

الفداء الصحي..

دستور ينظم حياتك

الطلاق الصامت..

ازواج مع وقف التنفيذ

قلم المرأة..

تحديات وأثبات وجود

العدد ٣١ - شعبان ١٤٤٢
أذار ٢٠٢١

للِقْوَارِير

L I L Q W A R E E R



الأم..

مشوار حياتي زاهر بالعطاء





09

في عقود الوالدين



18

كيف نكون انتماء
اسري؟

32

الفترة السليمة!



38

النوم وفوضى الوقت!

42

نجة جعفر محمد..
الكاميرا عالم مثير

40

حمام بيضاء في محراب الجبال

هيئة التحرير

الاشراف العام

علي شبر

رئيس تحرير

جمال الدين الشهرستاني

مدير تحرير

سعاد البياتي

سكرتير تحرير

ايمان كاظم

هيئة التحرير

ساجدة ناهي

سرور العلي

ضمياء العوادي

التدقيق اللغوي

محمد الصفار

الاخراج والتصميم

طارق البهادلي





تاج العفاف

قالوا.. فقدت صوابي لما ارتديت حجابي..
وصرت فيه نشازاً منبوذة كالغراب

بل والذي هو ربي انتم دعاة خراب
سخرتم من عفاقي والفصل يوم الحساب

هذه بعض الأبيات التي تجسد أهمية
الحجاب للفتاة.. وجدتها تليق بما سنفتتح
به مقالنا عنه.

فالحجاب هو الشيء الوحيد الذي اهتمت به
أمي فور بلوعي، وفي كل مراحل الدراسة
اصرت على ارتدائه وكانت تسميني كلمات
الإعجاب بشكلي وأنا أرتديه وأهميته
للفتاة، وأسمعتني مواعظ جميلة عنه حببته
لي وصرت ابحث عن قيمته وفائدته
لي من نواحيه المتعددة.. حتى صار جزءاً
من شخصيتي وهويتي، وايقنت ان
دوره عظيم في الحفاظ على كيان المرأة
وهيبتها.

فالمحبة هي الأقرب إلى الله سبحانه
وتعالى لأنها تطيعه وتنفيذ أوامره، لما
له من فوائد وثمار جمّة تعود على
المرأة والمجتمع بشكل عام، فهو حامياً
لها من اطماع ضعيفي الايمان... فالله
جل وعلا جعل الأنثى ذات طبيعة رقيقة..
وحتى لا تغطي أنوثتها على كل من يراها
اوجب الإسلام عليها الحجاب وفيه مرضاة
لله.

وفي التزامها تكون صاحبة دعوة صامنة
بمظهرها.. وتعطي صورة مشرفة على مدى
احترامها لذاتها سعياً لمرضاة الله وسنة
رسولنا الكريم.

دعوة خالصة للالتزام بالحجاب وهو روعة
وجودك وعافيتك.

**فالمحبة هي
الأقرب إلى الله
سبحانه وتعالى
لأنها تطيعه
وتنفذ أوامره، لما
له من فوائد
وثمار جمّة تعود
على المرأة
والمجتمع بشكل
عام، فهو حامياً
لها من اطماع
ضعيفي الايمان...
فالله جل وعلا
جعل الأنثى ذات
طبيعة رقيقة..
وحتى لا تغطي
أنوثتها على كل
من يراها اوجب
الإسلام عليها
الحجاب**

للعوارير

نساء في محراب العمل

ابتسام عبيد كزار.. باحثة بامتياز

ضياء أبو الهيل

في مدينة كربلاء
المقدسة نساء
يعملن من اجل انجاز
مايستحق تحقيقه
خدمة لهذه المدينة
الزاهية بأضرحة سيد
الشهداء واخيه
ابي الفضل العباس
عليهما السلام، اكثر
النساء هن رائدات
في مجال اختصاصهن
ويسعين الى درب
الانجاز والعمل
الحقيقي، لبحوثهن
العلمية والعملية
والتي حققت طفرة
في التطوير والانتاج.
ابتسام عبيد كزار
تعمل في شعبة
المختبرات المركزية
لمديرية زراعة كربلاء
حصلت على درجة
الماجستير بامتياز
وكانت اسماً متميزاً
في عالم البحث
والتطوير.
عن بحثها
حول التقدير
الطيفي ودراسة
ثرموديناميكية
لمعقدات النحاس
والرصاص والزئبق
لمياه الابار.



**تم تحضير كاشف عضوي جديد له
القابلية على التعشيق مع العناصر
الثقيلة لعينات مياه الآبار للتحليل النقصي
للعناصر، ومدى حجم التأثير على المزروعات
وصحة الانسان من ثم الى محور الاستنتاجات
من خلال الطرق الطيفية والفيزيائية، ولله
الحمد ان الآبار في كربلاء المقدسة تخلو من
تلك العناصر الثقيلة الضارة**

وضعت الخطوط العريضة للبحث وبدأت بالتحري والاستقصاء
عن المعلومات البحثية التي احتاجها، توقفت بعد ذلك بسبب
التظاهرات وغلقت الطرق وجائحة كورونا وبعد هذه الاحداث
استأنفت العمل في البحث لمدة ما يقارب سنتين وبإشراف
الدكتور سامي وحيد راضي من ابرز التدريسين في جامعة
كوفة والدكتور مثنى صالح هم اختصاص تحليلات تمت
المناقشة في الحدود الطبيعية لهذه العناصر الثقيلة ومدى
نسب تأثيرها على المزروعات وصحة الانسان باستخدام جهاز
الاتومك في مختبرات الديوانية الاهلية وعلى نفقتي الخاصة
من اجل الاستمرار في البحث للوصول الى نتائج إيجابية في
الدراسة.

ثروة طبيعية

اما كيف تبلورت فكرة البحث لاجل الاستفادة من المياه
الجوفية والابار فقد اوضحت بالقول :
تكونت لدي فكرة عن كيفية الاستفادة من المياه الثقيلة في
الابار الارتوازية لما تمثله من ثروة طبيعية مائية من الممكن
الاستفادة منها في الري الأراضي الزراعية والبساتين ولدي
الرغبة الحقيقية ان امارس دوري العالمي في تطوير القطاع
الزراعي من خلال بحثي هذا بحمد من الله وتوفيقه وبجهد
جهيد حصلت على درجة امتياز في هذه الدراسة البحثية مما
منحني دافع تطوير وتكميل البحث واعداد أبحاث أخرى في
المستقبل.

دعم ومساعدة

واكدت ان الداعم الاساسي يتمثل في مديرية زراعة
كربلاء متمثلة بمديريها والشعب التابعة لها من
المختبرات في الاقضية والنواحي من جلب العينات
والنماذج من المياه الجوفية وبمساعدة زملائي في شعبة
المختبرات المركزية في الدائرة من اجل اكمال الدراسات
البحثية الخاصة، فتولد عندي دافع لعمل بحوث عن الخضر
والفواكه وتحليلها لمعرفة النسب المعادن الثقيلة في المستقبل
ان شاء الله.

قمت بمبادرة شخصية بدافع علمي لممارسة اختصاصي
الاكاديمي ولخدمة مدينة كربلاء المقدسة، من موقعي تطرقت
الى عدة بحوث وتحليلات للعينات من مياه الابار الارتوازية
في الاقضية والنواحي والمناطق الزراعية والبساتين بالتعاون
والنسيق من الشعب التابعة لمديرية زراعة المختبرات
المركزية ودعم مباشر من مدير زراعة كربلاء تم فحص النماذج
في مختبرات رصينة في ايران ومختبرات خاصة على نفقتي
الخاصة من اجل اكمال البحث بصورة متكاملة واخراج نتائج
بحث رصينة ومحكمة.

مستويات بحثية

وعن اهم ماتناوله البحث بينت: العناصر الثقيلة في مياه
الآبار وما مدى تأثيرها على المنتجات الزراعية وصحة المواطن
الكربلائي في الدرجة الأساس، وهذا هدفي الجوهرى من اعداد
البحث.

اذ تم تحضير كاشف عضوي جديد له القابلية على التعشيق مع
العناصر الثقيلة لعينات مياه الآبار للتحليل النقصي للعناصر،
ومدى حجم التأثير على المزروعات وصحة الانسان من ثم الى
محور الاستنتاجات من خلال الطرق الطيفية والفيزيائية، ولله
الحمد ان الآبار في كربلاء المقدسة تخلو من تلك العناصر
الثقيلة الضارة الا بئرين كانت تحتوي نسب من الرصاص
والزئبق نوع ما وبحسب التحليلات تشكل ضررا نسبيا معيننا
والتي تحتاج الى معالجة قبل استخدامها في الري، اضافة الى
ثلاث آبار ملوثة بالزئبق والرصاص ولا يمكن استخدامها الا بعد
معالجتها كيميائيا واتأكد من خلوها من تلك العناصر الضارة.
وقالت الباحثة ابتسام ان مدة البحث استغرقت سنتين اذ



**تكونت لدي
فكرة في**

**كيفية الاستفادة من
المياه الثقيلة في
الابار الارتوازية لما
تمثله من ثروة طبيعية
مائية من الممكن
الاستفادة منها في
الري الأراضي الزراعية
وبساتين ولدي الرغبة**

**الحقيقي ان امارس دوري العالمي في تطوير
القطاع الزراعي من خلال بحثي هذا بحمد
من الله وتوفيقه وبجهد جهيد حصلت على
درجة امتياز في هذه الدراسة البحثية**

التغذية الصحية هي
تجنب جميع الاطعمة
الحاوية على مواد
مصنعة ومواد
خطيرة وكيميائية
والرجوع الى مواد
طبيعية تطبخ
في المنزل على
ان يتضمن الغذاء
مجموعة متنوعة من
الاطعمة التي تزود
الجسم بالعناصر
الغذائية المهمة
مثل (كربوهيدرات
البروتينات
الدهون المعادن
والفيتامينات).

الغذاء الصحي.. دستور ينظم حياتك

الاستشارية الصحية: ايلاف رزاق

كلما احتاج الى المزيد من الدم لكي يكون قادراً على ايصال الاوكسجين والمواد المغذية الى انسجة الجسم المختلفة وامراض القلب.
ومرض السكري من النوع الثاني (تشير التقارير مؤخراً أن هناك ارتباط بين زيادة الوزن وحدوث مقاومة للأنسولين فزيادة الوزن تؤدي لزيادة فرص الاصابة بداء السكري من النوع الثاني)
_ ليس على الشخص بأن يكون بصحة جيدة، أن يفرض على نفسه نظاماً غذائياً معيناً. إنما يجب أن يقوم بأكل ما يريد.
وهو ما يحتاجه جسمنا في معظم الحالات. عندما يرسل الجسم إشارات الجوع، فإنه يشعر بالحاجة للغذاء، ويرسل لنا اشارات حول نوع الغذاء الذي يحتاج له لذا عليك باختيار الطعام الصحي المغذي والذي يعود بفوائد ايجابية على صحة جسمك.
طبعا من المهم أن يكون الطعام نظيفاً، مغسولاً، مع أقل كمية ممكنة من السموم والصبغات المختلفة.

نصائح عامة لتغذية صحية سليمة.

مضغ الطعام ببطء والاستمتاع بمذاق الطعام، تناول الافطار

الكربوهيدرات: مركبات كيميائية تتكون من اوكسجين وهيدروجين وكاربون وتعتبر مصدراً رئيسياً للطاقة في جسم الانسان ، في حال عدم توفر الكربوهيدرات للحصول على الطاقة يقوم الجسم بإذابة الدهون للحصول عليها .
(الخضروات والفواكه_ الخبز_ البقوليات_ الحليب ومشتقاته)
البروتينات :مهمة للعضلات توجد في اللحوم او البيض.
الدهون: مثل اوميغا 3 او اوميغا 4 الموجودة في الاسماك او زيت الزيتون ايضا مهم لاحتوائه على مضادات الأكسدة للتخلص من الفري رادكل المتكونة داخل الجسم.
المعادن :مثل الفسفور وهو مهم لبناء خلايا الجسم يوجد في (المأكولات البحرية او كبد الدجاج واللحوم واللوز والفسقن)
وكالسيوم (المكسرات والبذور_ البروكلي والبنامية_ البقوليات)
والحديد (عدس_ اللحوم_ الكرفس).

دستور الغذاء

ترتبط عادات الطعام غير الصحية بانتشار السمنة خاصة لدى الاطفال والمراهقين ، وضغط الدم (لان كلما كان الوزن اكثر



وسرطان المعدة. وكذلك بينت الأبحاث الصادرة عن مركز الصحة البيئية في منظمة صحة المستهلك في كاليفورنيا قد بين أن أربعين في المائة من البضائع المعلبة التي تم اختبارها كانت تحتوي على مستويات من مادة ثنائي الفينول، لذلك قد نبهت منظمة الصحة من تناول الطعام المعلب ومحاولة تجنبه، السكريات وهي عامل رئيسي للبدانة، الكافيين، المقلبات والتوابل - المواد التي تضر بعمل الجهاز الهضمي والجهاز المناعي السليم، وكذلك المواد الغنية بالسعرات الحرارية، الدهون السيئة والسكر، المشروبات الغازية ويمكن استبدالها بمشروبات الديتوكس مثلاً وذلك بوضع ماء في وعاء يحتوي على شرائح الخيار والليمون المفيد لجهاز المناعة وللتخلص من السموم لحماية الكبد، مشروبات الطاقة الريد بول والتاكر (قد يؤدي لتليف الكبد أو ارتفاع ضغط الدم وارتفاع سكر الدم وعدم انتظام دقات القلب وغيرها الكثير).

* مركز الارشاد الأسري

كل يوم للتحكم في الجوع بقية أوقات اليوم، الاستمتاع بالأكل وعدم الشبع، اختيار الأحجام الصغيرة من الطعام، جعل الطعام ملون بشكل يومي، جعل نصف الطبق من الخضار والفواكه، تناول الخضروات والفواكه أكثر من شرب العصير، تناول خمس حصص على الأقل من الفواكه والخضار يومياً. بحيث تكون 2 حصة من الفواكه و 3 حصص من الخضار، اختيار اللحوم بدون دهن والمطبوخة بقليل من الملح والدهون، تناول حصتين على الأقل من السمك كل أسبوع خاصة سمك السلمون والسردين، تناول الأطعمة التي تحتوي على الحديد الهيمي من (اللحوم) بالتبادل مع الأطعمة التي تحتوي على انواع الحديد الأخرى بدائل اللحوم (الفاصوليا، العدس). [جنباً إلى جنب مع الأطعمة الغنية بفيتامين سي.

تجنب وحذار

الأطعمة المعلبة، المدخنة أو المخللة. فقد اكتشف في عدد ليس بالقليل من الدراسات وجود صلة بين الوجبات الغنية بهذه الأطعمة وتطور أمراض السرطان، خاصة سرطان المريء

استفتاءات في: عقوق الوالدين

للقوارير

بالمعروف وانهوهم عن المنكر، فهل تجب طاعة الأبوين في ذلك، علماً بأن الابن يحتمل التأثير ولا يخشى الضرر؟

الجواب: إذا وجب ذلك - بشروطه -

على الابن، فلا طاعة لمخلوق في معصية الخالق.

نرجو من سماحتكم ذكر

نصيحة للابناء حول

موضوع عقوق الوالدين.

الجواب: أشد أنواع قطيعة

الرحم عقوق الوالدين

للذين أوصى الله عز وجل

ببرهما والإحسان اليهما،

قال عز من قائل في

كتابه الكريم: (وقضى ربك

ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين

إحساناً إما يبلغن عندك الكبر

أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا

تنهرهما وقل لهما قولا كريماً).

وقال الإمام (ع): «أدنى العقوق أف، ولو علم

الله عز وجل شيئاً أهون منه لنهى عنه).

وقال الإمام أبو جعفر (ع): «إن أبي (ع) نظر الى رجل

ومعه ابنه يمشي والابن متكئ على ذراع الأب، فما كلمه

أبي مقتاً حتى فارق الدنيا

السؤال: إذا اطمأن المسلم بعدم رضا والده قلباً عن سفره إلى الخارج، من دون أن يسمع المنع من لسان أبيه، فهل يجوز له السفر إذا كان الابن يرى مصلحته في ذلك؟

الجواب: إذا كان الإحسان الى الوالد - بالحدود المشار اليها في جواب السؤال (المتقدم) يقتضي أن يكون بالقرب منه، أو كان يتأذى بسفره شفقة عليه، لزمه ترك السفر ما لم يتضرر الولد بسببه، وإلا لم يلزمه ذلك

السؤال: إذا أمرت الوالدة ولدها بتطليق زوجته لخلافها مع الزوجة، فهل تجب عليه طاعتها في ذلك؟ وماذا لو قالت له: (أنت ولد عاق إن لم تطلق زوجتك)؟

الجواب: لا تجب طاعتها في ذلك، ولا أثر للقول المذكور، نعم يلزمه التجنب عن الإساءة اليها بقول أو فعل كما تقدم

السؤال: قد يتناقش الولد مع والده أو البنت مع أمها في أمر حيوي يومي نقاشاً حاداً يضجر الوالدين، فهل يجوز للأولاد ذلك؟ وما هو الحد الذي لا يجب على الولد تخطية مع والديه في النقاش؟

الجواب: يجوز للولد أن يناقش والديه فيما لا يعتقد بصحته من آرائهما، ولكن عليه أن يراعي الهدوء والأدب في مناقشته، فلا يحدد النظر اليهما، ولا يرفع صوته فوق صوتهما، فضلاً عن استخدام الكلمات الخشنة.

السؤال: يغضب بعض الاباء على أبنائهم أن يأمرهم

فقال: إن استطعت أن تلي ذلك منه فافعل ولقّمه بيدك فإنّه جنة لك غدا).
وقد ورد في الأحاديث الشريفة التأكيد على صلة الأم قبل الأب ، فعن الإمام الصادق (ع) أنه قال: « جاء رجل الى النبي محمد (ص) فقال: يا رسول الله من أبر؟ قال أمك ، قال: ثم من؟ قال: أمك ، قال: ثم من؟ قال أمك ، قال: ثم من؟ قال: أبالك).

وقال الإمام جعفر الصادق (ع): « من نظر الى أبويه نظر ماقت وهما ظالمان له لم يقبل الله له صلاة »، وغير هذه الأحاديث كثير. وفي مقابل ذلك (بر الوالدين) فهو من أفضل القربات لله تعالى ، قال عزّ من قائل في كتابه الكريم: (واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا). وروى إبراهيم بن شعيب قال: « قلت لأبي عبد الله (ع) إن أبي قد كبر جدا وضعف فنحن نحمله إذا أراد الحاجة ،



السؤال: ما هي حدود طاعة الأب والأم؟

الجواب: الواجب على الولد تجاه أبويه أمران

الأول: الإحسان اليهما، بالانفاق عليهما إن كانا محتاجين،

وتأمين حوائجهما

المعيشية، وتلبية

طلباتهما، فيما

يرجع الى شؤون

حياتهما في حدود

المتعارف والمعمول

بحسبما تقتضيه

الفطرة السليمة، ويعدّ

تركها تنكراً لجميلهما عليه،

وهو أمر يختلف سعة وضيقاً

بحسب اختلاف حالهما من القوة

والضعف.

الثاني: مصاحبتهما بالمعروف، بعدم الإساءة

اليهما قولاً أو فعلاً، وإن كانا ظالمين له، وفي النص: « وإن

ضر بك

فلا تنهرهما

وقل: غفر الله لكما.

هذا فيما يرجع الى شؤونهما. وأما

فيما يرجع الى شؤون الولد نفسه، مما يترتب عليه

تأذي أحد أبويه فهو على قسمين:

أن يكون تأذيه ناشئاً من شفقته على ولده، فيحرم التصرف

المؤدي اليه، سواء نهاه عنه أم لا.

أن يكون تأذيه ناشئاً من اتصافه ببعض الخصال الذميمة

كعدم حبه الخير لولده دنيوياً كان أم آخروياً.

ولا أثر لتأذي الوالدين إذا كان من هذا القبيل، ولا يجب على

الولد التسليم لرغباتهما من هذا النوع.

وبذلك يظهر أن إطاعة الوالدين في أوامرهما ونواهيهما

الشخصية غير واجبة في حد ذاتها.

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



ملاكى الحارس

قيمة الحياة الحقيقية أن نكون قرب من نحب، لكن في الوقت ذاته علينا تمييز أشكال الحب أو بالأحرى الحديث عن أسمى معانيه وأصدق تجلياته، ذلك الشعور المغمس بالإيثار والمُداف بالاهتمام، الذي لا يحتاج إلى وصايا وأدلة لإثباته... الأم معجزة كل إنسان على هذا الكوكب القاسي.. التي منحها الله عز وجل في فطرتها حب ابنائها بمعدل أكبر من حب الذات.

أرفق لكم بين طيات كلماتي مزايا أمي الراحلة بجسدها إلى جوار بارئها، أما روحها لم تفارقني ولا لحظة وكأن الله يكتب لنا نعمة وجودهن كملاك حارس لا يبارح حاجتنا ولهفتنا للإحساس بالأمان؛ لذا لن أكف عن تهنئتها في عيد ميلادها أو في العيد الذي تشترك فيه مع كل أمهات الأرض لأحتفل بها مع نفسي وأنا أتذكر صبرها اللامحدود، عطاءها منقطع النظير، دعائها الخارق لحجب السموات، حينها عند الغياب، رحمتها وقت القسوة...

وأنتذكر أيضا عجزى عن رد جميلها، فمهما فعلنا لن نفي حقوق الأمهات، ولن نصل ما سمي إليه وجودهن قربنا أو نستوعب قيمته إلا بعد رحيلهن عن عالمنا المادي، ففي تلك اللحظة نرضخ لمشية الله سبحانه وتعالى ونحن نحمل جبالا من الوحشة والهم وربما الضياع، فلا يوجد حب عار عن المصلحة كما حبهن، ولن نعثر على شخص لا ينتظر منا ردا لعطاءه كما تعطي الأم من دون حساب أو تتقرب جزاء، فما نحن عليه وما يمكننا الوصول إليه هو حتما ثمرة زرعها فينا لكل قيم الحياة ودعاؤها المستمر لنكون أفضل من الآخرين بل أفضل منها حتى، وبعد كل ما تمدنا به طيلة عمرها ترحل بعيون نصف مفتوحة على الدنيا، ليس تعلقا بها وإنما تمسكا بمن ترتبط بهم بحبل سري لا ينقطع أبدا كأنها روحا معلقة بين الحياة والموت أو كأنها ملاكا حارسا.

إيمانز ناظم

لا يوجد حب عار
عن المصلحة
كما حب الام،
ولن نعثر على
شخص لا ينتظر
منا ردا لعطاءه
كما تعطي الأم
من دون حساب
أو تتقرب جزاء،
فما نحن عليه
وما يمكننا
الوصول إليه هو
حتما ثمرة زرعها
فينا لكل قيم
الحياة ودعاءها
المستمر لنكون
أفضل من الآخرين
بل أفضل
منها حتى

الأم ..
مشوار حياتي زاخر بالعطاء

Q W A R E E R

للقوارير

ملف العدد





للوفاء والعرفان آية ..

الأم ..

مشوار حياتي زاهر بالعطاء

للقوارير

ارتأيت في هذه المناسبة الكبيرة على قلوب البشرية اجمع ان ابتدأ بأبيات رقيقة عن عظمة ومكانة الأم في المجتمع عامة والأسرة بشكل خاص.. جسدها الشاعر الكبير ابي العلاء المعري اقتطفنا منها بيتين قائلاً:

الغَيْشُ قَاضٍ فَأَكْرَمُ وَإِلَيْكَ بِهِ
وَالْأُمُّ أَوْلَى بِأَكْرَامٍ وَإِحْسَانٍ
وَجَسْبَهَا الْحَمْلُ وَالْإِرْضَاعُ تُدْمِنُهُ
أَمْرَانِ بِالْفَضْلِ نَالَا كُلُّ إِنْسَانٍ

حقوق وواجبات

عن الحقوق التي من الواجب منحها للأم تحدثت الكاتبة والباحث في الشأن الاسلام مهدي السعدي بالقول :
فللأم حقوق، مهما فعل الأبناء تجاهها، فلن يوفوها حقها، ولكن على الأبناء الاجتهاد في ذلك، وبذل أقصى ما يمكنهم من البر والإحسان؛ لينالوا رضا الله تعالى في دنياهم وآخرتهم، وواجب الأبناء تجاه والدتهم يقسم إلى ثلاثة أقسام: واجبات مادية: تعنى بالأموال. وواجبات أخرى معنوية، وواجبات بعد رحيل الأم إلى جوار ربها.

ومن واجبات الابناء تجاه الأم أن يعين الأبناء والدتهم لاسيما عندما تكبر في العمر على أن تؤدي ما أمرها الله

يحتفل عالمنا المعاصر بعيد الأم ومع اختلاف تنواريه بين الشعوب، يبقى الهدف والغاية واحداً، وهو العرفان بجميل الأم، لأنها صبرت وتحملت وأعطت من روحها من أجل أن تبث النور في أرواح أبنائها، فهي معنى العطاء دون مقابل ولو على حساب راحتها وصحتها من أجل بناء أسرة متكاملة وسعيدة.

اقرار القرآن

لا يعرف التاريخ ديناً ولا نظاماً كرم المرأة باعتبارها أما وأعلى من مكانتها مثل الإسلام
لقد أكد الوصية بها وجعلها تالية للوصية بتوحيد الله وعبادته وجعل برها من أصول الفضائل، كما جعل حقها أوكد من حق الأب، لما تحملته من مشاق الحمل والوضع والإرضاع والتربية .. وهذا ما يقرره القرآن ويكرره في أكثر من سورة ليثبتته في أذهان الأبناء ونفوسهم .
وذلك في مثل قوله تعالى : (وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا • حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا • وَحَمَلُهُ وَفَصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا ... الآية [العنكبوت : 8])
وجاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم يسأله : من أحق الناس بصحابتي ؟ قال : " أمك . قال : ثم من ؟ قال : " أمك " . قال : ثم من ؟ قال : " أبوك "

للأم حقوق، مهما فعل الأبناء تجاهها، فلن يوفوها حقها، ولكن على الأبناء الاجتهاد في ذلك، وبذل أقصى ما يمكنهم من البر والإحسان؛ لينالوا رضا الله تعالى في دنياهم وآخرتهم



المداومة على إخراج الصدقات عن روحها. المحافظة على صلة أرحامها وأقربائها، والاطمئنان عليهم. قضاء الديون التي في ذمتها، إن كان لها دين. التوجه إلى الله -تعالى- دائما بالدعاء لها، أن يغفر لها الله -تعالى- ذنوبها، ويرحمها، ويدخلها الجنة، وسائر الأدعية

بيان تلك الواجبات:

المداومة على إخراج الصدقات عن روحها. المحافظة على صلة أرحامها وأقربائها، والاطمئنان عليهم. قضاء الديون التي في ذمتها، إن كان لها دين. التوجه إلى الله -تعالى- دائما بالدعاء لها، أن يغفر لها الله -تعالى- ذنوبها، ويرحمها، ويدخلها الجنة، وسائر الأدعية.

مشقة وحب

ترى الباحثة في الشأن الاسري تناصر محمد اهمية الأم في الاسرة والمجتمع اذ توضح:
تعد الأم أحد أهم ركائز المجتمع، فهي التي تقوم على رعاية وتربية أبنائها التربية السليمة والحسنة، حتى يصبحوا أشخاصا صالحين ونافعين لمجتمعهم.
فالأم هي التي تتحمل مشقة وعناء بناء أسرتها، من تربية، وتعليم، بجانب قضاء متطلبات وإحتياجات منزلها دون أن تشتكي أو تمل من ذلك، ذلك لأن الله سبحانه وتعالى منحها قوة صبر وتحمل على تلك المشقات، فجعل الجنة تحت أقدامها، وأوصانا ببرها ورعايتها في

-تعالى- به من فرائض وعبادات، وأن يساعد الأبناء أمهم في أن تصل أرحامها، وتطمئن عليهم.
وأن يطيع الأبناء والدتهم، حينما يكونوا صغارا وحينما يكبرون، ففي الصغر الأم على دراية بحال أطفالها، واحتياجاتهم، والأنسب لهم، أما عندما يكبر الأولاد فعليهم أخذ النصح والارشادات من أمهم، والحرص على توجيهاتها، وطاعتها في كل ما تأمر به، إن كان في طاعة الله فقط، أما إن كان في معصية، فعليهم أن يخالفوا ذلك، ودليل ذلك قول الله تعالى: (وَإِنْ جَاهِدَاكَ عَلَى أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبُكُمْ فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا).

واكد السعدي ايضا في معرض حديثه المسهب عن الأم بالقول:

وأن يصبر الأبناء على والدتهم في حال غضبها، وأن يتصفوا بالطم والاناة. أن يحسن مجالستها، فيستمتع الابن إلى أقوالها، ولا ينشغل عنها، ويعطيها الابن من وقته. كف أي أذى يمكن أن يلحق بالأم، ودفعه عنها. واجب الأبناء تجاه أمهم بعد انقضاء عمرها إن واجب الأبناء تجاه والدتهم لا ينقطع حتى لو انتقلت الأم إلى جوار ربها، فيبقى للأبناء واجبات تجاهها، وفيما يأتي

الأم هي التي تتحمل مشقة وعناء بناء أسرتها، من تربية، وتعليم، بجانب قضاء متطلبات وإحتياجات منزلها دون أن تشتكي أو تمل من ذلك، ذلك لأن الله سبحانه وتعالى منحها قوة صبر وتحمل على تلك المشقات، فجعل الجنة تحت أقدامها، وأوصانا ببرها ورعايتها في الكبر، كما كانت ترعانا وتهتم بجميع جوانب حياتنا في الصغر

الكبر، كما كانت ترعانا وتهتم بجميع جوانب حياتنا في الصغر.

دور مثالي

مضيقة فهي التي تحملت الكثير من المتاعب والآلام طوال فترة حملها في جنينها، ثم بعد ذلك بدأت معه مشوار حياته منذ أول يومها من ولادته حتى صار شابا يافعا قادرا على تحمل المسؤولية، فلا يغفل أحد منا عن الدور البطولي العظيم التي تقوم به الأم في حياة كل إنسان منا، فبدونها لم تنشأ المجتمعات وتستمر وتتكاثر، فالأم هي بمثابة الحياة لمجتمعنا.

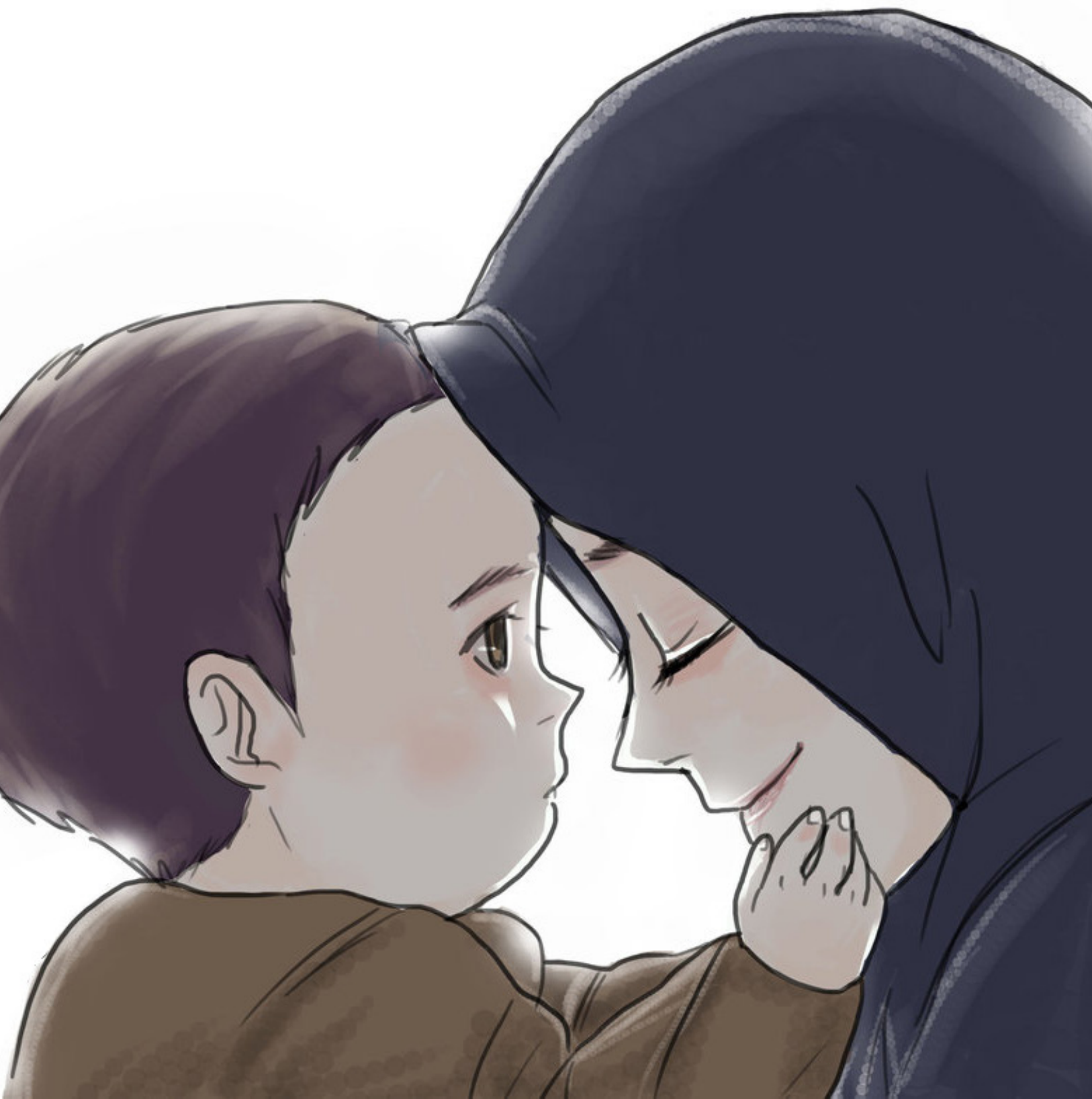
فهي لا تحمل في قلبها إلا كل حب وحنان لأبنائها، فتقدم لهم كل ما يحتاجونه منها لرعايتهم، نظرا لأنها تفضل وتحب أن ترى أبنائها فلذات أكبادها دائما في أحسن وأفضل حال، حتى ولو كان ذلك يكبدها الكثير من المتاعب والمشقة.

مراتب عالية

ولا ننسى التكريم والمكانة العظيمة التي منحها الله عز وجل للأم، حيث جعلها في مرتبة عالية دون غيرها من البشر، وجعل طاعته مقرونة بطاعتها ورعايتها ورضاها فعلى جميعا ببر أمهاتنا وطاعتها والاستماع والانصات لنصائحتها وتوفير كل ما تحتاجه منا والعمل على رعايتها، مثلما كانت ترعانا وتسهر على راحتنا في صبا، فبدعوتها لنا تفتح أمامنا جميع الأبواب المغلقة، وبرضاها عنا لن يعرف الشقاء لنا طريقا أبدا، ومن كانت منا والدته متوفيه فعليه بالدعاء لها بالرحمة والمغفرة، ونطلب من الله سبحانه وتعالى في دعائنا أن ينزلها الله أعلى المنازل في الجنة جزاء لما قدمته لأبنائها ومجتمعها.

رسائل أثيرة للأم

للقوارير



*في غرفتي أخال وجهك
الحبيب ينور ظلمة المكان، يا
نبض الروح، يا أحن قلب، يا
ترتيلة الصباح وأنشودة السلام،
كم أشتاقك.

*يا أمي سأكتب لك وأنا أعرف
أن كتابتي اختراق غير مأمون
المشاعر لتفاصيلك الرائعة
لذاتك الملائكية، لروحك النقية،
ولعمرك النازف بكل حب وعطاء.

*يا أمي ذات ليلة اشتقت
لك، حملني الخوف ما لا تطيق
روحي، رغبة في البكاء اجتاحت
عواطفني، غربة مكان وزمان وروح
وذات استوحشتني.



*الأم هي ذاك البدر المنير الذي يضيء لنا السماء، ونستمد
من ضيائه أمل الحياة، فالأم لوثة مصونة تتلألأ يوماً
بعد يوم، وتنضئ أعماق البحار، فأنت عالية علي يا
أمي فمكانك في قلبي وستظلين في قلبي.
*أراك اليوم أجمل من رأيت، ومن كفيك طهرت أرنبيت،
لئن قالوا: الحياة، أقول: أمي بحبك منك يا نبعتي
استقيت. أي مدينة تظلو منك أمي هي مدينة لا تنبض،
أشجارها لا تنبت، وجدرانها حزينة.
*أمي الضون يا منبع الحب الصافي ويا مصدر الشوق
والدافئ ويا حبي الخالد في قوادي، أنت لي روعي
وبلسم جروحي، حينما أنحنى لأقبل يدك وأسكب دموع
ضعفي فوق صدرك وأستجدي نظرات الرضا من عينيك،
حينها فقط أشعر باكمال رجولتي.

*ماذا سأهديك وأنا لا أملك غير الكلمات؟ محبتي هي
كلماتي، ورودي وجبي هي كلماتي.

*يا أغلى من في الكون، يومك
أحلى وأجمل يوم، أحبك أمي.
أهدي إليك يا أمي أجمل ما
قيل من كلام عن عيد الأم؛ لأنك
الأم المثالية.



كيف نكون انتماء السري

الاستشارية/ضحى مجيد العوادي

الأسرة هي الحضانة الأولى و المؤسسة غير الرسمية الأولى التي تتولى رعاية وحضانة الأبناء ، ولكي نحقق انتماء اسري ناجح لابد من توفير الاتي :

- * الابتعاد عن المشاكل الاسرية وخاصة الزوجية.
- * الاهتمام بالأبناء مع توفير حاجاتهم (الجسمية، العاطفية ، النفسية ، الاجتماعية).
- * تجنب استخدام القسوة في التعامل مع الاطلاع على المراحل العمرية التي يمر بها الابناء وكيفية التعامل مع كل مرحلة.
- * مشاركتهم في ممارسة نشاطاتهم.
- * التعرف على مشاكلهم.
- * الابتعاد عن الاستخدام المفرط لبرامج التواصل الاجتماعي واهمالهم.
- * الانصات والسماع دون ملل ، مثلا الاطفال في عمر 4 سنوات يتكلمون كثيرا فيجب ان يحسن الانصات لهم ، فاذا لم يتم ذلك يقومون بالبحث في البيئة الخارجية الى احد ينصت اليهم.
- * افرح وعبر عن السعادة عندما يكتسب الابناء اي مهارة حتى ولو كانت بسيطة.
- * ترك نوع من الحرية لكي يجربون انفسهم لكي يتعلمون الشعور بالمسؤولية.
- * ترك الابناء يعبرون عن آرائهم.
- * بث الرسائل الايجابية داخل المنزل.
- * اذا فشل احد الابناء عدم استخدام اللوم او القسوة بل تشجعه لكي ينهض من جديد.



عالم الوجوه

صفحات الوجوه كلها قابلة للقراءة، فهناك من يتصفحها بعدم اهتمام، وآخر يطبق عليها قواعد القراءة السريعة، وغيره من يغور الى اعماقها، لم يصادفني يوما وجه لم تطفو أسطره على ملامحه يوما، فيُكَتَّبُ حزنه وفرحه على تفاصيل وجهه، ويتركها قيد الإكتشاف.

ليجرب بها من له الحق بذلك، ويدعها من لا يمتلكه، بعضهم يحاول اخفاء حروفه وآخر لا يهتم بظهورها، كما ان هذا العالم استُخدم في للتجارة حيث يسرق بعض المنجمين الاسطر ويكررها على المسامع ليظن الآخر بأنه استطاع ان يخرج شيئا عجا، كما استثمر آخرون تلك الصفحات ليوهم بأنه النصف الآخر للروح، وإنه يفهمك من النظرة الأولى وهذا السيناريو المتكرر الذي يغلف احيانا باسم الحب، وغيرها من توابع الوجه المقروء.

الوجه مرآة للروح كلما غاصت الروح الى السلام انعكس عليه، وازدادت حروفه صعوبة، هذا السلاح الوحيد للهروب من القراءة العابثة، التي لا تسمن ولا تغني من جوع، والتي ترمي بك في مستنقع التصديق بما لم يفقهه الآخرون من أسطرك، أتذكر يوما حين أُخبرْتُ صديقتي في منتهى نشاطها، بأن التعب كتب حروفه عليها، استسلمت لذلك، وتركت كل شيء، فاحتل المُخبرُ محلها !

خدعة قراءة الوجه تنتهي عندما يتوغل الفرد الى اعماقه فيعقد صلحا بينه وبين ذاته، وعندما يفهم أنه وذاته فقط هم الأحق بمعرفة بعض. وليس لأحد الحق في الإبحار فيه، الا من أردت أنت إدخاله في موجك، فيحق لك أن تفتح كتابك وتبيح له حروفك بعد الاطمئنان التام، هذا الوجه لابد أن تحتويه الأبتسامة وتسيطر عليه فلست مجبرا على اظهار ما فيك للجميع، وكلما اقترنت باصطناع السعادة كانت هي الأقرب لك، على مستوى الهيئة والعمق، فالمرء نتيجة أفكاره، ووجهك مرآة لهذه الأفكار.

ضمياء العوادر

الوجه مرآة للروح
كلما غاصت
الروح الى السلام
انعكس عليه،
وازدادت حروفه
صعوبة، هذا
السلاح الوحيد
للهروب من
القراءة العابثة،
التي لا تسمن ولا
تغني من جوع،
والتي ترمي بك
في مستنقع
التصديق بما لم
يفقهه الآخرون
من أسطرك

الطلاق الصامت.. حالات وقطص حياتية

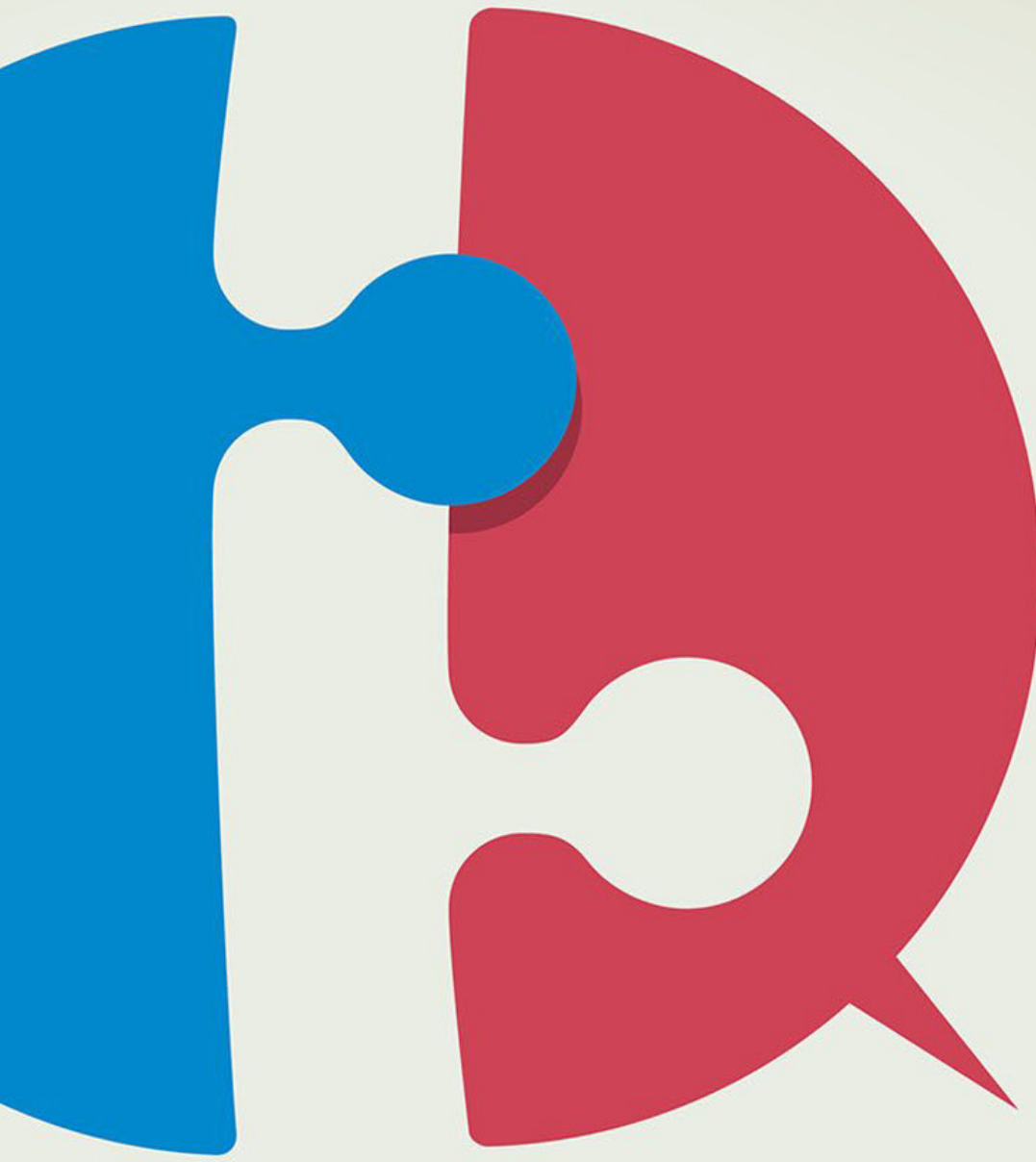
ازواج مع وقف التنفيذ

ساجدة ناهي

قلوب تنافرت واجساد تباعدت تعيش تحت سقف واحد، هم ازواج ولكن غرباء اجبرتهم الحياة ان يعيشوا في ظل ظروف اجتماعية غير اعتيادية جعلتهم مطلقين مع وقف التنفيذ او ما يمكن ان نطلق عليه بالطلاق الصامت.

حالات كثيرة موجودة في مجتمعنا من هذا النمط وهي بالتأكيد لا تشبه الانفصال الذي تذهب فيه الزوجة كالعادة الى بيت اهلها فهي حالات معدودة تكاد تكون نادرة، لنتعرف عليها:





”
عدم التفاهم بين
الزوجين قد تجعل
حياتهم مستحيلة لا تشبه
حياة الأزواج السعيدة ولا
تساوي مشاكل المطلقين
التعيسة بل هم حل وسط
بين الاثنين حياة بلا حب ودون
تفاهم وبلا انسجام حياة
خاوية كالصحراء لا شيء
جميل فيها سوى الجفاف
جفاف المشاعر والعواطف
اجبر الاثنان على العيش معا
بحكم وجود الاطفال او
لاسباب اخرى

الزواج يبقى في حالة الطلاق الصامت دون زواج مخلصا لحياته الزوجية القاحلة ولا يفكر بالزواج من اخرى الا بعد ان يستنفذ كافة وسائل الصلح فتكون خاتمة حياة المعاناة المشتركة لسنوات طويلة هو الطلاق الفعلي

الحالة الثانية

في هذه الحالة تتباين الادوار فالزوجة هي التي ارتكبت المعصية وخطأت في حق الزوج ولكن الزوج الحنون الذي يعيش بناته شق عليه موضوع الانفصال واستبعد فكرة الطلاق خوفا على مستقبله لذلك ونزولا عند رغبتهم ابقى الزوجة في بيتها لتقوم بواجباتها المنزلية وعزل نفسه في غرفة خاصة. والزوج هنا يغسل ملابسه ويطبخ طعامه بنفسه ولا يرى زوجته ولا تراه هي وان كان يعيشان تحت سقف واحد.

الحالة الثالثة

عدم التفاهم بين الزوجين قد تجعل حياتهم مستحيلة لا تشبه حياة الأزواج السعيدة ولا تساوي مشاكل المطلقين التعيسة بل هم حل وسط بين الاثنين حياة بلا حب ودون تفاهم وبلا انسجام حياة خاوية كالصحراء لا شيء جميل فيها سوى الجفاف جفاف المشاعر والعواطف اجبر الاثنان على العيش معا بحكم وجود الاطفال او لاسباب اخرى. حياة صامتة لا جدال فيها ولا مشاكل، فقط غضب وتجاهل ويبدو ان كلا الزوجان قانعان بحياتهما وربما يكون الحب من احدهما اقوى من الطلاق.

الحالة الرابعة

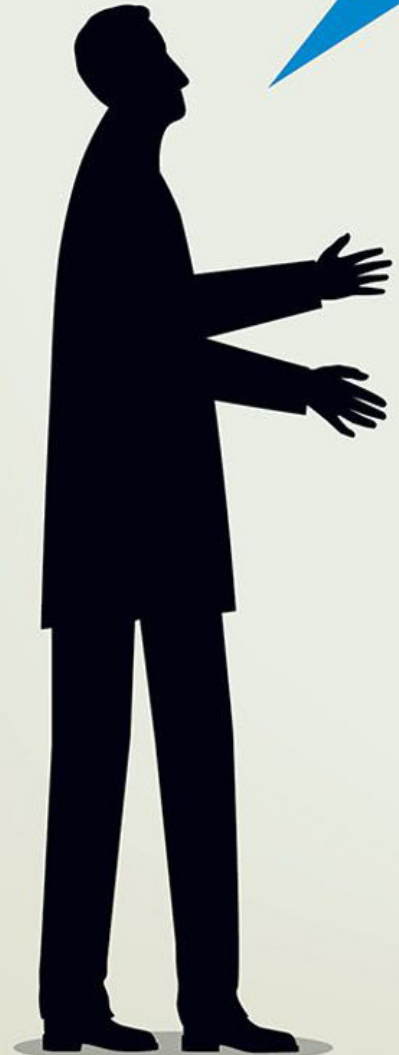
زوجان في مقتبل العمر، زوجة شابة جميلة وزوج وسيم ومخلص يحب زوجته وفي بعهوده معها ولا مشاكل حتى نهاية السنة الاولى من الزواج. الزوجة بدأت ترفض العيش معه وتكره وجوده في حياتها دون سبب وجيه قد يدفع الال للاندخل وتقريب وجهات النظر. الغريب في الموضوع ان الزوجة تعرض الطلاق على زوجها الشاب وتشترط عليه العيش معه في نفس المنزل بعد الطلاق لكونها يتيمة الابوين او يمكن ان تطلق عليها انها مقطوعة من شجرة حيث لا ملجأ لها غيره. المشكلة ان الزوج يبقى في حالة الطلاق الصامت دون زواج مخلصا لحياته الزوجية القاحلة ولا يفكر بالزواج من اخرى الا بعد ان يستنفذ كافة وسائل الصلح فتكون خاتمة حياة المعاناة المشتركة لسنوات طويلة هو الطلاق الفعلي.

الحالة الاولى

علاقة اكثر من رومانسية تحولت فجأة الى حرب ضارية بين الزوج والزوجة وحياة اشبه بالمستحيلة اصبح الزوج يعيشها على حين غرة امام انظار كل الال والاقارب الزوج يقوم بكافة واجباته المنزلية لكنه غائب في حياة زوجته التي حرمت نفسها عليه ووصل الامر بها الى لبس الحجاب بحضوره والسبب الذي لم تغفره الزوجة هو الخيانة

هذه الحالة ذكرتها بمقولة قرأتها قبل ايام تقول ان المرأة تغفر وتنسى ثم تغفر ولا تنسى وفي لحظة غير مبرره تتذكر كل شيء دفعة واحدة فلا تغفر ولا تنسى وهذه الزوجة لم تغفر ابدا

كفر الزوج عن ذنبه وتحمل نتيجة اخطائه واستهانته بمشاعر زوجته وتقبل فكره عزله في غرفة الضيوف من منزله الواسع لتكون مكانا لمنامه واكله واستقبال ضيوفه الذي ما زالوا يستهجنون وضع صاحبنا الذي بقي صابرا على وضعه منذ سنوات طويلة.



التمرينات الرياضية وقاية من السرطان

ترجمة - ساجدة ناهي

قد تتفوق
السمنة قريباً
على التدخين
باعتباره الخطر
الرئيسي للسرطان
الذي يمكن
الوقاية منه.
قال العلماء إن
ممارسة التمارين
الرياضية بانتظام
ستصبح ذات
أهمية متزايدة
في المساعدة
على الوقاية من
السرطان مع خروج
المملكة المتحدة
من الإغلاق.

الوزن والسمنة وقد أدى الإغلاق إلى تسريع هذه العملية ونتيجة لذلك من المتوقع أن تكون السمنة قد تجاوزت التدخين بحلول عام 2040 كسبب رئيسي (يمكن الوقاية منه) للسرطان لدى النساء وهو نمط سيتبعه الرجال بعد بضع سنوات.

من بين السرطانات التي ثبت أنها تستفيد من تحسين النشاط البدني سرطانات الثدي والأمعاء ووجد أن أولئك الذين عولجوا من الأورام الأولية لديهم فرص أفضل في عدم عودة الإصابة بالسرطان إذا مارسوا الرياضة في كثير من الأحيان وحسنوا النظام الغذائي.

ومع ذلك فقد سلطت الأبحاث الحديثة الضوء أيضاً على الروابط بين التمارين وأنواع السرطان الأخرى في إحدى التجارب الحديثة التي أجريت على الفئران وقام العلماء بتمويل من مركز أبحاث السرطان في المملكة المتحدة بمقارنة مجموعة عاشت حياة مستقرة مع مجموعة أخرى تم وضعها على جهاز الجري لمدة 30 دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع. ووجد العلماء أن التمرينات الرياضية الخفيفة تقلل من مستويات التهاب الكبد

منذ أن بدأ الوباء قبل عام أكدت أعداد متزايدة من الناس عن اكتسابها الوزن بعد تقليل النشاط البدني بينما يقول آخرون إنهم يتناولون المزيد من الوجبات السريعة. إن زيادة الوزن أو السمنة تجعل الأفراد عرضة لتلف الأنسجة وتطور الأورام حيث تم ربط أكثر من عشرة أنواع من السرطان بالوزن الزائد في الدراسات البحثية الحديثة.

قالت الأستاذة ليندا بولد من جامعة إدنبرة: (نحن بحاجة إلى تناول طعام أفضل ولكن من الواضح بنفس القدر أن التمارين المنتظمة مهمة جداً أيضاً في الوقاية من السرطان).

قالت بولد التي ترأست الجلسات في مؤتمر افتراضي (الوقاية من السرطان - النشاط البدني) الذي عقد في الفترة من 23 إلى 25 فبراير إنه بينما ظل التبغ والتدخين السبب الرئيسي للسرطان في المملكة المتحدة أصبحت السمنة الآن ثاني أعلى نسبة خطرو من المرجح أن يصبح السبب الرئيسي في المستقبل. وهذا مدفوع بعاملين حيث يتزايد عدد الأشخاص الذين يقلعون عن التدخين بينما تزداد اعداد الاشخاص الذين يعانون من زيادة

EXERCISE CAN HELP PREVENT CANCERS

new research finds Obesity could soon overtake smoking as the main preventable cancer risk.

Taking regular exercise is going to become increasingly important in helping to prevent cancers as the UK emerges from lockdown, say scientists.

Since the pandemic began a year ago, growing numbers of people have reported gaining weight after cutting down on physical activity while others say they have been eating more junk food.

Being overweight or obese leaves individuals vulnerable to tissue damage and the development of tumours, with more than a dozen types of cancer having been linked to excess weight in recent research studies.

"We need to eat better food, but it is equally clear that regular exercise is also very important in cancer prevention," said Prof Linda Bauld of Edinburgh University.

Bauld, who is chairing sessions at a virtual conference, Cancer Prevention – Physical Activity, to be held from 23 to 25 February, said that while tobacco and smoking remained the main cause of cancer in the UK, obesity was now the second highest risk and in future is likely to become the main cause. This is being driven by two factors. More and more people are giving up smoking while rising numbers are becoming overweight and obese – and lockdown has speeded up that process. As a result, it is expected that by 2040 obesity will have overtaken smoking as the leading preventable cause of cancer in women, a pattern that men will follow a few years later.

Among the cancers that have been shown to benefit from improved physical activity are breast and bowel cancers. Those who have been treated for primary tumours have better chances of their cancers not returning if they exercise more often and have improved diets, it has been found.

However, recent research has also highlighted links between exercise and other cancers. In one recent experiment using mice, scientists, funded by Cancer Research UK, compared a group that led sedentary lives with another group that was placed on treadmills for 30 minutes, three times a week. The scientists found gentle exercise reduced the levels of liver inflammation, which can lead to tumours, and improved the metabolism of older mice, even in those that had advanced liver disease.

In addition, the study, which was led by Prof Derek Mann, from the Newcastle University Centre for Cancer, found that exercised mice had less fat in their liver and moved more quickly. "We wanted to see if exercise in mice – crucially, a gentle routine that may mirror exercise achievable for frailer people – could help throw immune decline into reverse and help reduce the risk of liver tumours developing," said Mann. The research is important because liver cancer rates in humans have increased by three-fifths in the UK in the last decade, with 17 new cases being diagnosed every day, and rates are projected to continue increasing. "Understanding how to best to prevent some of those cases could have a huge impact for people at risk of the disease," Mann added



والتي يمكن أن تؤدي إلى الأورام وتحسن التمثيل الغذائي للفئران الأكبر سنًا حتى في تلك التي كانت تعاني من أمراض الكبد المتقدمة.

بالإضافة إلى ذلك وجدت الدراسة التي قادها البروفيسور ديريك مان من مركز السرطان بجامعة نيوكاسل أن الفئران التي تمارس الرياضة لديها دهون أقل في كبدها وتتحرك بسرعة أكبر و قال مان : (أردنا أن نرى ما إذا كان التمرين على الفئران - بشكل حاسم روتين لطيف قد يعكس التمرين الذي يمكن تحقيقه للأشخاص الضعفاء - يمكن أن يساعد في إبطال تراجع المناعة ويساعد في تقليل خطر الإصابة بأورام الكبد).

البحث مهم لأن معدلات سرطان الكبد لدى البشر قد زادت بمقدار ثلاثة أضعاف في المملكة المتحدة في العقد الماضي مع 17 حالة جديدة يتم تشخيصها كل يوم ومن المتوقع أن تستمر المعدلات في الازدياد وأضاف مان (ان فهم أفضل السبل للوقاية من بعض هذه الحالات يمكن أن يكون له تأثير كبير على الأشخاص المعرضين لخطر المرض).

تجربة مميزة في الخطابة النسوية معهد صدى الحوار

للقوارير



منذ الصغر والكثير
من الفتيات يسعين
خلف الأمهات لحضور
المجالس الحسينية،
فتكون الخطيبة محط
اهتمامهن، ويحفظن
ما تقوله حتى بعضهن
يعلمن مجالس مصغرة
في البيوتات خاصة
بهن، هذه المدرسة
التي تحمل العبرة
والعبرة وتخرج العديد
من النساء، فما تقوله
الناعية هو حجة
عليهن ويتم تناقل
كلامها الى البيوت
وهذا ما يعزز أهمية
بناء خطيبات وناعيات
مؤهلات للتواصل مع
المجتمع وبث علوم
أهل البيت عليهم
السلام.



التنويه أنه لا يشترط أن تكون خريجة حوزة تابعة للعتبة فقط بل من أي حوزة أو مدرسة دينية فهؤلاء الطالبات يتم تقديم دورة خاصة لهن بعنوان إتقان.

الاطوار الحسينية

وعن سؤالها عن المنهجية أجابت الأديب: المنهجية المعطاة لهن باعتبارها كطالبة حوزة مطلعة على الفقه والعقائد والأمور الأساسية فتعتبر هذه الدورة مكمل لما تلقت سابقاً، فنركز على اعطائهن الأطوار الحسينية وفن الخطابة باعتبار تخصص معهدنا هو الخطابة إضافة لسيرة أهل البيت والقرآن، هذه هي المواد الأربعة الأساسية لدورة إتقان الخاصة بالطالبات

ومن هذا المنطلق كان معهد صدى الحوار رائداً في ذلك حيث التقت مجلة (للقوارير) بالسيدة زهرة مديرة معهد صدى الحوار فتحدثت عن المعهد قائلة:

معهدنا خاص بالخطابة يتضمن عدّة مناهج وعدّة دروس منها الخطابة، الأطوار، الفقه، العقائد، سيرة أهل البيت، القرآن، الأخلاق، فضلاً عن النحو

قبل عامين من الآن أنشأنا هذا المعهد بالتعاون مع مجموعة من الأخوات صاحبات الخبرة في مجال الخطابة والحوزة فوقفن استاذات وإداريات، أما الطالبات نستقبلهن بمجموعتين مجموعة التي لا تمتلك أي معلومة وتكون مخصص لهن دورة خاصة ونستقبل أيضاً طالبات الحوزة وتكون لهن دورة خاصة. مع

أكثر الطالبات كانت تقول بدايةً أن الجمهور لا يريد محاضرة بل يريد

مجلس عزاء وبكاء فأول ما تصدينا له هو هذه الفكرة بصناعة الخطيبة وتقديمها بالطريقة التي تستحقها وأنا أتكلم عن تجربة حين كنت أقدم محاضرات أرى النساء يتقبلون المحاضرة بحب المعرفة والتعلم لأن المنهج المقدم مرتب بشكل علمي يأخذ صدا

وعن اقبال الطالبات قالت: كثير من الطالبات حضرن بحب المعرفة وشغف التعلم لهذا المجال، فاستثمرنا ذلك فركزنا عملنا على صناعة خطيبة تكون قدوة لما بعدها من الأجيال باعتبار هذه الطفلة تبدأ موهبتها بإلقاء الشعر فيختصر تفكير هذه الطفلة على الخطيبة، فالمجالس الحسينية هي الفرصة الوحيدة المتاحة لبناء مشروع خطيبة في مخيلة الطفلة.

فالأعمار من 10 14 - عام تقريباً لديهم اقبال كبير وحب كبير لتعلم هذا الفن فيتابعون بشغف في كل المواد المعطاة، أما الأعمار من 16 - 20 هؤلاء رأيت اقبالهم على الجانب الخطابي والانشادي أكثر.

وفي حسينية الزهراء في مدينة الحلة وجدنا طالباتنا قائدات هناك لمجموعة كبيرة من المؤمنات وتكوين مدرسة حوزوية نذهب نحن لنزفدهم بدرسي الأطوار والخطابة.

مواجهات الخطيبة الحسينية

أكثر الطالبات كانت تقول بدايةً أن الجمهور لا يريد محاضرة بل يريد مجلس عزاء وبكاء فأول ما تصدينا له هو هذه الفكرة بصناعة الخطيبة وتقديمها بالطريقة التي تستحقها وأنا أتكلم عن تجربة حين كنت أقدم محاضرات أرى النساء يتقبلون المحاضرة بحب المعرفة والتعلم لأن المنهج المقدم مرتب بشكل علمي يأخذ صدا، محاضرات النساء السائدة هي حديث دون اسناد وباللغة العامية لا بأس بالتنسيق بين اللغة الفصحى والعامية لكن ليس بمعنى أن تكون المحاضرة كاملة باللغة العامية، اضافة إلى أهمية تقديم مادة علمية جديدة كي نتغلب على الملل الناتج من التكرار والاعادة أو تقديم محاضرة من كتاب جاهز دون تحضير، فالمحاضرة التي تُقدم بصورة متكاملة من حيث الأحاديث المسندة والآيات القرآنية تلقى نصيبها من المقبولية، فكان عملنا الأساسي هو اخراج الخطابة من الجو المتعارف عليه من اللطم والنعي والبكاء إلى تقديم محاضرة ومادة علمية تستوجب الاستماع من قبل الحضور والتركيز على الجانب الفكري، لأن أهل البيت عليهم السلام لم تكن مجالسهم شعر ونعي وبكاء لا إنما كانوا يركزون على تقديم العلم والمعرفة، فالأساس من مجالس الحسينية فكرياً هو إعطاء علوم أهل البيت بطريقة متجددة ودون تكرار.

الحوزويات.

أما دورة الركب الزينبي هي المخصصة لذوات المعرفة البسيطة، وتضاف لهن بعض المواد.

وعن الكوادر قالت: كوادرن بالتعاون مع العتبة الحسينية المقدسة حيث ترفدنا بمجموعة من الأخوات المختصات بكل مادة فضلاً عن استقبالنا لبعض الكوادر الخارجية بعقود، أو أجر يومي. مضيقة، سابقاً قبل جائحة كورونا كنا نقدم دورات حضورية منها دورة البراعم المنبرية هذه خاصة بمجموعة من اليافعات الصغار من عمر التاسعة الى الثانية عشر تقريباً هذه هي دورة براعم.

وأيضاً لدينا دورة للفئة الأكبر عمراً من المتوسطة فما فوق هذه أيضاً كانت مجموعة كاملة أتممنا معهم المنهجية وحصلوا على معلومات وحتى الآن على تواصل مستمر معهن، وعددهن كخريجات من المعهد ما يقارب احدى وأربعين طالبة في بداية نشوء المعهد دون اعلان تعريف للمعهد

بعدها مجموعة الركب الزينبي الحضورى كان بحدود ال 45 طالبة تم امتحانهم المواد النهائية كي نخرجهم لكن توقفنا بسبب جائحة كورونا، فاكلنا معهن الكترونياً.

الدورات الألكترونية

قدمنا ما يقارب التسع دورات الكترونية والاعداد كثيرة ولم تكن على مستوى العراق فقط بل حتى على نطاق بقية الدول منها لبنان السعودية أمريكا ومن عدة دول، فالتعليم الالكتروني أعطانا فرصة للتوسع أكثر وتقديم المادة العلمية لفئة أكبر من الحضورى والعدد جيد نسبياً.

في المستقبل لدينا أفكار جديدة نطور بها عملنا أكثر وأكثر، فقد لمسنا تفاعل طالباتنا مع الدروس ونشرها أيضاً، حيث تأخذ الطالبة المعلومة وفي نفس الوقت تقوم بتطبيقها على كروب أو فئة معينة لنفس الطالبات أو لغيرهن، فالفائدة أخذت حيزاً على مستوى الطالبة ولغيرها من خلالها.

امنية

أم وسن مدرسة الخطابة فقدمت قائلة: حين كنت في معهد العقيلة كانت هواياتي الخطابة بغض النظر عن تخصصي الدراسي وعملي في مجال إدارة الأعمال الذي أحببته لفترة ثم شعرت بالملل وذلك كوني خطيبة لأربع سنوات ألقى محاضرات ودخولي للعتبة كان عن طريق دورة الحوار التي هي دورة خطابة فكانت إحدى امنياتي في يوم من الأيام أن أدرس خطابة وسيرة. ولله الحمد معهد صدى الحوار أتاح الفرصة لي لممارسة العمل الذي أحب، من خلال الدورات المقدمة للبراعم وغيرها من الفئات. فكانت تجربة جداً جميلة وأحببت هذا العمل أكثر من العمل الإداري الذي كان بالأساس تخصصي الدراسي لأن هذا العمل لم يحجمني والفكر في طور التجدد المستمر، فالعمل الإداري عبارة عن روتين، لكن هذا لا يختلف بالذات جنب الخطابة فهو جانب واسع جداً وأمنيته أن أدرس عرافة حفل وأنج طالبات قدرات على الوقوف بالمرسح بالذات طالبات الجامعات.

للمرأة قلم متقد ما إن روته بالقراءة واعتنت به لاستمرار عطائه، فهي ذات خيال خصب قادر على الهامها ما يخدم نصها الأدبي شعرا ونثرا، ويزداد ابداعها إذا سقت ابداعها بالنقد والاطلاع عليه، ولأن ظهور القلم النسوي خجلا بالرغم من وجوده بكثرة_خصوصا في مجال القصة_ وما له من المميزات وعليه من المآخذ ولأن القصة أخذت حيزها اليوم في الاقلام النسوية وحازت على المشاركات والجوائز، في حوارنا مع الدكتور عمار الياسري اجاب عن تساؤلات عدة حول ادبيات المرأة .

الدكتور الناقد عمار الياسري

قلم المرأة.. تحديات واثبات وجود

حاورتها/ ضميماء العوادى

*أين يجد عمار الياسري قلم النساء؟

منذ فترة ليست بالبعيدة طرحت مفاهيم مثل الأدب النسوي أو الأدب الانثوي أو الأدب الذي تكتبه المرأة، وقد ذهبت منظرات مثل جوليا كريستيفا ولوسي اجاري، إلى أن الأدب النسوي هو كينونة نسوية مكتفية بذاتها بعيدة عن الوصايا الذكورية، كينونة لها لغتها الخاصة ومشاعرها وتشكيلاتها الإبداعية، بمعنى أن الأدب النسوي هو ما تنقشه النساء لا ما يكتبه عنهن الرجال حتى لو كانت نصوص الرجال لصالحهن مثلما كتب قاسم أمين وغيره، طبعاً هذا الكلام لم يرق للأدباء الذكور الذين اعتادوا على رسم صورة المرأة في نصوصهم، لكن قلم النساء أنتج نصوصاً مختلفة عالمياً مثل كتابات فرجينيا وولف، أما في العراق ومنذ فترة كانت نصوص الروائية لطيفة الدليمي مثل رواية سيدات زحل مصداقاً لذلك ومازالت التجارب النسوية تترى على يد العديد من القاصات والروائيات.

*هل هناك قيود على ممارسة المرأة للأدب بأنواعه؟ وهل يمكن مقارنة قلم المرأة بالرجل؟

بالتأكيد سعت السلطات بكل تمثلاتها القبلية واللاهوتية والسياسية إلى وضع تابوهات أو قيود تحدد من ممارستها، لكنها ومنذ البدايات تركت اثرها الجمالي، تصوري شاعرة مثل الخنساء تأبى الذكورة العربية أن تعترف بزعامتها الشعرية، تصوري أبناً قتيبة يقول هي شاعرة جاهلية كانت تقول الشعر في زمن النابغة الذبياني، لكن هذه القيود لم تقلل من شأن المرأة الأدبية حينما قورن قلمها بقلم الرجل، وهي مقارنة تابع لمتبوع، لذا كانت الطروحات النسوية تقوض المرجعيات التاريخية التي تفتعل ذلك بوساطة منجز له استقلاليته له القدرة على محاكمة التاريخ وفك هذا السيطرة من خلال نصوص عديدة ومثال ذلك ما كتبه الكاتبة المصرية فتحية العسال وغيرها.

*لعل القصة لها المجال الأوسع في الكتابة اليوم كيف ترى القصة توجهها وأسلوبها؟

قبل سابقاً الشعر ديوان العرب، فالعرب أمة شاعرة أدمنت الشعر في بلاطاتها وأهزبجها، لكن مع ثورة التكنولوجيا المعاصرة التي جعلت العالم قرية صغيرة أصبحت الرواية هي أسطورة العصر وكذلك القصة اليوم، فمع بزوغ فجر الحداثة السردية مع طروحات المدرسة الشكلانية الروسية شهد التجريب السردى تحولات كبيرة مبنى ومعنى، فالانساق السردية تنوعت وتموقعات الراوي تغيرت وانفلاتات الزمن تعددت حتى أصبحت الهندسة المعمارية للنص سائلاً، إن هذا السيلان الشكلي أغرى الكتاب كثيراً، في حين انفتحت النصوص على موضوعات ما بعد الحداثة التي قوضت السرديات الكبرى مثل السلطات التي تحدثت سابقاً، إذ أضحت المهمش والمنزوي والقابع على حواف التحقيق هو المادة التي تمور بها السرديات الحديثة، مما جعلها تتنوع في الاتجاهات والاساليب مثل سرديات الحداثة وما بعدها والميتاسرد من جهة المبنى وسرديات المهمش الكولونياتي والنسوي والاقليات من جهة المعنى.

السرد من الفنون الصعبة التي تحتاج إلى معرفة كبيرة تسور قدرة الحكيم، إن قدرة الحكيم متوفرة لدى الجميع في المجالس والمدارس والأسواق وللأسف وقع كثير من السرداء في مصيدة الحكاية، في حين أن السرد هو إعادة صياغة عوالم جديدة

*كونك ناقد كيف ترى هذه الأقلام التي راحت وراء هذا الفن؟

السرد يا سيدتي من الفنون الصعبة التي تحتاج إلى معرفة كبيرة تسور قدرة الحكيم، إن قدرة الحكيم متوفرة لدى الجميع في المجالس والمدارس والأسواق وللأسف وقع كثير من السرداء في مصيدة الحكاية، في حين أن السرد هو إعادة صياغة عوالم جديدة، لذا قليلاً ما أجد في الفضاء الافتراضي أو الواقعي سرداً مهمين بسبب عدم الاطلاع على ادبيات السرد من جهة والسينما من جهة أخرى، فالسينما حسب ما وصفها هتشكوك الحياة وقد أزيلت عنها لطخات الضجر، أي أن عمليات الإزالة هي بنية جديدة، ولو وظف القاص أو الروائي ذلك في نصوصه لاستطاع خلق نصوص مختلفة، قد أكون متشائماً، لكن هذه هي الحقيقة التي جعلت من السرد العراقي متخلفاً عن العالمية، مع بعض الاستثنائية القليلة.

*اتحاد أدباء كربلاء والوجود النسوي؟ هل هناك مشاريع لإلحاق مجموعة من الكتابات أو الشاعرات بالاتحاد؟

اتحاد أدباء كربلاء المقدسة هو امتداد لاتحاد الجواهري الكبير، فمثلما كانت نازك وليمعة وناصرة وبثينة في العقود السالفة في اتحاد الجواهري نطمح أن يكون للمبدعة الكربلائية دوراً ثقافياً كبيراً وقد تجسد ذلك في انضمام مجموعة من الأدبيات مما دفعنا نحن الهيئة الإدارية مع رئاسة الاتحاد المتمثلة بالزميل الشاعر سلام البناي إلى مخاطبة المركز العام بضرورة فتح المنتدى النسوي وقد تمت الموافقة، الهدف من المنتدى كسب الطاقات الإبداعية النسوية وإقامة الاماسي النسوية التي تديرها النساء والتعريف بالمبدعة التي تعد امتداداً للبلاغة الأدبية التي تميزت بها السيدة زينب عليها السلام.

*كلمة أخيرة لمجلة (للقوارير) كونها مجلة من المرأة للمرأة؟

مجلة للقوارير تفوقت على نفسها وعلى زميلاتها، فلا احترافية والتنوع من ميزاتنا، هي منبر المرأة المبدعة أينما كانت وفي شتى المجالات، وهي الداعم الأول لكل الطاقات الشبابية، فمنها تخرجت أسماء أدبية تعد الآن من الأسماء الجيدة مثل إيمان كاظم وظمياء العوادي.

أنثى ليست للبيع

جزئيات تفصيلية معقدة وشائكة في حياة النساء

علياء الأنصاري

«أنثى
ليست
للبيع»

الثقافة الذكورية
التي غابت الشريعة السمحاء

شمخي جبر

علياء الانصاري الروائية والكاتبة والاعلامية والناشطة ورئيسة منظمة بنت الرافدين ، كاتبة بروح اسلامية لايجارها احد في اعتدالها ودفاعها عن قضايا المرأة اذا كان هناك من يسمون برجل الدين فأنا استطيع ان اسميها (أمرأة دين) فهي متبحرة في الفقه والسنة وعلوم القرآن ، فضلا عن مواهبها الاخرى

الشخصية رقم 188 لمناطق الفرات الاوسط (كربلاء، النجف، بابل، الكوت، الديوانية) العام 2006. مثلت منظمات المجتمع المدني في لجنة التخطيط الاستراتيجي لمحافظة بابل (2008 - 2010). أسست صندوق تشغيل النساء العام 2009 وهو صندوق يعطي للنساء قروضا لاجل العمل وخاصة النساء الارامل . كتبت وبشكل ريادي عن الشأن النسوي وتمكين المرأة.

لكتابها مضمون واقعي

تقول الانصاري في كتابها (أنثى ليست للبيع)، عليا أسمع الأنثى جميعهن كيف يتم بيعهن تحت مسميات مختلفة.. حاولت أن أضع معالجات لإيقاف ذلك البيع. وكتبت العديد من المقالات والروايات والكتب لأجل أن أفهم جيدا تفاصيل وجعهن، وأجعل لذلك الوجع لسانا وصوتا. وكلما تحدثت معي أحدهن، أدرك جيدا.. أن معاناتها تشبه الآخريات وان اختلفت تفاصيلها من عنف جسدي الى نفسي الى اقتصادي الى قانوني الى حرمان من فرص وغيرها.. جميعهن يشتركن في نقطة واحدة. كنت استشعرها، ولم أجد لها مفردة تجسدها.. حتى قبل حين، وجدتها، ما تريده حواء من آدمها، سواء كان أبا أو أخا أو زوجا أو أي عنوان آخر.

تقول في مقدمة كتابها (أنثى ليست للبيع) (ساتحدث عن قناعات خاطئة انتجتها افكار استمدت قوتها بقراءة خاطئة من شرع الله وسنة رسوله وكلاهما براء منها. ساعرض صورة لواقع حال النساء المسلمات اللواتي تصادر حقوقهن باسم الاسلام وتصادر حرياتهن باسم الشرع ويعشن اسيرات السلطة الذكورية والعرف العشائري وتقاليد البداوة).

يتألف الكتاب من اكثر من (150 مقال) تتحدث فيها الكاتبة عن واقع النساء والموقف الصحيح للدين الذي انصفهن ولكن يقف امام هذا الانصاف الثقافة الذكورية السائدة التي تشوه قيم الدين واحكامه.

الاسلوب المبسط ومايمكن ان اطلق عليه (السهل الممتنع) الذي يجيده الكاتبة بمهارة ، فضل عن المتون الحكائية والسرديّة تعطي الكتاب نكهة خاصة تجعله قريبا من القارئ وبخاصة النساء، لانه يعالج همومهن وواقعن ومايتعرضن له من واقع مرير.

لو كنت تجلس مع علياء الانصاري ستكون مقبولا لديها مهما كان اختلافك معها ، الاختلاف مع هذه المرأة يفتح لك وامامك تفاصيل مرجعياتها الثقافية ، يفتح امامك قناعاتها التي تدافع عنها ، والتي ستجعلك تتفق معها .. هذا ما وجدته في تشكيلة عقلها الاسلامي المعتدل.

امرأة بهذه السمات والمواصفات والمرجعيات والاطار المرجعي المتناسك تدافع عن اتفاقية سيداو وتناقش الجندر(النوع الاجتماع) بروح متفتحة وعقل قابل للجدل المنتج.

عرفت علياء الانصاري رئيسة منظمة بنت الرافدين في محافظة الحلة وتواصلت معها.

علياء الكاتبة والناشطة صريحة وجريئة في تعبيرها عن قضايا المرأة، تعبير عن مظلومية النساء بمنتهى الرقة والدقة والتدفق العاطفي والعقلاني في آن معا.

الانصاري حاضرة في جميع الملفات النسوية لاتحدها مرجعية دينية او طائفية بل تعبر عن قضيتها بمنتهى الشجاعة والجرأة أسست اول صحيفة نسوية في بابل العام 2007 وهي رئيسة تحريرها. ناشطة في مجال حقوق المرأة، أسست منظمة بنت الرافدين في العام 2005 في بابل. أدارت وأشرفت على 15 برنامجا لتوعية النساء وتثقيفهن بحقوق المرأة منذ العام 2005 والى الان. دربت ما يقارب 1000 امرأة ورجل على مفهوم الجندر والعنف ضد المرأة.

أشرفت على دراسة قانونية حول واقع قانون الاحوال

الانصاري حاضرة في جميع الملفات النسوية لاتحدها مرجعية دينية او

طائفية بل تعبر عن قضيتها بنتهي الشجاعة والجرأة. أسست اول صحيفة نسوية في بابل العام 2007 وهي رئيسة تحريرها. ناشطة في مجال حقوق المرأة، أسست منظمة بنت الرافدين في العام 2005 في بابل. أدارت وأشرفت على 15 برنامجا لتوعية النساء وتثقيفهن بحقوق المرأة منذ العام 2005 والى الان. دربت ما يقارب 1000 امرأة ورجل على مفهوم الجندر والعنف ضد المرأة



الفطرة السليمة!



د. محمد فلهي

سبحان الخالق العظيم الذي فطر الحبّة فأنبث من البذرة شجرة مثمرة وغابة مزدهرة، وخلق جلّ جلاله من النطفة والبويضة رجلاً أو امرأة، وجعل من كل الكائنات الحية أمماً تحيا وتعيش وفق نظام كوني يقوم على تلك الفطرة الإلهية السليمة التي تتبع منها قيم الإيمان والعدل والحق والخير والمحبة، وكل ما يعاكس ذلك فهو مرفوض بالفطرة أيضاً!

عندما يتخلّى الإنسان عن فطرته عادة يوصف بالكائن المتوحش الذي يعيش في ظل ما يسمى (شريعة الغاب) وهو وصف غير دقيق فلو تأملنا في حياة الحيوانات لوجدنا فيها الكثير من الدروس والعبر، فصفة المودة بين الزوجين ليست مقتصرة على البشر وحدهم، ومحبة الأبناء ورعايتهم نجدها في أرقى صورها عند الطيور والحيوانات في الغابة، وهناك الكثير من الأمثلة حول الرأفة بين الحيوانات والقسوة بين البشر!

حول موضوع الفطرة السليمة نشير إلى قصة طفلة تدعى مارينا صدر كتاب عن حياتها في بريطانيا، وكانت قد تربت مع القرود في غابة كولومبية، وعاشت معها 5 سنوات، وقالت صحيفة (صن) ان مارينا، الأم لطفلين حالياً، روت أن قروداً من فصيلة الكابوتشين رعتها بعد أن تخلّى عنها خاطفوها ورموها وسط الغابة، وتمكنت من البقاء على قيد الحياة وتناول الطعام البدائي مع القرود حتى عثر عليها صيادون!

معنى حكاية هذه المرأة أن القرود كانت أكثر إنسانية من وحشية بعض البشر، وتكاد هذه القصة تتشابه مع قصص (حي بن يقظان) للفيلسوف الاندلسي بن طفيل، التي استلهم منها الكتاب الغربيون قصص كثيرة مشابهة، من أبرزها روايتي (روبنسون كروزو) و(طرزان)، ومحمور كل تلك الروايات تدور حول عودة الإنسان إلى الغابة، وتأثير المجتمع الحيواني على السلوك البشري، فعندما يعيش الإنسان وسط الغابة يخرج بتجربة مثيرة، وهي أن التصرفات الحيوانية تتفوق على القيم الإنسانية، في بعض المواقف العجيبة، رغم أن البشر ابتكروا وسائل عديدة للتفاهم والعيش، مثل اللغات والأديان والقوانين والتنظيمات والأخلاق والثقافات والعلوم والفنون، لكن كل تلك الوسائل لم تستطع التخفيف من وحشية الكثير من البشر!

غالباً ما نتذمر من الحياة وسط مجتمع متصارع فنصفه بأنه يشبه (مجتمع الغابة)، ولكن الحقيقة أن المجتمع البشري طور وسائل للاقتراض والقتل الجماعي لم تعرفها الحياة الحيوانية الطبيعية من قبل، وفي مقدمتها وسائل الحروب والأسلحة الفتاكة، التي تحصّد أرواح الملايين من الناس والكائنات الأخرى، حيث تعيش البشرية اليوم تحت تهديد الدمار الشامل والرعب النووي، في ظل احتمالات فناء كوكب الأرض وما عليه من كائنات حية، بضغطة زر من حاكم أهوج، في لحظة غضب أو جنون أو غرور أو خطأ غير مقصود!

الغابات والمحيطات أصبحت تعاني من سلوك الإنسان الجائر الذي يجتاح الطبيعة ويدمرها، ولكن تعامل البشر مع بعضهم يظل هو الأكثر خطورة وقسوة، ومن يدخل أحد السجون سوف يتأكد أننا نعيش وسط بيئة أكثر خطورة من وحوش الغابة، ويمكن للمرء أن يروي بمرارة وألم شديد حكايات عدة عن جرائم غير مسبوقه وقعت في بعض المدن، في السنوات الأخيرة، هزت مشاعر الناس وصدمت ضمائرهم، لأنها خالفت فطرتهم السليمة!

ارتقت مجد التاريخ الشهيدة دولة العلي.. كوكب لامع في الذاكرة

سعاد البياتي

مدينة كربلاء .. مدينة
الشهادة والتضحية
والآباء، ورغم
ما بوسعنا ان نسطر
من عناوين في حقها
ومجدها التاريخي
لا يمكن ان نوافي
جزءاً مما قدمت لهذا
المجتمع من نماذج
ارتقت في مجدها
الذي صنعه اعالي
الكبرياء والعز
وفي ذاكرة التاريخ
وسجلات الزمن اسماء
لمعت في سيرتها
المجتمعية بما قدمت
من تضحية ونذرت
حياتها لتكون صفحتها
مرصعة بشرف لا يليق
الا بأهل تلك المدينة
المعطرة والمزهوة
بعطر الشهادة
والحرية. من احدي
ساريات الشهادة التي
رُفرت في سماء الفخر
واعتلّت مجد التضحية
كان استذكارنا لهذا
العدد هي الشهيدة
(دولة العلي)

تخطيط - حسين العبادي

من هي دولة العلي :

ولدت في قضاء طويريج أحد أقضية محافظة كربلاء العام 1959 من عائلة متواضعة معروفة بتدينها وولائها الى آل البيت عليهم السلام.

وهي البنت الثانية لاسرتها والتسلسل السابع من أبناء هذه العائلة والبالغ عددهم أحد عشر ولداً.

قضت شطراً من طفولتها في ذلك القضاء الجميل الهادي ثم انتقلت العائلة الى بغداد وسكنت في مدينة الحرية واكملت دراستها الابتدائية بتفوق ومن ثم دخلت ثانوية الحرية للبنات.

محطة انطلاق

بدأت العلي رحلتها التوفيقية في نشر الوعي الاسلامي فكانت تشجع الطالبات على العودة الى تعاليم الاسلام والتمسك باحكامه مما اثار حفيظة مايسمى بالاتحاد الوطني انذاك الذي انبرى مضايقتها ومراقبتها ولم يوهن عزميتها كل هذا التضيق بل استمرت في نشاطها حتى اكلت دراستها الاعدادية والتحق بمعهد الفنون التطبيقية وبعد التخرج تم تعيينها في محكمة الكاظمية ، وكانت لها علاقة قوية مع الشهيدة امينة الصدر (بنت الهدى) اذ كانت العلي واحدة من بضع مؤمنات تعتمد عليهن الشهيدة آمنة الصدر في إقامة المجالس والمحاضرات في منطقة الحرية وقد كانت أهلاً لتمثيلها لما تتمتع به من صفات اخلاقية وايمانية وكانت هذه المجالس في تزايد مستمر وقد خرجت العديد من النساء اللواتي أصبحن منارات ورائدات في مسيرة الدعوة وقمن ايضا باقامة المجالس الدينية للنساء لنشر الوعي الديني والثقافي وفي اماكن مختلفة من العراق.

قائدة بامتياز

في العام 1980 اعتقل الشهيد محمد باقر الصدر وخرجت تظاهرة شعبية كبيرة من مدينة الكاظمية فكانت الشهيدة (دولة) إحدى قائدات المسيرة ، وكانت مع اخوتها المجاهدين ومنهم الشهيد سهيل العلي في خط الجهاد، أذ ساعدتهم في توزيع المنشورات التي تفضح حقيقة النظام البعثي

ور
عندما ضيق الخناق عليها من قبل
البعثيين رفضت مجرد فكرة الابتعاد
الى خارج العراق وكانت ترى انه إذا خرجت هي
وخرج الآخرون فستخلو الساحة لازلام الطاغية
يعيثون في الارض الطيبة فساداً ويهلكون
الحرث والنسل، اعتقلت شهيدتنا وتعرضت
الى اقصى انواع العذاب لكنها صمدت صمود
الابطال ، فلم تبج بحرف واحد ولم تكشف لهم
سراً من الاسرار الكثيرة التي حملتها

وتقوم بنقل الاعانات الى العوائل التي فقدت معيها بسبب
اعتقاله أو استشهاده وربما تهب كل راتبها الشهري لهم.
لم تكن تفكر كباقي النساء في اقتناء المصوغات الذهبية
أو الثياب الفاخرة وقد لفت نظر شقيقتها هذا الانفاق لأجل
نصرة رسالتها، الا انها اجابت : انها محفوظة لي في الآخرة.

شهادة مرموقة

وعندما ضيق الخناق عليها من قبل البعثيين رفضت مجرد
فكرة الابتعاد الى خارج العراق وكانت ترى انه إذا خرجت
هي وخرج الآخرون فستخلو الساحة لازلام الطاغية يعيثون في
الارض الطيبة فساداً ويهلكون الحرث والنسل.
وما ان صدر قرار إعدام الدعاة السيء الصيت في
1980/3/31 اعتقل أخوها الاكبر الداعية (سهيل أبو ثناء)
وبعد التعذيب الوحشي نفذ فيه حكم الاعدام.
وبعد ذلك بفترة وجيزة تم اعتقال العائلة بأجمعها والوالدين
والابناء.

واعتقلت شهيدتنا وتعرضت الى اقصى انواع العذاب لكنها
صمدت صمود الابطال ، فلم تبج بحرف واحد ولم تكشف
لهم سراً من الاسرار الكثيرة التي حملتها.
بعد ذلك أطلقوا سراح والديها وأختيها وبقيت دولة وأشقائها
الستة - بعد أن اعدم السابع كما ذكرنا - لبضع أشهر في
ذلك المعتقل الرهيب بعدها سيقوا الى محكمة الثورة
،ووقفت(دولة) في قفص الاتهام كاللبوة محاطة بستة أسود
كلهم شامخين ونور الايمان يسطع من وجوههم وحكم عليهم
القاضي بالاعدام ..فاستبشروا وتهللوا اساريهم وتعانقوا
فرحين بالشهادة فضربوا بذلك أروع المثل في الفداء
والتضحية.

ونفذت احكام الاعدام الظالمة بحق الابطال الشرفاء الذين
كانوا معا في الدنيا ورحلوا معا الى الآخرة وتم تاجيل تنفيذ
الاعدام بدولة التي اعيدت الى دائرة الامن العامة وبقيت
بضعة أشهر حيث تم اعدامها مع ثلة طيبة من المؤمنات
استشهدت الكوكب دولة ... مع سبعة اقمار وهم في ريعان
الشباب على يد ابشع واطلم طاغية عرفته البشرية.

ور
بدأت العلي رحلتها التوفيقية في نشر
الوعي الاسلامي فكانت تشجع الطالبات
على العودة الى تعاليم الاسلام والتمسك
باحكامه مما اثار حفيظة مايسمى بالاتحاد
الوطني انذاك الذي انبرى مضايقتها ومراقبتها
ولم يوهن عزميتها كل هذا التضيق بل
استمرت في نشاطها حتى اكلت دراستها
الاعدادية

بالأسلاك والخشب..

سبعيني يصنع نماذج فنية بأشكال مختلفة

سرور العلي





تعد الحرف اليدوية من الصناعات القديمة التقليدية التي تعتمد على اليد، وتمارس بأدوات بسيطة وحرفية، وهو ما يقوم به المزارع عبيد عبد الحسين في قريته بمدينة بابل، إذ يبدع في صناعة المجسمات والأعمال الفنية داخل مزرعته، ويزوره أبناء القرية من حين لآخر لتمتع ناظرهم بما تنتجه يده من مشغولات وأعمال فنية ناضجة ومبدعة

خيال فني

وتعد تلك الحرف مصدر جذب للآخرين، وتعتبر عن قيمة جمالية وحس فني مرهف، وتوفر العديد من فرص العمل للعديد من الشباب العاطلين والموهوبين، وتحتاج إلى التركيز والخيال الإبداعي الذي يجب توفره في أي فنان يطمح أن يصل بفنه إلى مستويات أوسع، لاسيما وهو يدرك بإمكانياته الإبداعية ومقدار ما يصنع من فنون يدوية جميلة .

ولفت عبد الحسين إلى أن البضاعة المستوردة تقضي على المواهب والحرف اليدوية، وتحد من رواجها ودقة عملها، لأنها تنبع من صميم التراث وغير خاضعة للمزايدات والتلاعب العملي.

طموح ودعم

يصف موهبته بأنها كبيرة في نحت نماذج فنية بأشكال مختلفة ليعيد مجد هذه الفنون لما لها من دور كبير على مر العصور، ويصنع المجسمات من الأسلاك والخشب، وتزين مزرعته الكثير من النماذج كالطيور والأسماك، وحيوانات أخرى وخرائط وغيرها إلى جانب كونه يحب ممارسة الرياضة، وقراءة الشعر وإلقاء القصائد، طامحا أن يتوقف استيراد البضائع الأجنبية، وإنتاج ورش خاصة بالأعمال الفنية ودعم الموهوبين الذين يبذلون جهدا كبيرا في الحفاظ على الفنون المحلية والتراثية، لاسيما وهم أصحاب أفكار جديدة وناضجة في التعبير عن تلك الفنون، وجديرين بالاهتمام ولفت الانظار لما تتميز أعمالهم من اصالة وثراء تاريخي ناصع. وأستذكر عبد الحسين حكاية إحدى منحوتاته قائلا:

قمت بنحت صورة لأخي المفقود أثناء تأدية الواجب العسكري المناط به، لكن اضطررت أن أخفيها كي لاثير احزان وبكاء زوجته المستمر كلما رأتها. وختم حديثه "لا أرغب بترك ممارسة الحرفة ولكن قد اتركها مستقبلا بسبب تقدم العمر.

انقطاع وتواصل

عبد الحسين اشار في معرض حديثه إلى أنه يمارس هذه الهواية منذ العام 1995، وهي من الحرف الجميلة بالزمن الماضي، ولكن بسبب التحديات التي وقفت عقبة في طريقه كنقص الأدوات وقلة الدعم المادي والمعنوي، وعدم توفر المكان المناسب أنقطع لسنوات عديدة ليعود بعدها لمواصلة شغفه بتلك الاعمال اليدوية التي يستهويها وتشغل تفكيره وتمنحه وقتا في انتاج شيئا جديدا من الفنون اليدوية.

ومن الاعمال التي انجزها وتعد من نوادر المشغولات هي : انشاؤه برجاً خشبياً كبيراً على نخلة في مزرعته، يلجأ إليه لقضاء وقت ممتع مع شرب الشاي، وبعيدا عن الروتين الممل، لاسيما في أزمة الحجر المنزلي بسبب جائحة كورونا، لذلك تولدت هذه الفكرة التي نالت اعجابه والمقربين الذين يرون فيها متنفسا فعليا له، كما وانها انجاز جديد يعد كالحلم في تصميمه وطريقة انجازه من الادوات البسيطة الا انها متكاملة في مواصفاتها الطبيعية.

تعد تلك الحرف مصدر جذب للآخرين، وتعتبر عن قيمة جمالية وحس فني مرهف، وتوفر العديد من فرص العمل للعديد من الشباب العاطلين والموهوبين، وتحتاج إلى التركيز والخيال الإبداعي الذي يجب توفره في أي فنان يطمح أن يصل بفنه إلى مستويات أوسع



النوم وفوضى الوقت!

أمانى الندوي

ليس من المبالغة القول أن حاجة الإنسان إلى النوم تكاد تضاهي الحاجة إلى الهواء والغذاء، فمن المعروف أن هناك مقدار من الوقت يتراوح ما بين ثمان إلى ست ساعات يومياً يكفي لإشباع هذه الغريزة لدى الإنسان وتجديد طاقاته العقلية والجسدية وتنظيم نشاطاته الحياتية والاجتماعية.

ينعكس على صحة الطفل وضعف قدراته العقلية والجسدية وتشوه شخصيته.

قلة النوم واضطراباته وعدم تنظيم أوقاته وضعف السيطرة على مواعيده، من حيث الزمان والمكان، من قبل الأبوبين يجعل الطفل يعيش حالة من الفوضى التي تؤدي إلى الاضطرابات السلوكية، طوال حياته، وقد تفاقمته هذه الظاهرة إثر التغيير الهائل في نمط الحياة المعاصرة، فقد بات جدول النشاط اليومي مضطرباً، لدى كثير من الأفراد، نتيجة الانقطاع عن العمل وعدم انتظام الدوام في الدوائر الرسمية والشركات والمدارس والجامعات والتماهي في السهر ليلاً من قبل أفراد الأسرة، فأصبحت هذه العادات الضارة منتشرة، تشوه حياة الكثيرين، ومن ثم لم يعد الصغار يميزون أوقاتاً أو مواعيد محددة للراحة والنوم والاستيقاظ والرياضة والدراسة، وراحوا يقلدون الكبار في تمضية أوقات طويلة في التسلية مثل مشاهدة التلفزيون واستخدام الهاتف النقال وتطبيقاته المتعددة، في أوقات كان يفترض أن تكون مخصصة للنوم فقط، وهو ما يجعل الحرمان من النوم ظاهرة تستحق المعالجة والتنظيم من قبل الأسرة لأن استمرارها سوف يفتح الباب لأمراض عدة.

تقنيات وتوقيتات

النوم سلطان كما قيل في الأمثال، لكنه فقد سلطته أمام تقنيات وعادات وتوقيتات لم تعرفها البشرية من قبل، وينبغي على الجميع توخي الحذر قبل خسارة الصحة التي لا تقدر بثمن!

يرتبط النوم عادة بحلول الليل والظلام حيث يشترك الإنسان مع الكثير من الكائنات الحية في السبات الليلي واليقظة والنشاط النهاري وفق ساعة بيولوجية حيوية منتظمة تؤثر في إيقاع الحياة واستمرارها، لكن هذه الساعة فقدت قوتها في ظل أساليب الحياة الجديدة وعاداتها المتغيرة في مجتمع ثورة المعلومات وسلع الاستهلاك وتزايد أوقات الفراغ.

توقيتات الطفل

يولد الطفل عادة دون ضبط مسبق لتوقيتات النشاط والانتباه وفترات النوم، وتكون الحاجة إلى النوم في السنوات الأولى من العمر مرتفعة إلى جانب التغذية الصحية، حيث يفترض العمل من قبل الأم على تنظيم هاتين الحاجتين الأساسيتين (الغذاء والنوم) في وقت مبكر من عمر الطفل، لأن الاختلال فيهما سوف

قلة النوم واضطراباته وعدم تنظيم أوقاته وضعف السيطرة على مواعيده، من حيث الزمان والمكان، من قبل الأبوبين يجعل الطفل يعيش حالة من الفوضى التي تؤدي إلى الاضطرابات السلوكية، طوال حياته، وقد تفاقمته هذه الظاهرة إثر التغيير الهائل في نمط الحياة المعاصرة

من اجمل صور الفرح
والجمال الروحي
والشكلي ان نرى زهرات
الحياة ونعمة الخالق
وهن اميرات في محراب
البهاء الحسيني الذي
يفيض عطاء "وانبهار،
اذ تبدو كل واحدة
منهن حمامة بيضاء
وعلى رأسها تاج العفة
والكمال، تعلق كل فتاة
ابتسامة السعادة
والاطمئنان وهي تتوج
بسن التكليف الشرعي.

على رؤوسهن تيجان العفة حمائم بيضاء في محراب الجمال



عين الرعاية

58 زهرة معطرة بأريج الستر والعافية تفيض ارواحهن محبة وانسراح وهن تلميذات يتهاذن بذلك الزي الكريم ليتم تكريمهن بشرف حضورهن الوافي في حضرة الشهادة والتضحية حيث أقام مركز الحوراء زينب (عليها السلام) التابع للعتبة الحسينية المقدسة حفلا لتكريم عدد من اليتيمات لبلوغهن سن التكليف الشرعي وبالتعاون مع مؤسسة العين للرعاية الاجتماعية عضو مجلس إدارة العتبة الحسينية المقدسة والمشرف على المركز السيد سعد الدين البناء تحدث عن هذه المناسبة القيمة بالقول :

للسنة السادسة على التوالي وبمناسبة ولادة الصديقة فاطمة الزهراء (عليها السلام) أقام حفلا لتكريم عدد من طالبات مدرسة السيدة رقية (عليها السلام) للايتام التابعة لمكتب ممثلة المرجع الأعلى السيد علي الحسيني السيستاني في كربلاء المقدسة.. وشهد الحفل تكريم (58) تلميذة، ومشاركات متنوعة لتلميذات المدرسة منها عروض تمثيلية للحث على اداء الصلاة والالتزام بالحجاب الشرعي، كما تم تقديم الهدايا المتنوعة لهن لتشجيعهن على ارتداء الحجاب وتعاليم مبادئ سيدة نساء العالمين فاطمة الزهراء (عليها السلام).



تصوير - رغد العبيدي



ابهرتها الطبيعة والسفر نجاة جعفر محمد.. الكاميرا عالم مثير

للقوارير

في عددنا هذا نرصد طاقة
شبابية كبيرة في فن الفوتوغراف
هي المصورة البحرانية نجاة جعفر
محمد لتقول بهدوء:

السفر والتجول في بلدان العالم
يجذب الفرد نحو الاحتفاظ
بذكرىات لا يمكن تجاهلها ..
وفي الطبيعة صور توضح قدرة
الخالق وعجائبه فيها . فكنت
انجذب لذلك واوظف موبايلي في
التقاطها .. وكانت الصور تلاقى
اعجابا كبيرا"

مما دفعني الى تعلم التصوير
وخلق علاقة حب مع الكاميرا
عن طريق الدورات .. وشاركت
في عدة مسابقات ونلت الجوائز
الذهبية والبرونزية واوسمة شرف
.. لتبلغ 72 جائزة محلية وعالمية،
وصممت ان اكون مصورة محترفة
.. اسست فريق (خطوات
فوتوغرافية) وحصلت على
الميدالية الفضية في مسابقة
(خطوة) .. لاصبح بعدها مدربة
تصوير .

وابرز الصور كانت لزيارة الاربعين
.. هذا التجمع الفياض في كربلاء
الذي استلهمت من مساحات
الصور البارزة واللقطات المعبرة
بصدق .

اتمنى ان تأخذ المرأة المصورة
دورها في هذا المجال الفني
الجميل بأبهى صورة لانها
تستحق التميز.

حينما يكون
التصوير عالم
متكامل من الزهو
والتفاؤل، ترتسم
الحياة بشكل
ايجابي وفعال
وتكون معظم
التوجهات في
كيفية تطويرة
وجعله في
مصاف العالمية،
فهذه المهنة
خلقت لتكون
واحة للابداع
وحفظ الواقع
بمتغيراته كافة
ولابد من رصد
امكانيات المرأة
في هذا الجانب
الحيوي لنعلن
في صفحتنا انها
ملهمة ومصدرة
لذلك الابداع .





الاخت الكبرى

يقول الكاتب العالمي المعروف ميلان كونديرا (الايام الجميلة أفضل الايام دائماً هي ليست الان وليست هنا بل في مكان آخر وزمان آخر) ولا شك ان اجمل ايام حياتنا هي ايام طفولتنا الجميلة بكل ما تحمله من ضحكات وقفشات قد لا تسعنا الذاكرة في بعض الاحيان لإحصائها ولكنك بالتأكيد ستجدها مخزونة في ذاكرة الاخت الكبرى الأم الثانية لأخواتها والساعد الايمن لوالدتها والتي ما زالت تحكي لنا قصصا لم يسمعها احد من قبل عن تلك الايام السعيدة.

أيام لا يمكن ان نغيب عن البال، سنوات البراءة والشقاوة نستعيدها بإصرار كلما اجتمعنا في جلساتنا العائلية التي باتت نادرة هذه الايام تستذكرها الاخت الكبرى ودموع الانفعال والضحك تتهاذى على وجناتها المحببة وهي تسترجع بسرور تلك الاسئلة الساذجة والمواقف الطريفة لهذا الاخ او تلك الاخت في وقت كانت فيه تمارس دور الام والاخت والصديقة وفي بعض الاحيان تكون القاضي والمحامي في حل النزاعات الاخوية والمرشد والمعلم والطباخة والمربية فهي ام بالوكالة وغالبا ما تكون ادوارها محورية ورئيسية في حياة العائلة لذلك هي السند الذي لا يكل ولا يمل و ان غابت الأم فهي الحاضرة دائماً.

الاخت الكبرى هي من الجيل الذي نشأ وتربى على الحب والتسامح والوفاء والاحترام وكل القيم النبيلة والحياة بوجودها هدوء شامل وطمأنينة لا متناهية ورغم كل ما فيها من الم ما زالت تغمرنا بفيض حنانها وجزيل احسانها فهي تجيد النظر الى اعماق دواخلنا وما تنطوي عليه النفس من تعرجات معتمة وزوايا مفرحة حتى ولو لم ننس ببنت شفة فرابطة الحب لديها تفوق رابطة الدم.

كبرت الاخت الكبرى واصبحت هي الاخرى ام لعائلة كبيرة ولكنها في زحمة مشاغلها ما زالت تلعب دور الأم لأخواتها وبناتها في ان واحد، فيا لهذا القلب الكبير الذي يستوعب هذا العدد الكبير من الاحباب.

اكليل من الغار وورود الاقحوان اهديها لأختي الكبرى امي الصغيرة الجميلة التي ما زالت محبتها مزروعة في شرايين القلوب مهما بعدت المسافات وانقطعت الاتصالات. وكل عام وكل اخت كبيرة كانت ام صغيرة بألف خير.

**الاخت الكبرى هي
من الجيل الذي
نشأ وتربى على
الحب والتسامح
والوفاء والاحترام
وكل القيم
النبيلة والحياة
بوجودها هدوء
شامل وطمأنينة
لا متناهية ورغم
كل ما فيها
من الم ما زالت
تغمرنا بفيض
حنانها وجزيل
احسانها فهي
تجيد النظر الى
اعماق دواخلنا**

ساجدة ناهري

فكرة دور اللغة
العربية في ضبط
زمام الاسرة
بوصفها وسيلة
تواصل عبر جميع
مواقع وحسابات
الانترنت فضلا عن
التواصل المباشر
مع بعضنا البعض،
لم تأت عن فراغ
؛ وإنما جاءت
نتيجة لما يمر
به المجتمع
العراقي، أثر
الموجة الأخيرة
التي اجتاحت
الشارع العراقي
من حالات القتل
المفجع، وطفو
ظاهرة العنف
الأسري، وأؤكد
على كلمة (طفو)
لأن الظاهرة لم
تكن وليدة اليوم
بل هي موجودة
بالفعل؛ لكنها
لم تكن متفشية
بالشكل الذي
عليه في الآونة
الأخيرة

وظائف العربية

د. هدى سعيد العميدى ★

كما لم يسبق للإعلام أن يركز عليها ويعيرها اهتماما، مما شكل تساؤلات كثيرة حول جذور هذه الظاهرة الاجتماعية الخطيرة والأخطر منها تركيز الإعلام عليها من قبل بعض القنوات المعروفة بعداؤها للشعب العراقي وللوسط الديني بالأخص، مما يثير اهتمامها بمشاكله شوكا وظنونا ليست بطيبة .

من هنا نسلط الضوء على أهم النقاط التي لابد من فتح ملفات تحقيق (لغوي) فيها وتسايط أقلامنا _ نحن الذين نحسب على الجانب المثقف من الفئة الاجتماعية، فئة النخبة، الفئة التي تقع على عاتقنا المسؤولية الأكبر، مما يجري في المجتمع؛ إذ تخلق أغلب فئاته عن مسؤولياتهم الدينية والاخلاقية، وحتى الإنسانية، فصار البعض ينظر لأخيه يُقتل شر قتله فلا يمد يدا لإنقاذه ولا يحرك ساكنا، وما أقصده بالقتل هنا الجريمة الالكترونية بسبب إدمان شبابنا وفتياتنا على مواقع التواصل، ودخولهم في مشاكل تهدر أعمارهم وتبعثر حياتهم ومستقبلهم، وتضيعهم وذلك لسبب رئيس ومهم جدا هو لغة النشر على بعض المجاميع المسمومة (البيجات) التي نسجت خطتها في ليل، لسم عقول شبابنا وفتياتنا وهم أسرنا المسلمة بدعوى مواكبة التطور التكنولوجي وهذا الملف الاول الذي لابد من متابعته جديا.

من هنا لابد من العروج على وظائف اللغة؛ إذ اللغة نافذة مشرعة على تجارب وخبرات الأمة الواحدة، وعلى تجارب وخبرات الأمم الأخرى. فهي التي تحفظ للأمة تراثها الأدبي والديني والعلمي، وفي الوقت ذاته تطلع أبناءها على تجارب وخبرات الأمم الأخرى. فهي التي تحفظ للأمة تراثها الأدبي والديني والعلمي، واللغة أداة هامة من أدوات التعلم والتعليم، وعليها يُعول في تعليم التلاميذ المواد التعليمية المختلفة في جميع مراحل دراسته، وهي أداة من أدوات التفكير، إذ أن الإنسان يفكر باللغة، ويتمثل ذلك في نتاج ذلك التفكير، كما يستطيع أن يجد في الآثار الأدبية التي تعالج العواطف الإنسانية ما ينفس به عن مشاعره إن لم يكن قادراً على تصويرها أو نقلها بطريقة مؤثرة.

إن أظهر الوظائف التي تؤديها اللغة في حياة الفرد والجماعة

هي:

الوظيفة الاجتماعية .. الوظيفة الفكرية .. الوظيفة النفسية (الجمالية) .. الوظيفة الثقافية

1 - الوظيفة الاجتماعية:

وتتمثل في الفهم والإفهام - التفاهم - وأبرز مظاهره: التعبير عن الآراء المختلفة: السياسية، الدينية، الاجتماعية ... الخ.

2 _ الوظيفة الفكرية:

وتتمثل في الصلة الوثيقة بين اللغة والتفكير، ومن أمثلة ذلك؛ قدرته على نقض فكرة معينة، مع بيان أسباب هذا النقض، وما يرافق ذلك من مواكبة الألفاظ للأفكار التي تخرج على شكل لغة.

3 - الوظيفة النفسية - الجمالية :-

وهكذا تتمثل الوظيفة النفسية للغة في قدرتها على الوفاء بالتعبير الدقيق والحي عن الحاجات النفسية والشعورية، فتسعف من يقدر على التعبير عنها بالصور والتراكيب، بحيث يضيف إلى هذه الآثار الجميلة أثارا لا تقل عنها روعة في دقة تصويرها وصدقها وتأثيرها، فتظل اللغة نبعاً ثراً لعرض العواطف والأحاسيس الإنسانية وتفريغها بطريقة مباشرة.

4 _ الوظيفة الثقافية:

وتتمثل في حفظ التراث الأدبي والديني والعلمي للأمة، ونقله من جيل إلى آخر لتتصل حلقاته وتتم معاشة أبناء الأمة له، والإفادة منه.

ومن هنا ولإيماني بأن هذه التكنولوجيا لم تطلق للشرق الاوسط وبلاد المسلمين حبا بهم ولا عيئا، وإنما بايدولوجيا مخطط لها ووفق رؤية بعيدة المدى هدفها الاساس الفتاة المسلمة ومحورها الاسرة المحافظة، وهو ما يشدد المسؤولية علينا بأن نعد العدة لمواجهة هذه الهجمة الشرسة وذلك بإعداد نواة المجتمع (البنت) إعدادا طيبا يمنحها القوة للوقوف بوجه كل الموجات الدخيلة من الغرب، وأول وسيلة لرد الهجوم هو معرفة العدو وفهمه ومعرفة أدواته ومعرفة مدى قوة سلاحنا في قبالة سلاحه، وبما أننا في حرب ثقافية وسيلتها الاساسية هي اللغة وإدراكا بأهمية سلاحنا (لغتنا) وقوته من خلال الوظائف التي من الممكن أن تؤديها في حال استثمرت ووجهت توجيهها صحيحا بعد معرفة إمكانات العدو.

منها بعقل المتلقي الذي بات ينغمس انغماسا كاملا في هذه المواقع شاغلا بها نفسه عن حياته الفعلية مما يجعله يعيش حالما بتجربة افتراضية مع أناس افتراضيين لا وجود لهم سوى لغة منمقة وأسلوب رقيق جعل المستخدم لتلك المواقع متماهيا معها متناسيا لحياته الواقعية، ومن ثم ومن دون وعي منه يصطدم مع ذلك الواقع ومع مجتمعه الواقعي وبمساعدة المواقع نفسها وبالتعاون مع (كروبات) افتراضية تبث نفس مشكلته وتعطيه الحل بطريقة أو أخرى مما يجعل ارتكابه للجريمة أمرا مستساغا وطبيعيا جدا وهو بالفعل ما جعل البعض منا لا يتفاجئ حين ينصت لخبر ما عن قتل زوجة لزوجها أو أم لأطفالها أو أب لأولاده، بل العكس قد نجد كثيرا من المجاميع المحشدة إلكترونيا فيسبوك وإنستغرام وتليغرام وتويتر تضع النكات وتحول خبر الجريمة كأنه نكتة أو طريفة من الواقع، أو حدث طبيعي جدا، بينما تكمل القنوات التلفزيونية الحبكة وتتم دورها عبر نشرتها الخيرية لتسرد الخبر بأسلوب لغوي مشجع لفاعل الجريمة؛ وذلك بإعطائه العذر لفعلته، وربط الامر بصعوبة الظروف الاجتماعية وسبب إدارة الحكومة وعدم الحصول على فرصة عمل، رغم أن ذلك قد يعد سببا لكنه (حق يراد به باطل) من أجل الفات النظر عن أصل القضية وسبب الظاهرة، وهو جهل جيل الشباب بكيفية استخدام هذه المواقع وانصياعه للغة الغير دون إدراك منه لعواقبها وكما يقال؛ خير طريقة للدفاع؛ هي الهجوم؛ وبما أن الهجوم قد وقع، وقد غزينا في عقر دارنا؛ كما يقول أمير المؤمنين (عليه السلام)، فلا بد من أن نبدأ من عقر الدار وذلك عبر استخدام اللغة الأمثل لكسب فتياتنا وبنيننا، وجذبهم بأسلوب لغوي يقطر بالحنان ونغمرهم بالمحبة التي فقدوها في وسط اهلهم، وأضاعتهما أسرهم وباتوا يبحثون عنها في جبهات عدوهم، لذا لا بد أن نستخدم نفس سلاح العدو لكسبهم واحتوائهم، وضمهم الينا لتنعم بيوتنا بهم وتتقوا جبهاتنا بثقاتهم، وبذلك نحفظ أهم حقوق نبينا (صلى الله عليه وآله) علينا؛ وهي حفظ شباب أمتنا بالاستخدام الأمثل للغته.

* جامعة الزهراء (عليها السلام) للبنات / كربلاء المقدسة
كلية التربية/ قسم اللغة العربية

وواضحة جدا جبهة العدو وأهدافه وإمكاناته؛ و اللغة هي إحدى وسائله وأعظمها فتكا إذ لا يخفى على الجميع ما تلعبه اليوم وظيفة اللغة وتتميقها وإظهارها بالشكل الذي يخدم اهداف المتحدث، لذا بالإمكان أن نأخذها وسيلة لرد النار الى وكرهم؛ فهي أهم أداة للمحافظة على هذه اللبنة الاساسية، فلغتنا لغة القران الكريم؛ لغة أحسن الناس خلقا ومنطقا؛ بالإمكان ان نستثمرها بعكس ما يستثمرها الغرب وأن نصيرها وسيلة لكسب شبابنا عبر تأسيس مواقع تواصل اجتماعي تجذبه، لتلغته عن وسائل التواصل الاجتماعي المسمومة ولتسحبه عن شفا جرف الهاوية، وهنا ندرك أهمية تلك المواقع في تغيير مسار حياة المجتمع المسلم، بشكل عام وفي العراق خصوصا، إذ بدأ الوضع يخرج عن السيطرة لما نشهده اليوم من حالات لم يسبق وإن حدثت من قتل الزوجات لأزواجهن بعد زواج دام ثلاثة عشر عاما، أو اب يقتل طفله أو أم ترمي أطفالها، وزوجة تخون الأمانة، وأما تنتزع الحنان من قلبها، والامومة من ضميرها، وغيرها من الصور المأساوية التي نراها اليوم، وتتعج مواقع التواصل الاجتماعي بها، وتؤذن القنوات على رأس كل ساعة خبرية وبأسلوب خبري منمق يظهر للمتلقى عطفاً من قبل تلك القنوات للضحايا مما شجع الظاهرة ومن دون شعور المجتمع، على الانتشار، فضلا عن أن مواقع التواصل سببا رئيسا في نشر ثقافة التجهيل، استخفافا

وراء
بدأ الوضع يخرج عن السيطرة لما
نشهده اليوم من حالات لم يسبق وإن
حدثت من قتل الزوجات لأزواجهن بعد زواج
دام ثلاثة عشر عاما، أو اب يقتل طفله أو
أم ترمي أطفالها، وزوجة تخون الأمانة، وأما
تنتزع الحنان من قلبها، والامومة من ضميرها،
وغیرها من الصور المأساوية التي نراها اليوم،
وتتعج مواقع التواصل الاجتماعي بها

مظاهر قدرة الله في الطبيعة

اعداد/ للقوارير

التحولات والتحركات المختلفة في الجمادات ضمن نظم وقوانين معينة، لا تأتي صدفة بل هي سلسلة طويلة في قدرة الله الهائلة، وغير المحدودة في الكون، ومثال ذلك التبخير الذي تقوم به أشعة الشمس للماء، وما ينجم عن ذلك من تكاثف وتشكل للغيوم، ثم هطول الامطار بأشكال متعددة بعد ذلك.

ظاهرة إنبات الزرع:

فقد قال تعالى: (أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَحْرُثُونَ * أَأَنْتُمْ تَزْرَعُونَهُ أَمْ نَحْنُ الزَّارِعُونَ * لَوْ نَشَاءُ لَجَعَلْنَاهُ حُطَامًا فَظَلْتُمْ تَفَكَّهُونَ) [الواقعة: 63-65].



التوازن:

الأسرار العظيمة التي تخفيها البحار والمحيطات في داخلها، وما تكتنزه من عشرات الآلاف بل الملايين من أنواع الكائنات الحيّة، التوازن الدقيق بين نسبة الماء واليابسة في الأرض، ووجود ذات النسق التناسبي في جسم الإنسان. الدور العظيم الذي تقوم به الجبال في تثبيت الأرض ومنعها من التماذي عن مسارها ومدارها الخاص.. والدقة المتناهية في موازين الأشياء والمسافات، فلو دنت الشمس بمقدار ميل واحد لاحتترقت الأرض ومن عليها، ولو ارتفعت بذات المقدار لتجمدت الأرض ومن عليها. النوم، وما يخفيه من أسرار عظيمة يعجز الإنسان عن إدراكها.



حركة النجوم والكواكب:

حيث تدور بسرعة هائلة، وبمسارات خاصة ودون أن يرتطم نجم بآخر إمساك الله للسموات، حيث يمسك الله سبحانه بها من أن تقع أو تبعد، فقد قال في كتابه: (اللَّهُ الَّذِي رَفَعَ السَّمَاوَاتِ بِغَيْرِ عَمَدٍ تَرَوْنَهَا ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ وَسَخَّرَ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ كُلٌّ يَجْرِي لِأَجَلٍ مُّسَمًّى يُدَبِّرُ الْأَمْرَ يُفَصِّلُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ بِلِقَاءِ رَبِّكُمْ تُوقِنُونَ) [الرعد: 2].

قدرة الله على مراقبة أعمال الناس

من مظاهر قدرة الله عز وجل وسلطانه أنه يستطيع مراقبة جميع أفعال وأقوال المخلوقات البشرية، فهو العالم بما يدور في أذهان جميع الناس من أفكار ومعتقدات في الوقت ذاته كما قال تعالى: (أَوَلَيْسَ اللَّهُ بِأَعْلَمَ بِمَا فِي صُدُورِ الْعَالَمِينَ) [العنكبوت: 10]. كما أنه العالم بلغات جميع المخلوقات ووسائل اتصالها مهما كان عددها ونوعها.

وغيرها من العجائب التي خلقها الله سبحانه وتعالى واراننا عجائب خلقه التي لا يمكن احصائها في مقال صغير .. ف سبحانه الله اللطيف الخبير في اتقانه للكون.

الأنظمة والقوانين والسنن

تسيطر على الطبيعة بمظاهرها المختلفة، كقانون الجاذبية، وقانون الطفو بالنسبة للماء. النظرة الجمالية التي تطبع كل مظاهر الطبيعة، وما بين عناصرها من انسجام وتوافق من ناحية الألوان والأحجام والأشكال. حركة الكواكب المنتظمة والدقيقة، وما يترتب على ذلك من تشكل الليل والنهار والفصول الأربعة.



السلسلة الغذائية:

وهي سلسلة الحياة بين الإنسان والنبات والحيوانات المختلفة، فقد قال تعالى: (فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ * أَنَا صَبَّبْنَا الْمَاءَ صَبًّا * ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا * فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا * وَعَبَّأْنَا قُصُفًا * وَزَيْنُونًا وَنَخْلًا * وَحَدَائِقَ غُلْبًا وَفَاكِهَةً وَأَبًّا * مَتَاعًا لَّكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ) [عبس: 24-32].



الطلاق العاطفي

تصاب كثير من العلاقات الزوجية بالبرود، وانعدام الحوار، والخواء في المشاعر، وهو ما يسمى بـ"الطلاق العاطفي"، إذ ينعدم التواصل بين الزوجين، وتتسع المسافة بينهما مما يؤثر على الأبناء، ويجعل سقف تلك العلاقة الجافة غير مستقر ومهدد بالانهيار في أي لحظة، فتغيب المودة والاندماج بينهم، وتكون القسوة والجفاء متصدرة المشهد الأسري.

وعادة ما يورث الأبناء الذين عاشوا تلك الأجواء المتوترة في هذا النمط من العلاقات الخاوية فتؤثر في مستقبلهم، وطريقة فهمهم للارتباط، وتأسيس شراكة أسرية، وعدم قدرتهم على مواجهة صعوبات الحياة، وفقدانهم الثقة بأنفسهم، وانطباع صورة خاطئة عن الزواج في أذهانهم.

وكثيرة هي الأسباب التي تؤدي لهذا الاغتراب الجسدي والنفسي ومنها، أعباء الحياة المتزايدة، وتدهور الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية، وتزايد طلبات الزوجة والأبناء من دون مراعاة الوضع المادي للزوج، والضغط الذي يعانيه الأب من أجل تأمين لقمة العيش، واختلاف المستوى الاجتماعي والثقافي بين الزوجين، بالإضافة إلى إن هناك اختلاف في طريقة تفكيرهما ومعتقداتهما، فيلجأان للاهتمام بتلك الأمور بعيداً عن الالتفات لعواطفهما، وما يحتاجه كل منهما مما تكثر المشاجرات، وتغيب لغة التفاهم وظهور النفور العاطفي، ويرغب البعض بعدم الانفصال للحفاظ على الشكل الاجتماعي إمام الآخرين، بخاصة أن المرأة تخشى من لقب "مطلقة"، وكلي لا توصم بفشل حياتها الزوجية، وتتعرض للاتهامات والإشاعات لذا يضطر بعضهم للتظاهر بالسعادة، والدفع الأسري وتتسع الفجوة مع مرور الأيام من دون إيجاد الحلول الناجعة.

وهذا النوع من الطلاق أكثر تدميراً، بسبب الحرمان من الحب، والتواصل والعيش في عزلة، وهو يشير إلى انتهاء صلاحية الشراكة الزوجية، ويتمسك به الزوجين للحفاظ على الأطفال من الضياع والتشرد، وخوفاً عليهم من الإصابة بالاضطرابات النفسية، والتفكك الأسري.

لذلك يجب كسر هذا الحاجز بين الأزواج، والعودة للتفاهم، والنقاش وتصفية الأمور العالقة، وتبادل المشاعر وتلبية احتياجات بعضهم، للوصول إلى حل، والوضوح في العلاقة والصدق، وتجنب المشاكل، ومحاولة فهم الطرف الآخر وحقوقه.

يرغب البعض
بعدم الانفصال
للمحافظة على
الشكل الاجتماعي
إمام الآخرين،
بخاصة أن المرأة
تخشى من
لقب "مطلقة"،
وكلي لا توصم
بفشل حياتها
الزوجية، وتتعرض
للاتهامات
والإشاعات لذا
يضطر بعضهم
للتظاهر
بالسعادة،
والدفع الأسري
وتتسع الفجوة
مع مرور الأيام
من دون إيجاد
الحلول الناجعة



ذوي الاحتياجات الخاصة..
انكسارات وإبداعات



الأثر التربوي
للزواج

القوارير عالمها

ملف الطفولة



متى تسمح لابنك
أن يمتلك هاتفًا ذكيًا؟

لتحسين أدائهم في المدرسة والبيت احترام الذات للأطفال.. قيمة تربوية

لؤي أمين



الأطفال الذين يشعرون بالرضا عن أنفسهم لديهم الثقة لتجربة أشياء جديدة هم أكثر عرضة لبذل قصارى جهدهم، إنهم يشعرون بالفخر لما يمكنهم فعله، احترام الذات يساعد الأطفال على التعامل مع الأخطاء، يساعد الأطفال على المحاولة مرة أخرى، حتى لو فشلوا في البداية، نتيجة لذلك، يساعد تقدير الذات الأطفال على تحسين أدائهم في المدرسة والمنزل ومع الأصدقاء يجد الأطفال الذين يعانون من تدني احترام الذات صعوبة في التأقلم عندما يرتكبون خطأ أو يخسرون أو يفشلون، نتيجة لذلك، قد لا يفعلون ما في وسعهم

عندما يكون لدى الأطفال احترام الذات، فإنهم يشعرون بالثقة والقدرة والقبول لما هم عليه

كيف يمكن للوالدين بناء احترام الذات ؟

كل طفل مختلف قد يصبح احترام الذات عنده أسهل من غيره. من الأطفال كما في الطرف الآخر يعاني ويواجه بعض الأطفال أشياء يمكن أن تقلل من تقديرهم لذاتهم. ولكن حتى لو كان تقدير الطفل لذاته منخفضاً، فيمكن رفعه فيما يلي بعض الأشياء التي يمكن للوالدين القيام بها لمساعدة الأطفال على الشعور بالرضا عن أنفسهم :
ساعد طفلك على تعلم عمل الأشياء. في كل عمر هناك أشياء جديدة ليتعلمها الأطفال، حتى أثناء الطفولة، فإن تعلم حمل الكوب أو اتخاذ الخطوات الأولى يثير شعوراً بالإتقان والبهجة، مع نمو طفلك فإن أشياء مثل تعلم ارتداء الملابس أو القراءة أو ركوب الدراجة هي فرص لنمو احترام الذات

عند تعليم الأطفال كيفية القيام بأعمال جديدة؟

كن معهم وأظهر لهم بعض المساعدة في البداية، ثم دعهم يفعلوا ما في وسعهم، حتى لو ارتكبوا أخطاء. تأكد من حصول طفلك على فرصة للتعلم والمحاولة والشعور بالفخر لا تجعل التحديات الجديدة سهلة للغاية أو صعبة للغاية.

امدح طفلك، لكن افعل ذلك بحكمة، من الجيد مدح الأطفال ومديحك هو وسيلة لإظهار أنك فخور، لكن بعض طرق مدح الأطفال يمكن أن تأتي بنتائج عكسية، إليك كيفية القيام بذلك بشكل صحيح :

لا تتبالغ في الثناء. المديح الذي لا يشعر بأنه مكتسب لا يبدو صحيحاً. على سبيل المثال، إخبار الطفل أنه لعب لعبة رائعة رغم انه لم يكن كذلك، من الأفضل أن تقول: "أعلم أن هذه لم تكن أفضل مباراة لك، لكن لدينا جميعاً أيام راحة. أنا فخور بك لأنك لم تستسلم." ثم أضف وبنقة: غداً، ستعود إلى لعبتك وبقوتك المعهودة.

مجهود الحمد تجنب تركيز المديح فقط على النتائج مثل الحصول على درجة عالية بالامتحان أو الصفات الثابتة كان يكون ذكياً أو رياضياً.

كن قدوة جيدة. عندما تبذل جهداً في المهام اليومية (مثل ترتيب الأوراق، أو تحضير وجبة، أو تنظيف الأطباق، أو غسل السيارة)، فأنت بذلك تكون قدوة حسنة. يتعلم طفلك أن يبذل جهداً في أداء الواجبات المنزلية أو تنظيف الألعاب أو ترتيب السرير.

عندما تقوم بالمهام بمرح (أو على الأقل دون التذمر أو الشكوى)، فإنك تعلم طفلك أن يفعل الشيء نفسه. عندما تتجنب التسرع في أداء الأعمال المنزلية وتفخر بعمل جيد، فإنك تعلم طفلك أن يفعل ذلك أيضاً.

حظر الانتقادات القاسية. الرسائل التي يسمعاها الأطفال عن أنفسهم من الآخرين تترجم بسهولة إلى شعورهم تجاه أنفسهم كما ان الكلمات القاسية "أنت كسول جداً!" ضارة وليست محفزة. عندما يسمع الأطفال رسائل سلبية عن أنفسهم، فإن ذلك يضر باحترامهم لذاتهم. تصحيح الاطفال بالصبر.

يشعر الأطفال الذين يعانون من تدني احترام الذات بعدم اليقين من أنفسهم. إذا يعتقدون أن الآخرين لن يقبلوهم، فقد لا ينضمون إليهم، وقد يتركون الآخرين يعاملونهم معاملة سيئة وقد يواجهون صعوبة في الدفاع عن أنفسهم وهم دائماً يستسلمون بسهولة أو لا يحاولون على الإطلاق.

كيف يتطور احترام الذات عند طفلك

يمكن أن يبدأ احترام الذات في وقت مبكر من الطفولة ليتطور ببطء مع مرور الوقت كما يمكن أن تبدأ فقط لأن الطفل يشعر بالأمان والحب والقبول. يمكن أن تبدأ عندما يحصل الطفل على اهتمام إيجابي ورعاية محبة.

عندما يكون الأطفال صغاراً، يمكنهم القيام ببعض الأشياء بأنفسهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم من خلالها خصوصاً عند استخدام مهارات جديدة حيث ينمو تقديرهم لذاتهم واحساسهم بالفخر فيما يفعلون.

مع نمو الأطفال يمكن أن ينمو احترام الذات أيضاً. في أي وقت يجرب فيه الأطفال الأشياء ويفعلونها ويتعلمونها يمكن أن يكون هناك فرصة لنمو احترام الذات ويمكن أن يحدث هذا عندما يقوم الأطفال بما يلي :

تعلم
الأشياء
في المدرسة

إحراز
تقدم نحو
الهدف

تعلم المهارات،
الرياضة، الفن،
الطبخ، المهارات
التقنية

تكوين
صداقات
والتعايش

المساعدة
أو العطاء

ممارسة
الأنشطة
المفضلة

يشعر
بالفهم
والقبول

الحصول
على الثناء
على السلوكيات
الجيدة

التنبه عند
الخطأ دون
المبالغة بالعقاب

الحصول
على جائزة
أو درجة جيدة



الأثر التربوي للزواج

إعداد/ للقوارير

يوضح الشيخ الشهيد مرتضى مطهري (طاب ثراه) عن مبدأ الزواج ويجيب بتساؤل لماذا اعتبر الزواج أمراً مقدساً وعبادياً في الإسلام، مع أنه من اللذات والأمور الشهوانية؟

إن أحد الأسباب هو أن الزواج الخطوة الأولى التي يخطوها الإنسان للخروج من عبودية النفس وحبها إلى حب الآخرين، فإلى مرحلة ما قبل الزواج، كانت (الأنا) واحدة، وكان كل شيء لهذه الأنا، فأول مرحلة يحطم فيها هذا الحصار هي الزواج، فيستقر موجود آخر إلى جانب هذه الأنا. فيعمل الإنسان ويتعب ويخدم ليس (للأنا) بل لذلك الموجود الآخر. وبعد أن يكون له أطفال، لتصبح (هي) و"هم" وقد يكثر الأطفال بحيث تنسى - الأنا - تدريجياً وكل شيء يصبح "هي" و"هم". وهذه هي الخطوات الأولى التي يخرج بها الإنسان من حالة الأنانية والعجب إلى حب الآخرين واثبتت التجارب القطعية أن أغلب الأفراد المنزهين الذين لم يتزوجوا بقصد التفرغ لإصلاح أنفسهم، ندموا في آخر عمرهم وقالوا للآخرين: اننا فعلنا ذلك فلا تفعلوه أنتم. وبما أنهم كانوا علماء عارفين وكان أغلبهم من الفلاسفة والحكماء، فقد وجدت فيهم في السنين المتأخرة من أعمارهم حالات صبيانية كحالات المراهقة وعدم النضج.

هناك نوع من النضج لا يحصل إلى في ظل الزواج وتشكيلة العائلة، فلا يوجد في المدرسة ولا في جهاد النفس، ولا مع صلاة الليل، ولا في الحب والتعلق بالصالحين، بل يجب الحصول على هذا النضج من هذا الباب فقط. لذا فلا يعد القسيس المسيحي إنساناً كاملاً أبداً وإن كان صادقاً في عبادته وزهده إن عامل تكوين الأسرة، الذي هو عامل أخلاقي - وهذا أحد أسباب تقديس الزواج في الإسلام - وهو عامل لا يقبل التبدل والتغيير أبداً

من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته ، فهي من المراحل الإنتقالية للإنسان من الطفولة والبراءة الى الرشد والبلوغ ، فيصبح الشخص بمرحلتين في آن واحد أحيانا يتصرف كأنه طفل لا يفقه شيء ولا يرغب بأن يشعر بكونه بالغاً لأنه أحبها وكأنه يخاف من فقدان الدلال الذي كان يشعر به عند أسرته ، ويخاف الخوض في مرحلة البلوغ ، وأحيانا يشعر وكأنه شخص بالغ وقادر على إتخاذ القرارات وخوض التجارب دون النظر لمدى نتائج هذه التجارب التي يخوضها في حياته مما يؤدي الى بداية المشاكل النفسية التي يشعر بها الشخص حينها ، لذا دائما تعاني الأسر بالعديد من التداعيات مع أطفالهم في هذه الفترة سواء من الناحية النفسية أو الجسدية .

د. بشرى الحلفي

تحليل نفسي

تكمّن خطورة مرحلة المراهقة في إختلاف تفكير وسلوك الفرد فيها فيصبح بحاجة للتفهم والتعلم والتربية، فأحتياجات الطفل الصغير تختلف عن إحتياجات المراهق وهذا يجعله يشعر بأنه أصبح شخصاً ناضجاً ، مما يفضي الوقوع بالعديد من المشاكل نتيجة لهذه المرحلة الإنتقالية المفاجئة له ، فيبدأ الشعور بحاجته للإنعزال عن من حوله وخصوصا عند بدأ التغيرات الهرمونية بالظهور عليه ، فالفتيات يبدأن بالخل وإعراضهن عن تناول الطعام خوفا من السمّة وظهور علامات البلوغ عليهن كفتيات ، فهنا يكمن دور الأسرة في تفهم هذه التغيرات الهرمونية والنفسية والجسدية ، كما ويجب على الأسرة أن تقوم بتهيئة المراهق جسدياً ونفسياً ودينياً ، لأنه يكون بأمس الحاجة للعلم بالعديد من المعلومات التي كان يجهلها في مرحلة الطفولة ، وعندها تتمكن الأسرة من التقرب للمراهق وذلك لتوخي العديد من المشاكل النفسية التي من الممكن أن يقوم بها نظرا لجهله بالعديد من المواضيع الدينية والجسدية والأخلاقية وغيرها. كما تحدثنا سابقاً تعتمد عملية تخطي مرحلة المراهقة على الأسرة فهي الأساس في تنشئة وتنمية الفرد فهو يحتاج للعديد من النصائح والمعلومات، علما بأنه يرفض قبول النصائح بشكل مباشر فهو يعتبرها نوعا من الإستخفاف في شخصيته التي ابتدأ في اعتبارها شخصية أساسية أذ يعتقد بأنه أصبح بالغاً عاقلاً ، فهذا يتطلب من الأسرة أن تتوخي الحذر عندما تبدأ بالتعامل معه ، كما وأن محاولة إشغال وقت هذا المراهق بالأنشطة الإجتماعية والرياضية يساعده في التغلب على هذه المرحلة الإنتقالية من عمره فتمر دون أن يشعر بها أحيانا.

ان على الام ان تكون صديقة لأبنائها حتى تتمكن من دخول حياتهم الخاصة ومعرفة التفاصيل الصغيرة التي تخصهم لعلاج أي مشكلة تحدث لهم.

وعليها ايضا اشعاره بقيمته داخل الأسرة.. كما ان الحرص على ترسيخ القيم الدينية والعادات والتقاليد المجتمعية لدى من الامور المهمة ، وان منح بعض الخصوصية يجعله يشعر بالثقة والقدرة على تحقيق احلامه .

المراهقة في عيون السيكولوجية



أحدث أزياء الأطفال في ربيع 2021

أطلقت بيوت الموضة أحدث صيحات أزياء
الأطفال لربيع 2021 حيث تميزت التصميمات
بالألوان الجذابة والجريئة، والتي تتشابه
قليلا مع تصميمات الكبار.

FASHION

واحتلت ألوان الجينز المختلفة مقدمة صيحات موضة الأطفال الأولاد لربيع. وتميزت
فساتين البنات بالألوان العصرية والجذابة، كاللون الأصفر والبرتقالي والكحلي والأزرق،
وتتميز هذه الفساتين بوجود حزام من منطقة الخصر، تجعل الفساتين مميزة وجذابة.
وتميزت تصميمات الأولاد بالقمصان الكروهات والألوان الزاهية والعصرية، على البنطلون
الأسود والكحلي والرمادي.

وتحتل صيحة «الأوفر سايز» مقدمة أزياء الربيع للأطفال لعام 2021، وخصوصا في الملابس
الرياضية، حيث ظهر أكثر من تصميم يتكون من بنطلون على التيشيرت
«الأوفر سايز» والكنترات العصرية المميز.

وبالنسبة للملابس الكلاسيك، تميزت بدل الأولاد بتشابه الكبير بينها
وبين بدل الكبار، ومن الصيحات الرائجة، البدل باللون الأزرق
والكحلي والرمادي.

أما البنات فتميزت بالألوان الزاهية كاللون الأخضر
الفاتح والأصفر والأزرق، حيث يتكون
التصميم من جاكيت وثوب أبيض أو
أسود مع حقيبة صغيرة.





لزيادة الوعي بمخاطره متى تسمح لابنك أن يمتلك هاتفًا ذكيًا؟

سرور العلي

تخشى الأربعينية فاطمة كريم على طفليها من امتلاكهما هاتفا بالرغم من إصرارهما على ذلك، معللة أن الأمر غير مقبول، وفيه مخاطر صحية عليهما، مضيئة: "لا أرى إن هناك ضرورة لاستخدام الهاتف في هذا السن، وهو وسيلة للاطمئنان فقط أثناء غيابهما، وأن يكون هاتفا بإمكانيات عادية ومحدودة

ونصحت التربوية وسن احمد الأسر بتفعيل إعدادات الأمان في هواتف أبنائهم، وثنيت تطبيقات حماية، وتحديد أوقات استخدامهم للهاتف، لكي لا يؤثر على مستواهم الدراسي، وعلاقتهم مع أسرهم وأصدقائهم.

مخاطر

الأخصائي النفسي فاضل عباس بين: "تكمّن مخاطر امتلاك الهاتف من قبل الأطفال والمراهقين في تعرضهم للموجات الكهرومغناطيسية الموجودة في ذبذبات الهاتف، والتي تتلف خلايا الدماغ وأنسجته، وتؤثر على حاسة السمع، كما إن الإدمان عليها يسبب الأرق، وقلة النوم، ويزداد الضغط على الأعصاب والعضلات، والعمود الفقري والصداع، كما يؤدي إلى عزلتهم وتوحدهم، وابتعادهم عن العالم الخارجي، وإصابتهم بالاكتئاب، بالإضافة لخطورة بعض الألعاب التي قد تفقددهم للتفكير بالانتحار، وتعرضهم للمضايقات، والتصيد الإلكتروني، وأصابتهم بالحوادث أثناء انشغالهم، وارتفاع القلق، والتربق لديهم. وتشير معظم الدراسات أن السن المناسب لامتلاك الطفل هاتف ذكيا هي بعد الثانية عشر، وأن لا تزيد مدة استخدامه له أكثر من ساعة، كما يجب أن لا يمنع الطفل من استخدامه أطلاقا. وشدد عباس على ضرورة متابعة هواتف الأطفال، لكي لا يتعرضوا للاستغلال بإعطاء معلوماتهم أو بياناتهم.

متابعة وتحذير

وترى الشابة شيماء فراس أنه على الأهالي إن يأكدوا من التطبيقات والبرامج الموجودة في هواتف أبنائهم، وإجراء بحث دائم عليها، ومراقبتهم المستمرة، للحفاظ عليهم وإخبارهم بالأمور غير لائقة التي تصل لهم بشكل رسائل نصية، أو صور وفيديوهات، لتدارك خطورة الأمر باكرا، وتحذيرهم بشأن النشر على منصات التواصل الاجتماعي، وإفهامهم إن ليس كل محتوى قابل للنشر والتداول، وهناك خصوصية يجب احترامها، ولا احتفاظ بها بعيدا عن الآخرين.

من جهتها أكدت لمياء حسن، أم لثلاثة أبناء: "أحرص باستمرار على تفقد هواتف أبنائي، للتأكد على خلوها من المخاطر التي يتعرض لها الجميع، وسحبها أثناء تناول الطعام، أو مذاكرة دروسهم، ولا ننسى دور التكنولوجيا التي ساهمت في كشف العوالم الأخرى، وسرعة التعلم والاطلاع.

**يسبب الإدمان على تلك الأجهزة
إجهادا للذاكرة على المدى الطويل،
والإصابة بمرض الرعاش، وتراخي الإطراف،
وتشكل خطرا على العين، وتضعف النظر،
والإصابة بالخمول الفكري والعضلي والهذيان
إضافة الى تراجع المهارات الاجتماعية لدى
الطفل يوما بعد يوم حين حصوله على هاتف
ذكي، وزيادة نسبة العدوانية لديه، نتيجة
لمشاهدته ألعاب عنيفة، بالإضافة لإصابتهم
بالعزلة بسبب تعلقهم بعالم افتراضي**

نصائح

الأخصائية بشرى سرمد تبين: "يسبب الإدمان على تلك الأجهزة إجهادا للذاكرة على المدى الطويل، والإصابة بمرض الرعاش، وتراخي الإطراف، وتشكل خطرا على العين، وتضعف النظر، والإصابة بالخمول الفكري والعضلي والهذيان، كما أشارت الأبحاث العلمية إن المهارات الاجتماعية لدى الطفل تتراجع يوما بعد يوم حين حصوله على هاتف ذكي، وزيادة نسبة العدوانية لديه، نتيجة لمشاهدته ألعاب عنيفة، بالإضافة لإصابتهم بالعزلة بسبب تعلقهم بعالم افتراضي، مما يؤدي إلى ضعف في نمو تفكيرهم التخيلي، لأنهم يفرطون في استخدام هذه الأجهزة التي توفر لهم الخيال بدلا من قيامهم بالتفكير بأنفسهم.

وتعتقد سرمد من أن منع الأبناء من استخدام الهواتف يعد أمرا صعبا، كونها أصبحت متوفرة في كل مكان، أثناء التعليم في المدارس، وكافة المنازل لاسيما وان دورها تعاضد بعد جائحة كورونا التي ألقت بظلالها على جميع مفاصل الحياة، ومن الأفضل هو تقليل ساعات استخدامهم لها، وحثهم على ممارسة الرياضة، أو مختلف الهوايات كالموسيقى والرسم، والعزف، والتواصل الواقعي مع الأصدقاء والأقرباء، والتمتع معهم بنزهة من حين لآخر.

وأكدت سرمد أن فوائد الهاتف كثيرة ولا يمكن إغفالها ومنها، تزيد تفاعل الطفل مع محيطه ومجتمعه، ويحسن من قدرتهم على التواصل، والحديث واتساع مدارك الأطفال، ومساعدتهم عند تعرضهم إلى طارئ، كما تم ادخله في العملية التعليمية كعنصر فعال.

بين التذمر والاهتمام
ذوات
الاحتياجات
الخاصة.. انكسارات وإبداعات

قاسم موزان

القصص التي يرويها ذوي الاحتياجات الخاصة كثيرة ومؤلمة لحد الحزن الكثيف خصوصا الذين يعانون من التذمر والشكوى والانكار داخل اسرهم والنظرة القاصرة ووصفهم بنعوت معيبة بحقهم من المجتمع ، فمنهم من انتابه الاحباط من وجوده او تندهور حالته النفسية في عتمة الاهمال المقصود احيانا ، آخرون انتصروا على عوقهم بارادتهم الصلبة ولم يقف العوق البدني عائقا امام اصرارهم في اختيار الاعمال المناسبة التي تناسب قدراتهم .

معهد او مركز رعاية خاص بمثل حالته، وعليه تزداد صرفيات الاسرة المادية نتيجة وجود طفل غير سوي لديها، كما يؤثر وجوده على بقية الاخوة، اذ قد يسخط احدهم عليه نتيجة قلة الفهم والوعي وقد يشعر الآخر بالخجل من وجود اخ كهذا لديه، وقد يشعر احدهم بالغيرة منه نتيجة اهتمام الوالدين الزائد به وايلاءه عناية و رعاية خاصة قد لا يحظى غيره بها، وقد يتذمر احد الابناء ويسقط غضبه على المعاق عند طلب الوالدين اصطحابه للحمام او البقاء معه في حالة غياب الوالدين او انشغالهم بعمل ما.

اهتمام وعطف

طالبة الدكتوراه هبة مجيد سبوت أوضحت "تتراوح نظرة الأسرة و المجتمع لذوي الاحتياجات الخاصة ما بين العطف والشكوى و التذمر . و قد يعود ذلك إلى اختلاف المستوى المعرفي للأسرة فالأسر التي تتميز بمستوى ثقافي عال غالباً ما تنظر إليهم بنظرة عطف و اهتمام و رعايتهم و ادخالهم مدارس متخصصة بهم و متابعتهم . في حين أن الأسر ذات المستوى العلمي البسيط أو الأمي تنظر بنظرة تذمر ، و إضافة إلى ذلك لا يقدمون على أي اهتمام لأبنائهم من ذوي الاحتياجات . لا بل أن بعض الأسر تخلل من ابنائها من ذوي الاحتياجات تنظر إليهم كما لو انهم عبء ثقيل. إضافة إلى ذلك ما تعاني منه الأسر منذ ولادة طفلهم من ذوي الاحتياجات من نظرة المجتمع اليه . التي تتميز بكونها نظرة عطف أو اساءة و تذمر. حيث يعاني الأشخاص من ذوي الاحتياجات في المجتمع من الاستبعاد و التهميش في الكثير من الجوانب . للحد الذي ترفض فيه بعض الأسر تقبل زواج ابنهم او ابنتهم من شخص معاق . و نظرة الأسرة و المجتمع التي تتسم بالتذمر و الاستبعاد تركت الكثير من الآثار على أصحاب ذوي الاحتياجات منها الآثار النفسية (كالعزلة ، و الاضطرابات النفسية ، و الهستيريا...)، و الآثار الاجتماعية (كالاستبعاد الاجتماعي ، و الوصم الاجتماعي ...) . و أخيراً فإن العمل على تعزيز النظرة نحو ذوي الاحتياجات تتطلب العمل في الجانب الأسري و المجتمعي .

كما اشارت الادبية والرسامة ايسر البياتي انه ليس من الضروري ان تكون العائلة الداعم الرئيس للمعاق لاثبات ذاته وشخصية وصنع مستقبله وانما الاصرار من ذاته الذي يجعله يصنع الابداع والاعتماد على النفس الا ان يبقى التشجيع عاملا مهما لتحقيق امنياته ، لافتة الى تجربتها مع عائلتها وتؤكد بان الشخص المعاق قد يعيش الغربة والوحدة مع نفسه حينما يهمل من عائلته ولانها تحب الرسم والابداع فقد وجدت ذاتها في تتحدى العوق وتصبح رسامة وتعبر عن معاناتها من خلال قصائد شعرية.

آثار ومعاناة

وقالت د. نهى عبدالله الباحثة والمتخصصة في العلوم النفسية ان هناك اثار عدة تترتب عن وجود شخص من ذوي الاحتياجات الخاصة في الاسرة ، منها ماهو نفسي كالشعور بالحرز والاحباط الذي يصيب الوالدين، فضلا عن الى الانكار وعدم القبول ، ومنها ماهو اجتماعي اذ يجد الوالدان صعوبة في ابلاغ العائلة الكبيرة او المجتمع بوجود معاق لديهم، كما قد يصيبهم الاحراج عند اصحابهم في المناسبات التي تتطلب حضورهم ومشاركتهم فيها، وهناك اثر اقتصادي ايضا ، اذ أن الشخص بحاجة الى رعاية خاصة ومستلزمات وعلاجات تختلف عن بقية افراد الاسرة، كما قد يستوجب تسجيله في

وراء هناك اثار عدة تترتب عن وجود شخص من ذوي الاحتياجات الخاصة في الاسرة ، منها ماهو نفسي كالشعور بالحرز والاحباط الذي يصيب الوالدين، فضلا عن الى الانكار وعدم القبول ، ومنها ماهو اجتماعي اذ يجد الوالدان صعوبة في ابلاغ العائلة الكبيرة او المجتمع بوجود معاق لديهم



سلطة البروكلي

المقادير

البروكلي : رأس (مسلوق ومقطع)
طماطم : 1 حبة (مقطعة)
الرمان : نصف كوب
خس : كوب (مفروم)
زيت الزيتون : 2 ملعقة كبيرة
شراب الرمان : ربع كوب
ملح : حسب الرغبة

طريقة التحضير

قطعي رأس البروكلي إلى زهرات متوسطة الحجم ثم اسلقيها وانتركيها حتى يبرد تماماً
ضعي البروكلي في طبق التقديم ثم أضيفي الخس والطماطم
نكهي السلطة بالملح وشراب الرمان وزيت الزيتون



من ينصف المرأة في عيدها!؟

حينما تجولت في شوارع وأسواق بغداد للكتابة عن عيد المرأة الأذاري وجدت أن تاريخ هذا اليوم لم يدون في ذاكرة النساء البسيطات، وأن هذا الرقم لا يشكل عندهن أية معلومة أو ضوء للاحتفال به، فأغلبهن مهمشات ومنزويات في العمل القسري، نساء يغلف ضنك العيش نفوسهن وحياتهن مثلما يلف اجسادهن المتعبة سواد الألوان الذين يرتدينه منذ سنين، شابات ومسنات لم تسمح لهن ظروفهن القاسية الاحتفال بعيدهن العالمي.

لا ينتظرن هذا العيد ولا يعرفن سوى عيدين عيد الفطر وعيد الأضحى وحتى لو عرفن ماذا ينتظرن منه؟ إنهن قابعات في زحمة الأسواق أمام بسطياتهن بانتظار ما يوجد عليهن من الرزق.. نساء يكسبن قوتهن وقوت عوائلهن بعرق الجبين من غير عقد مع الدولة ولا يحلمن بتأمين صحي، هن نساء مجهولات ولا يتمكن من قراءة مانكتب، مكافحات في سوق العمل اضطرارا!.

اغلب النساء يعملن في الأسواق بمهن متعددة وغير لائقة أحيانا لهن، فالسوق مليء بالأشخاص السيئين والمنحرفين ولا يليق بالفتيات والنساء العمل إمامهم كل يوم وهن يسمعن شتى الكلمات والتحرشات البعيدة عن الذوق والإنسانية، فلماذا تعمل المرأة في هذه الأجواء؟ سوى أنها مجبرة على ذلك.

الثامن من آذار يبدو للعديد من النساء تاريخا مجهولا في قاموس حياتهن ويوما لا يشكل شيئا مهما لديهن وهن يخضن كل صباح رحلة العمل المتعبة رغم أعمارهن الكبيرة.

مارأيناه قليل مما صادفنا لنساء يعملن في كل المجالات والاعمال دون كلل، وهن مثقلات بحمل المسؤولية، واغلبهن كما بدا لا يعرفن اعياد المرأة من زحمة ماعانين من الالام والمكابدات، لكن المرأة العراقية تستحق ان يحتفى بها كل يوم وتستحق التكريم الخاص لحدود صبرها وكفاحها وجهادها .. وهؤلاء النساء هن مكافحات بحق مادمن يعملن بشرف نتمنى في هذا العام أن تحظى المرأة البسيطة بالتكريم وان تتحدى كل المتجاهلين لها وان ترعى الدولة جهود النساء الأرامل والفاقدات الرعاية الأسرية بتوفير إعمال تليق بهن أو زيادة رواتبهن لاسيما المشمولات بالحماية الاجتماعية، فهن يستحقن ذلك في عيدهن المجهول.

**اغلب النساء
يعملن في
الأسواق بمهن
متعددة وغير
لائقة أحيانا لهن،
فالسوق مليء
بالأشخاص السيئين
والمنحرفين ولا
يليق بالفتيات
والنساء العمل
إمامهم كل يوم
وهن يسمعن
شتى الكلمات
والتحرشات
البعيدة عن
الذوق والإنسانية،
فلماذا تعمل
المرأة في هذه
الأجواء؟ سوى
أنها مجبرة
على ذلك**



تصوير / رغد العبيدي

