

48 عوالم

AATA'AL - SHABAB

مصور فوتوغرافي
مثل العراق دولياً

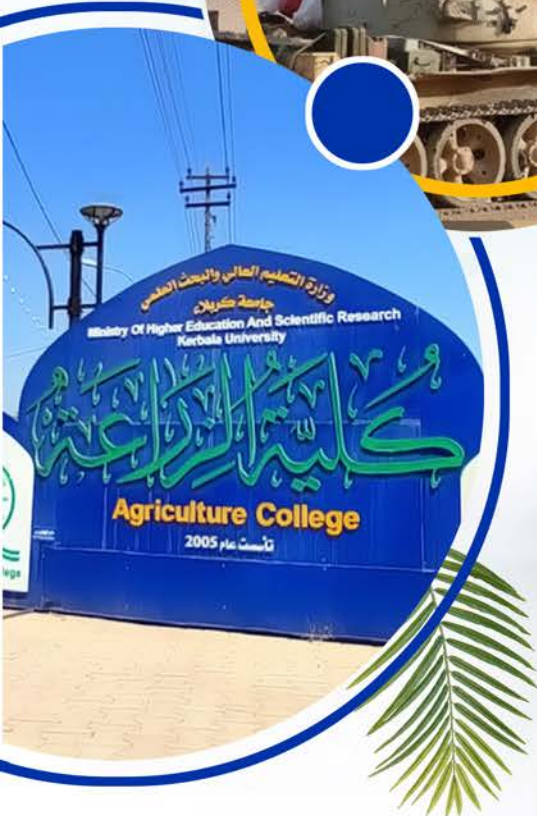
مهارات التعامل
مع الامتحانات

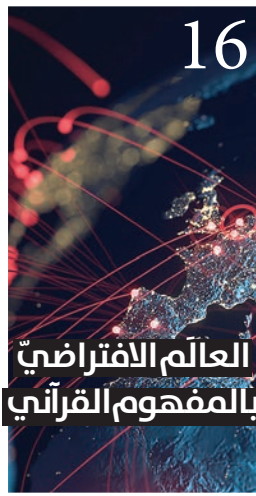
كلية الزراعة
جامعة كربلاء

بُعدُ النَّظر
بين الولد والوالد

مميزات استراتيجية
الحشد الشعبي

تأثير الألعاب
الإلكترونية





الإشراف العام

عقيل عبد الحسين عيسى

مدير التحرير

رضوان عبد الهادي

المشاركون في

هذا العدد

الدكتور طالب حسن موسى
الدكتور عماد علو الربيعي
الشيخ عبد الرزاق الأسدي
دعاء شاكر كاظم الجبوري

رئيس التحرير

صباح نعيم جاسم

سكرتير التحرير

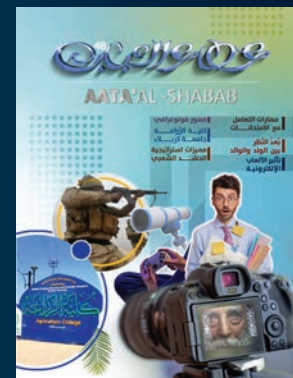
حيدر فائق هادي

هيئة التحرير

محمد يوسف محمد
حيدر محمد صالح
أحمد نعمة

التدقيق اللغوي

محمد رضا جاسم
التصميم والإخراج
علي طالب
حسين عقيل



مجلة فصلية اجتماعية فكرية تعنى بالشباب

تصدر عن قسم الشؤون الفكرية والثقافية

مركز الفكر والإبداع

شهر ربيع الثاني ١٤٤٤ هـ / تشرين الثاني ٢٠٢٢ م

العدد ٤٨

رقم الإبداع في دار الكتب والوثائق العراقية

١٣٥٩ لسنة ٢٠١٠ م

معتمدة لدى نقابة الصحفيين برقم (٨٩٥)



أسئلة للشباب

ربّ حكيم، عليم، واحد لا إله غيره.
إنّ ما موجود في هذا الكون يدلّ على وحدة التدبير،
والصنع، وأنّ الربّ، والإله واحد سبحانه.

إنّ هذا النظام، وهذا الترتيب لا يحصل بوجود إلهين.
وبعبارة جامعة هناك انسجام في ظواهر وقوانين هذا
العالم، فهمن على كلّ أركانه، وهذا التجانس من الدّرة
إلى المجرة تسير وفق قانون واحد، ونظام واحد متجانس،
ومنسجم، وهذا دليل على وحدة الخالق تبارك وتعالى.

ثمّ ما هي صفات وأفعال الإله الآخر؟
فلو كان هناك إله آخر وشريك له؛ لكان له صفات،
وأفعال خاصّة به؟

ولمّ لم نعرفها، ولم تظهر مثل الخلق، والرّزق،
والإحياء، والإماتة؟

فتكون ذلك علامة على عدم وجود إله آخر.
فإذا لم تثبت لوازم الألوهيّة؛ ولم نر آثار ملكه، ولم نعرف
أفعاله، وصفاته دلّ على أن لا شريك له سبحانه وتعالى.

ولهذا قال الإمام علي عليه السلام: ((وَاعْلَمَ يَا بُنَيَّ، أَنَّهُ
لَوْ كَانَ لِرَبِّكَ شَرِيكٌ لَأَتَتْكَ رُسُلُهُ، وَلَرَأَيْتَ أَثَارَ مُلْكِهِ وَ
سُلْطَانِهِ، وَلَعَرَفْتَ أَفْعَالَهُ وَصِفَاتِهِ)) نهج البلاغة: الكتاب ٣١.

توحيد الله تعالى هو الأصل الأوّل من أصول الدين،
والأساس المتين لكلّ الاعتقادات، والعبادات، والمعاملات،
وهو أوّل الدين فهو أوّل ما يدعى له الناس، وأهم شرط
في قبول الأعمال، وهو حقّ الله تعالى الأعظم على عباده.
وقد استدلّ بعدّة شواهد وأدلة على وحدانية الخالق تبارك
وتعالى، ومنها؛ أين رسل الإله الآخر؛ إذ كلّ الأنبياء
والرسل الذين أرسلوا إنّما دعوا إلى إله واحد، وهو الله
تبارك وتعالى، والملفت في النظر حتّى الذين ادّعوا النّبوة؛
زوراً وكذباً لم يدعوا إلى غير الله تعالى، وأعتقد جازماً لو
كانوا يمتلكون؛ ولو ربع دليل على وجود إله آخر غير الله
تعالى؛ لدعوا إليه؛ ولكن كلّ الأدلة، وكل البراهين تدعو
إلى إله واحد، وهو الله تبارك وتعالى.

أين رسل الإله الآخر؛ ليقيموا الحجّة على وجود ذلك
الإله؟

أين معاجزهم؟

أليس الأجدر بالإله الآخر أن يُبين نفسه، وحكمته،
وقوانينه، وأحكامه عن طريق رسله؟

ومن أدلّة وحدانيّته؛ أين آثار ملكه وسلطانه؟
إنّ المتأمل في هذا الكون، واتقانه، ونظامه سيجد أنّه من

عطاء الزهراء

يُؤَذِّنِي مَا يُؤَذِّنُهَا

الزَّهْرَاءُ بَضْعَةٌ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ

الشيخ عبد الرزاق فرج الله الاسدي

شخصاً يُكثر من الكلام عن هذه الرابطة، كان من حقك أن تستكثر منه هذا وشبهه من الكلام، ولكنك لا تستطيع أن تستكثره من رسول الله صلى الله عليه وآله الذي لا ينطق عن الهوى إن هو إلا وحيٌّ يوحى. وإننا يتكلم صلى الله عليه وآله بصفته صاحب رسالة يريد أن يرسخ جلّ مفاهيمها ومبادئها في حياة الأمة، ومن لوازم ذلك أن يجعل من نفسه ومن ابنته وعترته قدوة للناس أجمعين.

وبذلك تكون صلته بابنته نابعة من صميم صلته برسالته، فيريد بذلك من الأمة أن تنظر إلى الزهراء عليها السلام كما تنظر إليه صلى الله عليه وآله في الموقع والحركة والسلوك والنشاط الرسالي. فهي مع أبيها كالروح مع الروح، والقلب مع القلب، والعقل مع العقل، لا تحركها العاطفة في نطاق ذاتها الشخصية، بل تحركها في دائرة الحق وخدمة الرسالة.

وبهذا تكون الإمامة قد ولدت من روح النبوة، لتولد بعد ذلك من خلاها الأمة بكل مقوماتها، بفكرها وحضارتها ورسالتها وتأريخها.

روي عن مجاهد، قال: (خرج النبي صلى الله عليه وآله وهو آخذ بيد فاطمة فقال: (من عرف هذه فقد عرفها، ومن لم يعرفها فهي فاطمة بنت محمد وهي بضعة مني وهي قلبي وروحي التي بين جنبي، فمن آذاها فقد آذاني ومن آذاني فقد آذى الله...)^(١).

كما أنّ صلة الزهراء عليها السلام بأبيها رسول الله صلى الله عليه وآله ليست صلة في نطاق الأبوة والنبوة فحسب، إذ عندما يتكلم صلى الله عليه وآله عن هذه الرابطة، لم يتكلم كما يتكلم أي أب عن صلته بأبنائه وبناته بمحض العاطفة الأبوية.

فما أكثر المتكلمين عن هذه الرابطة الأبوية التي تُعدُّ أمراً فطرياً عاطفياً طبعياً مألوفاً في حياة الناس؛ لأنك عندما ترى

الزهراء عليها السلام ثمرة زواج العظيمين محمد صلى الله عليه وآله وخديجة الكبرى عليها السلام، الذين أولدا أمة وتأريخاً خالداً بميلاد الزهراء عليها السلام، ولولاها لم يولد التأريخ ولا الأمة. وقد خاطب الله عز وجل رجال الأمة في أبيها رسول الله صلى الله عليه وآله فقال: (مَا كَانَ مُحَمَّدٌ أَبَا أَحَدٍ مِنْ رِجَالِكُمْ وَلَكِنْ رَسُولَ اللَّهِ وَخَاتَمَ النَّبِيِّينَ وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيماً)^(٢).

فنتسوحى من هذا الأمر، أنّ الله عز وجل، قد شاء أن لا يشارك الزهراء عليها السلام أحد في نسبها السامي، فكان محمد صلى الله عليه وآله أبا للزهراء فاطمة عليها السلام وحدها، ولتكون الزهراء بنتاً للنبي والنبوة دون غيرها من الرجال والنساء، ومن ثم لتكون النافذة التي يطل من خلالها قادة الحق، ورموز الإمامة الهادية إلى الله والحق والرسالة.

الاستفتاءات الشرعية

موقع سماحة المرجع الديني الأعلى السيد علي الحسيني السيستاني - دام ظله -

بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله الذي جعل الدين الإسلامي الحنيفي



النَّظَرَةُ الْمَحْرَمَةُ

السؤال ١: في حرمة النظر للمرأة ترد عبارات غير واضحة الحدود عند الكثيرين مثل الرِّبَّة، والتَّلَذُّ، والشَّهْوَة؟ يُرجى إيضاح المراد منها للمكلفين، وهل هذه كلّها بمعنى واحد؟

الجواب: التَّلَذُّ، والشَّهْوَة يُراد بهما التَّلَذُّ الجنسي الشَّهْوي، لا مطلق التَّلَذُّ، ولو التَّلَذُّ الجبلي للبشر الحاصل من النظر الى المناظر الجميلة. والمراد بالرِّبَّة؛ خوف الافتنان، والوقوع في الحرام.

السؤال ٢: ما المقصود بالقول المأثور (النظرة الأولى لك، والثانية عليك)؟ وهل يجوز إطالة النظرة الأولى إلى المرأة والتَّمعّن بها بحجّة أنّها لا تزال نظرة أولى جائزة كما يدّعي البعض؟

الجواب: الظاهر أنّ المقصود بالقول المذكور هو التفريق بين النظرتين من حيث كون الأولى اتفاقية عابرة فتكون

بريئة، ولا يقصد بها التَّلَذُّ الشَّهْوي، بخلاف الثانية فإنّها تكون مقصودة وهادفة طبعاً تقترن بنوع من التَّلَذُّ، وبذلك تكون ضارّة، ومن هنا ورد في بعض النصوص عن أبي عبد الله الصادق (عليه السلام) أنّه قال «النَّظَرَةُ بَعْدَ النَّظَرَةِ تَزْرَعُ فِي الْقَلْبِ الشَّهْوَةَ، وكفى بها لِصَاحِبِهَا فِتْنَةً» كتاب من لا يحضره الفقيه: ٤ / ١٨. وكيف ما كان فمن الواضح أنّ القول المذكور ليس في مقام تحديد النظر السائع على أساس العدد بحيث يعني تجويز النظرة الأولى، وإن كانت هادفة وغير بريئة في أوّل حدوثها، أو انقلبت الى ذلك في حالة بقائها واستمرارها؛ لأنّ النّاظر لا تطاوعه نفسه من غمض النظر عن المنظور إليها، أو تحريم النظرة الثانية؛ وإن كانت للحظة واحدة بلا تلذذ أصلاً.

السؤال ٤: ما هي حدود النظر إلى المرأة الأجنبية؟

الجواب: لا يجوز للرجل أن ينظر الى ما عدا الوجه والكفين من جسد المرأة الأجنبية وشعرها، سواء أكان بتلذذ شهوي أو مع الرِّبَّة أم لا، وكذا الى الوجه والكفين منها؛ إذا كان النظر بتلذذ شهوي أو مع الرِّبَّة، وأما من دونها فلا يبعد جواز النظر، وإن كان الأحوط تركه أيضاً.

السؤال ٣: ما هي حدود النظرة الشرعية للرجل بالنسبة إلى المرأة التي يريد الزواج منها؟

الجواب: يجوز لمن يريد أن يتزوَّج امرأة أن ينظر إلى محاسنها كوجهها وشعرها ورقبتها وكفّيها ومعاصمها وساقها ونحو ذلك، ولا يشترط أن يكون ذلك بإذنها، ورضاها؛ نعم يشترط: أن لا



الشباب والإرادة الصادقة

صباح الصافي

الكلام في قوّة الإرادة كلامٌ مهمٌّ للغاية؛ فالإرادة يحتاجها الكل، فالكُل يريد أن يُحقّق أهدافه، ويتمنّى أن يصل إليها، ولا يمكن الوصول إلى كلّ الأهداف من دون الإرادة.

الكثير لديه مشاكل...

بعض الشباب عندهم عادات سيّئة...
بعض الشباب لديهم ذنوب يُريدون أن يُقلعوا عنها، ويتوبوا منها؛ لكنّ أنفسهم لا تُطاعهم...

بعض الشباب لديهم أهداف يريدون تحقيقها...

والبعض لديهم أخطاء في كلّ يومٍ يكرّرونها...

بعض الطلبة ليس لديهم القدرة على المطالعة والدراسة والاستمرار، ونيل الدرجات العالية...

العضلات المفتولة، أو امتلاك الأسلحة القوية؛ فهذه الأمور وإن كانت مهمّة، ولكن الإرادة هي المفصل الأساسي، والتي إذا ما توفّرت فكُلّ هذه الأمور المادية لا تكون مصدر قوّة له، بل يمكن أن تكون وبالاً عليه، ولن يستطيع أن يستفيد من كلّ هذه الإمكانيات.

«مرّ رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم يقوم يتشايلون حجراً، فقال: ما هذا؟ فقالوا: نخبر أشدنا وأقوانا، فقال ألا أخبركم بأشدكم وأقواكم؟ قالوا: بلى

الفلاح يُريد زراعة أرضه، واستخراج ما فيها من كنوز...

والوالدان يريدان تربية أبناءهما وتحويله إلى عنصر ناجح في المجتمع....

كلّ هؤلاء وغيرهم حتّى ينجحوا يحتاجون إلى الإرادة القويّة؛ فهي القوة والطاقة الحقيقية التي بها نستطيع أن نصل إلى كلّ نجاح.

إنّ قوّة الإرادة هي سرّ نجاح العظماء. فلا يتصوّر أو يعتقد البعض أنّ القوة الحقيقية في امتلاك الأموال الطائلة، أو في

يا رسول الله، قال: أشدكم وأقواكم الذي إذا رضي لم يدخله رضاه في إثم ولا باطل، وإذا سخط لم يخرج منه سخطه من قول الحق، وإذا ملك لم يتعاط ما ليس له بحق» وسائل الشيعة؛ ج: ١٥؛ ص: ٣٦١.

القوي الحقيقي في رؤية رسول الله صلى الله عليه وآله الذي لا ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى من خلال هذه الرواية الشريفة السيطرة وقوة الإرادة في النفس.

إن الإرادة هي تلك القوة غير الظاهرة للعيان، قادرة على توليد روح القوة، والعزم، والتصميم في شخصيتك.. فالإرادة ليست شيئاً مادياً، وإنما هي قوة معنوية تبعث فيك روح القوة.. بكل ما للقوة من معنى. إن جميع الهفوات والخطايا والجرائم إنما حدثت بسبب عدم امتلاك الإرادة.

بعض السباب يسمع الغناء ولما يسأل يجيب: لا أمتلك الإرادة ولا أستطيع أن أقاوم شهوتي اتجاه هذا الفعل. البعض يغضب ويقول ما يقول؛ وحينما يسأل يقول لم أكن قادراً على السيطرة على نفسي...

البعض يمتلك الأموال ولا يساعد بها أحداً، وحينما يسأل عن السبب يقول: لا أمتلك الإرادة القوية حتى أصرفها في وجوه البر والإحسان. ولو طرقنا اليوم أبواب السجون؛

وسألنا أغلب السجناء الموجودين، لماذا أنتم في السجن؟ لأجابوا: لم نكن نمتلك الإرادة القوية التي بها يمكن أن نردع شهواتنا... في حين بعض الشباب مع ضغط الشهوات وفي قمة ضغطها يقفون أمامها بقوة إرادتهم، ويتصرون عليها.

كانت بنت الأمير في إحدى المقاطعات الإيرانية عائدة إلى بيتها في وقت متأخر نسبياً في ليلة شتائية باردة، عندها صادفت في طريقها مدرسة دينية، ففكرت أن تلجأ إليها حتى الصباح، طلباً للأمان، فربما ضلت الطريق أو تفرقت عنها صاحباتها، وربما كانت مضطربة بسبب أوضاع خاصة، ولم يكن في المدرسة في تلك الليلة إلا طالب علم أعزب ينام في إحدى الغرف وحيداً فريداً.

طرقت الفتاة الباب، وفوجئ الطالب بشابة تطلب اللجوء حتى الصباح عنده، وهي مطمئنة إليه لكونه طالباً في مدرسة دينية. وهذا يكشف عن عظم مسؤولية علماء الدين وطلبة العلوم الدينية؛ لأن الناس يضعون فيهم كامل ثقتهم، ولا يهتمون صدور الخطيئة منهم.

أدخلها الطالب حجرته الوحيدة، ونامت آمنة مطمئنة حتى الصباح، ثم غادرت إلى بيت أبيها الأمير. وعندما سألتها عن مكان مبيتها البارحة حكته له القصة. فشك الأمير، وأرسل خلف طالب العلم ليحقق معه، وتبين له بعد ذلك أن هذا الطالب منعه تقواه من أن يتكلم معها فضلاً عن أن يدنو منها أو يقوم بلمسها!

وعندما أراد الأمير أن يشكر الطالب اكتشف أن إحدى أصابعه محروقة حديثاً فسأله عن السبب فقال:

تعلم أنني شاب وأعزب، واتفق أن نامت في غرفتي ابتك وهي امرأة شابة ولم يكن معنا أحد غيرنا، فأخذ الشيطان يوسوس لي، فخفت أن أفشل في مقاومته، فكانت في غرفتي شعلة نفطية، فبدأت أقرب إصبعي من النار كلما وسوس لي الشيطان، فصرْتُ أسكن ألم الشهوة بألم الاحتراق، وبقيت هكذا إلى الصباح حتى نجاني الله من الوقوع في فخ الشيطان والنفس الأمارة بالسوء، وقديماً قيل: والجرح يُسكنه الذي هو ألم. وعندما سمعت الفتاة ذلك قالت: هو كذلك، لأنني كنت أشم رائحة شواء، ولم أكن أعلم أن هذا المسكين إنما يشوي إصبعه!

وقيل: إن الأمير زوجها إياه بعد ذلك لما رأى من جلده وتقواه. هذا الرجل من علمائنا الأعلام وهو المعروف بـ «الميرداماد» أي صهر الأمير.

التحفة الصادقية/ ص ٤٠.

إذن المسألة ليس في عدم القدرة؛ وإنما يكمن ذلك في قوة الإرادة، وكل الأعمال العظيمة تنطلق من هذا الخلق؛ لكن البعض يدمره بالمعاصي، والدنوب، والفراغ، والكسل، والاهتمام بالماديات والابتعاد عن المعنويات.

إن الشاب والفتاة اللذين يربطان نفسيهما بالله تعالى سيملكان أعظم إرادة، ولا يمكن لإرادة سوء أن تؤثر عليهما أو تحرفهما عن السبيل المستقيم.



ملتقى القمر: نشاط فكري وتوعوي مستمر

حيدر محمد

الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة، بالتعاون مع تجمع شباب صنّاع الأمل الثقافي، ندوة حوارية موسّعة أُقيمت في قضاء الشطرة في محافظة ذي قار، بحضور جمعٍ من فئات مجتمعية وعمرية مختلفة، والتي وسمت بـ (مهارات النجاح والتميز الذاتي)، هذه الندوة قدّمتها مجموعة من أساتذة المركز، وتحدّث فيها عن ماهية المهارات التي ينبغي أن يمتلكها الفرد؛ لكي يصل إلى النجاح المنشود بمختلف مستوياته، إضافةً إلى سبل، ومعايير التميز الذاتي لما يطمح إليه الشباب الطموح، من تحقيق النجاح، والرقى في جميع مجالات الحياة، وبيان استراتيجيات تحقيق الهدف؛ وذلك لأجل التغلب على ظروف الإحباط، ومتابعة الجد، والمثابرة، وكانت الأجواء التي أحاطت بالندوة إيجابية، ومليئة

يستمر مركز ملتقى القمر الثقافي؛ التابع لقسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة في نشاطه المعهود عبر مجموعة من المحاضرات، والندوات، والورش العلمية التي تهدف إلى مواجهة التحدّيات التي تواجه الشباب ومساعدتهم في اجتيازها عبر استخدام وسائل بسيطة ومرنة بعيداً عن التعصّب والتشجّج الذي لا يؤدي بدوره بالوصول إلى النتائج المرجوة، وبخصوص ذلك كان لمجلة عطاء الشباب لقاء مع الشيخ حارث الدّاحي؛ مدير مركز ملتقى القمر الثقافي؛ ليستعرض لنا نشاط المركز وفق الآتي:

بتوفيق من الله عزّ وجلّ، وببركة المولى أبي الفضل العباس (عليه السلام) نظّم مركز ملتقى القمر الثقافي؛ التابع لقسم





ملتقى القمر الثقافي في هذا الغرض، والمساهمة في إقامة مثل هكذا أنشطة وفعاليات بناءً.

ثالثاً: تقديم محاضرات في مدينة الكميت برعاية المعتمد فضيلة الشيخ قصي الكميتي، وكانت بعنوان (الأهداف الإنسانية السامية عند الإمام الجواد عليه السلام)، وامتدادها إلى المرجعية الدينية العليا في النجف الأشرف)، وقد عُقدت في جامع الإمامين العسكريين (عليهما السلام) وحضرها أكثر من (٨٠) مشتركاً.



رابعاً: مسك ختام هذا البرنامج في قضاء المجر الكبير، وشهد تقديم محاضرة بعنوان (الإمام الجواد عليه السلام وبناء الجماعة الصالحة)، حيث عُقدت في خيمة عزاء الزهراء (عليها السلام)، بحضور أكثر من تسعين



مشاركاً من مختلف الفئات والشرائح الاجتماعية، كذلك كان هناك لقاء جمع وفد مركز ملتقى القمر مع السيد محمد الناجي ومجموعة من فضلاء القضاء والمحافظ.

بالحيوية، وذلك لما شهدته من تفاعل كبير، وطُرحت فيها الأسئلة، والمداخلات، والمناقشات المستفيضة، مشيراً إلى أن «هذه الندوات تُعدّ من النشاطات المهمة لا سيما في هذه المرحلة، لأهميتها في إشاعة الأمل، وبناء الإنسان، ورسم الخطى نحو النجاح والتألق.

وفي محافظة ميسان نظّم المركز برنامجاً فكرياً، وثقافياً متنوعاً، ومكثفاً شمل عقد مجموعة من المحاضرات والورش، والجلسات الحوارية المفتوحة لُنخبٍ شبابية ومجتمعية ميسانية.

وتوزّعت تلك الأنشطة على النحو الآتي:

أولاً: مجموعة ندوات ومحاضرات فكرية وثقافية في مدينة المشرّح، احتضنها جامعها الكبير وكانت بعنوان (التشديد الأمثل للمجتمع الشبابي في خطاب المرجعية الدينية العليا)، وشهدت حضور أكثر من مائة شخص.

ثانياً: احتضنت حسينية سيد الشهداء (عليه السلام) في مدينة المشرّح أيضاً محاضرةً وجلسةً حواريةً مفتوحة فكريةً عامّة، وتضمّنت كذلك إجراء لقاء مع معتمد المرجعية الدينية العليا في مدينة العمارة فضيلة الشيخ أحمد الجويراوي مع مجموعة من فضلاء المدينة، ودار الحديث بين الجانبين حول الوضع الثقافي العام للشباب والمشكلات الفكرية والثقافية التي تواجههم، وسبل التعاون مع مركز



محافظة ذي قار، وكانت المحاضرة الأولى تخص كيفية تنظيم السلوك والرحلة إلى الذات، والتعامل مع العوامل الخارجية المؤثرة في سلوك الأفراد، ومن ضمنها الشائعات التي تُشتر في وسائل التواصل الاجتماعي، فضلاً عن العوامل الجانبية الأخرى، وركزت المحاضرات على أهمية العامل الديني والعرف الاجتماعي الصالح، ودورهما في التأثير الإيجابي على الأفراد وتنظيم سلوكياتهم، أما المحاضرة الثانية فكانت تتعلق بسبل استخدام الوقت وتحديد سلم الأولويات، وتضمن البرنامج الكثير من الورش والمحاضرات، والجولات التعريفية.

هذا وقد عبر الحاضرون والمشاركون في هذه الفعاليات، عن شكرهم وامتنانهم للاهتمام الكبير الذي تقدمه العتبة العباسية المقدسة، عبر مركز ملتقى القمر الثقافي في إقامة هذا النشاط، آمين استمراره وتواصله لإكمال ما ابتدأه في داخل العتبة العباسية المقدسة وخارجها.

محافظة كربلاء وخارجها، وبقية منوّعة من الفقرات أعدت وفق برنامج سيستمر لمدة خمسة أيام، ويحمل بين طياته فقرات عديدة جمعت بين المحاضرات والورش والحوارات النقاشية المفتوحة، وجميعها تدور رحاها في تبيان المشاكل التي يعاني منها المجتمع وبالأخص فئة الشباب، وبيان أهمية الثقافة الإسلامية وتوجيهات المرجعية الدينية العليا في بناء الهوية الثقافية والوطنية والدينية للمجتمع.

وشمل البرنامج كذلك القيام بزيارة لمرقد أمير المؤمنين (عليه السلام) في محافظة النجف الأشرف، وجولة في عدد من المؤسسات الفكرية والثقافية فيها، إضافة إلى إقامة ورشة تخص الثقافة المهدوية وكيفية ترسيخها، وذلك ضمن البرنامج المهدوي المنبثق من الملتقى، ومحاضرات تخص ردّ الشبهات المعاصرة، التي طفت على السطح في الوقت الراهن بجميع مواطنها، وإيجاد آليات الرد المناسب عليها، وتحللت الفقرات كذلك محاضرات تثقيفية وتوعوية متنوعة أقيمت داخل العتبة العباسية المقدسة، وإشراكهم في مجلس العزاء الحسيني المقام في قاعة التشريفات داخل العتبة العباسية المقدسة، ليكون تتويج ختام هذا البرنامج بزيارة مرقد الإمام الحسين وأخيه أبي الفضل العباس (عليهما السلام).

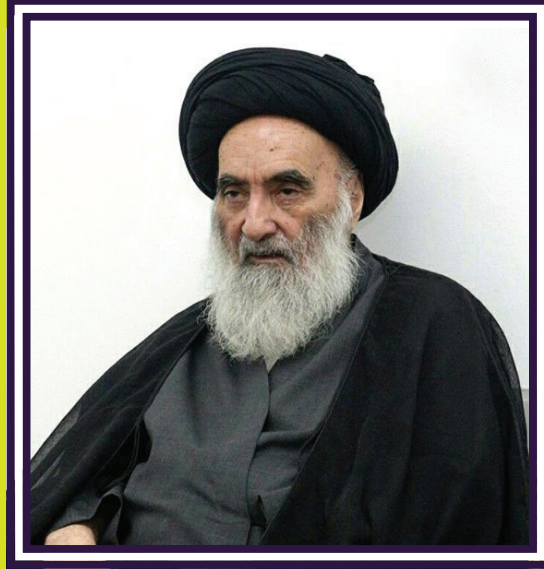
كما قدّم المركز مجموعة من المحاضرات من المحاضرات التثقيفية لوفد من شباب

كما واستضاف المركز وفداً ميسانياً أيضاً، وهذه المرة من قضاء الميمونة وبالتنسيق مع معتمدية المرجعية الدينية العليا فيها ومنسقي الملتقى في المحافظة، ليتلقوا عدداً من الورش والمحاضرات والندوات التنموية والثقافية والفكرية، وقدّم المركز للوفد الزائر حزمة من المحاضرات



والورش تحت إشراف كادرٍ متخصص، تمحورت حول التنمية البشرية والعقائدية إضافة إلى القضية المهدوية، والتثبت في الدين، وردّ الشبهات، فضلاً عن الجلسات الحوارية المفتوحة، وكان الوفد متفاعلاً مع ما طُرِح من مواضيع لكونها تمتاز بالطروحات الحداثية، والموضوعية التي هم بحاجة إليها.

واستضاف المركز كذلك وفداً من محافظة واسط ضمّ أكثر من أربعين أكاديمياً وتربوياً وطالبا جامعياً، ليُجروا في برنامج توعوي وثقافي متنوع داخل



ليهتم طلاب العلم الجامعي، والأساتذة فيه بالإحاطة بما يتعلّق بمجال تخصّصهم مما انبثق في سائر المراكز العلمية، وخاصّة علم الطب حتّى يكون علمهم، ومعالجتهم لما يباشرونه في المستوى المعاصر في مجاله، بل عليهم أن يهتمّوا بتطوير العلوم من خلال المقالات العلمية النافعة، والاكتشافات الرائدة، ولينافسوا المراكز العلمية الأخرى بالإمكانات المتاحة، وليأنفوا من أن يكونوا مجرد تلامذة لغيرهم في تعلّمها، ومستهلكين لآلات، والأدوات التي يصنعونها، بل يساهموا مساهمة فعّالة في صناعة العلم، وتوليد، وإنتاجه، كما كان آباؤهم روّاداً فيها وقادة لها في أزمنة سابقة، وليست أمة أولى من أمة بذلك، وعليكم برعاية القابليّات المتميّزة بين الناشئين، والشباب ممّن يمتاز بالنبوغ، ويبدو عليه التّفوّق، والدّكاء حتّى إذا كان من الطبقات الضّعيفة وأعينوهم مثل إعانتكم لأبنائكم حتّى يبلغوا المبالغ العالية في العلم النافع، فيكتب لكم مثل نتاج عملهم، وينتفع به مجتمعكم، وخلفكم.

نصائح المرجعية الدينية العليا للشباب



تأثير الألعاب الإلكترونية

إحيدر الدفاعي

فكرة لعبة عبر جهاز الحاسوب من أجل ممارسة لعبة الشطرنج، وبدأ العلماء بتطوير ألعاب إلكترونية مختلفة من أجل أن تُستخدم كإثباتات تقنية في مجال مشاريعهم العلمية في المختبرات الجامعية والصناعية، وشهد عام ١٩٥٢م إطلاق أول لعبة حاسوب رسومية والتي عُرفت باسم لعبة (OXO).

وفي عام ١٩٦٢م طُوِّرت أول لعبة إلكترونية يُمكن تشغيلها عبر عدّة أجهزة

خاصّة، والتي يمكن الوصول إليها من خلال الإنترنت، حيث تسمح تلك الحوادم للمستخدمين بممارسة اللعب وحدهم أو مع أشخاص آخرين.

وقد مرّت الألعاب الإلكترونية بمراحل عدة؛ لكي تصل إلى المرحلة المتطورة التي هي عليه الآن، إذ كانت في بادئ الأمر أبحاث علمية في مختبرات العلماء، ففي عام ١٩٥٠م قدّم عالم الرياضيات كلود شانون مقترحاً لتطوير

قبل البدء في طرح موضوع الألعاب الإلكترونية علينا أولاً أن نعرف ما هي الألعاب الإلكترونية، وماهيّة عملها ومراحل تطورها، ويمكن في بادئ الأمر تعريفها على أنّها ألعاب تفاعلية تُشغل بواسطة أي جهاز إلكتروني مُتخصص؛ كأجهزة الحاسوب، وأجهزة الهواتف الذكيّة، وأجهزة التلفاز، كما يُمكن تشغيل الألعاب الإلكترونية من خلال الشبكات المعتمدة على وجود خوادم

وهي لعبة حرب الفضاء بالإنجليزية (Space Ware)؛ وذلك من قبل ستيف راسيل من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، وبسبب كون أجهزة الحاسوب باهظة الثمن في ذلك الوقت ولا يستطيع الجميع اقتنائها وبالتالي فإن هذه الألعاب أصبحت غير متوفرة للجميع أيضاً، هذا ما جعل المهندس رالف باير استغلال أجهزة التلفاز لتشغيل الألعاب الإلكترونية عليها، وبالفعل نجح في تطوير أول نظام لألعاب الفيديو عبر التلفاز، وعُرف هذا الجهاز باسم الصندوق البني، أمّا في عام ١٩٧٧م أصدرت شركة أتاري وحدة فيديو منزلية يُتحكّم بها من خلال أذرع تحكّم وهو الأمر الذي أدّى إلى ظهور جيل جديد من

الألعاب الإلكترونية، وظلت الألعاب تتطور بشكل مستمر حتى وصلت الى عصرنا الحالي والذي شهد طفرة كبيرة بمجال الألعاب والتي أصبحت الى حدّ كبير تُحاكي الحياة الواقعية، ويمكن لعب الألعاب مع أشخاص في مختلف أنحاء العالم عبر شبكة الانترنت عبر الأجهزة المتخصصة بألعاب الفيديو كجهاز بلايستيشن (Playstation) الخاص بشركة سوني، وجهاز إكس بوكس (Xbox) الخاص بشركة مايكروسوفت، حيث تُوفّر الإصدارات الحديثة من هذه الأجهزة مزايا متقدمة جداً؛ كإمكانية لعب الألعاب من خلال الواقع الافتراضي أو ممارستها بتقنيات مُشاهدة تصل إلى دقة عرض (4K).

ومع هذا التطور الكبير أصبح الاقبال على الألعاب الإلكترونية كبيراً جداً إذ بلغ عدد ممارسي الألعاب ٦٩, ٢ مليار لاعب في جميع أنحاء العالم في عام ٢٠٢٠م، وسيرتفع هذا الرقم إلى ٣, ٠٧ مليارات في عام ٢٠٢٣م بنسبة نموّ سنويّ مرّكب تبلغ ٦, ٥٪، كما ذكرت منصّة -فاينانس أونلاين- مؤخراً، مما يعني أنّ تأثير هذه الألعاب بدأ يكبر، وهناك من عدّ هذا التأثير بأنّه إيجابي، وهناك من عدّه بأنّه سلبي ويجب وضع آليات معيّنة للتقليل منه، وهذا ما تساءلت عنه مجلة عطاء الشباب عند لقائها بالمدرّس المساعد قاسم مصطفى السالم المتخصّص بعلم النفس، والحاصل على شهادة الماجستير فيه، ووجهت له الأسئلة الآتية :

ما الأضرار التي تسببها زيادة ممارسة الألعاب الإلكترونية؟

بالتأكيد، فإنّ عدم القدرة النفسيّة والجسدية على التّوقف عن القيام بنشاط أو سلوكٍ معيّن؛ ولا سيما عندما يكون السعي الى ذلك بشكلٍ قهريٍّ أو هوسٍ بصرف النظر عن العواقب حتى لو تسبّبت للفرد بالأذى النفسي أو الجسدي فهو إدمان، وفي الغالب يعود السبب في هذا الهوس القهري إلى وجود خلل في النّظام العقلي.

ما سلبيات ممارسة الألعاب الإلكترونية للأطفال من جهة والشباب من جهة أخرى؟

السلبيات عديدة على الطّرفين؛ منها:

١. قلة الحركة والسّمنة.
٢. انحناء في العمود الفقري.
٣. إجهاد العينين.
٤. إصابة الأطفال بالتّوحد.
٥. تُسبّب الإدمان.
٦. الأرق ومشاكل في النّوم.
٧. مشاكل في الانتباه والتركيز.
٨. عدم القدرة على التعامل الصحيح في بعض المواقف.
٩. التّوتر والتّهور.
١٠. مخاطر على الصّحة والسلوك.
١١. انعكاس أساليب العنف والسلوكيات السّلبية.
١٢. التأثير على الوجدان والفكر، وتبديل الثقافة.
١٣. استغلال الأطفال واختراق خصوصيّتهم.
١٤. انخفاض مستوى الثّقة في النّفس.
١٥. العزلة وعدم التفاعل مع الآخرين.

ما هي فوائد الألعاب الإلكترونية؟

هي في المقام الأول وسيلة ترفيهية ممتعة، ومسلية، وكذلك وسيلة للتواصل والمشاركة والتفاعل مع الأصدقاء والإخوة؛ فاليوم أكثر الألعاب الإلكترونية تتم ضمن إطار اجتماعي متفاعل، وأيضاً تُنمّي القدرات العقلية لدى الأطفال، ويصبح تفكيره أكثر توسعاً، وتزيد أيضاً من تركيزه، وتنمّي لديه التفكير بطريقة حل المشكلات، وهي وسيلة لتفريغ الطاقات الداخلية لدى الأطفال بطريقة مناسبة.

ما هو تأثير الألعاب الإلكترونية على العلاقات الاجتماعية؟

عند لجوء الطفل يومياً وبأوقات طويلة إلى الألعاب الإلكترونية قد يؤثر على تفاعله الاجتماعي مع الآخرين، وعدم خوضه لأنشطة أخرى تنمي مهاراته؛ وبالتالي فإنّها تؤثر على قدراته في المستقبل؛ وتؤدي الألعاب الإلكترونية أيضاً إلى زيادة العنف في التعامل الاجتماعي لدى الأطفال، وبالتالي فإنّها تؤثر على تواصله مع الآخرين في محيطه الاجتماعي، وزيادة القلق والتوتر نتيجة الإدمان عليها، فيؤدي إلى عدم الرغبة في التواصل مع الآخرين.

ما الذي يدفع الأطفال والشباب نحو الألعاب والوصول بهم إلى مرحلة الإدمان؟

إنّ غياب رقابة الأهل تقع في المقام الأول لاتجاه الأطفال إلى الألعاب الإلكترونية، وإنّ زيادة المسافة الاجتماعية بين الأهل، وانشغالهم المستمر بأمور الحياة، وعدم تخصيص الوقت الكافي لأبنائهم يجعل الطفل يلجأ إلى الألعاب الإلكترونية.

وإنّ للمشاكل الاجتماعية التي تواجه مجتمعاتنا حالياً دوراً في التوجّه إلى هذا الإدمان، وكذلك غياب الفعاليات الاجتماعية، وعدم وجود برامج ترفيهية للشباب والأطفال في المؤسسة التعليمية، وزيادة استخدام الهواتف والحواسيب بشكل مبالغ فيه هي إحدى الأسباب المهمة للإدمان على الألعاب الإلكترونية.

كيف يمكن تحويل السلوك السلبي إلى إيجابي عند ممارسة الألعاب الإلكترونية؟

إنّ الاهتمام بحث الطفل على الألعاب المفيدة سيعزز من السلوكيات الإيجابية لدى الطفل، مثل الحث على التواصل، وتنمية سلوك حل المشكلات، وتعليم الطفل على الصبر والمشاركة والتطوّر.



ما هي نصيحتكم للعائلة من أجل حماية أبنائهم من الإدمان على الألعاب؟

على الأبوين زيادة الرقابة والمشاركة في اختيار الألعاب المناسبة لأبنائهم كتلك التي تساعد في تنمية العقل والتي تعتمد على الذكاء والألغاز، وتحسين قدراتهم الفكرية والعقلية والذهنية، ويجب على الآباء تحديد الأوقات المناسبة لممارسة الألعاب الإلكترونية لأطفالهم، وتخصيص وقتٍ للقراءة وممارسة النشاطات الاجتماعية المفيدة.



المدرس المساعد
قاسم مصطفى السالم

الدكتور طالب حسن موسى

العالم الافتراضي بالمفهوم القرآني

والفضاء الجوي الخارجيين؛ فكيف يتصور إمكانيته بحكم العالم الافتراضي المتميز بالتطور السريع والمستمر، بحيث إنّ الدول تنازلت بعض الشيء عن سيادتها لتمكينها من الدخول إلى هذا الإنترنت، ولتكون جزءاً من هذا العالم الافتراضي؛ فهي ملزمة بمراجعة الهيئة المسؤولة؛ وهي هيئة الإنترنت للأسماء والأرقام المخصصة للنطاقات، وتعرف هذه الهيئة بهذه الأحرف ICANN؛ ومقرها في ولاية كاليفورنيا الأمريكية. وإنّ مراجعة هذه الهيئة أو الهيئات المخولة من قبلها عند الرغبة بتأسيس موقع خاص للطالب، والذي يختار اسمه ولكن مجبر بإضافة بادئة وهي HTTP://

والمفضاء الجوي الخارجيين؛ وهو الاسم المقترح من الطالب مع لاحقة وهي COM. وإنّ هذه الأحرف هي بدل من الأرقام، والتي هي لغة الحواسيب والشبكة العنكبوتية، ولتفادي استعمال الأرقام بسبب صعوبة حفظها. ويتم الدخول إليه من خلال شاشة صغيرة كشاشة الهاتف المحمول، أو كبيرة كشاشة الحاسوب الكبير؛ وبعبارة أخرى العالم الافتراضي عبارة عن شبكة عنكبوتية؛ وهناك من يُفضّل تسميتها بشبكة المعلومات العالمية. ويستخدمها كلّ من يريد الدخول إليها من الدول، أو التي لم تكتسب بعد صفة الدولة، أو حتّى أشخاص عاديّون؛ ويعبر عن هذه

معنى العالم الافتراضي:

العالم الافتراضي يُسمّى أيضاً بالفضاء الإلكتروني، وله أبواب، وطرق، ومحلات، ونوادٍ؛ شأنها شأن العالم الماديّ غير الافتراضي، لكنّه يتميز بأنّه غير مقسّم إلى دول، ولا يعرف الحدود الجغرافية.

وقيل إنّ كلمات المرور، وألواح المفاتيح، وجهاز الكمبيوتر هي التي تشكّل الحدود والفواصل بين العالمين، بل حتّى لا يمكن إخضاعه إلى القانون الدولي التقليدي؛ فمثل هذا القانون لم ينجح بعد بحكم الفضاء البحري

الشبكة بأنها ببساطة هي ملايين من نظم الحاسوب، وشبكاته المنتشرة حول العالم، والمتصلة مع بعضها؛ وفقاً لإجراءات، وبروتوكول خاصّ بواسطة خطوط هاتفية، أو خطوط خاصّة كالألياف البصرية فائقة السرعة، أو عبر الأقمار الصناعية لتُشكّل شبكة عملاقة، فيتم تبادل المعلومات من خلالها، وهذه الشبكة العملاقة تقابل الإقليم الجغرافي من يابسة، وماء، وجو، وفضاء، ولكنها غير محددة بأيّ إقليم من هذه الأقاليم الجغرافية آنفة الذكر، ويمكن الدخول إليها من أيّ مكان في العالم يتوفّر فيه جهاز خلوي أو حاسوب مزود ببرمجيات معينة، والجدير ذكره تمت مؤتمرات دولية لأجل مساهمة واسعة لحكم الانترنت وإدارته، وطالب الاتحاد الأوروبي والصين، الولايات المتحدة بهذه المشاركة؛ إلا أنّ هذه المطالبة رفضتها الولايات المتحدة الأمريكية بالرغم من أنّ الانترنت يُشكّل إرثاً مشتركاً للبشرية جمعاء، وليس حكراً على مخترعها أو ممولّها، والجدير ذكره إنّ تحقّق هذا بات على وشك الوقوع، بفضل الجهود العلمية التي يتم ابتكارها من المؤمنين

وغيرهم.

والسؤال هل أنّ الدولة مجردة من أيّ صلاحية في ذلك؟

الجواب: قطعاً لا يعني أنّ الدولة لا تستطيع ممارسة سلطاتها الطّبيعية، ومن السّذاجة الاعتقاد بأنّ ظهور الانترنت، قد أنكر قدرة الدول على التّدخل في الأنشطة الإلكترونية؛ فهي تتمكّن من اتخاذ الاجراءات للحيلولة من تشغيل المواقع التي لا تريدها؛ كالإباحية أو التي تنشر الكراهية العنصرية أو التي تحاربها إعلامياً، ولكن هل تملك الدولة هذه الشّبكة؟

مالك الشبكة العنكبوتية

صحيح إنّ البرمجيات، وخطوط الهاتف، والأجهزة الذّكية والحواسيب

وما شابه، يملكها أشخاص، إلا أنّ الشبكة العنكبوتية بطبيعتها لا يملكها أحد، وتُمثّل بمياه الأمطار، فهي ملك مشاع. وإذا كان ثمة من يجمع رسوماً أو أجوراً من مستخدمي الشبكة، فهذا لقاء الخدمة في توفير المرافق اللازمة للاتصال بالشبكة؛ تماماً كما تُباع المياه بعد تنقيتها، وتعبئتها في زجاجات، وإنّ مشغل الشبكات لديه القدرة على السيطرة على ما يجري خلالها، وبمقدوره معرفة هويّة المستخدمين لها، وهم من يتحكّم في المجالات التي يمكن الوصول إليها، ولذا تجري حالات الصد، والتدقيق، والإحصاءات، ومن



دون علم المستخدمين للشبكة، ولكن الدولة تستطيع أن تضبط ما يجري في الشبكة من حيث إمكانية الوصول إليها، فبإمكانها حظر الشبكات غير المرغوبة والتي تؤثر سلباً عليها وعلى

مجتمعها كما تمت الإشارة إليه. (طالب حسن موسى، قانون التجارة الإلكترونية الدولية، (الأردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع، ٢٠١٦)، ص ٢٥-٢٦، ٤٢، ٤٤، ٤٩، ٥١).

الدخول الى العالم الافتراضي (الشبكة العنكبوتية) وعالمها:

يمكن الدخول إلى هذا العالم لأيّ كان، وأيّ وقتٍ تشاء، وأحياناً لا يمكن الدخول إليه إلاّ بإدخال كلمة سر، فهذه تشبه جواز السفر عندما نريد السفر، والدخول إلى إقليم دولة أخرى غير دولة المغادرة، وإنّ كلّ ما يحدث في هذا الفضاء الإلكتروني أو الافتراضي يسمّى بالعمل الإلكتروني أو الافتراضي، فصارت لدينا تجارة إلكترونية، وتجار، ونقود إلكترونية، وبنوك إلكترونية، وعقود إلكترونية، وصار بإمكان مستخدمي الشبكة العنكبوتية التقابل وجهاً لوجه بالصورة والصوت؛ لإبرام هذه العقود، أو عقد اجتماعات، ومؤتمرات، أو حتّى تقديم محاضرات من خلال ما يعرف بالتعليم الإلكتروني. وصارت لدينا من خلال الإنترنت سوق مفتوحة لكل الطوائف، ولمختلف

الانشطة منذ سنة ١٩٨٧. وهذا يعني ظهور مستهلك إلكتروني، ووسائل إلكترونية لحل النزاعات، وهكذا (مصدر سابق، ص ٢٧-٢٨).

تذكير بالقرآن الكريم:

(يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ * فَلَا تَغُرَّنَّكُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا * وَلَا يَغُرَّنَّكُم بِاللَّهِ الْغُرُورُ) [سورة فاطر: ٥]، والجدير بالذكر إنّ نبينا محمد -صلى الله عليه واله- وقبل اختراع الانترنت ووسائل التقنية الحديثة شكى ربه (وَقَالَ الرَّسُولُ يَا رَبِّ إِنَّ قَوْمِي اتَّخَذُوا هَذَا الْقُرْآنَ مَهْجُورًا) سورة الفرقان / الآية: ٣٠.

فقبل كل شيء يحسن التذكير، خاصّة لشبابنا أنّه لا تغرّنكم هذه التكنولوجيا، وما يُسمّى بالأجهزة الذّكية، وما يُسمّى بالذكاء الصّناعي، فهذه تبقى من ابتكار الإنسان، ولا يعقل أن يوجد من سيوصله إلى ما يريد من دون الاتكال على خالقه، وخالق كل شيء، وإنّهُ سبحانه وتعالى وضح هذا في قوله: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ ضُرِبَ مَثَلٌ فَاستَمِعُوا لَهُ * إِنَّ الَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ لَنْ يَخْلُقُوا ذُبَابًا وَلَوْ اجْتَمَعُوا لَهُ * وَإِنْ يَسْلُبْهُمُ الذُّبَابُ شَيْئًا لَا يَسْتَنْقِذُوهُ مِنْهُ * ضَعُفَ الطَّالِبُ



وَالْمُطْلُوبُ) سورة الحج - الآية ٧٣، وكذلك التذكير بأن الإنسان مهما بلغ من العلم فهو قليل كما جاء بقوله تعالى (وَمَا أُوْتِيتُمْ مِّنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا) سورة الإسراء - الآية ٨٥.

عصر المحمول:

إنَّ عصر الحقبة التي نعيشها من الزَّمن سُمِّيت بعصر المحمول؛ فكثيراً ما نرى شخصاً إلّا ويده أو على أذنه جهازاً خلويّاً؛ خاصّة إنَّ هذه الجهاز بالرغم من صغر حجمه وخفّة وزنه، يتمتّع بإمكانيات هائلة، فهو أداة ربط بالإنترنت، ونقل البريد الإلكتروني، وكاميرا؛ وبكلمة واحدة، كأنَّ حامله يحمل حاسوباً، وأنَّ المحمول صار وسيلة تعلّم وتعليم، ومن الأدوات الضرورية في ذلك، سواء في المدارس أم الجامعات؛ خاصة عند اجتياح وباء كورونا، وما حدث من اضطرابات، واحتجاجات شعبية منعت الطلبة من التحاقهم بمدارسهم وجامعاتهم.

مواجهة الاستعمال السيء للمحمول:

حقيقة لا بدّ من التأكيد أنَّ الهاتف الذكي صار أمراً لازماً في التعلّم، والتعلّم، ويجب التعامل معه بقدر أهمّيّته هذه، ولا يمكن مصادرتة بفعل سوء استعمال البعض، نعم توجد وسائل قانونية لمواجهة مثل تلك التصرفات

المسيئة للوسط الأكاديمي والتعليمي، يمكن اللجوء إليها تطبيقاً للآية الكريمة (وَلَكُمْ فِي الْقِصَاصِ حَيَاةٌ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) سورة البقرة - الآية ١٧٩.

القرآن الكريم والإنترنت:

قوله تعالى: (وَلَقَدْ صَرَّفْنَا لِلنَّاسِ فِي هَذَا الْقُرْآنِ مِنْ كُلِّ مَثَلٍ فَأَبَى أَكْثَرُ النَّاسِ إِلَّا كُفُورًا) سورة الإسراء / الآية: ٨٩. من المناسب جدّاً تطبيقاً لهذه الآية الكريمة عند التحدث عن الإنترنت أن نبحث في القرآن الكريم عمّا ورد فيه، ولو كأمثلة كما جاء في هذا البحث لتوضيح المراد، وبذلك يزيد من قوّته، وتأثيره على القارئ؛ لأنّه سيرى الله سبحانه وتعالى أمام عينه عندما يريد استخدام الإنترنت؛ ولتوضّح له الصورة بعد أن يتمعن في الأمثلة الرّبانيّة ولتبقّ العلاقة مستمرة وحيّة بين ما يكتب، وما يقرأ، وما يريد نشره؛ فالإنترنت يمكن تشبيهه كالخديد، فيه بأس شديد، ومنافع للناس؛ وآية ذلك قوله تعالى: (أَنْزَلْنَا

الْحَدِيدَ فِيهِ بَأْسٌ شَدِيدٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَلِيَعْلَمَ اللَّهُ مَن يَنْصُرُهُ وَرُسُلَهُ بِالْغَيْبِ * إِنَّ اللَّهَ قَوِيٌّ عَزِيزٌ) سورة الحديد/ الآية ٢٥. فهو وسيلة مهمّة جدّاً، ولكنه سيف ذو حدّين، ويكون بمتناول اليد وبسهولة، وبه يقطع ما يريد، ويتيح له التجول في

مناطق الأمان ومناطق الشيطان، ويمكن القول إنّه لا يمكن الاستغناء عنه خاصة وقد أصبحت الحكومة الإلكترونية من مستلزمات تسهيل الأمور على الناس عند مراجعتهم الدوائر الحكومية، وغيرها، وتخليصهم من الخضوع الى الرّشوة، والتأخير في الإنجاز، ولدى الرجوع للقرآن الكريم يمكن مقياسه ابتداءً مع الخمر والميسر، فعندما تناولهما القرآن الكريم قال (فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَّفْعِهِمَا) سورة البقرة - الآية ٢١٩، إنَّ هذه المقارنة غير واردة هنا؛ لأنَّ الإنترنت مختلف عن تناول الخمر والميسر، مادة، ووسيلة، وهدفًا بخلاف الإنترنت، فله منافع كثيرة تغلب مضاره خاصّة من حيث السّعة في الوصول الى المعلومة؛ والجدير بالذكر إنَّ هذه السرعة ليست غريبة في القرآن الكريم، وأحسن مثال لها عندما طلب النّبي سليمان عليه السلام من مستشاريه أيّهم يأتيه بعرش ملكة سبأ قبل ان يؤتوه مسلمين.

وإضافة إلى ميزة السرعة، توجد ميزة أخرى تتناغم وأحكام الدّين؛ وتمثّل في توفير فرص عمل للمرأة التي تريد البقاء في البيت والعمل من داخله، متجنّبة الاختلاط مع الأجانب، فبإمكانها إقامة مشاريع صغيرة بمجالات متعددة كالخرف اليدوية والهدايا والمنتجات



الغذائية، وغيرها من الأنشطة التجارية المنزلية، وتسويقها من خلال التجارة الإلكترونية (طالب حسن موسى، مصدر سابق، ص ٧١).

ويمكن الذهاب إلى أبعد من هذا حيث يقارب الموقف من الإنترنت بموقف نبي الله آدم وحواء عليهما السلام عندما أخبرهما سبحانه وتعالى: (وَقُلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ) سورة البقرة/ الآية: ٣٥. ومع التأكيد أن الشجرة الممنوعة شجرة خير وعز، لكن إراد الله تخصيصها لما يريده هو، وأن موضوع الانترنت يمكن تشبيهه مع الفارق الكبير طبعاً كالجنة، فالله تعالى يقول لنا استعملوا الانترنت، وتجولوا فيه، واقطفوا ثماره كما تشاءون إلا ثمار شجرة الزقوم، وما يؤدي بكم إلى الهلاك، واحتضانكم الشيطان؛ ونظراً لطبيعة الانترنت، يمكن القول إن التجول بالعالم الافتراضي أحسن مكان لتضمينه خطوات الشيطان التي تسوق المتجول فيه شيئاً فشيئاً إلى مرافقة ومعايشة الفحشاء والمنكر، والذي حذرنا الله سبحانه وتعالى منها. وهنا ينطبق ذات النداء الرباني الذي يوجهه سبحانه وتعالى إلينا (يَا بَنِي آدَمَ لَا يَفْتِنَنَّكُمُ الشَّيْطَانُ كَمَا أَخْرَجَ أَبَوَيْكُم مِّنَ الْجَنَّةِ يَنزِعُ عَنْهُمَا لِبَاسَهُمَا لِيُرِيَهُمَا سَوَاءَهُمَا

أنه عبارة عن مجرد تمثال، لا ينفع ولا يضر، بحيث أن سحره سلبهم التفكير. فانقادوا إليه مسرعين بالفتنة التي وقعوا فيها، وسبحان الله إن الانترنت اليوم ليس له حوار واحد، وإنما أكثر من حوار، وإن طريقة صنعها يقوم عليها أكثر من سامري متفنن بالفنون الشيطانية، فالإنترنت محيط زاخر بكل شيء؛ الصالح والطالح؛ فيه ما يشبه التماثيل التي أغرت الكفار على عبادتها.

إِنَّهُ يَرَاكُمْ هُوَ وَقَبِيلُهُ مِنْ حَيْثُ لَا تَرَوْهُمْ * إِنَّا جَعَلْنَا الشَّيَاطِينَ أَوْلِيَاءَ لِلَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ) سورة الأعراف - الآية ٢٧.

تشبيه المدمنين على الإنترنت بالسامري وعجله اللعين:

ويمكن أيضاً تشبيه الذين سيطر عليهم هوى الإنترنت بأن الأخير صار كالسامري حين أخرج لليهود عجلاً له حوار. فأغواهم به والذي كان يخرج من هذا العجل، وقدمه إليهم على أنه هو الإله واجب العبادة، ومنكرين الله الذي عرضه عليهم النبي موسى -عليه السلام- وأن طريقة صنعه أنساهم

المجالس بالأمانة

صلاح قاسم

جِهة بإطلاعه على ما يُقال عنه، ويكشفون له، من جِهة أخرى، مقدار ما يُكُونُه له من حُبٍّ وصداقة، ولكنَّ الإمام السجاد (عليه السلام) اعتبر هذا العمل مُثيراً للفتنة ومن العيوب المعنويَّة والسيِّئات الأخلاقيَّة، فقَبَّح فعل النَّمَام وانتقد عمله من جِهتين.

القصص التربوية / ص ٣٢٠

قيل لعلي بن الحسين (عليه السلام): إِنَّ فلاناً ينسبك إلى أنَّك ضالٌّ مُبتدعٌ. فقال للقائل: (مارعيت حقَّ مجالسة الرجل حيث نقلت إلينا حديثه، ولا أدَّيت حقِّي حيث أبلغتني عن أخي ما لستُ أعلمه). عندما يسمع البعض أحداً يَغتاب صاحباً له ينقلون إليه الغيبة، بدلاً من أن يدافعوا عنه، ظانِّين أنَّهم بهذا يُقدِّمون خدمة لصاحبهم من

لا حاجة للعباد بالمُحرَّم من الأشياء

وقال (عليه السَّلام) ضمن الرسالة عن مُحَرَّمات الإسلام: (ووجدنا المُحرَّم من الأشياء لا حاجة للعباد إليه، ووجدناه مُفسداً داعياً إلى الفناء والهلاك).«

القصص التربوية / ص ٢٦٨

بعث محمد بن سنان رسالة إلى الإمام الرضا (عليه السلام)، وسأله فيها عن تصوُّر بعض المسلمين أنَّ الحلال والحرام في الإسلام لا يستند على أساس مصلحة وفساد الناس، بل عِبادة وطاعة الله تبارك وتعالى، فكتب إليه الإمام (عليه السلام): (قد ضلَّ مَنْ قال ذلك ضللاً بعيداً).

مراتب العقيدة التوحيدية

الشيوخ علي الأسدي

قال الإمام أمير المؤمنين علي عليه السلام: (أول الدين معرفته، وكمال معرفته التصديق به، وكمال التصديق به توحيد، وكمال توحيد الإخلاص له، وكمال الإخلاص له نفي الصفات عنه، لشهادة كل صفة أنها غير الموصوف وشهادة كل موصوف أنه غير الصفة)^(١).

نكتفي بهذه الفقرات من مقالة بليغة،

١ - نهج البلاغة - ابن أبي الحديد - ١ / ٧٢



أعطى بها الإمام أمير المؤمنين علي عليه السلام المفهوم العميق لتوحيد الله عز وجل، في فكر العارفين، فالمطلوب في عقيدة التوحيد، بصفته الدعامة الأولى لإسلام الإنسان، كما يحدده الإمام أمير المؤمنين عليه السلام بأمر عدة، تمثل مستويات المعرفة التوحيدية وهي:

المستوى الأول:

معرفة الله تعالى، ولو بأبسط درجات المعرفة، وهي: أن يعرف الإنسان المسلم بالفطرة: أن للعالم الكوني صانعاً يدبره ويرعاه، لا غنى للوجود بدونه، حيث نجد هذا النوع من المعرفة، حتى عند أبسط الناس، بحكم الفطرة التي فطر عليها.

فقد سئل أعرابي: بم عرفت ربك؟ فأجاب: البعرة تدل على البعير، وأثر الأقدام يدل على المسير، أفساء ذات أبراج، وأرض ذات أتراج، أو - فجاج - لا يدلان على اللطيف الخبير؟^(٢).

٢ - العلامة المجلسي - مرآة العقول في شرح أخبار آل الرسول



وقيل: أن عجزاً كانت تغزل الصوف، فسألها سائل عن الدليل على وجود الله تعالى، فأدارت مغزلاً فتحرّك، ثم تركته حتى سكن، فقالت: هذا المغزل لا يتحرك إلا أن أديره، أفتسير الشمس والقمر والنجوم ليلاً ونهاراً بلا محرّك؟!.

(وعن الفتح بن يزيد، عن أبي الحسن عليه السلام قال: سألته عن أدنى المعرفة، فقال: (الإقرار بأنه لا إله إلا الله، ولا شبه ولا نظير، وإنه قديم مثبت موجود، غير فقير، وإنه ليس كمثله شيء)^(٣).

المستوى الثاني:

المعرفة التصديقية؛ التي تستند إلى الفكر الاستدلالي على حقيقة وجود الله تعالى، بصفته الكامل المطلق، الذي يغير خلقه في الوجود، ويختلف عن جميع الممكنات، بأنه الواجب الوجود، الذي لا يفتقر في وجوده إلى علة، بل يفتقر إليه كل كائن.

ويعتبر وجوب الوجود خصوصية فارقة، ونقطة فاصلة بين الممكنات، وبين الله تعالى في الوجود، إذ ينتهي إليه عز وجل، وجود كل شيء، وإن تسلسلت الأسباب والعلل الممكنة، فإنها لا بُد أن تنتهي بالتالي - وبالضرورة العقلية - إلى تأثير العلة الأعمق، والمثل الأعلى، والخالق المطلق، وهذه هي المعرفة التي ركّز عليها أئمة أهل البيت عليهم السلام

٣ - الشيخ الكليني - أصول الكافي: ١ / ٨٦

بتوحيد الله عز وجل، إلى درجة التنزيه المطلق عن الأنداد والأشباه والنظائر من ناحية (وتنزه عن مجانسة مخلوقاته). ومن ناحية أخرى: حتى من خلال الصفات وكيفية نسبتها إلى الذات المقدسة - بمعنى: أن تنزه الذات عن التركيب بينها وبين الصفة (الشهادة كل صفة أنها غير الموصوف، وشهادة كل موصوف أنه غير الصفة).

فلا تنسب الصفة إلى الذات بنحو المغايرة بينها وبين الذات - وإنما بنحو كونها عين الذات - بمعنى: أن الله تعالى حياة كله، وعلم كله - وقدرة كله، وغنى كله - وعدل كله.. وهكذا يتحقق نفي الصفات التركيبية عن ذات القدس والجلالة.

ولذا أن أول دلائل إخلاص العبد لله عز وجل - هو: أن ينزه ذاته تعالى عن الحدود المكانية والزمانية، كما ورد في الدعاء: (الحمد لله الذي دل على ذاته بذاته - وتنزه عن مجانسة مخلوقاته).

أي: أن ذات الخالق عز وجل، لا تحتاج إلى دليل - لأن الاستدلال على الذات يدعو إلى تحديدها - وتعالى الله عن الحدود - بل إن ذاته تتجلى في كل ظاهرة من ظواهر الخلق والإبداع والحكمة - فتكون هي الدليل على ذاته - كما جاء في ما نسب إلى الإمام علي عليه السلام:

وفي كل شيء له آية

تدل على أنه واحد

وقد أشار الإمام أمير المؤمنين علي عليه السلام إلى هذه الحقيقة بأروع كلمة جامعة فقال: (ما رأيت شيئاً إلا ورأيت الله قبله وبعده ومعه).

المستوى الخامس:

(وكمال الإخلاص له نفي الصفات عنه)، بمعنى: أن يرتفع الإنسان المؤمن

لينتهي إليها وجدان كل عاقل.

(سأل عبد الله الديباني الإمام الصادق عليه السلام: ما الدليل على أن لك صانعاً؟ قال عليه السلام: وجدت نفسي لا تخلوا عن أحد وجهين: (إما أن أكون صنعتها وكانت موجودة، أو صنعتها وكانت معدومة).

فإن كنت صنعتها وكانت موجودة، فقد استغنيت بوجودها عن صنعتها، وإن كانت معدومة، فأنت تعلم أن المعدوم لا يحدث شيئاً، فقد ثبت أن لي صانعاً وهو رب العالمين^(٤).

المستوى الثالث:

كمال التصديق به توحيده، وهي من أعالي وأوسع درجات المعرفة التوحيدية، بما للتوحيد من معنى يليق به عز وجل، ويشمر في واقع الفكر والسلوك.

بمعنى أن هناك إنضاجاً لهذا التصديق، من خلال الاستيعاب لخطوط فكرة التوحيد التي تشمل توحيد الله تعالى في الذات، وتوحيده في الصفات، وتوحيده في العبادة.

المستوى الرابع:

(وكمال توحيده الإخلاص له) بمعنى: أن يخلص بتوحيده عز وجل حيث يخرج به بخلاصة فكرية خالية نزيهة من كل الأوهام والشوائب،

٤ - الشيخ أسد حيدر - الإمام الصادق والمذاهب الأربعة: ٤ / ٤١





الدكتور عماد علّو الربيعي

وأساليب قتال العدو (تنظيم داعش) في ميادين المواجهة..

ولا ننسى الدور الذي لعبته توجيهات ومتابعات ونصائح المرجعية الدينية العليا في تفعيل الحافز القتالي، واستنهاض روح الحماسة والمعنويات لدى مقاتلي الحشد الشعبي الذي عكس إرادة صلبة للقتال ورغبة في الشهادة من أجل القيم والمبادئ التي استشهد من أجلها الأئمة الأطهار وخاصة الإمام الحسين عليه السلام، حيث نلاحظ أنّ المقاتل في الحشد الشعبي يهتف في أرض المعركة بأسماء: الأئمة علي والحسين والعباس وصاحب الزّمان والسّيدة الزّهراء-عليهم السلام-، وغيرها من الرموز التي تُعطي المقاتل طاقة هائلة على القتال ببسالة وشجاعة.

من خلال وقوفنا على خطب وتوجيهات ونصائح المرجعية الدينية العليا في النجف الأشرف المتعلقة بفتوى الدفاع الكفائي وتشكيل الحشد الشعبي، واستناداً لنتائج

مميزات استراتيجية الحشد الشعبي

سيطرته على الأراضي والمدن التي اغتصبها منذ حزيران ٢٠١٤م، فتمكّنت من إضعاف إرادته القتالية، واحتوت زخم تقدّمه وقدرته التعرضية.

إن استراتيجية استخدام تشكيلات الحشد الشعبي تميّزت باختلافها عن استراتيجية الحرب التقليديّة، حيث اختلف الأسلوب القتالي في إدارة المعارك لدى قيادات الحشد الشعبي عن القوّات المسلّحة النظامية، وبذلك تغيّرت النتائج التي شكّلت مع الوقت صعوبة كبيرة على تنظيم داعش الإرهابي في مواجهة مقاتلي الحشد الشعبي الذين اتبعوا استراتيجية غير مألوّفة في نشر تشكيلات الحشد الشعبي وتنظيمها، كذلك في أسلوب تسليح وتجهيز هذه التشكيلات بأسلحة تتلاءم وتناسب مع طبيعة المعركة

رغم كلّ الصّعوبات التي واجهت تأسيس وتشكيل وبناء الحشد الشعبي؛ إلّا أنّ المقاتلين المخلصين الذين لبّوا نداء المرجعية الدينية العليا في النجف الأشرف بالدفاع الكفائي، والتزموا بتوجيهاتها السّديدة فيما يخصّ إنضاج وتطوير وترسيخ هذه التجربة الفريدة، تمكّنوا من تحقيق انتصارات كبيرة وباهرة على عصابات داعش الإرهابية. إنّ السّيّاقات غير التقليدية التي اتبعتها قيادات وتشكيلات الحشد الشعبي مسترشدة بتوجيهات المرجعية الدينية العليا، مكّنتها من أن تواجه خصماً عنيداً شرساً في تشكيلات عسكرية أو شبه عسكرية غير نظامية دون تدريب عسكريّ نظاميٍّ، خاض فيها المقاتلون قتالاً شرساً، في حرب غير تقليدية؛ من أجل تقويض

المعارك والعمليات التي خاضتها تشكيلات الحشد الشعبي فإنَّ تلك العمليات تُعدّ مزاججة بين مفهوم العمليات السائدة في الحروب النظامية للجيش التقليدية، وبين مفهوم الحرب الشَّعبية وحرب العصابات، أو بمعنى أكثر وضوحاً يمكن القول إنّ استراتيجية استخدام الحشد الشعبي إلى جانب وبالتنسيق والتخطيط المشترك والتعاون مع القوّات المسلّحة العراقية النظامية، كسرت مفهوم التّفوّق التقليدي من خلال مناهج وأساليب مختلفة عمّا كان متبعاً في القوّات المسلّحة النظامية. وأدخلت بعداً جديداً على مفهوم حروب الجيل الخامس (5GW -Fifth Generation Warfare) المعتمدة على قوّة الكيانات الصغيرة المدرّبة، والتشكيلات العصابية والجماعات الإرهابية ذات التسليح المتطوّر. فكان دخول الحشد الشَّعبي إلى ساحة المعركة ضدّ التنظيم الإرهابي (داعش) عنصراً جديداً غير معادلة الصّراع لصالح الدّولة العراقيّة.

خلاصة القول إنّ الاستراتيجية العسكرية للحشد الشعبي تميّزت بما يلي^(١):

- كان لثورة الإمام الحسين عليه السلام أثرها الواضح في الحافز الجهادي للحشد الشعبي، انعكس في الاندفاع والحماسة وحبّ الاستشهاد في سبيل الدّود عن مقدّسات وحمى الوطن وإعلاء شأن مبادئ وقيم الثّورة الحسينيّة.

- المرونة العالية في القتال والسرعة في الانتشار والمواجهة، وتغيير الخطط حسب الحاجة وحسب تطوّرات القتال في الميدان.
- تكيف القيادة مع نوعيّة العمليات وأساليب القتال التي يتبعها التنظيم الإرهابي، واتخاذ تدابير وقائيّة فوريّة بدون اللجوء للتسلسل العمليّاتي في القيادة.
- اعتماد مفهوم ساحة الحرب المفتوحة دون الاعتماد على خطوط ثابتة وخنادق، وتحصينات ضخمة، ومراكز تحشد خلفية.
- استثمار النّجاح الحاصل من عمليات الإغارة والصّربات المفاجئة، واستغلال نقاط ضعف التّنظيم الإرهابي لصالح المجهود الرّئيسي نحو الهدف المحدّد.
- اختيار الأماكن والأوقات المناسبة لمواجهة التّنظيم الإرهابي، ومهاجمته في أسوأ حالاته، إلى جانب الاستفادة من طبيعة الأرض في كلّ الحالات.
- الاعتماد على القدرات الدّاتيّة المحليّة في تخزين الذّخائر ومواد الإعاشة ومواد تموين القتال للقوات مكّنت الحشد الشعبي من تفادي الوقوع في

فخّ صعوبة الإمداد اللوجستي الذي طالما عانت منه القوّات العسكريّة النظامية.

- اعتماد مفهوم النّوعية في اختيار نوعيّة التّسليح والتجهيز لتشكيلات الحشد الشعبي وبالأخص بالنسبة للسلاح الثقيل بدلاً من الكمية، وعدم إقحامه في تشكيلات كبرى ثقيلة الحركة تكون عبئاً عند المواجهات الحاسمة.
- توسع الحشد الشعبي في استخدام المنظومات الصّاروخية والرّاجات الخفيفة خاصّة وأنّ لها مميزات تعبوية منها الدقّة، وكثافة النيران، والقوة التدميرية تجعلها أسلحة مناسبة وفاعلة ضمن أسلوب القتال ضدّ تنظيم داعش الإرهابي.



الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدانا لهذا وَكُنَّا لَهُ مُشْكِرِينَ
أَمْ قَوْلُكَ لِلَّذِينَ يَتَّبِعُونَكَ قَوْلُ أَهْمِيمٍ



تساؤلاتٌ حولَ أمير المؤمنين عليه السلام

الشيخ احمد كاظم

شخصيّة الإمام علي عليه السلام من أكثر الشخصيات التي أثّرت حولها العديد من الشّبهات؛ والسّبب في ذلك أنّها الشّخصية الثّانية بعد الرّسول محمد صلى الله عليه وآله، وهو مدار الحقّ وفي هذا الحوار سنعرف الإجابة عن بعض تلك الشّبهات.

عاصم: لماذا كنّي الإمام علي عليه وآله عليّاً أبا تراب؟ وجلّ: ويقول الكافر يا ليتني كنت تراباً؟

السلام بـ «أبي تراب»؟ قال: لأنّه صاحب الأرض، وحبّة
علي: إنّ للإمام أمير المؤمنين عليه السلام ألقاباً وكنى عديدة، قد كنّاه بها رسول الله صلى الله عليه وآله، ومن تلك الكنى أبو تراب. فقد أخرج الشيخ الصّدوق بإسناده عن عباية بن ربعي قال: (قلت لعبد الله بن عباس: لم كنّي رسول الله صلى الله عليه وآله عليّاً؟) قال: لأنّه صاحب الأرض، وحبّة
علي: إنّ للإمام أمير المؤمنين عليه السلام ألقاباً وكنى عديدة، قد كنّاه بها رسول الله صلى الله عليه وآله، ومن تلك الكنى أبو تراب. فقد أخرج الشيخ الصّدوق بإسناده عن عباية بن ربعي قال: (قلت لعبد الله بن عباس: لم كنّي رسول الله صلى الله عليه وآله عليّاً؟) قال: لأنّه صاحب الأرض، وحبّة
علي: إنّ للإمام أمير المؤمنين عليه السلام ألقاباً وكنى عديدة، قد كنّاه بها رسول الله صلى الله عليه وآله، ومن تلك الكنى أبو تراب. فقد أخرج الشيخ الصّدوق بإسناده عن عباية بن ربعي قال: (قلت لعبد الله بن عباس: لم كنّي رسول الله صلى الله عليه وآله عليّاً؟) قال: لأنّه صاحب الأرض، وحبّة

لأنّه وصف به على جهة المدح لا على ما يزعمه النواصب لعنهم الله حيث كانوا يصفونه عليه السلام به استخفافاً، فالمراد في الآية: يا ليتني كنت أبا ترابياً». بحار

عاصم: ما صحّة ما نسمعه من بعض أهل المنابر: أنّ القرآن الكريم نزل في الإمام علي عليه السلام بشكل عامّ ومطلق، وإنّ كلّ حرف فيه يقصد به الإمام عليه السلام.

علي: وردت روايات كثيرة فيهنّ صحاح ومعتبرات في تأويل آيات من الذكر الحكيم لتطبيقها على أهل البيت، والأئمّة المعصومين عليهم السلام، ولا بأس في هذا المجال مراجعة التّفسير الروائية، مثل: البرهان، نور الثقلين، الصافي.

ولكن يجب التنبّه إلى هذه النقطة الرئيسة وهي: إنّ التّأويل غير التّفسير، كما ذكر في محلّه، إذ إنّ التّأويل يعطينا شأن نزول الآية، والتّطبيق في الخارج، وهذا لا يحدّد المعنى السيّال المستفاد منها الذي هو التّفسير، وهذا هو دليل استمرارية المفاهيم القرآنية إلى الأبد.

وبعبارة أوضح: إنّ الآيات القرآنية لها مفاهيم نتعرّف عليها من خلال التّفسير الصحيحة، وفي الوقت نفسه لها مصاديق تشير إليها النصوص والآثار الواردة عن المعصومين عليهم السلام، ولا تنافي بين هذين الوجهين للقرآن الكريم.

ثمّ مع قبولنا هذا المبنى الصحيح، لا يسعنا المساعدة على قول القائل: بأنّ

القرآن بمجموعه نزل في أمير المؤمنين عليه السلام، إذ من المتيقّن أنّ بعض الآيات قد نزلت في شأن أعدائه، أو أنّ بعضها الآخر وردت لبيان أحكام شرعية، وهكذا كما هو واضح للمتأمل.

عاصم: لماذا لم يذكر القرآن صراحة اسم الإمام علي عليه السلام؟ ولم يذكر أنّ الخلافة تؤوّل له مباشرة بعد الرسول الأكرم صلى الله عليه وآله؟

علي: إنّ القرآن الكريم ذكر بعض الأحكام بشكل مجمل، وترك بيان تفاصيلها إلى النبيّ الأكرم صلى الله عليه وآله وأهل بيته عليهم السلام، وخذ مثلاً في ذلك: إنّ القرآن قد أمرنا بوجوب الصلاة، إلّا أنّه لم يذكر تفاصيلها، وعدد ركعاتها، بل ترك تفصيل ذلك إلى الرسول صلى الله عليه وآله.

وهكذا أوجب الصّوم، إلّا أنّه لم يبيّن أحكامه، وهكذا باقي الأحكام كالحجّ والخمس والزكاة وغير ذلك، فإنّ تفاصيلها متروكة إلى النبيّ صلى الله عليه وآله، وذلك لمصلحة لا يعلمها إلّا الله تعالى.

ومن ذلك الإمامة، فإنّ القرآن أشار إلى صفة الإمام، وأعرض عن اسمه، تاركاً ذلك إلى تصريح النبيّ صلى الله عليه وآله والنصّ عليه من قبله، تماماً كما أشار إلى الصّلاة وترك باقي تفاصيلها إلى النبيّ صلى الله عليه وآله.

ففي معرض إشارته إلى الإمام قال تعالى: (إِنَّمَا وَلِيُّكُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَالَّذِينَ آمَنُوا الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَهُمْ رَاكِعُونَ) المائدة: ٥٥، فأشار القرآن إلى صفة

الإمام دون ذكر اسمه، وعلمنا من الخارج أي من الروايات الصحاح أنّ المؤمنين الذين صفتهم هكذا ينحسرون في الإمام علي بن أبي طالب عليه السلام.

كما نقل ذلك السيوطي في الدرّ المنثور في تفسيره للآية عن الخطيب البغدادي في المتّق عن ابن عباس قال: تصدّق علي بخاتمه وهو راع، فقال النبيّ صلى الله عليه وآله للسائل: «من أعطاك هذا الخاتم؟» قال: ذاك الراكع، فأنزل الله (إِنَّمَا وَلِيُّكُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ...).

وأخرج عبد الرزاق... عن ابن عباس في قوله تعالى: (إِنَّمَا وَلِيُّكُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ...).

.. قال: نزلت في علي بن أبي طالب. وأخرج الطبراني في الأوسط، وابن مردويه عن عمّار بن ياسر، قال: وقف بعلي سائل، وهو راعع في صلاة تطوّع، فنزع خاتمه فأعطاه السائل، فأتى رسول الله صلى الله عليه وآله فأعلمه ذلك، فنزلت على النبيّ صلى الله عليه وآله هذه الآية: (إِنَّمَا وَلِيُّكُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَالَّذِينَ آمَنُوا الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَهُمْ رَاكِعُونَ)، فقرأها رسول الله صلى الله عليه وآله وأله على أصحابه، ثمّ قال: «من كنت مولاه فعلي مولاه، اللهم وال من والاه، وعاد من عاداه» الدرّ المنثور ٢ / ٢٩٣.

وهكذا تعهّد النبيّ صلى الله عليه وآله النصّ على اسم الإمام علي عليه السلام دون أن يتعرّض القرآن الكريم إلى ذلك، لمصلحة لا يعلمها إلّا الله تعالى.

أخلاق الزُّهراء عليها السلام

دعاء شاكر كاظم الجبوري

الزُّهراء هي فخر النساء والأسوة للمرأة الصالحة، فهي نموذجٌ للأخلاق المَرْضِيَّة، ومن هذه الأخلاق التي اتسمت بها الزُّهراء (سلام الله عليها):

١- عبادتها:

من أعظم الأخلاق التي تحلَّت بها سيِّدة النساء العبادة، حيث كانت تخلص في صلاتها للواحد الأحد، والخشوع والخضوع والاعتراف بالعبودية لله تبارك وتعالى. حيث كانت (سلام الله عليها) وكما قال الإمام الحسن عليه السلام: رأيت أُمِّي فاطمة عليها السلام قامت في محرابها ليلة جمعتها، فلم تزل راکعة ساجدة حتَّى اتضح عمود الصُّبح، وسمعتها تدعو للمؤمنين والمؤمنات وتكثر الدعاء لهم، ولا تدعو لنفسها بشيء، فقلت لها يا أُمَّاهُ لِمَ لا تدعين لنفسك كما تدعين لغيرك؟ فقالت: يا بني! الجار ثم الدَّار، وهذا يدلُّ على تجسيد معنى الإنسانية عند

الزُّهراء^(١)، واخلق المتجسد في صلاتها دليل على إيمانها الحق بالله عزَّ وجلَّ؛ لأنَّ الصَّلَاة سمة المؤمن وهي الرابطة بين العبد وربِّه، فالله سبحانه وتعالى يقول: «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي» [سورة طه: ١٤]، وبذكره تنجلي النفوس وترتفع وتنهى عن كل فاحشة ومنكر قال تعالى: «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» [سورة العنكبوت: ٤٥].

٢- زهدها:

لا عجب إذا قنعت السيدة الزُّهراء باليسير القليل من متاع الدنيا، واختارت لنفسها فضيلة المواساة، وهانت الثروة، وكرهت الترف والسرف؛ فهي بنت

أزهد الزُّهَّاد، فهي أولى الناس بالسير على منهاج أبيها الرسول الزَّاهد العظيم صلى الله عليه وآله، ((وحياتها الزوجية تبلورت بالزُّهد والقناعة، فلقد كان زوجها الإمام علي أول الناس وأكثرهم اتِّباعاً للرسول في زهده، ولم يشهد التاريخ الإسلامي رجلاً من هذه الأُمَّة أكثر زهداً من علي بن أبي طالب))^(٢).

٣- حجابها:

أكَّد الله تعالى على الرجل في غَضِّ البصر، وبَيَّن ذلك القرآن الكريم هذا القول: «قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ» [سورة النور: ٣٠]، وشدَّد على التزام

٢- ينظر: أهل البيت (عليهم السلام)، الشيخ محمد علي الانصاري: ١٧٩.

١- ينظر: أهل البيت (عليهم السلام)، الشيخ محمد علي الانصاري: ١٧٩.

المرأة بالحجاب الإسلامي مبيناً ذلك بـ « وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوِ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولِي الإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَى عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ » [سورة النور: ٣١]

؛ لأن عدم الالتزام بالحجاب من الأمور التي تفعل الغريزة، وتزيد من ضراوتها، وبالتالي يؤدي إلى تلوث المجتمع بالأخلاق السيئة، على خلاف الالتزام بالحجاب، إذ يؤدي

إلى تزيين المجتمع بالأخلاق التي يريدها الله تعالى ورسوله الكريم^(٣)، ونجد هذا الخلق الرفيع عند الزهراء بحيث كانت قدوة عليا لنساء الأمة الإسلامية في حجابها وسترها الكامل.

٤- عفتها:

من سمو أخلاق بضعة الهادي العفاف، وقد بلغت القمة في هذه الظاهرة، وأعطت للمرأة المسلمة الدروس لتكون مربية للأجيال القادمة، ومنشئة للأبناء الصالحين، الذين يكونون قرة عين لآبائهم وأمهاتهم ووطنهم، ومن شذرات عفافها: في يوم من الأيام قدم أمير المؤمنين سؤالاً إلى بنت محمد قائلاً: ((متى تكون المرأة أدنى من ربهها؟)).

فقلت: ((أن تلزم قعر بيتها))، وعرض الإمام جوابها على أبيها فقال: ((صدقت، إِنَّ فَاطِمَةَ بَضْعَةٌ مِنِّي)) وبلغت بنت

٣- ينظر: الحجاب في الشرع والفطرة بين الدليل والقول الدخيل: ٣٤.

المصطفى أرقى مراتب العفة والطاهرة، وعلى النساء الاقتداء بسيدة النساء لتبني مجتمعاً إسلامياً قائماً على الشرف والفضيلة، ويقول أحد العلماء إِنَّ عِفَّةَ البطن والفرج والعين تكون أفضل من العبادات، فعن أبي جعفر الصادق (عليه السلام) قال: ((ما عبادة أفضل عند الله من عِفَّةِ بطن وفرج))^(٤).

٥- مساعدتها للفقراء:

كانت البتول الطاهرة تهتم بمساعدة الفقراء والمساكين، وفي الحديث: إِنَّ أَسَدَ اللَّهِ الْغَالِبَ، كان يمتح الماء^(٥) ويملا القربة ثم يخرج بصحبة فاطمة في الليل، وكانا يأخذان الطعام وما أشبه ذلك التي تُفْرَحُ الفقراء، فيزوران الفقراء والمساكين في بيوتهم، فيوزع الإمام عليهم الماء والطعام وما يحتاجونه من أمور الحياة^(٦).

٤- ينظر: وسائل الشيعة إلى تحصيل مسائل الشريعة: ٢٤٩/١٥.

٥- المتح: الاستقاء.

٦- ينظر: فاطمة الزهراء أفضل أسوة للنساء: ٨٥-٨٦.

٦- إيثارها:

من مظاهر الخلق السامي الرفيع التي تحلّت به الزهراء هو الإيثار، وخير دليل على ذلك الإيثار قصّة الإطعام التي وردت في القرآن الكريم في سورة الدھر حيث أنفقوا (عليهم أفضل الصلاة والسلام) طعامهم الوحيد البسط من أرغفة خبز لا غير، إلى ثلاثة محتاجين في ثلاثة أيام متتابة في سبيل الله وبقوا جائعين، حيث قال تعالى بكتابه الكريم: « وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا إِنَّا نَخَافُ مِنْ رَبَّنَا يَوْمًا عَبُوسًا قَمْطَرِيرًا فَوَقَاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا وَجَزَاهُمْ بِمَا صَبَرُوا جَنَّةً وَحَرِيرًا مُتَكِنِينَ فِيهَا عَلَى الْأَرَائِكِ لَا يَرَوْنَ فِيهَا شَمْسًا وَلَا زَمَهْرِيرًا وَدَانِيَةً عَلَيْهِمْ ظِلَالُهَا وَذُلَّتْ أُتُوقُهَا تَذِيلًا وَيُطَافُ عَلَيْهِمْ بِآنِيَةٍ مِنْ فِضَّةٍ وَأَكْوَابٍ كَانَتْ قَوَارِيرًا قَوَارِيرٌ مِنْ فِضَّةٍ قَدَّرُوهَا تَقْدِيرًا وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا » [سورة الإنسان: ٨-١٧]^(٧).

إنها سيدة نساء العالمين من الأولين والآخرين.

٧- ينظر: التفسير الكبير، الرازي: ٣٠/٧٤٦.

كلية الزراعة / جامعة كربلاء

التميز والارتقاء في تطبيقات الهندسة الزراعية من أجل زراعة مستدامة



محمد يوسف

تعدّ بلاد ما بين النهرين موطناً لأقدم الحضارات الإنسانية والتي ساهمت في نقل البشرية من عصر ما قبل التاريخ إلى الحضرة والتّمدّن، وازدهرت لمئات السنين قبل أن تظهر حضارات مصر والإغريق والرومان، واستأنست في بلاد الرافدين أول زراعة للقمح، وتربية الأغنام، ونظم سقي المزروعات؛ وامتداداً لهذه الحضارة، واستغلالاً لما أنعم الله تعالى علينا من نعمة الأراضي والمياه، وانطلاقاً من رسالة جامعة كربلاء الهادفة إلى الارتقاء بنوعية

التّعليم، والبحث العلمي، وخدمة المجتمع، أسست كلية الزراعة لتساهم بدورها في التّعليم، وتخرّج مهندسين زراعيين قادرين على الإسهام والمشاركة والتأثير لبناء المجتمع، والنّهوض بالواقع الزراعي.

تأسست كلية الزراعة في جامعة كربلاء في عام ٢٠٠٥م بقسمين علميين

هما قسم البستنة وهندسة الحدائق، وقسم وقاية النبات، وتأكيداً على نهج الارتقاء العلمي والاهتمام بالتّعليم وتطويره والذي أصبح أولوية من أولويات الدّول؛ لأنّ التّعليم يحدّد حضارة ورقي البلدان أضيف قسمان علميان آخران هما قسم المحاصيل

الحقلية، وقسم الإنتاج الحيواني اللذان تأسسا في العام الدراسي ٢٠١١-٢٠١٢ م. إنَّ كَلِيَّةَ الزَّراعة؛ جامعة كربلاء تبذل جهداً مخلصاً لتحقيق معايير الجودة، والاعتماد الجامعي، ولا تدّخر جهداً في تطوير نوعيّة التّعليم، وتشجيع البحوث العلمية والتّطبيقية لحل المشاكل الزراعيّة، كما تسعى إلى التّميز، وتكريس طاقات منتسبيها لتحقيق قفزة نوعية في التّعليم، وإعداد كوادر مؤهّلة لتلبية احتياجات سوق العمل وقادرين على النّهوض بالواقع الزراعي، وبناء المجتمع الحديث، والذي يعدّ التّعليم أهم ركائزه الأساسيّة. تهدف كَلِيَّةُ الزَّراعة من خلال رسالتها إلى إعداد متخصصّين في مجالات العلوم الزراعيّة المختلفة قادرين على التّعلّم الدّائي، ومؤهلّين علمياً وفقاً لمعايير الأكاديمية الخاصّة بقطاع العلوم الزراعيّة، وإجراء الأبحاث العلميّة التّطبيقية، وكسب الخبرة لتقديم الاستشارة العلميّة والفنّيّة التي تُسهم في تنمية وتحسين البيئة وخدمة المجتمع.

أقسام الكليّة:

للقطّاع الحكومي أو الخاص، بالإضافة إلى خدمة أفراد المجتمع في تعريف وتشخيص الآفات والأمراض النباتية، وتحديد أفضل الطرق للمكافحة.

يضمّ قسم وقاية النّبات عدداً من الوحدات الإدارية والبحثيّة تتمثّل في العديد من اللجان الإدارية والمختبرات البحثيّة والتدريسيّة التي تحقّق رسالة القسم في البحث والتّدرّيس وخدمة المجتمع في مجالاته، وقد أثبت خريجو قسم الوقاية كفاءة عالية ونجاحاً متميّزاً في الحياة العمليّة إذ لا يخلو مشروع زراعيّ سواء كان تابعاً للقطّاع العام أو الخاص من خريج لقسم وقاية النّبات. ويُعدّ مجال وقاية النّبات واحداً من أهمّ المجالات الزراعيّة؛ إذ يضمّ مجالات عديدة منها:

١- علوم الحشرات: ويتناول هذا المجال دراسة بيولوجيا وفسولوجيا ومورفولوجيا وبيئة الحشرات المختلفة، وكذلك دراسة آفات الحشرات التي تصيب المحاصيل الحقلية وأشجار البساتين والخضر والزّينة، كما يتناول دراسة الحشرات ذات الأهمّيّة الطّبيّة والبيطريّة، ويعطى القسم أهمّيّة خاصّة لمجال المكافحة البيولوجية ومجال تربية النّحل.

٢- علوم أمراض النّبات: ويتناول دراسة

أولاً/ قسم وقاية النّبات:

ويُعدّ من أهمّ الأقسام في الكليّة، إذ يهدف إلى نشر المعرفة بين طبقات المجتمع حول أهمّيّة سلامة المنتجات الزراعيّة مثل خلّوها من الأمراض النّباتيّة، وبقايا المبيدات الكيميائيّة، ويساهم القسم في تنمية الوعي الزراعي والعاملين في مجال الزراعة، ونشر المعلومات الحديثة للحصول على أفضل المنتجات الزراعيّة؛ وفي ضوء رؤية الكليّة بتهيئة جيل من الملاكات العلميّة والباحثين قادر على حلّ جميع المشاكل التي تتعلّق بالإنتاج الزراعي تمّ استحداث الدّراسات العليا في القسم بعد تخرّج كوكبة من دفعاته لمنح شهادة الماجستير في اختصاصات وقاية النّبات (علم أمراض النّبات، علم الحشرات).

يعمل في القسم نخبة من أعضاء هيئة التّدرّيس المتخصصّين في العلوم الزراعيّة (أمراض النّبات، الحشرات، المبيدات، والاختصاصات الساندة مثل الكيمياء، والهندسة الميكانيكية وغيرها)، ويقدم القسم خدماته للمجتمع من خلال الدّورات، والنّدوات، والبرامج التّدريبية سواء

الأمراض النباتية بشكلٍ مستفيض التي تصيب المحاصيل الحقلية وأمراض البساتين، ودراسة مسبباتها المرضية سواء كانت من الفطريات أو البكتيريا أو الفايروسات أو النيماتودا وغيرها.

٣- المبيدات ومكافحة الآفات:

ويهتم هذا المجال بمكافحة الآفات الزراعية، كما يتناول علم المبيدات دراسة موضوعات التقييم الحيوي للمبيدات ومقاومة الآفات لفعل المبيدات وسميّة المبيدات على الآفات، وكذلك دراسة تلوث البيئة بالمبيدات وآثارها الجانبية وتقليل مخاطر التعرّض لها.



ثانيًا/ قسم البستنة وهندسة الحدائق:

والخضر) وهندسة الحدائق، والاهتمام بتطوير المناهج الدراسية واستخدام الأساليب الحديثة في العملية التعليمية من خلال مواكبة التّقدّم والتّطوّر العلمي في مجال العلوم البستنية وهندسة الحدائق، كما يهدف إلى تأسيس مختبرات علميّة للأغراض البحثية والتعليمية مثل مختبر الزراعة النسيجية ومختبر التقانات الأحيائية، ومختبر أبحاث البيئة وغيرها؛ إضافة إلى المختبرات المتوفرة في القسم مثل مختبر الفسلجة النباتية، ومختبر التربة، ومختبر الأحياء المجهرية، ومختبر الرسم الهندسي.

تأسّس قسم البستنة وهندسة الحدائق عام ٢٠٠٥م، ويقدم القسم خريجين متخصصين في مجال العلوم البستنية وهندسة الحدائق وفقاً للمعايير الأكاديمية الخاصة بقطاع العلوم الزراعية وإجراء البحوث العلمية ذات الطابع التطبيقي ولتقديم الاستشارات العلمية والفنية لخدمة المجتمع.

ويهدف القسم إلى إعداد مهندسين زراعيين كفؤين لرشد المجتمع بكوادر متخصصة في مجال العلوم البستنية (الفاكهة



ثالثاً/ قسم الإنتاج الحيواني:

يهدف القسم إلى إعداد الطالب في المراحل الدراسية الأولى من خلال تدريس أساسيات الإنتاج الحيواني لتأهيله لاحقاً لاستيعاب وفهم المقررات الدراسية الاختصاص في المراحل الثالثة والرابعة.

ومن مهامه أن يقوم القسم بتهيئة مهندسين زراعيين مختصين بعلم الإنتاج الحيواني، وقادرين على القيام بالتطبيقات العملية، وتهيئة العلائق والمواد العلفية والتحصين الوراثي والتناسل والتلقيح الاصطناعي.

كذلك يقوم القسم بمنح درجة بكالوريوس بالعلوم الزراعية/ علوم الإنتاج الحيواني التي تؤهله بشكل علمي بممارسة هذه المهنة من خلال إكساب الطلبة المهارات والمعارف اللازمة لرفع كفاءتهم العلمية والعملية والبحثية في مجالات تربية وتغذية الحيوان والأسماك.

يحتوي القسم على أربعة مختبرات وهي مختبر التغذية، ومختبر الفسلجة، ومختبر اللحوم، ومختبر الأسماك؛ إضافة إلى معمل لتصنيع اللحوم، ومجزرة لذبح الدواجن، كما يحتوي على قاعة لتربية دجاج اللحم، وحقول لتربية الطيور مثل الديك الرومي، والدجاج المحلي والأجنبي،

ودجاج غينيا، وحقول تربية الطاووس، وغرفة زراعة الشعير المستنبت.

رابعاً/ قسم المحاصيل الحقلية:

يعد قسم المحاصيل الحقلية من الأقسام المهمة في الكلية؛ إذ يمنح دراسة شاملة لمجموعة واسعة من المواضيع العلمية التي تمنح درجة البكالوريوس للطلبة المتخرجين، تدار هذه المواضيع من قبل اختصاصات مختلفة والتي تتضمن: تربية وتحسين نبات فسلجة وإنتاج المحاصيل، الادغال وطرائق مكافحتها، ومحاصيل الحبوب والبقول والأعلاف.

ويؤكد القسم على الجوانب الأساسية والتطبيقية من أجل إعداد طلبة مؤهلين للتدريس، وإجراء البحوث والإرشاد وبمجموع متنوعة من الفرص للعمل الأكاديمي والحكومي

والصناعي. كما أن الأوساط الأكاديمية لقسم المحاصيل الحقلية تساهم في تحقيق مهمة الكلية عن طريق نقل المعرفة المتقدمة للطلبة من خلال إعداد طلبة مؤهلين للتعامل مع التحديات الزراعية، ويحتوي القسم على العديد من الأجهزة العلمية الحديثة، وقاعات محاضرات ومختبرات لتلبية متطلبات العملية التعليمية.

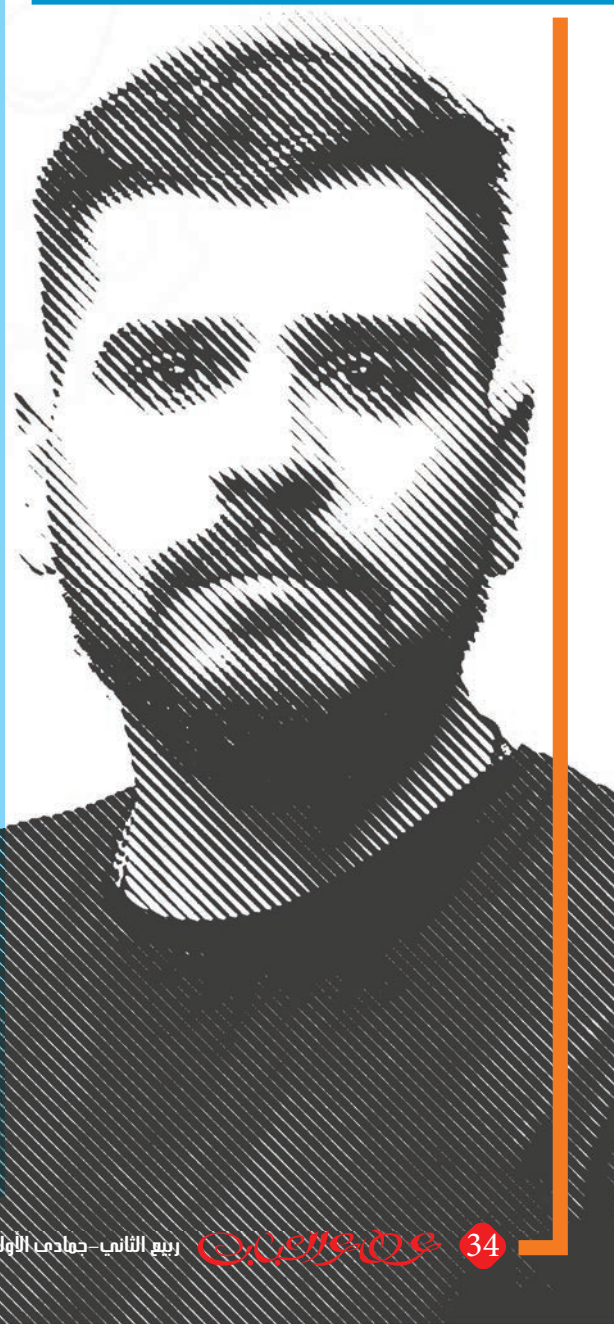


محمد السعدي

رضا الموسوي مصور فوتوغرافي مثل العراق في محافل دولية عديدة

فإن فاعليتها رهينة رؤية المبدع وقدرته على توظيفها توظيفاً خلاقاً، أي أنها تبقى مقترنة بالذوق والشعور والخيال والوجدان وأشكال الإحساس والتعبير. ضيفنا في مجلة (عطاء الشباب) المصور الفوتوغرافي الشاب رضا الموسوي من مواليد كربلاء ١٩٩٠م، والذي يعد من بين الفنانين المتميزين على صعيد المنجز الفني الفوتوغرافي، فهو مصور فوتوغرافي ومحكم دولي في مسابقات التصوير الفوتوغرافي، وعضو في فريق شتر قويز للفوتوغراف والسينما، التقينا به وأجرينا معه هذا الحوار:

يعد التصوير الفوتوغرافي واحداً من أهم الفنون في هذا العصر؛ فهذا الفن الجميل يعدّ الحلّ الأمثل لإيصال وتحقيق العديد من الرسائل والغايات والرؤى والأفكار، فربما صورة أو لقطة مصورة أبلغ من ألف مقال، وقد قيل: أن ترى مرة أبلغ من أن تسمع ألف مرة، كما تعدّ الصورة إحدى الركائز الأساسية للغة غير اللفظية؛ إذ أصبحت للصورة الفوتوغرافية اليوم لغتها وبلاغتها وأساليبها الفنية ومقوماتها الجمالية، ومع هذا



- بدايتك في التصوير.. كيف كانت؟

أحببت التصوير منذ أن كنت صغيراً، وكنت مولعاً بهذا الفن، وتأثرت كثيراً من خلال اهتمامي بتقنيات ومستجدات التصوير الفوتوغرافي، وعن طريق متابعتي للمصورين المحترفين دخلت في عالم التصوير، وكانت بدايتي في عام ٢٠١٣م، وأصبحت فيما بعد أمتهن التصوير باحترافية.

- ما الصّعوبات التي تواجهها في عملك؟

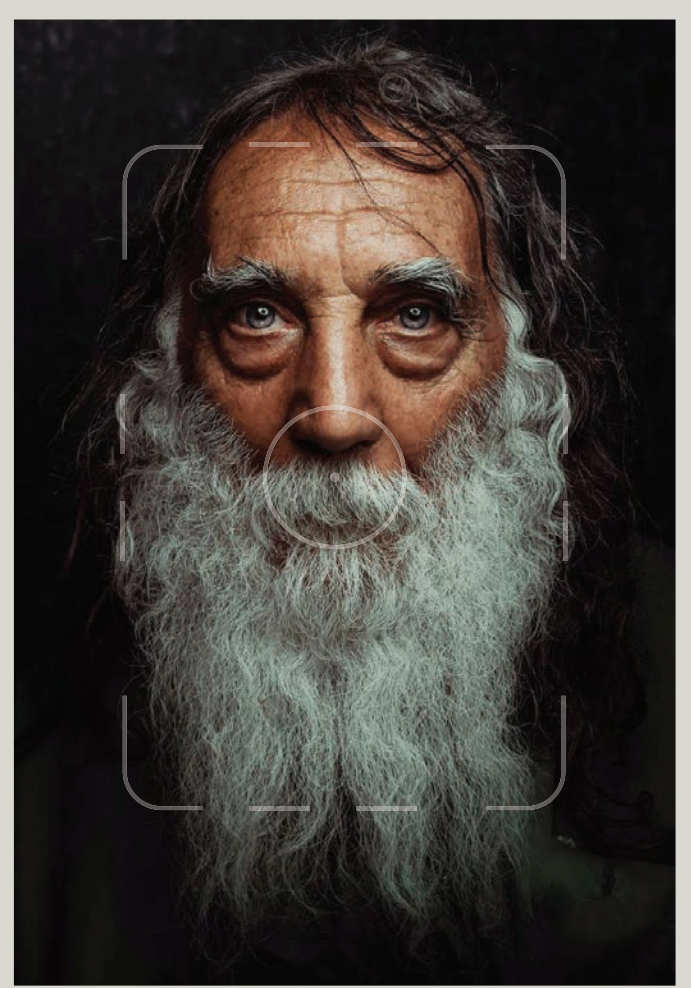
من الصّعوبات التي واجهتني أنّ الكاميرا تعتبر مخيفة بالنسبة الى مجتمعنا، أمّا بالنسبة الى الجهات الأمنية فإنّها ممنوعة حتّى في ظلّ التصاريح والموافقات الرسميّة؛ لذلك نتعرّض للمساءلة القانونية دائماً.

- ماهي الجوائز التي أحرزتها في مشوارك الفوتوغرافي؟

حصلت على العديد من الجوائز؛ منها جائزة الشارقة لأفضل مصوّر لعام ٢٠١٦م؛ والتي تُعدّ من أكبر المسابقات الفوتوغرافية في دولة الإمارات، كذلك حصلت على ميدالية مسابقة حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم الدولية للتصوير الفوتوغرافي، وكذلك حصلت على الميدالية الفضية في محور الألوان التي قدمتها الجمعية الأمريكية PSA و GPU و MASTER OF LIGHT في صربيا بمشاركة أكثر من ٥٧ دولة، وكنت الفائز العربي الوحيد في هذا المحور، ومن الجوائز الأخرى التي حصلت عليها هي جائزة ضمن أفضل (١٠٠) صورة في العالم في محور صورة شخصية للذكور في مسابقة (٣٥ awards) العالميّة الروسيّة.

- ما أبرز مشاركاتك المحليّة والعربيّة والعالميّة؟

لدي عدّة مشاركات سواء في معارض أو من خلال مشاركتي كمحكّم في المسابقات الفوتوغرافية، ومن تلك المشاركات هي أنّي كنت عضواً في إحدى لجان التحكيم في مسابقة (٣٥ awards -) في روسيا، وكذلك في لجنة الفرز في جائزة اليوم العالمي للقرآن الكريم للصورة الفوتوغرافية، وكذلك كنت أحد أعضاء لجنة التحكيم في مسابقة لغة الضوء الدوليّة



- ما هي محدّدات اختيار الصّورة برأيك؟

إنّ تكوين الصورة وموضوعيتها يُعدّ العامل الأساس في الصّورة المميزة، وهناك محدّدات مهمّة منها فكرة الصّورة



لها، وإنَّ كلَّ شيء يعتمد على الخبرة والتَّقنية والتَّجربة، وكذلك اختيار المكان والزَّمان له دور كبير في الحصول على صورة مميزة.

- ما هي مميزات المصوِّر النَّاجح من وجهة نظرك؟

المصوِّر النَّاجح هو الذي يتخصَّص ويستمر في محوره ومشواره الفوتوغرافي، فهناك صعوبة في الوصول إلى التَّخصَّصية المتقنة في أحد مجالات التصوير ما لم يكن الشَّخص مؤهَّلاً للتعامل الجيِّد مع وظائف الكاميرا في جميع مجالات التَّصوير؛ لكون التَّصوير عملية تكاملية لها أسس ثابتة.

قوَّة العمل، وهل توافقت مع الموضوع؟، وأيضاً مساحة الموضوع صاحب السيادة داخل إطار العمل وهل أنَّ العمل قدَّم فكرة جديدة؟ وهل المنظور العدسي مناسب؟، وهناك نقطة أخرى تُسمَّى نقطة سقوط بصر المتلقِّي. إنَّ أهمِّية هذه الأمور التي ذكرتها تختلف من صورة إلى أخرى في عملية التَّحكيم.

- هل توجد أفكار معدَّة مسبقاً قبل الشَّروع في أخذ اللقطة؟

الأفكار المعدَّة للصورة تكون حسب محوِّر التَّصوير؛ فهناك محاور تكون الصورة فيها عفوية، ودون إعدادٍ مسبقٍ

للصورة الفوتوغرافية، كما أقمت العديد من المعارض في العراق كان أبرزها في السفارة الإسبانية.

- هل لكم أن تحدِّثونا عن تجربتكم في تحكيم المسابقات الصَّوريَّة؟

يكون التَّحكيم على أساس تقييم الصَّورة من خلال التَّكوين وموضوعية الصَّورة، وكذلك قواعد الصَّورة الفوتوغرافية والمعالجة، كما يتم التَّقييم بالنسبة إلى الحالة الصَّويَّة وعناصر تواجدتها داخل العمل، وهل هي موزَّعة بشكل جيِّد؟، وكذلك العناصر المساعدة التي تُعطي



ماهي الطّموحات المستقبلية التي تهدف لتحقيقها

كمصوّر احترافيّ؟

طموحي أن أحقّق إنجازات أكبر
من الإنجازات التي حققتها، وأن أرفع
اسم بلدي في المحافل والمسابقات
الفوتوغرافية الدوليّة.

- نصيحة لمن يودّ أن يدخل عالم

التصوير ويصبح محترفاً فيه؟

أنصح كلّ من يريد الدّخول إلى عالم
التصوير يجب أن تكون لديه موهبة، وأن
يأخذ بعض الدّروس والدورات على يد
أساتذة محترفين؛ حتّى تكون لديه قاعدة
رصينة في مجال التّصوير، كذلك أن يتابع
المصوّر تطوّر المعدّات الخاصّة بمجاله،
وقبل كذلك عليه أن يختار المجال الذي
يُناسب شغفه، وكذلك البيئة الجغرافية
التي يسكن فيها.

بُعْدُ النُّظَرِ بين الولد والوالد

محمد صباح

أن تكون توجيهاته تتسم بالعصمة، والصواب المطلق.

هذه الحالة أن من اختبر الحياة ستكون آراؤه ونتائج أفعاله، وأكثر عطاء؛ فكيف إذا كان صاحب التجربة قد جرب الحياة بكل تفاصيلها، وعرف الدنيا حق معرفتها، فهنا ستكون النتيجة

من الحقائق التي تغيب عن كثير من الناس، وخاصة لمن هو في مقتبل العمر أن هناك فرقاً شاسعاً بين إنسان اختبر، وجرب الحياة، وعانى ما عانى، ووقف على جزئياتها، وتفصيلها، وعرف مقدماتها ونتائجها، وغار في أعماقها، وبين آخر ينظر إلى الدنيا دون أن يعرف حقيقتها، فيهتم بمظاهرها دون أن يعرف باطنها، وما تحمل من مفاجآت، ولا شك في



وهنا سيتحتم علينا أن نرجع لها، وأن نعمل بها؛ فإنّها طريق لإحراز السّعادة بكلّ تفاصيلها، وما تحمل من معنى، وتزداد أهميّة التّمسّك، وتطبيق التّجارب، والعمل بها إذا كان صاحب التّجربة الوالد الذي ينظر إلى ولده أنّه نفسه، وأنّه يمثّل امتداده، وأنّه وسيلة استمرار العمل الصّالح الذي يمكن أن يغيّر مقادير الأمور، وخاصّة ما يخصّ عالم الآخرة.

يتصوّر بعض الآباء أنّ أهمّ عنصر في تربية الأولاد توفير لقمة العيش، وما يحتاجونه من أمور مادّيّة تعينهم على اجتياز مراحل الضّعف، لكن يغفل البعض عن توفير أهمّ مفهوم؛ ألا وهو العلم، والحكمة، والنّصيحة مع أنّ التّقصير في الأمور المادّيّة لا يؤدّي إلى أضرار كبيرة بقدر لو قصر في تبليغ النّصيحة لولده.

وللنّصيحة دور وشأن كبير في صلاح الفرد والمجتمع؛ فهي أساس البناء السّليم، وهي عمل الأنبياء، والرسل، والأوصياء صلوات الله عليهم الدّؤوب. والنّصح لغة: الخلوص، والنّصيحة، مشتقّة من نصحت العسل؛ إذ صقّيته، والنّصح مصدر قولك نصحت الثّوب إذ خطته، والنّاصح الخياط؛ والنّصح بالكسر الخيط.

ولا يختلف تعريف النّصيحة في

الاصطلاح عن معناها في اللغة كثيراً، فالتعريف الاصطلاحي في الغالب مأخوذ من التعريف اللغوي؛ فعرفت أنّها كلمة يعبر بها جملة هي إرادة الخير للمنصوح له، وقالوا أيضاً: النّصيحة مأخوذة من نصح الرجل ثوبه؛ إذ خاطه فشبهوا فضل النّاصح فيما يتخطّاه من صلاح المنصوح له بما يشدّه من خلل الثّوب.

ومن أهمّ حقوق الأبناء على آبائهم هي النّصيحة لهم؛ فهي من أهمّ كلّ الأمور المادية التي يهدف الأب توفيرها للأبناء؛ وحتى قصّة الكنز التي بنى الشّخص حائطاً فقد قالت بعض الروايات؛ أنّ ذلك الكنز هو حكمة ونصيحة من الأب لأبنائه.

ولا بُدّ من التّركيز على أمرٍ مهمّ أنّ



النّصيحة ليست بالضرورة أن تأخذ فعّاليتها في الوقت ذاته، بل يمكن أن تأخذ مفعولها بعد أيّام، أو شهور، أو سنين، وينبغي أن يكون النّصح برأفة، ورحمة، وبعلم، ومعرفة.

وينبغي أن يلتفت الآباء أنّ التّقصير في النّصيحة تقصير في صناعة ذلك الفرد، وكلّما زادت النّصيحة وفق شروط معيّنة زادت نسبة نجاح ذلك الفرد.

لعلّ من أهمّ العوامل التي ينبغي للشّباب أن يلتفتوا إليها، ويأخذوها بنظر الاعتبار أنّ كلّ نصيحة من الوالدين ما هي إلّا خلاصة تجارب، ومعارف مع الحياة، وهذه الكلمات التي يسديها الأب إنّما هي رحيق تلك الآلام، والشّدائد التي خاضها في معترك الحياة، وأنّ الشّاب مهما اجتهد في النّظر إلى نفسه لن يصل إلى النّظر البالغ للأب؛ فالوالد يتحرّى الصّلاح والفلاح لولده، ولا يمكن أن يغشّه فإنّه نفسه، وامتداده الذي يريد له البقاء بأجمل صورة.

ومن هذه القاعدة ينبغي الاهتمام بآراء الوالدين، وخاصّة الوالد في مجموعة من القضايا أذكر بعضها ضمن إطار الحكم الشرعي؛ حتّى لا يخرج عن خطّ التّكليف؛ ألا وهي الاستشارة في الرّواج، والسّفرة، وأيّ عمل فيه ضرر، أو يخلّ في الضّرر.

الحياة الجاهلية والحياة العقلية

أحمد الأسدي

ورد عن رسول الله صلى الله عليه وآله أنه قال: (من مات ولم يعرف إمام زمانه مات ميتة جاهلية)^(١)، وهذا الحديث الشريف يدل على عدم خلو العالم في كل زمان من وجود إمام وهو بعقيدتنا أحد أئمة أهل البيت عليهم السلام، وفي زماننا هو الإمام الثاني عشر المهدي المنتظر عجل الله تعالى فرجه الشريف.

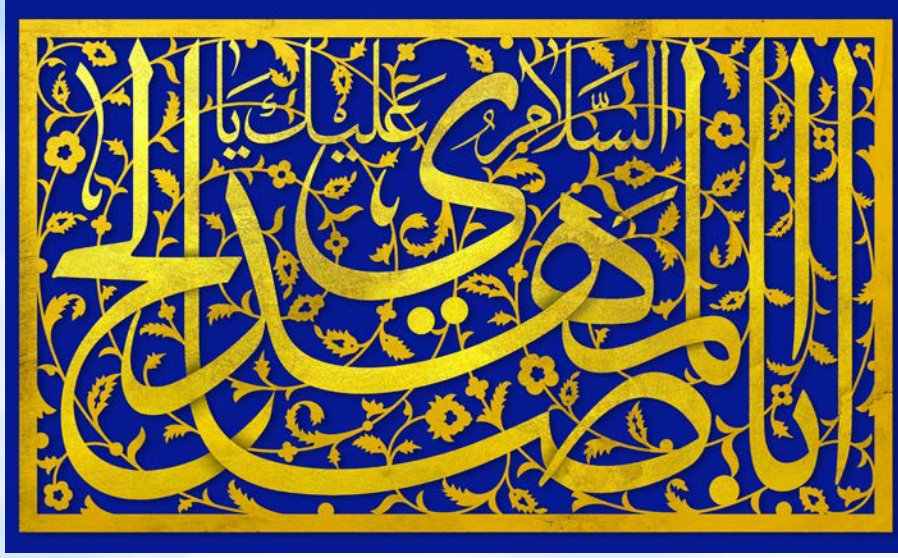
١ ابن طاووس، الإقبال بالأعمال الحسنة، ج ٢، ص ٢٥٢.

فهذا الحديث يبين لنا حقيقة قد يغفل عنها الناس أو يتغافل وهي في السعي لمعرفة الطريق المنجي من منزلقات هذه الدنيا، وما يدعم مسيرة الإنسان ويقوم مسيره؛ ليكون مطمئناً وسائراً على درب النجاة والفوز برضا الله تعالى، وفلو سألنا ما الذي يضمن أن الذي يسلكه الإنسان في هذه الدنيا من عمل هو الذي أَرَادَهُ الله تعالى منه؟ فهناك أمر ونهي ويكون الجزاء على الطاعة، وهذا يتضح بعد عالم الدنيا، ولكن كيف يتخلص من هذا الضياع في الدنيا، فحياة من دون تبصّر واطمئنان تكون حياة جاهلية بعيدة عن المعرفة العقلية الواعية، والحل هو في حديث رسول الله صلى الله عليه وآله الذي وجه أمته نحو التمسك بأولياء الله تعالى الذين استخلفهم في الأرض وجعلهم أئمة لعباده، يُركبهم في سفنهم المنجية من عالم متلاطم بأموج الفتن والمغريات، ولذلك لا يمكن السير في أي عمل من دون معرفة وثبت، فليس من العقل أن يعمل الفرد المسلم بجهل واجتهاد شخصي؛ فذلك ربما يؤدي به إلى الهلاك، ويموت ميتة جاهلية والعياذ بالله.

أما إذا تبصّر النور والتجأ إلى ركن حصين فمن المؤكد ستكون حياته حياة عقلية، وينتهي به الحال إلى النجاة بعد

الموت، ليكون سعيه -إن كان ساعياً- عن وعي وإدراك، فلا ينبغي التوجّه للمجهول وترك الأمور تسير من دون فحص وتمحيص وبحث عن النّجاة؛ لأنّ كلّ منّا يعلم بنهاية حياته الدّنيوية، ونذير الموت يطرق الأبواب كلّ يوم، فكأس الموت يتجرعه كل الناس ولا محيص منه (كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ) ^(١) وهي عملية تحول وانتقال من عالم مؤقت إلى عالم أزلي، وتتغيّر عند الإنسان كلّ الموازين، فتكون حياته في دار القرار بعد دار الزّوال، فمن المؤمل أن تكون حياته طيبة، وقد ورد في آيات كثيرة وأحاديث مستفيضة أنّ العمل ينقطع بعد الموت، ولكن قبل تجربته لهذا الكأس كانت أبواب التّغيير والانتقال مفتوحة، ويمكنه أن يخطو خطوات النّجاة أو على العكس إلى أن تأتي تلك الساعة التي تمنع عنه كلّ عمل فتغلق أمامه أبواب التّغيير ولا يعطى الفرصة للعمل.

فإن كان شراب الموت عسلاً كان نتاجاً للأعمال الحسنة، وإن كان حنظلًا -والعياذ بالله- كان نتاجاً للأعمال السيئة، فهذا الحديث يشير إلى الحث على التوجه ومعرفة الإمام الذي يأخذ بيد الإنسان المؤمن لأنّه خليفة الله في أرضه، يعلم ويعرف كيف يخلصنا من منزلقات الدّنيا ومكائد الشيطان؛ لأنّه مطلع على



كل شيء بإذن الله تعالى، ونحن نفتقر لكلّ ذلك، بل ونعجز، فنحن مأمورون بطاعتهم والانقياد لهم بأمر الله تعالى، فإنّ المعاند والمتعالي الذي يعدّ نفسه عارفاً بكلّ شيء وبعقله القاصر يظنّ أنّه يسير على الجادة فإنّه واهم، وإن أصاب ببعضها؛ لأنّه لم يكن على بينة وهو على ضلال، فقد ورد (عن ابن أبي يعفور قال: سألت أبا عبد الله عليه السلام عن قول رسول الله صلى الله عليه وآله: من مات وليس له إمام فميتته ميتة جاهلية، قال: قلت: ميتة كفر؟ قال: ميتة ضلال، قلت: فمن مات اليوم وليس له إمام، فميتته ميتة جاهلية؟ فقال: نعم) ^(٢).

فإنّ الحياة تجارب ولكن ليس في الواضحات البينات، ولا مجال للخوض في المتاهات وتضييع الوقت بالخوض في تجارب تهدم العمر القصير، وإنّ

لكلّ زمان إماماً موجوداً بدلالة وصيّة رسول الله صلى الله عليه وآله، فلتنتج به قلوبنا وعقولنا نحوه، ولنعتقد معه عقداً ولائياً؛ لنبتعد عن الحياة والميتة الجاهلية، ولنؤمن أنّه يعرف ومطلع على أعمالنا، وأنّه مظهر لقوله تعالى: (قَائِمٌ عَلَى كُلِّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ) ^(٣)، ولتطمئن قلوبنا به، بشرط طاعته وانتظار فرجه وهو يطل علينا بطولته البهيّة، ونوليه أهميّة خاصة في العمل حسب ما يريد طبقاً لأحكام الشريعة، ونحن بذلك نكون قد تولينا وعرفنا إمام زماننا، لتكون حياتنا ومماتنا عقلية ^(٤)

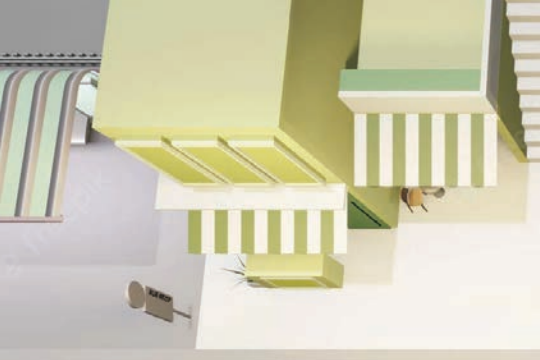
السائق الآلي: نظامٌ مساعدٌ لتسهيل تحديات القيادة

إعداد: حيدر الدفاعي

يمكن تعريف القيادة الآلية في السيارات على أنها أنظمة مساعدة يتم من خلالها تنفيذ وصنع القرار، وتشغيل السيارة بواسطة الإلكترونيات والآلات بدلاً من السائق البشري، وتعمل هذه الأنظمة على تسهيل تحديات القيادة، وتساهم في زيادة نسبة الأمان والسلامة للسائق، وهذا لا ينفي أن المسؤولية ما زالت تقع على قائد السيارة أولاً وأخيراً؛ وذلك لأنه لا يوجد حتى الآن من بين الأنظمة ما يمكن أن يحل محل العامل البشري بشكلٍ كاملٍ.

وفي حديث لهانز جورج مارميت؛ أحد أعضاء الهيئة الألمانية للفحص الفني إنَّ القيادة أصبحت الآن سهلة مقارنة بالسابق، إلّا أنَّ المسؤولية تبقى في المقام الأول على عاتق قائد السيارة، وقد يكون هذا هو الذي دفع للاستعانة بكاميرات تراقب الانتباه وتضمن بقاء يدي قائد السيارة على المقود. وفي السنوات القليلة الماضية، كانت هذه الأنظمة متاحة فقط في الفئات العليا من السيارات، لكن الآن توجد هذه الأنظمة في المستوى الثاني في الفئات المتوسطة وحتى الصغيرة، مثل فولكس فاغن بولو. وعلى الرغم من أنَّ القائد مسؤول دائماً، لكن يمكنه رفع يديه عن المقود لبضع ثوانٍ على الأكثر، في حينها تقوم السيارة بعد ذلك أوتوماتيكياً بضبط المسافة إلى المركبة التي أمامها، وتحافظ على السرعة المحددة وتتبع مسارها.

وبطبيعة الحال هناك اختلافات بين شركات السيارات حتى فيما بين طرزها وموديلاتها، بالإضافة إلى حدة المستشعرات خاصة في نطاق التطبيقات، لكن تبقى التحديات في النقاط التالية: ما نطاقات السرعة المغطاة؟ وهل يعمل هذا أيضاً مع نظام «ستوب-آند-غو» (Stop-and-Go) وما العلامات أو الحدود التي يحتاجها النظام لتوجيه المسار؟



الاصطفاف، وذلك بالتّظافر مع أنظمة التّحكّم، كما تفعل العديد من موديلات «بي إم دبليو» (BMW) أو «كيا سورينتو» (Kia Sorento).

ويساعد هذا بشكلٍ فعّال في تقليل مشاكل الاصطفاف التي تواجه بعض سائقي السيّارات. ولا تقوم الأنظمة الكهربائية المساعدة فقط بتقديم الدّعم لتيسير التّحدّيات اليومية، بل إنّها في الوقت ذاته تزيد من عوامل الأمان.

وهذا ينطبق في المقام الأول على المواقف الحرجة: عندما يساعد نظام التّحكّم على الثّبات ويبقي السيارة في مسارها، على الرّغم من السرّعات الزّائدة أو السير في الطّرق الزّلقية أو الكبح العنيف أو التّوجيه غير الصّحيح، أو عند الاضطرار فجأة إلى المناورة، أو القيادة على طرق غير معبّدة.

كما إنّ هناك نظاماً أطلقتها لاند روفر ديفندر الجديدة يُسمّى أول تيران بروجريس كونترول (All Terrain Progress) إذ يُساعد هذا النّظام على سير المركبة في جميع أنواع الطّرق وبأمان وانسيابية.

على تولّي

زمام الأمور.

ومن الضّروري أن

يبقى القائد جالساً خلف

المقود، حيث يجب أن يكون قادراً

على التّحكّم بالسيارة يدوياً مرّة أخرى في

غضون ثوان قليلة من الحاجة لذلك. وإذا

لم يتفاعل، يتم إيقاف السيارة بواسطة

المكابح. وعندما تكون الرّؤية ضعيفة،

سيطلب منه أيضاً تولّي المهمّة بنفسه.

وعندما تندفّق حركة المرور مرّة

أخرى، ولا توجد سيارة أخرى

أمام السيارة لمُدّة طويلة، يتم إيقاف

ما يُسمّى بنظام «درايف بايلوت»

(Drive Pilot) مرّة أخرى.

وتعتبر ساحات صفّ السيّارات من

المناطق التي تُحبّذها الأنظمة المساعدة

وتجد فيها ضالّتها، فالسيّارة هناك تسير

على طريقٍ خاصّ وبسرّعات أبطأ مقارنة

بالطّرق العادية، ولهذا السبب أصبحت

الإلكترونيات هناك تتولّى القيادة بشكلٍ

متزايد، حيث تقوم المستشعرات بمسح

الممر وأطرافه بشكلٍ كافٍ لدخول

أو خروج السيارة بمفردها إلى مكان

ومع ذلك، فإنّ هذه

الأنظمة تشهد تطوراً كبيراً في بعض

السيّارات أمثال «تسلا إس» أو «هيونداي

أيونيك 5» إذ إنّ هذه السيّارات تستطيع

الآن إجراء مناورات التّجاوز تلقائياً على

الطّرق السّريعة، إذا أراد السائق ذلك.

ومن الشركات التي أعلنت في هذا

العام عن أوّل أنظمة من المستوى الثالث

لأفضل نتاجاتها كانت شركة مرسيدس

للفئة إس (S)، وللطراز الكهربائي «إي

كيو إس» (EQS) القادم عام ٢٠٢٢،

حيث يسمح للقائد في الزّحامات

المروية وبسرعة قد تصل إلى ٦٠ كلم

في الساعة، برفع يديه عن المقود بشكلٍ

دائم، والقيام ببعض الأنشطة الأخرى،

وتراقب الكاميرات الرّأس والجفون

باستمرار، لمُتابعة ما إذا كان القائد قادراً

مع الامتحانات

أحمد صالح

كلنا يعرف أنَّ الامتحانات تُسبب القلق والشّد العصبي والشّد النفسي لأغلب الطلبة؛ فالقلق هو حالة تعترى الفرد، وتؤثر في مهامه وحياته وأنشطته اليومية، نتيجة توقع خطر ما، أو تهديد بشيء قد يحدث فتظهر على شكل الاضطرابات النفسية وعدم الارتياح والشّعور بالهَم والتوتر والخوف من المستقبل، وهناك نوع من القلق؛ وهو القلق الطبيعي (المحمود) وهذا النوع من القلق يعترى أغلب الطلبة قبل وأثناء الامتحانات؛ وهو سلوك عرَضِي مألوف ما دام في درجاته المقبولة، ويعدّ

دافعاً نحو الإنجاز وزيادة مستوى التركيز والأداء، ولا يؤثر على وظائف الجسم البيولوجية، ويطلق على هذا النوع من القلق قلق الرغبة في النجاح والحصول على درجات عالية، كما أنَّ القلق الطبيعي يزيد من التركيز والأداء؛ ولكن إذا زاد عن مستواه الطبيعي أعطى نتائج عكسية سلبية، وهذا يعني إنَّ هنالك فوائد للقلق، وخاصّة للطلاب، فهو يساعد على تنشيط المراكز العصبية العليا، ويدفع الطالب إلى السلوك الهادف والصحيح، ويزيد من قوّة التركيز والتمييز والاستنتاج، كما يُساعد القلق العادي على اتخاذ القرارات وحل المشكلات بطريقة صحيحة، ويُساعد الطّالِب على القيام بعمل توافقي يؤدي إلى توجيه الطّالِب لإدراك الأخطار والتّهديدات بحسّاسيّة شديدة. أمّا النوع الثاني من القلق، فهو القلق العصبي أو قلق الحالة، ويظهر هذا مع عدم وجود مصدر خارجي، ويكون مصدره داخل الفرد، ولا يعرف أسباباً لحدوثه، ولا يتفق مع الظروف والأسباب المؤدّية والدّاعية إليه، ومن مشاكل هذا النوع من القلق إعاقة الفرد عن التّكيف والتوافق مع المجتمع، ويُقلّل من إنتاجيته، كما يدفعه إلى القيام بسلوك غير سوي.

أمّا قلق الامتحان فهو حالة نفسية تعترى الطّالِب قبل وأثناء الامتحانات والاختبارات التّحصيلية أو المقابلات أو الاختبارات النفسية تُشعر الطالب بالخوف واليأس من الإنجاز في الامتحانات، وهو حالة انفعالية مؤقتة تظهر بسبب إدراك الطّالِب للامتحان على أنّه موقف تهديد لشخصه،





ليعيش أجواء الامتحان، وأن يأخذ الطالب معه ما يحتاجه من وسائل وأدوات؛ لأنَّ فقدان هذه الأشياء البسيطة سوف يُسبب القلق للطالب.

❑ ٢- يُفضَّل أن يترك الطالب كتبه في البيت، ويذهب إلى الامتحان وهو يستذكر الذي قرأه؛ لأنَّ المذاكرة في آخر الأوقات قد تؤدي إلى تداخل المعلومات، وتطير الأفكار، وإذا كان الطالب ممن تعودوا عليها فعليه أن يكتفي بقراءة رؤوس العناوين والملاحظات المهمة فقط.

❑ ٣- قبل الدخول إلى الامتحان لا تبحث، ولا تستمع إلى أيَّ أسأله، ولا تستفسر عن أمور الطلبة؛ لأنَّه لو سمعت سؤالاً لا تعرف إجابته سوف تهترئ ثقتك بنفسك، وتؤثر على إجابتك بشكل كبير.

❑ ٤- عند استلام ورقة الأسئلة اجعل ارتباطك بالله تعالى، وقرأ الأسئلة، وضع ساعتك أمامك، وقسم الأسئلة الموجودة على التوقيت المخصص للامتحان؛ حتَّى لا يطغى سؤال على آخر.

❑ ٥- ابدأ بالإجابة في الأسئلة السهلة التي تعرفها؛ فهذا يؤدي إلى استرخائك، وزيادة ثقتك في نفسك؛ إضافة إلى أنَّك ستضمن منذ البداية درجات أكيدة، كذلك الانتباه على الأسئلة التي تحمل درجات عالية وأجب عنها؛ لأنَّها سوف تحقق أكبر درجة.

❑ ٦- إنس كلَّ من حولك من زملاء، وما قد يحدث منهم من كلام وضوضاء، وركّز على ورقة الأسئلة والإجابة فقط، ولا تخف ولا تقلق إذا رأيت زملاءك يكتبون، وأنت لا تزل تُفكّر بالإجابة، لأنَّك ما زلت تُرتب أفكارك حتَّى تُجيب بصورة صحيحة.

❑ ٧- لا تنزعج إذا رأيت زملاءك سلّموا إجاباتهم؛ وأنت لا زلت تكتب، فمعظم من ينهي الامتحان مبكراً لا تكون درجاته عالية، وعليك أن تستغل ما بقي من الوقت.

❑ ٨- إذا انتابتك لحظات قلق وتوتر مرّة أخرى من أيِّ سؤال من الأسئلة ارجع خاطب الباري، وتوكل عليه من جديد من بعد استنشاق الهواء والاسترخاء بشكل جيّد؛ وهذا التمرين سوف يساعدك على التركيز والاسترخاء.

وهناك عدة مصادر تُسبب قلق الامتحانات منها؛ الطالب نفسه إذ يشعر بأنَّ ما قام به غير كافٍ، وغير فعّال، كذلك أسرة الطالب واهتمامهم الزائد والخوف على مستقبل أبنائهم، كذلك القائمون على عمليّة التدريس من أعضاء هيئة التدريس والإدارة التعليمية، بالإضافة إلى طبيعة المناهج الدراسيّة، وطريقة تقديم المادّة الدراسيّة، وتوزيع الدّرجات.

هناك بعض الإرشادات العامة للسيطرة على القلق وإزالته في أوقات الامتحان وتتمثّل هذه الإرشادات بالتالي:

أولاً/ النّوم: من المهم لكلّ من لديه امتحان أن ينام بشكل جيّد، ويأخذ وقته الكافي في النّوم وخاصّة في ليلة الامتحان، وهو الوقت المحدّد بثلاث اليوم (٨ ساعات)؛ لأنَّ الخلايا الدّاخلية في الجسم تحتاج إلى استراحة حتّى تعيد نشاطها بشكل جيّد.

ثانياً/ التّغذية: وتتمثّل بتناول وجبة غذائية خفيفة قبل الذّهاب إلى الامتحان، فهذه الوجبة سوف تزوّد الدّماغ بالطّاقة اللازمة وتنشّط الطّاقة الدّهنيّة، كذلك تجنّب تناول الكثير من القهوة والشّاي؛ لأنَّ زيادتها سوف تؤثر على الجهاز العصبي ويكون تأثيرها عكسيّاً على الطّالب.

ثالثاً/ التّغذية الرّوحيّة: وتتمثّل بقراءة آيات من القرآن الكريم لأنّها تدعم الطّاقة بشكل كبير، كما أنّ ذكر الله تعالى يُعطي الطّالب الطّاقة لأنّ الأدعية تنعش الطّاقة والتركيز.

رابعاً/ الحركة: من الضّروريّ مراعاتها في أوقات الامتحانات؛ لأنّها تُخفّف التّوتر والقلق، وتُحقّق الاستقرار للرّوح والنّفس، وترفع الحالة النّفسية للطالب، وتتمثّل الحركة بمجموعة من الأمور منها المشي بخطوات، أو عمل تمارين رياضيّة بسيطة للوصول إلى الاسترخاء وبالتالي التّفكير بشكل جيّد.

أمّا قبل وأثناء الامتحان يجب على الطّلبة اتباع الخطوات التّالية:

❑ ١- التّوكّل على الله تعالى، والذّهاب إلى الامتحان مبكراً؛ لأنَّ التّأخّر في الدّخول إلى الامتحان قد يُدمّر نفسيّة الطّالب، وتجعله بحالة سلبية، لذلك يجب الحضور قبل الامتحان بدقائق؛



إعداد: علي عبدالحسن

أنواع أحواض نباتات الزينة وخطوات تغييرها

أحواض النباتات المختلفة دوماً تجعل النباتات تظهر بشكل أفضل، وتضفي لديكور المنزل جمالاً مختلفاً وخاصة نباتات الزينة الداخلية والخارجية، والأحواض بمختلف أنواعها وأشكالها والمواد المصنوعة منها سواء كانت أحواض نباتات مصنوعة من البلاستيك أو السيراميك أو الفايبر وغيرها غالباً لها ثلاثة أنواع رئيسية؛ وهي:

أحواض النباتات ذاتية الريّ

وهي أحد الأنواع الأكثر انتشاراً في الشركات والفنادق أو حتى المطاعم والمقاهي؛ كونها تتطلب جهداً أقل بين كل الأنواع في العناية بالنبات من خلال وجود خزان ماء أسفل الحوض يساعد في ريّ النبات بشكل تلقائي حسب حاجة النبات حتى يفرغ خزان الماء، ومن ثمّ تتم إعادة تعبئته مرة أخرى. علماً بأنّ أحواض النباتات ذاتية الريّ مؤخراً بدأت تنتشر أيضاً في المنازل؛ كونها أيضاً تُقلّل الحاجة لريّ النباتات بشكل دوريّ وتكون وسيلة أيضاً لاستخدامها في ريّ النباتات أثناء السفر.

أحواض النباتات غير المثقوبة من الأسفل

الأحواض غير المثقوبة من الأسفل تستخدم غالباً للنباتات الداخلية أكثر منها للنباتات الخارجية، وذلك لتجنّب خروج الماء من أسفل الحوض ووصوله للأثاث سواء كانت النباتات موجودة في المنزل أو المكتب. وهي خيار أيضاً يمكن استخدامه للنباتات، ولكن تتطلب التعامل معها بشكل معيّن شرحناه في موضوع الزراعة في الأحواض غير المثقوبة لتجنّب تعفن النبات وتلفها، وأيضاً للاستفادة من ميزة عدم تسرب المياه خارج حوض النبات خصوصاً مع كثرة الخيارات الجميلة المتعددة من هذا النوع من الأحواض.

أحواض النباتات المثقوبة من الأسفل

والتي تعد من أكثر الخيارات انتشاراً؛ وتستخدم في النباتات الداخلية والنباتات الخارجية، والتي تساعد على تصريف الماء الزائد بعد الريّ من حوض النبات من خلال الثقوب الموجودة أسفل الحوض. وهو أمر مهم جداً خصوصاً أنّ تجمع المياه الزائدة عن حاجة النبات في قاع الحوض يُسبّب تعفن التربة والجذور، ويُسبّب ذبول النبات ومع الوقت تلفها بشكل كامل.

كيف تختار حوض النبتة المناسب لنبتتك؟

واحدة من أكثر المشاكل شيوعاً لدى المربين المبتدئين خصوصاً هي كيفية اختيار حوض النبتة المناسب، ومتى احتاج لتغييره أو وضع النبتة في حوض أكبر من حوضها الحالي وذلك غالباً بعد نمو النبتة وزيادة حجمها مع مرور الوقت. بالإضافة للطريقة المناسبة لنقل النبتة سواء كانت نبتة جديدة أو نبتة كبرت في حوضها الحالي وتحتاج لنقل لحوض أكبر.

اختيار الحوض المناسب وطريقة نقل النبات في ٧ خطوات بسيطة:

١. عند اختيار الحوض الجديد يُفضّل أن يكون الفرق بين الحوض القديم والجديد في القطر والعمق ٥ سم تقريباً فقط.
 ٢. بعد اختيار الحوض ابدأ بنقل النبتة من حوضها الحالي بوضع إحدى اليدين فوق سطح الشتلة وأغصانها تتخلل الأصابع وباليدين الأخرى، نقلب الأصيص استعداداً لنقل الشتلة. ومن المهم أن يتم المحافظة على التربة حول الجذور بحيث تجنب تفكك التربة مع النقل.
 ٣. نبعث الأصيص، ونزيل ما كان متلفاً من الجذور، ونضع الشتلة في الأصيص الجديد برفق.
 ٤. نملاً ما حولها من فراغات بنفس التربة.
 ٥. نذك أو نضرب الأصيص بلطف كي تخرج الجيوب الهوائية إن وجدت.
 ٦. استخدام تربة بيتموس مع قليل من البيرلايت والذي يساعد في عدم تكتل التربة، ويساعد في حفظ الرطوبة.
 ٧. نسقي الشتلة بغزارة بعد نقلها لأول مرة للنباتات الخارجية أمّا النباتات الداخلية فنسقيها باعتدال بحيث نتأكد رطوبة التربة الجديدة ووصل الماء لها.
- يُفضّل دوماً اتباع هذه الخطوات في نقل النباتات الداخلية أو الخارجية لأحواض جديدة لتجنب ذبول النبتة أو تضررها مع النقل.
- من المهم تجنب نقل النباتات الخارجية بالذات من أحواضها في فترات الحر الشديدة في الصيف أو في فترات البرد الشديد في الشتاء؛ وإنما يتم ذلك في الفترات التي يكون فيها الجو معتدلاً في فصل الربيع أو الخريف.
- (المصدر: <https://www.nabataty.com/plants>).



قصيدةٌ في ذكرى ميلاد السَّيدة زينب الكبرى (عليها السلام) للشاعر الأديب السيّد محمّد رضا القزويني

فَأُمُّ تُبَاهِي وَيَزْهُو أَبُ
عَيْنًا مِنَ الْخَيْرِ لَا يَنْضُبُ
لِيَخْتَارَ لاسْمِكَ مَا يُعْجِبُ
نِ - أَسْبَقُ رَبِّي بِمَا يَنْسِبُ
بَأَمْرِ مِنَ اللَّهِ يُسْتَعَذُّ
تَقَبَّلَتْهَا وَاسْمُهَا زَيْنَبُ

وُلِدَتْ كَمَا يُشْرِقُ الْكَوْكَبُ
عَلَيَّ وَفَاطِمَةُ انْجَبَاكَ
وَجَاءَا بِكَ جَدُّكَ الْمُصْطَفَى
فَقَالَ : وَلَسْتُ - كَمَا تَعْلَمَا
وَهَذَا أَخِي جَبْرِئِيلُ أَتَى
يَقُولُ إِلَهُكَ رَبُّ الْجَلَالِ :



وكفلتها بأخيها الحسين
لِتَحْمَلَ أعباءه كالليوث
أُسَارَى إِلَى الشَّامِ مِنْ كَرْبَلَا
أَقَائِدَةَ الرِّكْبِ يَا زَيْنَبُ
خَطَبْتَ فِدْوَى بِسَمْعِ الزَّمَانِ
أَخَافُ الطَّغَاةَ عَلَى عَرْشِهِمْ
وَأَسْقَطْتُ قَبْلَ فَنَائِهِ يَزِيدُ
وَوَلَّيْتُ أُمِّيَّةَ مَدْحُورَةٍ
وَأَنْتِ الَّتِي كُنْتِ مَأْسُورَةً
لَكَ الْيَوْمَ هَذَا النَّدَى وَالْجَلَا
وَقَبْرٌ يَطُوفُ بِهِ اللَّائِنُ
مَنَاراً يَشِعُّ بِأَفْقِ السَّمَاءِ

وَيَوْمَ يُعْزِّزُ بِهِ الْمَشْرَبُ
فَيَسْرِي بِأُطْفَالِهِ الْمَرْكَبُ
ءَ وَسْوَطُ عَلَى ظَهْرِهِمْ يَلْهَبُ
تَغْنَى بِكَ الشَّرْقُ وَالْمَغْرَبُ
نَ صَوْتُ إِلَى الْآنَ يُسْتَرْهَبُ
فَظَنُّوا عَلَيّاً بِدَا يُخْطَبُ
وَضَاقَ عَلَى رَأْيِهِ الْمَذْهَبُ
وَمَا ظَلَّ ذَكَرَ لَهُمْ طَيِّبُ
وَمَا لَكَ فِي الشَّامِ مَنْ يُنْسَبُ
لَ مَثَالاً لِأَهْلِ النُّهَى يُضْرَبُ
نَ رَمَزاً وَ مَا عِنْدَهُ يُطْلَبُ
فَيُعْلَنُهَا : هَذِهِ زَيْنَبُ

لمحة عامة عن مرض السّكري

الدكتور أحمد غالب المعموري

أنواع مرض السّكري

١ السكري من النمط ١: يتسم داء السّكري من النمط ١ (الذي كان يُعرف سابقاً باسم السكري المعتمد على الأنسولين أو السكري الذي يظهر في مرحلة المراهقة أو الطفولة) بنقص في إنتاج الأنسولين، ويقتضي أخذ الأنسولين يومياً. وفي عام ٢٠١٧، بلغ عدد المصابين بالسكري من النمط ١ ما مجموعه ٩ ملايين شخص. وتُجهل العوامل المسببة للسكري من النمط ١ ووسائل الوقاية منه. وتشمل أعراض هذا الداء فرط التبول والعطش والجوع المستمر وفقدان الوزن وتشوش الرؤية والتعب. وقد تظهر هذه الأعراض فجأة.

٢ السكري من النمط ٢: ينجم السّكري من النمط ٢ (الذي كان يُسمى سابقاً داء السّكري غير المعتمد على الأنسولين أو السكري البادئ عند البالغين) عن عدم استخدام الجسم للأنسولين بفعالية. ويعاني أكثر من ٩٥٪ من مرضى السكري من مرض السكري من النمط ٢.

داء السكري مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج الأنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن الاستخدام الفعال للأنسولين الذي ينتجه. والأنسولين هو هرمون يضبط مستوى السّكر في الدّم. ويُعد فرط الغلوكوز في الدّم، الذي يعرف أيضاً بارتفاع مستوى السكر في الدّم، من النتائج الشائعة الدالة على خلل في ضبط مستوى السّكر في الدم، ويؤدي مع الوقت إلى الإضرار الخطير بالعديد من أجهزة الجسم، ولاسيما الأعصاب والأوعية الدموية. وفي عام ٢٠١٤، مثل المصابون بالسكري نسبة ٨,٥٪ من مجموع البالغين في الفئة العمرية من ١٨ عاماً فما فوق. وفي عام ٢٠١٩، كان السّكري السبب المباشر في ١,٦ مليون حالة وفاة، وحدثت ٤٨٪ من مجموع هذه الوفيات قبل بلوغ سن ٧٠ سنة من العمر.

وهذا النمط ينتج غالباً بسبب فرط وزن الجسم والخمول. وقد تكون أعراض هذا النمط مماثلة لأعراض النمط ١، ولكنها قد تكون أقل ظهوراً في كثير من الأحيان. ولذا فقد يُشخص الداء بعد مرور عدة أعوام على بدء الأعراض، أي بعد ظهور مضاعفات المرض. وحتى وقت قريب، كان هذا النمط من السكري يُلاحظ فقط لدى البالغين، ولكنه أصبح يحدث حالياً بشكل متزايد لدى الأطفال أيضاً.

آثار السكري على صحة الجسم

يمكن أن يتسبب داء السكري مع مرور الوقت في إلحاق الضرر بالقلب والأوعية الدموية والعينين والكلى والأعصاب.

- يزداد احتمال تعرّض البالغين المصابين بالسكري للنوبات القلبية والسكتات الدماغية بضعفين أو ثلاثة أضعاف الأشخاص غير المصابين.

- يؤدي إلى ضعف تدفق الدّم واعتلال الجهاز العصبي (تلف الأعصاب) على مستوى القدمين وبالتالي زيادة احتمالات الإصابة بقرحات القدم والتّعفن مما قد يستدعي بتر الأطراف في نهاية المطاف.

- يُعدّ اعتلال الشبكية بسبب السكري من الأسباب الرئيسية للعمى، ويحدث نتيجة لتراكم الضرر الذي يلحق بالأوعية الدموية الصغيرة في الشبكية على المدى الطويل. وقد أصيب نحو مليون شخص بالعمى نتيجة السكري.

- يُعد السكري من الأسباب الرئيسة المؤدية للفشل الكلوي.

أعراض مرض السكري

تختلف أعراض مرض السكري اعتماداً على مقدار ارتفاع سكر الدّم؛ فقد لا تظهر الأعراض على بعض الأشخاص، خاصةً المصابين بمقدّمات داء السكري أو داء السكري من النوع ٢.

في داء السكري من النوع الأول تميل الأعراض إلى الظهور بسرعة، وتكون أكثر حدة؛ وفيما يلي بعض مؤشرات داء السكري من النوع ١ والنوع ٢ وأعراضهما:

- العطش الشديد.
- كثرة التبول.
- الشعور بالجوع الشديد.
- فقدان الوزن غير المبرّر.
- وجود الكيتونات في البول (الكيتونات هي نتيجة ثانوية لانحياز العضلات والدهون التي تحدث عندما لا يكون هناك ما يكفي من الأنسولين المتاح).

- الإرهاق.
- سهولة الاستثارة.
- تغيّم الرؤية.
- القروح بطيئة الشفاء.
- الالتهابات المتكررة، مثل الالتهابات الجلدية.

الوقاية من مرض السكري

قد يساعد تغيير نمط الحياة في تجنب الإصابة بداء السكري من النوع الثاني، وهو النوع الأكثر شيوعاً للمرض. وتبرز أهميّة اتباع سبل الوقاية على وجه الخصوص، إذا كنت معرضاً بشكل أكبر لخطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني نتيجة لزيادة الوزن أو السمنة، أو ارتفاع نسبة الكوليسترول، أو لديك تاريخ عائلي من الإصابة بداء السكري. وإذا شُخصت حالتك على أنّك مصاب بمقدّمات السكري (وهي ارتفاع نسبة السكري في الدم دون الوصول إلى النسبة التي تدل على الإصابة بالسكري)، قد يساعدك تغيير نمط الحياة في تجنب الإصابة بداء السكري أو تأخيرها. كما قد يفيد إجراء بعض تغييرات بسيطة على نمط حياتك في تجنب المضاعفات الصحيّة الخطيرة لمرض السكري في المستقبل مثل ضمور الأعصاب والفشل الكلوي واعتلال عضلة القلب. فابدأ في تعديل نمط حياتك، فلم يُفْت الأوان بعد.

طرق الوقاية من مرض السكري

١. التخلّص من الوزن الزائد.

يعمل إنقاص الوزن على الحد من خطورة الإصابة بداء السكري. ففي دراسة كبرى، استطاع المشاركون الحد من خطورة الإصابة بداء السكري بنسبة ٦٠٪ تقريباً بعد فقدان نحو ٧٪ من



أوزانهم عن طريق إدخال تغييرات على التمارين الرياضية والنظام الغذائي. وتنصح المنظمة الأمريكية لمرض السكري بأن ينقص المصابون بمقدمات السكري أوزانهم بنسبة تتراوح بين ٧٪ و ١٠٪ على الأقل للوقاية من تقدم المرض. وكلما زاد معدل فقدان الوزن، زادت الفوائد الصحيّة.

فحدّد هدفًا لإنقاص الوزن بناءً على وزنك الحالي، واستشر الطبيب حول الأهداف قصيرة الأجل والتوقعات القابلة للتحقيق، مثل فقدان رطل إلى رطلين أسبوعيًا من وزنك.

٢. ممارسة المزيد من الأنشطة البدنية.

هناك العديد من الفوائد من ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام ويمكن للتدريبات الرياضية أن تُساعدك على: فقدان الوزن.

• خفض نسبة السكر في الدم.

• زيادة حساسيتك للأنسولين، مما يُساعد على إبقاء نسبة السكر في الدم ضمن المعدّل الطبيعي. وفيما يلي بعض الأهداف الخاصّة بمعظم البالغين من أجل تعزيز فقدان الوزن والحفاظ على وزن صحيّ:

• التمارين الهوائية. احرص على قضاء ٣٠ دقيقة أو أكثر في ممارسة التمارين الهوائية المعتدلة إلى الشاقّة -مثل المشي السريع أو السباحة أو ركوب الدراجات الهوائية أو الركض- معظم الأيام بإجمالي

المعروفة أيضًا بالخشائن أو الكتلة، جزئيات الأطعمة النباتية التي لا يستطيع الجسم هضمها أو امتصاصها.

ويُشار إلى أنّ الأطعمة الغنيّة بالألياف تُساعد في إنقاص الوزن وتقليل خطر الإصابة بداء السكري. فاحرص على تناول تشكيلة متنوّعة من الأطعمة الصحية الغنيّة بالألياف، وتشمل:

• الفواكه كالطماطم، والفلفل، والفاكهة التي تثمر على الأشجار.

• الخضروات غير النشوية، مثل الخضروات الورقية، والبروكلي (القرنبيط الأخضر)، والقرنبيط.

• البقوليات مثل الفول والبازلاء والعدس.

• الحبوب الكاملة، مثل المعكرونة والخبز المصنوعين من حبوب القمح الكاملة، وحبوب الأرز الكاملة، وحبوب الشوفان الكاملة.

٤. تناول الدهون الصحيّة.

تحتوي الأطعمة الدهنية على مستويات عالية من السعرات الحرارية، ويجب الاعتدال في تناولها، وللمساعدة على فقدان الوزن والتحكم فيه، يجب أن يتضمن نظامك الغذائي مجموعة متنوعة من الأطعمة التي تحتوي على الدهون غير المشبعة، والتي يُطلق عليها أحيانًا اسم «الدهون المفيدة».

١٥٠ دقيقة أسبوعيًا على الأقل.

• تمرينات المقاومة. تمرينات المقاومة -مرتان إلى ٣ مرات أسبوعيًا على الأقل- تعمل على زيادة قوّة الجسم ومستوى التوازن والقدرة على الاستمتاع بحياة مفعمة بالنشاط. ومن تمرينات المقاومة رفع الأثقال واليوغا وألعاب الجمباز.

• الحذر من الخمول. يمكن أن يفيد الخروج من نوبات الخمول الطويلة، مثل الجلوس أمام الكمبيوتر، في السيطرة على مستويات السكر في الدم. فيمكنك قضاء بضع دقائق في الوقوف أو التّجول أو ممارسة بعض الأنشطة الخفيفة كلّ ٣٠ دقيقة.

٣. تناول الأطعمة النباتية الصحية

تمد الأطعمة النباتية الجسم بالفيتامينات والمعادن والكربوهيدرات. وتحتوي الكربوهيدرات على السكريات والنشأ، وهما مصدرًا للطاقة للجسم، إلى جانب الألياف؛ كما تشمل الألياف الغذائية،



تأثير اللياقة البدنية على الصحة الجسمية والعقلية

إعداد: علاء انذار العلي

من خطر السقوط والإصابات الناجمة عنه؛ وكذلك تعمل على تخفيف حالات التهاب المفاصل والحالات الروماتيزمية الأخرى، ومن ثم تحسين نوعية الحياة اليومية للشخص.

إنَّ أهميّة اللياقة البدنية تمتدّ إلى فوائد عقلية؛ حيث تُساعد في تحسين وظائف المخ، وحماية الذاكرة، والمحافظة على مهارات التفكير والتعلّم وذلك من خلال زيادة معدّل ضربات القلب، وتنشيط الدورة الدموية؛ مما يُعزّز تدفّق الدّم والأوكسجين إلى المخ، كما أنّه يُحفّز إفراز الهرمونات التي تعزّز نمو خلايا المخ، والوقاية من العديد من الأمراض العقلية؛ مثل مرض الزهايمر وانفصام الشخصية، كما تُقلل من خطر الإصابة بالقلق والاكتئاب من خلال تحسين المزاج والنوم.

حيث بيّنت الدّراسة أنَّ ممارسة ١٥٠ دقيقة على الأقل أسبوعياً من التمارين الهوائية معتدلة الشّدة يُساعد في تقليل خطر الإصابة بهذه الأمراض. علاوة على ذلك، يُساهم النّشاط البدني المنتظم في الوقاية من بعض أنواع السرطان، مثل سرطان المثانة، وسرطان الثدي، والقولون، والرئة.

إنَّ ممارسة النّشاط البدني بانتظام يُعدّ من المهام الصّورية في حياتنا لتقليل فقدان العضلات والحفاظ على القوة. وتمارين اللياقة البدنية تعمل على تقوية العظام عن طريق إبطاء فقدان كثافة العظام التي تحدث مع تقدّم العمر، فالأشخاص النّشطون بدنياً أقلّ عرضة للإصابة بهشاشة العظام والتعرض للكسور مقارنة بالأشخاص غير النّشطين؛ كما أنَّ اللياقة البدنية في كبار السنّ تقلل

إنَّ ممارسة التمارين والأنشطة الرياضية بشكلٍ منتظم تعمل على زيادة طاقة الجسم من أجل القيام بمهامه اليومية، وتُقلّل من الشعور بالإرهاق، وتساعد الأشخاص الذين يعانون من متلازمة التعب المزمن والأمراض الخطيرة الأخرى على زيادة طاقتهم وقدرتهم البدنية؛ فالحمول وقلة الحركة أحد العوامل الرئيسية لزيادة الوزن والسمنة والإصابة بكثير من الأمراض المزمنة والعامة؛ لذا فإنَّ النّشاط البدني يُساهم بشكلٍ كبيرٍ في إنقاص الوزن والوقاية من الأمراض.

أثبتت الدّراسات أنَّ ممارسة تمارين اللياقة البدنية بانتظام يُساهم في الوقاية من الإصابة بالأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدّم، والسّكري، كما أنَّ النّشاط البدني المنتظم يُحسّن مستويات الكوليسترول في الدّم.

من أسرار عظمة السيِّدة أم البنين عليها السَّلام

إنَّ القليل من الناس يعملون من أجل الوصول إلى المنازل الرَّفِيعَة؛ وهم الذين خطَّطوا، ورسموا الأهداف، واستثمروا جميع طاقاتهم وأوقاتهم من أجل الوصول لهذه المنزلة فوصلوا بإذن الله - تعالى... أمَّا السَّواد الأعظم من الناس فهم أصحاب الأمانى الذين يودُّون تحقيق أهدافهم دون عمل، ودون جهد.

وعند الرَّجوع والتَّأمُّل في حياة السيِّدة الطاهرة أم البنين - عليها السَّلام - سوف نلاحظ أسراراً في تكوين عظمتها؛ فهذه السيِّدة الجليلة كانت تمتلك الهدف الواضح للحياة؛ على خلاف غير العظماء الذين لا تجد لديهم هدفاً واضحاً؛ بل هم أبناء يومهم، وقد يتخلَّون عن أهدافهم السَّابقة بسهولة إذا عرض لهم ما يرون أنَّه أفضل أو أسهل.

وقد كانت الأهداف التي تحملها هذه السيِّدة العظيمة سامية تمثَّلت في إحراز رضا الله - تبارك وتعالى - المتمثِّل في رضا المعصومين - صلوات الله عليهم - فأعطت كلَّ ما

تملك من أجل دين الله - تعالى - ونصرة الحقِّ المتمثِّل بخطِّ الرسول الأعظم محمد - صلى الله عليه وآله - وأهل بيته الطَّيِّبين الطَّاهرين - صلوات الله عليهم -. كما أنَّها كانت تمتلك الصَّبر؛ إذ العظماء يمتلكون جلدًا وصبراً عجيباً ومداومة على تحقيق أهدافهم مهما كانت الصَّعوبات وإن كانوا وحدهم، ولا يأبهون لانقضاء الآخرين عنهم؛

وقد ضربت السيِّدة أم البنين أروع صور الصَّبر قبل وبعد واقعة كربلاء، فقد فقدت أولاداً ما لهم على وجه الأرض من مثيل، ولكنَّها ظلَّت صابرة محتسبة ذلك كله في سبيل الله - سبحانه -؛ ومن صفات العظماء أنَّهم يحرصون على الإخلاص في عملهم، وقد وصلت السيدة أم البنين إلى القمَّة في ميدان الإخلاص؛ ولعلَّ من أهمِّ عوامل تحقيق العظمة عند هذه السيدة الجليلة خدمة المعصومين - عليهم السَّلام -، وذويهم - سلام الله عليهم -؛ النَّاتجة عن قوَّة بصيرتها ومعرفتها بمقام المعصومين - صلوات الله عليهم -، وهذه المعرفة تنم عن معرفتها العظيمة بالله - عز وجل - ودينه القويم، ونبِّيه الكريم المصطفى - صلى الله عليه وآله -، وأهل بيته الطاهرين - سلام الله عليهم - بالتزام منهجهم وولايتهم.

نعم إنَّ التَّجرُّد عن الدَّات والتَّرفُّع عن توافه الأمور يثمر عند الله - تبارك وتعالى - مكانة مرموقة لا يراها إلَّا المخلصون والمخلصات.

وهكذا فقد كانت أم البنين هي المرأة المجاهدة بمعنى الكلمة، إذ جاهدت نفسها وضحت بالغالي والنَّفيس، فهل يترك الله - عز وجل - هذه المرأة المضحيَّة بلا مكافأة في الدُّنيا والآخرة، وهو القائل: (إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ) سورة التوبة/ الآية: ١٢٠.

مناسبات شهر جمادى الأولى

اليوم الخامس:

ولادة السيدة زينب الكبرى بنت أمير المؤمنين (عليها السلام) عام ٥ للهجرة.

اليوم السادس:

حرب مؤتة واستشهاد جعفر بن أبي طالب (عليه السلام) سنة ٨ للهجرة.

اليوم الثالث عشر:

شهادة الصديقة فاطمة الزهراء (عليها السلام) سنة ١١ على رواية.

اليوم التاسع عشر:

شهادة زيد بن صوحان - رضي الله عنه - في حرب الجمل سنة ٣٦ هـ.

اليوم الثاني والعشرون:

وفاة القاسم بن الإمام موسى بن جعفر (عليه السلام) سنة ١٩٢ هـ على رواية.

اليوم السابع والعشرون:

الاعتداء على مرقد الإمامين العسكريين (عليهما السلام) بتفجير المذنتين الشريفتين، سنة ١٤٢٨ للهجرة.

آخر الشهر وفاة محمد بن عثمان الخلابي - رحمه الله تعالى - سنة ٣٠٤ للهجرة.

مناسبات شهر ربيع الثاني

اليوم الثامن:

شهادة سيدة نساء العالمين فاطمة الزهراء (عليها السلام) سنة ١١ هـ على رواية.

مولد الإمام الحسن العسكري (عليه السلام) سنة ٢٣٢ هـ على رواية.

اليوم العاشر:

وفاة السيدة الجليلة القدر فاطمة المعصومة بنت الإمام موسى بن جعفر (عليه السلام) سنة ٢٠١ هـ على رواية.

اليوم الرابع عشر:

خروج المختار بن أبي عبيدة الثقفي في الكوفة للأخذ بثأر الإمام الحسين (عليه السلام) سنة ٦٦ هـ.

مناسبات شهر جمادى الآخرة

اليوم الثالث:

شهادة سيدة نساء العالمين فاطمة الزهراء (عليها السلام) سنة ١١ للهجرة على رواية.

اليوم الثالث عشر:

وفاة أم البنين (عليها السلام) سنة ٦٤ للهجرة.

اليوم التاسع عشر:

زواج عبد الله وآمنة والدي النبي (صلى الله عليه وآله وسلم).

اليوم العشرون:

ولادة سيدة نساء العالمين فاطمة الزهراء (عليها السلام) سنة ٨ قبل الهجرة.

اليوم الواحد والعشرون:

وفاة أم كلثوم بنت أمير المؤمنين (عليها السلام) سنة ٦١ للهجرة.

شرعت العتبة العباسية المقدسة في مطلع العام ٢٠٢٠ وتحديدًا في (١٣/ تشرين الأول- أكتوبر/ ٢٠٢٠) بصناعة الشباك الجديد لمرقد السيدة زينب (عليها السلام)، إذ تم تنفيذه من قبل ملاكات قسم صناعة شبابيك الأضرحة وأبوابها.

• في يوم الثلاثاء، (١٨ تشرين الأول/ أكتوبر ٢٠٢٢) أقيم حفل الافتتاح الخاص بشباك السيدة زينب (عليها السلام) في الصحن الزينبي الشريف.

