زهراء الجوادين

مجلة فصلية - تعنى بشؤون المرأة والأسرة تصدر عن
وحدة الإصدارات / قسم الشؤون الفكرية والثقافية
العتبة الكاظمية المقدسة
العدد ١٣٣ / السنة السابعة عشر / ١٤٤٦هـ - ٢٠٢٤م

ما رأيتُ إلاّ جميلاً

ماذا يقول عنّا الله؟
الأسرة وأثرها في بناء الشخصية - السيدة الحوراء مثالاً -
ما هو اضطراب التسوق القهري؟

الجوادين
زهور

الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة

الكاظمين الغيظ

مجلة فصلية تعنى بشؤون المرأة والأسرة
تصدر عن وحدة الإصدارات قسم الشؤون الفكرية والثقافية/ العتبة الكاظمية المقدسة
العدد ١٣٣ / السنة السابعة عشر ١٤٤٦هـ - ٢٠٢٤م / رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق (١٥١٤) لسنة ٢٠١١م
زورونا: (www.aljawadain.org) - راسلونا: (flowers@aljawadain.org)

هيئة التحرير

المشرف العام
م. جلال علي محمد

رئيس التحرير
الشيخ عدي الكاظمي

سكرتير التحرير
غفران كامل كريم

التدقيق اللغوي
رياض عبد الغني

التصميم والإخراج الفني
عبدالله جاسم محمد

في هذا العدد

٨

١٨

٢٥

٣٠

٣٥

١٤ التنمر والاستعلاء آفة المتزوجين

٢٢ التربية وتحديات الزمان

٢٠ الضيف الرضيع

٣١ سعادتكِ في الدارين

هل أتاك نبأ الجنوب؟

ثمة من لا يملك إلاّ دمه، وبه يقول لا، وبه يقاوم، وبه ينتفض، وبه يرفض، وبه يكسر كل حد وطوق. فالدم هو من يقلب موازين الطبيعة ويُطوع قوانينها مثلما يريد، وكيف لا يكون ذلك وهو الموعود -بالنص والقياس- بالنصر على طغيان السيف؟

هكذا قُدّر لدم الشهادة القاني أن يكون دليلاً لاحباً على سمو الأمة الذاتي، وحجة بليغة على قوتها الروحية، وجدارتها بالوصايا على غيرها من أمم الأرض، فالأمة الصالحة التي ترث الأرض هي التي ترخص الدماء الزكية في ثورتها التحررية على الظلم والتعسف، وتخليص الرقاب من الذلّ والهوان، بل إنّ قيمة الشعوب تقاس بما يبذل أبناؤها من دماء -إذا استوجب الأمر- لأنّ تلك الدماء هي ثمن الحياة الخالية من الضيم والاستعباد، فالأمة التي لا تمتلك رصيداً من الشهداء هي أمة خانعة ليس لها مكان بين الأمم الحرة، ولا نصيب لها من العزّ بعد أن جُعلت تلك الدماء المادة الأساس في بناء مجد الشعوب الشامخ، وتشيد كيان عظمتها السامق، فسرّ الدماء عظيم وبركتها أعظم.

لذلك قرر أهل العقيدة النقية في (جنوب لبنان) أن يخوضوا بحر النضال ويسلكوا سبيل ذات الشوكة، ويسترخصوا النفوس الغالية، هذا ما نراه في إطار وقفتهم الفريدة في وجه العدو الصهيوني، والتي قدموا من خلالها الدروس والعبر في التضحية والإباء والشمم والعزة والأنفة، فلم يتقاعسوا عن أداء الواجب بعد أن وجدوا في أنفسهم القدرة على الأخذ بساعد وطنهم إلى حيث العزة والحرية، ولم يهابوا الموت، لأنّهم أدركوا أنّ في القتل حياة ثانية ترددها الأجيال كما رددت ذكرى سيد الشهداء ﷺ الذي قتل من الطغاة وهو شهيد أكثر بكثير مما قتل منهم وهو حي، وهذا عين الخلود. فالخلود أن تحرك التاريخ من وراء قبرك، والأمر ذاته أنبسط لحفيده البار الذي حرر لبنان، واستشهد في سبيل فلسطين، بل استشهد وهو يدافع عن الجميع.. عرباً ومسلمين، وعن كلّ إنسان على وجه الأرض يمجد الفضيلة ويقدس الحرية ويُكبر البطولة ويحب الحقّ وينشد العدل.. هو عزّنا ومُعزّنا وعزيزنا والذي نرفع به رؤوسنا السيد المستطاب حسن نصر الله (قدس الله نفسه الزكية) الذي استشهد على يد الأدنياء قتلة الأنبياء.

نعم إنه مسك الختام لمسيرة طويلة من البطولة والإقدام والتحدي والثبات.. فلم يكتب الخلود لإنسان، وأشرف الموت ما كان قتلاً في سبيل الله، وهكذا أراد الأمين الشهيد (قدس الله نفسه) وكان له ما أراد، ليتبين لنا مرة أخرى أن الشهادة ثوب ذو قياس واحد متى ما طوعت نفسك على مقاسها جاءتك، وقد جاءته وهو أهلٌ لها هانئاً بها.. أما نحن فعلينا أن نعرف جيداً كيف نجعل النهاية على الدوام فاتحة جديدة لعهد جديد...

لن يطلع الصبح إلاّ من بنادقنا
لن يزهر النصر إلاّ من دم الشهدا

سكرتير التحرير

بيان مكتب سماحة السيد علي الحسيني السيستاني (دام ظله) حول العدوان الإسرائيلي المستمر على لبنان

في هذه الأيام العصيبة التي يمر بها الشعب اللبناني الكريم، حيث يتعرض بصورة متزايدة للعدوان الإسرائيلي الغاشم وبأساليب متوحشة، شملت تفجير أعداد كبيرة من أجهزة الاتصالات الشخصية ونحوها، واستهداف مساكن مكتظة بالمواطنين حتى من النساء والأطفال، وشنّ غارات مكثفة على عشرات القرى والبلدات في الجنوب والبقاع، مما أسفر - لحد الآن - عن استشهاد وجرح أعداد كبيرة من المقاومين الأبطال وغيرهم من المدنيين الأبرياء وتهجير عشرات الآلاف عن مساكنهم ومنازلهم، تعبّر المرجعية الدينية العليا عن تضامنها مع أعزتها اللبنانيين الكرام ومواساتها لهم في معاناتهم الكبيرة، رافعة أكفّ الضراعة إلى الله العلي القدير أن يرعاهم ويحميهم ويدفع عنهم شر الأشرار وكيد الفجّار، وأن يشمل شهداءهم الابرار بالرحمة والرضوان ويمنّ على الجرحى والمصابين بالشفاء العاجل.

وإذ تطالب ببذل كل جهدٍ ممكن لوقف هذا العدوان الهمجي المستمر وحماية الشعب اللبناني من آثاره المدمرة، تدعو المؤمنين إلى القيام بما يساهم في تخفيف معاناتهم وتأمين احتياجاتهم الإنسانية.

حفظ الله لبنان وشعبه العزيز من كل سوء ومكروه.

بيان مكتب سماحة السيد علي الحسيني السيستاني (دام ظله) بمناسبة استشهاد العلاّمة حجة الإسلام والمسلمين السيد حسن نصر الله

بسم الله الرحمن الرحيم

(مِنَ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ فَمِنْهُمْ مَنْ قَضَى نَحْبَهُ وَمِنْهُمْ مَنْ يَنْتَظِرُ وَمَا بَدَّلُوا تَبْدِيلًا).

تلقّينا ببالغ الأسى والأسف نبأ استشهاد العلامة حجة الإسلام والمسلمين السيد حسن نصر الله وكوكبة من إخوانه في المقاومة اللبنانية الشريفة وعشرات المدنيين الأبرياء في المجزرة المفجعة التي اقترفها جيش العدو الإسرائيلي في ضاحية بيروت العزيزة.

لقد كان الشهيد الكبير انموذجاً قيادياً قلّ نظيره في العقود الأخيرة، وقد قام بدور مميز في الانتصار على الاحتلال الإسرائيلي بتحرير الأراضي اللبنانية، وساند العراقيين بكل ما تيسر له في تحرير بلادهم من الإرهابيين الدواعش، كما اتخذ مواقف عظيمة في نصرة الشعب الفلسطيني المظلوم حتى دفع حياته الغالية ثمناً لذلك.

وإننا إذ نتقدم بأصدق التعازي وبالغ المواساة للشعب اللبناني الكريم ولسائر الشعوب المظلومة في هذا المصاب الجلل والخسارة الكبرى نتضرع الى الله العلي القدير أن يتغمد الفقيد السعيد بواسع رحمته ورضوانه ويجمعه بأوليائه محمد وآله الطاهرين في أعلى عليين، ويلهم أهله وجميع المفجوعين بفقده الصبر والسلوان. وإنا لله وإنا إليه راجعون.

هو أوّل

حورية خليفة المناوس/ السعودية

قد أجمَعوا الرأي وكانَ على هوى النفسِ مُؤولاً..
خالفَ الثابتَ صَراحًا عجبًا وهل هذا يُعقل ..
قالوها.. ما تمخّضت الكعبةُ بسِواه
حيثُ جوفها كان مقرَّ مُبتـــــداه..
ومع هذا هو رابعٌ لا تقولـــوا هو أول!..
قالوا.. وحدهُ في حجرِ طه قد ترعرعَ، بينَ يديهِ كان يُحمل..
من نبعِ الرسالةِ قد تروّى كأســهُ منــه مــا يُبـــدّل..
فهو ربيبُ المصطفى صدقًا
وله للإسلام بدءاً وسبقاً
ومع هذا هو رابع، لا تقولوا هو أوّل..
وقالوا.. رُوي أنّهُ بابُ المدينةِ، وما سواهُ في العلمِ يُسأل..
لا أبقاني اللهُ دونهُ، قالهـا الثاني لِـمعضِـل..
أصلُ علمٍ بُجست منهُ العيـــون
للسائلينَ مَعينٍ كلٌّ منهُ يشربون
ومع هذا هو رابع، لا تقولوا هو أوّل..
قالوا.. هو فارسُ خيبر، كرارٌ غير فرارٍ قال طه، وعلى يديهِ النّصر يُجعل..
وما أُخِّرَ في تبوكٍ إلاّ لِمنزلةِ الأخوّة، مَكرمَة بها يُنحـــل ..
أحُدٌ تشهدُ لهُ بالثباتِ لا الفـــرار..
حليفُ الحقِّ يدورُ معهُ حيثُما دار..
ومع هذ هو رابع لا تقولوا هو أوّل! ..
قالوا.. هو المُختار لتبليغِ براءة، طهّرَ الكعبةَ، على الأصنامِ هو مِعول..

هو مَن باتَ على فراشِ أحمدَ، قريرَ عيـــنٍ لم يَهَب إن هو يُقتل.
في المباهلةِ للنبي كانَ هو نفسَـــــه
عن التخضع للأصنام كرّمَ اللهُ وجهه..
لكن هو رابع لا تقولوا هو أوّل..
قالوا.. هو قربى النبي حقًا، ووجوبًا لهُ المَوَدةَ تُبذل ..
وبحبهِ النفسُ تزكو في القيامِ ليـــسَ تُبسَـــل..
حُبــه أجر أتعــابِ الرسالة..
بلا الحُب الدينُ لا تمَّ اكتماله..
ومع هذا هو رابع لا تقولوا هو أوّل..
في الحروبِ قالوا قدرُ يليلِ الليلِ ودٍ ليـــسَ يُجهـــل..
وما سِواهُ كانَ ابن بجدتِها، وبما سوى فقاره الكفرُ تَجدّل..
قد برزَ الإيمانُ كلّه أعـــلاها النبي ..
ضربةٌ بعملِ الثقلين فن حبٍ أوحدي..
ومع هذا هو رابع لا تقولوا هو أوّل..
قالوا.. نعم لقد كان الغديرُ حدثًا، التأريخ عنهُ ليس يَغفل..
ونوّه طه بأنّ مَن والاني والاه، ومَن عاداهُ يُخـــذل..
لكنّ المَولى بمعنى المحبّة لا السيادة..
مَن أحبهُ في الدارينِ قد نالَ السعادة..
ولهذا هو رابع، لا تقولوا هو أوّل..
وقلنا.. وإنْ لم يكن غديرٌ، وذِكر خمٍ في التأريـــخ يَأفَـل ..
وإنْ لم يُكررها طه: أنتَ وصيي وخليفتي، في كلِ مَحفل..
لا نرى غيرهُ أهلًا، لم نجِد أيّ بَديل..
يميلُ العقلُ نراهُ حيثُما مالَ الدليل..
لذا قُلنا ليس رابعاً، و سيبقى هو أوّل ..

ماذا يقول عنّا الله؟

رجاء محمد بيطار/ لبنان

ما أروع هذا! ستتزوّجين من طبيبٍ إذن!

كان تعليق سمية لافتاً للأنظار، مادةً ومعنى، فصوتها الذي نمّ عن الدهشة والإعجاب كان عالياً، أما كلماتها فكانت تعبّر عن أكثر من مجرّد تعجّب، فقد بدت لي كالمذهولة!

أفهم أنّ الفتيات عمومًا تجذبهنّ فكرة الزواج بطبيب، فهو يمثّل لهنّ جاهًا ومركزًا اجتماعيًّا وماديًّا مرموقًا، ومع أنّ الأمر ليس كذلك بالنسبة إليّ، فقد استطعت أن أتجاوز كل تلك التعليقات الفارغة التي أطلقتها صديقاتي حين دعوتهنّ إلى حفل عقد القران عبر بطاقات الدعوة البسيطة الرقيقة التي أصررت على عدم إبراز البذخ فيها... حيث صار زوجي المستقبلي محطّ أسئلتهنّ التي راحت تتناوشني بين المزاح والجدّ: أهو جميل؟ هل هو غنيّ ويكسب مالًا وفيرًا؟ هل أنهى اختصاصه أم لا يزال يتابع الدراسة؟ هل ستسكنان في فيلا أهله أم سيشتري لك بيتًا مستقلًا وفيلا جميلة؟

ومع أنّ المزاح لا ينبغي أن يقابل بالجدّ الصارم، لكي لا يكون الردّ مؤذيًا لمشاعر الآخرين، ولكنّ الحقيقة أنّ تلك الأسئلة التافهة أثارت غيظي، فازدردتها بهدوءٍ كلقمةٍ جافّة، ثم أجبت مبتسمةً:

كلّ ما يعنيني أننا اتفقنا على بناء أسرة صالحة... ولا أظن أن لهذه التفاصيل أهمية كبيرة.

لقد صعقت بعض الزميلات لجوابي، بينما هزّت أخريات رؤوسهن بين قناعةٍ بما أقوله، واحترامٍ لرأيي، ولكن سمية التي كانت أكثرهن اندفاعًا وتفاعلًا لم تستطع أن لا تكون أكثرهن صدقًا وصراحةً رغم كلّ شيء، فقد عقّبت على كلامي، بعد تعليقها السابق، بالصوت العالي نفسه:

لا تكوني مثاليةً إلى هذا الحدّ يا عزيزتي، فهذه ليست إلاّ شعارات! أما الحقيقة فهي أنّ الواحدة منا تطمح للزواج من شابٍّ ثريٍّ وجميل، ينفق عليها ويدلّلها ويسعدها: بيتٌ فخم، سيارةٌ فارهة، هاتفٌ آخر موديل، ملابس باذخة... تعلمين ما أقصد!

لم يعد بمقدوري أن أصمت وأداري، فالقضية قضية مبدأ، والردّ الآن ليس لمجرّد التوضيح، بل هو للأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، ولوضع الأمور في نصابها الصحيح.

التفتّ إلى سمية التي وقفت في وسط كافيتيريا الجامعة تطلق نداءاتها، وأجبتها بهدوء:

نعم أعلم ما تقصدين يا عزيزتي، أنت تقصدين صفقةً رابحة!

هشّت الفتاة وبشّت وظنّت أنها قد استطاعت إقناعي، ولكنّ ردّي التالي كان بالمرصاد:

ولكنّي أحبّ أن أسألك يا سمية، هل هي صفقةٌ مؤقتة؟ أقصد هل لها مدةٌ محددة؟

تضاحكت وهي ترد:

يقولون في العقد عادةً، إلى أقرب الأجلين، الموت أو الطلاق.

استنكرت بعض الصديقات كلامها الذي كان أكثر صراحةً من اللزوم، فقالت نور مستاءة:

ما بك تتنبئين بالسوء يا سمية؟ فاطمة ستتزوج إن شاء الله، ولا مكان لمثل هذا الكلام الفارغ.

تدخّلت وقد أرادت استثمار فرصةٍ لا تعوّض:

أبدًا يا نور، هي لا تتنبأ بالسوء، بل إنّ هذه هي الحياة وعلينا أن نكون مهيّئين لكل الظروف، ولكنّي أريد أن أسأل سمية وأسألكن جميعًا، وأرجو أن تأخذن كلامي على محمل الجد، ماذا نستفيد من صفقةٍ نربح من خلالها ما هو زائل، وتنتهي إلى ما هو مصيري وحتمي، ولا تضمن لنا المستقبل؟

بل هي تضمن المستقبل، أنت مخطئة، ولا يمكنك أن تنكري أنك تحتاجين المال لتضمني المستقبل!

كان جواب سمية مباشرًا وحادًّا شيئًا ما، ولكن ردّي كان جاهزًا:

لم أقل أننا لا نحتاج المال، ولكنه وسيلةٌ وليس هدفًا، ويكفينا ما يغنينا عن حاجة الناس، وما أتى أكثر من ذلك فنعمةٌ يجب أداء حقها، ولكني لم أقصد المستقبل المادي الدنيوي، بل قصدت الآخرة!

تفاوتت نظراتهن إليّ، بين متقبّلةٍ لكلامي ومؤيّدة، وبين متباعدةٍ ومستهزئة، فاكتفيت بهذا القدر من الحديث، ورحت أتقبل تهنئات من هنأت، وأجمع أوراقي وأقلامي وأغلق حاسوبي، استعدادًا للعودة إلى المنزل، بعد يومٍ مضنٍ حاولت خلاله إنجاز عددٍ من الأمور الضرورية التي لا بدّ منها، قبل أن أذهب في إجازة عقد القران.

كنا قد اتفقنا، أنا وفراس وعائلتانا، على أن يتمّ عقد القران في حرم أمير المؤمنين عليه السلام يوم ولادة النبي الأعظم صلى الله عليه وآله، حتى ننال بركة النبوة والولاية معًا، ونشارك أهل السموات بفرحتنا قبل أهل الأرض، عسى أن نكون قد استهللنا علاقتنا المباركة بخير زمانٍ وخير مكان.

ظننت أني قد سلمت من تعليقات زميلاتي

ووصلت إلى برّ الأمان حينما قرعت باب البيت، ولكن صوت عمتي مريم الذي استقبلني بالزغاريد من الداخل، أنبأني أني لم أسلّم بعد...

صحيحٌ أن الزغاريد أفرحت قلبي وورّدت وجنتيّ، خاصةً أن الفرحة قد غمرت كلّ من حولي، وذاك منتهى أملي، ولكن ما أتى بعد ذلك كدّرني قليلًا، ثم كثيرًا.

لقد ابتدرتني عمتي بالسؤال:

في أي صالةٍ ستقيمون حفل الخطوبة؟ أعلم أنّ أهل العريس قومٌ أغنياء، وهم لن يرضوا إلاّ بالأفخم والأغلى.

أجابت أمي برصانتها المعهودة، مع بسمة رضا:

فاطمة لا تريد أن تبذخ في حفل الخطوبة، بل تريد أن تنال بركة مقام الأمير ﷺ، ثم نقيم حفلةً صغيرةً هنا في حديقة المنزل، ونحتفي بالعروسين.

هاجت عمتي وماجت، ولم تتقبل الفكرة:

حفلةٌ صغيرة؟ في حديقة المنزل؟ وهل نحن فقراء؟ مهرها يعادل مهر عشر فتيات، وتقولون حفلة صغيرة؟ ماذا سيقول عنّا أهل العريس؟

هدّأتُ عمّتي قائلةً بِودّ:

عمتي الحبيبة، لن يقول عنّا أهل العريس إلاّ كلّ خير، فنحن قد اتفقنا على التصدّق بكلفة الحفلة لأيتام الشهداء، كما إنّ فراساً رفض أن يساهم أهله بشيء، ولا يهمني أنهم أغنياء... أنا لن أتزوّج العائلة بل فراساً فقط، وهو لا يزال يبني مستقبله خطوةً بخطوة، وأنا أسانده...

احمرّ وجه عمّتي غيظًا وهي تستمع، حتى لكأني أزيد نارها تأجّجًا بكلماتي الهادئة، وسألت:

لا تقولي أنك رضيت بمهرٍ زهيدٍ أيضًا هذا ليس جديرًا بقيمتك يا حبيبتي، أنت زينة فتيات العائلة!

قولي شيئًا يا زوجة أخي، أنت تفهمين بالأصول والتقاليد، وليس كبنات هذه الأيام.

تدخّلت أمي وقد بان الانزعاج على وجهها:

لا تزعجي نفسك يا عزيزتي مريم، فالأمور تجري على ما يرام، ونحن لم نخالف الأصول أما التقاليد فما كان منها موافقًا لرضا الله ورسوله وأهل بيته فأهلًا به، وأما ما كان مخالفًا فلا

وماذا يقول عنا الناس؟

بل ماذا يقول عنا الله؟ وهذا هو الأهمّ!

توقفت عمتي عن الجدل، وأخذت نفسًا عميقًا قبل أن تقوم لتتناول حقيبة يدها وتتهيأ للذهاب، فأقبلت نحوها قائلة:

عمتي الحبيبة، تعلمين أن رأيك يهمّني كثيرًا، ولكنك تعلمين أيضًا أن شؤم المرأة غلاء مهرها، هكذا علّمنا رسولنا الكريم، ولئن تجاوز الناس هذه القواعد لجهلهم بها، أو لتفضيلهم العادات البالية عليها، فنحن لسنا كإياهم، نحن نسعى لرضا الله عزّ وجلّ، ولن يزيدني عنده أن يكون مهري بقدر مهر عشر فتيات، بل إن ذلك سينقصني عنده، لأني تجاوزت مهر الزهراء ﷺ، وهي سيدتي وسيدة نساء العالمين.

أمسكت عمتي بكلتي يدي مشفقةً وهي تقول:

حبيبتي، ذاك زمانٌ مضى، ونحن الآن نعيش في زمنٍ يهتمّ الناس فيه بالمظاهر، ويستخفّون بمن يكون زاهدًا بها...

عمتي الغالية، إن ديننا هو دين كلّ زمانٍ ومكان، والزهراء سيدة نساء كل الأزمان، وهي قدوتنا، وقد رضيتْ بمهرٍ قليلٍ مع أن كثيراتٍ من بنات عصرها كنّ يتغالين في المهور... نعم يا عمتي، ليس غلاء المهور والتمسّك بالمظاهر أمرًا جديدًا، فهو موجودٌ في كلّ عصر، ومولاتنا الزهراء وضعت لنا قاعدةً حياتية تجعلنا سعداء في الدنيا والآخرة، وإذا نحن خطونا في هذا الطريق فسيكثر السالكون إن شاء الله، ونصنع عاداتٍ جديدةٍ توافق شرعنا الحنيف.

تنهّدت عمّتي وهي ترمي آخر سهمٍ في جعبتها:

وكيف تضمنين مستقبلك بمهرٍ زهيد يا ابنتي؟

لم يكن الجواب لديّ، فقد غصصت بريقي وتنحّيت جانبًا، لقد أزعجني أن تفكّر عمتي هكذا، بينما أشارت إليّ أمي بالجلوس وأجابت بكل هدوءٍ وبنبرةٍ حازمة:

لقد ضمنت فاطمة مستقبلها يا أختاه وانتهى الأمر، فالضمانة هو الزوج الصالح، وليس المهر الغالي والمال والمنصب وكل هذه الأمور، إنها عرض الحياة الدنيا، إن وُجدت فأهلًا بها وإن لم توجد فلا بأس، فالله أدرى بالأصلح... المهم هو فراس، فهو شابٌّ مؤمنٌ وخلوقٌ، وهما صنوان في القلب والعقل والتفكير، حتى لكأنهما عجنا من طينةٍ واحدة... ادعي لهما بالتوفيق يا عزيزتي، والسعادة لن يضمنها لنا رضا البشر أبدًا، فهم لم ولن يرضوا، إنّ رضا الله هو الأساس.

تنفّسنا الصعداء حينما جلست عمتي، وطلبت مني بابتسامةٍ مغتصبة أن أعدّ لها قهوتها المفضّلة.

هرعت نحو المطبخ وأنا أستمع لزغاريدها تنطلق هذه المرة بصوتٍ مبحوح، لم يلبث أن راح يشتدّ...

تذكّرتُ جدّتي الغالية، فعدتُ إلى غرفة الجلوس لأطلب قراءة الفاتحة لها، وما إن بدأنا نقرأ حتى خيّم علينا هدوءٌ عجيب، حتى لكأن روحها كانت ترفرف بيننا تهدّئ القلوب وتمسح على الوجوه... وتهنّئني بيومي الموعود، وما أحلاها من تهنئة.

مشاركة نسوية فاعلة في المؤتمر العلمي الدولي السنوي الثالث عشر

انطلقت في العتبة الكاظمية المقدسة فعاليات المؤتمر العلمي الدولي السنوي الثالث عشر بعنوان: (علي وفاطمة عليهما السلام وساطة فيض بين الحق والخلق)، وتحت شعار: (سيد الأوصياء وسيدة النساء عليهما السلام قدوةٌ وأسوةٌ)، بحضور وفود العتبات المقدسة والمزارات الشيعية الشريفة، وكوكبة من الشخصيات الأكاديمية البارزة ورؤساء وعمداء الجامعات العراقية ومديري المراكز والمؤسسات البحثية، ونخبة من فضلاء الحوزة العلمية الشريفة.

بدأت وقائعه بتلاوة مباركة من كتاب الله العزيز وقراءة سورة الفاتحة المباركة على أرواح الشهداء الأبرار، تلاها كلمة الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة والتي ألقاها أمينها الدكتور حيدر الشمّري قائلاً: (إنَّ بناتنا وأبناءنا بل جميع شرائح المجتمع في هذه المرحلة الخطيرة يواجهون تيارات جارفة تحاول أنْ تحرفهم عن جادة الحق وتُبْعِدَهم عن مبادئ الإسلام، بحجة ممارسة حريتهم الشخصية.. فتارة بالتقليد الأعمى للغرب وتارة بالإعلام الناعم وتارة بالتشجيع على التخلي عن مبادئنا وتقاليدنا ولن يتوقفوا عن غزوهم الفكري.. وطالما حذرت المرجعية الدينية المباركة متمثلة بسماحة آية العظمى السيد علي الحسيني السيستاني "دام ظله الوارف" في مناسبات عدة).

أعقبتها كلمة اللجنة التحضيرية للمؤتمر العلمي السنوي، وألقاها مدير قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة الكاظمية المقدسة، عضو اللجنة التحضيرية فضيلة الشيخ عَدِي الكاظمي ورد فيها: (إنّ النتائج بفضل الله تعالى كبيرة، حيث تسلّمت اللجنةُ الخاصةُ بتسلُّم البحوثِ (١٥٣) بحثًا، وبعد العرض الأول على هذه اللجنة المؤلَّفة من خمسة أفاضل لم يتم قبول (٤٢) بحثًا؛ لعدم مطابقتها للمحاور الخاصة بالمؤتمر، أو شروط المشاركة، أو المنهج العلمي العام، ثم أُرْسِلَتِ البحوث المطابقةُ للمحاور إلى لجنةٍ علميةٍ من أساتذة كرام وأفاضِل في الجامعات العراقية وغيرها، فكانَ المقبول منها (٨٢) بحثًا حاصل على درجة (٧٠) أو أكثر وهي درجة قبول البحث في مؤتمرنا).

بعدها انطلقت الجلسة الافتتاحية ببحث قدمه أستاذ الحوزة العلمية الشريفة سماحة السيد محمد آل يحيى "دام تأييده" بعنوان: (علي وفاطمة عليهما السلام صراط الخلق إلى الحق). ثم توالت بعد ذلك الجلسات العلمية البحثية ولليوم الثاني على التوالي.

مجلة زهور الجوادين كانت حاضرة في هذه الفعالية العلمية وكان لها مجموعة من اللقاءات مع بعض الباحثات المشاركات في المؤتمر:

كان أول لقائنا بالباحثة (أ.م.د. سحر ناجي المشهدي) من الكلية التربوية المفتوحة/ النجف الأشرف، والتي ابتدأت حديثها قائلة: نشكر الجهود المبذولة من الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة في إقامة هذا المؤتمر الرائع. أما ورقتي البحثية فقد قارنت فيها بين عهد الإمام علي عليه السلام في ولايته للأشتر النخعي (رض) إذ عهد إليه أن ينظم المجتمع المصري وفق طبقات معينة يراعي فيها معاشهم واقتصادهم على العكس من الفكر الغربي والذي مثله هرم (ماسلو) وهو عالم النفس الأمريكي، إذ اهتم ببناء الفرد على حساب المجتمع وسيكون البحث متوافراً إن شاء الله والمقارنة معقودة على وفق البناء الهرمي الذي ادعى الغرب سبقهم فيه.

وشكرت الباحثة (أ.م.د. جنان فاضل علي) من جامعة المثنى/ كلية التربية الأساسية القائمين على المؤتمر قائلة: أقدم شكري للجهود الكبيرة التي بذلتها العتبة الكاظمية المقدسة وكل الذين ساهموا في إنجاح هذا الصرح العلمي المبارك الذي شاركت فيه مختلف التخصصات، وقدمت بحوثاً قيمة دعمت وساهمت في خلق تفاعل علمي مميز كانت حصيلته الإبداع والتألق الذي قلّ نظيره في المؤتمرات والندوات البحثية الأخرى، وكانت تلك المساهمات

فعالة نحو التقدم والارتقاء العلمي الرصين.

وتفضلت الباحثة د. مؤمنة ياسين الزين من الجمهورية العربية السورية/ جامعة بلاد الشام، قائلةً: أودّ أن أشكر جميع الجهود المبذولة في سبيل إقامة هذا المؤتمر، فنحن بأمس الحاجة في هذا الوقت إلى إحياء تراث أهل البيت عليهم السلام عبر هذه المؤتمرات لحماية أجيالنا لما تتعرض له من سيطرة الإعلام الغربي بالذات عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وكان من دواعي سروري أن أشارك في هذا المؤتمر ببحثي الموسوم (دور التكافل الاجتماعي في تحقيق العدالة الاجتماعية- سيرة النورين أنموذجاً-) سلطت فيه الضوء وسلطت على كيفية تفعيل مفهوم التكافل الاجتماعي وأهمية هذه القيم من خلال اتخاذ الوسائل المناسبة لذلك.

أما الباحثة (أ.م.د حوراء غازي السلامي) من جامعة الكوفة/ كلية الفقه فقد أثنت على الجهود المبذولة قائلة: انبهرت من جودة التنظيم وحسن الضيافة والاستقبال من قبل القائمين على المؤتمر وخدم الإمامين الكاظمين عليهما السلام، ولفت انتباهي استخدام التقنيات المتطورة العالية الجودة في قاعات المناقشة ومنها قاعة (الحمزة بن عبد المطلب) فهي في الحقيقية قاعة تليق جداً بالمؤتمرات العلمية، وقد شدني في هذا المؤتمر عناوين البحوث وتلاقح الأفكار والرؤى العلمية في مناقشتها، فكانت منهلاً من فيض معين الإمام علي والسيدة الزهراء عليهما السلام.

وقد أشادت الباحثة (أ.د.خولة مهدي الجراح) من جامعة الكوفة/ كلية الفقه على المؤتمر وتنظيمه المميز بقولها: لقد شاركت في مؤتمر العتبة الكاظمية المقدسة للمرة الثانية فوجدت الاهتمام العلمي والعملي بكل مفاصله، فمن الناحية العلمية هناك رصانة في اختيار البحوث وتقويمها والاهتمام بنوعيتها وجودتها لا بكثرتها، وأيضاً إقامة الجلسات البحثية لجميع البحوث المقبولة وذلك عن طريق تعدد القاعات للسماح لجميع الباحثين بمناقشة بحوثهم. أما من الناحية العملية فقد أجاد القائمون على المؤتمر في التنظيم من الافتتاح وحتى التكريم، ناهيكم عن الضيافة والكرم.

كما عبرت الباحثة (د. سمية العليان) من الجمهورية الإسلامية الإيرانية جامعة أصفهان عن امتنانها بقولها: باسمي وباسم جامعة أصفهان الغراء أقدم الشكر الجزيل والثناء الجميل إلى العتبة الكاظمية المقدسة متمثلة بأمينها العام الأستاذ الدكتور (حيدر الشمري) وإلى لجان المؤتمر كافة، الذين بذلوا جهودا جبارة لإقامة المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر الذي أقيم في رحاب الإمامين الكاظمين عليهما السلام وأسهموا في إنجازه وأبارك لهم هذا النجاح الباهر وأشكرهم على حسن استضافتهم وأسأل الله سبحانه أن يوفق القائمين على المؤتمر ويعيده عليهم وعلينا بالخير واليمن والبركة.

وقد تحدثت الباحثة (د. إسراء فاضل كاظم) من جامعة ديالى/ كلية القانون والعلوم السياسية عن رأيها بقولها: بعد الهجمة الإعلامية الكبيرة التي يتعرض لها ديننا الإسلامي صار لزاماً على كلّ مسلم أن يشارك في صدّها، لذلك ارتأينا أن نمارس دورنا بصفتنا أكاديميين في إيصال صوتنا بالدفاع عن مبادئنا وقيمنا الأخلاقية من خلال مشاركتنا البحثية في مثل هذه المؤتمرات الدولية، فبحثنا في المبادئ الأخلاقية لمنهج الإمام علي عليه السلام وربطه في مجال تخصصنا ألا وهو القانون الجنائي من أجل بيان دور الإمام الكبير في إرساء المبادئ القانونية المهمة التي أخذت بها الشريعة الإسلامية وسبقت بها القوانين الوضعية بمئات السنين والتي لا ينفك الناس أن ينسبوها إلى المجتمعات الغربية كمبادئ العدالة والإنصاف وحقوق الإنسان والمرأة وغيرها.

وحدثتنا د. دنيا جميل محمد البناء عن بحثها الموسوم (التأصيل النظري للتنمية البشرية في فكر الإمام علي عليه السلام) يتألف البحث من تمهيد ومطلبين وخاتمة، جاء في التمهيد التعريف بالتنمية البشرية وتاريخ نشوئها، وكان المطلب الأول يدور حول التنمية البشرية على الصعيد الفردي وأسس لقواعد وسلوكيات. أما المطلب الثاني فجاء الكلام فيه حول التنمية البشرية على صعيد المجتمع، فقد مارس الإمام عليه السلام أساليب تنموية مدة خلافته، ذكرها خبراء التنمية مؤخراً، ثم الخاتمة التي ذكرت فيها النتائج والتوصيات التي منها: ضرورة التمسك بالتراث الإسلامي الذي هو تراث غني أصيل فيه كل ما ينفع في تنمية المجتمع ويأخذ بأفراده إلى السعادة والكمال في الدنيا والآخرة.

م.م حنان فاضل جبير من مديرية تربية المثنى: أثني على الجهود المبذولة من القائمين على المؤتمر، كما وأثني على دور الباحثين الأكفاء الذين أجادوا في إخراج بحوث تربوية علمية رصينة. وكان لي الشرف بتقديم ورقة بحثية بعنوان (الخطاب العلوي وأثره في تربية الفرد). وكان الحديث في جانبين، جانب الخطاب الاجتماعي، والجانب الثاني الجانب السياسي، فضلاً عن الخطاب الديني لأمير المؤمنين عليه السلام.

والجدير بالذكر أنّ هناك فعاليات انطلقت بالتزامن مع المؤتمر وهي: إقامة معرض الكتاب الدولي العاشر الذي بدأ في ٢٤ أيلول، ويستمر لمدة (١٠) أيام، وكذلك إقامة المهرجان السنوي الدولي العاشر للشعر العربي.

د. سمية العليان

أ. م.د. حوراء غازي السلامي

د. إسراء فاضل كاظم

د. مؤمنة ياسين الزين

أ.د. خولة مهدي الجراح

د.دنيا جميل البناء

أ.م.د. سحر ناجي المشهدي

م.م حنان فاضل جبير

أ.م.د. جنان فاضل علي

نشر الوعي الصحي بين الأوساط النسوية

دأبت الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة على نشر الوعي الصحي والثقافي بين الأوساط النسوية من الخادمات بغية الارتقاء بالمستوى الثقافي والمعرفي وتهيئة الأجواء الصحية الملائمة لهنّ، حيث أقيمت في قاعة الحمزة بن عبد المطلب عليه السلام الندوة العلمية الصحية عن الكشف المبكر لسرطان الثدي، بالتنسيق مع وحدة التدريب والتأهيل في العتبة المقدسة والتعاون مع جامعة بغداد/ كلية التمريض.

وألقت الدكتورة (زهراء حسين) محاضرة استعرضت فيها أهمية هذه الندوة، وأعباء هذا الداء ومخاطره، وضرورة قيام كلّ امرأة بهذه الفحوصات وإجراء عملية الرصد المبكر. كما بينت عدة وصايا مهمة حول سبل الوقاية من مرض سرطان الثدي، والتذكير بأعراضه وأهم مسبباته وطرق علاجه والحدّ من انتشاره. وكشفت عن أنواع الفحوصات التي يجب على كل امرأة تجاوزت سن الأربعين إجراؤها لإنقاذ حياتها والحفاظ على صحتها لتحقيق السعادة لأسرتها والمساهمة في بناء وخدمة مجتمعها والنهوض به. وذكرت أنّ الفحص يكون على أنواع عدة: الفحص الذاتي، والفحص السريري، والفحص الإشعاعي، وتابعت حديثها بسلسلة من الإرشادات والنصائح العامة.

كما شهدت الندوة الصحية مداخلات وأسئلة من قبل الخادمات المشاركات أثرت الندوة من حيث الطرح والحوار والفائدة. وفي ختام الندوة تقدّمت الدكتورة زهراء حسين بالشكر والتقدير إلى الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة متمثلة بأمينها العام خادم الإمامين الكاظمين الجوادين، الدكتور حيدر حسن الشمّري لدوره الكبير في تعزيز الأمن الصحي، والحرص على سلامة الخدام والخادمات في العتبة المقدسة، وتهيئة الأجواء الصحية الملائمة لهم، والتوكيد على تواصل الإجراءات الوقائية الشاملة على أن يكون الجميع بمستوى مسؤولية الوعي الصحي.

سلسلة دورات في القيادة المؤثرة

ضمن الاهتمام في إدخال مفاهيم وبرامج جديدة في تنمية الموارد البشرية بما يتلاءم مع التطورات الحاصلة في خدمات العتبة الكاظمية المقدسة، والسعي إلى تأهيل قدرات الملاكات الإدارية والخدمية، نظّمت وحدة التدريب والتأهيل في العتبة الكاظمية المقدسة بالتعاون مع مؤسسة قبس للثقافة والتنمية، دورة تطويرية بعنوان: (القيادة المؤثرة وبناء العلاقات الوظيفية الجيدة) شاركت فيها مجموعة من الملاكات النسوية العاملة بتخصصات مختلفة في العتبة المقدسة.

وشهد منهاج الدورة التدريبي الذي قدّمته الدكتورة (رونق محمد) دروساً حول أهمية القيادة وكيفية اختلافها عن الإدارة التقليدية، ومعرفة أساليب تحسين الوعي الذاتي القيادي، والصفات القيادية التي تزيد من صقل المهارات اللازمة للقيام بالمسؤولية، وأهمية التواصل واستخدام المهارات الشخصية الأساسية في بناء علاقات الأعمال، فضلاً عن القدرة على وضع رؤية للعاملين في المؤسسة، والقيادة الاستراتيجية للنمو التنظيمي الأشمل، ودروساً في التأثير من أجل تشكيل علاقات مهنية قوية للمساعدة في دفع نمو الأعمال المستدامة، وغيرها من الموضوعات الأخرى.

من الجدير بالذكر أنّ الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة حرصت على إقامة هذه الدورات التخصصية التي من شأنها أن تسهم في تطوير عمليات الأداء الوظيفي والمهني الذي يدفع عجلة العمل إلى مراحل متقدّمة سعياً إلى الارتقاء بالواقع الخدمي لزائري الإمامين الكاظمين الجوادين عليهما السلام.

تنظيم دورة المختبرات الطبية

بغية الارتقاء بمستوى الوعي الصحي والثقافي لدى منسوبي شعبة الطبابة في العتبة الكاظمية المقدسة، نظّمت الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة/ وحدة التدريب والتأهيل العلمي، وبالتعاون مع وزارة الصحة والبيئة/ دائرة صحة بغداد الكرخ دورة المختبرات الطبية بمشاركة نخبة من الملاكات المتخصصة البايولوجية والكيميائية في شعبة الطبابة النسوية في العتبة المقدسة والتي استضيفت في مستشفى مدينة الإمامين عليهما السلام الطبية.

وشهدت الدورة محاضرات بالجانب النظري والعملي حول طرق الإجرائية لإدارة المختبرات وأهمية إجراءات السلامة والالتزام بها للحماية الشخصية والحفاظ على موقع العمل، والتعريف بالفحوصات المهمة التي يجب إجرائها للمرضى، وكيفية التعامل مع المواد الكيميائية والمواد البايولوجية وأجهزة أمراض الدم جهاز (CBC)، و (mini vidas)، وقراءة تحاليل الكيمياء السريرية وغيرها.

من الجدير بالذكر، تعتبر هذه الدورة التي تقيمها الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة هي نقطة انطلاق لسلسلة من الدورات التخصصية في المجالات الطبية والصحية، وتسعى من خلالها إلى تقديم أفضل الخدمات للزائرين الكرام.

الأسرة وأثرها في بناء الشخصية

- السيدة الحوراء مثالاً -

الشيخ عماد الكاظمي

إنَّ النظام الإسلامي قد اعتنى بالأسرة وتكوينها وبنائها وبيان مقوِّماتها كثيرًا..

فالقرآن الكريم والروايات الشريفة فيهما بيان كبير لذلك، ويكفي في إظهار عظمة هذا البيان في القرآن قوله تعالى: (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجاً لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ)، وفي الحديث الشريف: (إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوِّجوه).. فلو تأملنا في ألفاظ هذين النصَّين المباركين (السكن، والمودة، والرحمة، والدين، والأخلاق) لرأينا مضامين عظيمة في بناء الأسرة المسلمة لا توجد في أي نظام تربوي آخر.. إلخ

فالأسرة هي البيئة الأساس والأولى للأبناء الصالحين وبناء شخصيتهم..

الأرومة المباركة

ولدت السيدة زينب عليها السلام عام ٦ هجرية في مدينة الوحي المبين، ويعني ذلك في مجال البيئة الأسرية أنها عاشت في ظلال:

١- جدّها سيد الأنبياء والمرسلين مدة ٥ سنوات.

٢- أمها سيدة نساء العالمين مدة ٥ سنوات.

٣- أبيها سيد الوصيين مدة ٣٤ سنة.

٤- أخيها سيد شباب أهل الجنة الحسن المجتبى مدة ٤٤ سنة.

٥- أخيها سيد شباب أهل الجنة الحسين الشهيد ٥٤ سنة.

فهذه البيئة المباركة التي تمثل أعظم بيئة في الوجود، سادة الخلق أجمعين (سيد النبيين، وسيد الوصيين، وسيدة نساء العالمين، وسيدي شباب أهل الجنة) لها أعظم الأثر في شخصية هذه السيدة المجاهدة العظيمة، التي كانت إحدى دعائم النهضة الحسينية المباركة الخالدة، التي أحيت الدين من جهة، وزلزلت عروش الطغاة من جهة أخرى.

قبسٌ من خصالها

فكانت إثر ذلك:

زينب العابدة؛ لأنّها فتحت عينَيها ونداء جدّها يملأ الأسماع إلى عبادة الله وحده لا شريك له.. وبريق أنوار أمها تزهر في الصلاة.. ودموع أبيها البكّاء تجري في المحراب، فكانت آثار ذلك يوم عاشوراء.

زينب العالمة؛ لأنّها كانت تصغي بجميع حواسها إلى خطبة أمها العظيمة وما فيها من علم بأحكام الدين والدنيا.. وتلهج بعلم أبيها الذي تعلّمه من النبي في ألف باب وباب، فكانت آثار ذلك في نساء المسلمين!!

زينب البليغة؛ لأنها قد استشعرت بجوارحها وجوانحها خُطَب أبيها سيد البلغاء بما ملأ الخافقين، فكانت إحدى قطرات بحر بلاغته "نهج البلاغة"، حيث المعاني والبيان والبديع، وصولات كلامه الذي لا يصمد تجاهها أحد، فكانت آثار ذلك في مجلس يزيد بن معاوية!!

زينب العقيلة؛ لأنّها تعلمت معنى العقيلة بخدرها، وكرامتها، وسيادتها، ومقامها في قومها، حيث يفخر سادة قومها باسمها، فضلًا عن فعلها، فكانت آثار ذلك عقيلة الطالبيين، وعقيلة بني هاشم في المواقف كلها!!

زينب الصابرة؛ لأنّها ربيبة القرآن الكريم ودعوته إلى الصبر والاصطبار، وربيبة ذلك البيت الذي واجه الأعداء بالصبر على الجهاد والمواجهة من أجل دين الله، فكان من آثار ذلك أنْ تحمل راية سيد الشهداء على رغم جراحها وتنتقل في البلدان، ويعلو صوتها الخالد على مرّ الزمان (فو الله لا تمحو ذكرنا)!!

فسلام على زينب التقى والإباء، وسلام على زينب العلم والحلم، وسلام على زينب الصمود والخلود.

وفي ذلك درس بليغ إنْ أردنا أنْ ننتمي إلى هذه المدرسة العظيمة.

للاسم معانٍ

فكانت هي العقيلة المباركة، ويعدُّ هذا اللقب (العقيلة) من أبرز الألقاب ظهورًا فيها، وللعقيلة معانٍ تحتاج إلى التأمل فيها؛ لمعرفة مقامها ﷺ وأثر ذلك على الشخصية، فقد ورد في كتب اللغة بيان ذلك بما فيه دلالة على الفضل والسداد.

١- قال الفراهيدي: (العقيلة المرأة المخدَّرة).

٢- قال ابن دريد: (عقيلة القوم كريمتهم).

٣- قال ابن منظور: (عقيلة القوم سيدهم).

٤- قال في المعجم الوسيط: (السيدة المخدرة).

وعند التأمل بما ورد من معانٍ (المخدرة، والسيدة، والكريمة) فإنَّ فيه دلالة على اشتهارها بتلك الصفات التكاملية للمرأة عامة، والمؤمنة خاصة.

قالوا فيها

وإنَّ العلماء الذين ترجموا لها قد أكدوا ذلك في كلماتهم، فبقيت خالدة عبر الزمان، فمثلًا:

١- قال أبو الفرج الأصفهاني (ت٣٥٦هـ) في كتابه "مقاتل الطالبيين": (عون بن عبد الله بن جعفر أمه زينب العقيلة .... روى ابن عباس فقال: حدثتني عقيلتنا زينب بنت علي).

٢- قال ابن الأثير الجزري (٦٣٠هـ) في كتابه "أُسد الغابة في معرفة الصحابة": (وكانت زينب امرأة عاقلة، لبيبة، جَزِلة .... وكلامها ليزيد بن معاوية حين طلب الشامي أختها فاطمة مشهور، يدلّ على عقل، وقوة جَنان).

٣- قال ابن حجر العسقلاني (ت٨٥٢هـ) في كتابه "الإصابة في تمييز الصحابة": (زينب بنت علي بن أبي طالب الهاشمية، سبطة رسول الله -ثم ذكر كلام ابن أثير المتقدم-).

وعند التأمل في كلماتهم نرى تلك الأوصاف الواردة فيها الدالة على مقامها فهي (العقيلة، والعاقلة، واللبيبة، والجزلة أي البليغة، وقوة القلب)، وكُلُّ ذلك من آثار التربية الأسرية المباركة.

وريثة الكمال

لقد ورثت العقيلة الحوراء تلك الكمالات التربوية من خلال التربية الصالحة للأسرة لأبنائها، ومعاهدتهم بـ(العلم والخُلُق والدين)، بالقول والسلوك الذي كان بارزًا في سيرتهم، وهذه رسالة يجب على الأسرة المسلمة مراعاتها في منهاج تربيتها، وعدم الاتكال والتواني بتركها أو عدم الاهتمام بها؛ لنرى ذلك ظاهرًا في شخصيتهم، وخصوصًا في هذا الزمن حيث قوى الفساد والشرّ التي تحاول جاهدة تلويث الفطرة الإنسانية، بذرائع مختلفة مثل الحرية، والحقوق، ومراعاة عدم الكبت أو الضغط على الأبناء، وتمكين المرأة، ومساواتها مع الرجل وغيرها..

فسلام على زينب الخِدر والعَفاف، وسلام على زينب الصلاح والأخلاق.

وفي ذلك درس عظيم لكُلِّ إنسان يبحث عن كماله، ولكُلِّ مؤمن يبتغي طاعة الله ورضوانه، ولكُلِّ مؤمنة ترتقي بكرامة الدين وأمانة. إنْ أردنا أنْ ننتمي إلى هذه المدرسة العظيمة، ونفخر بها في الدنيا والآخرة.

التنمر والاستعلاء آفة المتزوجين

عامر عزيز الأنباري

أليس من الطبيعي أن يُبتنى عِش الزوجية بأسس سليمة وعلاقة متكافئة؛ علاقة تكاملية يترفع بها الزوجان عن التعالي والمنفعة وحب الذات؟ أليس من الإيمان أن تكون هنالك علاقة متزنة مستقرة تحقق لهما السعادة المرجوة؟

لن نتحدث بمثالية مئة بالمئة، فالخلاف البسيط والمؤقت وارد بين الأزواج، وقد يكون أحياناً أشبه بمحطة لتزويد الشريكين بوقود مضاعف من الألفة والتجدد، لكن أن تتحول العلاقة إلى حالة من التنمر، والبحث عن الغلبة والاستعلاء، فهذا يعني الفشل والسير بالعلاقة الزوجية نحو طريق مسدود.

تبريرٌ فاشلٌ للخطيئة

بدايةً ينبغي التذكير أنّ المقترف للخطيئة يحاول أن يقنع نفسه بأنّه على حقّ، وأنّ له أسبابه المؤثرة التي دفعته إلى اقتراف الذنب، فالسارق - مثلاً - حينما يبرر لنفسه إقدامه على السرقة بحجة الفاقة وتقصير المجتمع في حقه، وأنّه محروم من الامتيازات التي حظي بها غيره؛ إنّما هو تبرير فاشل وسخيف لا يسوّغه الشرع، ولا يدفع عنه مطرقة القانون.

إذن، فلنسلم بأنّ اختلاق المبررات الواهية والأعذار ليست إلّا أساليب شيطانية لمخادعة المرء لنفسه والاحتيال على الشريك الآخر في آن واحد، وهو مجاراة للنفس الأمّارة بالسوء (إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلاَّ مَا رَحِمَ رَبِّيَ)[1]، هذا النوع من السلوك الذي ينطوي على نوايا غير سليمة، وهي حبّ السيطرة والاستعلاء حينما يهيمنان على العلاقة الزوجية بحجج وحيل شيطانية ماكرة يتذرع بها أحد الزوجين، أو ربما كلاهما من شأنه أن يخلق جواً مشحوناً بالصراع والمعاناة.

إنّه ليس حباً بل استحواذاً!

من مظاهر الخلافات الزوجية التي أخذت بالشيوع كثيراً هو (أنّ هنالك رغبة دائمة من أحد طرفي العلاقة الزوجية في السيطرة على الآخر، وهي علاقة متناقضة غير متوازنة، تفتقر إلى الأخلاق. فالأخلاق تعني التنازل، أي تنازل أحد الطرفين والقبول بعيوب الآخر للحصول على الاستقرار والمودة في العلاقة مع الآخر. غير أنّ هنالك من يحاول السيطرة، ويفسر ذلك بالحب، فالمرأة المتزوجة تحاول أن تفسر هيمنتها على زوجها وسؤالها المستمر له في خروجها ودخوله وذهابه وإيابه، واسئلتها الدائمة، ومحاسبتها لزوجها بأنّها غيرة وبدافع الحب،

١- سورة يوسف، الآية ٥٣..

وحقيقة الأمر إنه ليس حباً بل هو علاقة غير متوازنة، علاقة استحواذ وهيمنة)[2]. ومن الناحية الشرعية، فإنّ هناك فارقاً في مستوى العلاقة بين سلوك المرأة والتذرع بغيرتها للسيطرة على الزوج، وبين المنظور الديني لغيرة الرجل والمرأة. يقول أمير المؤمنين علي عليه السلام (غيرة المرأة كفر، وغيرة الرّجل إيمان)[3].

ربّما يكتب الرجل طاغوتاً

في ذات الوقت، فإنّ هنالك من الرجال هو كذلك يصطنع لنفسه مبررات تخرج عن نطاق القواعد الشرعية وتتجاوز حدود الأخلاق في التغطرس والهيمنة على الزوجة، بحجة الغيرة والحفاظ على العرض متظاهراً بذلك، وهو يخفي بداخله هذا الشعور غير المقبول شرعاً والمرفوض أخلاقياً في تحوله إلى مارد جبار تدفعه نشوة السيطرة والاستعلاء على الزوجة، وحرمانها من حقوقها المشروعة التي لا تتعدى فيها الحفاظ على عفتها والوفاء لزوجها وصون شرفه حاضراً كان أو غائباً. وبالطبع فإنّ استبداد الرجل هنا وسوء خلقه، إنّما هو ظلم وحيف لا يرضى به الله تعالى، وفي موروثاتنا الدينية يذكر أنه ربّما يكتب الرجل طاغوتاً وليس معه إلا أهله، وهو ما يتنافى مع التعاليم الدينية في التعامل برفق مع الزوجة، ورد عن النبي صلى الله عليه وآله أنّه قال: (خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي)[4].

٩٠٪ من دعاوى الطلاق بمبادرة من المرأة

السلوك الاستعلائي والوضع غير المستقر بين الزوجين يخلق جواً فوضوياً مملوءاً بالقلق، ويفتح الباب على مصراعيه لمزيد من الاختراقات لجوّ الأسرة، خصوصاً ونحن أمام موجة صاخبة لمخادعة المرأة، ودعوات منحرفة متخفية بشعارات براقة ضالة تخترق حواجز المرأة وتجتاح حجبها وعفتها بحجة الدفاع عنها والدعوة لتمكينها.

ومما لا يخفى أنّ رقة المرأة وجموح عواطفها يجعلها أكثر تسرعاً وانفعالاً من شريكها الرجل في اتخاذ القرارات الخاطئة عند تفاقم المشاكل واضطراب حياتها الزوجية في اندفاعها لطلب الطلاق، وهو ما تؤكده النسب الإحصائية السنوية لحالات الطلاق في العالم العربي والعالم، فقد ذكر بأنّ (ما يلفت الانتباه ويزرع الفزع بين الرجال هو أنّه تسعون بالمئة من دعاوى الطلاق لدى المحاكم أضحت بمبادرة من المرأة في أغلب الدول العربية والعالم، أي هذه الأخيرة هي التي تطلب حلّ ميثاق الزوجية وليس الرجل، مما يكلّف الرجل خسارة نفسية ومادية حسب الأحوال والقانون الجاري به العمل على اختلاف البلاد)[5]، كذلك نجد - كمثال آخر- على مستوى العالم (في الولايات المتحدة على وجه التحديد - حيث الطلاق دون سبب أمر قانوني في جميع الولايات الخمسين - تشير بعض التقديرات إلى أنّ نسبة الإقدام على الطلاق بين النساء تصل إلى ٧٠٪ تقريباً، وترتفع هذه النسبة إلى ٩٠٪ في حالة السيدات الحاصلات على شهادات دراسية عالية)[6].

الفارق بالامتيازات والمؤهلات

السلوك الاستعلائي بين الأزواج غالباً ما تكون له عوامل مساعدة تدفع الزوج أو الزوجة إلى تقمص هذا الدور المدمر للألفة. ومن هذه العوامل هو الفارق بالامتيازات والمؤهلات، فقد يكون لأحدهما دون الآخر ما يمتلكه من الناحية المادية والثراء أو الوجاهة الاجتماعية والحظوة العشائرية، أو ربما يكون التمايز في جانب آخر، كالتحصيل العلمي والتفوق الدراسي، فالتعكز على هذا الفارق بلا شك، هو اغترار وكِبَر يأباه الله تعالى على عبده المؤمن. ورد في الحديث عَنِ النَّبِيِّ صلى الله عليه وآله قَالَ: (لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ كَانَ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ كِبْرٍ)[7]، وورد في الحديث القدسي: (الْكِبْرِيَاءُ رِدَائِي وَالْعَظَمَةُ إِزَارِي، فَمَنْ نَازَعَنِي وَاحِدًا مِنْهُمَا قَذَفْتُهُ فِي النَّارِ)[8].

فالتكبر قرين للشرك، وإبليس (لعنه الله) هو أول المتكبرين، فليس للمؤمن أن يتكبر على أخيه المؤمن، فكيف الحال فيما لو كان تكبر الزوجين وتعاليهما أحدهما على الآخر؟! ولحالة التكبر بالطبع- ردود أفعال عكسية، فاستعلاء المرأة بما لديها مما ذكرناه من امتيازات يثير حفيظة الرجل، ويمس كرامته ودوره الريادي للأسرة، وبما أمر الله به (الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ)[9]. واستعلاء الرجل كذلك يجعل المرأة تشعر بالمهانة والذل، فهي إنسانة كما هو إنسان، وينبغي أن يكون أحدهما لباساً وسكناً للآخر، وليس دون ذلك (هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ)[10]، وإلا فالخصام والخصومة والتناحر الذي يدفع كلا الطرفين ومعهما الأولاد ثمنه بالغاً.

تدخلات الأهل والأقارب

من المنغصات التي يكون لها أثر كبير في خراب العلاقات الزوجية، وخلق حالة من عدم التوازن واستعلاء أحد الزوجين على الآخر هو تدخل الإخوة والأخوات والآباء والأمهات والأقارب وحتى الأصدقاء أحياناً في تفاصيل الزوجين وشؤونها وعند حدوث أي خلاف تدخل الأبوين تدخلاً سلبياً وخصوصاً الأم، عادةً ما تكون له أسبابه العاطفية الواضحة، وغالباً ما تتسبب للزوج بحرج كبير خوف الانزلاق بطامة عقوق الوالدين، وهو ما يتطلب التحلي بالصبر والمداراة من قبل الزوجين معا أمّا تدخل بعض أفراد الأسرة وذوي الرحم من الاقارب، وربما تدخل الأصدقاء أيضاً من خلال إعطاء الزوجين الضوء الأخضر لمثل هذا النوع من الدعم المعنوي، الذي تخترق به حجب العلاقة الزوجية، ويسرق خصوصية الزوجين بغية فرض هيمنة الطرف الذي يبادر بذلك. وفي المقابل سيضطر القرين الآخر إلى الاستعانة بمن يعيد له قدرته على التصدي.

وأخيراً نقول

أي حياة زوجية تلك التي تصبح أشبه بحلبة صراع أو أشبه بلعبة جرّ الحبل تكون الغلبة فيها لمن هو أقوى، والانكسار لمن هو أقلّ عدداً وأضعف جنداً، حياة لا تعرف السكينة والاستقرار، وتتلاشى فيها المودة والرحمة التي أراد الله تعالى أن تكون حاضرة بين الزوجين؟! (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ)[11]، فالله تبارك وتعالى أراد للحياة الزوجية أن تكون ملأى بالألفة والسكينة والاستقرار، فهي علاقة حميمية وعاطفة متبادلة تتحقق بلين الجانب وسعة الصدر، والتسامح وليس عكس ذلك.

١- بوتيوب، حوار متلفز مع الكاتب الشهير مصطفى محمود.

٣- منهاج البراعة في شرح نهج البلاغة، حبيب الله الهاشمي الخوئي، ج٢١، ص ١٨٩.

٤- الطبقات الكبرى، ابن سعد، ج ٨، ص ١٦٥.

٥- موقع أمزون، (سيكولوجيا العلاقات ماذا تريد النساء).

٦- موقع لماذا تقدم النساء على الطلاق.

٧- سنن الترمذي، الترمذي، ج ٤، ص ٣٦١.

٨- تفسير المحيط، السيد حيدر الآملي، ج ١، ص ٥٧٣.

٩- سورة النساء، الآية ٣٤.

١٠- سورة البقرة، الآية ١٨٧.

١١- سورة الروم، الآية ٢١.

الخلية العائلية

الشيخ ليث عباس

ركّز الدين الإسلامي على الكثير من المفاهيم الإسلامية عن طريق الثقافة الدينية والدعوة إلى التحلي بالقيم الراقية، وقد رسخت الثقافة الدينية مفاهيم الحياء في بنية المجتمعات، وارتبطت به مجموعة نظم، وأحكام، وقواعد خلقية تزخر بها الحياة اليومية. وعلى الرغم من المراعاة الكاملة والشاملة للخلية العائلية التي تحظى باهتمام كبير من قبل الشريعة الدينية التي اهتمت بشكل كامل بتقوية الأواصر، وتمتين العلاقات، وكسب الآخرين عن طريق الإخوان، والأصدقاء، والأهل؛ فهكذا جمع الإسلام في الأحكام التي جاء بها بين العلاقات الدينية، والعلاقات الحسنة في الأسرة، ودعا إلى وجوب فهم وحل ما يسمى عائق القرابات في الأسرة الواحدة، عادّاً ذلك واجباً دينياً يقوي أواصرهما ويجعل الأسرة كياناً ذاتياً واضحاً يقوم على علاقات متميزة ومرتكزاً على عاطفة القرابة، والانتماء بالدم، والدين.

إنّ معايير الأسرة النموذجية من الضروري أن يعدّ لها قبل الإقدام على الزواج حيث يفكر الجميع في بناء ما يسمى بالأسرة الصالحة، وذلك يبدأ من البحث عن الشريك المناسب، ثم الزواج، وهو تأسيس النواة الأولى للأسرة. لذلك يجب أن نفكر كيف يمكن بلوغ الهدف في بناء أسرة نموذجية، وقد لا تتوفر لجميع الناس كلّ المعايير التي تمكنهم من جعل أسرهم متوافقة مع شكل الأسرة النموذجية وتكوينها، وخاصة عند الحديث عن المعايير المادية والاقتصادية، ولكنّ هذا لا يمنع من النهوض والرقي بواقع الأسرة من خلال حسن التصرف في المواقف، وتحمل بعض المسؤوليات، واتخاذ القرارات التي يمكنهم التفكير فيها واتخاذها بالمشاورة لإدارة سليمة، بالإضافة إلى بلوغ مستوى تعليمي وثقافي جيد للوصول إلى هذا الهدف ولو بشكل جزئي، فهو أفضل من لا شيء طبعاً .

إنّ بناء الأسرة يتطلب إدارة صحيحة لتكوين العائلة المثالية، فكما يعرف حديثاً أنّ الإدارة تكون مشتركة بين الزوجين، ويكون الرجل مفتاحاً للأسرة، والمرأة هي القوة المضيئة والخفية المحركة لها.

بعض أسس الأسرة النموذجية أو المثالية ومقوماتها هي:

◈ **سعادة المرأة - ربة الأسرة- من خلال الشعور بالأمن في حياتها الزوجية**، وهو شعور ذو أهمية داخل الحياة الأسرية بالنسبة لها، إلاّ أنّه يقع على عاتق الرجل، لأنّه عندما يمنح زوجته الشعور بالأمن والسعادة والاستقرار في حياتها الأسرية والزوجية، يشعر به أولاً في حياته، ويكون موضع ثقتها واحترامها وتقديرها ومن أجله تهون كل التضحيات. ولكنّ المرأة هي التي تجعل الرجل يستخدم هذا الشعور لصالحها أو ضدها من خلال سلوكها الطريق الصحيح مع زوجها والابتعاد عن الطرائق الملتوية؛ فعندما تسلك المرأة الطريق الصحيح تنشر حالة من الاستقرار داخل الجو الأسري، خصوصاً إذا كانت مضحية، فالتضحية هي أول شيء يجب أن تعمل به المرأة للشعور بنعمة الأمن والسعادة من خلال تأدية واجبها بصفتها زوجة واعية نحو زوجها وأسرتها. أما من يسلك الطرائق الملتوية نجده في أغلب الأحيان في منتهى القلق، وهذا القلق هو أول أعراض انعدام الشعور بالأمن والسعادة. وبسبب انعدام هذا الشعور فإنّ أكثر الأسر الحالية في المجتمع فيها مشاكل بين الزوجين بوجوه عديدة وألوان شتى، والنتيجة يتحول البيت الأسري إلى ساحة حرب ضروس، وتفقد الأسرة صفة النموذجية أو المثالية.

◈ **الغيرة الزوجية وشكوكها المستمرة تضعف دعامات الأسرة**، وهذه حقيقة ومشكلة خطيرة، وتحدث كثيراً ولا يمكن تجاهلها أو إنكارها... تحاول الزوجة التي تغار على زوجها إحاطته بسياج رهيب من الشك.. تبحث وتفتش بشكل دوري في كلّ ما يملكه (موبايله، ملابسه، أصدقاؤه...) وتحسب عليه حتى أنفاسه، وتصبح كلّها عيوناً وآذاناً تراقب بحذر ويقظة كلّ حركاته وسكناته..

والأسوأ من ذلك، تفسر الزوجة شكوكها دائماً إلى الحقيقة في نظرها لسلوك زوجها وما تعيشه من قلق، لتفقد الشعور بالأمن والسعادة فيما بعد. ولأنّ زوجها لم يحاول أن يستخدم مفتاح هذا الشعور في داخلها، خاصة إذا كان الزوج له مكانة ثقافية وفكرية وذا شأن قيادي في مجتمعه، فيكون كلّ همّها كيف تحافظ على زوجها (الرجل المثقف)؛ فتصبح قلقة تخاف أن تفقده، وتظلّ تخاف حتى تفقده فعلاً. وقد تلجأ بعض الزوجات إلى التحايل على الرجل وإرغامه على تسليم المفتاح لتخلق هي شعوراً خاصاً بالأمن تدعم به حياتها الزوجية. وبعض الزوجات تتجه إلى فكرة إنجاب الأطفال معتقدة أنّ كثرة الأولاد القيد الحديدي الذي يكبلن به الرجل إلى الأبد؛ فربما تنجح الزوجة في الإنجاب ليكثر عدد الأفراد، لتعاني الأسرة من الظرف المعيشي للحالة الاقتصادية والتربية الصعبة..، أو لم تنجح في الإنجاب فيصيبها نوع من الإحباط والهستيريا.. وعلى كلا التقديرين تعاني الأسرة دوامة من المشاكل والنكد.

وقد تلجأ بعض الزوجات -إن لم تكن على قدر كاف من العلم والوعي- وسائل الشعوذة كافة والطرائق المنافية للعلم والتقاليد، سعياً وراء أملها في الحفاظ على زوجها...

◈ **إدارة العائلة**، فعلى الرغم من تباين آراء الناس بشأن من هو الأقدر على إدارة ميزانية الأسرة، فبعضهم يرى أنّ الرجل هو المؤهل لإدارة أموال البيت، وآخرون يبدون قناعة بقدرة الزوجة على القيام بهذا المهام بدقة أكبر، في حين يرى آخرون أنّ إدارة ميزانية البيت يجب أن تكون بطريقة تشاركية. لكن الأهم برأي المتخصصين هو وعي الزوج والزوجة بأهمية التخطيط لميزانية الأسرة أيّا كان من يمسك بزمامها، فالتخطيط الواعي يقي من الأزمات المالية ويجنب الحياة الصدمات النفسية والاجتماعية.

إنّ معايير الأسرة النموذجية من الضروري أن يعدّ لها قبل الإقدام على الزواج حيث يفكر الجميع في بناء ما يسمى بالأسرة الصالحة

العائلة القوية هي التي تُبنى على أسس الحب، والاحترام، والثقة.. وهي التي تتحمل مسؤولياتها تجاه أفرادها، وتحرص على مصلحتهم.. وتحرص على التواصل المستمر بين أفرادها، وتبني جسور المحبّة بينهم. وتعيش بروح واحدة، وتسعى لتحقيق أهداف مشتركة.

العدوانية عند الأطفال

مرتضى العميدي

ينمُ العداء عند الأطفال عن وجود حالة غير طبيعية تدلُ على حاجتهم الماسة إلى مزيد من الرعاية والاهتمام والعطف من قبل ذويهم، ويدلُ أيضاً على وجود نوع من الانحراف يرتبط بالبيئة التي يعيشون وسطها.

هناك عدة طرق لإصلاح هذا العداء، لكن قبل أن نتعرف على طرق إصلاح السلوك العدواني علينا معرفة الأسباب التي يُجعل الطفل يلجأ إلى استخدام هذا الأسلوب لأنَ الأطفال، بصورة عامة، كما نعلم، قلوبهم صافية ونظيفة إلاّ أنَّ هناك عوامل قد يتأثر بها الأطفال ومنها التفكير الخاطئ حين يعتقدون بأن أهلهم لا يحبونهم بسبب قيام الأهل بطريقة معينة تغرس لديهم هذا الفهم الخاطئ، وبسبب وجود بعض الأمور التي تؤدي بهم إلى الانحراف، كذلك منعهم من اللعب قد يؤدي إلى العداء والعنف والكذب الذي يتعلمونه من أصدقاء السوء، ويمكن إصلاح السلوك العدواني لدى الأطفال بالطرق الأتية.

أولاً: حب الطفل:

يجب على أولياء الأمور والمربين إفهام الطفل بأنهم يحبونهم جميعاً على حدّ سواء القبيح والجمال والذكر والأنثى والودود والمشاغب لكنّ المهم عندهم هو تغيير سلوكه الخاطئ لكسب المزيد من الحب والرضا، عن أبي عبد الله ﷺ قال: قال موسى ﷺ: يا ربّ أي الأعمال أفضل عندك ؟ قال: حبّ الأطفال، فإني فطرتهم على توحيدي فإن أمتهم أدخلتهم جنتي برحمتي[1].

ثانياً: إزالة الموانع والحرمان:

يجب السعي إلى معرفة الأسباب التي تساهم في إثارة نزعة العدوان لدى الأطفال، والعمل على رفعها وأزالتها عن طريق تقويمهم أو محاولة الحدّ من تأثيراتها السلبية عليهم على الأقل عند تعذر رفعها.

ثالثاً: اللعب:

يمكن أحياناً إلهاء الطفل وصرفه عن نزعته العدائية عن طريق تشجيعه على اللعب والتسلية إنَ لشتراك الطفل في النشاطات الرياضية المختلفة له أثر جيدة في الحد من حالاته العدائية وحتى إصلاح سلوكه عن أبي عبد الله ﷺ قال: (دع ابنك يلعب سبع سنين وألزمه نفسك سبعاً فإن أفلح وإلا فإنه ممن لا خير فيه)[2].

رابعاً: الاعتزال:

حين تشتدّ نزعته العدائية يصبح من الضروري مجانبته واعتزاله أو إبعاده عن الأخرين، وذلك لاحتمال إلحاقه الضرر بهم صحيح أنّ إبعاده عن الموضع الذي هو فيه وتحذير الأخرين من الاقتراب منه يجعله أكثر غضباً إلاّ إنهُ يبدو أسلوباً ضرورياً لاجتناب الإضرار بهم واضف إلى أن هذا يساعد على إعادة الطفل إلى حالته الطبيعية بعد لحظات. يقول رجل: شكوت إلى أبي الحسن موسى عليه السلام ابناً لي فقال:(لا تضربه وأهجره ولا تطل)[3].

خامساً: الاستنطاق:

قد تتطلب الضرورة في بعض المواقف استنطاق الطفل للتعرف على الأسباب الداعية لبغضه لشخص ما وما هو التصرف الذي أثار استياءه. يتبين من خلال الدراسات أنّ الإفصاح عن المكنون يعتبر بحدّ ذاته متنفساً إذا قام به يشعر بعده بارتياح نسبي. ولا شك أنّ الإفصاح عن سبب المعاناة يعين الوالدين على معرفة أسباب نزعته العدوانية. في رواية عن الإمام جعفر الصادق ﷺ أنّه قال: (من صدق لسانه زكا عمله)[4]، عن طريق هذه الرواية نستفيد أنّ قول الصدق للأهل إحدى الطرق للتعامل مع الطفل وحل مشكلة العدوانية.

سادساً: التهديد:

إذا لم تجد الأساليب المذكورة نفعاً، ولم تؤثر المواعظ والنصائح والإرشادات فيجب اللجوء إلى أسلوب التهديد والوعيد وأخبار الطفل بأنه سيتلقى العقاب الصارم ويحرم من امتيازاته في حال عدم عودته إلى رشده وإمعانه في العنف والإيذاء. نلاحظ من الروايات التي ذكرناها لم يكن فيها رواية تحثّ على ضرب الأطفال إلا في مورد واحد وهو الصلاة. قال الإمام علي ﷺ: (أدب صغار أهل بيتك بلسانك على الصلاة والطهور فإذا بلغوا عشر سنين فاضرب ولا تجاوز ثلاثا)[5]، وهذا الضرب إن جاز. فهو عند ترك الواجبات المهمة وذلك بعد الموعظة والتنبيه، على أنَه بكمية وعدد قليل لكي لا يعدُ انتقاماً هذا مع الاحتراز عن موجبات الدية.

إذ ينبغي على الأهل الانتباه إلى هذه النقاط التي ذكرناها لعلّها تكون سبباً في حل مشكلة العداء أو التقليل منها المتراكم لدى الأطفال تأثره السلبي، ومراعاة الأهداف الأساسية في هذا الموضوع، لأن كل ما ذكرناه هي مجموعة تعاليم عن طريق أهل البيت ﷺ لنا في مسألة التربية الصحيحة والسليمة للأطفال.

١- مكارم الأخلاق، حسن بن الفضل الطبرسي، ص ٢٣٧.

٢- الكافي، الشيخ الكليني،ج٦، ص٤٦.

٣- بحار الأنوار، العلامة المجلسي، ج ١٠١، ص٩٩.

٤- الكافي، الشيخ الكليني،ج ٢، ص ١٠٤.

٥- تنبيه الخواطر ونزهة النواظر، الاشتري ، ج ٢، ص ١٦٢.

الضيف الرضيع

زينب حسين

آه يا حبيب قلبي ويا مهجة فؤادي، أين أنت يا عزيزي؟ وكيف ألقاك يا روحي التي بين جنبيّ؟ وأين أبحث عنك يا نور عيني؟ أكاد أفقد عقلي ويجنّ جنوني، ويموت صبري بغيابك يا فقيدي.

هُرِعتُ أبحث بين ملايين البشر التي تختلف أجناسهم وقومياتهم وألوانهم ولغاتهم وقدماي المرتجفتان لا تقويان على حملي فحملي ثقيل وهمي كبير، وكأنني أبحث عن إبرة صغيرة وسط جبال من القش، وما زال قلبي يخفق بشدة من كثرة الخوف والقلق عليه. بالتأكيد سيهلك من دوني، ماذا أفعل؟ وكيف أتصرف وأنا غريبة عن هذا البلد ولغتي مختلفة لا يفهمها أغلب الناس؟ يا ويلي لقد مرّ وقت طويل وأنا أتنقل بين مراكز المفقودين التي يوجد فيها المترجمون، لكن من دون جدوى حتى أصبت بالانهيار في أحد المراكز عندما سألني الموظف الأسئلة المعتادة: كم عمر الطفل وما اسمه؟ وماذا يرتدي؟ وما هي ألوان ملابسه؟

فقلت له وأنا أبكي بكاءً شديداً: لقد فقدت طفلي الرضيع ابن الشهرين.

فقال مستغرباً: ماذا؟! وكيف فقدته وهو ما يزال رضيعاً؟ فأجبته بحسرة: وضعته في حجر والدتي وكانت جالسة على كرسي متحرك، ولما تعبت من دفعهما جاءني شاب قوي البنية وعرض عليّ المساعدة وأخذ يدفع بالكرسي المتحرك بسرعة حتى أضعتهم وسط الزحام بين هذه الجموع المليونية السائرة ولم أعثر عليهم.

ردّ عليّ متفائلاً: بسيطة سننادي على جدته أو نتصل على هاتفها إذا كانت تمتلك هاتفاً جوالاً، فقلت له واليأس يسيطر عليّ: هذا مستحيل لأنّ جدّته صماء وبكماء ولا تسمع شيئاً ولا تمتلك هاتفاً شخصياً.

تعجب الموظف من قصتي وأشفق عليّ لأنني كنت على وشك الهلاك بسبب فقداني لرضيعي، وقال لي: إذن كيف سنجد طفلك وسط هذه الملايين السائرة؟ فاتصل على المسؤولين ليخبرهم بحالتي المأساوية وجزاهم الله خير جزاء المحسنين، إذ جاءوا بشخص مترجم من دولتي، وأخذ يرافقني لأجد رضيعي الصغير وجدّته العجوز المسكينة، وصرنا نبحث عنهما حول الحرم وداخله، وعندما ينتابني التعب والإرهاق واليأس أدخل إلى الحرم وأطوف وأتوسل بالإمام الحسين وأخيه أبا الفضل العباس عليه السلام بأن يحفظا لي فقيديّ ويُسهلا عثوري عليهما.

وأثناء خروجي من حرم أبي الفضل عليه السلام وجدت المترجم ينتظرني لنحاول البحث مجدداً، فوقعت عينه من بعيد على امرأة عربية ترضع صغيرها في حجرها، وفي الحال تضرع إلى الله تعالى بأن يجمعني مع رضيعي، فشكرته كثيراً وعقلي مشوش، وعيني قد أغرقتها الدموع، فلا ترى شيئاً. وفي الحال قال لي وهو يشير إلى كرسي متحرك بجانب تلك المرأة المرضعة: أليس ذلك كرسي والدتك المتحرك؟ لأنه يحمل المواصفات التي ذكرتها لي نفسها.

كفكفت دموعي وأسرعنا إليه لأعاينه وأتأكد منه وإذا بعيني تنظر إلى الطفل الذي بحجر المرأة، فصحت بأعلى صوتي: إنه رضيعي وكاد أن يغشى عليّ لما رأيته مجدداً.

فقامت المرأة ووضعته بين يدي بكلّ حب وحنان وقالت لي: خذي طفلك ولا تقلقي فقد صنته بغيابكِ، فضممته بقوة إلى صدري والدموع تنساب من عينيّ بغزارة، بعدها شكرت المرأة كثيراً وقلت لها وأنا مستغربة: كيف عثرتِ عليه بين تلك الزحمة؟

تحدثت إليّ والمترجم يترجم كلامها: لقد رأيت أبا الفضل العباس عليه السلام في عالم الرؤيا قبل ستة أيام وهو يطلب مني طلباً عجيباً قائلاً: سيأتي في هذا العام ضيفي الرضيع ابن شهرين، ولأنكِ مرضعة والطفل يحتاج إلى الحليب فكوني قرب الحرم لتجديه وسيكون ضيفكِ لمدة ثلاثة أيام حتى تأتي أمه.

فنهضت من نومي فزعة وأخبرت زوجي بالأمر، وهرعنا نبحث قرب الحرم عن ضالتنا، وكأننا ضيعنا طفلنا وسط تلك الحشود المليونية. وبقينا على هذا الحال ثلاثة أيام وأنا أناجي أبا الفضل العباس عليه السلام وأقول له: أين أجد ضيفك الرضيع؟

حينها تكشفت الحشود، وإذا بشاب يقود هذا العجوز على كرسيها المتحرك وبين يديها طفل يبكي ويصرخ على وشك الهلاك. وفي الحال انطلقنا نحوهم لنكتشف أنّ العجوز صماء وبكماء ولا تسمع شيئاً، فأومأت لها: إنّ الطفل يبكي هل يريد حليباً؟ ما رأيكِ أن أرضعه؟ فأعطتني إياه مشفقة عليه.

أخذته وأرضعته بكل حنان وأنا مسرورة، وكأنني التقيت بأهلي بعد فراق طويل، وعلى مدار ثلاثة أيام كنت آتي بهما إلى بيتي ليلاً لأرعاهما وأكفلهما ونخرج معاً في الصباح الباكر لنكون قرب الحرم وننتظر مجيء أمه حتى أتيتم. وأنا أعتذر لأبي الفضل عليه السلام إن كنت قصرت في حقّكم، ولا تنسوني من خالص دعواتكم[1].

١- هذه واحدة من عشرات القصص الحقيقية العجيبة التي ينسجها موسم الأربعين مع السائرين في طريقهم نحو كربلاء قبلة العاشقين حيث مرقد الإمام الحسين وأخيه أبي الفضل العباس عليه السلام وقد نقلت بتصرف.

من يصلحها؟

لكلّ منظومة أو دائرة بسيطة أفراد يديرونها ويؤدون أدواراً مهمة تساهم في تسييرها بالشكل الصحيح، فأحدهم يكمل دور الآخر، والكل يسعى إلى هدف واحد وهو نجاحها، والتلكؤ الذي يصيب أحدهم سيؤثر على المنظومة ككل، إذا ما حاول جاهداً إصلاحه.

والأسرة كذلك هي منظومة مجتمعية مصغرة يتعاون جميع أفرادها على صلاحها ابتداءً من الأب والأم، فإذا حاول ربّ الأسرة إصلاح نفسه أولاً سيساهم في تغيير زوجته وأولاده تلقائياً، لأنّ كلّ أفعاله وتصرفاته سواء كانت إيجابية أو سلبية ستنعكس على بقية أفراد الأسرة باعتباره القدوة الأولى لهم، والأم كذلك والتي يقع عليها العبء الأكبر في صلاح أسرتها. فكلما سعت إلى ترميم ذاتها وحاولت إيجاد نقاط الضعف في شخصيتها وعملت جاهدة على تصحيح أخطائها سيسهل عليها تربية أولادها وتهذيب سلوكهم. وقد ورد عن رسول الله ﷺ لما نزلت الآية: ((يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا)[1]، قال الناس: كيف نقي أنفسنا وأهلنا؟ قال: اعملوا الخير وذكّروا به أهليكم وأدّبوهم على طاعة الله). وعن أمير المؤمنين عليه السلام أيضاً في تفسير الآية قال: (علّموا أنفسكم وأهليكم الخير وأدّبوهم)[2].

لهذا فإنّ حثّ الوالدين على أن يبدؤوا ببناء أنفسهم أولاً أمر ضروري ومهم لينطلقوا بعدها بتعليم وتأديب أولادهم لأنّهم يتأثرون كثيراً بصفات وتصرفات آبائهم ويحاولون تقليدهم في كلّ شيء، خاصة إذا كانوا صغاراً وفي بداية حياتهم. وعلى الوالدين أن يستغلوا هذه المرحلة العمرية لصالحهم ويبنوا شخصيات أولادهم كما يشاؤون ويزرعوا البذرات الصالحة لصفاتهم كما يرغبون. فقد جاء في وصية أمير المؤمنين عليه السلام لابنه للحسن عليه السلام: (إنّما قلب الحدث كالأرض الخالية ما ألقي فيها من شيء قبلته، فبادرتك بالأدب قبل أن يقسو قلبك ويشتغل لبّك)[3].

وجاء عن الإمام الصادق عليه السلام: (لا يزال المؤمن يورث أهل بيته العلم والأدب الصالح حتى يدخلهم الجنة جميعاً حتى لا يفقد فيها منهم صغيراً ولا كبيراً ولا خادماً ولا جاراً، ولا يزال العبد العاصي يورث أهل بيته الأدب السيء حتى يدخلهم النار جميعاً حتى لا يفقد فيها منهم صغيراً ولا كبيراً ولا خادماً ولا جاراً)[4].

أما الولد الأكبر سواء كان ذكر أو أنثى، فليحاول أن يكون قدوة لبقية إخوانه الصغار لأنه الأقرب إليهم من أبويهم وأن لا يتصرف أمامهم بتصرفات سيئة فيقلدونه، وأن يسعى إلى نصحهم وتصحيح أخطائهم من خلال التقرب منهم والتودد إليهم من دون زجر أو غضب فينفرون منه، فقد ورد عن أمير المؤمنين عليه السلام: (أصلح المسيء بحسن فعالك، ودُلّ على الخير بجميل مقالك)[5].

وأخيراً يتوجب على كلّ فرد من أفراد الأسرة أن يسعى ويحاول جاهداً إصلاح نفسه وتهذيبها، وبذلك سيسهم في صلاح أسرته وضمان سعادتها.

١- سورة التحريم، الآية: ٦.

٢- ميزان الحكمة، الريشهري، ج١، ص٥٩.

٣- المصدر نفسه، ج١، ص٥٨.

٤- المصدر نفسه، ج١، ص٥٩.

٥- المصدر نفسه، ج١، ص٦٢.

التربية وتحديات الزمان

منار السجاد

يعيش في هذا الزمان أغلب الآباء والأمهات حالة من القلق في كيفية الحفاظ على الأولاد وكيفية تربيتهم تربية سليمة صحيحة في ظلّ الأجواء التي تحيط بالأطفال. وقبل البدء في كيفية التربية بذكاء لا بد من قول إذا أردت أن يكون طفلك صالحاً عليك بالاختيار الصالح. فالرجل الذي يريد أن يكون ابنه ولدا صالحاً مؤمناً فعليه اختيار أم صالحة مؤمنة لأنّها هي الوعاء والغذاء لهذا الطفل. كذلك المرأة إذا أردتِ أن يكون طفلكِ صالحاً عليكِ اختيار رجل صالح طيب ليكون أباً لأولادكِ، لأنّه سيكون هو القدوة في عيونهم، فمن ممهدات التربية بذكاء والتربية الصالحة هو الاختيار الصالح، ولكل مرحلة من مراحل عمر الطفل تربية خاصة وأول مرحلة هي:

التربية ما قبل الولادة: وهي التربية في فترة الحمل؛ وهذه المرحلة من التربية هي الجزء الأساس المهم في منهاج التربية الصحيحة. وتكون هنا التربية من خلال ترك الذنوب والمكروهات والعمل بالواجبات والمستحبات، والإكثار من الصلاة على النبي وآله الطاهرين عليهم السلام، والاستماع للقرآن الكريم بكثرة والاستغفار والدعاء؛ فكلّ هذا له دور وأثر في حياة الطفل وصلاحه بعد الولادة.

* التربية بعد الولادة: وهي ثاني خطوة مهمة من خطوات التربية بذكاء. وفي الأيام الأولى من عمر الطفل اجعلوه يسمع تلاوة القرآن الكريم لينطبع ذلك في عقله وقلبه، والذي يقول هل من المعقول أنّ قراءة القرآن الكريم وزيارات الأئمة الطاهرين عليهم السلام عند رأس الطفل وسماعه لها أثر وهو غير بالغ، أي طفل حديث الولادة، نعم هذا معقول وله أثر كبير على حياة الطفل والدليل على ذلك قول رسول الله صلى الله عليه وآله: (اطلبوا العلم من المهد إلى اللحد).

التربية في أول أعوام الطفل: يؤدب الطفل على ذكر الله إذا بلغ ثلاث سنين، يقول الإمام الباقر عليه السلام: إذا بلغ الغلام ثلاث سنين فقل له سبع مرّات: قل: لا إله إلاّ الله، ثم يُترك (بحار الأنوار ١٠٤ : ٩٥).

إشباع الطفل بالحنان والحب: في مرحلة الطفولة يحتاج الطفل إلى حُبّ وحنان من الأبوين، وهذا الحب يساعده على تطور شخصيته منذ الصغر. وعدم الاهتمام بهذا الجانب يولد مشاكل كثيرة لدى الطفل، ولا بد من اشباعه بالحنان والودّ، وهذا الحنان لا يمكن أن يعوضه شخصا آخر غير الأبوين معاً فلا يمكن للأم أن تسدّ حاجة الطفل من حنان والده، ولا يمكن للأب أن يسدّ حاجة الطفل من حنان والدته، فهو بحاجة إلى حنان الاثنين.

عناد الطفل وغضبه في أول مراحل عمره: يعاني الكثير من الآباء من هذه المشكلة وهي عناد الطفل والحاحه على اختيار احتياجاته أو شراء الألعاب دائماً، وحلّ هذه المشكلة هي بإعطاء الطفل حريته في أعوامه الأولى السبعة ففي هذه المرحلة الطفل لا يعرف ما هو العناد، ولكن يحب أنّ يلعب ويختار ما يعجبه من الألعاب وغيرها بإصرار فيحسب الآباء أنّ سلوك الطفل هذا عناد، وهو مفهوم خاطئ إعطاء الطفل حرية ما يريد في هذا العمر هو الحلّ، وقد تحدث مولانا الإمام جعفر بن محمد الصادق عليه السلام عن تربية الطفل في هذا العمر واليكم نص الحديث: عن الإمام الصادق عليه السلام قال: (احمل صبيك حتى يأتي عليه ست سنين، ثم أدبه في الكتاب ست سنين، ثم ضمّه إليك سبع سنين فأدّبه بأدبك، فإن قبل وصلح وإلا فخلّ عنه) مكارم الأخلاق - الشيخ الطبرسي - الصفحة ٢٢٢ .

التربية في فترة المراهقة: وهي من أصعب فترات التربية وأخطرها، وعلى الأبوين أن يحرصا على تربية أولادهما في هذه الفترة بشكل كبير وكثير. ومن أهم الأمور التي لا بد على الأبوين معرفتها في هذه الفترة هي من هو صديق ابنهم.

فالصاحب ساحب، فإذا كان الصديق صديق سوء سحبه إلى طريق السوء، وإذا كان الصديق صالحاً سحبه إلى طريق الصلاح. ومن الأمور أيضاً المهمة التي لا بد أن ينتبّه إليها الأبوان وهي تعريف مرحلة المراهقة وتغيراتها وأحوالها وأفكارها إلى الابن قبل بلوغه سن المراهقة. فعلى الآباء والأمهات أن يجلسوا مع أولادهم عندما يقربون من سن المراهقة ويتكلموا معهم عن هذه الفترة وكيف يتغير فكرهم بها، ونظرتهم إلى الناس والحياة. ففي فترة المراهقة يشعر الشخص أنّه الوحيد في هذا العالم وأنّه ينظر إلى الأمور ليس كما ينظرها والداه إليها، فمن الضروري أنّ يتحدث الأبوان مع أولادهما عن هذه المرحلة ليكونوا على استعداد وفهم لهذه المرحلة.

وضع أهل البيت عليهم السلام منهاجاً ودستوراً ومواصفات ووصايا خاصة بتربية الأولاد وفق منهاج تربوي صحيح سليم ومتكامل من أجل الحفاظ على الأولاد في كلّ مرحلة من مراحل العمر. ومن يهمّه سلامة فكر ولده ويحرص على أن يكون ابنه صالحاً باراً به فليقرأ أحاديث أهل البيت عليهم السلام ويطبقها في خطوات ومراحل التربية، والذي يساعد الأبوين ويعينهما على الحفاظ على أولادهما هو حب الإمام الحسين عليه السلام فهو كفيل بإصلاح الأولاد، فإذا دخل حبّ الإمام الحسين عليه السلام قلوب الأولاد أصلح قلوبهم وكانوا بارين في أبويهم، فلا ممكن أن يكون الابن صالحاً من دون حب الإمام الحسين عليه السلام لذا لا بدّ أن تكون علاقة الأبوين بالإمام الحسين عليه السلام طيبة حتى يظهرا هذا الحب الحسيني لأولادهم ليتعلموه منهم. وحبّ الإمام الحسين عليه السلام هو دين وأخلاق وإصلاح وتهذيب وتأديب.

نصف الكأس المملوء

أميرة كاظم الجبوري

دخلت الغرفة وهي ترتجف
انسابت دموعها على خديها ما إن سألتها ما بكِ؟
أمسكت بوجهها بين يديّ ورحت أردد بخوف، ما بكِ عزيزتي؟
احتضنتني بقوة والكلمات تخرج بصعوبة من بين شفتيها.
- أمي أنا خائفة.
توقفت عند هذه الكلمة كثيراً ورددتها في سري قبل أن ينطقها لساني أمامها.
- خائفة من ماذا؟
أكملت حديثها وعيناها مغمضتان بين كفي.
-خائفة يا أمي من الوحش.
عند سماعي لكلمة وحش تبادرت إلى ذهني آلاف الصور عن وحوش سمعت بها. ولكن أن يعبث بعقل طفلتي، فهذا أمر غير مقبول.
- أين الوحش يا صغيرتي؟ أخبريني من أين أتى؟
أشارت إلى الهاتف وهي تبكي.
عرفت الآن مصدر خوفها. لقد شاهدت أحد البرامج على الهاتف المحمول.
وأرعبها إلى هذه الدرجة.
أكثر من عشر دقائق وجسدها، يرتعش بين أحضاني خوفاً وهلعاً حتى غفت على كتفي.

وضعتها على فراشها ويداها ممسكتان بيدي.
دخل والدها وهو يتحدث بغضب:
-لقد أفسد هذا الهاتف عقول الأطفال، أخبرتكِ أن تقللي من مشاهدتها للهاتف.
لم أعقب على كلامه لأنّه محقّ بما يقول.
مرت أيام وهي منطوية على نفسها، تبكي بحرقة بين الفينة والأخرى، ونحنا تناقص بشكل كبير، إذ امتنعت عن الطعام.. حتى الحلويات التي كانت تحبها أصبحت لا تروق لها.
احتار قلبي معها حتى أصبحت أفكر بأن أعرضها على طبيب نفسي.
مرّت على حالته أكثر من أسبوع. لكنّي في هذا الأسبوع قمت لها بختمات للقرآن الكريم، وصارت تردد معي آيات من كتاب الله، حتى أنها حفظت بعض السور القصار التي لم تكن تحفظها من قبل. مرّ شهر فتحسنت
حالتها قليلاً.
وفي أحد الأيام كنت أتحدث مع أمي عن حالة ابنتي.
فقالت، عزيزتي كلّ ذلك فيه خيرها
-ما الخير من إصابتها بالخوف الشديد والبكاء في منتصف الليل
-أعلم عزيزتي. ولكن لعلّه خير. انظري إلى نصف الكأس المملوء.
بعد أيام من تحسن حالتها، وبينما كنت أنظف المنزل، رأيتها تجلس وبيدها القرآن. ابتسمت وأنا أرى ذلك الكأس المملوء في الأمر. فقد استطاعت أن تترك الهاتف. وأيضاً تمكنت من حفظ العديد من السور القرآنية.
أذن فهناك جانب خير وصلاح ولطف خفي من كل ما يحدث لنا.
فقط أمعنوا النظر في الجزء المملوء من كأس الحياة.

فتيات مبدعات

فتاة بعمر الورود لكنّ إبداعها يفوق الحدود، بأناملها الرقيقة تخطّ لوحات الخلود، وبألوانها البراقة ترسم جمال خلق المعبود، تعالوا معي أحبتي لنتعرف على تلك الفتاة المثابرة:

ما هو اسمكِ وكم عمركِ وفي أي مرحلة دراسية أنتِ؟

أسمي (فاطمة علي خليل) وعمري ١٦ سنة، وأدرس في الصف الثالث المتوسط.

كيف تعلمتِ فن الرسم وفي أي سنة كانت بداياتك؟

بدأت الرسم في سن الحادي عشر ولم يعلمني أحد، وكانت مجرد هواية لكنني أحببتها كثيراً وسعيت إلى تطويرها من خلال الممارسة والتدريب.

من الذي شجعكِ على الاستمرار في الرسم وتطوير موهبتك؟ وهل لديكِ هواية أخرى؟

كان لعائلتي الفضل في استمراري برسم اللوحات الفنية جنباً إلى جنب مع دراستي، وهم الذين شجعوني على تطوير موهبتي، وليس لدي هواية أخرى.

هل كان حبّكِ للرسم وشغفكِ به يؤثر في دروسكِ وفي مستواكِ الدراسي؟

لا! على العكس من ذلك، فقد أثر تأثيراً ايجابياً على حياتي الدراسية حيث شجعتني مديرتي في المدرسة على الرسم وكانت تطلب مني أن أرسم على جدران مدرستي وأزينها بلوحاتي الملونة لتعكس منظراً جميلاً يسرّ الناظرين، ويشجع الطالبات على الدراسة والتفوق.

أيهما تفضلين الرسم بقلم الرصاص والفحم أم بالألوان الزيتية؟

أفضل الرسم بأقلام الرصاص والفحم وأشعر بأنها تُظهر اللوحات بشكل واقعي وحقيقي.

كم عدد اللوحات التي رسمتها؟ وهل شاركتِ في معارض أو مسابقات؟ وما هي الجوائز التي حصلتِ عليها؟

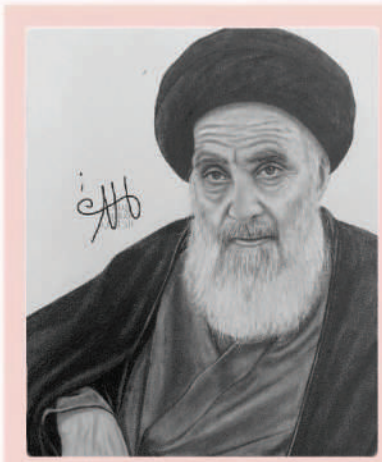
رسمت الكثير من اللوحات وشاركت في العديد من المعارض والمسابقات، منها في معرض بغداد الدولي وفي المتحف البغدادي ومهرجان الماسة في دبي، وحزت على المركز الأول على العراق والمركز الثاني على الخليج العربي وحصلت على العديد من الجوائز منها درع الإبداع ودرع التميز.

ما هي أمنياتكِ في المستقبل؟

أمنيتي أن أتفوق في دراستي وأفتح معرضاً خاصاً ليتسنى لي عرض لوحاتي الفنية.

بماذا تنصحين الفتيات اللواتي في عمركِ؟

نصيحتي لكل فتاة: إن كانت لديكِ موهبة فاعملي على تطويرها ولا تجعليها توثر تأثيراً سلبياً في مستواكِ الدراسي، فالموهبة تصقل بالعلم والمعرفة.



قالت وقلنا

قالت:

لقد كرست كلّ جهدي ووقتي في تصوير كل يومياتي ونزهاتي ومشترياتي ونشرها في مواقع التواصل الاجتماعي، من دون ظهور لشخصيتي ووجهي وأتمنى الحصول على مشاهدات وتفاعلات كثيرة.

قلنا:

سألتِ نفسكِ يوماً هل سيستفيد الناس من يومياتكِ؟ وهل تعود عليهم بالنفع والفائدة؟ وما هو الهدف الحقيقي من نشر محتواكِ؟

قالت:

المهم أن يرى الجميع كلّ تفاصيل حياتي وأتنافس مع صديقاتي بعدد المشاهدات والتفاعلات.

قلنا:

ستضيعين جهدكِ ووقتك وستأخذين من وقتهم بلا فائدة، ماذا لو وضعتِ هدفاً لمنشوراتكِ كأن تكون مقاطع تعليمية أو معلوماتية أو توجيهية أو ما شابه ذلك ليستفيد منها الجميع ويكون محتواكِ جيداً وهادفاً ويعود بالنفع عليكِ وعليهم؟

قالت:

لن أحصد مشاهدات ولن يتفاعل معي أحد إذا عملت على هذه المقاطع الكلاسيكية القديمة، لأنّ الناس بدأت تبحث عن أشياء جديدة تثير إعجابهم وتؤكد تواصلهم مثل تلك اليوميات.

قلنا:

لا تركزي اهتمامكِ بعدد التفاعلات والمشاهدات بل بقدر استفادة الأشخاص من محتواكِ ولو كان شخصاً واحداً، واجعلي نيتكِ خالصة لوجه الله تعالى وبذلك تضمني الأجر والثواب، وتيقني أنكِ لن تجني من تلك المشاهدات سوى المجاملات والحسد والغيرة وزوال النعم بإطلاعهم على خصوصياتكِ وعلى تفاصيل حياتكِ. وقد تتعرضين في بعض الأحيان للسخرية والانتقادات السلبية لأنّ رضا الناس غاية لا تدرك.

قالت:

سأحاول البحث عن صفة تميّزني أو عن مهارة أجيدها وأجعلها مادة لمحتواي ليستفيد منها المتابعون؛ فمثلاً أنا مولعة بقراءة القصص المفيدة وسأسرد لهم في كل يوم قصة جميلة مليئة بالعبر والمواعظ، لأرى ردود أفعالهم وتفاعلهم مع القصة، وأيضاً أنا أحب الحلويات وأتفنن في صناعتها؛ فمن الممكن أن أجعل طريقة عملها مادة أخرى لمحتواي.

زينُ العابدين عليه السلام

شعر: مهدي جناح الكاظمي

أنتَ زينُ العابدين ... وإمام الزاهدين
أنتَ شمس العارفين ... أنتَ كهفُ الخائفين
حدّثت عنكَ العقول ... وارثٌ عِلمَ الرسول
ثم ناحت كُل عين ... لك يا شِبلَ الحسين
أنتَ صيَّرتَ الدعاء ... صوتَ حق للسماء
قبلَ القيدُ يديك ... وانحنى الصبرُ إليك
أنتَ شمسي في الحياة ... وأنيسي في الممات
إنَّني أهوى لقاك ... ليرى قلبي سناك
إنما الله اصطفاك ... سيداً روحي فِداك

معوقات نجاح المرأة

عبير المنظور

لكلّ فرد قصة نجاح لا تشبه غيرها من الأفراد في أغلب مجتمعاتنا العربية بلحاظ الظروف الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والبيئية وغيرها، إلاّ أنّ هناك قصص نجاح متشابهة في مواجهة التحديات والمعوقات التي فرضتها المجتمعات العربية على بنات حواء بشكل خاص، ومحاولة الحدّ من نجاحها في المجتمع.

ولربما تعود أسباب وضع هذه المعرقلات أمام نجاح المرأة العربية بشكل عام والمرأة العراقية بشكل خاص إلى:

١-طبيعة المجتمع الذكوري عن غيره من بقية المجتمعات الذي يكون في بعض الأحيان مشجعاً للحرام، كحرمان النساء من حقوقهنّ في مسائل الميراث، خاصة بحجة أنّ أموال الأب لا تذهب إلى زوج البنت، أو تحكم الإخوة في مصائر أخواتهنّ بشكل تعسفي بما لا يرضي الله، لدرجة أنّه قد يمنع تزويج أخواته كي يحافظ على أموالها أو لأسباب واهية أخرى.

٢- هيمنة المفاهيم العشائرية في المجتمع بشكل كبير قد تتقدم فيه أحياناً على هيمنة القانون في بعض مفاصل الحياة، بحيث يمكن أنّ يكون ثمن فرض الديات مستقبل امرأة أو أكثر، تهدى إلى بيت المقتول، وكأنها سلعة تباع وتشترى.

٣- تحجيم دور المرأة، ومحاولة

زرع الصورة النمطية للمرأة العربية بأنّ مكانها الوحيد هو المطبخ علماً أنّ الإسلام لا يعتبر الطبخ من واجبات المرأة، أو يحصر دورها في رعاية الأطفال فقط، أو قد يذهب التنميط بالاتجاه المعاكس تماماً بحيث يحصر المرأة في خانة التجميل وعملياته التي تبشع أكثر مما تجمل، والموضة والأزياء بشكل مبالغ فيه جداً، بحيث يكون غرضه غالباً تهميش عقل المرأة، والتركيز على جسدها، والتحرر من أمومتها وواجباتها تجاه عائلتها إنّ كانت فتاة أو زوجة.

٤- المضايقات والتحرش الذي تتعرض له النساء في ميادين العمل قد يكون عائقاً كبيراً من عوائق نجاحهنّ.

٥- بعض المجتمعات لا ترى ضرورة التعلم للنساء أساساً، وأخرى ترى أنّ تعليمهنّ القراءة والكتابة فقط كافٍ في إنهاء المسيرة التعليمية للنساء، وإن كانت في مراحلها الابتدائية!.

٦- فتح فرص العمل للذكور في بعض المجتمعات العربية أكثر من الإناث بنسبة كبيرة، ويعللون ذلك بأنّ المرأة غير مسؤولة عن إعالة العائلة، وأنّها من واجبات الرجل. وإنّ كان هذا السبب صحيحاً في الشريعة الإسلامية إلاّ إنّ أغلب الدول العربية تغضّ الطرف عن العدد الهائل للنساء العاملات اللواتي يساعدن أزواجهنّ في تدبير معيشة عوائلهنّ بسبب الأوضاع الاقتصادية المتردية في أغلب بلداننا العربية بسبب الحروب والسياسات الجائرة، إضافة إلى الكمّ الهائل من المطلّقات في مجتمعاتنا العربية، ومسؤوليتهن في إعالة أطفالهن بعد تخلّي أزواجهنّ عنهنّ وعن أولادهنّ، أو ترمّل النساء بسبب الحروب غالباً، وهناك أسباب أخرى أيضاً تدفع بالمرأة إلى العمل لتوفير لقمة العيش لعائلاتهنّ بكرامة.

٨- سهولة إنهاء أيّ مسيرة نجاح عملية للمرأة بتهم كيدية تمسّ سمعة المرأة لغيرة الرجال من تقدم زميلاتهم في العمل عليهم، وفي بعض الأحيان قد تؤدي هذه التهم الكيدية إلى إنهاء حياة النساء أيضاً.

٩- ولربما يكون العائق الأساسي الوحيد لنجاح المرأة هو تفضيل عائلتها على نجاحها بحيث تكون الأسرة هي همّها الوحيد، فتكتفي بنجاح زوجها وأولادها مضحّية بطموحاتها وأحلامها، ولربما في أغلب الأحيان عملها إذا أصبح يمثل لها عائقاً في إكمال حياتها الزوجية.

إنّ معرفة هذه الأسباب التي تلقي بظلالها على نجاح المرأة وتقدّمها في أي مجال كان كفيلاً بمعرفة معالجة تلك الاسباب من جذورها، وحلّ المشكلات أعلاه بطريقة عقلانية تناسب المجتمع الذي يتطور بشكل سريع جداً إلاّ أنّ بعض المفاهيم الجاهلية ما زالت مترسخة فيه بشكل كبير، ويجب معالجتها بشكل صحيح وهذا يكون بمعرفة حقيقة المرأة واحترام وجودها وكيانها وأدوارها، ومعرفة ما عليها من حقوق وواجبات في الشريعة والقانون..

ولا ننسى أهمية الدور الحكومي في معالجة الأسباب أعلاه بوضع خطط مدروسة للنهوض بواقع المرأة فعلياً ومحاربة المحاولات التي تشوّه صورة المرأة العربية المسلمة على وجه الخصوص من خلال الإعلام الحكومي والخطط الحكومية في الوزارات؛ ومن تلك الخطط الهدّامة للمجتمع هي الحركات النسوية المنتشرة كثيراً في مجتمعاتنا والتي تعمل على خلخلة المجتمع من خلال السعي إلى تحرر النساء حتى من الواجبات الشرعية، أو تصدير معايير زائفة للقدوات المجتمعية، والحدّ من انتشارها لمنع تأثير ذلك في المجتمع بشكل عام والنساء بشكل خاص، كتكثيف الحملة الوطنية لمكافحة المحتوى الهابط في العراق، وتحكّم الحكومات بإعلامها وقنواته كافة، الذي من المفترض أن يكون إعلاماً جاداً حقيقياً يحترم المرأة وجوداً وكياناً وعقلاً وطموحاً، لا مجرد خادمة للبيت أو سلعة رخيصة في سوق الباحثين عن اللهو واللعب.

هذه المعالجات كفيلة بتعزيز نجاح المرأة في المجتمع، وبالنتيجة فإنّ نجاح المرأة كفيل بنجاح المجتمع فإنّها نصف المجتمع ومربية النصف الآخر فيه. ومعاضدة نجاح المرأة مع نجاح الرجل هو السبيل الوحيد إلى خلق مجتمع قوي متماسك وناجح على الصعد كافة يصعب تهديمه وخلق جيل جديد قويّ فكرياً ونفسياً وسلوكياً يستطيع أن ينهض بالمجتمع بشكل حقيقي ومتوازن.

أنتِ والعطاء

زينب العارضي

أعمارنا شمعة تحترق شوقاً إلى آفاق آمنة، وأيامنا محطة مؤقتة ستنتهي دون استئذان؛ لتنتقل بنا إلى عالم آخر وحياة مطمئنة، والعاقل فينا من أبصر وعورة الطريق، وتَعرَّف أزقة المشوار، وحدَّد بدقة ما الذي ينبغي فعله، وكيف يمكنه جمع زاده، واستثمار أيامه المحدودة في رسم معالم سعادته، ثم انطلق مسخراً ما عنده؛ كي يعمل لآخرته، ويستعد لأيامه، فصار وجوداً مباركاً على نفسه ومن يحيط به. تارة يطبّب جرحاً نازفاً، وأخرى يُرمّم صدعاً، يشعر بآلام الناس، ويَرِقّ قلبه لسماع أنينهم، ويسكب الدمع الندي لبوح مصابهم، ويعمل جهده في سبيل التخفيف عنهم ورسم الابتسامة على وجوههم.

ولا عجب فقد سقت غَمامة الإسلام، وسحابات تعاليم الآل الكرام عليهم السلام نفوس هؤلاء؛ فتشربت أرواحهم قيم النبل والعطاء، وساروا بين الناس يحيون القلوب ببذل المعروف وطيب الكلمات، وتلمع في سماء أرواحهم كلمات إمامهم الكاظم عليه السلام: "وإن خالطت الناس فإن استطعت أن لا تخالط أحداً منهم إلا من كانت يدك عليه العليا فافعل"، ويعلمون أنّه يحثّهم على ارتقاء قمم البذل والعطاء، ويحبّب إليهم مدّ يد الإحسان إلى الآخرين؛ لما في ذلك من فوائد جمّة، أبرزها:

أن ذلك سيدفع المرء منهم إلى تنمية مهاراته وقدراته وطاقاته؛ ليكون في مقام من يعطي الآخرين ويتفضل عليهم، ومن ثم فالتزام هذه الوصية سيجعل من الفرد شخصية مثالية ذات همة عالية، واهتمامات راقية.

كذلك لما في العطاء من تنمية المشاعر الإيجابية والنزعات الخيرة في النفس الإنسانية، فضلاً عن الأجر الجزيل والثواب الجميل الذي يفوز به أهل العطاء في الدنيا والآخرة. فعن رسول الله صلى الله عليه وآله: "من أعان أخاه يوماً كان خيراً له من اعتكاف شهر"، هل لنا أن نتخيل ما الذي يجنيه المرء من الأجر لو اعتكف لشهر؟! صيام نهار، وقيام ليل، وذكر لا يفارق الثغر، ومن أعان أخاه يوماً واحداً فاز بأكثر من هذا الأجر!

إنّ ما نأخذه ويدخل تحت ملكنا سنتحمل مؤونته ونحاسب عليه، أما ما نعطيه فإنّ الله تعالى يتقبله إن كان خالصاً لوجهه ويباركه وينميه، ولنا أن نتساءل أي ربح أكثر من هذا نتأمله ونرغب فيه؟!

فما أجمل أن ننقش أسماءنا في سجل أهل العطاء، ونهب من جهدنا ووقتنا وما حبانا به ربّنا دون انتظار لأي شيء، بل يكون شعارنا في كلّ خطواتنا ما حكاه القرآن عن لسان ساداتنا: "لَا نُرِيدُ مِنكُم جَزَآءً وَلَا شُكُورًا".

سعادتكِ في الدارين

ضرغام محمد علي

اهتم الإسلام بالمرأة اهتماماً كبيراً، وقد نظر إليها نظرة اعتزاز وتقدير لأنّ لها جانباً خاصاً في تحمل المسؤوليات، فلها مقام إجلال وإكرام.

قد تعتقد الكثير من فتياتنا المسلمات أنّ الأحكام الشرعية المرتبطة بالمرأة وبحجابها وفي علاقاتها مع الآخرين وغيرها ما هو إلا تقييد لحريتها ونشاطها الواسع في عالم الدنيا، والذي يتنافى بشكل خاص مع سعادتها التي تتحقق في تنوع لبسها، واختيار مشيتها، وخروجها إلى ما تشاء من أرض الله، فإنّ الدنيا وما فيها من متاع وسعادة، ما هو إلا متاع لنا، فلماذا كلّ هذا الكبت والتقييد؟

إنّ هذه النظرة التي تتحدث عن حياة المرأة هي نظرة أحادية، إن صح التعبير؛ لأنّ الزاوية التي جاءت منها هذه النظرة هي زاوية ضيقة، ولم تجمع بين طياتها ما يريده الشارع المقدس منها من الأحكام الواجبة عليها والتشريعات المتعددة بخصوص المرأة، في حين أن الشارع المقدس أراد أن يكون للمرأة نصيب في التمتع بعالم الدنيا، وأن تكون صاحبة السعادة الكبرى في أيام حياتها من هذه الدنيا، من دون كبت، فقد شرّع الإسلام الزواج وحق اختيار الزوج بخلاف بعض المعتقدات الباطلة التي تدعو إلى الرهبنة، بل وصف الزواج بالرحمة، يقول سبحانه: (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ)[1].

١- سورة الروم، آية ٢١.

فما المانع من أن ترتدي ما تُريد ارتداءه من الموضات والألبسة في بيتها وأمام زوجها، أو محارمها، أو في القاعات، أو المناسبات والمجالس النسوية الخاصة، أو تقوم بالتنزه مع زوجها أو أبيها أو أخيها في أرض الله الواسعة، فإنّ لها في كلّ ذلك حقوقاً بالاستمتاع والسفر والتنزه، ولم يفرض عليها قيوداً في كلّ تلك الأمور، بل جعل ضوابط شرعية تحصّن المرأة من خطر التهتك والرذيلة. غاية الأمر أن تكون تلك الحركة في الملبس والتنزه هي ضمن الحدود التي يراها الله تعالى خيراً وصلاحاً للمرأة، لا أن تكون مرمى لسهام النظرات والشهوات من قبل الرجال الأجانب، ولا تكون مطمعاً سهلاً لذئاب الإنس الذين يتصيدون الفتيات في الطرقات والأماكن العامة والمختلطة.

هنالك أمران لا بُدّ من الالتفات إليهما:

الأمر الأول: هو أن نرتقي في الحياة لا فقط من أجل الزواج أو التجمل لنُعجب الآخرين، بل علينا أن نرتقي من أجل أن نرضي الله عزّ وجلّ بالتوكل عليه واتّباع أوامره ومن ثم نكون قد حظينا بالدارين.

الأمر الثاني: هو الانشغال بالنفس وتربيتها وترويضها نحو الأفضل، حين تفعلين ذلك، شيئاً فشيئاً سوف تمتلأ نفسُكِ ثراء، وشخصيتكِ ستكون لها احترام وقوة وجاذبية في حينها سيحُبكِ الناس ومن حولكِ وذلك بفضل التوكل على الله وإرضائه، يقول سبحانه: (إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَٰنُ وُدًّا)[2].

٢- سورة مريم، الآية ٩٦.

إذن فما أحلى أن يجتمع الدين والدنيا في حياة المرأة، دين يصون عفتها وكرامتها، وحياة سعيدة لا نقص فيها، تواصل بذلك شوط الحياة بمهارة دينية عالية، وتستهدف الآخرة بروح نظيفة طاهرة، وتكون بذلك حصلت على رضا الله سبحانه وتعالى وعلى حياة بأسلوب جيدين، وهذا هو المطلوب في وعي بناتنا اليوم، في السعي إلى رضا الله سبحانه وتعالى، وفي الوقت نفسه ممارسة الحياة بشكل ينسجم مع ما أراده الله تعالى لها.

ما هو اضطراب التسوق القهري؟

أ.د. سعاد سبتي الشاوي
مركز الإرشاد الأسري / بغداد

إنّ التسوّق من النشاطات الروتينية لشراء ضروريات حياة الأفراد، ولكن إنّ زاد عن الحدّ الطبيعي يعدّ اضطراباً ويسمى "اضطراب التسوق القهري" أو يطلق عليه هوس الشراء، وهو مصطلح نفسي يصف الرغبة القهرية للتسوق، ويعاني أصحابه من الحاجة المستمرة للإنفاق، وهو أحد أنواع الإدمان النفسي.

هناك أعراض عديدة لهوس الشراء؛ منها الرغبة الشديدة بالتسوق بشكل يومي أو أسبوعي لأشياء حتى لو لم يحتج الفرد إليها، ومتابعة تخفيضات المحلات وعروضها بشكل مستمر، والإحساس بالمتعة والنشوة عند التسوق، والاعتماد على التسوق واتخاذها وسيلةً لتحسين المزاج والتخلص من التوتر، وشراء أشياء غير ضرورية، وعدم القدرة في التحكم بسلوكياتهم الشرائية والشعور بالذنب او الخجل والتوتر والقلق قبل الشراء، والشعور بالندم بعد إنهاء التسوق وفقدان الرغبة الشرائية، وعدم القدرة على الادّخار وسداد المديونيات.

تتعدّد الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بهوس الشراء، ومنها العوامل النفسية والتي ترتبط بالاضطرابات النفسية كاضطراب الوسواس القهري، واضطراب القلق، واضطرابات المزاج، والعوامل البيئية كالتعرض للإعلانات التي تستهدف المشاعر العاطفية للناس، والثقافة المادية، والضغوطات الاجتماعية كالشعور بالحاجة إلى مواكبة الآخرين، فضلاً عن ذلك الحرمان الشديد بمرحلة الطفولة والمراهقة ما يدفع الشخص ليصبح مدمناً على شراء أي شيء لتعويض النقص، أو الشعور بالدونية عند الأفراد الذين لا تتوافر لديهم الأشياء بمرحلة ما من حياتهم وعند تغيير اوضاعهم الاجتماعية، فيحاولون تعويض ما شعروا به من نقص، ولتعزيز مبدأ المال مصدر السعادة عند الفرد، أو لحدوث خلل بالناقلات العصبية الكيماوية الموجودة بالمخ بما يجعل الشخص غير قادر على التحكم بسلوك معين، أو لتعرضه لمرض الاكتئاب الذي يدفع الفرد إلى رفع معنوياته من خلال شراء أي شيء، أو للهروب من الفراغ والملل الناتج عن الشعور بالإهمال، أو لتمتع الأسواق بالعصر الحالي بكل وسائل الراحة والترفيه الذي يجعل الإقبال عليها أكثر، أو سهولة التسوق عبر الإنترنت مما جعل كلّ من لديه استعداد ولو بسيط للإدمان فريسة لإدمان الشراء.

إنّ هوس الشراء يصيب نسبة عالية من النساء والرجال، اذ ينظر الرجال إلى التسوق مهمةً هدفها شراء سلع معينة لهدف معين ولا يميلون إلى إظهار إعجابهم بنشاط التسوق ويتضح هوس الشراء عندهم باقتناء التحف النادرة والإلكترونيات والملابس. أما النساء فيرون التسوق نشاطاً ترفيهياً إذ ينصبّ اهتمامهن على شراء المجوهرات والأحذية ومستحضرات التجميل فضلاً عن الملابس. ولكن بصورة عامة فإنّ هوس الشراء تصاب به النساء بشكل ملحوظ أكثر من الرجال.

إنّ علاج هوس الشراء يكون عن طريق وضع خطة واستراتيجية تسوّق وتدوين قائمة بالاحتياجات اللازمة لشرائها والابتعاد عن الأسواق قدر المستطاع، وضبط الموارد المالية عن طريق الاكتفاء بالنقود المتوافرة بالمحفظة، والابتعاد عن مواسم التسوق المشهورة بالعروض والتخفيضات، وشغل وقت الفراغ بمزاولة بعض الأنشطة الأخرى كممارسة الرياضة لتقليل الضغوطات والشعور بالراحة. وإذا كان التسوق القهري ناتجًا عن الإصابة بالاضطرابات النفسية الأخرى، كالاكتئاب والقلق فيجب الذهاب إلى الطبيب المتخصص للحصول على الأدوية التي تساعد على ضبط الناقلات العصبية وتحسين المزاج، والخضوع لجلسات العلاج النفسي.

وأخيراً علينا أن نتذكر قوله تعالى: (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين)الأعراف ٣١.

ألم الدفع بعد التسوق

حوراء البطيخ

ألم الدفع هو الألم الذي يحدث في آخر عملية من التسوق يحدث عن استخراج الأموال من جيب المستهلك لإعطائه للكاشير أو تثبيت الطلب عند الشراء إلكترونياً. فمن المعروف أنّ المستهلك أثناء شراء احتياجاته يشعر بنوع من الراحة والرضا وخاصة الفتيات عند اقتنائهم: ملابس، اكسسوارات، مساحيق تجميل.. وغير ذلك لكن سرعان ما يتبدل شعور السعادة بنوع من الألم وتأنيب الضمير والتردد بعد الشراء.

أنّ المرارة التي يحسّ بها المستهلك عندما يخسر أمواله على شراء أشيائه البعض لم ينتبه لها، لكنّ معظم الشركات الكبيرة تفهم هذه النقطة جيداً وتستغلها بذكاء من خلال حرصها على جعل ألم الدفع في أدنى مستوياته، لأنّه كلما كان حجم ألم انفاقك للأموال أقلّ زاد استهلاكك.

هذه الحركة يوفرونها لك من خلال توفير خيارات دفع متعددة بعيدة عن خيار الدفع النقدي الذي يكون ثقيلاً ومؤلماً على نفسيتك. ومن هذه الخدمات هي خدمة الأقساط أو التقسيط أو اشتري الآن وادفع لاحقاً، هذه الخدمة تجعل المستهلك ينفق أكثر بألم أقل. وانتشرت بشكل كبير في أغلب الشركات الأوربية ووصلت إلى الشركات والأسواق العربية. أحد أسباب انتشار هذه الخدمة المغرية هي على سبيل المثال أنّ شراء شاشة تلفاز ب ٧٠٠ ألف دينار عراقي يعتبر مبلغاً كبيراً البعض يريد الحصول على الشاشة، لكن ليس لديه مال، والبعض الآخر لديه المال لكن لا يريد أن يعيش شعور الدفع، كلّ هذا المبلغ مرة واحد. الخيار الأفضل شراء الشاشة بالمبلغ نفسه بالتقسيط لمدة سنة مثلاً، وتأخذ الجهاز معك منذ القسط الأول؛ هذا الخيار للوهلة الأولى يكون من جانبك كمستهلك لكن هل هو فعلا من جانبك؟ بالتأكيد من وجه نظرك إنّ الأمر أفضل، لكنّ خبراء الدفع بالأقساط قاموا بدراسة هذه الظاهرة جيدًا حيث إنّه كلما قل الدفع كلّما زاد الانفاق أكثر. فمثلاً ٧٠٠ ألف إذا أردت أن تشتري بالأقساط سوف تشتري تلفازاً وحاسوباً بدلاً من شراء شاشة تلفاز عن طريق الدفع النقدي، إذا في المدى القصير يبدو الأمر بجانبك، لكن على المدى الطويل فإنّ انفاقك يزداد وأرباح شركات الأقساط تزداد.

كيف نستغل ألم الدفع للتقليل من الشراء

١- الدفع نقداً: احرص أن يكون الدفع نقداً هو الخيار الأول لديك وابتعد قدر الإمكان عن التسوق عبر الانترنت أو الدفع بواسطة بطاقة ائتمان.

٢-اعداد قائمة تسوق: قبل الذهاب للتسوق قم بإعداد قائمة تدوّن فيها كلّ احتياجاتك. ومن الأهم إلى المهمّ.

٣- قم بتحديد ميزانية لكل غرض: مثلاً ميزانية لشراء قميص من ١٠ إلى ٣٠ دينار مثلاً. وميزانية لشراء هاتف من ٢٠٠ إلى ٧٠٠ مثلاً الميزانية تُحدد حسب وضع المستهلك المادي، فلا توجد ميزانية ثابتة لكل شخص.

٤- توزيع عملية التسوق: مثلاً لا يذهب الشخص بشراء كلّ احتياجاته في وقت واحد، بل يقسم الاحتياج كلّ شهر أو كلّ شهرين مثلاً هذا الشهر لشراء أدوات للمطبخ والشهر الذي بعده ملابس للأطفال وهكذا.

٥- إبطاء عملية التسوق: يميل الأشخاص الذين يفضلون التسوق عبر مواقع التواصل الاجتماعي إلى الشراء من دون تفكير كافٍ، لذلك ننصح هؤلاء الأشخاص بالتفكير أكثر وأخذ وقت كافي لطلب السلع عبر الإنترنت، كأن تحدد المنتجات التي تريد شرائها ثم اخرج من التطبيق. وبعد مرور فترة ارجع إليه سوف تكتشف انك قمت بتقليص المنتجات التي تريد شراءها.

وفي الختام أقول أنّ التسوق ضروري وأحياناً رفاهية لكن ينبغي أن لا يتجاوز الحد ليصبح هوسًا.

قبعات التفكير الست

عبير المنظور

كتب كثيرة تحدثت عن التفكير وأنماطه وأنواعه؛ لكون التفكير عملية ذهنية رافقت الإنسان منذ بدء الخليقة، تهدف إلى التوصل إلى نتيجة ما أو حلّ المشكلات وفق المعطيات الموجودة أو اتخاذ القرارات.

فمثلاً تعددت آراء الباحثين حول عدد أنماط التفكير ولكنها جميعاً لا تخرج من دائرة كونها مهارات يمكننا استخدامها لتحسين عملية التفكير وتوسيع الخبرات والتخطيط المسبق، بالإضافة الى تنظيم المعلومات. ومن هذه الانماط: التفكير التحليلي، التفكير الإبداعي، التفكير الناقد، التفكير المنطقي، التفكير التبايني، التفكير التقاربي، التفكير الجانبي، وإدراك الإدراك، بالإضافة الى التفكير العلمي والإيجابي والسلبي والرياضي والعاطفي.

ولتحسين عملية التفكير بالاعتماد على أنماط التفكير عند الإنسان وطرق تعامله مع مجريات الأحداث، ابتكر الطبيب إدوارد دي بونو طريقة القبعات الست، وهي ليست قبعات حقيقية بالمعنى الحرفي، وإنما هي قبعات نفسية، تمثل كلّ قبعة نمط تفكير معين ومثل لها بلون له دلالة خاصة لتسهيل إيصال المعلومات إلينا ومحاولة تطبيقها بسهولة.

وهذه القبعات الست وألوانها ومدلولاتها:

١- القبعة البيضاء:

وترمز إلى التفكير الموضوعي والحيادي، وتركز على الواقع الموضوعي والمعلومات والأرقام، وكأنها بالضبط حاسوب آلي.

٢- القبعة الحمراء:

وترمز إلى التفكير العاطفي، واللون الأحمر دلالة على الغضب، وهو تغلب نمط التفكير العاطفي على مشاعر الشخص.

٣- القبعة الزرقاء:

وتمثل دور التحكم والمنظم لعملية التفكير، والسيطرة على القبعات الأخرى، وكأنها بالضبط قائد اوركسترا ينظم عمل الآلات الموسيقية.

٤- القبعة الخضراء:

دلالة التفكير الإبداعي والابتكار والأفكار الجديدة، ولونها الأخضر دلالة النبات رمز الخصوبة والنمو.

٥- القبعة الصفراء:

تدلّ على الأمل والتفاؤل والتفكير الإيجابي، واللون الأصفر لأنّه لون مشرق وبهي كإشراقة الشمس.

٦- القبعة الزرقاء:

وترمز إلى التفكير السلبي، واللون الأسود دلالة على الحزن والسلبية.

وتتأتى اهمية معرفة القبعات الست للتفكير على عدّة مستويات منها: تحديد الأدوار الشخصية والاجتماعية في حلّ المشكلات، وتوجيه الانتباه إلى ستة مظاهر مختلفة للموضوع الواحد، بالإضافة إلى الملاءمة بين الإيجاب والسلب، موضوعي أو عاطفي وهكذا، وأيضاً وضع القواعد والأسس، وكذلك تبرز أهمية القبعات الست التي تبدو وكأنها منبهات شرطية يمكنها أن تغير التوازن الكيميائي داخل الدماغ[1].

كما يمكن استثمار قبعات التفكير الست في مجال التعليم والإعلام والاقتصاد والمجالات الأخرى؛ لأنها تطور من مهارات التفكير وجودته ومن ثمّ ينعكس على الأداء والنتائج التي ترفع الفرد والمجتمع إلى مستويات فكرية وسلوكية أعلى.

١- راجع قبعات التفكير الست، إدوارد دي بونو، ترجمة خليل الجيوسي، الفصل الخامس، ص٣٩-٤٥.

أعيدوا إلي كتابي

نور حسن / النجف الأشرف

تبيّن في الآونة الأخيرة أنّ هناك إبادة جماعية للعقول، بعد ما لفت انتباهي إعلان غريب تحت عنوان (مصنع إعادة تدوير الكتب)، وتساءلت وكلّي استغراب، أين يوجد، ومتى كان إنشاؤه؟! فنحن نسمع بمصانع لإعادة البلاستك، والكارتون... ألخ؛ لكن الكتب؟!

في نفسي أسئلة كثيرة أولها، هل انتهى زمن الكتاب إلى درجة إعادة تدويره، أيكون هذا حال الكتب في زمن التحضر والتطور؟!

عجيب، فبعد أن كان الكتاب هو أولى مصادر العلم والمعرفة على طول العصور والأزمان، أهكذا يكون الآن؟.

الكتاب الذي كان أوفى الأصدقاء للإنسان.. والناصح الأمين، لما له من دور في حياة الإنسان، فهو أشبه بالغذاء الذي يمدّ العقل بالطاقة ليفكر بالاتجاه الصحيح، وهو محور العالم والعلوم والمعرفة. ولكن يبدو أن هناك إبادة ممنهجة تجري على خير جليس في الزمان.

فبعد أن ظهر الإنترنت، وانتشر كالنار في الهشيم حول العالم، وأصبح هو المسيطر الأول على حياة الإنسان شباباً وشيباً؛ بل وحتى الأطفال! لما يقدمه من خدمات سلسة، بالإضافة إلى أنه سهّل عملية البحث، والوصول إلى المعلومة، الذي لا ينكره

أحد، ولستُ في موضع اعتراضٍ على هذا التطور؛ على العكس تماماً فتلك التسهيلات خففتْ من أعباء الكثيرين؛ لكن أن يأخذنا ذلك التطور إلى المشاركة في عملية إبادة عقلية، هنا لا بد أن نتوقف قليلاً لنفكر.

فكلنا يعلم أنّ أهمية الكتب قلّتْ شيئاً فشيئاً حتى انخفضت نسبة المبيعات وبشكلٍ ملحوظ، مع ظهور الهواتف واللوحيات، فقد توجه الناس إلى الكتب، الإلكترونية، خصوصاً بعد أن انتشرت المكتبات الإلكترونية التي توفر وتسهل عملية الحصول على كثير من الكتب، وفي جميع التخصصات في كلّ أنحاء العالم وبالمجان وبكبسة زر!

وهذا ما جعل الكثير من الناس يبتعد عن الكتب الورقية التي غالباً ما تكون غالية الثمن، وسهلة التلف، وبعيدة عن متناول اليد، وبما أننا في عصر السرعة كما يقولون، فقد ظهر جيل إلكتروني يشعر بأن البحث بالإنترنت، والقراءة من اللوحيات أسهل وأسرع وأجمل وأبسط من الذهاب إلى الكتب الورقية.

متناسين ذلك العطر الذي ينبعث من الورق ليمنح العقل نشوة التبحر في البحث، فنجد ملاحظة هنا على تلك الورقة تعبر عن رأي القارئ، وإشارة هناك عن نقطة مهمة للكاتب لفتت أنظار القارئ، وعادات كثيرة يمارسها قارئ الكتاب الورقي تجذبه فيها رائحة الورق للتعبير عما يجول في خاطره ليترك بصمته بصفته قارئاً عن تلك الأوراق، فضلاً على سهولة القراءة، وكونها أكثر صحة للعين.

فذلك التطور الذي تقبلناه لأنّه مواكب للزمن، قد تم منهجوه للنيل من الكتب الورقية، وبهذا فقد انتصرت ثقافة القراءة الإلكترونية على القراءة الورقية. فمجانية الكتب الإلكترونية، وسهولة الحصول عليها بأي زمان ومكان ومن دون عناء الذهاب إلى الأماكن المخصصة لبيع الكتب، والتي يرتادها المثقفون كانت عامل جذب لقتل الكتاب، وإبادة المكتبات البيتية التي كانت تزين غرف القراءة. لذا يمكن أن نقول إنه بدأ الكتاب الورقي يفقد بريقه شيئاً فشيئاً، ولا نعلم في السنين القادمة قد يتلاشى وتصبح المكتبات العامة متاحف يقوم الناس بزيارتها للتعرف على التراث الثقافي وطريقة رصف الكتب وجدولتها. وهنا السؤال الأهم: هل تحولت الكتب إلى كومة من الورق الزائد الذي يحتار الجميع أين يضعه، ومن ثم أصبح من الضرورة وجود مثل هذه المصانع لتدوير الورق العتيق؟

وهل سيأتي يوم لنجد البعض يسرع في التخلص من مكتباتهم التي كانت تزين منازلهم في السابق؟ هل أصبح اقتناء الكتاب الورقي (موضة قديمة)؟

فما نلاحظه في الآونة الأخيرة مؤشر خطر على مصير الكتب الورقية، تمثل بانقراض الكتاب الورقي، فلا بد من التنبيه والعمل على قدمٍ وساق لإعادة المجتمع إلى سابق عهده، ولا يتصور أحد أنه من الممكن أن يحلّ الكتاب الإلكتروني محل الورقي، فعدم استشعار ذلك العطر الورقي كفيل في قتل نشوة القراءة وإهمال حتى الكتب الإلكترونية؛ لنجد أنفسنا أمام جيل لا يقرأ ولا يكتب تحت مسمى التطور الإلكتروني.

طلقتها مرتين

حياتي العملية الصعبة وكثرة الضغوط التي أحاطتها، ومهنتي الشاقة المتعبة، كلّها أسهمت في تكوين شخصيتي. فعلى الرغم من كوني شاباً متعاطفاً وطيب القلب، إلّا أنّ تقلّب مزاجي وعصبيتي هي الصفة الغالبة على طبعي، خاصة إذا استثارتني الظروف المحيطة بي.

فكرة الزواج

ترددت كثيراً في مسألة الزواج لأنني كنت منشغلاً بعملي، وليس لديّ الوقت للتفكير في هذا المشروع، لكن بعد الإلحاح من قبل أهلي وأصدقائي وافقتهم أخيراً، وتعهدت والدتي وأخواتي بالبحث لي عن فتاة تناسبني، فأقدمن على ترشيح فتيات عديدات، لكنّني لم أقتنع بواحدة منهن.

تعلقت بفتاة

استمرت عملية البحث شهوراً عديدة حتى تعلّق قلبي ببنت أحد زبائني عندما مرّت بالقرب من مكان عملي بصحبة أبيها وبقية أفراد عائلتها بسيارتهم. وقد نزل أبوها ليسلّم عليّ ويشكرني على جودة العمل ويعطيني بعض الملاحظات البسيطة التي وعدته أن آتي لبيته لأتمّها، وهذا ما جعلني أذهب وأراها للمرة الثانية وهي تخرج مع والدتها مما زاد تعلقي بها وتصميمي على خطبتها.

تردد وخوف

القلق بات يراودني؛ فعلى الرغم من حالتي الميسورة وعملي في ورشة للحدادة والألمنيوم، إلا أنني لا أملك شهادة جامعية ولا وظيفة حكومية، لأنها من المواصفات المطلوبة في الشاب المقبل على الزواج في الآونة الأخيرة، وهذا ما يجعلني أتردد وأحاول نسيان الموضوع برمته إذا تطلب الأمر.

أول عقبة

أخيراً عزمت على الذهاب، بعدما فكرت وقلت لنفسي لا بأس بالمحاولة، لكنني تفاجئت من ردة فعل والدتي التي لم أتوقعها إذ إنها لم تُعجب بالفكرة ورفضت أن تذهب لخطبتها دون أن تراها أو تعرف تفاصيل عنها وعن عائلتها بحجّة أنهم غرباء ولا تعرفهم من كثب، وتريد أن تخطب لي الفتاة التي تختارها هي بنفسها، وتكون حصراً من معارفها. حاولت جاهداً إقناعها وأخبرتها بأنني سأعزف عن الزواج إذا بقيت مصرة على رأيها، وقلت لها: لا بدّ أن تذهبي وتتعرفي على الفتاة وأهلها قبل أن تصدري حكمكِ عليهم، وهذا ما جعلها توافق على الذهاب مرغمة حسب قولها.

أخيراً تم

انبسطت أساريري عندما بدت علامات الرضا على الطرفين بعد أول لقاء بين العائلتين، على الرغم من رفض والدتي المسبق. وبعد عدة أيام جاء الردّ بالإيجاب من الفتاة وأهلها مع بعض الشروط البسيطة التي من الممكن تنفيذها، ثم بدأت رحلة التجهيز لعقد القران وحفل زفاف لتنتهي بتحقيق حلمي المنشود بالزواج والاستقرار.

صفات سلبية

بداية حياتي الزوجية كانت جيدة وهادئة نوعاً ما حتى تصاعدت وتيرة الخلافات والمشاكل، تارة بيننا بسبب اختلافنا بالرأي، وتارة أخرى بسبب عدم اتفاقها مع والدتي وأخواتي، لأنها حساسة جداً ولا تتغافل ولا تتحمل أي كلمة من أحد، سواء بقصد أو من دون قصد. وهذا ما يجعلها تعيش في حالة من الحزن الشديد والقلق والتوتر لأتفه الأسباب.

الطلاق الأول

وذات يوم رجعت من العمل، وأنا مرهق جداً وأعصابي منهارة من شدة التعب، إضافة إلى حرارة الجو المرتفعة، ودخلت البيت منزعجاً ومتأملاً أن أجد الراحة والهدوء وجرعة من ماء مثلج وهواء بارد يطفئ لهيبي ويبرد قلبي ويسكن أنيني، لكنني صدمت بوجه زوجتي المكتئب فقلت لها: لما وجهكِ عابس هكذا؟ هل حدث شيء ما يزعجكِ؟ فإذا بكتلة نار ملتهبة وشرارات تتطاير من فمها بصراخ وعويل وعبارات تتهمني فيها بالتقصير في حقّها وأني السبب في تعاستها مرددة مراراً وتكراراً: طلقني، طلقني أنا لم أعد أتحمل العيش معك ولا مع أهلك. يبدو أنها كانت متشاجرة مع أحد من أهلي، وكالمعتاد السبب لا يستحق كلّ هذه الجلبة، وعلى الفور عزمت على طلاقها من دون أي تردد، فأنا كذلك مللت وتعبت من حساسيتها الزائدة وانفعالاتها غير المبررة وعدم احتوائها لي وتقديرها لظروف عملي الشاقة.

شرط جديد

مدة طالت ومساعٍ تعددت لإرجاعها على ذمتي بعد أن طلقتها، وخاصة والدتي التي كانت في البداية تلومني على اختياري، لكنها أصبحت تتوسل إليّ لكي أصالحها على الرغم من عدم توافقهما، لكنّ أهلها وضعوا شرطاً جديداً لرجوعها، وهو انتقالها إلى بيت منفصل أو استقلالها بجزء صغير معزولاً تماماً عن بيت أهلي، فوافقت على مضض عسى أن تهدأ الأمور وتعود المياه إلى مجاريها.

الانفصال مجدداً

فتحنا صفحة أخرى جديدة على أمل أن نجد طعم الراحة والاستقرار والهدوء والسكينة وتسود لغة التفاهم بيننا، لكن ما إن مرّ شهر واحد حتى تجددت المشاكل واندلعت ثورة الشجارات بيننا وبالكاد أكملنا ثلاثة شهور ونحن على هذا الحال. أما كلمة (طلقني)؛ فَلَم تفارق لسانها يوماً حتى انتهت هذه المعاناة بالانفصال عنها مجدداً ولكن في هذه المرة كان هناك طفلاً بيننا وكانت في بداية حملها وهنا بدأت المصيبة.

صعوبة الرجوع

تعقدت المسألة أكثر بوجود هذا الطفل وتعالت أصوات الداعين إلى الصلح لكي لا يكون ضحية لانفصالنا، ولكنني لا أرغب هذه المرة أن أرجعها لأننا تطلقنا مرتين؛ وهذا أمر صعب ولا أظن بأنني أستطيع الاستمرار معها مرة ثالثة خاصة وهي تمر بفترة الحمل والتي تزداد فيها حدة عصبيتها وشدة حساسيتها وسرعة انفعالها فماذا أفعل؟ هل أرغم نفسي على إرجاعها من أجل الطفل؟ أم أتركها نهائياً هي وطفلها لتتحمل نتيجة عنادها وأخطائها؟

الصبر وإلا الهجر

كنت أتعجب سابقاً من حالات الطلاق المتزايدة ولم أصدق كثرة الأرقام التي تُحصى كلّ يوم لكنني أدركت صحتها وخطرها في الوقت نفسه لشدة ما قاسيته من عذاب نفسي إضافة إلى ضياع الأطفال عند فراق الأبوين وتشتتهم، لهذا قررت بعد التفكير أن أتنازل وأرجعها على ذمتي لأجل هذا الطفل الذي لا ذنب له، وأضع شرطاً لها وهو أن تتحمل وتصبر ولا تفقد أعصابها على أتفه الأسباب وتتفهمني وتقدر ظروف عملي الصعبة من أجل استمرار هذا الزواج ولأجل هذا الجنين الذي في بطنها، وإلا فسأهجرها نهائياً وأذرها كالمعلقة وأتزوج بأخرى.

عدوى الحصبة وطرق علاجه

د. يمن سلمان الجابري / المثنى

تظهر بين فترة وأخرى أحد أنواع العدوى التي قد تصيب الناس بالهلع والخوف الشديد بسبب عدم معرفتهم بالعدوى بشكل كافٍ. واحد هذه الأنواع المسيطر عليها والتي نسلط الضوء عليها في هذا المقال هو (عدوى الحصبة).

الحصبة: مرض شديد العدوى، ما يعني أنّه يمكنه الانتقال بسهولة كبيرة إلى الآخرين. ويظهر مرض الحصبة نتيجة فيروس موجود في الأنف والحلق لدى الطفل أو الشخص البالغ المصاب. فعندما يسعل شخص مصاب بالحصبة أو يعطس أو يتحدَّث، ينتشر الرذاذ الحامل للمرض في الهواء، حيث يمكن أن يستنشقه الآخرون. ويمكن أن يبقى الرذاذ المُعدي في الهواء لمدة ساعة تقريبًا.

وسيُصاب حوالي ٩٠٪ من الأشخاص الذين لم يُصابوا بالحصبة أو الذين لم يحصلوا على تطعيم ضده بالعدوى عند مخالطة شخص مصاب بفيروس الحصبة.

تظهر مؤشرات مرض الحصبة وأعراضه بعد التعرض للفيروس بفترة تتراوح بين ١٠ و١٤ يومًا.

الأعراض

عادة ما تشمل مؤشرات مرض الحصبة وأعراضه ما يلي:

- الحمى.
- السعال الجاف.
- سيلان الأنف.
- التهاب الحلق.
- التهاب العينين (التهاب الملتحمة).

بقع بيضاء صغيرة مع بؤر بيضاء مائلة للزرقة على خلفية حمراء داخل الفم على البطانة الداخلية للخدّ، وتسمى أيضًا بقع كوبليك.

طفح جلدي يتكون من بقع كبيرة مسطحة، وكثيرًا ما تكون متصلة معًا.

وتحدث العدوى على مراحل تستمر لمدة أسبوعين إلى ٣ أسابيع.

متى يمكن أن ينشر الإنسان فيروس الحصبة؟

يمكن للشخص المصاب بالحصبة أن ينشر الفيروس للآخرين لمدة ثمانية أيام تقريبًا، تبدأ قبل أربعة أيام من ظهور الطفح الجلدي وتنتهي بعد أربعة أيام من ظهوره.

الوقاية

تكون الوقاية عن طريق تلقيح الأطفال باللقاح الألماني المركب لثلاث أمراض حصبة وجدري الماء والنكاف بعمر بين سن ١٢ و١٥ شهرًا، مع تكرار الجرعة بين سن ٤ و٦ سنوات؛ قبل دخول المدرسة، إذ يمنح هذا اللقاح وقاية بنسبة ٩٧٪، وأما الذين يصابون بالحصبة بعد تلقيهم اللقاح، فعادة ما تكون الأعراض خفيفة.

العلاج

لا يوجد علاج محدد يقضي على عدوى الحصبة فور ظهورها، ولكن لكونها عدوى فيروسية فعلاجها يتضمن الاتي:

١- العزل والحصول على قسط من الراحة ومعالجة المضاعفات أو الوقاية منها.

٢- شرب كميات كافية من الماء وعصائر الفواكه وشاي الأعشاب لتعويض فقدان السوائل بسبب الحمى والتعرق. عند الحاجة، يمكن أخذ المغذيات والمحاليل عن طريق الاعطاء الوريدي.

٣-خافضات الحرارة: تناول الأدوية مثل الأسيتامينوفين (Tylenol، وغيره) أو الأيبوبروفين أو نابروكسين الصوديوم (Aleveleve) لتخفيف الحمى المصاحبة للحصبة.

٥- تناول المضادات الحيوية في حال الإصابة بالالتهابات البكتيرية الثانوية كالتهاب الرئة والتهاب الأذنين والحلق وغيرها (وحسب ما يصفها الطبيب حصراً).

٥- إراحة العينين عن طريق إبقاء الإضاءة خافتة طول فترة تهيج العينين. وقد يخفف إعطاء الطفل فيتامين (A) من حدة عدوى الحصبة. ويُعطى الفيتامين عمومًا بجرعة كبيرة تبلغ (٢٠٠٠٠٠) وحدة دولية للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن عام واحد. ومن الجدير بالذكر أنّ الإصابة بها تخلق مناعة دائمية ضد هذا الفيروس فلا يدخل لجسم مرة أخرى.

فوائد الفراولة للمرأة

تعتبر الفراولة من الفواكه الغنية بالفوائد الصحية للمرأة، حيث توفر مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن التي تعزز الصحة العامة وتحسن الحالة الصحية خلال فترات معينة مثل الحمل.

تفادي العيوب الخلقية

الفراولة غنية بحمض الفوليك، الضروري للحامل لتفادي مخاطر تشوهات الجنين. تحتوي الفراولة على نسبة جيدة من حمض الفوليك التي تساعد في الحفاظ على صحة الجنين وتقيه من مشاكل خطيرة مثل السنسنة المشقوقة وأنواع أخرى من العيوب الخلقية.

الوقاية من السرطان

الفراولة تحتوي على حمض الإيلاغيك، وهو مضاد قوي للأكسدة يساهم في وقاية الجسم من السرطان، بما في ذلك سرطان الثدي والجلد والرئة. كما تساهم الألياف وفيتامين الموجودان في الفراولة في تعزيز الصحة العامة وحماية الجسم من أنواع أخرى من السرطان مثل سرطان المريء والقولون.

التحكم بنسبة السكر في الدم

الفراولة تحتوي على نسب منخفضة من السكر مقارنة بفواكه أخرى، كما إنها غنية بالألياف مما يساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم ويجعلها خياراً مثالياً للأشخاص الذين يعانون من السكري أو من يرغبون في الحفاظ على وزن صحي.

تقوية العظام

الفراولة تحتوي على مواد مغذية تساعد على تقوية العظام وتقلل من خطر الإصابة بأمراض مثل هشاشة العظام، وهذا يعود بالنفع خصوصاً على النساء في مراحل عمرية متقدمة.

دعم جهاز المناعة

فيتامين الموجود بكثرة في الفراولة يعزز من قوة جهاز المناعة ويساعد الجسم على مقاومة العدوى مثل الإنفلونزا، خصوصاً خلال الأشهر التي تزداد فيها فرص الإصابة بالأمراض.

تجديد خلايا الجلد

تساعد الفراولة على التخلص من خلايا الجلد الميتة ويعزز من نضارة البشرة. كما يعمل على شدّ المسام ويقي من ظهور حبّ الشباب، مما يجعل الفراولة خياراً ممتازاً للعناية بالبشرة.

تبييض الأسنان

حمض الماليك في الفراولة له خصائص تساعد في إزالة التصبغات وتبييض الأسنان بشكل طبيعي. يمكن استخدام الفراولة علاجاً منزلياً بسيطاً لتحسين ابتسامتك.

أفضل أنواع قدور الطبخ

تعتبر قدور الطبخ من أهم أدوات المطبخ، لأنها تلعب دورًا كبيرًا في عمل وجبات صحية، ومنها أشكالًا وأنواعًا مختلفة. أما أهمية وميزة هذه القدور فتكمن في نوع المادّة المصنوعة منها والتي تطوّرت على مرّ العصور وأصبحت تناسب مختلف وسائل وطرق الطبخ.

قدور الحديد

تعتبر أواني الطهي المصنوعة من الحديد من أفضل أنواع القدور للطبخ الصحي، وهي تستخدم لطهي اللحوم أو للقلي وتتميز بقدرتها على تحمل النار القوية وعدم قابليتها للالتصاق، كما أنها تحافظ على طعم ونكهة الطعام.

قدور السيراميك

تعد هذه النوعية من الأواني من الأفضل، وهي آمنة بشكل كبير كونها لا تُسرّب المواد الكيماوية المصنوعة منها إلى الطعام. وهي تمتاز بعدم قابليّتها للالتصاق، إضافةً إلى توزيعها للحرارة في كل الإناء بشكل متساوٍ. كذلك فهي تحافظ على مذاق الطعام دون تغيير، أما تنظيفها فهو سهل ولا يتطلب مجهودًا كبيرًا.

قدور الفخار

تناسب هذه القدور عملية الخبز أكثر من عملية الطهي فوق الغاز، وتمتاز بإعطائها مذاقًا شهيًّا للطعام، إضافة إلى شكلها الجميل. إلا أننا نجد صعوبة في تنظيفها ذلك لأنها يمكن أن تحتفظ بنكهة الصابون لو غسلناها به.

قدور الزجاج

تعتبر أواني الطهي المصنوعة من الزجاج من أفضل أنواع القدور للطبخ صحيًا وهي الخيار الآمن حيث أنها لا تطلق سموم عند تسخينها كما أنها من المنتجات التي لا تحتفظ بأي نكهات أو روائح قديمة. ويمكننا التخلص من آثار الحروق على هذه القدور بسهولة تامة.

قدور الغرانيت

يعد هذا النوع من القدور المميّزة والأنيقة، أفضل أنواع القدور للطبخ، فهي إلى جانب شكلها الجميل تمتاز بصفات عملية استثنائيّة صُمّمت خصيصًا من مادة الغرانيت المضادة للالتصاق. وهي سهلة التنظيف من الداخل والخارج وتتميز بأغطية زجاجية تتيح لنا مراقبة عملية الطهي بسهولة.

حديقة الفراشات في ماليزيا

تعتبر حديقة الفراشات في كوالالمبور من أجمل الأماكن السياحية في ماليزيا، وتتميز بطبيعتها الخلابة. وتحتوي على أنواع متعددة من النباتات الخضراء والفراشات المختلفة الأنواع. وهي نموذج مصغر لغابة استوائية، وتحتوي على نباتات تزيد عن ١٥٠٠٠ نبتة ويوجد فيها أكثر من ٦٠٠٠ فراشة، وملحق بها قاعة لعرض الفراشات المحنطة، وتبلغ مساحتها حوالي ٨٠ ألف قدم مربع، وتوجد ضمن حديقة باردانا. وتتميز الفراشات بألوانها الزاهية والجميلة التي تخطف الأبصار، وهي من المحميات التي تضمّ كمّاً هائلاً من الفراشات على مستوى العالم.

نباتات تناسب المكاتب

كلنّا نعرف مدى جمال النباتات الداخلية خصوصًا أنّ لها فوائد عدّة في تحسين جودة العمل ورفع نسبة الأكسجين. وتساعد في رفع نسبة الإنتاجية، وغيرها من فوائد النباتات في مكان العمل. لذلك نذكر لكم أفضل خمسة نباتات مناسبة للمكاتب.

فلا تحتاج إلى أي عناية أو إضاءة شمس، وقوية التحمل، ولها القدرة العالية على التكيف مع جميع البيئات وهي:

البوتس

نبات البوتس كذلك يسمى بقلب عبد الوهاب. من النباتات الداخلية المتسلقة والمنقية للهواء ولا تحتاج لعناية عالية. ينمو بشكل سريع ويعيش في إنارة الغرفة الصناعية ويروى مرة بالأسبوع تقريبًا عند جفاف تربته ومناسب جدًا للمكاتب. يصنف على أنه نبات متسلق؛ فبإمكانك ربط أوراقه ليتسلق ويعطي جمالاً مختلفاً.

فيتونيا

نبات فيتونيا هو نبات داخلي سهل العناية ومناسب للمكاتب وهو من النباتات التي تتميز بلون أوراقها الجميل. لا تحتاج إلى الكثير من الضوء حيث يناسبها الضوء الخافت، ولا تروى إلا عند جفاف تربتها حتى عمق ٣ سم.

كرمة المحبوب

نبات كرمة المحبوب من النباتات الداخلية والمتسلقة والقوية أيضاً. فهي نبتة قادرة على التكيف مع جميع البيئات، ولها أوراق لطيفة ورقيقة تشبه القلب. فتعيش في إنارة الغرفة الصناعية وتروى عند جفاف التربة، فهي خيار جيد جدًا للمكاتب ومناسبة.

اجلونيما

نبات اجلونيما تعتبر من النباتات الجميلة ذات الأوراق الكبيرة بلونها الأخضر المتموج والمناسبة جدًا للمكاتب. لا تحتاج إلى الكثير من العناية، ويمكن وضعها أيضاً في بيئات العمل المختلفة كونها شديدة التحمل، فلها قدرة عالية على التحمل وقلة الري. فتروى عند جفاف تربتها بمعدل مرة بالأسبوع تقريبًا.

زاميا

نبات الزاميا يصنف من النباتات القوية والتي تتميز بأوراق خضراء داكنة ولامعة، أيضاً لا تحتاج إلى الكثير من العناية. فتعيش في الضوء الخافت، ويمكن وضعها في المكاتب وذلك كونها لها القدرة على تحمل ارتفاع درجات الحرارة وقلّة الرّي. بإمكانك ريّها مرة كلّ أسبوعين تقريبًا.

أوراق ملونة

موعظة

عن رسول الله ﷺ:
(تجاوزوا عن عثرات الخاطئين يقيكم الله بذلك سوء الأقدار).

فنان ولوحة

لوحة (على طاولة القهوة) واحدة من أشهر اللوحات للفنان النرويجي (إدفارد مونش)، رسمها عام ١٨٨٣، ويظهر فيها زوجان مسنّان يشربان القهوة في بيتهما.

الأجواء في اللوحة تميل إلى الهدوء والسلام النفسي، فالزوجان يجلسان في مشهد تداخلت فيها الألوان بطريقة سائحة تمامًا، ومن خلفهما أوراق نبات خضراء تُظهر دفء البيت وخصوصيته.

وبالنظر إلى اللوحة نرى أنّ (مونش) استخدم خطوطاً خفيفة وغير واضحة لإعطاء انطباع بالألفة والأنس؛ كما نجد أنّ هوية الزوجين غير واضحة، فتسييح الملامح يعطي فرصة للمشاهد بأن يتخيل نفسه مكان أي شخص في اللوحة وأن يعيش الحالة من دون أن يشعر بأنه يزيح شخصًا بعينه ليحتل مكانه ويعيش قصته.

إكتشافات نسوية

اختير بحث تقدمت به الباحثة العراقية من محافظة البصرة (الزهراء مهند) أفضل بحث مشارك من بين أكثر من ٣٠ ألف بحث مشارك في مؤتمر البحوث العلمية الدولي في مجال الصناعة النفطية. تتلخص فكرة البحث في استخراج النفط بالغاز بدلاً عن الماء، وبهذه الطريق يُستثمر الغاز المصاحب بدلاً من هدره وحرقه.

تغريدة الزهور

كلام الليل عند الكثيرين يمحوه النهار، أمّا كلام الليل مع الله فهو حديثُ العاشقين وشكوى الألم ومطيّةُ الأبرار.

طرفة

المدرس: اعرب ما يلي:
(سرق اللص المال)
الطالب: سرق فعل ماضي.
المدرس: وأين الفاعل؟
الطالب: هرب بالمال.

كلام بعطر الورد

حلم وتواضع وخلق رفيع، سماحة وفصاحة ووجاهة، ينبوع علم وحكمة ومعرفة، نبل وشجاعة وعزّ وإباء، إنها جمل لوصف شخص عظيم إذا جمعتِ أوائل حروفها سيظهر لكِ اسم الحسين عليه السلام.

هل تعلمين أن السجود عليها يخرق الحجب السبعة: الحقد، الحسد، الحرص، الحدّة، الحماقة، الحيلة، الحقارة، لتزهر بدلها: الحكمة، الحزم، الحلم، الحنان، الحصانة، الحياء، الحبّ، إنّها التربة الحسينية.

غالباً ما يخونكِ التعبير عندما يغلبكِ حياؤكِ وعند المواقف الصعبة، فما بالكِ بتلك الخفرة (شديدة الحياء) التي لم يُرَ أنطق ولا أفصح لساناً منها، وهي تزلزل طاغية زمانها بخطبتها رغم حيائها وآلامها؟

في زحمة الحياة، وفي قمة انشغالكِ بدنياكِ، ببيتكِ بزوجكِ بأولادكِ بعملكِ بأهلكِ، لا تنسي الاهتمام بنفسكِ بآخرتكِ بصلاتكِ بعبادتكِ بصدقاتكِ لأنّها رصيدكِ وزادكِ ومنقذاتكِ ومؤنساتكِ عند وحدتكِ.

ألا ترين بأننا نحاول جاهدين تغيير أنظمة الحياة فعلقنا بعجلة التطور التكنولوجي التي دمرت أجسامنا وصحتنا، مثلاً قلبنا آية: (وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا) فأصبحنا سكارى وما نحن بسكارى.

تعتقدين أن سبب المرض هو الميكروبات أو خلل ما يصيب الأعضاء، لكنّه في الأساس ناتج عن تراكم الأزمات النفسية فهي التي تجعل جسمكِ مهيئاً وصالحاً لاستقبال الأمراض بكلّ أنواعها.

عندما يتعثرون ويتخبطون في طريقهم، لا تفقدي الأمل ولا تندبي حظكِ، فقط ارفعي يديكِ إلى السماء واطلبي من الذي رزقكِ بهم أن يوفقهم إلى صراطه المستقيم، فدعوة الأم كالسهم النافذ لا يخطئ أبداً.

السعادة لا تشترى كما تعتقدين، ولا تنقص منكِ إذا أهديتها للناس، فكلما زدتِ في عطائكِ لهم، وسرتِ جابرة لقلوبهم، ستشعرين حينئذ بالسعادة الحقيقية بأضعاف ما أسعدتهم وجبرتِ بخواطرهم.

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

﴿مِّنَ ٱلۡمُؤۡمِنِينَ رِجَالٞ صَدَقُواْ مَا عَٰهَدُواْ ٱللَّهَ عَلَيۡهِۖ فَمِنۡهُم مَّن قَضَىٰ نَحۡبَهُۥ وَمِنۡهُم مَّن يَنتَظِرُۖ وَمَا بَدَّلُواْ تَبۡدِيلٗا﴾

صَدَقَ ٱللَّهُ ٱلۡعَلِيُّ ٱلۡعَظِيمُ

بمزيد من الحزن والأسى وبقلوب يعتصرها الألم

تنعى الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة

المجاهد الكبير سيد المقاومة اللبنانية الشريفة حجة الإسلام والمسلمين

سماحة السيد حسن نصر الله (قدس سره)

وبهذه الفاجعة الأليمة نتقدم بأصدق التعازي المواساة إلى الشعب اللبناني الكريم المجاهد وإلى كل المقاومين والمجاهدين الأبطال

سائلين العلي القدير أن يتغمد فقيد الجهاد والمقاومة وجميع الشهداء برحمته الواسعة ويحشرهم مع النبيين والصديقين والشهداء والصالحين وحسن أولئك رفيقا وأن يلهم أهلهم وذويهم ومحبيهم الصبر والسلوان

إنه سميع مجيب