب العديد من الأشخاص الذين يتناولون هذه الأدوية إلى أنها تساعد في تقليل ضجيج الطعام، إذ يصبح الطعام أقل إلحاحاً وأقل إزعاجاً للعقل، وقد يشكل انخفاض ضجيج الطعام تحسناً كبيراً في جودة الحياة لدى مستخدمي هذه الأدوية، وقد تزداد الرغبة الشديدة في تناول الطعام عند اتباع حمية غذائية، وقد تكون هذه الرغبة قوية بشكل خاص إذا تخطى الشخص وجبات الطعام، أو تناول كميات قليلة جداً، أو امتنع تماماً عن تناول الأطعمة المفضلة، أو اتبع قواعد غذائية صارمة للغاية.

لذلك، لا ينبغي أن يكون الهدف هو كبت الشهية أو ضجيج

الطعام تماماً، فمعظم الناس لا يرغبون في حياة لا يشعرون فيها بالجوع أبداً، أو لا يستمتعون فيها بالطعام على أكمل وجه، فالأكل جزء لا يتجزأ من الثقافة، والهوية، والحياة اليومية، والهدف الأفضل هو أن تشعر بأن شهيتك تحت السيطرة، بحيث تستمتع بالطعام من دون أن يشغل حيزاً كبيراً من تفكيرك. لذا، إذا كنت ممن يجدون أن ضجيج الطعام مزعجاً، فإليك بعض النصائح:

حدد الإشارة قبل الاستجابة لها هل تشعر بالجوع فعلاً، أم أنك تشتت انتباهك نوعاً معيناً من الطعام، أم أنك تستجيب للمحفزات الغذائية المحيطة بك؟ فعادةً ما يتطور الجوع تدريجياً، ويمكن إشباعه بتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة، أما الرغبة الشديدة فغالباً ما تكون مفاجئة، ومحددة، ومرتبطة بنوع معين من الطعام.

قلل من المحفزات الغذائية غير الضرورية، إذا كان وجود الوجبات الخفيفة في منزلك يجعل أفكار الطعام أكثر إلحاحاً، فإن إبعاد تلك الأطعمة المغرية عن الأنظار، أو التخطيط لوجباتك قبل التسوق، قد يقلل من المحفزات التي يمكن تجنبها.

انتبه إلى مشاعرك قد يرتبط ضجيج الطعام بالتوتر، أو القلق، أو التعب، أو الوحدة، أو الحاجة إلى الراحة، وفي مثل هذه الحالات، قد لا يكون الطعام هو ما يحتاج إليه الجسم والعقل حقاً، بل قد

GLP-1 medications, such as semaglutide (Wegovy) and tirzepatide (Mounjaro), have become linked with the concept of food noise.

Scientifically, these drugs are shown to reduce hunger, increase fullness, reduce cravings, alter food reward and improve control over eating.

Anecdotally, many people taking these drugs report that they help reduce food noise. Food feels less demanding, less urgent and less mentally intrusive. For those taking these medications, a reduction in food noise may feel like a major improvement in their quality of life.

Food cravings can also intensify when dieting – at least in the short term. Cravings may be especially strong if someone skips meals, eats too little, cuts out favourite foods completely or uses very rigid food rules.

Trying not to think about certain foods can also sometimes make them more mentally prominent. This is one reason very strict diets can make appetite feel harder to manage.

The aim then, shouldn't be to silence appetite or food noise completely. Most people don't want a life in which they never feel hungry or fully enjoy their food. Eating is part of culture, identity and daily life.

A better goal is for appetite to feel manageable, so food can be enjoyed without taking up too much mental space. So if you're someone who finds food noise feels too loud, here are some things you can do:

1. Identify the signal before reacting to it. Are you physically hungry, craving something specific or reacting to food cues around you? Hunger usually builds gradually and can be satisfied by a range of foods. A craving is often more sudden, specific and tied to a particular food.

2. Reduce unnecessary food cues. If having snacks in your house makes food thoughts more intrusive, keeping those tempting foods out of sight or planning your meals before shopping may reduce avoidable triggers.

3. Pay attention to your emotions. Food noise can be linked with stress, anxiety, tiredness, loneliness or needing comfort. In such instances, what the body and mind might really need may not be food. Other coping strategies, such as rest or taking a short walk, may be more useful.

4. Physical activity may help reduce craving for unhealthy foods, reduce stress and improve mood. Being active may also make your hunger and fullness signals easier to interpret. This means that exercise can not only help you manage food noise in the short-term, it may also gradually improve your appetite system's function over time.

5. Seek support if food thoughts become distressing or disruptive. If they're linked with binge eating, shame, anxiety, loss of control or major disruption to daily life, speaking with a GP, dietician, psychologist or eating disorder specialist can help you understand your eating patterns and develop safer coping strategies.

تكون هناك استراتيجيات أخرى للتأقلم، مثل الراحة أو المشي لفترة قصيرة.

مارس النشاط البدني فقد يساعد على تقليل الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة غير الصحية، وتخفيف التوتر، وتحسين المزاج، كما قد يسهل فهم إشارات الجوع والشبع، وهذا يعني أن التمارين الرياضية لا تساعد فقط على التحكم في إشارات الطعام على المدى القصير، بل قد تحسن أيضًا وظيفة جهاز الشهية تدريجيًا مع مرور الوقت.

اطلب الدعم إذا أصبحت أفكار الطعام مزعجة أو معطلة لحياتك

فإذا كانت هذه الأفكار مرتبطة بنوبات الشراهة، أو الشعور بالخجل، أو القلق، أو فقدان السيطرة، أو اضطراب كبير في الحياة اليومية، فإن التحدث مع طبيب عام، أو أخصائي تغذية، أو طبيب نفسي، أو أخصائي اضطرابات الأكل، قد يساعدك على فهم أنماط أكلك، وتطوير استراتيجيات تأقلم أكثر أمانًا.

عن صحيفة الإندبندنت

When you're hungry, it's normal to find yourself thinking about what you're going to eat next. But for some people, thoughts of food and eating can feel constant – even when they're not physically hungry. This experience has been termed "food noise".

For someone who struggles with food noise, this might mean thinking repeatedly about the next meal, feeling distracted by snacks in the house or finding it hard to ignore food cues such

nisms and processes. This includes hunger and satiety, cravings, food reward, emotional eating, control over eating and cue-reactivity (a heightened, automatic reaction to seeing or smelling food).

While it's common to experience food noise, it becomes concerning if it starts to interfere with daily life. It may make it harder to concentrate, increase anxiety or shame around eating and leave people feeling as if they are constantly battling

Can't stop thinking about food? Here's what 'food noise' really means

as adverts or supermarket displays. The experience can be exhausting.

But food noise should not be taken to mean that every thought or craving for food is a problem. Hunger, fullness, cravings, anticipation of eating and pleasure from food are all normal parts of our appetite system.

Understanding food noise

In appetite science, "food noise" encompasses a mix of mecha-

food thoughts.

Although research on the effects of food noise is limited as the concept is quite new, research on food cravings, cue reactivity and food thought suppression suggests these experiences can make it harder for some people to avoid overeating. In more serious cases, they may be linked with loss of control, binge eating or wider eating-related distress.

Reducing food noise



وجهة عالمية تعانق
الإنسانية في اليوم
العالم للسياحة

كربلاء..

دبمه رسلان

في رحاب اليوم العالمي للسياحة، تقف كربلاء شامخة كظاهرة فريدة لا تشبه أي مدينة في العالم، فهي ليست مجرد مساحة جغرافية، بل هي نبض الأحرار وقبلة القلوب التي تهوي إليها الأفئدة من كل حدب وصوب، وفي هذه المناسبة التقت «للقوارير» بالأستاذ عبد الأمير المطوري، رئيس قسم العلاقات العامة في العتبة الحسينية المقدسة، لنغوص في أعماق هذه التجربة العالمية الاستثنائية التي حولت المدينة إلى وجهة تتجاوز حدود الجغرافيا والمذاهب.

زيارة الأربعين كانت، وستبقى، ظاهرة إنسانية كونية لا يمكن تكرارها، هي ليست مجرد شعيرة تقام، بل هي بمثابة مؤتمر سنوي وتجمع للقيم السامية، ولقد رأينا فيها مختلف الطوائف، والقوميات والأديان، جميعهم انصهروا في بوتقة حب الحسين (عليه السلام)

السامية، ولنؤكد أننا حريصون على تقديم صورة مشرقة تليق باسم الإمام الحسين (عليه السلام).

عرجتم على المشاريع الصحية.. هل هناك توجه وسعي لجعل مدينة كربلاء وجهة رائدة للسياحة الطبية؟
هذا صحيح تماماً، نحن نسعى لجعل كربلاء وجهة للسياحة الطبية، لدينا اليوم أكثر من سبع مستشفيات، ومنها مؤسسة وارث الدولية للأورام، وهي مؤسسة نعتبرها عالمية في خدماتها، وما يميز هذه المشاريع ليس فقط التطور التقني، بل البعد الإنساني؛ فالعلاجات السرطانية للأطفال دون سن الخامسة عشرة تُقدم مجاناً بالكامل، لقد استقبلنا حالات من سوريا ولبنان واليمن ومن مختلف الطوائف، دون تساؤل عن هوية المريض أو مذهبه، قصص نجاح هؤلاء المرضى، ومن بينهم أطفال من طوائف كريمة كالإيزيدية، هي خير دليل على أن رسالتنا هي رسالة رحمة عالمية، بالإضافة إلى تفوق وريادة هذه المستشفيات وحصولها على شهادات اعتماد عالمية مما يجعلها وجهة للسياحة الطبية، كما يوجد أيضاً توجه إن شاء الله بافتتاح مستشفيات جديدين في الأيام القادمة.

في ختام حوارنا، ما هو الطموح الذي نصبو إليه العتبة الحسينية في خدمة الإنسان؟

نحن نسعى لأن نكون سفراء لهذا النهج العظيم، ونقدم الشيء الذي يبيض وجه المذهب والإنسانية أمام العالم، كل ما نقدمه من مشاريع هو قطرة في بحر ما يستحقه الإنسان العراقي وزوار الإمام الحسين (عليه السلام)، نحن نؤمن بأن بناء الإنسان والحفاظ على كرامته هو جوهر رسالتنا؛ فكربلاء ستظل مدينة عالمية تفتح أبوابها وقلوبها للجميع، وتعلن بكل فخر أنها وطن للرحمة والإيثار، ونأمل أن تتوسع هذه المشاريع لتشمل شرائح أكثر، لتبقى كربلاء منارة عالمياً يهتدي به القاصي والداني.

أستاذ عبد الأمير، كربلاء اليوم لم تعد مجرد وجهة دينية، بل تحولت إلى مدينة عالمية تستقطب الملايين.. كيف تصفون هذا التحول النوعي في مكانة المدينة؟
كربلاء حقيقةً، بعد استشهاد الإمام الحسين (عليه السلام)، كانت في مسار، وأصبحت بعد هذه التضحية الخالدة في مسار آخر تماماً، لقد خرجنا من المحلية إلى الإقليمية، وصولاً إلى العالمية، اليوم كربلاء يقصدها سنوياً ما بين سبعين إلى مئة مليون زائر من كافة الأديان والطوائف والقوميات، لأن الإمام الحسين (عليه السلام) لم يكن إماماً لفئة بعينها، بل كان إماماً للإنسانية جمعاء، لذلك صار ضريحه قبلة للأحرار، وقد تجاوزت أعداد زوار مدينة كربلاء أعداد زوار كبرى العواصم العالمية، لتصبح المدينة اليوم رقماً صعباً في معادلة السياحة العالمية، وملاذاً آمناً لكل الباحثين عن الطهر والكرامة.

لقد شهدت المدينة مؤخراً زيارة الأربعين المليونية، وهي حدث يتكرر كل عام.. كيف تقرأون هذا الحدث بعد أن أسدل الستار على أيامه الأخيرة؟

إن زيارة الأربعين كانت، وستبقى، ظاهرة إنسانية كونية لا يمكن تكرارها في أي بقعة على وجه الأرض، هي ليست مجرد شعيرة تقام، بل هي بمثابة مؤتمر سنوي وتجمع للقيم السامية، ولقد رأينا فيها مختلف الطوائف مثل الشيعي والسني، والمسيحي والصابئي، وأبناء مختلف القوميات والأديان، جميعهم انصهروا في بوتقة حب الحسين (عليه السلام)، وهي الزيارة التي أجبرت العالم على الانحناء احتراماً، حيث نرى الملايين تزحف بقلوب عامرة بالحب، متجاوزة كل التحديات، لقد كانت هذه الزيارة التي انقضت قبل أيام دليلاً إضافياً على أن كربلاء هي بوصلة الأحرار، وأنها المكان الذي تتلاشى فيه الفوارق بين البشر، ليحل محلها الإيثار والعطاء الذي لا حدود له.

ما هو دور العتبة الحسينية المقدسة في تعزيز هذا الحضور العالمي؟

بلا شك، العتبة الحسينية المقدسة -ومعها العباسية- كان لها أثر واضح في هذا التطور، من خلال مشاريع علمية وصحية وخدمية وإنسانية كبرى. نحن نعمل على إظهار المدينة بالمستوى الذي يليق بمكانتها كمدينة للشهادة والفداء، ولقد تكاملنا مع الإدارة المحلية لتأهيل البنى التحتية، من جامعات ومراكز متخصصة في التوحيد ومدن للزائرين، كل ذلك لتكون سفراء لهذه الرسالة

البجعة.. أسطورة الوفاء أم حكاية من الخيال

إعداد: للقوارير

في زاوية عين على الطبيعة نأخذكم إلى عالم الطيور الساحرة حيث الرقة تمتاز بالغموض للنقرب من طائر لطالما ارتبط بالجمال والوفاء إنها (البجعة) فهل صحيح أن هذا الطائر يعيش قصة حب أبدية ويحزن حتى الموت إذا فقد شريكه؟ أم أن الحقيقة تختلف عما نسجته القصص؟.



تكاثرها

تُعرف البجعة بأنها من الطيور التي تميل إلى الارتباط بشريك واحد لفترة طويلة وأحياناً مدى الحياة، تبدأ فترة التكاثر في الربيع حيث تبني أعشاشها قرب الماء باستخدام الأعشاب والأغصان وتضع الأنثى عدداً من البيض التي يتناوب الزوجان على حمايتها حتى الفقس.

مميزاتها

من أبرز ما يميز البجعة هدوؤها وأناقتها، إضافة إلى سلوكها الاجتماعي الهادئ وهي طيور قوية رغم مظهرها الرقيق إذ يمكنها الدفاع عن نفسها وصغارها

رمز النقاء

تعد البجعة من أجمل الطيور المائية في العالم وتنتمي إلى فصيلة البطيات وتتميز برقبته الطويلة وانسيابية حركتها فوق سطح الماء ما جعلها رمزاً للجمال والنقاء في ثقافات كثيرة.

موطنها

تعيش البجعات في المناطق المعتدلة والباردة وتنتشر في قارات مثل أوروبا وآسيا وأمريكا الشمالية، حيث تفضل البحيرات الهادئة والأنهار الواسعة والمستنقعات الغنية بالنباتات المائية وتهاجر بعض أنواعها في مواسم الشتاء بحثاً عن الدفء والغذاء.



يدل على الحزن أو الارتباك عند فقدان شريكها وقد تبقى فترة طويلة من الزمن دون الارتباط بآخر، لكن لا توجد أدلة علمية مؤكدة على أنها تموت حزناً بشكل مباشر، فبعضها قد يبدأ بالبحث عن شريك جديد مع مرور الوقت.

خيال ساحر

تبقى البجعة رمزاً حياً للجمال والوفاء سواء أكانت قصصها حقيقية بالكامل أم زادها الخيال الإنساني سحراً، وبين الحقيقة والأسطورة تبقى صورة هذه الطيور تغمرها الرقة والهدوء وتذكرنا بأن في الطبيعة مشاعر قد لا نراها لكننا نشعر بها.

عند الخطر، كما أنها تجيد الطيران لمسافات طويلة رغم وزنها الكبير نسبياً.

غذاؤها

تعتمد البجعة في غذائها على النباتات المائية بشكل رئيسي مثل الطحالب والأعشاب، وقد تتناول أحياناً بعض الحشرات أو الكائنات الصغيرة الموجودة في الماء.

أسطورة الوفاء

انتشرت فكرة أن البجعة إذا فقدت شريكها تبقى حزينة وتبقي رأسها منخفضاً حتى تموت، والحقيقة أن هذا الاعتقاد يحمل شيئاً من المبالغة فالبجعات تظهر سلوكاً



قلب سليم

يُحكى أن رجلاً حكيماً أوصى قبل وفاته بأن يحمل نعشه أطباؤه، وأن تُنثر أمواله على طريق جنازته، وأن تترك يداه خارج الكفن، وحين سُئل عن سبب وصاياه، أوضح أنه أراد أن يعلم الناس أن الموت لا يرده طبيب، وأن المال لا يصاحب صاحبه إلى القبر، وأن الإنسان يأتي إلى الدنيا ويرحل عنها فارغ اليدين.

تمنحنا هذه الحكاية لحظة تأمل في حقيقة الحياة الدنيا، وأن كل ما يسعى إليه الإنسان من مال أو جاه أو متاع يزول برحيله، وهو ما يجسده قول الله تعالى: ﴿يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ ۚ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ﴾.

إذ تؤكد لنا الآية الكريمة أن قيمة الإنسان يوم القيامة لا تُقاس بما يملك من مال أو مكانة أو أبناء، بل بما يحمله قلبه من إيمان وصفاء وإخلاص؛ فالقلب السليم هو معيار النجاة والفوز، كما تدعو الآية إلى إصلاح النفس وتطهيرها من الحسد والكراهية والرياء والنفاق، فسلامة الباطن تسبق المظهر، ونقاء القلب يسمو على المكاسب والمصالح الدنيوية الرائلة.

والقلب السليم لا ينعكس أثره على صاحبه فحسب، بل يمتد إلى المجتمع فيجعل الإنسان أكثر رحمة وتسامحاً وعطاءً، مما يسهم في بناء مجتمع تسوده المحبة والتراحم، فهذا النقاء الداخلي هو الحصن المنيع الذي يحمي الفرد من الانزلاق في فتن المظاهر، ويوجهه بوصلته نحو العطاء الصادق الذي يترك أثراً طيباً في نفوس الآخرين حتى بعد رحيله، ليصبح الإنسان غائباً بجسده، حاضراً بسيرته ونقاء سريرته.

وفي الختام، أرى أن الآية الكريمة ليست حديثاً عن الآخرة فحسب، بل هي منهج حياة متكامل يدعو الإنسان إلى مراجعة نفسه باستمرار، وتطهير قلبه من كل ما يفسد علاقته بالله وبالناس، فالقلب السليم هو القلب الذي يثق بالله ويرضى بقضائه، ويتعدى عن الظلم والأذى، ويسعى دائماً إلى الخير والإصلاح، ليعيش مطمئناً في دُنياءه، ومُبشراً بجنة ربه في آخره.

زهراء جبار

**القلب السليم لا
ينعكس أثره على
صاحبه فحسب،
بل يمتد إلى
المجتمع فيجعل
الإنسان أكثر رحمة
وتسامحاً وعطاءً،
مما يسهم في
بناء مجتمع تسوده
المحبة والتراحم،
فهذا النقاء
الداخلي هو الحصن
المنيع الذي يحمي
الفرد من الانزلاق
في فتن المظاهر،
ويوجهه بوصلته نحو
العطاء الصادق
الذي يترك أثراً طيباً
في نفوس الآخرين
حتى بعد رحيله**



كيف يمنع الصمت فجوة بين
الأهل والأبناء؟



أناقة طفلك بين اللياقة والراحة:
دليل ذكي لكل أم

القواريير عالمها

ساندويش
الآيس كريم..
الانتعاش في طبقات



هل المشكلة في قلة الصبر أم في فقدان الثقة؟.. أثر الثقة بين الطفل والمربي

للقوارير

اعتقد علماء النفس أن قدرة الطفل على تأجيل إشباع رغباته هي مجرد مهارة فطرية أو قوة إرادة يولد بها لكن في عام (2012)، قلبت دراسة نفسية أجرتها الباحثة سيلبيست كيد في جامعة روتشستر هذا المفهوم رأساً على عقب، لتثبت أن الصبر يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالثقة. في هذه التجربة، قُسم الأطفال (في سن ما قبل المدرسة) إلى مجموعتين:

الأولى: تم وضع الأطفال في بيئة غير موثوقة، حيث وعدهم الباحثون بإحضار أدوات رسم مميزة إذا انتظروا قليلاً، لكنهم عادوا واعتذروا بأنهم لم يجدوها، أما المجموعة الثانية فوضعت في بيئة موثوقة، حيث أوفى الباحثون بوعدهم وأحضروا الأدوات كما قالوا.

بعد ذلك، خضع جميع الأطفال لاختبار الصبر التقليدي: قطعة حلوى الآن، أو قطعتان إذا انتظرت (15) دقيقة، كانت النتائج صادمة؛ الأطفال في البيئة غير الموثوقة استسلموا وتناولوا الحلوى فوراً، حيث لم ينجح سوى طفل واحد من أصل (14) في الانتظار، في المقابل، أظهر الأطفال في البيئة الموثوقة قدرة هائلة على الصبر، ونجح أغلبهم في الانتظار للحصول على المكافأة الأكبر.

خلصت الدراسة إلى حقيقة تربوية جوهرية وهي أن الطفل لا يندفع نحو المكافأة الفورية لمجرد أنه عنيده أو يفتقر للسيطرة، بل لأنه قد يكون فاقداً للثقة في وعود المستقبل، إذا كان عالمه المحيط لا يفي بوعوده، فإن الخيار المنطقي لدماع الطفل هو اغتنام اللذة الفورية المتاحة الآن، ومن هذا المنطلق التربوي يأتي هذا الاستطلاع لمناقشة هذه الحالة، ومعرفة كيفية الدقة لتدريب أبنائنا على إدارة رغباتهم الفورية ليقودوا مستقبلهم بنجاح.

كيف تقيّم تأثير ضعف مهارة تأجيل الرغبات على الانضباط السلوكي والتحصيل الدراسي للطلاب المراهقين، وما هي الخطوة العملية الأهم التي تتخذها داخل المدرسة لتدربهم على التحكم باندفاعاتهم؟

إجابة حازم عباس -مرشد تربوي-: «ألاحظ يومياً أن ضعف مهارة تأجيل الرغبات هو العدو الخفي للنجاح الأكاديمي والانضباط السلوكي، لأن المراهق اليوم محاط ببيئة رقمية تمنحه كل شيء بضغطة زر، مما يجعله يتوقع نفس السرعة في تحقيق النجاح الدراسي أو بناء العلاقات وعندما يواجه الطالب تحدياً يحتاج إلى دراسة مستمرة وجهد طويل الأمد، فإنه يشعر بالإحباط السريع، وذلك يقوده للتهرب من أداء الواجبات، أو اللجوء إلى الغش كطريق مختصر للنجاح الفوري، وسلوكياً نرى ذلك في الاندفاعية وسرعة الغضب والمبالغة في النزاعات مع الزملاء أو المعلمين»

وأكد: «ولمواجهة ذلك نعمل في المدرسة على تطبيق استراتيجية تجزئة الأهداف عبر تدريب الطلاب على وضع أهداف صغيرة أسبوعية مرتبطة بمكافآت مؤجلة حيث نرفض تلبية الطلبات الاندفاعية الفورية، ومحاولة ربط جهده الحالي بصورته المستقبلية، ليقنع أن اللذة اللحظية التي يتنازل عنها اليوم هي ثمن نجاحه واستقلاليته غداً وهذا التدريب يعيد برمجة توقعاتهم ويعلمهم أن الإنجاز الحقيقي يحتاج إلى وقت».

عندما يصبر طفلك بعناد على تلبية طلبه فوراً ويبدأ بنوبة غضب، ما هي الطريقة الفعالة التي تستخدمها لامتصاص انفعاله وتعليمه فكرة الانتظار دون الرضوخ لمطلبه؟

أجابت أم محمد جواد -أم لطفل في عمر الخمس سنوات-: «التعامل مع نوبة غضب لطفل في الخامسة يصبر على تلبية رغبته الآن هو تحدٍ يستنزف الطاقة، لكنني تعلمت مع الوقت أن ردة فعلي هي التي تحدد النتيجة النهائية، عندما يبدأ بالبكاء

والعناد لأنه يريد الحلوى أو اللعبة فوراً، أدركت أن محاولة إقناعه بالمنطق في تلك اللحظة مستحيلة لأن مشاعره تكون هي المسيطرة تماماً، أول خطوة أقوم بها هي النزول لمستوى نظره والتحدث بنبرة هادئة جداً وحازمة، أقول له: «أنا أعرف أنك غاضب لأنك تريد اللعبة الآن، لكننا يجب أن ننتظر». أنا هنا لا أرفض مشاعره بل أحتويها، لكنني أرفض بشدة السلوك الاندفاعي، السر الأكبر الذي اكتشفته هو استخدام المؤقت البصري، الأطفال في هذا العمر لا يستوعبون معنى كلمة بعد قليل، لذا أستخدم ساعة رملية صغيرة أو مؤقتاً، وأقول له: عندما ينتهي اللون الأحمر، سنحصل على ما نريد، هذا يحول الانتظار من فكرة غامضة إلى شيء ملموس يراه بعينه والأهم من ذلك هو الثبات المطلق؛ لو رضخت ولو لمرة واحدة تحت ضغط بكائه المزعج، سيتعلم أن الصراخ هو مفتاح تلبية الرغبات لكن عندما ينجح في الانتظار والهدوء، أكافئه بمدح لتعزيز فكرة أن الصبر سلوك إيجابي يجلب له التقدير والمكافأة».

علمياً، ما هي الأسباب الجذرية التي تعيق تطور مهارة تأجيل إشباع الرغبات لدى بعض الأطفال، وما هو التدخل السلوكي الأساسي الذي تنصحين الآباء بتطبيقه في المنزل لبناء هذه المهارة في سن مبكرة؟

أجابت (ضحى العوادي) -المتخصصة في علم الاجتماع-: «من الناحية العلمية، يعود السبب الجذري لضعف قدرة الطفل على تأجيل إشباع رغباته إلى عاملين أساسيين: الأول عصبي نمائي يتمثل في عدم اكتمال نضج القشرة المخية الجبهية المسؤولة عن الوظائف التنفيذية وضبط الانفعالات، والثاني بيئي وتربوي، وهو الأهم، التذبذب في ردود أفعال الوالدين يخلق فوضى إدراكية لدى الطفل؛ فعندما يرضخ الأهل لطلبات الطفل أحياناً لشراء الهدوء المؤقت، ويرفضونها أحياناً أخرى، يتعلم الدماغ تلقائياً أن المكافأة مرتبطة بزيادة درجة الإلحاح والغضب وليس بالصبر كما أن البيئة التي لا تفي بالوعد تجعل الطفل يميل بشراسة للمكافأة الفورية لفقدانه الثقة في المستقبل».

وأكدت: «إن التدخل السلوكي الأساسي والأكثر فعالية الذي أنصح به فهو تقنية الانتظار المتدرج المبني على الثقة، يبدأ الوالدان بطلب تأجيل الرغبة لفترات قصيرة جداً ومدروسة (مثلاً دقيقة واحدة)، ثم يتم تقديم المكافأة فور انتهاء الوقت المقرر والشرط الحاسم هنا هو حتمية الوفاء بالوعد؛ إذا قلت لطفلك ستحصل على الحلوى بعد ترتيب الغرفة، يجب أن تنفذ ذلك حرفياً وبدون تأخير إضافي، هذا التدخل البسيط والمستمر يعيد برمجة المسارات العصبية للطفل، حيث يبدأ الدماغ بربط مشاعر الإحباط المؤقتة (الانتظار) بنتيجة إيجابية ومضمونة، مما يبني مهارة ضبط النفس كأساس نفسي متين وخالٍ من القلق».

ضعف مهارة تأجيل الرغبات هو العدو الخفي للنجاح الأكاديمي والانضباط

السلوكي، لأن المراهق اليوم محاط ببيئة رقمية تمنحه كل شيء بضغطة زر، مما يجعله يتوقع نفس السرعة في تحقيق النجاح الدراسي أو بناء العلاقات وعندما يواجه الطالب تحدياً يحتاج إلى دراسة مستمرة وجهد طويل الأمد، فإنه يشعر بالإحباط السريع، وذلك يقوده للتهرب من أداء الواجبات، أو اللجوء إلى الغش كطريق مختصر للنجاح الفوري



في كثير من البيوت، لا تُسمع سوى أصوات التلفاز أو الهواتف المحمولة، بينما يغيب الحوار الحقيقي بين أفراد الأسرة، تمر الأيام، ويتبادل الأهل والأبناء كلمات مقتضبة لا تتجاوز الاحتياجات اليومية، فيتحول الصمت تدريجياً إلى حاجز نفسي يباعد بينهم، ويؤثر في الثقة والتفاهم داخل المنزل، ويرى مختصون أن غياب الحوار الأسري لا يحدث فجأة، بل يتراكم مع ضغوط الحياة، والانشغال بالعمل والدراسة، والاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية، فضلاً عن اعتقاد بعض الآباء أن توفير الاحتياجات المادية يكفي لبناء علاقة متينة مع الأبناء، في حين تبقى حاجتهم الأكبر إلى الاستماع والاحتواء.

حين يصبح الحوار غائباً في البيت..

كيف يصنع الصمت فجوة بين الأهل والأبناء؟

سرور العلي

آرائهم، مبيناً أن بعض الأبناء يفضلون مشاركة مشكلاتهم مع الأصدقاء أو عبر مواقع التواصل الاجتماعي بدلاً من اللجوء إلى الأسرة.

ضغوط

أصبحت ظاهرة غياب الحوار داخل الأسرة أكثر انتشاراً في الوقت الحالي بفعل الضغوط الاقتصادية والاجتماعية، وتزايد

تقول أم أحمد، وهي موظفة وأم لثلاثة أبناء، إن ضغوط العمل جعلت الوقت الذي تقضيه مع أطفالها محدوداً، مضيفة: "في نهاية اليوم يكون الجميع منشغلاً بهاتفه، وأحياناً تمر أيام من دون جلسة عائلية حقيقية، حتى أصبحت أشعر بأنني لا أعرف تفاصيل حياتهم كما في السابق"

أما الطالب الجامعي علي حسن، فيؤكد أن كثيراً من الشباب يترددون في الحديث مع ذويهم خوفاً من الانتقاد أو عدم تفهم



من أبرز الأسباب النفسية والاجتماعية التي تؤدي إلى غياب الحوار داخل الأسرة اعتماد بعض الآباء والأمهات أسلوب التسلط في التعامل مع الأبناء، بحيث لا تكون العلاقة قائمة على التفاهم أو الصداقة أو الاحتواء، بل على فرض السلطة والتحكم، ما يدفع الطفل أو المراهق إلى الخوف من التعبير عن رأيه أو الحديث عما يمر به، خشية التعرض للعقاب أو الانتقاد أو السخرية أو الأحكام السلبية

في بعض الحالات، إلى التفكير بالانتحار. كما حذرت من أن هذا الغياب ينتج جيلاً يفتقر إلى مهارات بناء العلاقات الصحية في المستقبل، لأنه لم يتعلم داخل أسرته أسس التواصل الاجتماعي السليم. وأكدت أن ابتعاد الأسرة عن أبنائها، وضعف التواصل الحقيقي معهم، يدفعهم إلى البحث عن بدائل خارج المنزل، سواء عبر الصداقات أو من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، منوهة إلى أن هذه البدائل قد تكون خطرة إذا كانت البيئة المحيطة سلبية، إذ قد تقود إلى سلوكيات منحرفة أو غير صحية، كما قد تفتح الباب أمام التعرض للاستغلال أو التنمر أو أشكال أخرى من المخاطر الإلكترونية.

وشددت بتول على أن بناء بيئة آمنة للحوار داخل الأسرة يتطلب الإصغاء الحقيقي للأبناء من دون مقاطعة أو إصدار أحكام أو ممارسة النقد والسخرية، مع ضرورة تقبل اختلاف الرأي، والتعبير المستمر عن الحب والدعم بشكل واضح.

كما دعت إلى تخصيص وقت يومي أو أسبوعي للحوار العائلي، حتى لو كان بسيطاً، من خلال الحديث عن تفاصيل اليوم، وما جرى في المدرسة أو العمل أو مع الأصدقاء، ليصبح الحوار سلوكاً طبيعياً داخل الأسرة، لا أمراً يلجأ إليه فقط عند وقوع الأزمات أو المشكلات.

وقدمت بتول العديد من النصائح العملية لتعزيز الحوار داخل الأسرة، في مقدمتها جعل الحوار عادة يومية أو أسبوعية ثابتة، وتخصيص ساعة أو ساعتين أسبوعياً، أو وقت محدد يومياً، مثل وقت العشاء، لجلوس أفراد الأسرة معاً والتحدث عن تجاربهم ومشاعرهم، وما يمررون به من مواقف داخل المدرسة أو الروضة أو الشارع أو محيطهم الاجتماعي، من دون تسلط أو إصدار أحكام، كما دعت إلى تقليل استخدام الهاتف داخل المنزل، لافتة إلى أن الأبناء يقلدون سلوك آبائهم وأمهم، فإذا وجدوا الأم أو الأب منشغلين بشكل دائم بالهاتف، فإنهم سيكررون السلوك ذاته، بينما يمكن استثمار الوقت في أنشطة بديلة تعزز الحوار، مثل القراءة، أو مشاركة قصة، أو الحديث عن كتاب، بما يسهم في خلق بيئة أسرية أكثر دفئاً وتواصلًا.

الانشغال بوسائل التواصل الاجتماعي والهواتف الذكية، الأمر الذي انعكس سلباً على العلاقات الأسرية، وعلى الصحة النفسية والاجتماعية للأبناء.

وفي هذا الإطار، أكدت أخصائية الطب النفسي، الدكتورة بتول عيسى، في حديثها لـ "لقوارير"، أن الضغوط الاقتصادية التي تتعرض لها الأسر تدفع الأب والأم إلى العمل لساعات طويلة، ما يجعلهما يعودان إلى المنزل في حالة من الإرهاق والتعب، وبالتالي لا يستطيعان تخصيص مساحة كافية للحوار مع أبنائهما أو الاستماع إليهم بشكل حقيقي، مبينة أن هذه المشكلة تتفاقم أيضاً بسبب إدمان استخدام الهاتف المحمول ووسائل التواصل الاجتماعي، وهو أمر لا يقتصر على الأبناء فقط، بل يشمل البالغين أيضاً.

وأضافت أن بعض الآباء أو الأمهات يقضون أوقاتاً طويلة في استخدام الهواتف، أو ممارسة الألعاب الإلكترونية، أو متابعة التطبيقات المختلفة، على حساب التواصل المباشر مع الأبناء، فيتحول التواصل داخل الأسرة إلى حدود الطعام والرعاية اليومية فقط، من دون أن يمتد إلى الجوانب النفسية والاجتماعية والعاطفية التي يحتاج إليها الأبناء في مراحل نموهم المختلفة.

أسباب

وأوضحت الدكتورة بتول أن من أبرز الأسباب النفسية والاجتماعية التي تؤدي إلى غياب الحوار داخل الأسرة اعتماد بعض الآباء والأمهات أسلوب التسلط في التعامل مع الأبناء، بحيث لا تكون العلاقة قائمة على التفاهم أو الصداقة أو الاحتواء، بل على فرض السلطة والتحكم، ما يدفع الطفل أو المراهق إلى الخوف من التعبير عن رأيه أو الحديث عما يمر به، خشية التعرض للعقاب أو الانتقاد أو السخرية أو الأحكام السلبية.

وأشارت إلى أن الفجوة الجيلية بين الآباء والأبناء تمثل سبباً آخر لضعف الحوار، بسبب اختلاف القيم واللغة وطريقة التفكير بين الجيلين، الأمر الذي يخلق بيئة صعبة للتفاهم، إلى جانب الضغوط اليومية والإرهاق اللذين يحدان من قدرة الوالدين على منح الوقت الكافي لأبنائهما.

ولفتت إلى ضعف المهارات التواصلية لدى كثير من الأسر، موضحة أن المؤسسات التعليمية لا تقدم دروساً أو برامج تُعنى بتعليم مهارات الحوار والتواصل أو أساليب التربية السليمة، بل تركز غالباً على التحصيل الدراسي والحصول على المعدلات والوظائف، من دون بناء وعي حقيقي يؤهل الفرد ليكون أباً أو أمّاً أو شريك حياة قادراً على تأسيس أسرة صحية.

وبينت الدكتورة بتول أن غياب الحوار داخل الأسرة يترك آثاراً نفسية خطيرة على الأبناء، إذ يشعر الابن أو ابنة بالوحدة والإهمال العاطفي، وبأن رأيه غير مهم، ما قد يؤدي إلى تراجع الثقة بالنفس، وضعف تقدير الذات، والانسحاب الاجتماعي، فضلاً عن زيادة احتمالات الإصابة بالاكتئاب، وقد يصل الأمر،



أناقة طفلك بين الياقة والراحة: دليل ذكي لكل أم

للقوارير

سحر ملابس الأطفال يكمن في توازن المظهر الأنيق مع حرية الحركة إليك دليلاً سريعاً ومختصراً من خبراء الموضة لاختيار وتصميم قميص طفلك المثالي لكل المناسبات:

قمصان ياقة

لإطلالة «صغيرك» الأنيقة مثالية للمناسبات، الأعياد، والصور العائلية لتعطي طفلك مظهراً مرتباً وفخماً: الياقة الدائرية (Peter Pan): بحواف مستديرة ناعمة تمنح الصغار مظهراً طفولياً غاية في اللطف. ياقة الأزرار (Button-Down): عملية جداً؛ حيث تثبت الأزرار الصغيرة أطراف الياقة لتمنع تطايرها أثناء اللعب والنشاط. قمصان البولو (Polo): تجمع بين شياكة الياقة ومرونة التيشيرت، وهي الخيار الأفضل للنزهات والنوادي. تأكدي دائماً من ترك مسافة إصبعين بين الياقة ورقبة طفلك لضمان تنفسه براحة وثقة.

قمصان بدون ياقة

لحرية تامة ولعب بلا قيود الخيار الأمثل للأيام العادية، النزهات الصيفية، وأوقات المرح: ياقة الماندارين (Mandarin): شريط رقبة قصير وناعم يوحي بالأناقة الرسمية دون وزن أو حرارة الياقة التقليدية. ياقة الهنلي (Henley): بفتحة أمامية وأزرار خفيفة تسهل ارتداء القميص وخلعه بسلاسة دون مضايقة رأس الطفل. القمصان المفتوحة (V-Neck أو دائرية): مثالية للصيف فوق «الشورتات» لتهوية ممتازة وحرية حركة كاملة. القمصان بدون ياقة المصنوعة من الكتان هي الصديق الأول للأطفال الذين يتحسسون من حرارة الصيف أو يعانون من التعرق الزائد.

نصيحة لراحة طفلك:

الخامة أولاً: اعتمدي فقط على القطن الطبيعي (100%) أو الكتان المغسول لحماية بشرته الحساسة. أزرار ذكية: ابحثي عن الأزرار سهلة الفتح (أو الكبس المخفية) لتبديل ملابس سريع وعملي. تفاصيل ناعمة: تأكدي من خلو الياقة من الداخل من أي تطريز خشن أو ملصقات بلاستيكية تسبب الحكة والتهيج.



ساندويش الآيس كريم.. الانتعاش في طبقات

للقوارير

المكونات:

البسكويت: (2) باكيت بسكويت شاي.
قوام الآيس كريم: (2) كوب كريمة خفق باردة جداً + علبة حليب مكثف محلى.
النكهة: (1) ملعقة صغيرة فانيليا.
الإضافات (حسب الرغبة): (2) ملعقة كبيرة كاكاو بودرة، أو لمسة من النوتيلا والشوكولاتة المذابة لتعزيز الطعم.

مع ارتفاع درجات الحرارة، لا يوجد ما هو ألذ من تحلية باردة تعيد إلينا الانتعاش بلمسة منزلية فاخرة، ووصفتنا لهذا العدد «ساندويش الآيس كريم»، تلك الحلوى التي تجمع بين قرمشة البسكويت الكلاسيكية ونعومة الكريمة الغنية. تتميز هذه الوصفة بكونها «سهلة ممتعة»: فهي لا تتطلب فرنًا أو مجهودًا شاقًا، وهي تقدم بنكهات متنوعة سواء كنت تفضلين نكهة الفانيليا الهادئة أو غنى الشوكولاتة الداكنة.



خطوات التحضير:

سحر الكريمة: في وعاء بارد، اخفقي كريمة الخفق حتى تصبح كثيفة وذات قوام متماسك، أضيفي إليها الحليب المكثف والفانيليا، وامزجي المكونات بهدوء (من الأسفل للأعلى) لضمان بقاء الخليط خفيفاً وهشاً.

تعدد النكهات: قسّمي الخليط إلى جزأين؛ اتركي الأول بنكهة الفانيليا البيضاء، وأضيفي الكاكاو للجزء الثاني لتحصلي على طبقة الشوكولاتة الغنية.

فن الطبقات:

في صينية مستطيلة، رصي الطبقة الأولى من البسكويت.

وزعي فوقها الكريمة البيضاء بانتظام.

ضعي طبقة ثانية من البسكويت، ثم ألحقيها بطبقة كريمة الشوكولاتة.

اختمي اللوحة بطبقة أخيرة من البسكويت (احرصي أن تكون فوق قطع البسكويت السفلية تماماً لتسهيل التقطيع).

مرحلة التجميد:

غطي الصينية جيداً واحفظيها في الفريزر لمدة (6 إلى 8) ساعات، هذه الخطوة هي السر في تماسك الطبقات وتجانس النكهات.

وقت التقديم:

قطعي الساندويش إلى مربعات متساوية باستخدام سكين حاد.

أسرار «الشفف» لنجاح الوصفة:

للباحثات عن الطراوة: إذا كنت تفضلين ساندويش طرياً جداً، اغمسي قطع البسكويت في حليب بارد سريعاً قبل رصّها.

توازن النكهة: لا تبالغي في كمية الكاكاو لكيلا يطغى الطعم المر على حلاوة الكريمة.

لمسة فاخرة: يمكنك إضافة خيوط من الشوكولاتة المذابة أو رشّة من المكسرات المحمصة بين الطبقات لمفاجأة مقرمشة.



الاستثمار الأهم

تعتاد المرأة منذ سنواتها الأولى على أن تكون مصدر عطاء لكل من حولها، فهي الابنة التي تُساند أسرتها، والأم التي تضح احتياجات أطفالها قبل احتياجاتها، والزوجة التي تسعى إلى استقرار بيتها، والموظفة التي تؤدي واجباتها بإخلاص، وبين هذه الأدوار المتعددة، قد تنسى أن لها حقاً أصيلاً في الاهتمام بنفسها، حتى يصبح إهمال الذات سلوكاً يومياً تعتقد أنه جزء من مسؤولياتها. لكن الحقيقة أن المرأة التي تهمل صحتها، أو تؤجل فحوصاتها الطبية، أو تتجاهل إرهاقها النفسي والجسدي، لا تقدم لنفسها ولا لأسرتها خدمة حقيقية، فالعطاء المستمر يحتاج إلى طاقة، والطاقة لا تستمر دون عناية وراحة واهتمام، كون الاهتمام بالنفس لا يعني الأنانية، كما يعتقد بعضهم، بل هو شكل من أشكال الوعي، فالمرأة التي تخصص وقتاً لممارسة الرياضة، أو تتناول غذاءً متوازناً، أو تمنح نفسها فرصة للراحة، أو تطور مهاراتها العلمية والمهنية، إنما تستثمر في قدرتها على الاستمرار والعطاء بجودة أفضل.

ولا يقتصر الاهتمام بالذات على الجانب الصحي فقط، بل يشمل الصحة النفسية أيضاً، فالضغوط اليومية، وكثرة المسؤوليات، والتوقعات المجتمعية قد تجعل المرأة تعيش حالة من الإنهاك الصامت، وهي تبتسم في الظاهر بينما تخفي تعباً لا يراه أحد، لذلك فإن طلب الدعم، والتحدث عن المشاعر، وعدم تحمل كل الأعباء وحدها، ليست علامات ضعف، بل مؤشرات على النضج والوعي، كما أن الأسرة والمجتمع يتحملان مسؤولية كبيرة في ترسيخ هذه الثقافة، عن طريق تقدير جهود المرأة، وتقاسم المسؤوليات معها، وإدراك أن راحتها ليست ترفاً، بل ضرورة تنعكس على استقرار الأسرة بأكملها.

إن المرأة ليست آلة للعطاء المستمر، بل إنسان يحتاج إلى التوازن بين واجباته وحقوقه، وكلما اعتنت المرأة بنفسها، ازدادت قدرتها على صناعة أسرة أكثر استقراراً، ومجتمع أكثر صحة، وحياة أكثر انزاناً، فالاهتمام بالنفس مدخرات حقيقية تدر أرباحها على المدى البعيد وبمردود عائد لكل من حولها فالاستثمار الأهم هو تحقيق المرأة لمعادلة التوازن بين الأخذ والعطاء.

رئيس التحرير

لا يقتصر
الاهتمام بالذات
على الجانب
الصحي فقط،
بل يشمل الصحة
النفسية أيضاً،
فالضغوط
اليومية، وكثرة
المسؤوليات،
والتوقعات
المجتمعية قد
تجعل المرأة
تعيش حالة من
الإنهاك الصامت،
وهي تبتسم في
الظاهر بينما
تخفي تعباً
لا يراه أحد



