

مجلد ١٨٨

١٨٨

رسالة المرأة

مجلة شهرية تختص بشؤون المرأة المسلمة تصدر عن قسم الشؤون الفكرية والثقافية / مكتبة أم البنين ☞ النسوية في العتبة العباسية المقدسة
العدد ١٨٨ / شهر جمادى الأولى ١٤٤٤هـ / كانون الأول ٢٠٢٢م / رقم الاعتماد في نقابة الصحفيين العراقيين ٩٤٤ لسنة ٢٠١٦م

الانتظار الإيجابي

زهرة الزهراء عليها السلام

مركز الدراسات الإفريقية

المرأة وتطوير الذات

قدسية الحياء

الابتزاز
الإلكتروني:

معول لهدم
المجتمع

التربية بالتخويف:
أسلوب لخلق جيل
من الضعفاء



الْجَنَّةُ الْعَبَّاسِيَّةُ الْمَقَاتِلِيَّةُ

مجلة شهرية تختص بشؤون المرأة المسلمة
تصدر عن قسم الشؤون الفكرية والثقافية
العدد ١٨٨ / شهر جمادى الأولى ١٤٤٤ هـ

كانون الأول ٢٠٢٢ م

رقم الإيداع في دار الكتب

والوثائق العراقية ١١٤١-٢٠٠٨ م

الإشراف العام

عقيل عبد الحسين الياسري

رئيس التحرير

ليلى إبراهيم الهر

مدير التحرير

دلال كمال العكيلي

هياة التحرير

م.م مروة راضي الأسدي

التدقيق اللغوي

علي حبيب العيداني

رحاب جواد القزويني

التصوير الفوتوغرافي

إسراء مقداد السلامي

التصميم والإخراج الفني

علاء الأسدي

تصميم الغلاف

نور محمد العلي

تنويه

ترحب مجلة رياض الزهراء  بمساهمات القارئات العزيزات على أن لا تكون المساهمة قد نشرت في مجلة أو صحيفة أخرى أو موقع إلكتروني وأن لا تزيد على (٢٠٠ - ٢٥٠) كلمة علماً أن المساهمات تخضع للتدقيق وللمجلة الحق في الحذف أو التغيير ولا تُعاد المواد التي ترسل إلى المجلة سواء نُشرت أم لم تُنشر.

www.alkafeel.net/reyadalzahra

reyadalzahra@alkafeel.net

دار الكفيل للطباعة والنشر والتوزيع

في هذا العدد..

٦ المواقيت في القرآن الكريم

يذكرنا القرآن الكريم في الكثير من آياته بالتدبر في خلق هذا الكون، إذ بإمكان الإنسان أن يأخذ العبرة والعظة من عظيم خلق الله تعالى....

٨ عَدَمُ التَّوْفِيقِ لِلزَّوْاجِ

إنني امرأة مؤمنة بالله تعالى، وأؤمن بالمقسوم منه، ولكنني أريد تفسيراً لحالة أختي التي تعيش معي في الغرب...

٢٤ المُحتوى الافتراضي ودور..

إن الحركة المعلوماتية تجاوزت بشكل هائل الحدود الزمانية والمكانية بقدرة استيعابية غير محدودة في الكم، ورافقتها التحول الكيفي...

٢٥ ابنتي والعبادة

يا جوهرتي المصونة، يا بسمه ارتسمت على شفاه حياتي، ها أنا ذا أبحر في شطآن ذكرياتي، فأبتسم لما أذكرك وأنت تقرشين سجادتك....

٣٨ سَلامٌ عَلَى فاطمة

قاب قوسين أو أدنى من حرمة الشريف أقف، أمرغ الوجه وأغسل الدموع بفيض أنواره، أرتوي من كوثر أمه وأتوضأ...

ظُلَامَةُ السَّيِّدَةِ فَاطِمَةَ الزَّهْرَاءِ (عليها السلام)، وظُلَامَةُ السَّبْطِ الَّذِي لَمْ يُبْصِرِ النُّورَ

نفوسهم من دَرَن الغلظة والقسوة في المرحلة التي كانت تمرُّ الأمة بالمآسي المهولة العجيبة، إذ آمنوا بألسنتهم لا بقلوبهم، وترسّخت العنجهية في أذهانهم، وطُبعت في قلوبهم الحجرية التي لا يجلوها دين، ولا عقيدة، ولا رسالات نبي، ولا كتاب مُنزل.

السَّيِّدَةُ الزَّهْرَاءُ (عليها السلام) هي بلقيس حجر التقديس، الجلال وعالم التكميل والكمال، المرضية، الحوراء، الإنسانية، بنت النبي المختار، حليلة أمير المؤمنين، أمّ الحسن المسموم والحسين المظلوم (صلوات الله عليهم أجمعين)، شمعَة مجلس الرسول (صلى الله عليه وآله)، البضعة المحمّدية، قُتلت ولم تراع لها حرمة، وانتُهكت في قتلها حرمة الدين.

.....

(١) بحار الأنوار: ج ٢٦، ص ٤١.

ما يدلّ على امتيازها (عليها السلام)، من تكوّن نطفتها من ثمار الجنّة، ومن تحديثها لأمّها خديجة (عليها السلام) وهي جنين في بطنها، ومن نزول الملائكة عليها، مثلما ورد في صحيحة أبي عبيدة عن الإمام الصادق (عليه السلام) أنّه قال: «إِنَّ فَاطِمَةَ مَكَثَتْ بَعْدَ رَسُولِ اللَّهِ (صلى الله عليه وآله) خَمْسَةَ وَسَبْعِينَ يَوْمًا، وَقَدْ كَانَ دَخَلَهَا حُزْنٌ شَدِيدٌ عَلَى أَبْيَها، وَكَانَ جِبْرِئِيلُ (عليه السلام) يَأْتِيها فَيُحَسِّنُ عِزَّها عَلَى أَبْيَها، وَيُطِيبُ نَفْسَها، وَيُخَبِّرُها عَنْ أَبْيَها وَمَكَانِها، وَيُخَبِّرُها بِمَا يَكُونُ بَعْدَها فِي ذَرْيَتِها، وَكَانَ عَلِيٌّ (عليه السلام) يَكْتُبُ ذَلِكَ، فَهَذَا مَصْحَفُ فَاطِمَةَ (عليها السلام)»^(١).

هجم القوم على دارها، وأسقطوا جنينها الذي هو قطعة من كبد الرسول (صلى الله عليه وآله)، ودعوا بالحطب الجزل لحرق الدار، وكان من عنفهم وقسوتهم أن عَصَرُوا مَهْجَةَ الرسول (صلى الله عليه وآله) بين الحائط والباب، فأسقطت المحسن السبط الشهيد الذي ذهب ضحيّة الطفليان والعصيان، وزهو التقمّص، وتسَلَطَ الزعامات الجاهلة التي يعلوها الفراغ والخواء العقائدي، والغضب القبلي، وحميّة الجاهلية الأولى، وحبّ السلطة التي لم تؤثر فيها الرسالة الإسلامية السمحة، والتعاليم السماوية التي جاء بها النبي (صلى الله عليه وآله)، ولم تظهر

تمرّ الأيام، وتنقشع صفحات التاريخ لتتلق بالحقيقة التي لا يمكن أن تُغَيَّرَ، أو تُغَيَّبَ عن أنّ السَّيِّدَةَ الزَّهْرَاءَ (عليها السلام) ظلمت بصورة لم يُظلم مثلها أحد، والشواهد الكثيرة تصرخ وتلعل بوجه من ينكر ذلك، ولا يخفى على أحد أنّها حقيقة قطعية الوقوع، وأنّها ليست نوعاً من أنواع الترف الفكري، أو لهو الحديث، ولا هي ورقة تُستخدم لتحريك ضمير الأمة نحو هدف معيّن، بل هي أكبر جرح في وجدان الإسلام، لا يندمل، إنّما يتجدّد دومًا علّت الأصوات التي لا تملك التقوى والورع عن تغيير الحقائق، أو تهमيشها والتقليل من وقعها الفعلي.

خلق الله تعالى السَّيِّدَةَ الزَّهْرَاءَ (عليها السلام) بلطف خاصّ منه سبحانه لعلمه أنّها مخلصّة في الطاعة له، وأنّها بلغت الكمال في كلّ جوانبه، فكانت الشخصية الفريدة، مثلما شهد القرآن الكريم للنبيّ عيسى (عليه السلام) بخصائص يختصّ الله تعالى بها أوليائه، ويميّزهم عن سائر الخلق، ممّا يدلّ على امتياز السَّيِّدَةَ الزَّهْرَاءَ (عليها السلام) وتفردّها، وقد ورد في الأخبار الكثيرة عن طريق الخاصّة والعامة،

رئيس التحرير

ها هي مجلة رياض الزهراء عليها السلام تفتح آفاقها لك، لترسلي لها ما يجول في خاطرك من

أسئلة فقهية لتجيب عنها

وفق فتاوى سماحة المرجع الديني الأعلى آية الله العظمى السيد علي الحسيني

السيستاني دام ظلّه؛



التربية

السؤال: ما حقوق الأبناء على الآباء؟

الجواب: أن يحسنوا تربيتهم وينفقوا عليهم مع الحاجة.

السؤال: هل يجب على الأب تعليم ابنه الأحكام الشرعية؟

الجواب: أجل، بمقدار ما تتوقف عليه تنشئته نشأة دينية صالحة.

السؤال: قد انتشر الفساد في بلادنا بأنواعه، ومن أعظمه خطراً المواد المخدرة التي غزت المدارس بشكل ملحوظ، وبدأت تشكل خطراً كبيراً على أولادنا، فإذا خاف الأب على أولاده من خطر هذه السموم، أو احتمل وقوعهم في فساد آخر كالفساد الأخلاقي نتيجة لوجودهم في المدارس، فما تكليف الأب في مثل هذه الحالة، علماً أن عدم السماح للأولاد بالذهاب إلى المدرسة يقع عليهم في حرج شديد، لأنه يعني حرمانهم من أخذ الشهادة العليا التي تؤهلهم للحصول على وظيفة محترمة في المستقبل؟

الجواب: واجب الأب أن يصون ولده عمّا يفسد أخلاقه ويؤدّي إلى انحرافه، فلو أمكن اتخاذ الإجراءات الكفيلة بحصول الأمن من انجراره إلى الفساد لودخل المدرسة - ولو بتكليف بعض المدرّسين أو غيرهم بإرشاده ومراقبته بصورة مستمرة - جاز له إدخاله فيها، وأمّا مع وجود خوف حقيقي من فساد وانحرافه من جرّاء ذلك، فلا يجوز، وليست الرغبة في الحصول على الشهادة والوظيفة ممّا يرخّص له ذلك.

المصدر: sistani.org

موقع مكتب سماحة المرجع الديني الأعلى السيد علي الحسيني السيستاني (دام ظلّه)

التربية الصالحة

السيد محمد الموسوي

قال الله تعالى: ﴿...قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ﴾ (التحریم: ٦).

من كلام لإمامنا سيّد الساجدين عليه السلام: «...وأما حقّ ولدك: فإن تعلم أنّه منك، ومضاف إليك في عاجل الدنيا بخيره وشره، وأنك مسؤول عمّا وليته من حسن الأدب، والدلالة على ربّه، والمعونة له على طاعته فيك وفي نفسه، فمثاب على ذلك ومعاقب، فاعمل في أمره عمل المترين بحسن أثره عليه في عاجل الدنيا، المعذر إلى ربّه فيما بينك وبينه بحسن القيام عليه، والّاخذ له منه، ولا قوة إلا بالله...»^(١).

من هذا المقطع نلاحظ أنّ دور الأسرة يحدّد سلوك أفرادها من الناحية الفكرية والعاطفية والنفسية والانفعالية، فقد ورد عن الإمام الصادق عليه السلام أنّه قال: «إذا بلغ الغلام ثلاث سنين يقال له سبع مرّات قل: لا إله إلا الله، ثم يُترك حتى يتمّ له ثلاث سنين وسبعة أشهر وعشرون يوماً، فيُقال له: قل محمد رسول الله صلى الله عليه وسلم سبع مرّات، ويُترك حتى يتمّ له أربع سنين، ثم يُقال له سبع مرّات قل: صلى الله على محمد وآل محمد ثم يُترك حتى يتمّ له خمس سنين، ثم يُقال له: أيهما يمينك وأيهما شمالك؟ فإذا عرف ذلك حوّل وجهه إلى القبلة، ويُقال له: اسجد، ثم يُترك حتى يتمّ له ست سنين، فإذا تمّ له ست سنين صلى، وعُلم الركوع والسجود حتى يتمّ له سبع سنين، فإذا تمّ له سبع سنين قيل له اغسل وجهك وكفّيك، فإذا غسلهما قيل له صلّ، ثم يُترك حتى يتمّ له تسع، فإذا تمّت له عُلم الوضوء وضرب عليه، وعُلم الصلاة وضرب عليها، فإذا تعلّم الوضوء والصلاة غفر الله لوالديه إن شاء الله تعالى»^(٢).

(١) شرح رسالة الحقوق: ص ٤٢٠.

(٢) الأمالي للشيخ الصدوق: ٣٩١.

فَسْتَقِرُّ وَمُسْتَوْدَعٌ

ولاء قاسم العبادي . النجف الأشرف

عنه توفيقه، فكان كافراً. فعن أبي بصير عن أبي جعفر عليه السلام، قال: قلت: ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ فَمُسْتَقَرٌّ وَمُسْتَوْدَعٌ...﴾^(١)، قال: «ما يقول أهل بلدك الذي أنت فيه؟ قال: قلت: يقولون مستقر في الرحم، ومستودع في الصلب، فقال: كذبوا، المستقر ما استقر الإيمان في قلبه، فلا يُنزع منه أبداً، والمستودع الذي يُستودع الإيمان زماناً ثم يُسلمه، وقد كان الزبير منهم»^(٢). فبعد التأمل فيما مضى وفيما هو قادم، نجد أنفسنا أمام مسؤولية كبرى في الوقت الحاضر، تكمن في ترسيخ إيماننا عبر عقد قلوبنا على المعرفة الإلهية الحقّة، وترجمتها إلى عمل صالح؛ وقد رُوي عن الإمام الرضا عليه السلام أنه قال: «الإيمان عقد بالقلب، ولفظ باللسان، وعمل بالجوارح، لا يكون الإيمان إلا هكذا»^(٣).

.....

(١) بحار الأنوار: ج ٥٢، ص ٢٢٤.

(٢) شرح أصول الكافي: ج ١٠، ص ١٣٧.

(٣) الأنعام: ٩٨.

(٤) تفسير العياشي: ج ١، ص ٢٧١.

(٥) عيون أخبار الرضا عليه السلام: ج ٢، ص ٢٠٥.

معتك الحياة الدنيا حتى تتنازع عليه قوّتا الخير والشرّ، النور والظلام، فمن ساد خيره واشتدّ ضياؤه حتى استقرّ إيمانه ورسخ، كان إيمانه مستقراً ثابتاً راسخاً، ومن ساد شره واشتدّ ظلامه حتى استقرّ كفره ورسخ، كان كافراً، وبين ذا وذا درجات كثيرة متفاوتة من الإيمان، وأخرى أيضاً من الضلال؛ يحدّد فوز الخير أو الشرّ في النزاع على أيّ منها القلب، فربما يكون مؤمناً متردداً بين الإقبال والإدبار، أو متحيراً بين الإيمان والكفر، فمتى ما غلب الأول كان إيمانه غير مستقرّ، ومتى ما غلب الثاني كان كفره كذلك.

وذلك سرّ الإيمان المستودع غير المستقرّ الذي ترزعه الفتن، وتزلزله النوائب، وترزحه المصالح سريعاً فينقلب إلى ضده، وكذا سرّ الكفر غير المستقرّ الذي ربّما تدرك صاحبه الهداية فيتهدي وينقلب مؤمناً.

ولحكمة الله البالغة، فإنّ هذا الانقلاب لا يأتي اعتباراً، إنّما تعود جذوره إلى اختيار الإنسان وعمله، فمتى ما قوى إيمانه الفطري بإيمان آخر كسبي؛ فسيكسبه بالعلم الذي يعقد عليه قلبه، ويترجمه بسلوكه، هداه الله تعالى للإيمان فكان مؤمناً، ومتى ما ضعف انعقاد قلبه على الحقّ أو انعدم؛ إمّا جهوداً أو لجهله به، وكثرت معاصيه، سلّبه الله إيمانه ورفع

بالأمس نكت طلحة والزبير بيعة الإمام عليّ عليه السلام إثر رفضه تلبية نداء طمعهما فتركاه، بل ألّبا عليه الناس وحارباه لأجل مصالح دنيوية!

وعند ظهور الإمام المنتظر عليه السلام حيث يوم الأبدال، سينقلب بعض الناس عليه، فقد ورد عن الإمام الباقر عليه السلام أنه قال: «...ثم يسير. الإمام المهدي عليه السلام. حتى يأتي العذرا هو ومن معه، وقد ألحق به ناس كثير، والسفنياني يومئذ بوادي الرملة، حتى إذا التقوا وهم يوم الأبدال يخرج أناس كانوا مع السفنياني من شيعة آل محمد عليه السلام، ويخرج ناس كانوا مع آل محمد إلى السفنياني، فهم من شيعته حتى يلحقوا بهم، ويخرج كل ناس إلى رايته، وهو يوم الأبدال...»^(١).

عجباً! ما السبب الذي يدعو الشيعي إلى الانقلاب على إمامه، بل محاربته على الرغم من علمه بمقام الإمام، وبما يترتب على ذلك من خسرانه الدنيا والآخرة؟!

ورُوي عن الإمام الصادق عليه السلام أنه قال: «إنّ العبد يصبح مؤمناً ويمسي كافراً، ويصبح كافراً ويمسي مؤمناً، وقوم يُعارون الإيمان ثم يُسلمونه، ويُسمّون المُعارين...»^(٢)، فالسبب يكمن في القلب، فهو وعاء من الله تعالى عليه بالإيمان الفطري، وما إن يدخل

المَواقِيتُ فِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ

م. دعاء ضياء عبود: كربلاء المقدسة



آيات، ووردت كلمة (السماء) (١٢٠) مرة، وكلمة (السموات) (١٩٠) مرة، ووردت كلمة (الأرض) (٣٦٥) مرة، و(أرض) (٥) مرّات، ويدلّ العدد الكبير من هذه المصطلحات على أنّ القرآن الكريم قد أولى اهتماماً بالغاً بخلق السماء، وقد بدأت مراقبة الإنسان لها منذ ملايين السنين، وتمّ ربط الظواهر السماوية بالأحداث الجارية في حياة الناس اليومية وهو ما سُمّي بـ(المواقيت)، فربط سكّان وادي النيل مثلاً ظهور نجم معين في السماء بفيضان نهر النيل، وظهور كوكب ما في السماء بموعد زراعة القمح، وهكذا، واعتنى المسلمون بعلم الفلك لتحديد أوقات الصلاة نظراً للبعد الروحي لهذه العبادة المميّزة، مثلما اعتنوا بتحديد القبلة التي كانت جزءاً عضوياً حياً من اهتمامات علم الفلك مثلما فهمه المسلمون.

قال الله تعالى في كتابه الكريم: ﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْأَهْلِ قُلْ هِيَ مَوَاقِيتُ لِلنَّاسِ وَالْحَجِّ وَلَيْسَ الْبِرُّ بِأَنْ تَأْتُوا الْبُيُوتَ مِنْ ظُهُورِهَا وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ اتَّقَى وَآتُوا الْبُيُوتَ مِنْ أَبْوَابِهَا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (البقرة: ١٨٩)، وقوله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتَمُوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ﴾ (البقرة: ١٨٧).

يذكرنا القرآن الكريم في الكثير من آياته بالتدبّر في خلق هذا الكون، إذ بإمكان الإنسان أن يأخذ العبرة والعظة من عظيم خلق الله، وسنشير إلى عدد من الآيات الكريمة التي ورد فيها ذكر عالم الفلك لبيان أسبقية التعاليم الإسلامية إلى التدبّر، والبحث، والنظر في عظمة هذا الجانب الكوني.

لقد انعكس هذا الاهتمام الفائق من قبل القرآن الكريم بعلم الفلك على تعاليم الإسلام، فكان له بصمات بارزة على العلوم المختلفة بصورة عامّة، وعلم الفلك بصورة خاصّة، فمثلاً ذُكرت كلمة (النجوم) (٩) مرّات في القرآن الكريم، و(الكواكب) مفردة في آية واحدة، وجمعت في أربع

عمل عبادي لأبد من تحقّق الغاية منه، تلك الغاية التي تقتضي الثبات على الإيمان به، والالتزام بالشريعة وأحكامها، والابتعاد عمّا حرّم الله تعالى، وهذا لوحده يدخل السرور على قلب الإمام، وهو عين الانتظار ولّبه، ولبنته الأولى.

وقد يسأل سائل: هل يعني الانتظار أن يكون الإنسان مؤمناً، ملتزماً، منعزلاً عن مجتمعه، ويعيش انتظاره لمولاه بمفرده؟ والجواب هو: كلا، فهذا الفعل الانطوائي يعيق نموّ الأواصر المهدويّة في المجتمع، وهو نوع من أنواع الانتظار السلبي، إذ ينبغي أن يكمل المؤمن المنتظر فصول انتظاره، ويجدّف بالقارب باتجاه كلّ عمل صالح يُمكن تحقيقه، ويذكر به ولو على مستوى عائلته ومحيطه.

ومن ملامح الانتظار وأسس ترسيخه هو نشر التوعية بقضية الإمام المهديّ (ع) في المجتمع بصورة صحيحة، وتثبيت أركان هذه العقيدة مدعومة بالأدلة القرآنية والروائية على كلّ مساحة يتمكّن منها الفرد، سواء في العالم الواقعي أو الافتراضي، حتى ينتشر عبق ذكره الشريف، وتسكن الأرواح إلى راعيها الحقيقي، وينشدّ الضمير إلى الإمام المنتظر كأنه يراه، والتركيز على أهميّة التفقه في الدين، وأتباع فقيه جامع للشرائط، يُحتكم إليه في أمور الأمة وشؤونها في ظلّ التحديات الكبيرة التي نعيشها.

.....

(١) بحار الأنوار: ج ٢٢، ص ٧٦.

(٢) المصدر نفسه: ج ٥١، ص ٢١٩.

إنّ لقضية الإمام المهديّ (ع) أهميّة عقائدية بالغة، وقد أكّدت الأحاديث الشريفة عليها، فمن النبيّ (ص) أنّه قال: «مَن مات وهو لا يعرف إمامه مات ميتة جاهليّة»^(١)، ومن مصاديق معرفة الإمام (ع) هو التعرّف على أحوال غيبته، والتفاعل معها على مستوى الشعور والعمل، وهو ما يُعرف بالانتظار.

وبين الواقعية والخيال نجد أقساماً من المنتظرين، فمنهم مَن اتّخذ من الشعور والعاطفة منهجاً، وعكف عليه من دون العمل، والقسم الآخر ينتقد الأول، ويركّز اهتمامه على العمل، غير عابئ بوجود المنتظرين، بينما خير الأمور هو أوسطها، فالانتظار يتطلب شيئاً من العاطفة، وشيئاً من الوعي يجمعهما العمل، ولا يغيب عن أذهاننا تلوّع الإمام الصادق (ع) وهو يندب الإمام القائم (ع) بخطاب وجداني مؤثّر على الرغم من سبقه الزمني على ولادته، وهو يبكي بكاء الواله التكلّي، ذات الكبد الحرّى، قد نال الحزن من وجنتيه، وشاع التغيّر في عارضيه، وأبلى الدموع محجريه وهو يقول: «سَيدي! غيبتك نَفْت رِقادي، وضَيقت عليّ مهادي، وأسرت منّي راحة فؤادي، سَيدي! غيبتك أوصلت مصابي بفجائع الأبد، وفقد الواحد بعد الواحد يفني الجمع والعدد، فما أحسّ بدمعة ترقى من عيني، وأنين يفتر من صدري عن دوارج الرزايا وسوائف البلايا إلّا مثّل لعيني عن عواير أعظمها وأفزعها، وتراقى أشدها وأنكرها، ونوايب مخلوطة بغضبك، ونوازل معجونة بسخطك»^(٢).

والانتظار لا يكون مجرد فعل يستدعي الوقوف في زمان أو مكان ما بغية لقاء المنتظر، فانتظار المظهر لدين الله تعالى لا يكون بهذه البساطة وبالطريقة المعروفة لانتظار أيّ قادم، بل هو

الانتظار الإيجابي

صباح قاسم البحري: الحيوانية



عَدَمُ التَّوْفِيقِ لِلزَّوْاجِ

الشيخ حبيب الكاظمي

مضمون السؤال:

إني امرأة مؤمنة بالله تعالى، وأؤمن بالمقسم منه، ولكنني أريد تفسيراً لحالة أختي التي تعيش معي في الغرب، فهي عانت كثيراً، من ذلك عدم توفيقها في تكوين أسرة، فما الحل؟

مضمون الرد:

أنّ الواقع قد يكون أمراً آخر. والحقيقة الثالثة هو تفويض الأمر إلى الله تعالى، بخاصة في ساعة اللقاء، فإنّ قلوب العباد بين يدي الله تعالى، فهو الذي يجعل الودّ في قلوب المؤمنين.

ومن المناسب عند إحساس الخطر من بعض الأمور المستقبلية المزعجة الالتجاء إلى ما جاء في الشريعة من صور الدفع لها، المتمثلة بقراءة المعوذتين، وآية الكرسي، وأذكار الصباح والمساء، وغيرها من الآداب والسنن التي وضعناها على الموقع في قسم الآداب والسنن.

المنهج العام في الشريعة الإسلامية في هذا المجال وغيره هو المزج بين مجموعة من الحقائق، فمن ذلك عدم الاعتناء بغير اليقين، الذي لا يمكن أن يغني عن الحق شيئاً، فليس كلّ احتمال يصحّ أن يعول عليه الإنسان، وإلاّ فإنّ الاحتمالات المزعجة في الحياة كثيرة، وقد لا تنتهي إلى آخر العمر، ومن الممكن عدم وجود ما ينفي كثير من الاحتمالات في الحياة، فهل يعني ذلك أن يخرج الإنسان من هوة احتمال ليقع في حفرة احتمال آخر؟

ومن هذه الحقائق أنّ المؤمن يعمل ما في وسعه في عالم السعي المادّي، كالظهور بمظهر حسن، وبأخلاق عالية، وعدم إعطاء أيّ انطباع سلبي كالدلال الذي لا مبرر له، أو حالة التعالي، أو الاكتئاب، أو ما شابه ذلك، فكلّ ذلك من موجبات تقريب فؤاد الطرف الآخر؛ لأنّ الرجل والمرأة كليهما حسّاسان جدّاً في اللقاء الأول، فينبغيان عليه كثيراً من الأمور، والحال

مَا بَيْنَ النَّجَاحَيْنِ

خلود إبراهيم البياتي: كربلاء المقدسة



هنا نقف لبرهة من الزمن فيما بين النجاحين لننظر بعين الحكمة والتروّي، فنقيّم الوضع الحالي، ماذا نريد؟ علينا الاختيار: فإمّا النجاح الدنيوي، وإمّا النجاح الأخروي!! فماذا عسانا أن نختار؟ الإجابة في غاية الوضوح لمن أراد النجاح الدائم، فكلّ عملية نجاح لا بدّ من أثر في الشخص ذاته، من مشاعر سعادة واطمئنان، ومن ثمّ على المحيط القريب، وتلك المشاعر ناتجة عن الغايات الأخروية اللامتناهية، ومن ثمّ تثري جوانب علوّ الهمة لدى الإنسان، فيقتحم مواطن الصعوبات، ويشيح بوجهه عن بهارج الدنيا وجمالها الزائل الذي لن يغريه مهما زادت سطوته، فما يحركه هو الطاقة الإيمانية التي لا تنفد مهما شحّت، فإنّها تعود للانطلاق بصورة أقوى وأسرع نحو أحد النجاحين، وأنت من تحدّدن أيّهما تريدين.

بما يشحن انطلاق مسيره إلى الهاوية. وعلى سبيل المثال: مَنْ مَنّا لا يرغب بالنجاح؟ بكلّ تأكيد الكلّ يريد أن يستمتع بهذا الشعور الذي لا يضاهيه شعور من البهجة والسعادة العميقة، ولأجل نيل هذه المشاعر تجده يبادر إلى تبني المسمّيات الغربية والدخيلة على المجتمع، وينحرف عن المسار الصحيح بصورة تدريجية بطيئة الحركة، وبأثار مدمّرة، فيستلهم خطوات النجاح الوهمي الدنيوي من غير مصادره الحقّة، كأنّ الأغلب يعتلي سطح مركب مزركش الألوان، لكنّه مهترئ الباطن لينزوي كلّ مَنْ عليه إلى جهة واحدة، حيث تشكّل المطامع الدنيوية فقط، فلا يكادون يرون شيئاً، وما إن يصبح المركب في وسط العاصفة الهوجاء حتى يبدأ الجميع بالصراخ بأعلى أصواتهم، لكن لا مجيب، فقد قتلتهم الدنيا شرّ قتلّة.

معظم أفراد المجتمع ينظر بعين القلق والترقب إلى كل ما يحدث من حولنا من تغيّرات غير مسبوقة، وأحداث لم تطرأ على بال أحد في يوم ما، وتجد الجميع يهرول مسرعاً إلى اللامكان، بل قد يعدو بكلّ ما أوتي من قوة ليضع نقطة النهاية بكلتا يديه، ويحسب أنّه يُحسن صنعاً.

من المريب ما آلت إليه أوضاع المجتمع من غشاوة اللامبالاة تجاه سيطرة الأفكار الدخيلة، وإزاحة ما هو أصيل وراسخ من المفترض ثبوته في ثنايا الشخصيات، فتجد الأغلب قد أسدل الستار على العقل ولو لمدة مؤقتة، لكنّها كفيلة بإحداث كارثة أخلاقية قيمة تفتح الأبواب على مصراعيها أمام ذهاب العقل واستبداله بموجات من الجهل المركّب الذي لا يعي صاحبه مدى خطورة ما يقوم بفعله، حيث يتمسك بكلّ ما أوتي من قوة



فَيَنْظُرُ فَيَاكْتَسِبُ لَهَا وَعَلَيْهَا

منى إبراهيم الشيخ . البحرين

وتأتي المرحلة الأخيرة: ففي حال خالفت النفس الشرط ولم تلتزم به وارتكبت ذنباً، فإضافة إلى التوبة وتدارك ما فات بالأعمال الصالحة، يتم معاقبتها بتوبيخها ولومها على ما فعلت، على أن تكون المعاقبة بحرمانها من الأمور المشروعة، مثلما يعلمنا أمير المؤمنين (ع) عندما يصف المتقين: «...إِنْ اسْتَصْعَبَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ فِيمَا تَكْرَهُ، لَمْ يُعْطَهَا سُؤْلَهَا فِيمَا هَوَيْتُ...»^(١)، فحرمان النفس مما تحب وما تشتهي هو نوع من أنواع العقوبة، له دوره في تطويع النفس وردعها عن المعاصي، وردّها عمّا فعلت من سيئات. والمشاركة أول النهار، ثم المراقبة في أثنائها، والمحاسبة في آخره، ثم المعاقبة إن استلزم الأمر، له تأثيره في تقويم الكثير من السلوكيات وتعديلها، والسير بالإنسان في الطريق القويم.

.....

(١) ميزان الحكمة: ج٤، ص٥٤.

(١) تصنيف غرر الحكم ودُرر الكلم: ص٢٣٦.

(٢) ميزان الحكمة: ج٤، ص٥٥٣.

دأب علماء الأخلاق على وضع برنامج عملي يهيئ وينظم عملية المحاسبة؛ ليقوم بها الفرد المؤمن على أفضل وجه، وليتعرف عن طريقها على نقاط ضعفه وقوّته، وقد ذكروا مراحل لذلك ليصل الإنسان في تقويم نفسه إلى أفضل النتائج.

وأول مرحلة وُضعت في هذا الطريق هي (المشاركة): وتعني أن يشترط الإنسان على نفسه منذ الصباح الباكر ألا يرتكب مخالفة شرعية، وألا يقترب ذنباً.

ثم يأتي دور المرحلة الثانية وهي (المراقبة): فيبدأ طوال ساعات النهار بمراقبة نفسه؛ كيلا تخالف العهد الذي أخذه عليها، فيراقب حركاته وسكناته، وقد ورد عن أمير المؤمنين (ع) أنه قال: «اجْعَلْ مِنْ نَفْسِكَ عَلَى نَفْسِكَ رَقِيباً»^(١)، وفائدة المراقبة هي أن يعيش الإنسان في حالة من اليقظة الدائمة.

ثم تأتي المرحلة الثالثة وهي (المحاسبة): ففي آخر النهار يجلس الفرد يحاسب نفسه: هل وفى بما شرط على نفسه؟ فإن وفى والتزم، شكر الله وسعى للاستزادة من الأعمال الصالحة، وإن خالف الشرط الذي قطعه على نفسه في بداية اليوم، وخالف أوامر الله فيما أمره تاب إليه تعالى.

وقد حثّ الروايات الشريفة الإنسان على المحاسبة، فعن الإمام علي (ع) أنه قال: «مَا أَحَقَّ الْإِنْسَانَ أَنْ تَكُونَ لَهُ سَاعَةٌ لَا يَشْغَلُهُ عَنْهَا شَاغِلٌ يَحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ فَيَنْظُرَ فِيمَا اكْتَسَبَ لَهَا وَعَلَيْهَا فِي لَيْلِهَا وَنَهَارِهَا»^(٢).

هذه المراحل مهمّة في تربية النفس، فهي تساعد على ضبط سلوك الإنسان، وإعادة النظر في أعماله، فيقوم النقاط الإيجابية ويعززها، ويدفع بنفسه للاستزادة منها، وينظر في السلوكيات السلبية ليعدّلها ويهذّبها.

أَصْحَابُ الْكَهْفِ

قال الله تعالى:

أزهار عبد الجبار الخفاجي • كربلاء المقدسة

أَمْ حَسِبْتَ أَنَّ أَصْحَابَ الْكَهْفِ وَالرَّقِيمِ كَانُوا مِنْ آيَاتِنَا عَجَبًا ﴿٩﴾ إِذْ أَوَى الْفِتْيَةُ إِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوا رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا ﴿١٠﴾

(الكهف: ٩-١٠)

اللغز

س١/ هناك درس تربوي مستوحى من الآية: ﴿إِذْ أَوَى الْفِتْيَةُ إِلَى الْكَهْفِ﴾، فما هو؟

س٢/ حديث للنبي ﷺ يناسب قصة أصحاب الكهف، فما هو؟

س٣/ إلى ماذا تشير الآية: ﴿رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا﴾؟

عن عقائد قومهم الخاطئة، فقد ورد عن الإمام الصادق عليه السلام أنه قال: «إن أصحاب الكهف والرقيم كانوا في زمن ملك جبار عات، وكان يدعو أهل مملكته إلى عبادة الأصنام، فمن لم يجبه قتله، وكان هؤلاء قوماً مؤمنين يعبدون الله (عز وجل)، ووكل الملك بباب المدينة وكلاء ولم يدع أحداً يخرج حتى يسجد للأصنام، فخرج هؤلاء بحيلة الصيد...»^(١).

.....

(١) تفسير القمي: ج ٢، ص ٢٢.

إن القرآن الكريم غالباً ما يقوم بضرب الأمثال للقضايا الحساسة، أو يذكر نماذج من التاريخ لتجسيد الوعي بالقضية، وفي سورة الكهف تم توضيح قصة أصحاب الكهف، وقد يظن بعضهم أنها الأعجوبة الوحيدة في هذا الكون التي تدل على قدرة الله تعالى، لكن هناك الكثير من المعجزات الواضحة البينة. ذكر الله تعالى أنهم مجموعة من الرجال العقلاء الذين كانوا يعيشون في ظل حياة مترفة، إلا أنهم انسلخوا من ذلك كله لأجل حفظ عقيدتهم، لأنهم لم يقدرُوا على تغيير مجتمعهم المليء بالكفر والفساد، فلجأوا إلى الكهف حيث لم يجدوا في الأرض ملجأ، وتحصنوا فيه فراراً بدينهم ومبادئهم، وهذا يدل على أنهم انقطعوا عن كل أسباب القوة والأمن، وعن كل نصير، فلجأوا إلى رب السماء وطلبوا منه العون؛ لأنهم في موقف صعب يجب أن يرجعوا فيه إلى من بيده الحل، فطلبوا من الله تعالى الرحمة والفرج، وكل ما في الكون من أسباب السعادة والصلاح، وأن يهديهم إلى الطريق السوي الصحيح بعيداً

أجوبة الموضوع السابق:

(١) العابدة.

(٢) محررة من خدمة الأيوبيين لخدمة بيت الله.



مركز الدراسات الإفريقية

م.م مروة راضي النسدي: كربلاء المقدسة



الإفريقي عبر الانفتاح على الجامعات والمراكز
البحثية داخل العراق وخارجه.

التقت مجلة رياض الزهراء عليه السلام بسماحة
الشيخ سعد ستار الشمري/ مدير المركز
المذكور الذي زودنا بمعلومات تفصيلية عن
المركز، أهمها الآتي:

يُعدّ هذا المركز سابقة علمية على مستوى
النشاط العلمي والثقافي في العراق، وتتكوّن
الهيكلية الإدارية للمركز من الوحدات الآتية:
١ - وحدة شؤون المبلّغين: تُعنى هذه الوحدة
بشؤون التبليغ الإسلامي في القارة الإفريقية،
وتتمية المجتمع الإفريقي، وذلك عن طريق
التنسيق والتعاون مع المؤسسات والمعاهد
والمراكز المماثلة داخل البلد وخارجه، بهدف
تطوير الأساليب المتعلقة بهذا الجانب لطلبة
العلوم الدينية الأفارقة.

الشيخ سعد ستار الشمري: أُسس المركز في
عام (٢٠١٢م)، ويقع مقرّه في النجف الأشرف
في مجمع الإمام المرتضى عليه السلام الفكري التابع
للعتبة العباسية المقدّسة بالقرب من مجسّرات
ثورة العشرين، وبناءً على توجّهات الأمانة
العامة للعتبة العباسية المقدّسة في توسيع
دائرة التواصل العلمي والمعرفي والثقافي مع
جميع قارّات العالم، منها القارة الإفريقية،

يُعدّ مركز الدراسات الإفريقية أحد المراكز
التابعة لقسم الشؤون الفكرية والثقافية في
العتبة العباسية المقدّسة الذي يُعنى بالتبليغ
الإسلامي، ونشر علوم أهل البيت عليهم السلام
في القارة الإفريقية؛ وذلك لما تمثله العتبات
المقدّسة من مكانة في نفوس المسلمين عمومًا
وأتباع أهل البيت عليهم السلام بخاصّة، ويضطلع
المركز بدور بارز ومهمّ في تلبية طموحات
الباحثين والنخب والمتقّفين عن طريق ما
يقدمه من إسهامات بحثية، وتوفير المصادر
الإلكترونية والورقية التي تهتمّ بالشأن

ومن أهم برامجها ونشاطاتها:

أ. القافلة التبليغية: إعداد مجموعة من الطلبة الأفارقة المتميزين داخل العراق، من الذين لديهم تواصل سنوي مع بلدانهم؛ للقيام بمهام تبليغية عبر إرسالهم إلى القرى البعيدة النائية لغرض نشر علوم أهل البيت عليه السلام.

ب - إحياء المناسبات الدينية: إحياء مناسبات أهل البيت عليه السلام، من الولادات، والشهادات، والوفيات، والأعياد الإسلامية: عيد الفطر، والأضحى، وعيد الغدير، داخل العراق وخارجه، لغرض تعريف أبناء القارة الإفريقية بتلك المناسبات.

ج - إضاءات تبليغية: برنامج أخلاقي، تربوي، ديني، ثقافي، فقهي، عقائدي، يهدف

التبليغ الإسلامي في دولهم، وقد تم إقامة (٧) دورات تطويرية، منها: الدورة التطويرية الأولى التي أقيمت خارج العراق في العاصمة (دار السلام)، عاصمة دولة تنزانيا في العام (٢٠١٣م - ١٤٣٤هـ).

هـ - الملتقى الإفريقي: يُعدّ من البرامج المهمة السنوية في المركز، ويهدف إلى إدامة زخم التواصل مع المبلّغين الأفارقة الموجودين في محافظتي النجف الأشرف وكربلاء المقدّسة، والوقوف على أبرز المعوقات التي تصادفهم، والاستماع إلى آرائهم ومقترحاتهم الخاصة بالشأن الإفريقي.

و - المسابقات السنوية: يُعدّ من البرامج التثقيفية الهادفة

المستحدثة التي تهدف إلى تلبية بعض الاحتياجات الحياتية الإنسانية المهمة لأبناء بعض دول القارة الإفريقية المنظرين من محبّي أهل البيت عليه السلام وغيرهم، إذ اقتصر المشروع للعام الحالي - ٢٠٢٢م - على حفر (١٦) بئراً للمياه الصالحة للشرب في عدّة أماكن تقتدر لها في دول متعدّدة من القارة، فضلاً عن إقامة بعض الأنشطة الإنسانية الأخرى، مثل ختان الأطفال، واحتفاليات بلوغ سنّ التكليف للفتيات.

٢ - وحدة البحوث: اهتمت هذه الوحدة بتغطية الاحتياجات المعرفية والفكرية والثقافية المتخصصة في الشأن

التي يتمّ عن طريقها

التنافس بين المؤمنين والمؤمنات

وبمختلف الأعمار من أبناء دول

القارة الإفريقية لحفظ أحاديث الرسول

الأعظم عليه السلام وروايات أهل بيته عليه السلام، مع تخصيص جوائز للفائزين الخمسة الأوائل.

ز - سفرة الكفيل: برنامج عبادي سنوي يُقام في دول القارة السمراء في شهر رمضان المبارك، يتمّ عن طريقه إحياء لياليه المباركة،

وذكرى شهادة أمير المؤمنين عليه السلام، إذ يتمّ تلاوة آيات من الذكر الحكيم، والزيارات، والأدعية

المأثورة، والمحاضرات الفقهية، تتخلّلها مآدبة الإفطار باسم سيّدنا ومولانا أبي الفضل

العبّاس عليه السلام، إذ اشتقّ اسم البرنامج من صفات كرمه وعطاءه اللامحدود.

ح - برنامج البر والإحسان: وهو من المشاريع

الإفريقي، وذلك عن طريق تعميق الوعي العلمي في المعارف الإنسانية، بعيداً عن التعصّب الطائفي والعنصرية، وفقاً لخطاب موضوعي معتدل، ومن جانب آخر لا يقلّ أهميّة عمّا سبق، وعملت الوحدة على تحفيز الباحثين، وتوجيههم للبحث في شتى الميادين الاجتماعية، والدينية، والمعرفية، وغيرها.

ومن أبرز مهامّ وحدة البحوث هي:

- العمل على إجراء بحوث ودراسات عن البلدان الإفريقية في المجالات كافة؛ للتمكّن من عمل قاعدة بيانات رصينة، تكون مرجعاً للباحثين والمبلّغين، وتنمية قدرات الباحثين الأفارقة، لاسيّما المقيمين منهم في العراق، عن طريق إقامة الدورات التطويرية المتخصصة.

إلى نشر علوم أهل البيت عليه السلام

عن طريق تسجيل محاضرات فيديو

قصيرة وهادفة لا تتجاوز مدّتها (٥) دقائق

كحدّ أعلى وفقاً للموضوعات المذكورة، يليها

نخبة من الطلبة الأفارقة الذين يمتازون

بالكفاءة من حيث المعلومة، وفنّ الخطابة،

وباللغتين: (السواحلية)، و(الهوسا)، وبواقع

ألف محاضرة سنوياً، والعمل مستمرّ فيما

يخصّ تسجيل المحاضرات، وبشكل فعّال في

خطة عمل (٢٠٢٢م).

د - الدورات التطويرية: تهدف إقامة

الدورات التطويرية إلى تنمية مهارات المبلّغين

من دول القارة الإفريقية وقدراتهم في فنّ

الخطابة والتبليغ الإسلامي؛ لتسهيل مهمّة

- بناء علاقات علمية وثقافية مع المراكز البحثية الماثلة، لاسيما المنتشرة في القارة الإفريقية، فضلاً عن الجامعات الإفريقية، وذلك عن طريق توقيع مذكرات التفاهم والبروتوكولات المشتركة؛ لتبادل الخبرات بهذا الصدد، وإقامة العديد من الفعاليات والنشاطات البحثية مع الجامعات.

- التواصل مع الجامعات العراقية لغرض تهيئة مُنح ومقاعد دراسية للطلبة الأفارقة الراغبين في إكمال دراستهم في الجامعات المذكورة، في مرحلة البكالوريوس، والدراسات العليا، وفقاً لبرامج تتسجم ورؤية المركز، وضوابط وزارة التعليم العالي والبحث العلمي العراقية.

أ. مجلة الدراسات الإفريقية: مجلة إلكترونية فصلية محكمة تصدر عن المركز تُعنى بالشأن الإفريقي، يتم فيها تناول العديد من الموضوعات البحثية وفي شتى المجالات الاجتماعية، والثقافية، والقرآنية التي تحمل الطابع الإفريقي بشكل خاص.

ب. الإصدارات والمؤلفات: تهتم هذه الوحدة بدعم الباحثين للاهتمام بالمؤلفات الخاصة بالشأن الإفريقي، وقد تم إصدار عدة مؤلفات وكتب، من أبرزها:

١- كتاب (بليوغرافيا البحوث الإفريقية في المجلات العراقية المحكمة)، الجزء الأول والثاني.

٢- كتاب (هل تعلم).

٣- كتاب (تاريخ جزر القمر).

٤- كتاب (اتحاد وسط إفريقيا).

٥- كتاب (الحركة الإفريقية في روديسيا الجنوبية).

٦- كتاب (بحوث ومناقشات الندوات العلمية التي يقيمها المركز).

٧- كتاب (مقالات إفريقية).

ج - الندوات العلمية وورش العمل: إقامة

ما يزيد على (٢٥) ندوة وورش عمل خاصة بالشأن الإفريقي، تُعنى بالجوانب الدينية، والاجتماعية، والتاريخية، الهدف منها إيجاد الحلول الملائمة للمشاكل التي يعاني منها أبناء القارة السمراء.

د - مجلتي الإفريقية: مجلة معلوماتية إلكترونية فصلية تحتوي على معلومات عامة اجتماعية، وتاريخية خاصة بالقارة الإفريقية. هـ - الزيارات الميدانية: تُعدّ الزيارات الميدانية من النشاطات المهمة التي تقوم بها وحدة البحوث، وذلك عن طريق زيارة المؤسسات البحثية؛ للاستفادة من خبراتهم، وزيادة التنسيق معها في حدود العمل المشترك، وعادةً ما يكون هناك (١٠) زيارات لمؤسسات مختلفة في ضمن توقيتات محددة، تتسجم مع خطة عمل المركز.

٣ - وحدة الإعلام والتنسيق: تُعدّ هذه الوحدة من ضمن الوحدات السائدة لأعمال المركز وأنشطته التي يتم عن طريقها إجراء عملية التغطية الإعلامية المطلوبة لنشاطاته، منها إنتاج الأفلام الوثائقية والتنموية، والقيام بمهمة نشر نشاطات المركز كافة، التي تقام داخل العراق وخارجه.

من أهم المهام والواجبات الخاصة بالوحدة، هي الآتي:

أ - برنامج (إفريقيون في العتبات المقدسة والمساجد المعظمة): برنامج وثائقي يهدف إلى تعريف أبناء دول القارة الإفريقية بالعتبات المقدسة، والمساجد المعظمة، وكبار العلماء العراقيين عن طريق استضافة أحد المبلغين الأفارقة، ومرافقته إلى إحدى العتبات أو المساجد المعظمة، مع إعداد سيناريو يتناول التعريف بالمعلم مع ذكر مناقب المعصوم أو العالم، أو فضل زيارة مسجد معين والصلاة فيه.

ب- الإسهام في إعداد تصاميم برنامج (أجر

الرسالة): يُعدّ برنامج (أجر الرسالة) من البرامج المستحدثة في العتبة العباسية المقدسة، إذ تم إناطة مسؤولية مشاركة الوحدة في إعداد تصاميم أحاديث المعصومين عليه السلام ورواياتهم بواقع (١٠٠٠) نص وفق خطة المركز لعام (٢٠٢١م).

ج - تسجيل المحاضرات القصيرة: من مهام وحدة الإعلام تسجيل المحاضرات القصيرة وإخراجها في ضمن برنامج (إضاءات تبليغية) المعد من قبل وحدة شؤون المبلغين، ويُعدّ هذا البرنامج مشتركاً بين الوحدتين بحسب تخصصاتهما.

د - الوثائقيات: من البرامج المهمة التي يتم عبرها البحث في سير العلماء والموهوبين في شتى المجالات الاجتماعية من أبناء القارة السمراء، وتوثيق سير نجاحاتهم طوال مراحل حياتهم المختلفة.

٤ - وحدة المكتبة: تُعدّ هذه الوحدة التي تم إقرارها في ضمن هيكلية المركز حديثاً في أواخر العام (٢٠٢٠م)، من الوحدات المهمة التي أنيطت بها مهام توفير الإصدارات الإلكترونية والورقية المتخصصة في الشأن الإفريقي، وجعلها متاحة أمام الباحثين في شتى المجالات، وقد تمكنت من توفير الآتي:

أ - ما يقارب (٤,٠٠٠) نسخة من المصادر الورقية المتخصصة في الشأن الإفريقي، وفي التخصصات المختلفة، منها التاريخ، والأدب، والسياسة، واللغة، والسير، والفقه، والقانون، والاقتصاد، وغير ذلك على شكل كتب، ومجلدات، ومجلات علمية، ومخطوطات، وبحوث.

ب - (٢٠,٠٠٠) نسخة من المصادر الإلكترونية ذات التخصصات المذكورة في الفقرة السابقة، وفهرستها بشكل علمي وفقاً للأساليب العلمية الحديثة في إدارة المكتبات.

ج - الاستمرار في رفد المكتبة بالإصدارات

ويشكل ثمرةً لجهود كبيرة تضمنت زيارة العديد من بلدان القارة الإفريقية، واللقاء مع الأساتذة والمتخصصين في الشأن الإفريقي، إضافة إلى زيارة العديد من المراكز والجمعيات الثقافية والعلمية، والتشاور مع بعض الأساتذة والعاملين في النشاط العلمي والثقافي الخارجي داخل العراق وخارجه.

العمل للعام (٢٠٢١م)، وقد حقق المشروع نتائج مبهره عبر إقامة الدورات التطويرية لطلبة العلوم الدينية الأفارقة في داخل العراق وخارجه، في أحكام التلاوة والقراءة الصحيحة، ودورات علوم القرآن والتفسير، ويُعدّ بذرةً لافتتاح وحدة متخصصة في (الشؤون القرآنية)، تهدف إلى تطوير قدرات المبلغين الأفارقة ومهاراتهم في مجال القرآن الكريم، وإعداد أساتذة في هذا المجال الحيوي المهم؛ بهدف إقامة دورات تعلم تلاوة كتاب الله الكريم في دولهم مستقبلاً.

من أبرز نشاطات المشروع القرآني:

أ - الدورات القرآنية / المستوى الأول: دورات تطويرية تخصصية في أحكام التلاوة والقراءة الصحيحة للقرآن الكريم، وقد أقيمت دورتان في محافظتي النجف الأشرف وكربلاء المقدسة لطلبة العلوم الدينية الأفارقة في العام الجاري.

ب - الدورات القرآنية / المستوى الثاني: دورات تخصصية تطويرية مكتملة للمستوى الأول، ويتم إشراك المتميزين فيها، من الذين اجتازوا دورات المستوى الأول، وقد خُصّصت لتدريس المنهج القرآني دروس في (طرائق التدريس)؛ ليكون المتخرج فيها نواة لمشروع إعداد أساتذة متخصصين في تدريس أحكام التلاوة الصحيحة.

ج - الأمسيات القرآنية: برنامج شهري يهدف إلى التواصل الفعّال مع طلبة العلوم الدينية الأفارقة في داخل العراق وخارجه، الهدف منه إحياء تلاوة القرآن الكريم، وذكر تعاليمه، إضافة إلى زيارة الإمام الحسين (عليه السلام) عن بُعد، وقراءة دعاء كميل بن زياد (رضوان الله تعالى عليه)؛ لكون موعد البرنامج خصص كل أول يوم خميس من بداية الشهر الهجري.

يُعدّ مركز الدراسات الإفريقية أحد المراكز التخصصية في شؤون القارة الإفريقية،

البحثية الجديدة والمؤلفات النادرة، وذلك عن طريق الحضور المتميز لمنتسبي الوحدة في معارض الكتاب المحلية والدولية؛ بهدف اقتنائها ووضعها أمام تصرّف الباحثين من داخل البلد وخارجه.

ه - وحدة الترجمة: تُعنى هذه الوحدة بترجمة كلّ ما هو مفيد من الإصدارات التي تُعنى بالشأن الإفريقي، من بحوث، وكتب، ومؤلفات، وترجمتها من اللغة العربية إلى اللغات المتداولة في القارة الإفريقية كالفولانية، والسواحلية، والهوسا، فضلاً عن اللغة الإنكليزية والفرنسية، مضافاً إلى ترجمة الأفلام الوثائقية والمحاضرات الدينية، ومن أهم الكتب التي تمّ ترجمتها:

أ - الوجيز في أحكام العبادات، للمرجع الأعلى السيّد علي السيستاني (دام ظله)، مترجم إلى اللغة الفولانية.

ب - علي (عليه السلام) صراط الله المستقيم، للشيخ ضياء الجواهري، مترجم إلى اللغة الفولانية.

ج - منتخب مفاتيح الجنان، للشيخ عباس القمي، مترجم إلى اللغة السواحلية.

د - منهاج الحياة في الأدعية والزيارات، للشيخ محمد هادي اليوسفي، مترجم إلى اللغة الفولانية.

ه - نهج البلاغة، تحقيق الدكتور صبحي صالح، مترجم إلى اللغة الفولانية.

و - الفتاوى الميسرة، للدكتور عبد الهادي الحكيم، مترجم إلى اللغة الفولانية.

٦ - وحدة الذاتية: تُعدّ هذه الوحدة من الوحدات السائدة لعمل المركز التي تُعنى بإدارة الملفات الإدارية والمالية كافة، ومتابعة تنفيذ الضوابط الإدارية الصادرة عن العتبة العباسية المقدسة، والإسهام في إعداد خطط عمل وحداتها ومتابعتها.

٧ - المشروع القرآني: من أنشطة المركز المستحدثة التي تمّ العمل عليها في أثناء خطة



التَّربِيَّةُ بِالتَّخْوِيفِ: أُسْلُوبٌ لِخَلْقِ جِيلٍ مِنَ الضَّعْفَاءِ

دلال كمال العكيلي كريلاء المقدسة

الخوف من أعظم المخاطر التي تهدد الإنسان، وتعيقه عن النهوض بمسؤولياته والنجاح في حياته، وبذلك يبتعد عن الأماكن التي يكمن فيها سرُّ نجاحه وتكامله في الكثير من الأحيان. يُعرف الخوف على أنه حالة انفعالية ناتجة عن الشعور بانعدام الأمن، وهي من أهم الانفعالات الإنسانية.

وهناك نوعان من الخوف: حقيقي، ووهمي، والخوف الحقيقي هو خوف الإنسان من التعرُّض للإصابة بضرر، أو يكون معرضاً للفتاء، والضرر على الشخصية والمكانة التي يحظى بها، وأمَّا الخوف الوهمي فهو ذلك الذي ينتج عن خيالات لا صحة لها.

لا يتعلّق الخوف بفئة دون سواها، ولا جماعة دون أخرى، فالخوف موجود عند الجميع مع تفاوت في الشدّة والضعف.

حديثنا اليوم عن الخوف لدى الطفل، فهناك مخاوف ترافقه منذ الولادة تكون فطرية مع الولادة وقد تكون مكتسبة من المحيط. أجرت مجلة رياض الزهراء عبدالله بن محمد استطلاعاً للرأي مع بعض النساء في هذا الشأن:

مخاوف واختلافات

حلا طه الموسوي/ ربة بيت: إنّ للأطفال مخاوف متعدّدة لا يمكن حصرها، فتجد الطفل في كلّ مرحلة عمرية يخاف من شيء ما، وعلامات الخوف تبدأ في عمر الثلاث شهور، وذلك عند حصول محفّز شديد في نفس الطفل، وكلّما تقدّم في العمر اكتسب مخاوف جديدة، مثل الخوف من الظلام، والحيوانات، والمطر والبرق، والأصوات العالية، والازدحام، والأماكن المرتفعة، وتختلف المخاوف ليبدأ الخوف من الطبيب والمعلّم مثلاً، وهكذا.

ويختلف الخوف بين الأولاد والبنات، فالبنات مثلاً يخفن أكثر من الأولاد، ولعلّ ذلك مرتبط

بجانبيها العاطفي ورفقتها.

ويرتبط الخوف عند الأطفال بالبيئة التي يعيش فيها الطفل، فالطفل في المدينة مثلاً يختلف عن ابن الصحراء أو الريف، فالأخير

يتميّز بالشجاعة أكثر من ابن المدينة بحكم البيئة التي نشأ فيها، وللأهل

النصيب الأوفر من التربية، فإذا كانوا يربّون الطفل بالتخويف فسوف ينشأ طفلاً مهزوز الشخصية، بخاصّة لو

كان الأهل أنفسهم ممّن يخاف ولا يتّسمون بالرزانة، وهذا يؤثر سلباً في شخصية الطفل.

المصدر والأثر

فاطمة صالح الفتلاوي/ موظفة: تخويف الطفل من قبل الأهل له آثار سلبية تمتدّ إلى مرحلة الشباب، حيث تتكوّن لديه عقْد نفسية، وطفولة مؤلّمة تحمل في طياتها الكثير من الألم والخوف، من ثمّ سينشأ فرداً متردداً في اتخاذ القرار ومتشائماً، وفي حالة قلق دائم، وتّسم تصرّفاتة مع الآخرين بطابع عدواني، حيث يتعامل بعنف مع الناس والظروف التي تواجهه في قابل الأيام، ويصاحبه التوتر في

أبسط المواقف، إضافة إلى الانطوائية والعزلة بسبب الخوف الذي قبع بداخله من أقرب الناس إليه، ويكون إنساناً خاضعاً لأيّ شخص يقابله في المستقبل، فالفتاة التي تعرّضت للتخويف قد تكون زوجة خائفة لا تستطيع أن تدير أمور بيتها بالشكل الصحيح، وستخضع لأيّ عنف أسري بدون مجابهة تُذكر، والشاب أيضاً سيكون شخصية ضعيفة مترددة لا

الفنون والعلاج:

١- رفع مستوى الوعي لدى الطفل وإفهامه أنّ الأمر ليس مفرعاً.

٢- تلقين الطفل نفسه: أنا شجاع، لا أخاف، ويفكر ويتعقل.

٣- استصغار الشيء الذي يخاف منه وإقناعه بذلك.

٤- قراءة قصص مشجعة، وذكر المواقف الإيجابية للأشخاص الذين يخاف منهم بلا سبب مثل الطبيب أو المعلم.

٥- تقوية بدنه إذا كان ضعيفاً، وتوطيد نفسه بنفسه.

٦- التربية على الإيمان والاعتماد على الله في أمورنا.

٧- اتخاذ الإجراءات اللازمة لإزالة الخوف لدى الطفل، مثل النوم بقربه إذا كان يخاف الوحدة، وإشعال مصباح إذا كان يخاف من الظلام.

٨- دمجهم مع أطفال شجعان لا يخافون.

٩- اللجوء إلى العلاج الطبي في بعض الحالات المتفاقمة بشكل غير العادي.

لا يمكن عدّ الخوف ظاهرة سلبية، بل هنالك خوف إيجابي، إذ على الأهل تخويف الطفل من مصادر الخطر كالنار والكهرباء وما شاكل ذلك، ومن الأمور المهمة التي يجب على الأهل تجنبها هو التربية بالتخويف التي تقوم على أساس استخدام العنف مع الطفل بذريعة التربية، ولأسباب واهية مثل اللعب والتصرف بعنفية أمام الآخرين وغيرها من الأسباب التي تؤدي إلى تحطيم شخصية الطفل.

وقلة الذكاء، وتدني النشاط الذهني.

٤- الناحية العاطفية: البكاء، حدة المزاج، الكره والاستياء.

٥- الناحية الأخلاقية: الكذب، والممارسات العابثة، إصدار أحكام غير عقلانية، التكلم بكلام مبهم، ضعف في السجايا الأخلاقية.

٦- الناحية الاجتماعية: التشكيك في العلاقات، سوء الظن، الرضوخ للطلبات غير المشروعة، تعرض الأخلاق الاجتماعية إلى التفسخ.

طرق التخلص من المخاوف

الأستاذة التربوية/ بشرى رحيم الصالحي:
على المربين علاج المخاوف لدى الأطفال؛ لأنّ مرحلة الطفولة من المراحل المهمة في تكوين شخصية الإنسان، لذا على الوالدين عندما يرصدون مخاوف مضرّة بشخصية طفلهم، ومؤثرة في حالته الصحيّة والنفسية الإسراع بمعالجتها، وإلا سوف تصبح طبعاً في شخصيته، وتحوّل إلى كابوس، وتتهك قواه، وتصاحبه حتى سنين الكبر، ومن الأمور البالغة الأهمية أنّ مرحلة الطفولة من أهم المراحل التي يمكن فيها معالجة الطفل بسهولة ويسر، وهنالك طرق بسيطة ممكن اتباعها لذلك:

يملك قراراً، ولن يكون عضواً فاعلاً بين أقرانه، أو ربّ أسرة ذا رأي سديد، فقد تغلب الخوف عليه في أولى سنوات العمر التي تُعدّ الأساس الأول في تكوين شخصية الفرد مستقبلاً.

الآثار

هناك آثار سلبية تترتب على الخوف، منها

١- الصحّة الجسدية: يؤثر

الخوف في الدورة

الدموية للجسم،

فيؤدي إلى انخفاضها،

إضافة إلى المشاكل

الهضمية، وفي

بعض الأحيان

تسمّم في

الدم،



ويقلّل النمو، ويسبّب

اضطرابات النوم، وضعف القوى البدنية.

٢- الصحّة النفسية: اضطرابات نفسية،

وعرقلة في النظرة المستقبلية، وفقدان

الشجاعة، واليأس، وغلبة الأوهام، وفقدان

التوازن النفسي، وعدم اكتساب المعرفة.

٣- الصحّة الذهنية: ضعف الذاكرة والنسيان،

مؤتمر العميد العلمي السادس يُنَاقِشُ الإعلامَ غيرَ الموضوعي

دلال كمال العكيلي: كربلاء المقدسة

لمختلف الجوانب العلمية والأكاديمية. وممّا جاء في كلمة عضو اللجنة الأستاذ الدكتور علي كاظم المصلاوي في حفل افتتاح المؤتمر: تتمثل أهمية الإعلام في الآثار التي يحدثها من قيم وأفكار ومعتقدات، فوسائل الإعلام هي مصدر المعلومات، ومع التطور التكنولوجي، أصبح مصدر المعلومة في وضع خطر، فلا ندري ما مصدر المعلومة الصحيح، وكيف نتعامل معه، وأدى الوعي بأهميته وقوة تأثيره إلى أن أصبح في ظلّ تصارع العالم المعاصر، وسيلة المتسلطين في تشويه الذاكرة، وحيلة المضللين في تزييف الحقائق والتلاعب بها.

ولخطورة هذه المشكلة وضع مؤتمر العميد الدولي في نسخته السادسة عنواناً لمجرباته البحثية: (الحقول المعرفية في مجابهة الإعلام غير الموضوعي- الوقاية والتحديات -) ليستأنس بأقلام الباحثين والدارسين المتخصصين في الوقوف على جذور المشكلة، وتحليلها، والتوصية بطرائق صدها، ومعالجتها، وصناعة أساليب ناجعة لتعديل

برعاية العتبة العباسية المقدسة أقامت جمعية العميد العلمية والفكرية، وجامعة الكفيل، وجامعة العميد، مؤتمر العميد العلمي الدولي السادس بتاريخ: ١٠-١١/١١/٢٠٢٢م، تحت شعار (نلتقي في رحاب العميد لنرتقي)، وب عنوان: (الحقول المعرفية في مجابهة الإعلام غير الموضوعي- الوقاية والتحديات).

يهدف المؤتمر إلى تسليط الضوء على الإعلام غير الموضوعي في الخطاب السياسي للقنوات والمؤسسات الإعلامية ومنصاتها؛ للتمييز بين الموضوعية منها، وغير الموضوعية، ومسألة وضع مناعة ضدّ الإعلام غير الموضوعي بمشاركة واسعة من داخل العراق وخارجه؛ لما للإعلام من أهمية وخطورة على المجتمع، وما ينتج عنه من ثقافات عبر غايات المنبر الإعلامي، إذ تمّ تسليط الضوء على موضوعات مهمّة، ومناقشتها في جلسات بحثية أكاديمية تعمل على معالجة المشكلات، وتفعيل الطروحات، واستنهاض الطاقات بما يخدم الإنسان والمجتمع، والخروج بأفضل النتائج لوضع الحلول الناجعة لتلك المشاكل والمعوقات

المسار، وعبر المحاور التي اقترحت من لدن اللجنتين العلمية والتحضيرية، بلغ عدد البحوث المقبولة منها (١٧) بحثاً باللغة العربية، و(١٠) بحوث باللغة الإنكليزية، مع خضوع جميع البحوث إلى الفحص، والتدقيق، والمراجعة؛ للتأكد من مدى مطابقتها للضوابط العلمية، ومدى التزامها بمنهجية البحث العلمي وخطواته المتعارف عليها عالمياً. وشهد المؤتمر مشاركة واسعة من كلّ من الدول الآتية: كندا، السويد، الهند، السودان، المغرب، لبنان، سوريا، فضلاً عن مشاركة العراق بجامعاته ومؤسّساته التعليمية، فشاركت كلّ من: جامعة القادسية، جامعة ميسان، جامعة المثنى، جامعة تكريت، جامعة ذي قار، جامعة الفرات الأوسط التقنية، كلية الإمام الكاظم (عليه السلام)، مديرية تربية المثنى، مديرية تربية بابل، مديرية تربية كربلاء المقدسة، الكلية التربوية المفتوحة، مديرية تربية ذي قار، مديرية تربية البصرة، مديرية تربية الكرخ، ديوان الوقف الشيعي.

البحوث المشاركة:



١. الخطاب الإعلامي الإسلامي ودوره في مواجهة الانحراف والعنف والتطرف والإرهاب، للباحث: د. عليّ شمخي الفتلاويّ.
٢. قواعد دينية لتعزيز التدقيق الإعلامي للمتلقّي الطبيعي، للباحث: م. د. نافع جميل خلف الهلال.
٣. الدور القيمي للمؤثّرين عبر مواقع التواصل الاجتماعي وانعكاسه على سلوك المستخدمين، دراسة مسحية على عيّنة من أعضاء المجتمعات الرقمية، للباحث: أ. م. د. سعد إبراهيم عبّاس.
٤. حكاية الصورة في سوسيلوجيا الإعلام العراقي - دراسة ميدانية في تكنولوجيا الاتّصال، للباحث: أ. م. د. طالب عبد الرضا كيظان.
٥. خطاب الفُرجة في العصر العبّاسي، للباحث: أ. د. عماد جفيم عويّد.
٦. الأثر الإعلامي للمقتبس من القرآن الكريم في خطاب الإمام الحسين (عليه السلام)، للباحث: م. د. عمّار حسن عبد الزهرة.
٧. البروبوغاندا الإعلامية ودورها في تضليل المجتمع. دراسة في ضوء القرآن الكريم والسنة النبويّة، للباحث: د. عمر زهير عليّ.
٨. التضليل الإعلامي في التاريخ الإسلامي تجاه الإمامين الحسن والحسين (عليهما السلام) أبان الحكم الأمويّ للمدّة (٤١ هـ - ٦٤ هـ)، للباحثين: أ. م. د. سلام جبّار منشّد الأعاجيبي، وزينب ناظم كوني.
٩. توظيف أساليب العربية في الإعلام، للباحثة: أ. م. د. سحر ناجي فاضل.
١٠. التراث المعرفي العربي في ردّ إعلام السلطة، للباحث: م. د. طه حسين عيسى.
١١. تزييف التناصّ الديني في الخطاب الإعلامي العبّاسي، للباحث: م. د. عليّ إسماعيل خليل.

١٢. الإعلام والإرهاب، إشكالية العلاقة وعوامل التأثير، للباحثين: أ. د. محمد حسن الدخيل، ود. زهراء عليّ الدخيل.
١٣. الإعلام المضلل والوعي السياسي للمجتمع، للباحثين: م. م. أنس بوسلام، وم. م. فاطمة طاهري.
١٤. المسؤولية الجزائية للناطق الإعلامي عن تضليل الرأي العام، للباحث: م. د. حيدر ناجي طاهر سلمان.
١٥. الحرب النفسية وسلطة الإعلام، والسبل الكفيلة لمواجهة الشائعات في وسائل التواصل الاجتماعي، للباحث: م. د. نزار ناجي محمد.
١٦. تصدّي الإعلام للإرهاب الإلكتروني، للباحث: حيدر كريم عبد الرزاق.
١٧. ترتيب أولويات القضايا الاجتماعية في المواقع الإلكترونية لوسائل الإعلام السورية ومنصّاتها على وسائل التواصل الاجتماعي، دراسة مسحية مقارنة، للباحث: د. أحمد عليّ الشعراوي.



البحوث باللغة الإنكليزية:

MEDIA: A SOFT WEAPON USED BY TERRORISM- Dr. Safa Mahdi Ubeid AlWaali.

Verbatim Theater: - a Study of David Hare's Stuff Happens and Anna Smith's Fires - in The Mirror - Prof. Dr Ansam R. Abdullah Al-Maaroof.

The Role of Imagination in Children Poetry - Dr. Rudaina Abdulrazzaq Mohammed.

The Conversational Strategies in Religious Discourse to Face Misleading Media - Inst. Dr. Adawya Sattar Abood.

The Language of the Glorious Quran and the Sustainability

of Objective Media - Asst. Dr. Waleed Ridha Ham-moodi Al-Jwaid.

Image of the prophet Muhammad (pbh) – professor Oliver Scharbrodt American Shi'ism and the Media – professor Liyakat Takim.

Media in Contemporary Times: Challenges and Prospects – Prof.G.N. Khaki.

Doctors' Image Between G.B. Shaw and Christopher Marlow in Selected Plays – Dr. Mahmood Ali Ahmed.

Reader' Awareness Of Objectivity in Political News A Study of the Russia – Ukraine Conflict News Headlines – Rula Yazigy.



وخرج المؤتمر ببتوصيات عدّة، ألقاها عضو اللجنة التحضيرية للمؤتمر الدكتور محمد حسن جابر، وكانت:

١- تشريع قوانين رادعة، من شأنها أن تحدّ من الإعلام غير الموضوعي الداعي إلى ترسيخ كلّ ما هو سلبي ومضّر بالمجتمع.

٢- تفعيل الرقابة على وسائل الإعلام من دون تقييد في حرية الإعلام؛ لأنّ للانفلات الإعلامي عواقب لا تقلّ خطراً عن منع الحريّات الإعلامية، فكلّا الحالتين لا تتجانّ مجتمعاً مؤهلاً لتلقّي رسائل المؤسسات والهيئات الإعلامية.

٣- العمل على معايير الإعلام الموضوعي الحرّ وأساسه: لتخفيف الأزمات الأخلاقية التي يشهدها المجتمع وإزالتها.

٤- تفعيل مادّة أخلاقيات المهنة في أقسام الإعلام وكليّاته؛ لزيادة الوعي الثقافي والمعرفي، ولبناء الحسّ الأمني الإعلامي.

٥- على جميع المتخصّصين، والأكاديميين، والباحثين في مختلف حقول المعرفة الإنسانية والعلمية، التصدّي لمخرجات الإعلام غير الموضوعي عن طريق إقامة المؤتمرات، والندوات، والورش، والمقالات العلمية الرصينة التي من شأنها إجهاض الأفكار الإعلامية الموهمة المضلّة.

٦- على الباحثين والطبقة المثقفة في المجتمع، نقل توجيهات المرجعية ووكلائها إلى شرائح المجتمع كافة؛ لتفادي الوقوع في ترك الإعلام غير الموضوعي.

٧- على الهيئات والمؤسّسات الحكومية وغير الحكومية التي تُعنى بالاتّصالات والعالم الرقمي، وصناعة المحتوى الإعلامي، تبني الطلبة الموهوبين، وذوي الكفاءة لبناء نواة من أجل التصدّي لهجمات الإعلام غير الموضوعي، وتعزيز المناعة المجتمعية.

المرأة وَتَطْوِيرُ الذَّاتِ

صفية جبار الجيزاني : بغداد

ومرضية، ومن أهم خطوات تطوير الذات هو وضع خطة وهدف والسعي لإنجاز هذا الهدف وتحقيقه، والتأكيد على ترتيب الأولويات، وترك ما هو غير مهم للوصول إلى النتيجة بوقت أقصر وكفاءة أعلى، وأن تسعى المرأة إلى طلب العلم والتعلم دائماً وأبداً، والاطلاع المستمر على كل ما هو جديد، فتكتسب مهارات جديدة، فتجعل من البحث والتقصي وسيلة لتطوير ذاتها .

ومن الخطوات المهمة التي يذكرها المتخصصون أيضاً الابتعاد عن كل ما يسبب لها الإحباط، والتشاؤم، والكسل، والتسويف، ويا للأسف هذه مشكلة أغلب النساء، المطلوب التمتع بطاقة إيجابية، ونظرة تفاؤلية تزيد من تعزيز روح المبادرة بداخلها .

وإذا نظرنا من حولنا فنسجد العديد من النماذج النسوية الناجحة التي يُحتذى بها، من حققن إنجازات رائعة على جميع الصعد، نماذج تكون قدوة وحافزاً لكل امرأة للمضي قدماً، والعمل على تطوير قدراتها وذاتها؛ لتتمكن من أداء دورها بوصفها امرأة ناجحة في المجتمع.

الرسول ﷺ، وأن المرأة الصالحة خير من ألف رجل غير صالح، وغيرها.

وبعد أن هياً الإسلام لها هذه الأرضية الخصبة، وأعطاه حقوقاً بإزاء الواجبات، فلا بد لكل امرأة سواء كانت بنتاً، أو زوجة، أو أمّاً، من أن تعمل على تطوير قدراتها وإمكاناتها وتحسينها؛ كي تكون مؤهلة لأداء دورها الفعال في جميع المجالات، التربوية، والاجتماعية، والاقتصادية، حتى السياسية، وهذا الأمر يحتاج إلى إرادة قوية وثقة بالنفس، وجهود مضاعفة تبذلها المرأة، لتصبح أفضل مما كانت عليه .

وقد تسأل المرأة: كيف أعمل على تطوير ذاتي وتحسين قدراتي؟

في الحقيقة هناك عدّة خطوات يذكرها المتخصصون في مجال التنمية البشرية لابدّ من أن تتبعها المرأة للوصول إلى نتيجة إيجابية

عانت المرأة في الأزمنة السابقة من التهميش، سواء داخل الأسرة أو على مستوى المجتمع، ويعود السبب في ذلك إلى الجهل بدورها الفعّال، والتغافل عن إمكاناتها وقدراتها في تسيير الأمور ومواجهة التحديات، مثلما أنّ المرأة نفسها هي من فسحت المجال أمام الآخرين لتهميش هذا الدور المهم، فتجد بعض النساء قد استسلمت وخضعت لقوانين ظالمة بحقها، وجعلت من نفسها أداة وسلعة رخيصة في يد من لا يعرف قيمتها.

وأول من رفع شأن المرأة وأعلى قدرها هو الإسلام، وذلك عن طريق أحكامه التي تصون كرامتها، وتحفظ لها دورها في المجتمع، وهناك العديد من الأحاديث والروايات الشريفة التي توضح ذلك، مثل وصفها بالريحانة على لسان



قُدْسِيَّةُ الْحَيَاءِ

سرور عبد الكريم المحمداوي : بغداد



الروحي المقدّس، فانجرفت النفوس الضعيفة وراء هذه المغريات؛ لتختنق نفسياً وروحياً، فإذا خرجت المرأة من غير ضرورة فسترتّب على ذلك الكثير من الأمور التي ستغيّر من صفاء روحها من دون أن تعي ذلك، فكلّما كان الاختلاط بالرجال قليلاً، كلّما قلّت حيل الشيطان، والنفس الأمارّة للتلاعب في عقلها وقلبها، وقد روي عن فاطمة الزهراء عليها السلام أنها قالت: «خير للمرأة أن لا ترى رجلاً، ولا يراها رجل»^(١).

فلنكن أكثر وعياً، ولنتأمّل قول الإمام عليّ عليه السلام حيث قال: «رحم الله امرأً عرف من أين، وفي أين، وإلى أين»^(٢).

.....

(١) بحار الأنوار: ج ٤٢، ص ٨٤.

(٢) شرح رسالة الحقوق للإمام زين العابدين عليه السلام: ص ٨٨.

قال الله تعالى في كتابه الكريم: ﴿فَجَاءَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءٍ﴾ (القصص: ٢٥)، فمن صفات المرأة الحياء، فهو ميزة يخلج من يقابلها، فينصب حياؤها حولها حدوداً لا يستطيع أحد تجاوزها، ولقدسية المرأة ومكانتها العظيمة عند الله شرفها بكثير من الأخلاق الفطرية التي لا تحتاج إلى رياضة روحية لتفعيلها؛ لأنها تبيّن جمال الله على أرضه بمكانتها بصفتها أمّاً حنوناً، وأختاً رؤوفةً، وصديقةً عطوفةً، وزوجةً صالحةً.

والحياء صفة تتكلّم على المرأة بأفعالها قبل لسانها؛ لأنها تبيّن واقع حالها، إلّا أنّ مغريات الدنيا خلعت هذا الثوب عن بعض النساء وبدلته بثوب آخر، فهناك جهات تحاول بشتى الطرق جعل المرأة بمنزلة اللعبة بغية امتلاك زمام روحها النقيّة، فبدأت بسحب خيط الحياء شيئاً فشيئاً، فنادت بالحرية المطلقة غير الشرعية، ودعت إلى خروج المرأة من دارها من غير حجاب، والحثّ على العناية بالجسد والمظهر الخارجي مع إهمال الجمال



المُحتوى الافتراضي ودور الآباء في تقليل الأضرار ومُضاعفة الفوائد

إخلاص داود : كربلاء المقدسة



كيف نحمي أولادنا بالطرق التقنية من تأثير المحتوى الافتراضي؟

إنَّ الحركة المعلوماتية تجاوزت بشكل هائل الحدود الزمانية والمكانية بقدرة استيعابية غير محدودة في الكم، ورافقتها التحول الكيفي، وهو التأثير في عقل الإنسان ووجدانه، ممَّا أدى إلى دفع البشرية بشبهة مفتوحة بمختلف المستويات العمرية والثقافية نحو تقديم محتويات افتراضية متنوعة بين الرديء والجيد، والمفيد والمضّر.

ويُعدّ الأطفال الأكثر عرضةً للتأثر بالمحتوى المعروض في الوسائط الرقمية سلباً أو إيجاباً؛ لكونهم يميلون إلى تقليد كل ما يشاهدونه، سواء في العالم الواقعي أو الافتراضي بمستوى واحد في الاندفاع والرغبة في التقليد، لعدم التمييز بالشكل الدقيق بين العالم الافتراضي وما به من وهم، وفبركة، وقلة مصداقية، والحقيقة المعاشة في العالم الواقعي، ولدى الأطفال قدرة كبيرة على التخيل الذي يجعلهم مندفعين في تَمَمِّص الأدوار، لذا على الآباء توضيح الفرق الشاسع بين العالم الافتراضي والواقعي دائماً.

ويمكن أن نذكر بعض النصائح التربوية لتجنّب الضرر النفسي، فمن بين الحلول التي وُضعت من قِبل صنّاع التكنولوجيا والمسيطرين على المنصّات الرقمية تطبيقات في أجهزة الكمبيوتر والـ(إندرويد) هو (وضع تقييد المحتوى)؛ لحماية الأطفال من الاستخدام السيئ، أو مشاهدة محتوى مضرّ لا يتناسب مع أعمارهم، والمراقبة عن طريق معرفة مقدار الوقت الذي أمضاه الطفل في التطبيقات، وتقييد نشاطه في أثناء استخدام الجهاز عن طريق فحص الفيديوها، وإيقاف قدرة الجهاز، والسماح بمقاطع

الفيديو التي تمّ الموافقة عليها من قبل الأهل فقط، ومن تلك التطبيقات:

١. تطبيق (YouTube Kids): يحمل مميّزات عديدة، أهمّها غلق التطبيق عندما ينتهي الوقت الذي يحدّه الآباء لأبنائهم، وهو مناسب للعائلة، مثلما يمنح الأبناء الحرية في التنقّل وتقليب مقاطع الـ(يوتيوب) الآمنة بحسب رأي الآباء، واختيار المحتوى من قبلهم عبر تسجيل كلمة سرّ بريدي، وتحميل الفيديوها وقطع الإنترنت من الجهاز ليكون أكثر أماناً للطفل.

٢. تطبيق (Family Link): يسمح للوالدين بوضع بعض القواعد الرقمية الأساسية للمساعدة في تقييد من هم في مرحلة المراهقة، أو الطفولة عند التنقّل بين منصّات العالم الافتراضي والألعاب، ولن يتمكّن الطفل من تغيير الإعدادات على أيّ جهاز يسجّل الإيميل الخاصّ به عليها.

ومن المميّزات الأخرى أنّها تساعد الاختيارات التي تمنحها التطبيقات عند وضع الإيميل وذكر عمر الطفل على إيجاد عدّة برامج تثقيفية وتعليمية مخصّصة للأطفال لا يعرف عنها الآباء، كذلك إمكانية تتبّع مكان وجود الطفل.

إنّ الأساليب التقنية للرقابة الأبوية تقلّص من الضرر المحتمل لمخاطر الإنترنت، وتساعد على تجنّب المعلومات السيئة، والاستفادة من المعلومات والمحتوى الجيد، وتؤدي إلى تحقيق التوازن في اختيار الآباء للتطبيقات، والألعاب، ووسائل الترفيه، مع عدم حرمان الأبناء من امتلاك الهواتف الذكية، والحواسيب اللوحية، والتنقّل في مواقعها الافتراضية.

ابنتي والعبادة

زينب عبد الله العارضي

النجف الأشرف

بنيتي الحبيبة:

يا جوهرتي المصونة، يا بسمه ارتسمت على شفاه حياتي، ها أنا ذا أبحر في شطآن ذكرياتي، فأبتسم لما أتذكرك وأنت تفرشين سجّادتك الصغيرة، وترتدين رداء الصلاة الطويل، فتبدّين كأجمل أميرة، تقلّدين حركاتي، وتردّدين دعواتي، وتمسك أناملك بمسبحتك بعد الصلاة والدعاء؛ لتأتي بتسبيحة مولاتي الزهراء عليها السلام.

لقد بذلت كل جهدي ليكون ارتباطك بالله سبحانه وتعالى، وبيئت لك مع اختلاف مراحل عمرك أن نبض قلبك، وفيض جنّاتك، ونموّ شبابك وتألّفه، ومرور ليلك ونهارك، وأسباب نجاحك وفشلك، كل ذلك وغيره، بيده وحده تبارك وتعالى.

بيئت لك أن الكون بذراته ومجراته يسبحه ويقدّسه، ويعترف بعظمته ويخضع له، وينبغي ألاّ

تتخلّفي عن قافلة

الذاكرين، بل

تنخرطي مع

المسبّحين

لربّ العالمين،

وتعبدينه حقّ

عبادته، فهنا فقط

تتحقّق السعادة،

وتثبت الأقدام على

الطريق الموصل إلى السموّ

والريادة.

فالعبادة يا قلب أمك هي

اللبنة الأساسية في بناء

الشخصية السوية، وسُلم الارتقاء؛ لأنّها تطهّر النفس الإنسانية، وتعالجها من مختلف الأمراض النفسية والأخلاقية.

هي البلمس الشايف للكثير من المشكلات، والدواء الناجع للمعضلات، بما تسهم في خلق حالة من الانسجام بين المحتوى الداخلي والمظهر الخارجي.

بالعبادة يا بنتي تخرجين من سجن الدنيا الضيق، وتتلمّسين السبيل إلى رياض القرب والسعة والتألّق، بها تغلبين الشيطان، وتتنصرين على عوامل الضعف، وترزقين غنى القلب والسكينة والاطمئنان.

العبادة يا نور عين والدتك تقوّي إرادتك، وتطوّر قدراتك، فالتخلّي في ليالي الشتاء الباردة عن لذيذ الرقاد ودفء الفراش للقيام بين يدي ربّ العباد، وكذلك الصوم عن الطعام والشراب مدّة طويلة ممّا يصقل الروح، ويكبح جماح النفس والشهوات، فيؤهل العبد لنيل أرفع الدرجات.

واعلمي عزيزتي أنّ العبادة لا تنحصر في المحراب أو ببعض الطقوس والأعمال، بل تشمل الأقوال والنوايا والأفعال، ما دام الداعي إلى فعلها أو تركها الاستجابة لأمر ذي العزّة والجلال، وهذا يعني أنّ ساحة الكون محراب عبادة ما دمنا نقصد وجهه تعالى، ونتوجّه إلى حضرته، ونحن ندرك أنّه الخالق المبدع ونحن في قبضته، ونحتاج في كلّ لحظة إلى عطائه وفيضه ورحمته.

فاغتني ربيع العمر والشباب حيث الفراغ والنشاط والصحة والهمّة، وتزوّدي من الخير والعطاء والنعمة، فتحن ضيوف في هذه الدنيا الفانية، وسرعان ما سنرحل إلى رحاب الدار الباقية، فهنيئاً لمن جعل ساحة حياته ميداناً للتألّق والوصول بحسن العبادة، ومبارك لمن وعى قبل فوات الأوان، فابتغى التزوّد والاستزادة.

الابتزاز الإلكتروني: معوّل يهدم المُجتمَع

عبير عباس المنظور : البصرة

هو ذاك الشريط الأصفر الذي يحدّد مسرح الجريمة للوقوف على أسبابها عن طريق جمع الأدلة وتحليلها للوصول إلى الجاني، ومن ثمّ معاقبته تحقيقاً للعدالة، ولإصلاح ما فسد من سيرته. في محاولة منّا لوضع شريط أصفر في مسرح أيّ جريمة، سواء كانت مادية أم معنوية لحصر أسبابها، في محاولة منّا لمنع تكرارها عبر وضع حلول وأفكار ومقترحات لمحاربتها، والحفاظ على الأمن المجتمعي، فكلّ ذلك الروح يجب الحفاظ عليها من تلوث فطرتها بنوازع إجرامية مكتسبة.

والابتزاز الإلكتروني عملية تهديد وترهيب للضحية بنشر صور أو موادّ فيلمية، أو تسريب معلومات سرّية تخصّ الضحية، مقابل دفع مبالغ مالية، أو استغلال الضحية للقيام بأعمال غير مشروعة لصالح المبتزّين كالإفصاح بمعلومات سرّية خاصّة بجهة العمل أو غيرها من الأعمال غير القانونية، وعادةً ما يتمّ تصيّد الضحايا عن طريق البريد الإلكتروني، أو وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة كالفايس بوك، تويتر، وإنستغرام، وغيرها من وسائل التواصل الاجتماعي نظراً لانتشارها الواسع، واستخدامها الكبير من قبل جميع فئات المجتمع، وتزايد عمليات الابتزاز الإلكتروني في ظلّ تنامي عدد مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي، والتسارع المشهود في أعداد برامج المحادثات المختلفة.



واعترف أحد المبتزّين بكيفية استدراج ضحاياه لابتزازهم بصور شخصية وفيديوهات خاصّة لأجل كسب المال، ممّا دفع إحداهم إلى الانتحار بعد الضغط عليها. مشهد يتكرّر كثيراً في حياتنا الاجتماعية بعد أن أصبحت التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من حياتنا العملية، أو الشخصية، حتى الدراسية في ظلّ ظروف جائحة كورونا، فأصبحت تلك المواقع متاحة لفئات عمرية مختلفة في درجات الوعي والإدراك والنضج، ممّا سهّل جرائم الابتزاز الإلكتروني، إضافة إلى عدم الوعي وسوء

استخدام الإنترنت بشكل عام. بات من الصعب مواكبة التطوّر التكنولوجي عند الكثيرين، فعمد قراصنة الإنترنت أو ما يُسمّون بـ(الهاكرز) إلى اختراق صفحات ومواقع مختلفة لغرض الابتزاز، فسهل على ذوي النفوس الضعيفة والدوافع الإجرامية تكوين شبكات خاصّة، أو عصابات لاصطياد الضحايا واستدراجهم لابتزازهم إلكترونياً بمختلف الأشكال، بخاصّة مع عدم وجود قانون صريح يخصّ الابتزاز الإلكتروني، إلّا أنّ القضاء العراقي عاجلها وفق قانون جريمة الابتزاز المالي من قانون

العقوبات العراقي رقم (١١١) لعام (١٩٦٩م) وفق المادّة رقم (٤٥٢) التي تنصّ على الآتي:

١. يُعاقب المبتزّ بالسجن لمدة لا تزيد على السبع سنين، أو بالحبس من جرّاء حمل الآخر عن طريق التهديد على تسليم نقود أو أشياء أخرى غير ما ذكر في المادة السابقة.

٢. تكون العقوبة لمدة لا تزيد على العشر سنين إذا ارتكبت الجريمة بالقوة أو الإكراه.

ونرى ازدياد جرائم الابتزاز الإلكتروني في عموم محافظات العراق، وبحسب الإحصائية الخاصّة بجرائم الابتزاز الإلكتروني الواردة في ضمن إجابات رئاسات محاكم الاستئناف



الاتحادية للعام (٢٠٢٢م) من ٢ / ١ / ٢٠٢٢م حتى ٢١ / ٣ / ٢٠٢٢م فقد بلغ عدد جرائم الابتزاز الإلكتروني الكلية إلى (٢٤٥٢) حالة في عموم المحافظات، وهو مؤشر خطير جداً على ازدياد هذا النوع من الجرائم في غضون ثلاثة شهور، بخاصّة إذا علمنا أنّ أضعاف هذا العدد لا يتمّ التبليغ عنها خوفاً من الفضيحة والعار والنظرة الدونية المجتمعية للضحايا، ومن ثمّ فإنّ هذه الجريمة ستجرّ إلى جرائم أخرى كالسرقة، والقتل، والانتحار، إضافة إلى تفشّي حالات الطلاق والعنف الأسري.

ولمعالجة الآثار الوخيمة لجرائم الابتزاز الإلكتروني فالعمل يكون على شقين:

المعالجة الفردية: تكون في ضمن حدود الأسرة

أولاً، ومن ثمّ العمل والمحيط عن طريق احتواء الأولاد عاطفياً، ومتابعتهم وتهنيئتهم قبل اللجوء إلى العالم الرقمي والعالم الافتراضي، وتوعيتهم ونصحهم وإرشادهم في كيفية استخدام شبكة الإنترنت بالشكل الصحيح، والابتعاد عن العلاقات المحرّمة، وعدم إرسال أيّ صور أو مقاطع شخصية لأحد، إضافة إلى تقوية الحسابات الشخصية وزيادة أمانها.

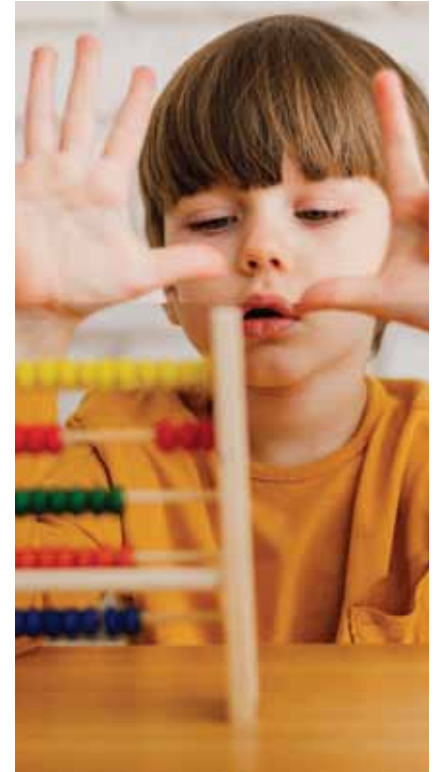
المعالجة الاجتماعية: تكون عبر المعالجات الحكومية للحدّ من هذه الجريمة عن طريق التوعية الاجتماعية في ضمن وسائل الإعلام المحليّة عن كيفية الاستخدام الآمن لمواقع التواصل، وحثّ الضحايا على التبليغ عن المبتزّين لملاحقتهم قضائياً عن طريق مديرية

الجرائم الإلكترونية التابعة لجهاز الأمن الوطني، ونشر توصياتهم في كيفية التعامل مع المبتزّين الإلكترونيين من حيث تجاهل تهديداتهم، وعدم إرسال أيّ مبالغ مالية، أو تهديدهم بالاتصال بالشرطة، بل التوجّه فوراً للتبليغ عنهم في حال حدوث عملية الابتزاز؛ لضمان تطهير المجتمع من هذا المعول الخطر الذي يهدم مجتمعاتنا، وينخرها من الداخل.

يشغل البعد التعليمي مساحة واسعة في حياة الأفراد، ويتخذ جانباً مهماً في شخصياتهم ومستقبلهم، ولا شك في أن للوالدين دوراً مهماً فيه مثل بقية الجوانب المهمة في تنشئة الأولاد، فإذا أريد حصاد ثماره، فلا بد من أن يثري الأبوان أرضية التعليم بالعوامل المساعدة والمتنوعة التي ترتقي به، فجودة ما ينتج منه ترتبط بما يبذلانه، على الرغم مما يمتلكه الأولاد من القابليات والمؤهلات، وفيما يأتي أهم العوامل المؤثرة في التعليم:

١- خلق الدوافع والمويل لطلب العلم:

إن بناء العزيمة والإرادة لطلب العلم ومواصلة المسير في نفوس الأولاد تعني أنهم يتبنون الدراسة مشروعاً هم الرائدون فيه، ولا يرضون إلا بالنجاح، إذ يولد التوجه والرغبة النفسية حافزاً داخلياً، ودافعاً ذاتياً نحو التقدم والازدهار لا تضاهيه الدوافع الأخرى في الفعالية والإنتاج، فيمكن للأبوين التسلل إلى كوامن نفوس الأبناء لغرس قيمة العلم وأهميته، وأنه وسيلة التكامل البشري، وأن



خلفيات تعليمية مؤثرة

إنعام تقار الكعبي: النجف الأشرف

الابن في دور المتلقي الذي يُلَقِّن المادة بدون أن يملك الاسترشاد إليها يُعَدُّ تعطيلاً لقدراته الذهنية، وافقاراً في تعامله مع المشكلات العلمية.

٣- استبعاد المنفردات والمشتتات:

وهي مجموعة من العوامل التي تعصف بذهن الأبناء، وتعكر صفو أفكارهم، وتقطع حلقة وصلهم الدراسي، سواء كانت ظروف عائلية مثل كثرة السفر وكثرة الخلافات، أو السماح باستعمال الأجهزة الإلكترونية لمدة طويلة لغير الحاجة العلمية، وقد يكون الضعف البدني الناتج عن فقر الدم ونحوه سبباً في فقد التركيز وتشتت الذهن، فالبدن آلة الروح، فإن لم يكن ناهضاً بالصحة أعاق عن المسير، ولا يخفى على أحد أثر العوامل الغيبية البالغ في جلب التوفيق والبركة، كدعاء الوالدين، والصدقة والشكر عند التفوق، وأمثالها.



عظماء التاريخ قد صنع العلم منهم نماذج فريدة، فمن لا يجد في العلم هدفاً سامياً، وطموحاً أخذاً، فلا يتلهف لإتقانه ولا تحمّل أعبائه.

٢- امتلاك الأساليب والآليات:

إن جعل الأولاد يمتلكون التدابير والطرق التي تسهل حفظ المواد وفهمها ووضع آليات تذلل مصاعبها، يُعدّ سبباً لمواصلة الدراسة، ويبعد التهرب الذي ينتج عنه الإخفاق، وتدني المستوى والرغبة، فمثلاً يسهل الإعراب بتعلم علامات الاسم، فيميّز بينه وبين الفعل والحرف، وتعلم علامة الأفعال والحروف، وغير ذلك.

فامتلاك المنهج يعني معرفة المفتاح والخريطة التي يستعملها الطالب كلما أغلق عليه باب الوصول إلى المعلومة، فيتغلب على مصاعبها ويهيمن على مطالبها، فالاستمرار في جعل

أَفْضَلُ الطَّرِيقِ لِلدِّرَاسَةِ بِلا مَلٍّ

هالة جاسم الجبوري : يابل

✿ - أي صعوبة يواجهها الطالب في الحفظ فليعالجها بالكتابة، فقد ورد عن الإمام الصادق عليه السلام أنه قال: «اكتبوا، فإنكم لا تحفظون حتى تكتبوا»^(١).

✿ - الانتباه لطريقة الجلوس عند الدراسة، والانتباه للوجبات الغذائية، لاسيما التي ترفع من هرمون السعادة، مثل الموز والمكسرات، وشرب الماء بانتظام.

✿ - أخذ قسط كافٍ من الراحة والنوم.
✿ - تحريك الجسد عبر تمارين رياضية لمدة دقيقتين لطرد الخمول ورفع نسبة التركيز.

✿ - الرسم وإنشاء مخططات المعلومات يسهل كثيراً من الحفظ ويقلل النسيان.

.....

(١) الكافي: ج ١، ص ٥٢.

فتحديد موضوعات الفصل أو الفصول بعناوينها الرئيسية على شكل نقاط في مسودة خاصة يجعله ملماً بأسماء الموضوعات المطلوب منه دراستها، ثم قراءة كل موضوع قراءة شفهية من أجل الفهم العام، وإعادة قراءة الموضوع مرّة أخرى بتركيز، مع تسجيل المعلومات المهمة في المسودة، وليشرح الطالب لنفسه الموضوع كأنه المعلم لا الطالب.

✿ - الشعور بالمرح والثقة بالنفس عند الدراسة حتى يسهل على الطالب الحفظ من دون الشعور بأي ملل، إذ يوصي الخبراء بتمثيل الكلمات والأفكار بشيء مقارب إلى الواقع حتى لا تنسى، ويُفضّل القراءة بصوت عالٍ مع الشرح كأنه أمام مجموعة من الطلبة، واختبار الطالب نفسه من دون النظر إلى الكتاب، كتقييم مدى فهمه للموضوع.

غالباً ما يسيطر الملل على بعض الطلاب في أثناء الدراسة، فينتهي الوقت بقراءة القليل من المادة أمام هدر ساعات وساعات في التملل والضجر، ومحاولات للحفظ من دون الوصول إلى النتائج المرجوة.

ولعلاج هذه المشكلة يمكننا تلخيص أفضل الطرق للدراسة بلا ملل كالآتي:

✿ - لا بدّ من أن يضع كل طالب هدفاً؛ لأنّ الهدف هو الدافع للاستمرار، ومقاومة كلّ ما يواجهه في أثناء الدراسة، وإذا لم يكن هناك هدف معيّن فسيواجه مصاعب الاستمرار في الدراسة.

✿ - إيقاف إشعارات الهاتف، وإبعاده عن مكان الدراسة؛ لأنّ الإشعارات تجبر الطالب على الدخول إلى التطبيقات والأنشغال.

✿ - يجب أن يعرف الطالب ما يقرأ،

كُتُبُ التَّنْمِيَةِ البَشَرِيَّةِ.. تَغْزُو السَّاحَةَ الثَّقَافِيَّةَ

هاجر حسين الأسدي

كربلاء المقدّسة

ما السبب الذي يجعل كتب التنمية البشرية الأكثر انتشاراً؟ وفي المقابل يقلّ الطلب على كتب الاقتصاد، والتاريخ، والسياسة وعلم النفس وغيرها، فلماذا تفضّل الأغلبية كتب التنمية البشرية على سائر الكتب؟

المجتمع له دور كبير في بناء ثقافة الفرد أو الاعتناء بميوله وتطلّعاته، بمعنى آخر العقل الجمعي يؤدّي دوراً كبيراً في هذه المسألة، فالأسرة، والمدرسة، والجامعة، قد لا تهتمّ كثيراً بموضوع صناعة العلماء بقدر تركيزها على نسب النجاح الدراسي، ولا ننسى دور الحكومات وتحكّمها بدور العلماء والمتّقين.

ومن جانب آخر نجد المدارس والجامعات تفتقر إلى دروس الحياة وبناء الشخصية، وكيفية التعامل مع الآخرين، في حين نجد دروساً عديدة في العلوم الأخرى كالتاريخ، والاقتصاد، والكيمياء، والفيزياء، وغيرها.

ومما يزيد من إقبال الناس على كتب التنمية البشرية هو سهولة قراءتها وفهمها، بحيث يمكن قراءتها في أيّ مكان بشكل سريع، إضافة إلى الترويج المبالغ لهذه الكتب، فضلاً عن كون هذه الكتب ليس فيها جهد ذهني، في حين كتب الاقتصاد مثلاً غالباً ما تكون معقّدة، فغير المتخصّص من الصعب عليه استقبال معلومات كهذه، مضافاً إلى كون الإنسان في الوقت الحالي أصبح يبحث عن كتب بسيطة الفهم والقراءة؛ لأنّه تعود على حصوله على المعلومات الجاهزة، فأصبح عقله خاملاً غير قادر على استساغة الكتب التي تحتاج إلى تفكير وتفهّم في أثناء القراءة.

وقد يكون السبب لكون القراءة ليست واجبة، وكلّ شخص لديه غرض وهدف من القراءة، فهناك من يبحث عن شيء أو معلومة يجدها في الفئات المذكورة، وهناك من يجدها في القصص والروايات، إضافة إلى التسلية وسهولة الاستقبال، ومن ثمّ كلّ شخص يحصل على الغرض الذي يريده، ومن الفئة التي يريدها، ويجد فيها ضالّته.





رِجَالُ الْإِبَاءِ

منتهى محسن محمّد: بغداد

للبطولة رجال أشداء
لا يخافون في الله لومة
لائم، وللشهادة مواقف تتم
عن نبيل، وفداء، واصطفاء، وفي
ساحة الوغى وعند اشتداد الوطيس
تُمَتِّحَن الرجولة، وتسطر أبهى آيات الكرامة
والإباء.

من مدينة البصرة الفيحاء بزغ نجم المجاهد
(أيوب)، من ثرى أرض امتلأت بالتضحيات
وتقديم القرابين على امتداد السنين العجاف،
بعدما سقاه لبن الأم كلّ دفعات البذل والغيرة
والحمية وشحناتها.

وعند ساعة الصفر يهبّ الرجال، وأي رجال!
رجال خلّقوا ليوم الفصل، أنجبتهم أمّهات
صابرات، صنعن لهم من أرغفة العوز رايات
للعزة والشهادة، وعجنّ من دموعهنّ حنّاء
الشهادة، وأطعموهم من وحي المواكب
الحسينية رفضاً وجلادة.

وعند احتدام الأمور، وخرق ساتر الأمن
والأمان، واستلاب راحة العباد، وسطو
العصابات المجرمة على المقدّسات والحرّمات،
ونداء فتوى رجال الدين الفضلاء، ودعوتهم
لمنازلة أوكار الخبث والدهاء، وتطهير بلد
الأنبياء من براثن أهل الكفر والشقاق، لبّى
المقاتل الميمون (أيوب) النداء.

وسريعاً ما انضمّ إلى دورات تدريبية لتعلّم
الرماية بمختلف الأسلحة ضماناً لحصد
رؤوس أهل الضلال، ثم التحق بأحد الأفواج
بعدما أتقن مهارة الرمي بكلّ مهنية واقتدار،
وراح يمضي قدماً في حصد أرواح الخبثاء
واحدًا تلو الآخر.

وفي قرية (هزيمة) تقدّمت القوّات لدحر

العدوّ الذي كان متحصّناً بها، متّخذاً من
العجلات المفخّخة أسلوباً جباناً في حصد
أرواح أهل الغيرة النجباء، لكن أبطال الفوج
كانوا بالمرصاد، حيث فجّروا أربع عجلات
مفخّخة قبل وصولها.

ثم امتدّت عمليات التحرير الواسعة لليوم
الثاني على التوالي وصولاً إلى الخطّ الرابط
بين الموصل وتلعفر، ووصلت الأوامر بقطع
الطريق، وقد تصدّى البطل (أيوب) لهذه
المهمّة بكلّ ما أوتي من قوة حاملاً سلاحه
الساند-٢٣. ومشاركاً إسناد القطعات المتأخّرة
عنه.

اشتدّ لهيب المعركة، وراح (أيوب) يشدّ صبراً
ومنازلة، حدّراً من العجلات المفخّخة التي
تمّ رصدها بواسطة الكاميرات الحرارية
والطائرات المسيّرة، وظلّ يقاتل مع إخوته
بشراسة، متوكّلاً على الله تعالى، سائله الفتح
والنصر.

وحالما وصل إلى الطريق العام المبلّط، توجّهت
نحوه عجلة مفخّخة يقودها رجلان من داعش،
فابتدأت شرارة المواجهة حينما بدأ برميها
بنيران سلاحه وهو داخل عجلة (سلفادور)،
إلا أنّ ذلك الرمي لم ينفع ولم يؤثّر؛ لأنّ عجلة

العدوّ كانت مدرّعة.

دقائق بحجم الموت، ولحظات بعُمق الزمن
سيقت نحو البطل (أيوب)، والمدرّعة المغمومة
تتقدّم نحوه، لكن ليوث الغاب لا تهاب الموت،
وأسود الشدائد لا تتراجع في أثناء المعارك،
وقد عقد عهده بين خافقيه وهو بين الموت
والحياة الأبدية.

سُمِع صوت دويّ هائل إثر اصطدام العجلتين
مع بعضهما، وكم اشتهى (أيوب) لحظتها
تذوّق طعم الشهادة، وبعد أن كففت الغبرة
ترابها، وهذأت الأنفاس، تفقّد الأبطال رفيق
الدرب (أيوب) الذي اختفى عن مقود العجلة،
فوجدوه تحت العجلتين والدماء تسيل منه
بغزارة، ظلّ على ذلك الحال عشر دقائق
كادت أن تسلب حياته حتى، ثم التمكنّ فيما
بعد من رفع العجلتين بالحفّار والسيطرة على
عجلة الدواعش المفخّخة من قبل أبطال الجهد
الهندسي، ونقل بسرعة بسيارة الإسعاف
المصفّحة إلى الطبابة، ليوثق عهده الجديد
بنزيف دمه المنساب منتظراً الجولة القادمة
التي ربّما سيعزف على أثرها نشيد الشهادة
المنتظرة.



صَبَّ التَّحَوُّلُ

زينب ناصر الأسدي : كربلاء المقدسة



وهذا النوع من التوقع يولد نوعاً من فقدان الثقة بالنفس عند الأبناء، مثلما أننا لا نبحث في حقيقة الأمر عن جهة نفرغ عليها رغباتنا السلطوية، بل نحاول مد جسور الترابط معهم من أجل التأثير الحقيقي والمباشر الذي يؤدي إلى تصحيح السلوك على المدى البعيد.

الآباء الأذكياء يستطيعون اكتشاف نقاط الضعف التي يعاني منها الأبناء بسهولة، والإسراع إلى حلها بطرق تربوية حضارية، بدلاً من اللجوء إلى تقييد الذات عن طريق إثارة المشكلة، أو محاولة حلها بالضرب والصراخ، والتي تخلف حلولاً وقتية في أفضل الأحوال، هذا إن لم تؤدّ إلى انهيار كامل للبناء التربوي.

بكل تأكيد يحتاج المراهق إلى نوع مضاعف من الاهتمام، لذا فإن وضعه في جوّ أسري هادئ ومنظم من الناحية الإدارية يخفف من حالات التوتر والعصبية لديه.

وقد تسوء الأحوال عند ازدياد توقعات أهل من المراهق لكونه أصبح كبيراً ولا يحتاج إلى عناية دقيقة، ويستطيع الإسهام في إدارة شؤون المنزل، لكن هذه الانتقال تحتاج إلى شيء من الصبر، والتحمل، والإدارة الرشيدة، حتى تتم عملية التعود على تحمل المسؤوليات بصفته فرداً راشداً وبالغا يستطيع القيام بمهامه، بهدوء وسلاسة.

ومن الحلول المقترحة يمكننا الإشارة إلى قوانين المنزل ومسؤوليات كل فرد في وقت سابق في أثناء الجلسات الأسرية اللطيفة والحميمية، أو عند ممارسة بعض النشاطات الترفيهية، مثلما لا بدّ من التنبيه على ضرورة تنمية السلوك التعاوني لدى الأبناء منذ الصغر، فكلما كانت العملية التربوية قد بدأت في سن مبكرة كلما انعكست نتائجها في مرحلة المراهقة بشكل أفضل.

وعدم الاستقرار، فإذا أحسنت الأسرة التصرف مع المراهق، وتعاملت معه باحترام وتقدير، من غير حواجز وبصورة صادقة، فإنه سيتعامل هو أيضاً بهذا السلوك، فالأمور فعل ورد فعل.

والكثير من الآباء يتوقعون الطاعة العمياء من قبل أولادهم، وهذا الأمر مخالف للطبيعة التكوينية البشرية المجدولة على حب المعرفة والاكتشاف، ورغبات تحديد المصير والاختيار، ومن ثم نحن أمام كائنات تحمل كلّ مقومات الإنسانية من لحم، ودم، ومشاعر،

لماذا لا يتصرّف المراهق بشكل محترم في المنزل؟

تزداد أحياناً الحالات السلبية التي يقوم بها الأبناء، مثل سوء التصرف، أو التحدث بصوت عال، أو بعض السلوكيات التي غالباً ما تضعها الأسرة في خانة (قلة الأدب).

يعيش المراهق صبيّاً كان أم فتاة تحوّل أساسياً في مرحلة البلوغ من جراء تغيّر الحالة البايولوجية للجسم، وإفراز هرمونات البلوغ، ممّا يؤدي إلى تغيّرات جسمية واضحة، واختلاف الرغبات التي قد تشعره بالانزعاج



طُفُولَةٌ مُطَعَّمَةٌ بالـ(سوشيال ميديا)

تبارك فاضل الطائي : ذي قار

الهاتف، إذ تعويد الطفل على الالتزام بجدول يومي يعلمه النظام، ممّا يساعده على التخلص من اضطرابات النوم الحاصلة لدى عدد كبير من الأطفال بسبب السهر على الهواتف.

- مشاركة الطفل اهتمامه بالإنترنت بمراقبة المواقع التي يشاهدها، وهذا سينعكس عليه مستقبلاً، إذ يُفضّل أن يشارك عائلته باهتماماته وتفضيلاته.

- اختيار المنصّات الإلكترونية بحسب الفئات العمرية، وتعليم الطفل التعبير عن نفسه، وعمّا يحبّ أو يكره عن طريق استخدامها.

وهناك العديد من المساوئ إلى جانب المحاسن التي تخصّ تلك المنصّات، لكن يبقى القرار للعائلة، فإمّا أن تجعل من الإنترنت حياة نظامية وفكرية لطفلك، أو حياة منهكة وغير نظامية.

أواخر العلاقات الاجتماعية للطفل، فأغلب الأطفال المدمنين على الهواتف نجدهم مصابين بالتوحد أو العزلة؛ لأنّ الهواتف الذكية حلّت محلّ العائلة والأصدقاء، وتعدّ سهلة الاستخدام، إذ يعثر الطفل على كلّ ما يريده بكبسة زرّ، وهذا ما يجعل الطفل قليل الصبر، ويصرّ على أهله للحصول على ما يريد بسرعة وبدون نقاش، لذلك يتوجّب على الأهل إدراك بعض الأمور، منها:

- منع الأطفال بشكل ودّي من استخدام الهاتف، لاسيّما الصغار في السنّ، واعتماد ألعاب الذكاء، أو أفلام الكارتون الهادفة في تعليم الطفل وتنمية قدراته، والأهمّ من ذلك زرع الثقة والقناعة لديه، بحيث يكون قنوعاً بما يملك، ولا تتأثر قدراته الإبداعية والفكرية بالهاتف.

- تحديد ساعة معيّنة من اليوم لاستخدام

أصبحت منصّات التواصل الاجتماعي في الآونة الأخيرة تمثّل جزءاً كبيراً من حياة الفرد، ونلاحظ العديد من الأسر تعتمد على تلك المنصّات في تربية أبنائها، وهذا يمثّل ظاهرة سلبية ومضرة جداً بالطفل الذي يقضي يومه بشكل شبه كامل على الهاتف، بغضّ النظر عن الميزات التي تقدّمها منصّات التواصل إذا استُخدمت بشكل صحيح، لكن مع ذلك يكون لها ضرر وتأثير كبير لاسيّما في مرحلة نشوء الطفل، إذ إنّهُ يتأثر بكلّ ما يراه ويسمعه، فنجد العديد من الأطفال يقومون بتطبيق ما يرونه على مواقع التواصل، سواء كانت أفعالاً أو ألفاظاً، فيؤثر ذلك في شخصية الطفل وسلوكياته، ومن ثمّ يؤثر في المجتمع بأكمله؛ لأنّه يجرد أولئك الأطفال من ثقافة التكلّم وثقافة الأسلوب، ولن نتوقّف عند تلك النقطة، فالتواصل الاجتماعي يؤثر أيضاً في

ملاك الحارس

رسوم : فاطمة نعيم الركابي : ذني قار

خلود جبار الفريجي: بغداد

بعد انتهاء اليوم الدراسي، قال علي لمصطفى: فلنذهب إلى الحديقة لنلعب قليلاً، فرفض مصطفى مخافة أن تقلق أمهما إذا تأخرا، لكن علي أصر وتوسل، فوافق مصطفى وذهبا، وهناك انشغلا باللعب حتى مر الوقت بسرعة من دون أن يشعرا.



كانت الأم تبحث عنهما بقلق شديد في كل مكان، وعند عودتهما إلى البيت صرخت فيهما ووبختهما.

قال مصطفى: إنها غلطتي يا أمي، فأنا أخذته إلى الحديقة ولم أنتبه إلى الوقت.

فقامت الأم بمعاقبة مصطفى، ومنعته من الخروج من المنزل لبضعة أيام، وكانت تأتية بالطعام إلى غرفته، فتنهمر دموعه من عينيه ويبتسم، ثم يبدأ بتناول طعامه.



لم يفهم عليّ لماذا كان يشعر بالذنب، فقد تسبّب لأخيه بمشكلة، فجاء يواسيه معتذراً، وقال:
لقد خفّت كثيراً أن أعترف بغلطتي؛ لأنّ أمي لا تحبّني مثلما تحبّك، فهي دائماً تقول إنّك ولدها
المطيع العاقل، لكنّي كنتُ أشعر بأنّ حبّك لي سينقذني.

فقال مصطفى: حبيبي عليّ، هل تعرف بأنّك عندما أتيت إلى هذا العالم كنتُ أغار منك جداً،
لأنّ أمي كانت تهتمّ بك كثيراً؟ وأحسست أنّك أخذت مكاني في قلب والدي، وكنتُ مستاء جداً،
لكن أمي قالت لي إنّها تهتمّ بك كثيراً لأنّك لا تستطيع أن تأكل، والأمّهات يضعن الحبّ في الطعام،

لذلك يصبح مذاقه طيباً، وإنّها ستضع لي المزيد من اليوم فصاعداً، وإنّها يجب أن تهتمّ بك لأنّك
ما تزال طفلاً ضعيفاً، ويجب عليّ أن أساعدها في رعايتك.

فأنت أخي الصغير، وأنا مسؤول عن حمايتك، ورعايتك، ووضعك بين ذراعيّ وابتسمت لي
ابتسامة ملؤها المحبة، ومنذ تلك اللحظة عاهدت نفسي أن أحملك ممّا يؤذيك ويحزنك، وأن
أكون ملاكك الحارس، ويجب أن تعلم أنّ أمنا غاضبة لأنّها تخاف علينا، فحتى غضبها يذكرني
بحبّها، فكلّما أحضرت لي الطعام ابتسم لأنّي أتذكّر تلك الحادثة وأبكي لأنّني أحزنتها.



علاج ضغط الدم

بلا أدوية

د. زينة نوري الجبوري

على شربه، إضافة إلى المواد الغذائية الأخرى التي تحتوي على مضادات الأكسدة فإنها تؤدي المهمة ذاتها.

٤- التعرض لأشعة الشمس:

إن الحصول على مستوى عالٍ من فيتامين D بتعرض الوجه، والذراعين، والساقين للشمس لمدة (١٥) دقيقة يومياً ٣ مرات بالأسبوع، يساعد على خفض ضغط الدم، إذ يساعد فيتامين D في استرخاء الشرايين، وتحسين الأداء الوظيفي لها.

٥- قضاء الوقت مع الأصدقاء:

إن الوحدة تزيد من نسبة ارتفاع ضغط الدم بنسبة (٢) نقاط كل (٥) سنوات بحسب دراسة أجريت في العام (٢٠١٠م) في جامعة شيكاغو، لذلك يجب الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية وأخذها على محمل الجد.

حصّة تساوي (١٧٠غم) من اللبن الرائب يومياً مرتين في الأسبوع على مدى (١٤) عاماً، سينخفض احتمال إصابتهم بارتفاع ضغط الدم بنسبة ٢١٪ بحسب دراسة حديثة.

٢- ممارسة رياضة رفع الأثقال:

أظهرت دراسات حديثة أن الذين يمارسون رياضة رفع الأثقال سينخفض لديهم ضغط الدم الانقباضي بمقدار (٥) نقاط، وضغط الدم الانبساطي بمقدار (٤) نقاط، ويدوم هذا الأثر لمدة أطول عند الذين يمارسون التمارين الرياضية المختلفة.

٣- تناول عصير العنب:

فهو غني بمضادات الأكسدة، ويؤدي إلى خفض ضغط الدم الانقباضي بمقدار (٨، ٥) نقطة، وضغط الدم الانبساطي بمقدار (٢، ٢) نقطة بعد (٤) أسابيع من المراقبة

حتى وإن لم تكن مصاباً بارتفاع ضغط الدم حالياً، إلا أن احتمال الإصابة به مستقبلاً كبيرة، إذ تصل نسبة الإصابة لمن هم فوق سن الـ (٦٠) إلى ٦٦٪، وقد يكون الشخص مصاباً من دون أدنى علم منه، لذا يسمّى بالقاتل الصامت.

ومن التعليمات القديمة التقليدية التي يعرفها الجميع، هي الإقلاع عن التدخين، والإقلال من استهلاك الملح، والإكثار من تناول الفاكهة والخضروات، فضلاً عن أداء التمارين الرياضية، وهذا لا يكفي، فتمّة المزيد من التوصيات الحديثة التي يكون تطبيقها أكثر سهولة، منها:

١- تناول اللبن الرائب المنخفض الدسم والحلاوة:

إن الأشخاص الذين يواظبون على تناول

عِنْدَ الْمِزَاجِ إِضْطِرَابٍ



جديدة، وتفعيل العلاقات الاجتماعية المليئة بالودّ والمحبة، والتخفيف من المأكولات الغنيّة بالكربوهيدرات والسكريات، وتناول اللوز، والموز، والسّمك، والجبن، وصفار البيض، والبرتقال، والفراولة، والفلفل، والشوكولاتة السوداء لاحتواء تلك الأطعمة على الفيتامينات والأحماض التي تعمل على تنظيم الإختلالات الهرمونية، وهناك علاجات نفسية تساعد على الشفاء، منها فردية، وأخرى جماعية، والعلاج السلوكي المعرفي الذي يهدف إلى معالجة أنماط التفكير المختلفة وتحديدها، والعلاج السلوكي الجدلي، وهو مصمّم للأشخاص الذين يعانون من عواطف قوية جداً، وفي حالات أخرى يمكن وصف الدواء لتصحيح اختلال التوازن الكيميائي الحاصل في النواقل العصبية.

وأهمّ علاج هو قراءة القرآن الكريم، إذ يقول الله تعالى: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ...﴾ (الإسراء: ٨٢)، فقرأته فيها خير عظيم وفائدة كبيرة، وهو من أعظم الأسباب في جلاء الأحزان وذهاب الهموم، ويورث الطمأنينة في القلوب، وانشرح الصدور

التغذية، ونقص بعض الفيتامينات في الجسم، كنقص الحديد، ونقص فيتامين D، وأوميجا٣، والتعرّض للضغط الشديد في العمل، والتعرّض لصدمات عاطفية، وتقلّب الهرمونات في الجسم، بخاصّة عند النساء، والعيش بالروتين الممل، وعدم الإقدام على المغامرة وتجربة الأشياء الجديدة، وتناول بعض الأدوية كالأدوية المضادة للإكتئاب.

التشخيص:

إنّ تشخيص الاضطرابات المزاجية يتمّ عن طريق الفحص البدني للتأكد من انتظام عمل الغدّة الدرقية، أو ملاحظة نقص الفيتامينات، والاستفسار عن التأريخ الشخصي والعائلي، والاستفسار عن أسلوب الحياة، كمادات النوم والأكل، وغيرها.

طرق العلاج:

هناك مجموعة من الطرق للتخلّص من التقلّبات المزاجية، منها ممارسة الرياضة كتمارين الاسترخاء والتنفّس، وتناول الأعشاب الدافئة كالبابونج، واليانسون، والزنجبيل، والنعناع، والشاي الأخضر، وتناول اللبن أو الحليب قبل النوم، وتناول عصير الليمون، وأخذ حمام ساخن، والتخلّص من الروتين الممل، والبدء بتجربة مغامرات ونشاطات

اضطراب المزاج يعني الشعور المبالغ بالسعادة، والرضا، والتفاؤل لمدة معيّنة، يقابله الشعور بالتشاؤم والاكتئاب في مدة أخرى، ممّا يعني حدوث خلل ما في الوضع العاطفي، فيشعر الإنسان بعواطف غير ملائمة للأحداث المرافقة، وينعكس هذا التغيّر على السلوك والتعامل مع المحيطين، فإذا كان المزاج كئيبيّاً فكلّ شيء سيكون حزيناً، وإذا كان فرحاً فكلّ شيء سيكون جميلاً، وقد يعاني مختلف الأشخاص من الاضطرابات المزاجية، من المراهقين والبالغين والأطفال، ويكون التشخيص أكثر صعوبة لدى الأطفال لعدم قدرتهم على التعبير عن شعورهم.

أنواعه:

أكثر أنواع الاضطرابات المزاجية شيوعاً هو (الاضطراب الشديد) ويستمرّ لمدة طويلة، و(اضطراب ثنائي القطب) ويكون بالتناوب، و(عسر المزاج) الذي قد يستمرّ لعامين، و(اضطراب وجداني موسمي)، ويرتبط هذا النوع بفصول معيّنة كأواخر الخريف وبداية الربيع.

أسبابه:

تختلف أسباب تقلّب المزاج من شخص إلى آخر، وأهمّها نقص ساعات النوم، وسوء



سَلامٌ عَلَى فَاطِمَةَ (عليها السلام)

رجاء محمّد بيطار : لبنان

يقول:

إلهي تركتُ الخلق طرّاً في هواكا
وأيتمتُ العيال لكي أراكا
فلو قطعني في الحبِّ إرباً
لما مال الفؤاد إلى سواكا
وفاطمة... يتغلغل الاسم في كياني حتى الذرة
الأخيرة...
فاطمة...

ويشوق في المدى نحيبٌ يخترق شغاف الروح:
﴿وَإِذَا الْمَوْءُودَةُ سُئِلَتْ بِأَيِّ ذَنْبٍ قُتِلَتْ﴾
(التكوير: ٩).

تتشعر جوارحي، ويتراءى لي ما بين الأفق
والشمس الفارقة في حمرة الغياب سؤال بلا
جواب: إلى متى يبقى مرقدك المقدس يا أمّاه
مستوراً؟!

وتتداخل الأنوار في الأنوار، وأنصت لصوت
ترتيل بعيد: ﴿نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ
مَنْ يَشَاءُ﴾ (النور: ٣٥)
وأرفع رأسي...

أرى الحرم المطهر تحت ضوء القلب، يشعشع
سناً وبهاءً، وأراك...
سيّدة الشكر والصبر، ومشكاة السرّ، كلمة الله
الطيبة في معراج النصر، لا مرقد كمرقدّها،
ولا حرم كحرمها، فهي متغلغلة في كلّ حرم
وشاهدة على كلّ أمر، وهي يوم الغدير الأغرّ
وليلة القدر...

وتتغلغل في الوجدان ما بين الحرم والكيان،
ويسبح اللسان بالذكر الكثير الرّيان: «سلامٌ
على آل ياسين، سلامٌ على الحسين، وسلامٌ
على فاطمة»!

.....

(١) مأساة الزهراء عليها السلام، السيّد جعفر مرتضى
العالميّ: ج ٢، ص ٢٨.

قاب قوسين أو أدنى من حرمه الشريف
أقف، أمرغ الوجه وأغسل الدموع بفيض
أنواره، أرتوي من كوثر أمّه وأتوضأ بفراتها،
وأقف تحت قبة قدسه رافعةً كفيّ نحو ملكوت
السماء، حيث تنفتح أبواب الرحمة، وتمسح
الملائكة بأجنحتها على رؤوس الزائرين.

ومع سجدة طويلة أنتشق منها عبير اللقاء،
أغوص في عمق الرؤيا، وأنفصل عن الزمان
لتدويّ في سمعي صرخات الأطفال والنساء
مجروحةً مختلطةً بقعقة السلاح وصهيل
الخيول، ويبرز بينها صوتٌ ملائكي لا يمتّ
إلى عالم البشر بصلة، يهتف بألم: «يا فضة
أسنديني، فقد وربّي قتلوا جنيني»^(١).

أرتعد، وتعبق حولي رائحة حريق الخيام
ممزوجةً بدخان خشب الباب الذي راح يهتزّ
تحت ضربات العتاة، وتقاوم ذراته حرارة
النار المستعرة أمامه من ناحية، وقد عانق
من الناحية الأخرى جسماً أنحلته العبادة
والتسبيح، وأزقه الصيام والإيثار... ويقرع
سمعي صوت جبريل الأمين مهلاً:

﴿وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مَسْكِينًا وَيَتِيمًا
وَأَسِيرًا﴾ (الإنسان: ٨) ﴿إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ
لِيُذْهِبَ عَنْكُمُ الرِّجْسَ أَهْلَ الْبَيْتِ وَيُطَهِّرَكُمْ
تَطْهِيرًا﴾ (الأحزاب: ٣٣) ثمّ مجلجلاً:

تدكدكت والله أركان الهدى، وانفصمت
العروة الوثقى...

يمّ الدموع يفرقتي، ويمّ الدماء...
أنتشل نفسي بالغوص فيه حتى القاع، وأجدني
أكتشف درراً لا تشتري ولا تباع، فهنا رأس
الحكمة قد انشق بسيف الكفر، وهنا كبد
الرحمة قد قطعه سمّ الغدر، وهناك جنينٌ
يشكو لربّه أمة الجور، ورضيعٌ مضمّخٌ بنجيع
النحر، وحسينٌ فوق رملٍ كالجمر ولسان الحال

زَهْرَةُ الزَّهْرَاءِ (عليها السلام)

زينب عباس فرهادي : كربلاء المقدسة

الخامس من شهر جمادى الأولى من العام
الخامس للهجرة الشريفة..
دارُ الوصيِّ و بنت النبيِّ (صلوات الله وسلامه
عليهم)..
مليكة النساء، ربيبة السماء، زهراءُ الأكوانِ في

مخاض..
إنَّها ساعة ارتقاب آل محمَّد لكوكب ثالث في
سمااء الصديقة الطاهرة عليها السلام

تسبيح وتهليل، تقديس وتبجيل..
كأنِّي بنواظر القلب ألح..
أملك تعرج وأخرى تهبط..
حول نورها تدعو وتدعو بشغفٍ، ترتقب ولادة
النور من النور..
تمتمة أظهر شفاه: بسم الله النور، بسم الله
نور النور، بسم الله مدبر الأمور..
البشرى أوشكت أن تُزف..
ها هو سناها يخترق الأبصار
وُلدت، وُلدت..
أخت لسبطي حبيب الله
يا حبيب الله! بضعتك الحبيبة ولدت الطاهرة
الصغرى!

إنَّها ثاني النساء في دار النبوة والإمامة..
كأنِّي بزهرة الزهراء تُحمَل إلى كُفِّي علي..
يؤذَن في اليمنى، ويقيم في اليسرى
فاطمة عليها السلام: ماذا تسميها؟
أمير المؤمنين عليه السلام: ما كنتُ لأسبق رسول الله..
يُسأل المصطفى: يا رسول الله ماذا تسميها؟
فيجيب: ما كنتُ لأسبق ربِّي
جبريل يهبط، فالعليُّ الأعلى يدّخر لها اسمًا:
«زَيْنَب»، من تخوم العرش يُزف اسمها..
ولا عجب، فهي سفيرة رسالة السماء..
وأميرة مملكة النساء..

وعقيلة الهاشميين النجباء..
تزيح بكفيها الناعمين دياجي الأيام؛ بهجة
ممزوجة من طهر مآقي سيّد الأنام..
فرحة ولادتها تحتضن حزن سني حياتها..
يراها رأي العين، وما يحلّ بقلبها مع الحسين
وما قبلها مصائب تتجرّعها كاملة؛ لا تقبل
القسمة على اثنين
وما بعده أدهى وأمر؛ في السبي والعود ستري
مع الظالمين الأُمّرين..
كيف ستجيب كل ذلك سيّدي يا رسول الله
عن نواظر بضعتك؟ أو ليست الأم تستشعر
النبض..
وهي مثلما وجدتها وسميتها (أم أبيها)..
قرأت ما حلّ بقلبك، ورأت ما رأت بين أنفاس
إجابتك حين سألتك عما يبكيك في ساعة
السرور هذه..
لعلك مولاتي مسحّت على قلب (زينب) تمريرًا
لمصحف دعواتك الذي أودعت فيه كل الوصايا
عند طهرها..
ولعلها أمسكت بأناملك تتبّعاً مع تسبيحتك
الغراء..
ما أصغر ما عاشته مع نبضك مولاتي..
وما أكبر ما استودع فيها: سليله خاتم الأنبياء
وسيد الأوصياء..
(زينب)..
يُزخر نورها بما تدّخره للعالمين..
عالمٌ غير معلّم..
تصطفّ خلفها دروس الحياة متعلّمة منها
سبيل النجاة..
حركاتها، سكناتها توحيد ومحض إخلاص..
تُصنع في عين الله تبارك وتعالى؛ فلا ترى
صنعه إلّا جميلاً..
روح زاكية، مباركة نامية، من شجرة أصلها
ثابت وفرعها في السماء، تؤتي صبرها ثماراً
للطالبيين في كل حين.



شُعَاعُ الْقَبْرِ يَتَكَلَّمُ

زبيدة طارق الكناني : كربلاء المقدسة

أخرج ما استودع الله فيك من إباء وشجاعة
في الوقوف أمام ذلك المدِّ الهائل من أهل
الباطل..

شعاع حمل معنى النصر الذي سجّله إمامي
الحسين (عليه السلام) في كربلاء، رسالة مدوّية وصلت
إلى كلّ الإنسانية، مفادها:

كيف أنّ المظلوم يحمل معنى الانتصار عبر
الدهور..

شعاع الولاية يتغلغل في القلوب، فتطأطئ له
إجلالاً وإعظاماً، وتتفاخر بأنّها اهتدت بنوره
المنبثق بالإيثار..

لم ولن يكون هناك عزّ كعزّك يا أرض الأنبياء
والأوصياء..

فكلّ ذرّة فيك يا مدينتي جوهرة مقدّسة، ودرّة
مطهّرة..

تفوح منك نسائم المسك ممزوجة بعبق
ياسمين الماضي المتوهّج بأبهى الذكريات
وأقدس الرؤى

تسبح ملائكة الرحمن في أرجائك..
تتجسّد الجنان في حضرتك؛ لتزقّ الوجود
علماً وتقىً وعطاءً..

وها نحن نستأذن أصحاب الفيض الملكوتي أن
يشفعوا لنا عند الخالق جلّ وعلا..

بأن نكون في ضمن مدى شعاع هدايتك لتحيا
قلوبنا وتبارى ذرّات وجودنا في تقديم فروض
الولاء لآل البيت (عليهم السلام).

هل أصبحت الحياة فارغة من كلّ شيء؟

هل مضى علينا يوم أطول من هذا اليوم؟

أو هل مرّ شهر أصعب من شهر كهذا؟

هل أصبح نهارنا متّصلاً بلياليها؟ أم غابت
شمس الحقيقة مثلما اختفت الأقمار والنجوم
من أفق المساء؟

هل ارتفعت أصوات اليأس فينا؟ أم اختبأت
أكفّ الرجاء خلف أبواب الصبر؟

عجباً كيف امتدّت أيادي الظلام لنتهك
حرمت الأنبياء وآل الأنبياء؟

أم كيف أنّ هذا الحقد المتعامي قد أعمى
بصيرة تلك القلوب المتحرّرة، وتواقم عماها
وتزايد لتعود فتصبّ حقدّها الأزلي من جديد

على ضريح الأنوار، وتلفّ خيوطها السوداء
على المنارتين لتجعلهما دكّاء!

أيّ همّ أصابنا وأصابك ونحن نرى كلّ ذلك
الزيف والوهم الذي ينشره أهل الباطل..

ليلمّعوا أفكارهم المشوّهة..

وأيّ همّ أكبر من رفع لواء الحقّ في زمن
الفساد؟

مدينتي الشّماء:

فمنذ ذلك اليوم الذي دنّست الأيدي الخبيثة
ضريحك المقدّس وبعدما تناثرت قبتك
الذهبية على الرمضاء

حتى شعث بين حنايا وزوايا جدرانك وميض
ذو شعاع مبهر وفريد..

القوادُّ المُخدِّرةُ يسهامُ سامةٌ

سوسن بداح فيامي : لبنان



والأخلاق، والمبادئ الدينية، وحثّهم على طاعة الله تعالى، ومن ناحية أخرى يجب متابعة سلوك الأبناء وملاحظته، ومحاورتهم والاستماع إلى مشاكلهم، والسؤال عن أصدقائهم، وحثّهم على مصاحبة الأشخاص الصالحين، مثلما أنّ للمجتمع دوراً مهماً جداً في نشر التوعية، وذلك بتكاتف أجهزة الإعلام، والتوعية داخل المدارس، والجامعات، والمنظمات الكشفية، والأندية الرياضية، وأيضاً لرجال الدين دور في التوعية عبر المحاضرات في المساجد والجوامع.

ويجب توعية الشخص المدمن على تلقّي العلاج وتشجيعه، وإعادة تأهيله ودمجه بصورة سليمة في المجتمع، ودعم مراكز مكافحة الإدمان بالمال والأطباء الاختصاصيين النفسيين، والأجهزة اللازمة.

وتبقى الوقاية هي الأهمّ عبر الابتعاد عن أصدقاء السوء، ومحاولة شغل وقت الفراغ، وتأمين فرص العمل للشباب، والعمل الدائم على التوعية من مخاطر المخدّرات على الفرد، والأسرة، والمجتمع، وتشديد العقوبات على تجار المخدّرات والمروجين والمتعاطين نظراً لخطورة هذه الآفة على مستقبل البشرية.

ومن أضرارها النفسية والعقلية أيضاً: شعور دائم بالقلق، وخلل في المخّ يؤدي إلى محاولة الانتحار، إضافة إلى العصبية الزائدة، وإهمال النفس والمظهر، وعدم القدرة على القيام بأيّ عمل أو نشاط بدني بسبب التخريف في الإدراك الحسيّ، بخاصّة في السمع والبصر، والخلل في إدراك الزمن والمسافات والأحجام.

وللمخدّرات أضرارها الاجتماعية، حيث تسلب القيمة الإنسانية لمن يتعاطاها، فينقطع عن جوّ العائلة والمجتمع، وتتهار علاقاته على مستوى الأسرة والأصدقاء بسبب سوء سلوكه، ممّا يسبّب خلافات مع الأسرة والمحيط، وتنتهي بالمدمن إلى الانحراف، والرديلة، والكذب، والغشّ وارتكاب المحرّمات والجرائم، فمدمن المخدّرات فاقد للوعي والسيطرة على نفسه، إضافة إلى خرق القوانين والعادات والتقاليد، ممّا يسبّب الفوضى والفساد في المجتمع، فالإدمان كلّهُ سلبات تستهلك الجسم، والروح، والعقل، وتُفقد المتعاطي جميع مقوّمات الحياة الكريمة.

وللقضاء على مشكلة تعاطي المخدّرات، يجب على الأسرة تربية أبنائها على القيم،

من المتفق عليه أنّ المخدّرات باتت من أكبر المشكلات عالمياً، وتسعى الدول جاهدة إلى محاربتها لما تسببه من أضرار صحيّة، واجتماعية، واقتصادية، حيث يُعدّ الإدمان عليها من المشكلات التي تطال جميع المجتمعات بمختلف الطبقات من رجال ونساء، ومشاكلها في ازدياد وتفاقم.

ويتمّ تعريف المخدّرات بأنها كلّ مادّة تذهب بالعقل بشكل كليّ أو جزئيّ، سواء كانت طبيعية، أو مصنّعة، أو رقمية، وتجعل المتعاطي غير مدرك لما يفعله، وتسبّب اضطرابات في وجدانه، بحيث يسيطر عليه شعور بالسعادة وزيادة النشاط، وخلق عالم خيالي مليء بالمتعة والحيوية، لكن ما يلبث أن يفيق سريعاً ليعود إلى الشعور بالإرهاق، والتعب، والندم.

من أهمّ الأعراض التي تظهر على المتعاطي: ضعف الإحساس بالألم، وتشميل الأطراف، والقلق المستمرّ، والاكتئاب الشديد، والإمساك، وصعوبة الإدراك والتعبير، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، والخمول، والكلام المبهّم، وضعف الذاكرة، والغثيان، والضرر الأكبر يصيب الجهاز العصبي، فهو المستهدف الأول في عملية الإدمان برمتها.

حلوى لَيَالِي بُنَّان

هبة قاسم منير : كربلاء المقدسة



المقادير

- (٥) أكواب من الحليب السائل.
- كوب من السميد الناعم.
- ملعقة كبيرة من ماء الورد.
- ملعقة صغيرة من ماء الزهر.
- علبة صغيرة من القشطة.
- (٤) ملاعق من السكر.

طريقة التحضير

- ضعي السميد والسكر والحليب البارد في القدر مع الاستمرار في التقليب.
- اتركي المزيج على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يصبح المزيج سميكاً.
- ارفعي القدر عن النار وأضيفي ماء الورد وماء الزهر إلى الخليط وامزجيه جيداً.
- اسكبي الحلوى في قالب متوسط الحجم، ويفضل أن تكون طبقة متوسطة السماكة.
- ضعي القالب في البراد لأربع ساعات حتى

تتماسك الحلوى.

- أخرجي القالب من البراد، ثم ضعي القشطة على وجه الحلوى بالكامل.
- مقادير القطر:
- كوبان من السكر.
- كوب من الماء.
- عصير الليمون بمقدار ملعقة متوسطة.
- ماء الزهر ملعقة صغيرة.

طريقة التحضير

- امزجي السكر مع الماء في قدر على نار متوسطة مع التحريك حتى يذوب السكر ويبدأ المزيج بالغليان.
- خففي النار واطري المزيج يغلي لمدة (٥) دقائق.
- أضيفي إليه عصير الليمون واطري المزيج لمدة دقيقتين إضافيتين.
- ارفعي القدر عن النار وأضيفي ماء الزهر

وحرّكي المزيج واطريه ليبرد.

التزيين:

- كوب من الفستق الحلبي أو اللوز المبشور - بحسب الرغبة.

نصائح للمساحات الصغيرة

الجميع يحلم ويسعى إلى امتلاك منزله الخاص؛ كيما يهتم بترتيبه وتنظيمه، ويظنّ بعضهم أنّ التصاميم التي يريدها، لا بدّ من أن تكون للمساحات الكبيرة، ويعتقد أنّ العيش في المساحات الصغيرة يمكن أن يشعره بالضيق، لكن مع اختيار اللون المناسب، والأثاث الذي يلاءم المساحات الصغيرة يمكن أن يتحوّل إلى البيت مكان رائع، وإذا أتقنت كيفية استغلال المساحات الصغيرة في المنزل، فيمكن أن تجعل أيّ مكان يبدو أكبر حجمًا، ومنظمًا، ومريحًا. إليك بعض النصائح التي تجعل المساحة تبدو أكبر:

- تجنب استخدام الألوان الداكنة للجدران؛ لأنها توحي بصغر المساحة.
- الابتعاد عن اختيار الستائر ذات الألوان الغامقة، أو كثيرة النقوش.
- تجنب الإنارة السيئة؛ لأنها توحي بصغر المساحة.
- الابتعاد عن اختيار السجّاد والموكيت الصغير الذي يظهر المساحة بشكل أصغر.
- تجنب استخدام الإكسسوارات العديدة.
- الابتعاد عن استخدام قطع الأثاث الكبيرة؛ لأنها تزيد من الفوضى، وتشغل حيّزًا أكبر.



نُورُ الكَفِيلِ

شركة نور الكفيل للمنتجات الحيوانية والغذائية التابعة للعتبة العباسية المقدسة من الشركات الرائدة في الإنتاج الحيواني والغذائي، والتي رفدت السوق العراقية بمختلف أنواع المنتجات الحيوانية، والزراعية، ومنتجات الألبان.

تقدم الشركة منتجات ذات جودة عالية وبأسعار مناسبة، مما يعين المواطن البسيط.

كلّ ذلك سعيًا من العتبة العباسية المقدسة لدعم المنتج الوطني، وتشجيع المشاريع الوطنية، التي باتت تتوافر اليوم في معظم المحافظات العراقية.

تتابع الشركة جميع مراحل إنتاج الموادّ عن طريق لجان متخصصة تمّ تشكيلها من قبل مركز الكفيل الإسلامي التابع للعتبة العباسية المقدسة.

تقوم إدارة الشركة بالإشراف المباشر على الإنتاج بدءًا من مراحله الأولى للتأكد من سلامة المنتجات، ومطابقتها للمواصفات العالمية، حتى وصولها إلى يد المواطن الكريم.

المنتجات:

- الألبان والأجبان.
- الموادّ الغذائية.
- اللحوم الحمراء.
- الدجاج.
- الأسماك.
- الأطعمة الجاهزة.
- العصائر والمشروبات الغازية.
- المنظّفات.