

الجهاديين العم

مجلة فصلية - تعنى بشؤون المرأة والأسرة تصدر عن
وحدة الإصدارات / قسم الشؤون الفكرية والثقافية
العتبة الكاظمية المقدسة
العدد ١٣٥ / السنة الثامنة عشر / ١٤٤٦ هـ - ٢٠٢٥ م



ثمانية عشر عامًا
من العطر والكلمة

هَنا (زُهورُ الجَوادِين) انْتَشَتْ وَنَمَتْ
تَحْتَ الرِّعَايَةِ رَوَّضَاتٌ مِنْ العَبَقِ

مجلة فصلية تعنى بشؤون المرأة والأسرة
تصدر عن وحدة الإصدارات قسم الشؤون الفكرية والثقافية/ العتبة الكاظمية المقدسة
العدد ١٣٥ / السنة الثامنة عشر ١٤٤٦هـ - ٢٠٢٥م / رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق (١٥١٤) لسنة ٢٠١١م
زوروا: (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



١٤

٤١



٣٤



٣١



٧



الساحر الحقيقي

٢٤

شقيقة الميلاد

١٧

اكتئاب ما قبل الولادة

٤٠

ضغوط الحياة الزوجية

٣٠

نسائم الياسمين

كانت وكما هي الآن تضطلع بدورها الإيجابي البناء تجاه من تخاطب وتحكي، ببركة صاحبي المكان الإمام موسى بن جعفر وحفيده الإمام محمد الجواد عليه السلام، والمولى صاحب العصر والزمان عليه السلام، الذي يرعانا بلطفه وكرمه ورفقه وعطفه الذي يقوم الأود.

ولأنّ الوفاء مسك، كان الختام بتقديم باقات الشكر الكثير والجميل والجزيل إلى القائمين على المجلة، وجميع الأقسام العاملة فيها، وقراءها ومتابعيها جزاهم الله خير الجزاء وجعل الأجر لهم كاملاً كاملاً، وكلل الله جهودهم بمزيد من التوفيق والتسديد.

كذلك الشكر موصول - وإن كان هذا الشكر لا يعدّ ذا بال أمام التضحيات الجسام - إلى الكرماء السعداء أهل الفداء، أصحاب السخاء الذين امتثلوا للنداء، وصدّوا الاعتداء من دون سمعة أو رياء، وتحملوا المشقة والعناء، وبددوا عتمة الطريق بالضياء، وهجروا الأثرة وقدموا الدماء، ففاحت أريجاً يملأ الأرجاء، وروت كلّ متعطش للمعرفة والولاء، شهداء الوطن والمبدأ والإباء... فلولاهم لا علم ينشر، ولا صحائف تقرأ، ولا مجلات تطبع، فلهم من مؤسسي المجلة والقائمين عليها والعاملين فيها والداعمين لها وجميع قراءها ومحبيها كلّ الحب والوفاء؛ وألف ألف تحية وثناء.. وإلى سنة موفورة العافية ومفعمة بالعطاء.

مما لا مرأى فيه ولا غبار عليه أنّ الإعلام المنبثق والمُنطلق من تصور ملتزم هو من أهم أدوات الغرس الثقافي، ومن أبرز مغذيات الوعي المجتمعي، وأحد أكبر بواعث الحراك الفكري. وهو بعدُ قوة هائلة في إعادة تأهيل العقول، ومحركاً نشطاً لتوجيه الهمم، ووسيطاً جيداً لتقل القيم، وملهماً فاعلاً في توجيه بوصلة المجتمع نحو الفضيلة والحالة الفضلى.

من هنا يحقّ لنا أن نفخر كلّ الفخر بما لدينا من مجلة نسوية ملتزمة بحجم مجلة "زهرة الجوادين" التي كانت وما زالت لوناً زاهياً من ألوان الإعلام الملتزم والهادف، بعد أن استخدمت المجلة خلال مسيرتها سلطة الكتابة من أجل تحسيس الفجوة بين الثقافة والمحيط الذي بزغت فيه ونشطت من خلاله، ونقل من تخاطب إلى حيث الفكر العميق والتراث العتيق بنكهة الحداثة وروح التميز. كما يحقّ لنا أن نفخر بأننا من المجالات الجياد التي تناغمت مع متطلبات المرحلة ومقتضى الضرورة والحاجة الملحة بعد أن حرصت المجلة الحرص كلّ على معالجة مشكلات الأسرة العراقية، وتحدياتها الحاضرة وهمومها المستقبلية بحكمة وروية، وبأساليب علمية، كما وسلطت المجلة جلّ اهتمامها على مساندة المرأة والأخذ بيدها إلى حيث زاد العلم والمعرفة لتصبح قادرة على الوقوف بوجه أي ثقافة هجينة أو عادة دخيلة تستهدف كيانها الديني أو هويتها الثقافي أو نسيجها الأسري.

وما نحن اليوم نفتتح سنتنا الثامنة عشرة من عمرها المديد - إن شاء الله - وكلنا أمل بأن تستمر مسيرة الإبداع والألق لهذه المجلة الغراء والمعطاء، وتبقى كما

حَقُّ الْحَجِّ وَالزَّكَاةِ وَالصَّوْمِ وَالْحَجُّ وَالزَّكَاةُ وَالصَّوْمُ

صوم القضاء

www.sistani.org



رمضان قبل الزوال يوجب الكفارة؟

الجواب: لا يوجبها.

السؤال: هل تجب الكفارة في حالة تعمد الإفطار في صيام القضاء وذلك قبل أذان المغرب بساعتين؟

الجواب: نعم تجب؛ وكفارته إطعام عشرة مساكين تدفع لكل واحد على الأقل ٧٥٠ غراماً من طحين أو أرز أو تمر ونحوها، فإن عجزت صمت ثلاثة أيام.

السؤال: امرأة تهاونت عن قضاء صيام شهر رمضان ٣ سنوات، وتنوي الآن القضاء، فهل يكفي أن تنوي القضاء بشكل عام أم يجب أن تراعي الترتيب في القضاء؟ وما هي كفارة تأخيرها للقضاء؟

الجواب: لا يجب الترتيب وكفارة التأخير عن كل يوم إطعام مسكين واحد يدفع له ٧٥٠ غراماً من طحين أو خبز أو أرز أو تمر أو نحوها، ولا يكفي دفع المال. نعم يمكنك مراجعة من تثقون به من العلماء ودفع المال له.

السؤال: ما حكم تفويت صيام قضاء شهر رمضان في السنة على الحائض حينها؟ هل يجب صيام الأيام الفائتة وما حكمه؟

الجواب: إذا لم تقضها إلى شهر رمضان التالي وجب القضاء ودفع كفارة التأخير، وهي إطعام مسكين واحد عن كل يوم يدفع له ٧٥٠ غراماً من طعام، كالتمر أو الخبز أو الطحين أو غيرها.

السؤال: إذا وجب الجمع بين تروك النفساء وأفعال المستحاضة على ناحية الاحتياط فهل يلزمها قضاء الصوم بعد النقاء أم إن الذي صامته كاف لها؟

الجواب: تقضيه.

السؤال: لو اعتمد شخص على الساعة وكان مطمئناً إلى دقتها - في تشخيص بقاء الليل أو طلوع الفجر في صيام شهر رمضان فأكمل، ثم انكشف أنه أكل بعد طلوع الفجر، فما هو حكم صومه؟

الجواب: يجب القضاء فقط.

السؤال: ما حكم إفطار البنت المكلفة في أول سنينها، مع العلم أنها جاهلة بأن تلزمها كفارة، وهل تجب عليها القضاء والكفارة أو القضاء فقط؟

الجواب: الجهل بثبوت الكفارة لا يقتضي سقوطها، نعم إذا كانت واثقة من عدم وجوب الصوم عليها لصغر سنّها فلا كفارة عليها بل تقضي فقط.

السؤال: إذا كان على الإنسان قضاء شهر رمضان، فهل يجوز له أن يتطوع بقضاء الصيام عن والده أو والدته أو عن غيرهما؟

الجواب: لا يجوز إلا إذا كان ما يريد قضاؤه من الصيام الفريضة كقضاء شهر رمضان عنهما إذا كانا مطلوبين.

السؤال: ما حكم من أفطر بعد الزوال بالنسبة لقضاء شهر رمضان، إذا كان القضاء عن غيره بأجرة أو تطوعاً؟ هل تجب عليه الكفارة؟

الجواب: يجوز الإفطار في قضاء رمضان عن الغير حتى بعد الزوال ولا كفارة في ذلك.

السؤال: هل لي أن أصوم الصوم المستحب مثل أيام شهر رجب والنصف من شعبان أو يجب أن أقضي أولاً؟

الجواب: لا يجوز التبرع بالصوم لمن عليه قضاء شهر رمضان.

السؤال: هل يحق لمن يرجع إلى بلده قبل الزوال أن ينوي صوم ذلك اليوم قضاءً؟

الجواب: نعم أن لم يرتكب مفطراً بعد الفجر.

السؤال: إذا أكلت سهواً ونسياناً في قضاء شهر رمضان فهل ذلك مبطل للصوم.

الجواب: ليس بمبطل.

السؤال: إذا استيقظ بعد طلوع الشمس وأراد الصوم قضاءً، وكان قد شرب ولا يعلم هل كان ذلك قبل طلوع الفجر أو بعده، فهل يصح منه الصوم؟

الجواب: نعم يصح.

السؤال: هل الإفطار المتعمد في قضاء شهر



لن تبقى غريباً

يومًا غريبًا بلا أهل ولا أصحاب، ورمى جنازتك على الجسر غريبًا شهيدًا لا تشييع ولا تعظيم.. فنفخ صور كاظميتها اليوم فخشعت لها القلوب، تذرف الدمع حزنًا إذ لم تشهد التشييع!! وتلطم الصدر بؤسًا حيث لم تحضر التوديع، فكان الحشر والنشر فيها واليهاء، فتحمل النعش على الرؤوس لتبقى مدى الدهر منارًا للهدى والصلاح.. فغدت بغداد الكاظمين

الحق المبين بنصر الله لأوليائه لتطمئن نفوسهم بقرآنك، حيث نور الحق لا يُطفأ.. مولاي هذه بغداد التي ملأها طاغيتها يومًا بالقصور والجند وحاشيته في ألف ليلة وليلة، والساق منك ينزف دمًا من حلق القيود.. فلم يبق أطلالها أو ليلها، فنسفتها اليوم بصبرك العظيم، فجعلتها قاعًا صفصفاً، فلا قصر لهم ولا ذكر.. مولاي هذه بغداد التي جعلك طاغيتها

مولاي أيها الكاظم هذه بغداد التي حاول طاغيتها أن يخفي نور الله في ظلمات مطاميرها يومًا.. يشع نورها من قبرك اليوم في كاظميتها فيملاً أرضها وسماءها عبر التاريخ؛ لأنَّ نور الله لا يُطفأ.. مولاي هذه بغداد التي أحرق فرعونها يومًا قلوب شيعته حيث لوعة فراق حجة الله خلف قضبان السجون.. أتت ترتل آيات مصحفك اليوم الذي لا زال يرتل آيات

ثمانية عشر عامًا من العطر والكلمة

د. يتول عرنيس / لبنان

في البدء كانت الفكرة، ثم خفق قلبٌ بالحروف، فولدت "زهور الجوادين" في حضان شهرٍ يتنزل فيه النور، وارتسمت على الورق ثمانية صفحات، تحمل عبق الكلمة ومسحة الإيمان. لم تكن مجرد مجلة، بل كانت سيدة الوقت حين يفيض الزمن بالتأمل، وحين تحتاج الأرواح إلى مرآة ترى فيها انعكاسها، بين الأسرة التي تأوي إليها، والمشاكل التي تفيض في باب المرايا، وبين مساحات الضوء في المقالات الدينية، التي تلتقي بروح الشهر ووهج المناسبات.

كبرت زهور الجوادين، كما يكبر الحلم حين يجد أرضاً خصبة من الفكر والعطاء، فامتدّت أوراقها، وازدانت بأبواب جديدة، تصافح القارئ كما تصافح اليد نسيم الفجر. "حبة مسك" "أسرة" "حواء" "النصف الآخر" "تنمية الروح" "مملكتي"، "صحتك كنز"، "أوراق ملونة"، "كلام بعطر الورد" لكل باب حكايته، لكل زاوية شذاها، لكنّها جميعاً ظلت تنبض بروح المرأة والأسرة، تحيطهما بحبّ واهتمام، تكتب عن قضاياهنّ، تحاور همومهنّ، وتضيء لهنّ دروب المعرفة والتوازن بين الأدوار التي يحملنها. إذ لم تكن مجلة زهور الجوادين مجرد صفحات تطوى بعد القراءة، بل كانت رفيقة كلّ امرأة تبحث عن صوت يعبر عنها، وعن بيت يحتضن فكرها كما يحتضن وجودها.

ثمانية عشر عامًا مضت، وما زالت زهور الجوادين متفردة، تنثر عبيرها في وجوه العابرين بين السطور، تحمل على صفحاتها همّ الإنسان، وتبقى شاهدة على أنّ الكلمة حين تولد بنية صافية، فإنّها تستمر رغم تبدّل الفصول.

واليوم، وهي تدخل عامًا جديدًا، تظل "زهور الجوادين"، الصادرة عن قسم الشؤون الفكرية في العتبة الكاظمية المقدسة، شاهدة على رسالة فكرية وإيمانية لا تنضب، ومشروعًا ثقافيًا يعانق الزمن، مزهرًا بالكلمة، مشرقًا بالحكمة.

في عيدها، لا نطفئ شمعاً، بل نشعل حروفاً جديدة، نكتب بها عمراً آخر لمجلة، لم تكن يوماً إلا ابنة الزمن الذي يصنعه الإبداع، وحفيدة الفكر الذي لا يموت. كل عام وزهور الجوادين زاداً للعقل، وظلّ للروح، ويدّ تمتدّ كلّ امرأة تبحث عن نافذة تشرق منها على ذاتها، وجمال لا يذبل.

عيدٌ بعمر القدوة

حورية المناوس / السعودية

ومع اهتمام مجلّتنا الرائدة بالهدف والمضمون لا تُغفل جانب الألق، مجلّلتها المتجددة بفنّ تصاميم تفتح شهية الاطلاع، بأجمل تعابير لمسات الإبداع، لينهل القارئ المعلومة بلذيق الذوق، ولهفة التوق..

كيف لا وحديقة زهورنا برعاية جوادين بالعتاء، وعَلَمَيْن في العلاء.. ينطلق الحرف بعتاء باب المراد، وبأمانة موسى بن جعفر يكون هدي السداد.. وفي عام تستشرفه مجلة الجوادين، ومع إشعال شمعتها الثامنة عشر، لِيَنْضَمّ الضياء اللاحق إلى الضياء السابق، من شموع أُوقدت لتبقى لا لتطفأ، وحيث النهج نهج فاطمي بامتياز، فإن تغافلنا عن الذكر بُغية الاختصار فالرقم يستوقفنا، لنذكر فيه عمراً للقدوة الأم مولاتنا فاطمة الزهراء عليها السلام، فنتمنّ به يُمنّ خير وبركة من ألفتها النديّة، لِيُستلهم منها إلهام المَدَد، وأحبار المَداد.. ولا نجد في العيد الثامن عشر، سوى مشاعر التهنائي المتبادلة، والعرفان لألق مجلّتنا المتجدد بيد العاملين على إصدارها، لنشكر بباقيات الشناء لهم الصنيع، ونشدّ على الأيادي الباذلة من الجميع، بمواصلة المسير.. مبتهلين إلى المولى تعالى لكل من له يد نوالٍ في المجلة، دوام التقدم في الرقيّ والموفقية والسداد..

فإلى أهل العراق العريق، الرائد في بناء المجد لأمة الإسلام، لأهل أرض الجوادين، من أهل الأحساء أجمل التقدير والسلام.

انحراف الجهلاء.. وبين مجتمعات وتربويات تقف على عِلل الأسرة والمجتمع، فتهدّي لهم الحلول بعيداً عن أنصافها.. وبين صحة وثقافة عامة وغيرها، يحلو التجوال.. فيجد القارئ مع ما ذُكر، لفئات لم تغفل مجلّتنا الحبيبة عنها بتغطية الحدث القيم حيث كان، فتأبّن راحلين صوب العلياء بعد أن صنعوا المجد للأمة تارة، وتسَلَط الضوء على جهاد باقين في إتمام المسيرة تارة أخرى، تتبّنى تحفيز المواهب ما سنحت فرصة، وتشارك مكلفات فرحة التشريف في فرصة أخرى.. وهي، بهذا وغيره، تهدف إلى إصلاح مؤشر البوصلة حيث وجّههُ المتربصون قسراً صوب قدوات زائفة، لتوجّههُ تجاه قدوات النقاء، مِن آلٍ مَن انتهج بهم لِمُسْتَنير.. حيث وجدت جملاً يطلب عوائقها، فكانت مَمّن تبني حمله، ليبقى المشعل مرفوعاً يُستنار بهديه عن الانحراف لسلوك طريق أثباع كلّ ناعق..

عيدٌ أخريهلُ بدرًا كما عهده؛ فهذا هو شأن الدائبين في التكامل لا يرضون بالهلال! زهور ينضح شهدا شراً بطيب المعلومة، مختلف ألوانه بمختلف العناوين، فيه شفاء للفكر من عِلل كلّ فكرٍ دخيل.. وحيث إحاطة التيارات الجارفة للأفكار المسمومة، التي تفتأ تغزو لإزهاق العلم القويم، والخلق الكريم، ووسط تكنولوجيا أُريد بها سلاحاً للإفساد، تُمسك مجلة باسم الجوادين بزمام السلاح، وتوجّههُ صوب الحدّ النافع لتكسب المعركة.. تفتح آفاقاً لجهاد بوح أقلام فكر الولاء، فتكون الرمية لله، يكون هو تعالى من رمى.. تعالج بسعيها مكر أعداء، إذ يكر الله بيد من يشاء من عباده، وهو خير الماكرين.. مع المفتاح بكلمة العدد، التاج الذي يُتوّج به كلّ إصدار، ليكون المنطلق الجميل العذب لنزهة القارئ بين زهرات البستان اليانع الثمار؛ فبين معلومة دين وتنظيمات الشرع المقدس لحياة الإنسان، بأحكامه الأصيلة من سمين معين الآل، بعيداً عن ما ابتغي مزجه بغثّ الدخلاء.. وبين ترانيم أدبياتها الولائية، بعيداً عن نشار أبواق

منارة الوعي.. زهور الجوادين

الشاعرة وفاء الطويل / السعودية

مِنْ كَوْكَبٍ فِي ذُبْحِي الْأَزْمَانِ مَوْتَلَقِي
وَمِنْ مَعِينٍ غَرِيقٍ لِلْحَيَاةِ نَتَقِي
يَفِيضُ مِنْهُ الْهَدَى مِنْ أَوْسَعِ الطَّرِيقِ
جَاءَتْ لِتَكْتُبَ آيَ الثُّورِ فِي الْأَفْقِ
يُسْعِشَعَانِ الدُّجَى فِي أَحْلَاكِ الْعَسَقِ
فَأَرْسَى الْعَزَمَ فِي الْوُجْدَانِ وَالْحَقِّ
تَحْتَ الرَّعَايَةِ رَوْضَاتٍ مِنَ الْعَبَقِ
تَمْضِي لِوَضَلِ الْعُلَى مِنْ دُونِ مُفْتَرَقِ
بِاسْمِ الْجَوَادِينَ تَسْقِي الْوَعْيَ بِالْعَدَقِ
تَمْضِي كَمَا الْوَسْمُ مَمْقُوشًا عَلَى وَرَقِ
ثَمَانِ عَشْرَةَ أَعْوَامَ بِكُلِّ رُقِي
نَحْوَ السُّهَى بِحَنَاجِ الْفِكْرِ وَالْأَلْقِ
ثَبْرًا وَيَثْرِي الْحَيَا بِالْبَذِينِ وَالْخَلْقِ
فَبَارَكَ اللَّهُ لِلْسَّاعِينَ فِي السَّيِّ
عُلُومٍ مِّنْ أَنْقَذُوا الدُّنْيَا مِنَ الْعَرَقِ

مِنْ بَحْرِ عِلْمٍ يَفِيضُ الثُّورُ فِي الشَّقَقِ
مِنْ بَحْرِ حِلْمٍ غَزِيرٍ لَا قَرَارَ لَهُ
مِنْ كَاطِمِ الْغَيْظِ، مِنْ نُورِ سَمَاءٍ، وَعَلَا
مِنَ الْجَوَادِ الَّذِي كَالشَّمْسِ طَلَعَتْهُ
تَحْمَانٍ فِي لَيْلٍ هَذَا الْكَوْنِ قَدْ سَطَعَا
هُنَا التَّقَى الْعِلْمُ بِالتَّقْوَى بَيْنَهُمَا
هُنَا (زُهُورُ الْجَوَادِينَ) انْتَشَتْ وَكَمَتْ
تَحَلَّلَتْ لَمْ تَبْزَلْ فِي عِرْقِ حَيْهَمَا
كَالتَّخْلِ تَشْمَخُ فِي وَجْهِ السَّمَاءِ أَلْقَا
تَجُوبُ أَرْوَاقَةُ الْإِبْدَاعِ مَا قَبِضَتْ
تَبْتُ لِلنَّاسِ أَلْوَانَ الْحَضَارَةِ مُذْ
وَبَرْتَقِي الصَّرْحَ بِالْإِضْرَارِ مُنْظِلَقَا
حَتَّى غَبَا لِأُولَى الْأَبَابِ نَبْضَتُهُمْ
قَدْ سَابَقَ الْمَجْدُ صَدْقًا فِي مَسِيرَتِهِ
وَبَارَكَ اللَّهُ فِي صَرْحٍ بِهِ جُمِعَتْ

مواقف.. نساء يبحثن عن الخلود

طُبِعَ هذا الكتاب الكريم طبعته الأولى قبل (٨٠ عامًا) أي في عام ١٩٤٤م في وقت حرج جدًا يمرُّ به العالم، وهي الحرب العالمية الثانية، حيث سفك دماء الملايين، وحُرب البر والبحر والجو بأيدي أدعياء الحرية وحقوق الإنسان. في مثل هذه الظروف الصعبة تأثر العالم بتبعات هذه الحرب، ومنهم الشرق الأوسط، بغلاء المعيشة والمواد الأساسية ومنها ورق الطباعة. فأراد المؤلف السيد الصدر (رحمه الله) طباعة كتابه وهو بحسرتة -حال كل مؤلف اليوم-، حيث الناس في أحوال شتى، فما الحيلة والمخرج لهذه الأمنية؟!

إنه طلب صعب، ولكن لغاية عظمى تتعلق بالإمام علي (عليه السلام) الذي تفدي الناس اسمه بأرواحها لا بأموالها فحسب!!

وإذا بإنسان يبحث عن صفحة من صفحات التاريخ المشرف ليسجل اسمه!!

بل يبحث عن زاوية من زوايا التاريخ المشرق لينطلق منها ويسجل اسمه!!

فكان ذلك الموقف قبل (٨٠ عامًا) إذ ترى تلك الزوجة الصالحة صراع زوجها مع أمانيه العظيمة، فتضع ما تملك من ذهب بين يدي زوجها ليطلع كتابه الذي تسطر صفحاته سيرة نفس رسول الله (صلى الله عليه وآله) فيأبى الزوج قبول ذلك، ولكن تأبى الزوجة أن ترجع عن ذلك!!

فيكون النصر النهائي لإبائهما، إذ كتبت بموقفها هذا صفحة الخلود لها على صفحات التاريخ، فتحقق المقولة المشهورة على الألسن في بيان مقام الذهب ومنزلته الكبرى عند النساء خاصة (الذهب زينة وخزينة)، ولكن بطريقتها الجديدة حيث يزين المكتبة الإنسانية بسيرة الإمام علي (عليه السلام) الإنسانية والإسلامية والعدالة والرحمة... الخ، وخزينة خلود لتلك السيرة والمسيرة.

فهنيئًا للباحثين عن الخلود، وهنيئًا للمضحيين من أجل الخلود، بل هنيئًا للخلود بأمثال هذه المواقف^(١).

١- للاطلاع على الموقف الرائع يراجع الكتاب ص ١٥-١٦.



مودّة ورحمة.. وقرّة عين

رجاء محمد بيطار / لبنان

لقد قرأت آية «ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودةً ورحمة، إن في ذلك لآياتٍ لقوم يتفكرون» مراراً وتكراراً في الماضي، ولكنّي لا أحسب أنّي تفكّرت بها بما يكفي لفهمها، على أن تفكّري بها بعدما دخلت بيت الزوجيّة حمل إليّ معاني أخرى عميقة، فقد لاحظت أن الله تعالى قرن المودة بالرحمة بين الزوجين، واكتشفت من خلال حياتي الزوجية الحديثة السن أن الحب الذي تبادلناه أنا وفراس قبل زواجنا، والذي امتدّ على مدى فترة خطوبتنا وبعدها وما يزال، ليس هو دعامة حياتنا المشتركة هذه. أنا لا أعطي هذا الحب الرقيق حقّه، ولكنّي أجد أن كلمة حبّ لا تكفي لتعبّر عن المشاعر التي استطعنا ونستطيع من خلالها أن نتجاوز كلّ عقبة مرّت وتمرّ بنا، من صغيرها لكبيرها... فالحبّ برأي كلمة فضفاضة تشمل الإعجاب الماديّ والمعنوي، والانبهار بصفات الشخص

«ربّ أصلح لي في ذريّتي إني تبت إليك وإني من المسلمين»
«ربّنا هب لنا من أزواجنا وذريّاتنا قرّة أعين واجعلنا للمتّقين إماماً»
كان تردّد هذه الآيات الكريمة سلوى لي في كلّ وقتٍ أجد فيه نفسي وحيدةً إلّا من قلبي ولساني ومشاعري، فأعتمدُ إلى توظيفها جميعاً في ذكرٍ يحلو لي ويجلو عني أكنّاد الحياة وهمومها...
قد يتبادر إلى ذهني أحياناً أنّي بعيدة عن الأكنّاد والهموم، فحياتي الزوجية طريّة العود حديثة المنبت، لا يتجاوز عمرها بضعة شهور، وهي ريانة بالحبّ والاحترام والتفاهم، لكنّ الكمال لله وحده، والعصمة للأنبياء والأنمة للآل، ولذا فقد تمرّ سحابةً عابرةً في سمانتنا الصافية، فلا تحجب وجه الشمس، بل يخفت نورها قليلاً، ثم لا تلبث أن تنقشع بعدما نعالج الأمور بصبر وروية ومودة ورحمة...

معه عند قدومه للغداء، فأخبرته بأن لا شهية لي للطعام، وقبل أن يلقي عليّ محاضرة الغذاء المعهودة، سألته أن يعفني من الحديث ريثما أخذ قسطًا من الراحة، عساي أستعيد نشاطي لأقوم بتجهيز ما يلزم قبل قدومه.

- لستُ أسألك بأن تحكمني نفسك فوق طاقتي، يكفيك ما أنت فيه، ولن أعذك قليلة النشاط فلا تضعي أي اعتبارٍ إلا لراحتك وصحتك، وأنا أتكفل بالباقي، اتفقنا؟

- اتفقنا

أغلقت الحظ وأنا أردد كلمات الشكر والذكر من جديد، وأحاول أن أستمع وقي في تلاوة القرآن بصوت مسموع، فقد أردت أن تختلط خلالي طفي بكلام الله، كي يغدو من أهل طاعة الله ومرضاته، إن شاء الله. والحمد لله الذي لم يجرمني المودة والرحمة، وقرّة العين.

التقاطه والإجابة على المكالمات، مع أنّ اسم زوجي الحبيب الذي يلمع على شاشته يحفزني، إلا أنّ الانحطاط المسيطر على قواي يجعل كلّ حركة أقوم بها محسوبة بدقة...

تحاملت على نفسي ومددت يدي بتناقل لأردّ على المكالمات، فأتاني صوته عميقًا يسأل قبل السلام:

- هل أنت بخير يا حبيبي؟

- بخير والحمد لله، السلام عليكم

- عليكم السلام والرحمة، أعذريني فقد شغلني عن السلام قلقي عليك، لأنك تأخرت بالرد... أرجو أن لا أكون قد أيقظتك

- لا بأس عليك يا زوجي الغالي، لم أكن نائمة، لكنني متعبة فقط، وأكثر ما يزعجني أي متعبة من لا شيء

ارتفعت نبرته وهو يقول:

- وهل تستبين ما أنت فيه لا شيء؟ هذه النفس التي تتداخل مع نفسك، وهذه الروح التي أودعها الخالق في أحشائك، لتمتص رحيقك وتستلّ منك النشاط، وتبتّ فيك روحًا جديدة، كلّ هذا لا شيء؟ قاطعته لأجيب بإعجاب:

- أنت تعلم قصدي يا فراس، ولا داعي لأشرح لك، وأنا أعلم قصدك أيضًا، وأنت على حق، فالحمد لله

- الحمد لله يا غالي وأم أولادي، الحمد لله ضحكنا كلينا لعبارة أم أولادي التي ما انفكّ ينعتني بها منذ علمنا بحمل قبل أيام، وسألني إن كنت أشتهي طعامًا محددًا ليحضره

الآخر، والتعلّق به حتى نحال الحياة صعبة من دونه... لكنّ كلّ هذا لا يكفي ليضمن السعادة الزوجية، بل السعادة هي ثمرة ما أوحى به البارئ جلّ وعلا، فالمودة هي المحبة، وهي أشمل وأرقى من الحب، أما الرحمة فهي بيت القصيد، إذ بدونها لا يمكن للزوج التجاوز عن أخطاء زوجته أو العكس، ولا يمكن الصبر والتحمل في مواجهة مصاعب الحياة، لأنّ الحبّ يمكن أن تحفّ غلواؤه مع الوقت والتعود. أما المودة والرحمة فهي صفات أصيلة في نفس الإنسان يوجهها في الاتجاه الصحيح وعند الحاجة...

أنا لا أفلسف الأمور، ولكني أحاول أن أكتشف الحكمة في كلّ شيء، فلم لا أكتشف حكمة هذه الآية الإلهية؟

لعلّ الخبرة في الحياة هي التي تعلّمنا وتكشف لنا الحقائق، إذا ما رفعنا عن عيوننا حجب الإغترار بالدنيا، وحاولنا التجرد من الأهواء...

ولكن أنّ لنا ذلك والدنيا ملء النظر والسمع والحواس؟

نسأل الله أن يعيننا على أنفسنا، فتلك غاية ما بعدها غاية... ولا أدري إن كنت سأستطيع أن أتابع درب التكامل النفسي في غمرة مسؤولياتي الجديدة والقديمة، وبالأخص هذه المسؤولية الحديثة التي طرأت عليّ قبل أيام.

تري، هل يحقّ لي أن أختصر هذه النعمة الإلهية العظمى، والمعجزة الكونية الشاملة بكلمة مسؤولية؟

الهاتف بجواري يرنّ، وأكاد لا أقوى على

الملتقى الثقافي النسوي الثاني

المؤسسات الثقافية والتعليمية لدعم المرأة والثقافة الأصيلة.

١٠- إطلاق برامج تأهيل القيادات النسوية في المجال الثقافي، بهدف إعداد ملاكات قادرة على إدارة المشاريع الثقافية بفعالية.

١١- إنشاء مراكز ثقافية نسوية داخل العتبات المقدسة لتقديم خدمات ثقافية وتعليمية مستمرة لتشجيع الشباب على الانخراط فيها.

١٢- تنظيم فعاليات ثقافية متنوعة مثل معارض الكتاب، المسابقات الفكرية، والبرامج التوعوية التي تركز على الهوية الإسلامية.

١٣- ضرورة التقييم الدوري للأنشطة الثقافية لقياس مدى تحقيق الأهداف، وتطوير البرامج بناءً على التغذية الراجعة من المشاركات.

١٤- تشكيل لجنة تمثل الجهات المشاركة في الملتقى المشار إليها في هامش سماحة المتولي الشرعي للعتبة الحسينية المقدسة (دامت توفيقاته) للتنسيق والمتابعة وتنفيذ التوصيات.

وأخيراً اختتم الملتقى بتكريم الجهات المشاركة بالشهادات التقديرية والهدايا من قبل العتبتين العلوية والحسينية المقدستين، وودع الوفد بمثل ما استقبل بالحفاوة والتقدير.

النسوية في العتبات المقدسة والمزارات الشريفة.

٢- تأسيس شبكة ومنصة إلكترونية مشتركة تربط بين الأقسام النسوية في العتبات المقدسة والمزارات الشريفة لتبادل الخبرات والبرامج الثقافية ولتسهيل التنسيق بينها.

٣- تنظيم اجتماعات دورية لتنسيق الجهود وتوحيد الرؤى حول المشاريع الثقافية النسوية.

٤- استضافة شخصيات متخصصة في مجالات متنوعة لإعداد برامج تدريبية مشتركة لتطوير مهارات العاملات في المجال الثقافي والدعوي.

٥- إطلاق مشاريع بحثية ودراسات تُعنى بدور المرأة في نشر الثقافة وتعزيز القيم الدينية والاجتماعية.

٦- إعداد مناهج ثقافية متخصصة تُناسب مختلف الفئات العمرية، وتتناول قضايا المرأة والمجتمع برؤية معاصرة.

٧- تعزيز إنتاج المواد الإعلامية (مطويات، كتب، فيديوهات توعوية) التي تبرز دور المرأة في خدمة المجتمع.

٨- إقامة ملتقيات وندوات دورية تناقش قضايا المرأة من منظور ثقافي وفكري وديني.

٩- تعزيز الشراكات المجتمعية مع

لبي الوفد النسوي من العتبة الكاظمية المقدسة/ قسم الشؤون الفكرية والثقافية/ وحدة الإصدارات النسوية دعوة الحضور والمشاركة بفعاليات الملتقى الثقافي النسوي الثاني للعتبات المقدسة والمزارات الشريفة والمدارس الدينية، والذي أقامته العتبة الحسينية المقدسة بالتعاون مع القسم النسوي في العتبة العلوية المقدسة بمناسبة ولادة الأعمار الشعبانية المحمدية، وتحت شعار (المرأة والثورة الحسينية، قيادة ملهمة لصناعة المستقبل وحماية الهوية).

وقد افتتح الملتقى بآيات من الذكر الحكيم، تلتها كلمة الأمانة العامة للعتبة العلوية المقدسة، وكلمة رئاسة اللجنة النسوية العليا في العتبة الحسينية المقدسة، ليفتح بعدها الباب لمناقشة المحاور بعنوان: (أثر التواصل والتعاون بين العتبات المقدسة في تحقيق وحدة الرسالة والأهداف). وكان لوفد العتبة الكاظمية المقدسة كلمة ألقته الخادمة غفران كامل بيّنت من خلالها الدور الريادي للنسوة في العتبات المقدسة، كذلك تضمنت الكلمة بعض المقترحات التي من شأنها أن تساهم في تطوير العمل النسوي في رحاب العتبات المشرفة. وبناءً على ما طرح من رؤى وأفكار، خرج الملتقى بتوصيات عدة منها:

١- تعزيز التعاون والتواصل بين الأقسام



وفد العتبة الكاظمية النسوي يشارك في الحفل المركزي لتخرج طالبات الجامعات العراقية والدول الإسلامية

اختتم الحفل بتكريم عوائل الشهداء والمتخرجات المتفوقات من الجامعات العراقية، تقديرًا لإنجازاتهم الأكاديمية، وسط أجواء احتفالية مميزة، عكست الدعم الكبير الذي توليه العتبة العباسية المقدسة لمسيرة التعليم في العراق.

وتضمن الحفل كلمة لسماحة المتولي الشرعي للعتبة العباسية المقدسة، العلامة السيد أحمد الصافي (دام عزّه)، بالإضافة إلى فعالية إنشادية قدمتها فرقة من "مشروع براعم الكفيل"، وكلمة ممثلي الجامعات المشاركة، وعرض فيلم وثائقي عن مسيرة تخرج الطالبات، إضافة إلى كلمات ممثلي الوفود وأولياء الأمور، إلى جانب فقرات أخرى.

لبي وفد العتبة الكاظمية النسوي من العتبة الكاظمية المقدسة/ قسم الشؤون الفكرية والثقافية دعوة حضور الحفل المركزي لتخرج طالبات الجامعات العراقية والدول الإسلامية (دفعة بنات الكفيل الثامنة)، والذي أقامته العتبة العباسية المقدسة برعاية شعبة مدارس الكفيل الدينية النسوية، التابعة لمكتب المتولي الشرعي للشؤون النسوية في العتبة العباسية المقدسة، تحت شعار: "من نور فاطمة عليها السلام نضيء العالم"، للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤، وبمشاركة أكثر من ٤٠٠٠ طالبة من مختلف المحافظات العراقية والدول الإسلامية (البحرين، سلطنة عُمان، الكويت، السعودية، لبنان، إيران، باكستان). بدأ الحفل بتلاوة آيات من القرآن الكريم، أعقبها ترديد النشيد الوطني العراقي، ثم أنشودة العتبة العباسية المقدسة (لحن الإباء)، وقراءة سورة الفاتحة ترحمًا على أرواح الشهداء.



إقامة حفل تكريم الفائزين في مسابقة حفظ دعاء (أهل الثغور)

حفظ دعاء (أهل الثغور) المروي عن الإمام علي بن الحسين زين العابدين عليه السلام في رحاب الصحن الكاظمي الشريف، رواق السيد عبد الله بن عبد المطلب عليه السلام.

وقد استهل الحفل بتلاوة آي من الذكر الحكيم، ثم اعتلى المنصة سماحة الشيخ (قاسم الخفاجي) ليلقي كلمته بهذه المناسبة المباركة، واختتم الحفل بتكريم لجنة التحكيم والمشاركين في المسابقة الذين بلغ عددهم الكلي (١٣٥)، وكان من بينهم الفائزين الأوائل (١٠ من البنين) و(١٠ من البنات) بجوائز مالية وهدايا عينية من بركات الإمامين الجوادين عليهما السلام.

الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة/ قسم الشؤون الفكرية والثقافية، حفل تكريم المتسابقين المشاركين في مسابقة

تيمناً بالذكرى العطرة لولادة الأقطار المحمدية المباركة، وتزامناً مع الذكرى السنوية لفتوى الدفاع الكفائي أقامت



تتوّج (٤٠٠) مكلفة من ذوي الشهداء

الصحن الشريف، وتكريم (٤٠٠) مكلفة من ذوي الشهداء، تزامناً مع ذكرى ولادات الأقمار النورانية أبطال العز والإباء في ملحمة كربلاء، الإمام الحسين، وأخيه المولى أبي الفضل العباس، والإمام علي بن الحسين السجاد، وأخيه علي الأكبر عليه السلام.

استضافت الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة حفل سن التكليف الشرعي، الذي أقامته المديرية العامة للعلاقات والخدمات الاجتماعية في حياة الحشد الشعبي بالتعاون مع العتبة الكاظمية المقدسة في رواق سيدنا عبد الله بن عبد المطلب عليه السلام في رحاب

دأبت الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة على رعاية الفعاليات والأنشطة التربوية والإنسانية التي تهدف إلى تعزيز الثقافة الدينية في نفوس الأجيال الفتية، وتعميق فهمهم لأهمية الالتزام بوظائف التكليف الشرعية، وفي هذا السياق



مركز القرآن الكريم ينظم سوقاً خيراً

نظّم مركز القرآن الكريم في العتبة الكاظمية المقدسة، وبتوجيه ورعاية مباركة من الأمين العام للعتبة المقدسة، خادم الإمامين الكاظمين الجوادين، الدكتور حيدر حسن الشمري، سوقاً خيراً وللسنة الخامسة على التوالي، ليكون محطة بارزة في مسيرة العطاء، ونافذة مشرقة للتكافل الاجتماعي الذي أوصى به أئمة أهل البيت عليهم السلام.

وجاء هذا السوق ليحمل بين جنباته رسالة إنسانية سامية، إذ خصص ريعه بالكامل لدعم برنامج "جود الجوادين" الإنساني، وهو أحد المبادرات الرائدة التي أطلقتها الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة لإغاثة العوائل المتعففة ومدّ يد العون للمحتاجين، تأكيداً على القيم الإسلامية النبيلة التي تدعو إلى التكافل والتراحم.



دورات تطويرية لخدمات العتبة الكاظمية

من أجل الارتقاء بمستوى الخدمات العلمي والعملية، وتعزيز الوعي الديني لديهنّ وتطوير قابليتهنّ المهنية ومهاراتهنّ الاجتماعية، أقامت الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة/ وحدة التدريب والتأهيل العلمي دورات متعددة لمجموعة من خدمات العتبة الكاظمية المقدسة من مختلف الأقسام والوحدات تضمنت:



١- دورة بعنوان: (أهمية السيكدراما في الإرشاد الاجتماعي والأسري/ الأولى والثانية)؛ تحت إشراف الأستاذة (دانة اليحفوفي)؛ والهدف منها هو معالجة المشاكل النفسية والأسرية للخدمات سواء داخل أسرهنّ أو خلال عملهنّ لتحسين أدائهنّ المهني والعملية والاجتماعية.



٢- الدورة الثانية بعنوان: (فنّ الإلقاء ومهارات الأداء/ الأولى) أيضاً تحت إشراف الأستاذة (دانة اليحفوفي)؛ والهدف منها هو التواصل الفعال وتحسين الأداء المهني وتعزيز الحضور الشخصي والقدرة على الإقناع بصورة مؤثرة.



٣- دورة الإمامين الكاظمين الجوادين (عليه السلام) في العقائد والفقه والأخلاق/ الثالثة لعام ٢٠٢٥، تحت إشراف الأساتذة المحاضرين: (الشيخ طه حافظ خميس/ قسم الشؤون الفكرية والثقافية/ سيرة حياة الإمامين الجوادين (عليه السلام)، (الشيخ منير العامري/ دروس في مكارم الأخلاق)، (سوسن هاشم كاظم/ مركز القرآن الكريم/ تعلم القراءة الصحيحة لبعض السور المباركة).



٤- دورة تعليم اللغة الفارسية المتقدمة تحت إشراف الدكتور (كاظم محسن العنزي)؛ والهدف منها إتقان هذه اللغة لتسهيل تعامل الخدمات مع الزائرات الكريمات القادمات من الجمهورية الإسلامية الإيرانية.



٥- دورة القيادة: نظمت وحدة التدريب والتأهيل بالتعاون مع مركز فكر لإعداد القادة، برنامج المرأة القيادية - دورة (السيدة زينب (عليها السلام)) في نسخته الأولى. - تحت إشراف الأستاذ (محمد قاسم المياحي)، وتهدف هذه الدورة إلى دور المرأة في المجتمع وكيفية قيادة المجتمع والأفراد وكيفية التعامل مع الآخرين؛ وكذلك كيفية اتخاذ القرارات وحلّ الأزمات.

الحجاب في بلاد ما بين النهرين

كزار رزاق المحنة

لتمييز الحرة من الجارية والمتزوجة من غير المتزوجة، والشريفة من الفاجرة. والحجاب دلالة تبعد المرأة عن التعرض للتحرش التي كانت تتعرض له الفاجرات والجواري غير المحجبات.

وكان واجباً على كل مواطن يشاهد أمة أو بغية متحجبة عليه أن يقبض عليها ويأتي بها لمحكمة القصر، وكان يكافئ على ذلك؛ وعلى العكس يعاقب^(١).

الحجاب للحرائر على مر العصور فكان حرائر في أمور دنياكم. أنت كمسلمة عليك واجبات، ولك أجر أدائها وأثم تركها، والحجاب فرض عليك التزامك به، لا ينقصك بل يزيدك هبة ووقاراً وعفة. لنفرض أنك لا تشاي عليه، وهو زائد، ألا تدركين أن لكنك احتشامك والتزامك أن لا تجعلي من نفسك سلعة معروضة للجميع يجعلك تجنين ثماره من الدنيا قبل الآخرة، وعدم التزامك به يجعلك تخسرين الكثير ويعرضك لارتكاب الذنب وخسران الآخرة. فالحجاب ظاهره قطعة قماش وباطنه عفة يستر الجسد ويستر القلب من الوقوع في المنكرات، وهو حصن لحفظ المرأة. ولما كنت ثينة عند الله تعالى، فقد أحاطك بمجموعة من الاعتبارات وليس التضيق كما يروج أعداء الدين.

١- الشرائع العراقية القديمة، فوزي رشيد، ص ١٩٤.

لنعتبر الحجاب عادة! من أين جاءت تلك العادة ما هو تاريخها؟

الحجاب في الحضارة البابلية

عرفت بابل الحجاب وسنت له قوانين مشددة لدرجة أن المرأة البغية إن ضبطت محجة لعدم، والمتزوجة إن كشفت شعرها خارج بيتها لعدم. والأمر يدل على أن الحجاب صار لازماً على النساء الشريقات والمتزوجات والمرأة المتزوجة عليها أن تغطي شعرها لتمييز عن البغي وعن غير المتزوجة، ويبدو من القانون البابلي هذا أن الحجاب كان من أجل التمييز، ولم يأخذ صبغة دينية.

الحجاب في الحضارة الآشورية

أما الحجاب عند الآشوريين فكان أكثر تشدد وأولوه عناية خاصة، ونظمت فيه القوانين. فبعض الحفريات التي وجدت في آشور تبين العقوبات ضد النساء اللواتي لا يرتدين الحجاب، فكان على الجارية التي لا ترتدي الحجاب ترتديه عند الخروج مع سيدها. وكان إذا أراد الرجل الزواج من جارية فإنه وأمام الملا يحجبها ويعلنها زوجة له. وفي مدونة قوانين مكتشفة في زمن حكم تغلات فلاصر ١٠٧٧ ق.م تنص على منع المتزوجات وبنات الأحرار الخروج من المنزل بلا حجاب.

كذلك لا يحق للباغيا والإماء تغطية رؤوسهن، والا فصلم الأذن هي العقوبة، ولا زوجات الرجال ولا الأرامل ولا النساء الآشوريات اللواتي يخرجن لا يمكنهن ترك رؤوسهن مكشوفة بينما المومس يجب أن تكون مكشوفة ولا تتحجب. ويظهر أن الحجاب كان في آشور

ظهر لنا مؤخراً تيار يعتبر الحجاب عادة وليس فرضاً وعبادة. زمن طويل مر والنساء في بلاد المسلمين ربات خدور، وسيدات قصور، ومنظمات دور، وأمهات رجال أبطال، قريبات الأعين، راضيات الأنفس، طبيبات الخواطر؛ ولم يعز المرأة نظام أو قانون أو شريعة أو ديانة أو حضارة كما اعزها الإسلام وأنصفها وأعطاها حقها الذي تستحق.

وما من شيء يدعو المرأة الى ترك سترها إلا وكان خبيثاً ويدعو الى تحويلها من جوهرة مصونة إلى سلعة يتهافتون عليها كالذباب، فهم لا يريدون حرية المرأة بل الحرية في الوصول إلى المرأة، ولينشئوا جيلاً بلا أخلاق. تنطلق هجماتهم وحملاتهم المسمومة لهدم المجتمع الإسلامي. ولأن المرأة هي نصف المجتمع، وهي الركيزة الأساسية في الأسرة، والمسؤولة عن التربية، توالى الهجمات على حجابها لأنه رمز إسلامي يريد البعض تحطيمه وإسقاطه لكونه يمثل الهوية الإسلامية، عدوه مرة كفناً ومرة تقييداً للحرية وتضييقاً لها واليوم أصبح الحجاب عادة؟

العادة في اللغة: هي الدأب واليدن وتكرار الأمر.

اصطلاحاً: ما استمر الناس عليه على حكم العقول وعادوا إليه.

الحجاب في اللغة: هو الساتر، وحجب الشيء أي ستره وأمره محجوبة أي سترت بستر يسمى غطاء الرأس؛ والحجاب في الثقافة الإسلامية هو لباس يستر الجسد، وهو أحد الفروض الواجبة في الشريعة الإسلامية.

شقشقة الميلاد

الشيخ عماد الكاظمي



وليدها بعد أن أتعبها وأرهقها
كثرة ما تنظر إليّ، وترسم
الذكريات الجميلة، حيث بين
هذه الذكريات أعوام وأعوام،
فهل أستطيع أن أحافظ على
سرور عينيها؟!

وهل تستطيع عيناها أن
تسهر لأجلها، فتبقى تنظر إلى
أملها المنشود يرعاها ويتحسس
حوائجها وآلامها وسرورها؟!
وهل تفي قطرات دموع عيني
لساعات قصيرة جريان دموع
عينيها لسنوات طوال؟!

كلّاً وألف... تحية وسلام
ورحمة لك أيّ ولئلك العينين،
ولكلّ أم في الوجود.. يا ربّ!

وتذكّرت عينيها اليوم بعد
٥٦ عاماً وقد فقدت إحداها
بعد جهاد تلك السنين، وسهر
الليالي، ومشقة الأيام، والبكاء
والنحيب، ولكنها ما زالت
تنظر إليّ ذلك الوليد الجميل
الذي ملأ قلبها وبيتها في
مثل هذا اليوم وهي تحتضنه
بين يديها فتسقيه من دموع
عينيها، وتطعمه من حنان
قلبها، وتكسيه من حرارة
محبّتها..
أخيّر..

اليوم تنظر عيناها تلك
العينين اللتين احتاجتا إلى
زجاجتين لترتبا من خلّاهما

وتذكّرت عينيها الجميلتين
وهما تنظران إلى وليدها وهو
يأتي بشهادة تخرجه، بعد أن
أتعبت جسدها لتحافظ عليه
من كلّ عادية؛ لترى ثمرة
فؤادها اليوم، فتملأ جوانحها
سروراً، وتحتضنه وتبكي عيناها
سروراً حيث تحتضن روحها بين
راحتيها..

وتذكّرت عينيها وهي تنظر
إلى حبيب قلبها؛ لتبحث له
عن حبيبة يقترن بها، فتراهما
عصفورين جميلين تحتضنهما،
وتنتظر بفارغ صبرها وحنانها
أبناءه وهم يلعبون بين يديها،
فتملأ عينيها من هذه اللوحة
الجميلة..

جلستُ بين يديها أنظر
إلى وجهها وأتأمله.. أنظر إلى
عينيها الغائرتين وأستذكر تلك
الفرحة الكبيرة التي كانت تنظر
فيها إلى وليدها ذلك اليوم، وقد
امتلات وفاضت سروراً ودموعاً،
فتنظر فيه أملها وحياتها
وأملها، تتباهى بنظرتها إلى
وجهي فتملأ عينيها مني في كلّ
دقيقة، وتنظر إلى الآخرين وهم
يقدمون لها التهاني بولادتي..

فتذكّرت تلك العينين اللتين
طالما لم تنم الليالي ساهرة
لأجل أن أنام براحة وأمان،
وإن كان في ذلك مشقة عليها،
ولكنه سرورها أن ترى وليدها
ينعم براحة نومه العميق..

وتذكّرت تلك العينين وهما
يجريان دموعها ألماً على وليدها
إن أصابته الحمى، أو وجع ضرس
فتبقى دموعها تجري حتى تحمرّ
عيناها على ما أصابني..

وتذكّرت عينيها عندما كانت
تنظر إلى وليدها وهو يتقدم في
عمره يوماً بعد يوم، بل ساعة
بعد ساعة، مثل زرع تسقيه
دوماً وترعاه؛ لتراه مثل شباب
القرية تفخر به وبطولته وجماله،
وتملأ عينيها من ذلك المنظر
الذي كانت تنتظره الليالي
والأيام..



أيّهن تفضلين أن تكوني؟

مؤيد الربيعي

حيث كانت امرأة مؤمنة تقيّة نجية، وهي بنت الشيخ يعقوب بن الشيخ أحمد الأنصاري، وكانت من النساء الصالحات العابدات في زمانها، حيث أنها كانت لا تترك نوافل الليل إلى آخر عمرها، وكانت لا ترضعه إلا وهي على وضوء، وفي منامها يوماً من الأيام، وقبل أن تلد ابنها الشيخ مرتضى الأنصاري، رأت الإمام جعفر الصادق (عليه السلام) وقد أعطاها قرآناً مذهباً، وعندما ارتقى الشيخ الأنصاري لزعامه المرجعية، قيل لها: هنيئاً لك، فقد نال الشيخ مرتضى المرجعية العليا في العالم. قالت: لا عجب؛ فقد كنت أرجو له درجة أعلى من ذلك، لأنني ما أرضعته مرة إلا وأنا على وضوء، حتى في تلك الليالي والأيام الباردة كنت أقوم وأسبغ الوضوء ثم أرضعه وأنا على ظهر. أنظر الدعم الذي تلقاه الشيخ من أمه، وكيف كان لها الدور في اعتلائه المكانة الرفيعة. أما الأم العصبية فهي الأم التي تكون كبركان من الغضب لا يعرف أطفالها متى يشور ومتى يهدأ، فتعامله على أنه بالغ، وتتصرف على هذا الأساس. مع هذا قد تكون هناك أسباب تؤدي بالأم أن تكون في حالة عصبية وهي أن تعيش ضغوطاً نفسية عديدة، كالاكتئاب بسبب الولادة، وتكدس المشاكل ومسؤولية الأطفال المستمرة، والمشاكل الصحية الناتجة من قلة الراحة والنوم؛ فتلك الأسباب وأسباب أخرى - قد تكون من ضمن شخصية تلك المرأة - تؤدي إلى سرعة الغضب والعصبية.

قد يؤثر هذا عند ساعة غضبها في صحتها وصحة أبنائها، مما يعرضهم لأمراض مختلفة كأعراض السكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض أخرى. لذا

النوع الثالث التي تقوم بتربية أبناء ليسوا من صلبها (التبني). فهذه الأم لم تحمل ولم تلد الطفل، وإنما تبنته أو تكفلت بتربيته ورعايته بعد فقدانه من أمه البيولوجية. إن هذه الأصناف الثلاثة تنضوي تحت مسميات حسب قوة الأم وضعفها وحنانها وقساوتها، فيمكن أن تكون صارمة حازمة متسلطة في معاملتها مع أبنائها؛ وهذا لا يعني الحزم الظالم، بل المعالجة والإسراع في تنظيم الأسرة بالشكل الذي يجدي نفعاً حسب اعتقادها. وقد يجني الحزم ثماره وتكون النواة الصالحة التي تخدم المجتمع بغض النظر عن محاسن هذا الأسلوب أو مساوئه، وقد يخفق الحزم، فتتقل شحنت غضبها المستمر إلى أطفالها وتجعلهم أطفالاً غاضبين لا يملكون ضبط أعصابهم.

في قبال ذلك، الأم الحنون: المفرطة في حنانها التي ترى أبناءها أطفالاً يحتاجون إلى عطف وحنان، وأنهم في احتياج مستمر إلى الأم مهما تقدم بهم العمر، فينبع منها العطاء والحنان، وقد تسعى لاتخاذ القرارات المصيرية نيابة عنهم، وتتعامل معهم على أنهم قُصر في حلّ مشاكلهم، دون أن تراعي كونهم قد بلغوا أهلية حل مشاكلهم بأنفسهم.

وغيرها، كالأم الداعمة، فهي التي تعامل أطفالها معاملة خاصة، فتثني عليه إذا فعل الصواب وتقدم له شيئاً من الدعم المعنوي أو المادي. أما إذا أخطأ فتقدم له النصيحة والمشورة، فهي برأيها تقدم أفضل ما لديها من أجل إتمام تربيته والوصول به ليكون الشخص الأمثل والأفضل. وهناك أمثلة عدّة على ذلك نذكر منها قصة أم الشيخ الأنصاري وما فعلته مع ولدها الشيخ

الأم ذاك العنوان الذي لا يوازيه عنوان، والذي لا يمكن لأحد أن يقارن معه، فعنوانها التضحية والحنان والإيثار؛ وكيف لا وقد ابتدأت مشوار الأمومة بمشقة حمل جنينها، وعانت ما عانت فترة حمله ٩ أشهر من كدر وألم وانتظار دون أن تُظهر آلامها، فطلّت الزوجة والمربية والأم التي لا ينقطع حنانها وحبها لعائلتها مهما ساءت بها الظروف. إن الله عزّ وجلّ وهب لنا الأم فكانت الأعجوبة الإنسانية التي وضعت اللجنة تحت أقدامها لا لتدني مرتبة اللجنة بل لعلو فضل الأم وسمو مكانتها.

إن رابطة الأمومة هي أقوى الروابط الإنسانية فلا تنصور هناك رابطة تفوق رابطة الأم بولدها، فالأم الجانب المهمة الذي يسهم بشكل كبير في تثبيت أساس المجتمع وتهيته ليكون من المجتمعات الفاضلة، فهي الصمام الآمن والقلب النابض بالحياة، وللأم صفات وخصال كباقي خلق الله وحسب ارتباطها العاطفي والتربوي والأخلاقي بأطفالها فهي تصنف إلى أصناف. الأم الكاملة: والكمال هنا لكمال أدائها لواجباتها المختصة بالأمومة من حيث مراحلها الثلاثة: الحمل والوضع والتربية، وإنها لا تفارق جنينها من لحظة الأولى إلى أن يبلغ ويكبر ويأمن مستقبلاً ليصبح فرداً يمكن أن يخدم المجتمع؛ وبهذا تكون مع جنينها منذ اللحظة الأولى للحمل إلى أن يصل إلى مرحلة النضج والبلوغ والعطاء. أما النوع الثاني للأمومة البيولوجية؛ وهي التي تكون واجباتها بمرحلة الحمل والوضع فقط، وتتخل عن وليدها بعد الولادة لظرف ما، فيكون ارتباطها بجنينها مدة الحمل فقط، فالولد لا يكون له ارتباط بأمه، بل يكون ارتباطه بالأم النفسية، وهي

إنَّ للأمهات على اختلاف أنواعهنَّ قاعدة واحدة يخضعن لها وهي الحب المتبادل بينهنَّ وبين أطفالهن، ناهيك عن الأمور الأخرى من الارتباط الروحي بينهما؛ وهذا ما لم يتجاهله القرآن الكريم فقد ذكر الله عزَّ وجلَّ فضل الأم ووصى بها، وجعلها في المراتب الأولى مع رتبة العبادة حيث قال تعالى: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا﴾^(١).

١- الأسراء الآية ٢٣.

يجب على الأم ضبط نفسها وانفعالاتها في مواجهة أخطاء أطفالها، ويمكن أن تتحكم في أعصابها من خلال حلّ المشاكل التي تتسبب في انفعالاتها العصبية. وهناك الأم المضطربة التي لا تقلّ عن سابقتها تأثيراً سلبياً في أبنائها فهي التي تراقب طفلها دون انقطاع، فتخاف عليه من كلّ شيء وأيّ شيء، وتخاف أن يحمله شخص غيرها، أو أن يتحدث إلى شخص آخر أو أن يلعب معه، ويزداد قلقها عليه كبر طفلها فتخشى من مخالطة أقرانه أو دخوله المدرسة، وهي بذلك قد تنقل الاضطراب والخوف إلى طفلها وتتسبب ببعض الأمراض النفسية، وينمو طفلها بشخصية ضعيفة ومتردة، ويكون فاقداً للثقة بالنفس والاستقلالية يصيبه التوتر عند أصغر المشاكل التي تواجهه، ويشعر دائماً بالخوف، وليس لديه قدرة على أن يخطو خطوة دون الرجوع إليها.

وأخيراً الأم المهملة؛ هي من يكون عنوانها الإهمال والتفريط بواجباتها اتجاه أبنائها. فقد يكون إهمالها في مجال التربية أو التعليم أو في مجال الأسرة ولوازمها بشكل عام، وقد لا يختص الإهمال بجانب واحد، بل في كلّ الجوانب، إنّ تأثير الأم في الأسرة ليس بأقل من سابقاتها الحازمة والعصبية والمضطربة فتأثيرها في أطفالها قد يسلب منهم جانب التربية أو الحنان أو جوانب أخرى حسب إهمال الأم لهذا الجانب، أو قد يسلبهم كلّ الجوانب إذا كانت الأم مهملة في الجملة، إنّ هناك أنواعاً آخر من الأمهات؛ فمنهنَّ المدللة والمزاجية وضعيفة الشخصية، وغيرهنَّ من الأمهات.



الثقة الانفعالية عند الرجل والمرأة

أ. د. سعاد سبقي الشاوي

الآخرين، مما يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على العلاقات الاجتماعية، والتنظيم الذاتي. فالرجال والنساء يمكن أن يختلفوا في استراتيجيات التعامل مع المشاعر والسيطرة عليها، وذلك يعتمد كثيراً على التجارب الشخصية والخلفيات الثقافية. إن العوامل التي تولد الفروق في الثقة الانفعالية بين الرجال والنساء تتمثل بالتنشئة الاجتماعية والأدوار والتوقعات الاجتماعية التي تؤدي دوراً كبيراً في كيفية تعلم الرجال والنساء التعبير عن مشاعرهم، إذ قد تُشجّع النساء على أن يكنّ أكثر تعبيراً وتواصلًا، بينما يُشجّع الرجال على أن يكونوا أكثر تحفظاً؛ والتجارب الحياتية، فالتجارب التي يمرّ بها الأفراد خلال حياتهم يمكن أن تؤثر بشكل كبير على

مشاعرهم بشكل أكثر وضوحاً وصراحة مقارنة بالرجال. وهذا يمكن أن يعزى إلى التوقعات الثقافية والاجتماعية، والتعامل مع الضغط. فالرجال قد يكونون أكثر عرضة لمحاولة كتم مشاعرهم وعدم التعبير عن الضعف، بينما النساء قد يكون لديهن مزيد من الدعم الاجتماعي لمشاركة مشاعرهن والبحث عن الدعم، والتعاطف. فالنساء قد يكنّ أكثر تعاطفاً واهتماماً بمشاعر

على التحكم في المشاعر والانفعالات، والدافعية الناتجة باستخدام المشاعر لتحفيز الذات نحو الأهداف، والقدرة على فهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم، والمهارات الاجتماعية في إدارة العلاقات بفعالية والتفاعل الاجتماعي الإيجابي.

هناك بعض الفروق التي قد تظهر في الثقة الانفعالية بين الرجال والنساء، وهذه الفروق تشمل التعبير عن المشاعر؛ فالنساء يملن إلى التعبير عن

إن الثقة الانفعالية هي قدرة الفرد على التعامل بفعالية مع مشاعره الخاصة ومشاعر الآخرين بطريقة تتسم بالتفهم والسيطرة، وتتضمن هذه الثقة الوعي بالمشاعر والانفعالات، والقدرة على تنظيمها، وفهم تأثيرها في السلوك والتفاعل مع الآخرين.

تشتمل عناصر الثقة الانفعالية على الوعي الذاتي والتعرف على المشاعر الشخصية وفهمها، وإدارة الذات والقدرة



من التجارب الماضية، فالتفكر في التجارب السابقة والتعلم من النجاحات والإخفاقات في التعامل مع المشاعر، واستخدام هذه الدروس لتحسين الاستجابة المستقبلية للمواقف العاطفية، والتواصل البناء وذلك بتعلم كيفية التعبير عن المشاعر بطرق بناءة وصحية، دون اللجوء إلى العنف أو الإيذاء اللفظي، واستخدام جمل تعبر عن الشعور مثل أشعر بـ... بدلاً من اللوم أو الانتقاد، فضلاً عن التكيف مع التغيير وتقبل أن التغيير جزء من الحياة، وأن المشاعر ستتغير مع الوقت، إذ إن هذا يساعد على تطوير مرونة أكبر في التعامل مع التحديات الجديدة، وتطوير خطة للتعامل مع التغييرات المفاجئة التي تساعد في تقليل التوتر وتحسين الثقة الانفعالية، وضرورة الاهتمام بالنفس والعناية بالجسم من خلال النوم الجيد والتغذية الصحية والراحة الكافية والاعتناء بالصحة النفسية من خلال قضاء وقت ممتع في القيام بأشياء محببة والاسترخاء، والعمل على تحسين الثقة بالنفس من خلال ممارسة النشاطات التي تزيد الثقة بالنفس وتجنب الأفكار السلبية التي قد تؤثر في الثقة الانفعالية.

وأخيراً علينا أن نتذكر دائماً قوله تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) سورة الرعد: ٢٨.

بالتحدث مع شخص يوثق به، واستخدام وسائل التعبير مثل الرسم، أو الكتابة، وتطوير مهارات التنظيم الذاتي من خلال تعلم تقنيات التنفس العميق والتأمل لتهدئة النفس، وممارسة الرياضة بانتظام لتخفيف التوتر، والتعاطف مع الذات والآخرين بالتعامل بلطف مع النفس عند مواجهة الصعوبات، ومحاولة فهم مشاعر الآخرين ومساعدتهم عند الحاجة، والبحث عن الدعم الاجتماعي والانضمام إلى مجموعات دعم أو الانخراط في الأنشطة الاجتماعية، والبحث عن أصدقاء وأفراد يمكنهم تقديم الدعم العاطفي، فضلاً عن تحديد الأهداف والعمل نحو تحقيقها، وذلك من خلال تحديد أهداف صغيرة وواقعية للعمل على تحسين النفس، والاحتفال بالإنجازات الصغيرة على طول الطريق، والتعلم المستمر بقراءة الكتب والمقالات حول الصحة النفسية والعاطفية، وحضور ورش عمل أو دورات تدريبية لزيادة المعرفة.

وهناك بعض الخطوات الإضافية لتحسين الثقة الانفعالية؛ منها ممارسة التأمل واليقظة الذهنية بقضاء بعض الوقت يومياً في التأمل والتمركز في اللحظة الحالية لتعزيز الوعي الذاتي، كما إن تقنيات اليقظة الذهنية تساعد في مراقبة المشاعر دون الحكم عليها، مما يزيد من القدرة على التعامل معها بفعالية؛ والتعلم

كيفية التعبير الرجال والنساء عن مشاعرهم، فالصور النمطية التي تنقلها الأفلام، والإعلانات، والمسلسلات التلفزيونية قد تؤثر في سلوكيات الأفراد؛ والتاريخ الشخصي، إذ إن التجارب الفردية مثل التعرض لأحداث مؤلمة أو صدمات يمكن أن تؤثر بشكل كبير في قدرة الأفراد على التعامل مع مشاعرهم، فقد يكون للرجال والنساء تجارب مختلفة تؤثر في ثقتهن الانفعالية.

إن كل هذه العوامل تتداخل لتشكل كيفية تعامل الرجال والنساء مع مشاعرهم، فالأفراد تختلف تجاربهم بشكل كبير، كما إن الثقة الانفعالية ليست مجرد سمة ثابتة، بل هي مهارة يمكن تطويرها وتحسينها مع الوقت والممارسة.

يمكن تحسين الثقة الانفعالية التي يمكن أن تكون مفتاحاً لحياة أكثر توازناً وسعادة باتباع بعض الخطوات العملية التي تساعد في ذلك؛ ومنها التعرف على المشاعر وفهمها من خلال تخصيص وقت يومي لتحديد المشاعر وملاحظتها، واستخدام كتابة اليوميات لتدوين ما يشعر به الفرد للتعبير عن المشاعر بطرق صحية

تطور الثقة الانفعالية، فالنساء قد يكن أكثر عرضاً لتجارب تتطلب التعامل مع العواطف بطرق مختلفة عن الرجال، والعوامل البيولوجية مثل الهرمونات يمكن أن تؤدي دوراً في كيفية تعامل الرجال والنساء مع مشاعرهم، والثقافة، إذ إن الثقافات المختلفة قد تتبنى قيماً وتوقعات مختلفة بشأن كيفية التعامل مع المشاعر والانفعالات، فبعض الثقافات قد تكون أكثر تقبلاً للتعبير العاطفي العلني لدى النساء، بينما تكون أخرى أكثر تحفظاً؛ والدعم الاجتماعي، فالنساء غالباً ما يكون لديهن شبكات دعم اجتماعي قوية تساعدن على التعامل مع الضغوط والمشاعر بشكل أفضل، مما قد يعزز من ثقتهن الانفعالية؛ فضلاً عن التربية والتعليم، فالأساليب التربوية والتعليمية التي يتلقاها الأفراد من الأسرة والمدرسة يمكن أن تؤثر بشكل كبير في كيفية تعاملهم مع مشاعرهم، فقد تتعلم الفتيات من خلال التربية أن يكن أكثر تعبيراً عن مشاعرهن، بينما قد يُطلب من الفتيان أن يكونوا أكثر تحفظاً؛ والإعلام، فوسائل الإعلام تلعب دوراً كبيراً في تشكيل المفاهيم حول



هل تساعد "السيكو دراما" في علاج الاضطرابات السلوكية لدى الأطفال؟

غفران كامل



وتعزز قدرته على التعاطف مع الآخرين من خلال تجربة مشاعرهم وأدوارهم في المسرحيات التفاعلية. من هنا نجد أن تجربة السيكو دراما مهمة في علاج الاضطرابات السلوكية لدى الأطفال، وتكون فاعلة في العلاج النفسي للأطفال الذين يعانون من صعوبات مثل العدوانية، والانطواء، واضطرابات القلق أو الصدمة النفسية، وتوفر بيئة آمنة للطفل ليبر عن مخاوفه ويتعامل معها بطرق إيجابية.

المساحة الآمنة

أما م.م. السيدة دانة اليحفوفي/ وهي مدربة ومعالجة بـ"السيكو دراما"، من دولة لبنان، ترى أنّ المسرح ليس مجرد وسيلة ترفيهية للأطفال، بل هو أداة فاعلة في تكوين شخصية متوازنة وسليمة نفسياً وعاطفياً، فتقول السيدة اليحفوفي: إن الطفل يتعلم من خلال المسرح كيف يعبر عن مشاعره، وكيف يتفاعل مع الآخرين، وكيف يتعامل مع

وتأثيرها على الأطفال، إذ تفضل قائلاً: تسهم "السيكو دراما" في التعبير عن المشاعر الداخلية للطفل مثل الخوف، الغضب، الحزن أو السعادة بطريقة غير مباشرة، وتقلل من التوتر والقلق عند الأطفال، خاصة أولئك الذين يجدون صعوبة في التعبير عن المشاعر، كما تعزز مشاعرهم بالكلام، وتمنح الطفل الثقة بالنفس، وفرصة للوقوف أمام الآخرين والحديث بحرية، مما يعزز ثقته بنفسه، وكذلك تساعد على تقبل نفسه والتعامل مع التحديات اليومية بشكل إيجابي، وتحسن من المهارات الاجتماعية لديهم، كما تعلم الطفل كيفية التعاون مع الآخرين، وتطوير قدرته على بناء علاقات اجتماعية ناجحة، وتعزز من مهارات التفاوض، وحل المشكلات، وتحسن من الفهم الذاتي والتعاطف مع الآخرين، وتساعد الطفل على فهم مشاعره وسلوكه، مما يجعله أكثر وعياً بنفسه،

وتهيئتها لمهامها المستقبلية من أجل التطور الاجتماعي والبناء الحضاري والحراك الثقافي. وحتى تنجح محاولات التصويب والترميم والتقويم -ليس بالمعنى الأخلاقي- فحسب بل بالمفهوم النفسي أيضاً - وجب استخدام جميع الوسائل الناجعة، التي من بينها (المسرح العلاجي أو السيكو دراما): وهو علاج نفسي غير دوائي يتضمن مجموعة من الإبداعات التي تتوسل التمثيل المسرحي والتعبير الحركي، بغية إدارة مشاعر الإنسان بالذات في مرحلة الطفولة، وما الإنسان إلا صنعة طفولته!

والجدير ذكره أن "السيكو دراما" الموجهة للطفل لها مقاييس وقواعد ومناهج عدة يجب أخذها بنظر الاعتبار، سواء منها ما يتصل بلغة "الدrama" ومدى توافقها مع قاموس الطفل المعرفي ومع الحصيللة الأسلوبية لعمره، أو ما يتصل بمضمونها ومناسبتها للاضطراب المراد علاجه، أو ما يدور بفلك قضايا الذوق وطرائق التكنيك في صوغ "الدrama".

إيقاظ الحياة

السيد محمد حسين/ ماجستير انثروبولوجي، مسؤول مركز الإرشاد الأسري في العتبة الكاظمية المقدسة، سرد لنا أهمية "السيكو دراما"

الأطفال فقار العماد، وعليهم الاعتماد، وشريان الإمداد، عدّة الحاضر، وثروة المستقبل، وترسالة القوة لأبي أمة تشغل مكاناً تحت الشمس.. فهم بمنزلة الفاتحة من الكتاب كونهم قلب المجتمع النابض، وبرعمه البازغ، وفجره الطالع، والأساس الراسخ.

من هنا كان مجمل عمليات البناء نحو مجتمع متحضر ومتفتح الذهن، ناضج الفكر، واسع الثقافة، إنما يبدأ برعاية البراعم الندية والأجيال الفتية؛ فعقولهم غضة، وشخصياتهم مرنة، وحساسيتهم للتأثر بالغة؛ لذا وجب أن نصبّ جلّ اهتمامنا على هذه الشريحة الناعمة وتحسينها من الوقوع في دهاليز الفوضى، والعمل على إكسابها حصانة عقلية ونفسية من الاضطرابات السلوكية،



السيد محمد حسين



م.م. السيدة دانة الخفوفي



م.م. ضحى ثامر راضي الدليمي



زهراء رضا اعناد

يمنحها صفة كظم الغيظ. ٤. ثم أعطيتها دفترًا وقلماً هدية؛ لكي تكتب لي كل يوم عن سلوكها في المنزل وتعاملها مع أهلها. ولله الحمد كانت النتيجة حليفة النجاح، إذ بذلت الطفلة جهداً كبيراً من أجل التغلب على غضبها والتغيير نحو الأفضل بشهادة والدتها.

من أجل ذلك نحرص نحن أسرة الزائر الصغير على غرس ثقافة التربية المسرحية عبر إقامة أعمال مسرحية داخل العتبة وخارجها موجهة للأطفال، ومساعدتهم في حل مشكلاتهم النفسية والوجدانية والوصول بهم إلى مرحلة النضج والتعقل.

الثمرة

مما سبق يمكن القول أن "السيكو دراما" وسيطاً تربوياً يتيح الفرصة أمام الأطفال للتعبير عن معاناتهم، ومعرفة الإجابات عن أسئلتهم واستفساراتهم، ومحاولة الاستكشاف واستخدام الخيال، وتقبل الخبرات الجديدة التي يرفدها المسرح، كما تعزز "السيكو دراما" الثقة بالنفس واكتشاف الذات، ومعرفة مكان القوة والضعف، وتنمية سمات الإبداع في روح الطفل؛ لذلك يمكننا أن نعدّ -وبكل ثقة- خشبة المسرح فضاءً ومتنفساً لعمليات التوافق والتوازن النفسي حتى يصبح الطفل سوياً سليماً، من خلال عملية التفاعل والتمثيل والتعبير واستثارة المشاعر المكبوتة التي قد تحدث ضرراً لا يمكن إصلاحه في قادم الأيام.

التكيف، الاضطرابات النفسية والعاطفية.

فبحسب م.م. ضحى "السيكو دراما" أداة علاجية قوية ومؤثرة تعتمد على التفاعل الحي لمساعدة الأطفال على التغلب على المشكلات السلوكية والانفعالية بطريقة ممتعة وآمنة، مما يجعلها وسيلة فعالة في تحسين صحتهم النفسية والاجتماعية.

التمثيل من أجل التغيير

زهراء رضا اعناد/ مديرة وحدة الزائر الصغير في العتبة الكاظمية المقدسة، ترى أنّ التعليم بواسطة التمثيل يوصل الأفكار السليمة بأقل فترة زمنية وبأسلوب شيق وتفاعلي يشدّ جميع الحضور صغاراً كانوا أم كباراً، فتفضلت قائلة: "السيكو دراما" تجعل الإنسان يمثل أدواراً مرّ بها لأجل تفريغ مشاعره المكبوتة، وقد يساعده في العملية التمثيلية أشخاص آخرون، فهو يكون البطل، والمدرّب يكون المخرج، والأشخاص الآخرون ممثلين. ثم كلمتنا الأخت زهراء عن تجربتها الشخصية قائلة: أنا استخدمت "السيكو دراما" وربطتها بالمفاهيم والقيم السامية لديننا الحنيف، إذ طلبت من طفلة زارتنا في مركز الزائر الصغير وكانت تعاني من نوبات غضب، أن تتبع الخطوات الآتية:

١. تغمض عينيها بعضاً من الوقت لأجل الاسترخاء.

٢. تتخيل أنّها تسير واقفة أمام الضريح الشريف للإمامين الكاظمين (عليه السلام).

٣. تطلب من الله تعالى بشفاعة الإمام الكاظم (عليه السلام) أن

الضغوط والتحديات بطريقة صحيحة. إنّهُ مساحة آمنة تمنحه حرية التعبير دون خوف من الأحكام، مما يساعده على بناء ثقته بنفسه وتعزيز قدراته الاجتماعية والعاطفية. وإلى جانب دوره في بناء التوازن النفسي والعاطفي، يساعد المسرح الطفل على تنمية مجموعة واسعة من المهارات التي تعزز قدرته على الإبداع والتفكير النقدي. فهو ليس مجرد وسيلة للتعبير عن المشاعر، بل هو أيضاً بيئة غنية بالتجارب التي تطور مهاراته الحسية، الذهنية، العصبية، الجسدية، والصوتية، مما يجعله أكثر قدرة على الإبداع والابتكار.

الحياة مسرح كبير

م.م. ضحى ثامر راضي الدليمي/ تدريسية في قسم الإعلام، جامعة واسط، أيدت بشدة فكرة علاج الاضطرابات السلوكية لدى الأطفال من خلال "السيكو دراما"، إذ تراها من الأساليب العلاجية الفاعلة في هذا الشأن، إذ تفضلت بالقول: تتيح "السيكو دراما" الفرصة للأطفال لتجربة عواقب أفعالهم في بيئة آمنة، مما يمكنهم من إدراك تأثير تصرفاتهم في الآخرين ويحفّزهم على تعلم بدائل إيجابية. كما إنّها تعزز الثقة بالنفس، وتطور القدرات الإدراكية والانفعالية، وتساعد على التفكير النقدي والتكيف مع المواقف الصعبة بطريقة صحيحة. ومن أبرز الاضطرابات السلوكية التي تسهم "السيكو دراما" في علاجها: اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، العدوانية والعنف، القلق والخجل الاجتماعي، اضطرابات

الساحر الحقيقي

زينب حسين

ممزوجة بالدموع؛ يا حبيبتي هنيئاً لك، لقد سبقتك يدك إلى الجنة مع الشهداء فاستبشري خيراً.

وبينما هو يتحدث معي جاء الطبيب مسرعاً وبالكاد سمعته وهو يتحدث مع عائلتي ويقول لهم: أجلبوا لي يدها المقطوعة، فتعجب أبي وقال له: وماذا تفعل بها؟ إنها تحت الركام ويستحيل أن نصل إليها مع تضاعف القصف.

صاح عمي: (أنا سأذهب وأجلبها حتى لو كلف هذا حياتي)، وبعد ثلاثة أيام من البحث رجع وقد انتشلها من تحت الركام، وعلى الفور أمر هذا الطبيب العراقي بإدخالها إلى غرفة العمليات لإجراء عملية (ربط الطرف)، وبين الخوف واليأس والدعاء والأمل أفقت على استجابة دعائي ونجاح عمليتي وتحقيق أمنيته بفضل هذا الساحر الملائكي طبيب المعجزات.

أفقت على صراخ الأطفال الجرحى، وهم يستغيثون من الألم، وكنت على السرير في المستشفى أعاني من ألم شديد في بطني. وما إن فتحت عيني حتى رأيت والدي وعيناهما مليتان بالدموع أردت معانقتهما فلم أستطع، وأخذا يهدنان من روعي، فقلت لهما: لماذا لا أستطيع تحريك يدي؟ فقال أبي: اهدي يا بنيتي العزيزة، فكل شيء على ما يرام.

كاد الألم والخوف يفتكان بي، لقد تيقنت بأنني بيد واحدة، والأخرى قد قطعت أثناء الانفجار. فبكيت كثيراً وقلت لأبي: كيف سأقضي بقية حياتي بيد واحدة؟ وكيف سأذهب إلى المدرسة؟ وكيف سألعب مع صديقاتي؟ وكيف؟ وكيف؟ ليت هنالك ساحر حقيقي يحقق لي أمنياتي ويعيد لي يدي المقطوعة ويرجع السلام والأمان لأهل غزة الحبيبة، فرد عليّ بابتسامة

بين الحشائش الخضراء والحقول الجميلة تسابقت وركضت مع صديقاتي وتسلقنا أعلى شجرة، وقطفنا أحلى الثمار، ولعبت معهن لعبة الحبل ولعبة الساحر الذي يحقق الأمنيات، واستمتعنا كثيراً. وكانت فرحتنا لا توصف وضحكاتنا البريئة تملأ المكان.

وفجأة تعالت أصوات المدافع والقنابل والانفجارات المدوية، وفقدت صديقاتي بعد أن تحول المكان إلى رماد ودخان، ففزعت من نومي وصحت بأعلى صوتي مع تعالي أصوات الضربات: أبي..أبي، ولما سمعوا استغاثتي ركضوا نحوي وإذا بالقذائف تحول بيني وبينهم وأحسست بعدها وكأن روعي انتزعت من جسدي وبدأت أختنق وأنفاسي تضيق تحت الركام والظلام والخوف والألم، فصرخت صرخة عالية حتى فقدت الوعي تماماً.



طيران الروح

انتصار عبد السوداني

قلت لها مذهولة: يا للروعة! هلا علمتني كيفية أدائها؟ وهل علي أن أصليها كل يوم؟ وماذا عن فوائدها الأخرى؟ أجبتني وهي مبتسمة: إن لصلاة الليل أثراً في تحرير روح الإنسان المؤمن من قيود الدنيا وهمومها، وتسمو بمعرفة الإنسان لخالقه وتحقق العبودية الحقة، لأنها عبادة تطوعية حثت سيرة الرسول الأعظم وأهل بيته الأطهار (عليه السلام) على المداومة عليها، قال تعالى: (وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَى أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّخْمُودًا)، لهذا على المؤمنين الالتزام بها لأنها تسدّ النقص في الصلوات الواجبة، وتزيد الرزق، وتبارك في العمر، وتمحو ذنوب النهار. فيا عزيزتي: التحقي بمركبة الليل وكوني من السابقين للوصول إلى رضا الإله ونبيه (عليه السلام).

ها أنا أحقق هذا الحلم كل ليلة، وأطير بجناحين بين السموات السبع والأرضين، وأصل إلى الملكوت الأعلى بروحي عندما أصلي صلاة الليل. فهذا إماننا الحسن العسكري (عليه السلام) يؤكد ذلك بقوله: (إن الوصول إلى الله عز وجل سفر لا يدرك إلا بامتطاء الليل). ووعد أمير المؤمنين (عليه السلام) الذين يقومون الليل بأنهم سيركبون الخيل ذوات الأجنحة ويطيرون في جنة عرضها السموات والأرض بقوله: (إن في الجنة لشجرة تخرج من أعلاها الحلل ومن أسفلها خيل بلق- أي تحير وتدهش من جمالها- مسرجة ملجمة ذوات أجنحة لا تروث ولا تبول، فيركبها أولياء الله فتطير بهم في الجنة حيث شاءوا فيقول الذين أسفل منهم، يا ربنا ما بلغ بعبادك هذه الكرامة؟ فيقول جل جلاله: إنهم كانوا يقومون الليل ولا ينامون).

في ذلك الليل البهيم، عندما هدأت الأصوات ونامت العيون، نهضت لأرتوي بشربة ماء، وإذا بي أسمع تمتمة وهمسات، فعرفت أنها والدتي. فهي دائماً تفزعني بتهجدها في منتصف الليل. فعمدت إلى سؤالها: لقد أخفنتني يا أمي، ماذا لو تركت عبادة الليل، فأنت متعبة ألا يكفي صلاتك في النهار؟ فزدت علي قائلة: يا بنيتي، أذكركين عندما قلت لي ذات يوم: (إن صور الغضاء الفسيح تثير في نفسي الفضول لرؤية هذه الكواكب البديعة الجمال، فكم أتمنى الطيران بين النجوم لأرى الشمس المضيئة عن قرب، وهذا الحلم يراودني كما يراود الكثيرين).



قالت وقلنا

قالت:

أتمنى أن أقتني جرواً صغيراً وجميلاً وأرييه حتى يكبر وألعب معه وأطعمه بيدي وأصطحبه أينما ذهبت.

قلنا:

تربية الحيوانات شيء جيد، مثل الطيور والدجاج والأنعام والأغنام والقطط وكلاب الحراسة التي تبقى خارج المنزل فقط، لا التي تقتنى للزينة وتبقى داخل البيوت.

قالت:

وما الفرق في ذلك فكلها حيوانات أليفة؟ بل إن كلاب الزينة تكون جميلة ونظيفة وملقحة ضد الأمراض المعدية والسارية، وبذلك تعتبر أفضل من بقية الحيوانات ومخصصة للتربية في المنزل الذي يبقى نظيفاً حتى مع وجودها داخله لأنها مدربة على التخلي بآماكن مخصصة.

قلنا:

الكلب من الأعيان النجسة ووجوده داخل المنزل وملامسته مظنة للابتلاء بالنجاسة، ويعدّ مكروهاً الصلاة في بيت فيه كلب، فعن الإمام الصادق (عليه السلام): (لا تصل في دار فيها كلب إلا أن يكون كلب الصيد وأغلقت دونه باباً فإن الملائكة لا تدخل بيتاً فيه كلب)، وعن النبي (صلى الله عليه وآله): (إن جبرائيل (عليه السلام) أتاني فقال: (إنا معاشر الملائكة لا ندخل بيتاً فيه كلب)).

قالت:

إذا كان الأمر كذلك فلماذا جوّز الإمام (عليه السلام) من اتخاذ كلب للحراسة؟ وهل هو غير نجس؟

قلنا:

لأنه يحرس أهل الدار والدواب التي يربونها من اللصوص والحيوانات المفترسة، وهو نجس أيضاً لذلك وضع الإمام (عليه السلام) شرطاً في حديثه: (وأغلقت دونه باباً) لكي لا يدخل إلى داخل المنزل.

قالت:

وماذا عن القطط؟ هل هي نجسة أيضاً ولا يمكنني اقتناؤها؟

قلنا:

لا هي ليست من الأعيان النجسة وتربيتها داخل المنزل لا إشكال فيه، لكن ينبغي الحذر من شعر القطعة إذا كان موجوداً على سجادة الصلاة أو على لباس من يصلي فلا بدّ من إزالته قبل الصلاة.



غاية الانتظار

أميرة كاظم شاكر

هناك معلومة سمعتها من أحد المشايخ يقول فيها: جميل أن نتظر، لكن الأجل أن نحسن من أنفسنا أثناء الانتظار. كلمة يفهمها القلة، والكثير يفسرها على هواه. لكن دعوني أفصل ما تعني هذه المقولة.

عندما ندخل إلى مصعد ما، أول شيء نراه هو امرأة كبيرة موضوعة على أحد جدران المصعد.

هل سألتنا يوماً، ما أهميتها؟ وماذا تعني؟

يبدو أن الإنسان بداخله لا يحب الانتظار، ويمتلئ بسرعة؛ ولهذا يضعون امرأة كبيرة في غرفة المصعد كي ينشغل الشخص في رؤية نفسه أثناء وصوله إلى وجهته.

وربما يكون قد عدل من هندامه. وأن بقي وقت أطول قد يركز على داخله. فيعرف بعض الأخطاء لديه ويحاول أن يصححها.

الانتظار بحد ذاته هو أمر جميل، ومتعب في الوقت نفسه.

جميل أن نتظر أمراً ما أو شخصاً ما، ونكون متحمسين لرؤيته، لكن من المتعب أن نتظر لوقت طويل. ولأن الإنسان قد لا يشعر بالملل إذا وقف لمشاهدة نفسه أمام المرأة.

علينا نحن المنتظرين أن نستغل وقت انتظارنا لإمام زماننا، ونقف أمام أنفسنا لمراقبة عيوبنا، وتصحيح مسارنا في الحياة ما استطعنا إلى ذلك سبيلاً.



الرباط المقدس

الشيخ ليث عباس

جعل الإسلام الزواج عقداً بين الزوجين لقضاء حق الفطرة بسكون النفس وتوسيع دائرة
المودة والألفة بينهما، واكتمال عاطفة الرحمة الإنسانية، وانتشارها من الوالدين إلى الأولاد،
على ما أرشد إليه قوله تعالى: (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجاً لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا
وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ).



والمودة هي الميل التكويني الطبيعي المشترك على الحب والألفة بين الزوجين، والرحمة هي الرقة والعطف والرأفة وإظهار الإحسان إلى الآخر^(١). وهنا لا بد أن نتساءل لماذا ذكر الله تعالى المودة والرحمة ولم يذكر الحب؟

لأن الحب غريزة، وهي تتلاشى مع الأيام. أما المودة والرحمة فهما الانسجام في التعامل على أساس من الكرامة والتقدير بين الزوجين. فالزوج يرى الزوجة هي عماد البيت، والزوجة ترى الزوج هو ظلال البيت، فهذا هو التناغم الذي دعا الإسلام له، وجعل الزواج لتنتظم به الحياة البشرية، وهو في الوقت نفسه ميثاق وشركة بين طرفين، ولكل شركة مقررات والتزامات تفرضها طبيعة ذلك التعهد الخارجي. لذلك كان لازماً على كل طرف أن يتقيد بما تقتضيه أصول هذا الميثاق، وتمليه عليه مقررات هذه الشركة الجديدة. فإن التزم كل طرف بما فُرض عليه سينعمان

١- ينظر المفردات في غريب القرآن، الراغب الأصفهاني (١٩١ - ٥١٦).

بحياة سعيدة، وخالية من المتاعب، وبعيدة عن صعوبات الحياة. أما الإخلال بهذا الميثاق سوف يولد حياة شائكة معقدة يشوبها الصخب والضجيج، والمشاكل الاجتماعية. وإن كان الزواج علاقة جديدة بين زوجين. إلا أن نتائجها في جميع الأحوال لا تقتصر عليهما فحسب، بل تتعداهما وتشمل حلقات أخرى كالبيت، والأسرة، والمجتمع، وما إلى ذلك. فكان من الواجب أن يحترم كل طرف ما تفرضه عليه حياته الجديدة من عهود ولا بد لكل من الطرفين الالتزام بها، وقد تعرض الفقهاء لحقوق الزوجين كلاً منهما إزاء صاحبه.

إن مشاكل الزواج كثيرة في عصرنا الحاضر، لأن البعض يقدم على الزواج في ظروف صعبة، وأوضاع رديئة، وتنتهي أكثر الزيجات بسبب تلك الظروف والأوضاع، وما يلابسها من مستلزمات قاسية وثقيلة بالطلاق والافتراق بعد سلسلة من الخلافات والمنازعات. فمحاكم البلاد تكاد تمتلئ بقضايا المشاكل الزوجية في العصر الحاضر، ويقف على أعتاب أبوابها كل يوم عشرات الجرائم، والمشاكل في مجال العائلة. ولكن أكثر هذه المشاكل والمصائب سببها سوء الاختيار الحاصل من بعض الفتيان والفتيات في مجتمعاتنا الحاضرة الذين ليسوا بصدد تشكيل عائلة تضمن سعادتهم الواقعية. فالبعض يهيمه من الزواج أن يصل عن طريقه إلى المناصب الراقية. والبعض الآخر يهيمه من الزواج الحصول على الثروة والمال. وقلما يفكر المقدمون على الزواج في تأسيس العائلة من أجل أمور مهمة وجوهرية كالعفة والطهر. وإذا لوحظ هذا الجانب فإنما يلاحظ بصورة هامشية، لا أساسية. ويدل على ذلك أن الشباب يتنافس غالباً على التزوج بفتيات من العوائل المعروفة ذات المكانة والشهرة الاجتماعية والمالية. والحال أنه يمكن أن تكون تلك الفتيات غير متصفات بالأخلاق النبيلة، ولا يكن من حيث الجانب المعنوي بالنوع الجيد، الجدير بالاهتمام، الصالح للاقتران به. فما أكثر الفتيات الفاضلات، والطيبات في المجتمع اللاتي لا يهتم بهن الشباب، لفقرهن، أو لعدم شهرة عوائلهن.

إن اختيار الزوجة المثالية-التي تكون متحلية بالإيمان، والعفاف، وكرم الأصل، وجمال الخلق، وحسن المعاشرة مع زوجها-يضمن للأبناء أن ينشؤوا في بيئة صالحة، وبناء أسرة صالحة عالمة بالأحكام، والأخلاق الحميدة، والآداب الفاضلة، وعارفة بالواجبات الإسلامية، ومتخلقة بها.

وقد صورت نصوص أهل البيت (عليهم السلام) خصائص النساء، وصفاتهن الكريمة والذميمة، لتكون علامة فارقة بالزوجة المثالية وغيرها. فعن رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) قال: (إن خير نسائكم الولود، السودود، العفيفة، العزيزة في أهلها، الذليلة مع بعلمها، المتبرجة مع زوجها، الحصان على غيره التي تسمع قوله وتطيع أمره، وإذا خلا بها بذلت له ما يريد منها، ولم تبذل كتبذل الرجل)^(٢). ثم قال (صلى الله عليه وآله وسلم): (ألا أخبركم بشرار نسائكم؟ إن من شر نسائكم العقيم الحقود التي لا تتورع من قبيح، المتبرجة إذا غاب عنها بعلمها، الحصان مع بعلمها، التي لا تسمع قوله ولا تطيع أمره، إذا خلا بها بعلمها تمتعت عليه تمنع الصعب عند ركوبها، ولا تقبل منه عذراً ولا تغفر له ذنباً)^(٣). وعنه (صلى الله عليه وآله وسلم) أيضاً: (من تزوج امرأة لا يتزوجها إلا لجمالها لم ير فيها ما يحب، ومن تزوجها لما لها لا يتزوجها إلا له وكلفه الله إليه، فعليكم بذات الدين.. وقام رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) خطيباً فقال: أيتها الناس، إياكم وخضراء الدمن. قيل يا رسول الله: وما خضراء الدمن؟ قال: المرأة الحسنة في منبت السوء)^(٤).

٢- الكافي، الشيخ الكليني (٣٢٤ / ٥).

٣- بحار الأنوار، المجلسي (٢٣٩ / ١٠٠).

٤- الكافي، الكليني (٣٣٢ / ٥).

ضغوط الحياة الزوجية

خولة القزويني / دولة الكويت



في هذا الزمن يتعرض الزوجان إلى الكثير من الضغوط التي تستنزف طاقتهما وتسبب التصادم ببعضهما. فالزوجة تمارس دورها أمّاً وربة بيت، وأحياناً عاملة في وظيفة تسعى من خلالها إلى إثبات كفاءتها، وتحاول بدورها أن توازن بين مهامها المتنوعة؛ وهذا يجد ذاته يشكل ضغطاً نفسياً عليها. والزوج يركز في وظيفته حيث يعمل على أن يثبت ذاته وينجح ويتوقع بعد يوم متعب ومرهق أن يعود إلى بيت مريح وزوجة مبتسمة وطعام لذيذ، لكن ما يحدث إنه يعود إلى بيت مضطرب، وزوجة تنتظره ليقدم لها المساعدة في إعداد الغداء، وغسل الأطباق، ومذاكرة دروس الأولاد، والكثير من المسؤوليات.

عندما يتقاعس الزوج ويرفض المساعدة تحت تبريرات كثيرة يحدث هنا التصادم؛ فالزوجة تريد إنجاز كل المسؤوليات، بينما الزوج يؤجل، ولا يجد ضرورة في إنجازها كلها مرة واحدة؛ فهذه طبيعة المرأة، إذ لا يمكنها أن ترتاح إلا بعد أن تنجز كل مسؤولياتها، بينما الرجل يسوّف ويؤجل ويفضل أن يرتاح أولاً ثم بعد ذلك يقدم المساعدة. والحلّ هنا (الاحتواء العاطفي)، فيكفي أن تبدر من الزوج كلمات تشجيعية للزوجة تخفف عنها الأعباء، أو يبادر في مهمة بسيطة. وهنا على الزوجة أن تشكره وتقدر مساعدته لأنه سيقوم بمساعدتها إذا تلقى التقدير المناسب.

إنّ احتضانك أيها الزوج لزوجتك المضغوطة يرفع عندها منسوب هرمون (الاكسيتوسن) فتشعر بالسعادة، وستجد عندها الطاقة الإيجابية لفعل المزيد، فكلية حبّ، أو عبارة شكر، أو لمسة حنون، كلّ هذه الأشياء لا تكلفك شيئاً، بل تسعد زوجتك وتخفف عنها الضغوط، وعندما تراها سعيدة بفضلك وحسن تصرفك فإنّ الضغوط عليك ستخف بالمقابل. وهكذا أحبّي نواجه متاعب الحياة، فالحب يمدنا بطاقة عجيبة تساعدنا على مواجهة الضغوطات.

الإصغاء أولى

كرار هاشم الحائري

الخلاصة: الإصغاء للزوجة هو أحد أهم مقاتيح بناء علاقة صحية ومتينة. بل لا نغالي إذا قلنا هو من أحد أسباب بناء مجتمع صحي، لأنه عندما يشعر الطرف الآخر بأنه مسموع ومفهوم، ينمو الحب والاحترام بين الزوجين. وينعكس ذلك مباشرة على الصحة العامة للأطفال، الذين هم نواة الحاضر وعماد المستقبل. لذلك، من المهم أن يدرك الأزواج أن الإصغاء ليس فقط مجرد استماع للكلام الذي يُقال، بل هو الحضور العاطفي والدعم الذي يُقدّم بلا شروط.

الإصغاء هو أحد أهم أساسيات التواصل الناجح في العلاقات عموماً، وفي الزوجية خصوصاً. عندما نتحدث الزوجة عن مشاعرها أو مشكلاتها، قد لا تبحث دائماً عن حلول أو اقتراحات عملية، بل تحتاج غالباً إلى شريك يصغي إليها بصدق ويفهم ما تشعر به دون أن يحكم عليها أو يسارع إلى تقديم الحلول.

لماذا تحتاج المرأة إلى الإصغاء؟

١. **للتعبير عن المشاعر:** النساء غالباً ما يعتمدن على التحدث كوسيلة للتعبير عن مشاعرهن وفهمها. التحدث عن المشكلة يساعدهن في تخفيف الضغط النفسي ومراجعة ما يمررن به.

٢. **للمشعور بالاحتواء:** الإصغاء يمنح الزوجة شعوراً بأن شريكها موجود بجانبها، مهتم بمشاعرها ويقدرها. هذا الشعور يعزز الثقة ويقوي العلاقة الزوجية.

٣. **للحاجة إلى الدعم العاطفي:** في بعض الأحيان، يكون الهدف من الحديث هو الحصول على دعم عاطفي فقط، وليس البحث عن حل عملي. مجرد الشعور بأن الشريك يستمع ويتفهم يمكن أن يكون كافياً لتحسين الحالة النفسية.

كيف يمكن الإصغاء بطريقة فعّالة؟

١. **التواجد الكامل:** أثناء الحديث، يجب أن يظهر الزوج اهتمامه الكامل بالاستماع. يمكن أن يكون ذلك من خلال التواصل البصري، عدم الانشغال بالملهيّات، مثل اللعب بالهاتف النقال أو غيره، الإيماءات المشجعة، والتعبيرات الوجهية التي تظهر التعاطف.

٢. **عدم مقاطعة الحديث:** من المهم أن يُمنح الطرف الآخر مساحة كاملة للتعبير عما يشعر به دون مقاطعة أو محاولة تقديم النصائح.

٣. **عبارات التعاطف والتفهم:** عبارات مثل "أنا أفهم كيف تشعرين" أو "يبدو أن الأمر كان صعباً عليك" تعطي إحساساً بالدعم والتقدير.

٤. **طرح الأسئلة:** إذا أراد الزوج إظهار اهتمامه بشكل أكبر، يمكنه طرح أسئلة تساعد الزوجة على التوسع في الحديث، مثل: "كيف شعرت حيال ذلك؟" أو "ما الشيء الذي أزعجك أكثر؟".

٥. **تجنب تقديم الحلول فوراً:** غالباً ما يخطئ الأزواج في التفكير بأن زوجاتهم بحاجة إلى "إصلاح" المشكلة؛ في حين أن الزوجة أحياناً تحتاج فقط إلى أن يتم الاستماع إليها والاعتراف بمشاعرها. الحلول قد تأتي لاحقاً، إذا طلبت هي ذلك.





التقوى

أساس
التربية
الناجحة في
ضوء تعاليم
أهل البيت عليهم السلام



تُعَدُّ التقوى مفهوماً شاملاً يمس جوانب الحياة الشخصية والاجتماعية والحضارية، وهي تتجلى في صور متعددة كالعبادة واجتناب المعاصي والاستعداد لفعل الخيرات. وهي المقياس الحقيقي لصلاح الإنسان أو فساد، إذ تحدّد نيته وعزيمة سلوكه ومصيره. يقول الله تعالى في كتابه الكريم: (إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ)^(١)، مما يجعل التقوى ميزان قبول الأعمال. إنّ التقوى من الوقاية أو الصيانة، وقال بعض علمائنا بأنها: (صيانة النفس عما يضرّها في الآخرة وقصرها على ما ينفعها فيها، ولها ثلاث مراتب: الأولى وقاية النفس عن العذاب المخدّد بتصحيح العقائد الإيمانية، والثانية التجنّب عن كلّ ما يؤثّم من فعل أو ترك وهو المعروف عند أهل الشرع، والثالثة التوقّي عن كلّ ما يشغل القلب عن الحقّ، وهذه درجة الخواصّ، بل خاصّ الخاصّ)^(٢). ويمكن أن نصف التقوى كما لو دخلنا أرضاً فيها شوك، فيجب علينا السير بحذر شديد حتى نأمن من المخاطر، كذلك الحال مع التقوى في الدنيا حتى نأمن في الآخرة.

وإذا كان الله تعالى قد أمرنا بالتزود بالتقوى في قوله: (وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى)^(٣)، فإنّه يطرح تساؤلاً: لمن يكون هذا التزود؟ وكيف يتم؟ وهل نتزود لأنفسنا فقط؟ أم أننا مكلفون بحمل هذا الزاد إلى الآخرين أيضاً؟ ومن هم هؤلاء الآخرون؟

- ١- سورة المائدة: الآية ٢٧.
- ٢- بحار الأنوار، العلامة المجلسي (٦٧: ١٣٦).
- ٣- سورة البقرة: الآية ١٩٧.

الْمُتَّقِينَ)^(١)، مما يجعل طلب التقوى والخير للأقربين، خاصة أولادنا، واجباً لا غنى عنه. وفي هذا السياق، نجد أنّ أهل البيت (عليه السلام) قد أكدوا أهمية التقوى في تربية الأبناء، وتعليمهم المفاهيم الأخلاقية والدينية الصحيحة التي تكون مدخلهم إلى حياة مثمرة بالإيمان والاستقرار في المجتمع. وكما ورد في الأثر عن رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) قوله: (أَدَّبُوا أَوْلَادَكُمْ عَلَى ثَلَاثَ خِصَالٍ: حَبِّ نَبِيِّكُمْ، وَحَبِّ أَهْلِ بَيْتِهِ، وَقِرَاءَةِ الْقُرْآنِ)^(٢). إنّ التربية القائمة على التقوى يجب أن تكون متجذّرة في حبّ النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) وأهل بيته (عليهم السلام)، وفي تعلم القرآن الكريم، الذي يعدّ المنهج الأسّس للتقوى. فالأب والأمّ مدعوان إلى التزود بالتقوى ليس لأنفسهما فحسب، بل لأولادهما أيضاً، بل وللأجيال القادمة. فالتقوى يجب أن تكون سائدة في الأرحام والأصلاّب، لضمان استمرار سلالة العائلة المسلمة في أجواء ملوّها بالإيمان، ولتجنب كارثة الانحراف الثقافي الذي قد يحدث نتيجة الهجرة إلى بلاد الغرب، أو قد يصل الأمر ببعضنا إلى تسمية أبنائنا بأسماء غريبة عن تراثنا، بل والانحراف عن معتقداتنا وممارساتنا اليومية. فيجب أن يكون طالب التقوى ذا أفق واسع، يعي الأحداث من حوله، ويصمّم على إثبات وجوده مؤمناً محققاً انتصارات لمعتقداته في مواجهة المؤامرات الثقافية والعلمية التي تستهدف سرقة العقل المسلم. وهذه المؤامرات التي تقودها القنوات الفضائية المليئة بالفساد، والصحف التي تحول الاهتمامات الدينية إلى مادية، ومواقع التواصل الهابطة التي تسعى إلى تجريد المسلم من هويته. وفي ظلّ هذه الهجمة الثقافية، أصبحت بعض البلدان المسلمة مراكز لتجارة

المخدرات، وغيرها من الانحرافات، مما يتطلب توفير عوامل مضادة، أهمها تقوية الأسرة وحمايتها من هذه المؤثرات. وعلى الأمّ أن تدرك أنّ مسؤوليتها لا تقتصر على توفير الطعام والرعاية الصحية لأطفالها، بل تشمل أيضاً حماية عقولهم وثقافتهم ودينهم. فإهمال الأم لتربية أطفالها تربية إيمانية، واستبدال ذلك بتركهم أمام شاشات التلفاز التي تنشر الأغاني مثلاً، قد تُحاسب عليها يوم القيامة. ويمكن للأمّ استخدام وسائل تعليمية كجهاز التسجيل لبث القرآن الكريم، لتعويد أطفالها على سماع كلام الله تعالى. إنّ وظيفة الأم الأساسية هي خلق أجواء إيمانية تشجع الأطفال على الارتباط بالدين. كما يمكن استغلال المناسبات العائلية لتلقين الأطفال الدروس الدينية وقصص التاريخ الإسلامي. ويجب على الآباء والأمهات استغلال مرحلة الطفولة المبكرة، التي تكون فيها شخصية الطفل أكثر قابلية للتشكيل، بإلحاقهم بمؤسسات تحفيظ القرآن وتعليمهم علوم أهل البيت (عليهم السلام)، مما يضع حجر الأساس لشخصيتهم الإيمانية القوية. وبهذا، نستلهم من تعاليم أهل البيت (عليهم السلام) أنّ التقوى ليست مجرد عبادة فردية، بل هي منهج حياة يعكس التزاماً أخلاقياً وتربوياً تجاه الأبناء والأسرة والمجتمع، مما يضمن بناء أجيال مؤمنة وقوية قادرة على مواجهة التحديات المعاصرة.

- ٤- سورة البقرة: الآية ١٨٠.
- ٥- كنز العمال، الهندي (١٦: ٤٥٦).

الهندسة النفسية، فن تغيير الذات وإدارة العقل

عبير المنظور

التواصل مع الآخرين، وبناء علاقات قوية وناجحة.

٤- التعليم والتدريب: مثلاً مساعدة الطلاب والمتعلمين على تطوير طرق استيعاب المعلومات وزيادة التركيز.

٥- التغلب على التحديات النفسية: مثل القلق، والخوف، والتوتر، من خلال تقنيات إعادة البرمجة العقلية.

وهناك العديد من التقنيات التي يمكن استخدامها في الهندسة النفسية، ومن أبرزها:

١. تقنية إعادة التأطير (Reframing): تغيير النظرة إلى موقف معين بحيث يُرى من زاوية أكثر إيجابية.

٢. التنويم الإيحائي (Hypnosis): استخدام التنويم الإيحائي للوصول إلى العقل اللاواعي وإجراء تغييرات إيجابية.

٣. التصور الإبداعي (Creative Visualization): تخيل النجاح وتحقيق الأهداف من خلال برمجة العقل الباطن.

٤. أنماط التفكير الناجح: دراسة عادات الناجحين وتحليلها وتطبيقها في الحياة الشخصية والمهنية.

٥. تمارين التوكيدات الإيجابية: تكرار العبارات التحفيزية لتعزيز الثقة بالنفس وتحقيق الأهداف.

أما فوائد الهندسة النفسية فتتمثل بتعزيز الثقة بالنفس وتحسين الأداء الشخصي، وتحسين القدرة على اتخاذ القرارات الفعالة، بالإضافة إلى التخلص من العادات السلبية واستبدالها بعادات إيجابية، وكذلك زيادة مهارات التأثير والإقناع، وتحقيق التوازن النفسي والعاطفي.

وبلحاز ما تقدم فإن الهندسة النفسية تعد من الأدوات القوية التي تساعد الأفراد على تطوير أنفسهم وتحقيق النجاح في مختلف مجالات الحياة، من خلال تعلم تقنياتها وتطبيقها بشكل مستمر، حيث يمكن لأي شخص تحسين جودة حياته وتعزيز مهاراته الشخصية والمهنية، فالتحكم بالعقل وإعادة برمجته هو المفتاح للنجاح والسعادة.

٢. العقل الواعي واللاواعي: وهنا يكون التركيز على دور العقل اللاواعي في توجيه السلوكيات والعادات، وكيفية إعادة برمجته بطرق إيجابية.

٣. التحفيز والتصور الذهني: يعني استخدام الخيال والتصور لبرمجة العقل على تحقيق النجاح والتغلب على التحديات.

٤. إدارة المشاعر والتحكم بالعواطف: وهي تعلم كيفية التحكم بالمشاعر السلبية، وتحويلها إلى طاقة إيجابية تدفع الشخص نحو تحقيق أهدافه.

٥. اللغة والتأثير: دراسة كيفية استخدام اللغة في التأثير في الذات والآخرين بطريقة إيجابية.

ويمكن استخدام تطبيقات الهندسة النفسية في مجالات عدة، منها:

١- التنمية الذاتية: وهي تحسين مهارات اتخاذ القرار، وتعزيز الثقة بالنفس، والتخلص من العادات السلبية.

٢- القيادة والإدارة: عن طريق تعزيز مهارات القائد في التأثير في فريق العمل، وتحفيز الموظفين لتحقيق الأهداف.

٣- العلاقات الاجتماعية: بتحسين طرق

تعد الهندسة النفسية من المجالات الحديثة التي تهدف إلى تحسين الأداء الشخصي والمهني من خلال تقنيات تستند إلى البرمجة اللغوية العصبية (NLP)، وعلم النفس، والتطوير الذاتي.

تعتمد الهندسة النفسية على فكرة أنّ الإنسان قادر على إعادة برمجة أنماطه السلوكية والفكرية لتحقيق النجاح في حياته، سواء على الصعيد الشخصي أو المهني.

والهندسة النفسية من حيث مفهوم: هي نهج يركز على دراسة أنماط التفكير والمعتقدات والعادات، بهدف إعادة تشكيلها لتحقيق نتائج أكثر إيجابية، وتعتمد على مبدأ أنّ العقل البشري يشبه الحاسوب، حيث يمكن إعادة برمجته ليعمل بكفاءة أعلى، مما يساعد الأفراد على التغلب على المشكلات، وتحقيق الأهداف، وتعزيز مهارات التواصل والتأثير.

وتعتمد الهندسة النفسية على عدة أسس ومبادئ أساسية، منها:

١. البرمجة اللغوية العصبية (NLP): وهي مجموعة من التقنيات التي تساعد في تغيير أنماط التفكير، وتحسين مهارات التواصل، وتعزيز الثقة بالنفس.



جودة المحتوى: قد تتفاوت جودة المحتوى التعليمي المتاح، مما يتطلب من المتعلمين البحث عن مصادر موثوقة.

التحفيز الذاتي: يحتاج التعليم المفتوح إلى مستوى عالٍ من التحفيز الذاتي والانضباط، حيث لا يوجد إشراف مباشر من المعلمين.

الاحتياجات التكنولوجية: يعتمد التعليم المفتوح على الوصول إلى الإنترنت والأجهزة التكنولوجية، مما قد يشكل عائقاً لبعض الأفراد^(١).

مما تقدم نستطيع القول إن التعليم المفتوح ثورة في عالم التعلم، يوفر فرصاً غير محدودة للجميع، بغض النظر عن خلفياتهم أو ظروفهم. من خلال تحقيق التوازن بين الفوائد والتحديات، يمكننا استغلال هذا النموذج التعليمي لتعزيز المعرفة وتمكين الأفراد في جميع أنحاء العالم. إن الاستثمار في التعليم المفتوح هو استثمار في مستقبل أكثر إشراقاً للجميع.

٢- د. عاطف حسن شواشرة، التعليم الجامعي المفتوح وتعليم الكبار، عمان، ٢٠٠٨، ص ٥.

فرص التعليم المفتوح في عالم متغير

د. م. خديجة حسن علي القصير

يساهم التعليم المفتوح بإنجاز المهام الآتية:- الوصول إلى المعرفة: كونه متاحاً للطلاب في المناطق النائية أو المحرومة الوصول إلى موارد تعليمية عالية الجودة، مما يعزز فرص التعلم للجميع.

المرونة: إذ يمكن للمتعلمين اختيار الأوقات التي تناسبهم للدراسة، مما يساعدهم على التوازن بين التعليم والعمل أو الالتزامات الشخصية.

التنوع: يوفر التعليم المفتوح مجموعة متنوعة من المواد والدورات التعليمية التي تناسب اهتمامات المتعلمين وقدراتهم المختلفة.

التكلفة المنخفضة: غالباً ما تكون الدورات المفتوحة أقل تكلفة مقارنة بالتعليم التقليدي، مما يجعلها خياراً اقتصادياً للكثيرين.

إلا أن هذا النوع من التعليم - وبالرغم من الإيجابيات الكثيرة - يواجه بعض التحديات في مقدمتها:-

يعد التعليم المفتوح نموذجاً تعليمياً مبتكراً يهدف إلى توفير فرص التعلم للجميع دون قيود جغرافية أو زمنية. يتسم هذا النظام بالمرونة والشمولية، مما يجعله خياراً مثالياً للطلاب من مختلف الخلفيات والقدرات. في هذا المقال، سنستعرض أهمية التعليم المفتوح، وفوائده، وتحدياته.

التعليم المفتوح هو مفهوم يشير إلى أي نوع من التعليم يتيح للمتعلمين الوصول إلى المحتوى التعليمي والدورات الدراسية بدون متطلبات مسبقة صارمة. يعتمد هذا النموذج على استخدام التكنولوجيا والمصادر الرقمية لتوفير التجربة التعليمية، مما يسهل الوصول إلى المعرفة من أي مكان وزمان^(١).

انتشرت هذه الظاهرة في الأوساط الأكاديمية وبشكل ملحوظ لا يسعنا معه إهماله، إذ أصبح مورداً مهماً في أغلب الجامعات من أجل التغلب على كثير من المشكلات المادية والأكاديمية على حدٍ سواء. والتعليم المفتوح من حيث الفكرة ليس بمحدث الوجود، بل كانت فكرته مطروحة منذ القرن قبل الماضي، إذ أن كثيراً من المعاهد التربوية الخاصة والتجارية في كل من الولايات المتحدة، وبريطانيا استخدمت التعلم عن بعد، وذلك بإيصال المواد التعليمية إلى الدارسين بنظام عرف بالدراسة بالمراسلة، وذلك مراعاة للبعض الذين يطمحون إلى التزود بالعلم، وفي الوقت نفسه يصعب عليهم الحضور بشكل دوري إلى الجامعات.

١- يعقوب نشوان، التعلم عن بعد والتعليم الجامعي المفتوح، ص ٣.



نزيف الدم بلغة الأرقام والنسب

عامر عزيز الأنباري

قتل إنسان أهون من قتل بعوضة!

هل إن الإنسان الذي هو أغلى ما في الوجود وأكرم من خلق الله تعالى من الموجودات رخيص بالنسبة لهؤلاء المجرمين إلى هذه الدرجة؟ قال تعالى (.. مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا)^(١)، ورد في الحديث (لزوال الدنيا أهون على الله من قتل امرئ مسلم ، وفيه "لو أن رجلاً قتل بالمشرك وآخر رضى بالمغرب لاشتراك في دمه " وفيه " من أعان على قتل مسلم بشطر كلمة جاء يوم القيامة مكتوب بين عينيه آيس من رحمة الله تعالى " وفيه " أن هذا الإنسان بنيان الله ملعون من هدم بنيانه ")^(٢)، وروي أيضاً (أن رسول "ص" نظر إلى الكعبة فقال: مرحباً بالبيت، ما أعظمك وأعظم حرمتك على الله!؟ والله للمؤمن أعظم حرمة منك، لأن الله حرم منك واحدة، ومن المؤمن ثلاثة: ماله، ودمه،

بيد الجراح في صالة العمليات، ولا بد من إظهارها ليستشعر الجميع خطورة ما يحصل. لقد (أظهر مؤشر الجريمة المنظمة العالمي ارتفاع تصنيف العراق في مؤشر الجريمة خلال عام ٢٠٢٣ مقارنة بعام ٢٠٢١، حيث جاء العراق في المرتبة الثامنة عالمياً، والمرتبة الثانية في قارة آسيا)^(٣).

تصاعد غير مسبوق في نسبة الجريمة. هذه النسب ربما لا تكون دقيقة أو مؤكدة، إلا أنها ليست مستبعدة، نظراً للواقع الذي نشهده من حولنا، ثم إنه لا يكاد يمضي يوم دون أن نسمع أو نطالعنا وسائل الإعلام بأخبارها المفزعة والمفجعة بجرائم يندى لها الجبين، تقتربها وحوش آدمية، قد لا تقدم عليها حتى الوحوش الضارية المفترسة التي تفترس لإشباع بطونها الفارغة، وليس لأسباب تتجاوز إحساسها بالجوع، بل لدوافع يختلقها المجرمون؛ التي ربما تكون أحياناً غريبة وتافهة لا يعقل أنها تصل حد إزهاق النفس المحترمة.

حينما تتحول الجرائم من حالات فردية شاذة إلى ظاهرة مجتمعية مثيرة للرعب والاشمئزاز، فهذا يعني أن هنالك أمراً غير طبيعي يحدث! خصوصاً إذا ما كانت تلکم الجرائم تحصل في بلد مثل العراق، بلد الشرائع السماوية والمقدسات، في مجتمع ديني له عاداته وتقاليده المتأصلة! والمرأة كونها تمثل نصف المجتمع والقلب النابض في المكون الأسري، فهي بالتالي أول من يدفع ثمن هذا الانحراف وتلكم المخاطر.

إنّ ازدياد نسبة ارتكاب الجرائم في مجتمعنا العراقي المسلم هو أمر بات يثير القلق، ويستوجب الدراسة والتحليل فيما يحصل، وعمّا يجري بالضبط، فلا ندري إلى أيّ منحدر تنحدر بنا أمثال تلکم الفظائع التي بازديادها لا سمح الله - قد يصبح مجتمعنا على حافة الهاوية؟!

تصاعد غير مسبوق في نسبة الجريمة!
لدينا نسب وأرقام لمستوى الجرائم أخذ يعلن عنها عالمياً. وعليه، فلا بد أن يكون للنقد البناء الإيجابي وللإعلام الصادق دور المشروط

٢- سورة المائدة، الآية ٣٢.

٣- تفسير روح البيان، ج ٢، الشيخ اسماعيل حقي البروسوي.

١- موقع شبكة الساعة إحصائيات صادمة عن الجرائم الجنائية في العراق.

وأن يظن به ظن السوء^(١)! كل هذا التقديس يضره أولئك المجرمون عرض الجدار وكأن قتل إنسان بريء أهون عليهم من قتل بعوضة! تنوعت جرائم القتل بعد الاجتياح الأمريكي ٢٠٠٣ بحسب دوافعها، والأمثلة كثيرة بالطبع، فمنها ما يرتكب بسبب الصراعات السياسية أو الطائفية^(٢)، ومنها المشاجرات والخصومات، وجرائم الثأر، أو جرائم بسبب ما يسمى (الدكة العشائرية)، أو جرائم لغسل العار، وقد تكون أحياناً بمجرد التهمة والظنة، ناهيك عن جرائم السطو والسرقات.

حوادث مروية قد تكون معظمها بسيطة، تتحول أحياناً إلى مأساة بارتكاب القتل! ربما مشاحنة بسيطة بين جارين بسبب تشاجر طفليهما تتطور إلى صدام مسلح نهايته القتل! فلا تدري أين ذهب حسن الجوار؟! والنبي (ص) يقول: (وما زال جبرئيل يوصيني بالجوار حتى ظننت أنه سيورثه)^(٣)، وهنالك من الجرائم إضافة لبشاعتها قطعها سبيل المعروف، وهو إقدام رجل مع زوجته بقتل عائلة من ثمانية أفراد من عائلة واحدة معظمهم من الأطفال، والجريمة الموهلة كان سببها سرقة أموال والقيام بقتل الدائنين! أو هنالك من لم يبق للصدقة أي قيمة حينما يعلن عن (صديق قتل صديقه ورمى جثته...)^(٤)، المؤسسات التعليمية -للأسف- اجتاحتها عدوى القتل! فمنها جريمة (أستاذ جامعي يقتل زميلته الجامعية فتفضحه كاميرات المراقبة)^(٥)، والأخرى (طالب يقتحم الحرم الجامعي ويطلق النار على أحد الحراس واثنين من زملائه)^(٦).

أمان الأسرة تمزقه أنياب الجريمة

تتعدى الجرائم هذا الحد لتصبح أكثر بشاعة وازدياداً مؤسفاً، فتخرق حرم الأسرة والملاذ

- ٤- بحار الأنوار العلامة المجلسي ج ٦٤، ص ٧١.
- ٥- كمجزرة سبايكر البشعة، والتي ثبت أن معظم مرتكبيها كانوا من أيتام النظام الصدامي المجرم.
- ٦- الأمالي، الشيخ الصدوق، ٥١٤.
- ٧- لمزيد من التفاصيل: عنوان الخبر عبر اليوتيوب.
- ٨- موقع بي بي سي، عنوان (أستاذ جامعي يقتل زميلته في البصرة وكاميرا مراقبة تكشفه).
- ٩- موقع الوكالة الوطنية العراقية للبدء.

الآمن لكل إنسان، فأهله وبيته هم أكثر من يطمئن لهم ويأمن بقربهم، إلا أن هذا الأمان باتت تمزقه أنياب الجرائم التي ترتكب بحق الأهل وذوي الرحم، (أم قتلت رضيعتها بدم بارد والعذر ما مرتاحة بجياقي!)^(٧)؛ أو (أم ترمي بطفليها من على الجسر إلى النهر)^(٨)، وهما بعمر لا يتجاوز الثلاث سنوات؟! أو ماذا أبقى للأبوة أب معتوه (أفرغ رصاصاً ١٢ من عائلته وانتحر)^(٩)، أو (أب يقدم على قتل ابنه ويرمي جثته في مكب النفايات)^(١٠)، وأب آخر (يقدم على قتل ابنه الرضيع خنقاً)؟!.

أما حالات الانتحار، فهي أيضاً جرائم بحق النفس الإنسانية، وخسران للدارين. وقد شهد العراق ارتفاع نسبة الانتحار في الوقت الذي كانت فيه الانتحار أمراً نادراً جداً، فقد أكد مصدر أمني مطلع عراقي (أن السنوات الثلاث الأخيرة شهدت تسجيل أكثر من ٢٠٠٠ حالة ومحاولة انتحار)^(١١).

يضاف إلى ذلك ما يرتكب من جرائم قتل شبه متعمدة في الاستهتار بإطلاق العيارات النارية بمختلف المناسبات، وما أكثرها وأتفها عندنا! أو القتل شبه المتعمد أيضاً بمجاذب الاستهتار والسياسة الجنونية للمركبات.

قنابل موقوتة لا يُدرى متى تنفجر!

إن استفحال الجريمة وبشاعة ما يحصل وإن كان غريباً، إلا أنه يأتي كنتائج حتمية لمقدمات تمثل في الابتعاد عن الله تعالى والانكباب على الدنيا وملذاتها، واتباع هوى النفس، والانقياد لشياطين الجن والإنس، وأكل المال الحرام، والتي تكون نتائجها كارثية على أصحابها وعلى من حولهم، فمرتكبوها أشبه بقنابل موقوتة لا يُدرى متى تنفجر. بالإضافة إلى ذلك، فإن جرائم القتل والانتحار لها دوافعها المختلفة منها فساد العقيدة الدينية، والتفكك الأسري، واليتم، وازدياد البطالة خصوصاً لدى شريحة الشباب مما يؤدي إلى

١٠- يوتيوب.

١١- المصدر نفسه.

١٢- موقع العربية.

١٣- يوتيوب.

١٤- موقع بغداد اليوم.

الفقر والفراغ، وقتل الوقت باللجوء إلى قاعات اللهو، وتعاطي المخدرات التي أخذت بالتفشي والانتشار انتشار النار بالهشيم، والتي باتت تطل - وللأسف حتى مؤسساتنا التربوية - وشرب الخمر، مشاهدة مقاطع العنف والقتل البشعة وأفلام الجرائم والمسلسلات التي تؤدي إلى الانحراف والمجون، بالإضافة إلى ما تتمخض عنه الأسباب المذكورة من ازدياد حالات الاكتئاب والأمراض النفسية، التي يتمخض عنها الكثير من جرائم القتل والانتحار، وبعض المشاكل الاجتماعية وخصوصاً المشاكل الزوجية التي تتفاقم أحياناً إلى حد ارتكاب الجرائم المروعة. الغضب أيضاً من الأسباب المهمة التي تؤدي إلى ارتكاب الكثير من جرائم القتل، كذلك تفشي الفساد الإداري وتعاطي الرشما يعطي الجناة الجرأة في ارتكاب الجرائم، وكما يقال من أمن العقاب أساء الأدب.

خلاصة القول

إن في ذكر الدوافع والأسباب التي نجم عنها هذا الارتفاع المروع في نسبة جرائم القتل والانتحار يكون واضحاً ما يمكن القيام به للحد من الجرائم. فتصبح المسؤولية الملقاة على الجميع واضحة، وخصوصاً أمام القادة وأصحاب القرار والمؤثرين في صنع القرار في تحسين الوضع المعيشي والاقتصادي، وتوفير الخدمات والارتقاء بالمستوى التربوي، وفرض إرادة الدولة وفرض سلطة القانون، ودور القضاء العادل في القصاص من المجرمين، ودعم وسائل الإعلام المختلفة في إشاعة الوعي والثقافة الدينية، فضلاً عن دور مؤسساتنا الدينية، والتربوية، والمنبر الحسيني، وكل مؤمن ومسلم غيور حريص على أرواح الناس وسلامتهم. وهنا ينبغي أن يكون للمرأة دورها الرسالي المؤثر في هذه التوعية المطلوبة، من حيث التهذيب السلوكي والبناء الاسري والاجتماعي الصحيح الذي يركز على التأديب بأداب الإسلام وتعاليمه التي تدعو إلى الحفاظ على دم المسلم وصونه من الأذى والضرر.

حديقة الفردوس

حديقة الفردوس مشروع ترفيهي عائلي، يقام على مساحة تبلغ ٨٠ دونماً غرب محافظة كربلاء، تتبناه العتبة العباسية المقدسة. تضم الحديقة العديد من المرافق الترفيهية، منها شلال ضخمة بارتفاع ١٨ متراً وعرض ٢٠ متراً، وه شلالات صغيرة تضيف جمالية للمنظر العام.

كذلك يحتوي على ٦٥ جلسة خاصة وعامة، لتوفير أماكن استراحة للعوائل، و٤ ملاعب لكرة القدم، ومربط للخيل، إلى جانب نهر اصطناعي يمتد بطول ٣ كيلومترات، فضلاً عن وجود مسجد ومطعم ومساحة لصيد السمك في بحيرة صناعية كبيرة.

يُعدّ المشروع بيئة ترفيهية تلبي احتياجات العائلة العراقية، وتناسب قدسية محافظة كربلاء، كما إنه خطوة لمكافحة التصحر، ودعم الوضع البيئي عبر زيادة المساحات الخضراء، وزراعة الأشجار لتشكيل بيئة طبيعية تسهم في تحسين المناخ.

يُطلق على نبات الصلاة هذا الاسم نسبة إلى أوراقه الحساسة للضوء والتي تظلّ مسطحة أثناء النهار، ثم تطوى في الليل مثل الأيدي التي تصلي. هذا النبات المنزلي الشهير هو نبات معمر دائم الخضرة يزرع من أجل أوراقه، والتي تأتي بمجموعة متنوعة من الألوان والأنماط.

هذا النبات يبقى صغيراً نسبياً، مما يجعله مثاليًا للشقق الصغيرة وغيرها من المساحات المحدودة. يمكن الاحتفاظ بالنباتات كثيفة أو تركها تتدلى، وهي مناسبة للعرض في أواني زخرفية أو سلال معلقة.

ضوء: ضعها بالقرب من نافذة تتعرض لأشعة الشمس الساطعة غير المباشرة. تجنب أشعة الشمس المباشرة، التي قد تتسبب في حرق الأوراق.

رطوبة: نبات الصلاة يفضل الرطوبة المتوسطة إلى العالية. لزيادة الرطوبة قم برش النباتات بانتظام، أو ضع النباتات على صينية ضحلة مملوءة بالحصى والماء.

تربة: استخدم مزيجاً عالي الجودة متعدد الأغراض للزراعة، يتمتع بتصريف جيد. متطلبات الوعاء: نبات الصلاة له جذور ضحلة، لذا فإنّ الوعاء الضحل والواسع نوعاً ما يكون أكثر ملاءمة من الوعاء الطويل والعميق. قم بزراعته في وعاء به فتحات تصريف كافية أكبر قليلاً من كتلة الجذر.

الري: حافظ على رطوبة التربة بشكل متساوٍ، حيث لا تحبّ نباتات الصلاة الجفاف. قلل من الري خلال أشهر الشتاء عندما تدخل النباتات فترة شبه خمول.

تشذيب: يمكن ترك النباتات كثيفة أو تركها تنمو على شكل متدلية. قم بتقليم نبات الصلاة الخاص بك إلى الحجم المطلوب في الربيع عن طريق قصّ الجزء العلوي من عقدة الورقة. قم بإزالة الأوراق الميتة أو التالفة حسب الحاجة.

نبات الصلاة

أدوات منزلية تهدد سلامة طفلك

ومن الضروري معرفة أنّ كون الإكسسوارات باهظة الثمن لا يعني أنها أكثر أماناً؛ فقد عُثر على نسب من المعادن الثقيلة في مختلف العلامات التجارية للإكسسوارات النسائية. حتى المجوهرات التي تبدو غير ضارة تماماً، مثل الخرز، فقد وُجد أنها تحتوي على مواد سامة أيضاً بنسب متفاوتة.

المناديل المبللة وكريمات الحفاضات

هذه الأدوات موجودة دوماً على طاولة تغيير الحفاضات، وفي الحمام، وفي حقيبة الاعتناء بالطفل خارج المنزل، وفي كل مكان تقريباً يمكن فيه الاعتناء بالصغار. ومن ثمّ يمكن للأم أحياناً أن تدع طفلها يلعب بهذه الأشياء لحين الانتهاء من تغيير ملابسه، ومرور الوقت قد يتمكن من فتح عبوات الكريم، أو الوصول إلى المناديل المبللة، ومن ثم وضع أي منها في فمه بصورة تلقائية. وهنا قد تمثل المواد الكيميائية في هذه المستحضرات خطراً محتملاً على سلامة الطفل.

الهواتف والأجهزة اللوحية

الهاتف المحمول بيئة خصبة لتكاثر الجراثيم، وذلك بسبب الأيدي، والأماكن العشوائية التي يُحتفظ فيها، ومن ثمّ فهو ليس الخيار المثالي لكي يلعب به الطفل. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للهواتف الخلوية من نوعيات معينة أن تتفكك إذا ما ارتطمت بسطح، وتخرج منها أجزاء صغيرة خطيرة إذا ما وضعها الطفل في فمه، ويمكن لها أن تسبب التسمم أو الاختناق.

كذلك بالنسبة للأجهزة اللوحية، يُنصح ألا تكون خياراً لترفيه الطفل وإسكاته عند البكاء، فإنّ قضاء الكثير من الوقت أمام الشاشات في مثل هذه السن المبكرة ضارّ لأعينهم.

الإكسسوارات البراقة

المجوهرات براقة ولامعة وملونة، مما يجعلها خياراً جذاباً للأطفال. لسوء الحظ، وقد تحتوي الإكسسوارات المعدنية على معادن ثقيلة سامة مثل الرصاص، والكاديوم، إذ يعدّ الرصاص سماً عصبياً خطيراً بأي جرعة مهما كانت دقيقة، ويمكن أن يتسبب الكاديوم في تلف الكلى والعظام والرئة.

جهاز التحكم في التلفاز

عادة ما يجذب الطفل الصغير إلى أجهزة التحكم عن بعد (الريموت كنترول)، خاصة لأنّه يرى مدى اهتمام الكبار به، لكنّه أحد أبرز الأدوات التي يجب إبعادها عن الصغار، لأنّ تلك الأجهزة تحتوي على بطاريات يمكن أن تكون خطيرة إذا تم تناولها الطفل في الفم، كما إنّها تحتوي على أجزاء صغيرة أخرى، يمكن أن تنكسر وتسبب الاختناق.

إضافة لما سبق، يتّضح أنّ أجهزة التحكم في التلفاز هي واحدة من أقدر الأدوات المنزلية التي يغفل الكثيرون عن تنظيفها بعناية، مما يعرض مناعة الطفل للخطر ويهدده بالأمراض. وتشير دراسات متخصصة إلى أنّ هذه الأجهزة تحمل بكتيريا تفوق تلك الموجودة على مقاعد المراحيض بـ ٢٠ ضعفاً على الأقل.

سلسلة المفاتيح

يحبّ الأطفال لمعان المفاتيح المعدنية وأصواتها، ولكنّ المفاتيح هي واحدة من أخطر الأدوات التي يلعب بها الصغار، كونها مصنوعة من النحاس، وقد تحتوي على كميات صغيرة من الرصاص الخطير.

اكتئاب ما قبل الولادة

مخاطر اكتئاب ما قبل الولادة

إذا لم يعالج اكتئاب الحمل فقد يتطور إلى اكتئاب ما بعد الولادة، لكن لا يرتبط اكتئاب ما بعد الولادة دائماً بالاكتئاب الذي يحدث أثناء الحمل.

تتشابه تأثيرات اكتئاب ما قبل الولادة مع تلك الناتجة عن اكتئاب ما بعد الولادة إلى حد ما. فعندما تعاني المرأة من اكتئاب خلال الحمل، قد يؤثر ذلك على قدرتها على العناية بنفسها، ومن ثم يؤثر في الجنين الذي يعتمد عليها في الحصول على التغذية والراحة النفسية والعاطفية.

وقد يتطور الأمر إلى مخاطر كبيرة أحياناً، ففي المرحلة الشديدة من المرض قد تشعر المرأة بالدعر والأرق، وتقدم على إيذاء نفسها.

ووفقاً لرأي مؤسسة "كيرنج فور كيدز" يمكن أن يؤدي الاكتئاب أثناء الحمل أيضاً إلى:

- ◆ الإجهاض.
- ◆ الولادة المبكرة.
- ◆ ولادة طفل صغير، بوزن منخفض للغاية.

كيفية التعامل معه

يجب اللجوء إلى الطبيب لتشخيص الحالة ووصف العلاج والأدوية اللازمة، وبجانب العلاج الطبي، قد يكون مفيداً اتباع بعض الخطوات التي قد تسهم في العلاج، منها:

- ◆ الدعم الأسري من الزوج والعائلة والأصدقاء.
- ◆ الانخراط في نشاطات مناسبة للتأهيل لاستقبال المولود.
- ◆ ممارسة الرياضة الملائمة للحمل.
- ◆ الخروج مع الأصدقاء والاجتماع بالعائلة.
- ◆ قراءة الكتب أو الرسم أو التلوين.

أعراضه

- ◆ الشعور بالحزن أو البكاء معظم الوقت.
- ◆ الغضب السريع والانزعاج المستمر.
- ◆ فقدان الحافز والاهتمام بأي شيء وبأي شخص.
- ◆ عدم الرغبة في تناول الطعام أو تناول الطعام أكثر من المعتاد.
- ◆ زيادة الأفكار السلبية، والشعور بالقلق الدائم.
- ◆ الشعور بالذنب أو اليأس أو عدم الحماسة لقدوم الطفل.
- ◆ وجود مشاكل في التركيز أو اتخاذ القرارات.
- ◆ آلام متكررة، مثل الصداع وآلام المعدة.
- ◆ فقدان الطاقة والشعور بالتعب معظم الوقت.
- ◆ الانسحاب من النشاطات الاجتماعية وتفضيل العزلة.
- ◆ الشعور بعدم القدرة على رعاية الطفل.
- ◆ عدم القدرة على النوم.

اكتئاب ما قبل الولادة أو الاكتئاب الذي يحدث أثناء الحمل هو اضطراب مزاجي يسبب شعوراً متواصلاً بالحزن وفقدان الاهتمام، كما يمكن أن يسبب القلق والتعب وصعوبة النوم.

من أكثر النساء عرضة للإصابة؟

يمكن أن يحدث اكتئاب ما قبل الولادة في أي مرحلة من مراحل الحمل، لكن ليس بالضرورة أن تصاب به كل الحوامل. فهناك نوع معين من النساء أكثر عرضة للإصابة باكتئاب ما قبل الولادة، وهن النساء اللاتي يعانين أو أسرتهن من تاريخ مرضي مثل:

- ◆ اضطرابات القلق.
- ◆ اضطراب الهلع.
- ◆ الأمراض العقلية، كاضطراب الوسواس القهري.
- ◆ اضطرابات المزاج مثل الاكتئاب.
- ◆ الحمل بطفل يعاني من مشكلة صحية أو احتياجات خاصة.
- ◆ التعرض لأزمات ومشاكل اجتماعية مثل الخلافات الزوجية أو الطلاق.
- ◆ المشكلات المالية، أو الدخل المنخفض للأسرة.
- ◆ عدم وجود شبكة اجتماعية داعمة من العائلة والأصدقاء.



طريقك إلى الصحة مفروش بالتغذية الصحيحة

هشاشة الأظافر
وصعوبة في البلع: نقص الكالسيوم، ويوجد في السردين بالعظم ومنتجات الألبان.

إمساك ونفخة: نقص البوتاسيوم، ويوجد في الفواكه -خاصة الموز- والخضراوات والأرز البني والشوفان والأسماك ولحم البقر والدجاج.

تساقط الشعر: نقص الزنك، ويوجد في اللحم والسمك والبيض والخضراوات الورقية الخضراء الداكنة.

الشعور بالبرد حتى عندما يكون الجو دافئاً: نقص اليود، ويوجد في الأسماك والبيض واللحوم ومنتجات الألبان.

عليه بالتعرض لأشعة الشمس، وتناول الأغذية المدعمة به، وتناول الأسماك الدهنية وكبد البقر.

بطء التئام الجروح: نقص فيتامين ك؛ ويوجد في الخضار الورقية الخضراء مثل البروكلي والسبانخ والزيتون النباتية والحبوب.

البازلاء والفلفل الأحمر والسبانخ والجزر.

الرغبة في تناول أشياء ليست طعاماً مثل الطين والثلج والورق: نقص الحديد؛ ويوجد في اللحوم الحمراء والبقول كالفاصولياء والبازلاء والعدس والتوفو والجزر والبدور.

تكون كدمات بسهولة على الجلد: نقص فيتامين سي؛ ويوجد في الفواكه والخضراوات.

ألم في العظام وانخفاض المزاج: نقص فيتامين د؛ ويمكن الحصول

يحتاج جسمك إلى الفيتامينات والمعادن للعمل بشكل سليم، وهناك أعراض قد تشير إلى معاناتك من نقص الفيتامينات والمعادن؛ لذلك يجب الاهتمام بالتغذية السليمة ومراجعة الطبيب لإجراء الفحوصات اللازمة وأخذ مكملات الفيتامينات والمعادن بناء على وصفته، لأن الاستعمال الخاطئ لها قد يؤدي إلى أضرار صحية.

احمرار اللسان والشعور بوخز وتنميل واضطراب البصر والاكنتاب: نقص فيتامين ب ١٢. وقد يحدث المرض نتيجة فقر الدم الوبيل، وهو مرض من أمراض المناعة الذاتية يؤثر في المعدة، وهو أكثر سبب لنقص فيتامين ب ١٢. ويوجد فيتامين ب ١٢ في الأغذية الحيوانية، كما يمكن تلقيه في هيئة حقن بناء على وصفة الطبيب.

جفاف العين وصعوبة الرؤية ليلاً: نقص فيتامين "أ"؛ ويوجد في البيض والحليب والكبد والخضار والفواكه الحمراء والبرتقالية والخضراء، بما في ذلك



أوراق ملونة

موعظة

قال الإمام الحسن (عليه السلام):

(يا ابن آدم: عَفَّ عن محارم الله تكن عابداً، وارضى بما قسم الله تكن غنياً، وأحسن جوار من جاورك تكن مسلماً، وصاحب الناس بمثل ما تحب أن يصاحبوك به تكن عادلاً).

فنان ولوحة



(لوحة الأعمى الشحاذ)

تصوّر لوحة الأعمى الشحاذ للرسام (جول باستيان ليباج) حالة من حالات الطفولة المعذبة بالحرمان والتشرد، والتي تناولها العديد من الرسامين العالميين بطابع يكاد يكون متشابهاً وكأنها تشير إلى حقبة معينة. أستطيع تسمية هذه اللوحة باللوحة ثلاثية الألم (طفولة معذبة، وتسول، وفقدان نعمة البصر)

إنجازات نسوية

وضعت منظمة النساء التي تبرمج

(Women Who Code)

الأمريكية أسم الشابة

العراقية "فاطمة حسن

ياسر"، من محافظة بابل

ضمن قائمة ١٠٠ امرأة تقنية

يستحقن المشاهدة في العالم. هذه

المبادرة جاءت ضمن برنامج رفع مستوى القادة المتنوعين في مجال التكنولوجيا، من خلال التعرف على ابتكاراتهم، حيث استطاعت هذه الشخصيات "تحقيق التميز وابتكروا الصناعة وأظهروا الريادة"، بحسب وصف المنظمة. والجدير بالذكر أن فاطمة حاصلة على شهادة البكالوريوس في تكنولوجيا المعلومات من جامعة بابل، ومؤسسة أول مشروع لتمكين المرأة بمجال التكنولوجيا (IRAQI IT WOMEN) سنة ٢٠١٨ في العراق.

طرفة

صعد رجل يوماً على المنبر، وقال: أيها الناس هل تعلمون ما سأقول لكم؟ فقالوا: لا. قال: لأنكم لا تعلمون ما أقول، فلا فائدة للوعظ في الجهال. وفي يوم آخر صعد وقال: أيها الناس هل تعلمون ما سأقول لكم؟ قالوا: نعم. قال: لأنكم تعلمون، فلا فائدة من إعادته ثانياً، ونزل من فوق المنبر. فاتفقوا على أن تقول جماعة منهم نعم، والأخرى لا، ثم صعد يوماً آخر، وقال: أيها الناس هل تعلمون ما سأقول لكم؟ فقال بعضهم: نعم، والبعض الآخر: لا. فقال لهم: على الذين يعلمون أن يعلموا الذين لا يعلمون.

تغريدة الزهور

عَدَ إلى الله ولو أذنبت ألف مرة،
فليس في رحاب الله عدد بل عفوٌ
ومغفرةٌ وفيضٌ ومدد.

كلام بعطر الورد

ينادونك بالغريب والسجين والمظلوم، بل نحن الغرباء ونلوذ بأمانك وحصنك،
ونحن المسجونون بقيود ذنوبنا ونرجو عفوك وصفحك، ونحن المظلومون ونحتاج إلى
عدلك وقسطك.

بفيض كرم سيد الشهداء، وبجود أبي الفضل السقاء، وبركات دعاء زين العباد
مذلّ الأعداء، وبنور علي الأكبر عنفوان الإباء، وبنفحات بقية الله خاتم الأوصياء تُعظم أيام
شهر شعبان وتزداد نماء.

ولادة جديدة لحياتنا، إحياء فعّال لقلوبنا، محو تام لذنوبنا، إعادة تقسيم
لأرزاقنا، اختيار أسماء حبيبنا، إمضاء لوقت انقضاء آجالنا، إنها ليلة كتابة أقدارنا،
فكيف نقضيها باللهو أوقاتنا؟ ولا نجتهد في دعائنا؟

يقول الأعداء: قتلنا قائدهم لنقضي عليهم جميعاً، فصعقوهم بردهم: بل
استشهد ولكنه حي عند ربنا، وحي في قلوبنا، ونحن باقون على نهجه وعهده، وسنصبح
أعظم أمة وتقوى شوكتنا لأننا نحيا بشهادتنا.

تلجئنا للصخب والغناء لتفرحي في حفل تكليفك وحفل تخرجك وعقد
قرانك، لكن ماذا لو أقمتمها بجوار الأئمة (عليهم السلام)؟ هل ستؤمنين بأن بداية حياتك
وختامها وكلّ مراحلها بمباركتهم هي السعادة الحقيقية؟

تفنين عمرك في توفير كلّ احتياجات عائلتك وتسعين دوماً لإسعادهم وتسهرين
على خدمتهم، لكن مهلاً فلننفسك عليك حق ولجسدك حق فلا تترددي في تخصيص
فسحة لراحتك وفرصة لإدامة صحتك.

اصرخي بكلّ قوتك عند الغضب وحطّمي الأشياء من حولك وأفرغي ما بداخلك
من كلمات لاذعة، ولكنك لن تعودِي إلى هدوئك وستشعرين بالندم، فالنار لا تطفئها النار،
بل يخمدها رشة من ماء طهور.

كلّ النفوس تتغير ونيتهم تضطرب ووجوههم تتبدل وقلوبهم تتقلب، إلّا قلب
الأم يظلّ نقياً كماء زلال، ونيتها تبقى كمرآة صافية ووجهها وكأنه قمر منير، فهيئاً
للذين ما تزال تلك الجوهرة بين أيديهم.



الإمانة العامة للعتبة الكاظمة المقدسة
مكتبة العتبة الكاظمة المقدسة

تعلي الأمانة العامة للعتبة الكاظمة المقدسة
عن قرب افتتاح

(مكتبة العتبة الكاظمة المقدسة)

والتي تضم آلاف الكتب في مختلف العلوم والمعارف،
وتبدي استعدادها لاستقبال الطلبة والباحثين الكرام

