

رَبِّهِمْ رَأْفَةٌ



مجلة شهرية تختص بشؤون المرأة المسلمة تصدر عن مكتب المتولي الشرعي للشؤون النسوية/ شعبة مكتبة أم البنين في العتبة العباسية المقدسة
العدد ٢١١ شهر ربيع الثاني ١٤٤٦هـ/ تشرين الأول ٢٠٢٤م / رقم الاعتماد في نقابة الصحفيين العراقيين ٩٤٤ لسنة ٢٠١٠م

مركز الثقافة الأسرية

يعزز من جاهزية الطلاب والمعلمات
لعودة مدرسية متميزة

في هذا العدد..



الْعَجَبَةُ الْعَجَابِيَّةُ الْمُقَرَّبَةُ

مجلة شهرية تختص بشؤون المرأة المسلمة
تصدر عن مكتب المتولي الشرعي للشؤون النسوية /

شعبة مكتبة أم البنين ☪️ النسوية

العدد ٢١١ / شهر ربيع الثاني ١٤٤٦ هـ

تشرين الأول ٢٠٢٤ م

رقم الإيداع في دار الكتب

والوثائق العراقية ١١٤١ - ٢٠٠٨ م

الإشراف العام

عقيل عبد الحسين الياسري

رئيس التحرير

دلال كمال العيكي

هيئة التحرير

ولاء عطشان الجابري

داليا حسن المسعودي

التدقيق اللغوي

علي حبيب العيداني

رحاب جواد القزويني

الإشراف على التصميم

التصوير الفوتوغرافي

تصميم الغلاف

نور محمد العلي

التصميم والإخراج الفني

بنين أمين العبادي

زهراء مجيد العبيدي

تنويه

ترحب مجلة رياض الزهراء ☪️

بمشاركات الكاتبات العزيمات في ضمن

مواضيع المجلة. للاستفسار وإرسال

المواضيع عن طريق المعرف:

@reyaDh_alzahra

للاطلاع على مواضيع المجلة وتصفحها

إلكترونيًا يمكنكم الدخول إلى موقعها

عن طريق الرابط الآتي:

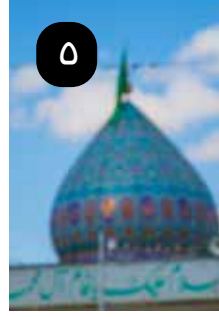
www.alkafeel.net/reyadalzahra

reyadalzahra@alkafeel.net

دار الكفيل للطباعة والنشر والتوزيع



٦



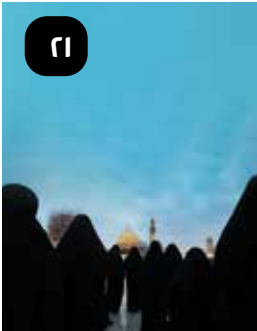
٥



١٤

السيدة النقية

٢٨



٢١

الهندسة النفسية

٣٥



٢٢

التسمم الغذائي

٣٤



٢٧



٤٥

السَّيِّدَةُ فَاطِمَةُ الزَّهْرَاءُ عليها السلام

سِرُّ الْخَلْقِ وَجَوْهَرُ الْوُجُودِ

والإمامة، وأنها سرٌّ من أسرار الوجود، فالله سبحانه خلق النبي محمداً ﷺ والإمام علياً ؑ لكونهما أساس اللطف الإلهي بالعباد.

ودور السيِّدة الزهراء ؑ لا يقتصر على كونها مجرد ابنة لرسول الله وزوجة الإمام علي (صلوات الله عليهم)، بل هي أحد مفاتيح فهم العلاقة بين الخالق والمخلوق، حيث خلق الله تعالى نور فاطمة ؑ بوصفه جزءاً من الخطة الإلهية التي أوجدت النظام الكوني، فقد ورد عن رسول الله ﷺ أنه قال: "خلق نور فاطمة ؑ قبل أن تُخلق الأرض والسماء، فقال بعض الناس: يا نبي الله، فليست هي إنسية؟ فقال: فاطمة حوراء إنسية، قالوا: يا نبي الله وكيف هي حوراء إنسية؟ قال: خلقها الله ؑ من نوره قبل أن يُخلق آدم، إذ كانت الأرواح..."^(١)

.....

(١) الأسرار الفاطمية: ص ٢٣١.

(٢) بحار الأنوار: ج ٢٥، ص ١٩.

(٣) بحار الأنوار: ج ٤٣، ص ٤.

الخلق، وأنَّ الكون بأسره خُلق لأجله، ويتَّفَق العديد من المفسرين على أنَّ محبة الله للنبي ورسالته كانت السبب الرئيس في خلق الكون، وهذه المحبة تتجاوز الإطار الزمني والمكاني، فهي جزء من الأزلية الإلهية، ومما جاء في ذلك خطاباً للنبي ﷺ: "وعزّتي وجلالي وعلوّ شأنِي لولاك ولولا عليّ وعترتكما الهادون المهديون الراشدون ما خلقتُ الجنّة والنار، ولا المكان، ولا الأرض، ولا السماء، ولا الملائكة، ولا خلقاً يعبدني"^(٢)، وهنا يشير ؑ إلى مكانة الإمام عليّ ؑ ودوره المحوري في الإسلام، فالإمام عليّ ؑ ليس فقط زوج البتول ؑ، بل هو الشخص الذي استمرَّ عن طريقه نسل النبي محمداً ﷺ، ومن ثمَّ استمرَّ خطُّ الإمامة والولاية، وهذا التصريح يؤكِّد على أنَّ أمير المؤمنين ؑ ليس فقط رفيق النبي وابن عمّه في الدنيا، بل هو استمرار للنور النبوي.

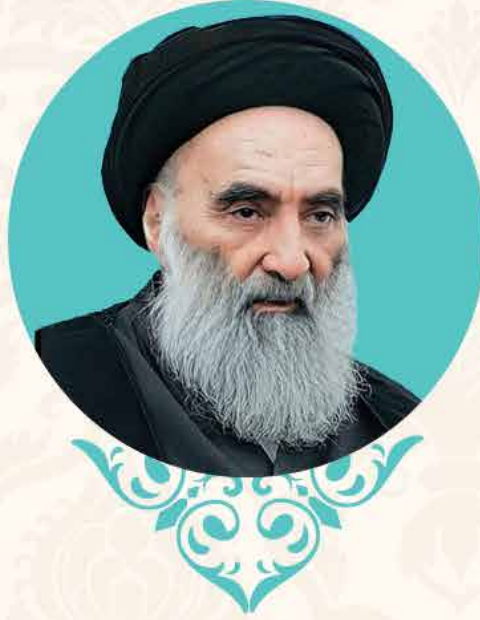
وفيما يخصُّ مكانة السيِّدة فاطمة الزهراء ؑ في هذا الحديث إشارة إلى أنَّها الرابط الأساسي الذي يجمع بين النبوة

تُعَد السيِّدة فاطمة الزهراء ؑ رمزاً روحياً استثنائياً، تجسّد فيه العديد من القيم والمفاهيم العميقة التي ترتبط بالعلاقة بين الخالق والمخلوق، ومن بين هذه المفاهيم البارزة يأتي دور الزهراء ؑ في سرِّ الخلق، إذ إنَّ وجود الكون له ارتباط وثيق بها وبأهل البيت ؑ، ويستند هذا المفهوم إلى العديد من الروايات التي تشير إلى أنَّ الكون وما فيه من مخلوقات قد خُلق من أجل النبي محمداً ﷺ وأهل بيته الأطهار ؑ، وفي مقدّمهم السيِّدة الزهراء ؑ.

وأهمُّ الأحاديث التي تؤكِّد مكانة السيِّدة الزهراء ؑ في الخلق هو الحديث القدسي الذي ورد عن أهل البيت ؑ، إذ يقول الله تعالى: "يا أحمد، لولاك لما خلقتُ الأفلاك، ولولا عليّ لما خلقتك، ولولا فاطمة لما خلقتكما"^(٣)، هذا الحديث الشريف يحمل أبعاداً عميقة تتعلّق بفهم السرِّ الإلهي في الخلق، ومحورية أهل البيت ؑ في هذا الوجود.

في الجزء الأول من الحديث القدسي يظهر أنَّ النبي محمداً ﷺ هو محور

رئيسة 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 ظلته:



أحكام مجالس الأعراس

- السؤال:** ما حكم الاحتفال في الأعراس باستخدام الأغاني واستخدام الطبول، وغيرها؟
- الجواب:** لا يجوز للنساء الغناء في الأعراس على الأحوط، وأما الضرب بالآلات الموسيقية، فإن لم يكن بنحوٍ يناسب مجالس اللهو واللعب فلا مانع منه، وكذا لا مانع من الضرب بالأواني ونحوها.
- السؤال:** ما حكم دخول الرجال الذين لهم صلة قرابة بالعروس كأبيها وأخيها وخالها وعمّها إلى المكان الذي يُقام فيه العرس وفيه نساء أجنبيات؟
- الجواب:** يجوز مع التحفظ والحجاب، وأمّا إذا ترتبت عليه مفسدة، فلا يجوز.
- السؤال:** هل يجوز إقامة حفل عقد قران مختلط بوجود رجال ونساء في مكان واحد؟
- الجواب:** لا يجوز الاختلاط المثير للفتنة، مثلما لا يبعد في مجالس كهذه.
- السؤال:** هل يجوز تدوين آية قرآنية داخل بطاقات الدعوة لحفلات عقد القران والزفاف باللغة العربية أو ترجمتها إلى الإنجليزية، وغيرها من اللغات؟
- الجواب:** نعم، يجوز في حدّ نفسه.

المصدر: sistani.org

موقع مكتب سماحة المرجع الديني الأعلى
السيد علي الحسيني السيستاني دام ظلته

كُونِي مُنْتَظِرَةً

■ ليلي عباس الحلال / البحرين

أرواحنا، وبه نحيا، فهو القلب النابض بالحياة..
كوني مُنْتَظِرَةً حقيقيةً، أعدي نفسك، واسلكي سبيل
معرفة الإمام ﷺ؛ لتحاربي جهل الغافلين..
واملئي بوتقة الروح بنمير ذكره في كل آن؛ لتنصهر
كل ذرات روحك في انتظاره..
جدي البيعة كل صباح، وانديبه كل جمعة، واعرضي
عملك على ميزان رضاه، واجعليه النور الذي تبصرين
به؛ لتكوني ممهدةً له..
بشي النور هنا وهناك، وعيشي حياة الانتظار؛ ليمتلئ
كل وجودك بنور المنتظر..

كُونِي مُنْتَظِرَةً..
مترقبة انبثاق النور، كفراشة تحوم حوله، فيغشاها
من النور، فيشتعل الشوق بداخلها، ولا يهدأ من دون
نيل الوصال..
فاسعي إلى ذلك الحب؛ لتوقدي فتيل الانتظار..
وبالحرقه ذاتها، تحركي لتنيري عتمة الغيبة؛ لتجذبي
من حولك، فيدخل الرضا عن المنتظرين إلى قلب
الغائب..
كُونِي مُنْتَظِرَةً إيجابيةً، تتحركين مندفعةً بنور
الانتظار؛ لتضيئي به كل بقعة..
فبالانتظار تطهر ذواتنا، وتتصافي قلوبنا، وتتكامل

الصفاتُ الخَبْرِيَّةُ

﴿فَأَيْنَمَا تُولُوا فَتَمَّ وَجْهُ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾

رجاء عليّ البوهاني / كربلاء المقدسة

قسّم علماء الكلام الصفات الإلهية إلى قسمين: الصفات الثبوتية، والصفات السلبية*

وتُقسّم الصفات الثبوتية إلى ذاتية وفعلية، لكنّ هناك اصطلاحاً آخر يختصّ بأهل الحديث في تقسيم صفاته سبحانه، فهم يقسمونها إلى ذاتية وخبرية، والمراد من الأولى هو الصفات الكمالية، كالحياء، والعلم، والقدرة، وأمّا الثانية فهي تلك الظواهر التي أخبر الله ﷻ عنها في كتابه الكريم، وأضافها لنفسه، كاليد والوجه، والعين، كقوله تعالى: ﴿فَأَيْنَمَا تُولُوا فَتَمَّ وَجْهُ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ (البقرة: ١١٥)، وكقوله تعالى: ﴿يَدُ اللَّهِ فَوْقَ أَيْدِيهِمْ﴾ (الفتح: ١٠)، وقوله تعالى: ﴿فَأَوْحَيْنَا إِلَيْهِ أَنْ اصْنَعِ الْفُلْكَ بِأَعْيُنِنَا وَوَحَيْنَا﴾ (المؤمنون: ٢٧)، وغيرها من الآيات الواردة في القرآن الكريم.

والسؤال الذي يطرح نفسه أمامنا تجاه هذه الصفات التي يصطلح بعضهم عليها بالصفات الخبرية، هل أن لله ﷻ يدًا فعلاً، وساقًا، ووجهًا، وأعينًا وأرجلًا، أو أنه يوجد لهذه الآيات تفسير آخر؟

عزّ وجلّ أعظم من أن يُوصف بالوجه، ولكن معناه كلّ شيء هالك إلا دينه، والوجه الذي يُؤتى منه^(١).
ومنهج الشيعة الإمامية تبعًا لأئمة أهل البيت ﷺ هو عدم الأخذ بظواهر هذه الصفات وإثباتها على نحو المجاز، أي حملها على معانيها اللغوية من باب الكناية عن مفاهيم عالية.

المحكم وهو قوله تعالى: ﴿لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ﴾ (الشورى: ١١)، فالاستواء على العرش كناية عن الاحتواء على الملك، والأخذ بزمام تدبير الأمور وهو فيه تعالى على ما يناسب ساحة كبريائه وقدسه، ظهور سلطنته على الكون، واستقرار ملكه على الأشياء بتدبير أمورها، وإصلاح شؤونها.

إنّ هذه الآيات وأمثالها من الآيات المتشابهة التي يجب تفسيرها على ضوء المحكمات التي هي أمّ الكتاب، إذ إنّ العمل بالمتشابهات وفصلها عن المحكمات، يؤدّي إلى الانحراف والزيغ، وقد قال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ عَلَيْكَ الْكِتَابَ مِنْهُ آيَاتٌ مُحْكَمَاتٌ هُنَّ أُمُّ الْكِتَابِ وَأُخَرُ مُتَشَابِهَاتٌ فَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ زَيْغٌ فَيَتَّبِعُونَ مَا تَشَابَهَ مِنْهُ ابْتِغَاءَ الْفِتْنَةِ وَابْتِغَاءَ تَأْوِيلِهِ وَمَا يَعْلَمُ تَأْوِيلَهُ إِلَّا اللَّهُ وَالرَّاسِخُونَ فِي الْعِلْمِ﴾ (آل عمران: ٧)، فمثلًا قوله تعالى: ﴿الرَّحْمَنُ عَلَى الْعَرْشِ اسْتَوَى﴾ (طه: ٥) لا يجوز فهم الاستواء بمعناه العرفي وهو الجلوس، إذ إنّ الاستواء يكون بمعنى الجلوس، وبمعنى القدرة والاستيلاء، ولا يجوز الأول على الله تعالى بدليل

وقد ورد في الروايات المتواترة عن أئمتنا ﷺ تفسير هذه المتشابهات والظواهر على خلاف ما يتبادر إلى أذهان العوام من التشبيه والتجسيم، فقد روى الصدوق بسنده عن أبي حمزة، قال: قلت لأبي جعفر ﷺ: قول الله عزّ وجلّ (كلّ شيء هالك إلا وجهه)، قال: "فيهلك كلّ شيء ويبقى الوجه، إنّ الله

وقد ورد في الروايات المتواترة عن أئمتنا ﷺ تفسير هذه المتشابهات والظواهر على خلاف ما يتبادر إلى أذهان العوام من التشبيه والتجسيم، فقد روى الصدوق بسنده عن أبي حمزة، قال: قلت لأبي جعفر ﷺ: قول الله عزّ وجلّ (كلّ شيء هالك إلا وجهه)، قال: "فيهلك كلّ شيء ويبقى الوجه، إنّ الله

* الصفات السلبية (الجلالية): هي الصفات التي يجب سلبها عن الله تعالى؛ لأنها صفات نقص ولا تليق بالله تعالى، من قبيل: الاحتياج، التركيب، والتجسيم.

(١) توحيد الصدوق: ص ١٤٩.

اشْتِرَاكُ الذَّكَرِ وَالْأُنْثَى

فِي الْقِيَمِ وَالْحُقُوقِ الْإِنْسَانِيَّةِ الْعَامَّةِ



السيد محمّد باقر السيستاني (دامت بركاته)

وتحرم قطيعتها، وهي جزء في المجتمع ينبغي تقدير حاجتها واقتضاءاتها في تشريع القوانين والنفقات العامة من الأخماس والزكوات والضرائب، كما أنّ لها وعليها أن تأمر بالمعروف وتنهى عن المنكر، وهي إنسان لها أن تمارس حقوقها الإنسانية ومنها حقّ الزواج، فلا يجوز ممانعتها فيما فعلت في نفسها بالمعروف^(١).

.....

(١) رسالة المرأة في الحياة: ص ١٥-١٦.

فللمرأة كلّ هذه الحقوق كما للرجل تمامًا، فهي إنسان تستوجب الحقوق الإنسانية العامة، وهي أمّ، لها حقّ مؤكّد، بل حقّها أكد من حقّ الأب، وقد أكدّ الشرع على الإحسان إليها وإلى الأب معًا بعد الأمر بعبادة الله سبحانه، وهي بنت لها حقّ الأولاد في الإنفاق والتربية والعطف، وهي جارة لها ما يستوجبه الجار في الاستحقاق، وهي طرف كفؤ للتعاقد يجب الوفاء بما اشترطت، فلو اشترطت المرأة في ضمن عقد الزواج شروطًا، وجب على الرجل الوفاء لها، وهي رحم تجب صلتها

إنّ القيم الإنسانية العامة مشتركة بين الرجل والمرأة فيما يجب لهما أو عليهما، كما في العدل، والصدق، والوفاء، والشكر، والإحسان، والعفاف، ونظائرها. كما أنّ الحقوق الإنسانية العامّة - التي تُبتنى على وشائج فطرية - هي حقوق وقيم مشتركة بين الرجل والمرأة، فمن الحقوق هو حقّ الإنسانية، وحقّ الوالدين والأولاد، وحقّ الأرحام، وحقّ المجتمع، وحقّ الجوار، وحقّ الوفاء بالعقد، وحقّ الولاء الخاصّ بالدين، وحقّ النفس بالإيفاء بحوائجها.

"هَاتِي وَسَلِي عَمَّا بَدَا لَكَ"

من سيّدة نساء العالمين فاطمة الزهراء ؑ

نستقي علمًا وهديًا، فنتعلم كيف يكون تعامل العالم
(المعلم) جاذبًا للحثّ على السؤال والاستزادة من علومه؛

■ منى إبراهيم الشيخ/ البحرين

ابتلائية، وضرورية، ومادامت الإجابة تبصرة للآخرين، يدلّ على رحابة صدر سيّدة النساء ؑ لاستقبال الأسئلة المتعدّدة، ويكشف عن مدى حرصها على أداء أمانة العلم، وهمّ تعليمه للآخرين.

٣. اعتذار السائلة من السيّدة الزهراء ؑ وجوابها ؑ بنفي المشقّة والتعب في أمر التعليم، واستشهادها بكلام رسول الله (صلى الله عليه وآله) عن دور العلماء.

إذًا، احتوت الرواية الشريفة على مضامين عالية من أخلاق السائل والمسؤول، وآداب السؤال والجواب، وهذا أنموذج واضح من المعصومين ؑ علينا أتباعه.

(١) بحار الأنوار: ج ٢، ص ٣.

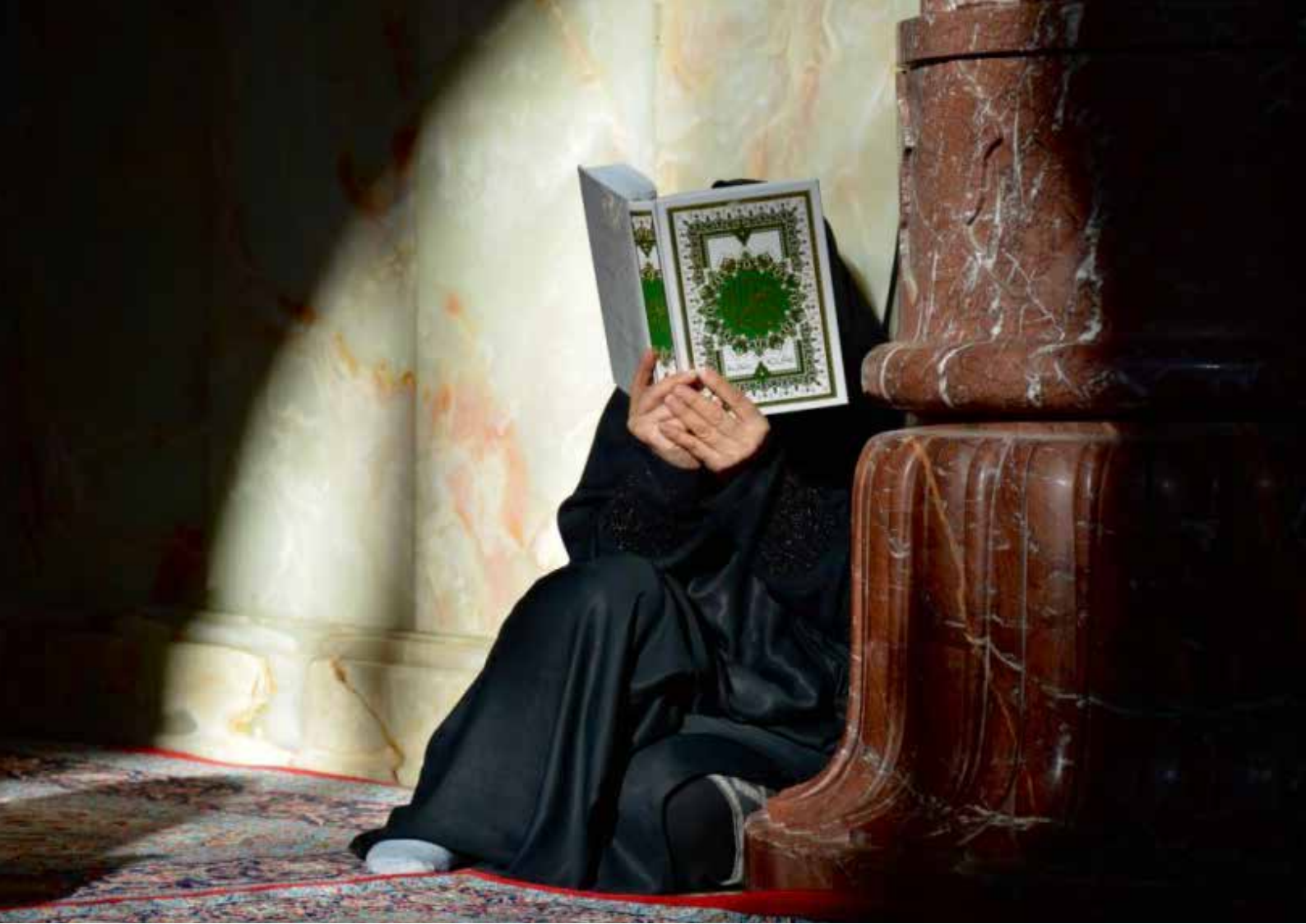
ثقيل، وكراه مائة ألف دينار يثقل عليه؟ فقالت: لا، فقالت: اكرهتُ أنا لكلّ مسألة بأكثر من ملء ما بين الثرى إلى العرش لؤلؤًا، فأحرى أن لا يثقل عليّ، سمعتُ أبي ؑ يقول: إن علماء شيعتنا يحشرون، فيُخلع عليهم من خلع الكرامات على قدر كثرة علومهم وجدهم في إرشاد عباد الله، حتى يُخلع على الواحد منهم ألف ألف حلّة من نور...^(١)

يُستخلص من الرواية الشريفة الآتي:

١. عرض السؤال من السائلة بأدب بارع، فُوبل من السيّدة الزهراء ؑ بحثّها على السؤال والاستزادة، قائلةً: "هَاتِي، وَسَلِي".
٢. الخجل الذي أبدته السائلة لكونها قد أثقلت على السيّدة الزهراء ؑ بكثرة الأسئلة، وفي المقابل عدم سأم السيّدة الزهراء ؑ من تعدّد الأسئلة ما دامت

فقد قامت ؑ بمهمّة التعليم؛ إذ كانت المعلّمة، والمريّبة، والمرجع للنساء، فكّرّ يلجأن إليها في بيان أحكام دينهنّ، وتحديد وظائفهنّ الشرعية.

وقد كان لهذا التعامل دور في جذب هؤلاء النسوة للنهل من علومها، والرواية التي بين أيدينا دالّة على ذلك؛ فقد رُوِيَ عن الإمام الحسن العسكري ؑ أنّه قال: "حضرت امرأة عند الصديقة فاطمة الزهراء ؑ، فقالت: إن لي والدّة ضعيفة، وقد لبس عليها في أمر صلاحها شيء، وقد بعثتني إليك أسألك، فأجابتها فاطمة ؑ عن ذلك، فثنّنت، فأجابت، ثم ثلثت إلى أن عشت، فأجابت، ثم خجلت من الكثرة، فقالت: لا أشقّ عليك يا بنت رسول الله، قالت فاطمة: هاتي، وسلي عمّا بدا لك، رأيت من اكرتري يومًا يصعد إلى سطح بحمل



عَرُوسُ الْقُرْآنِ فِي أَبْنَيْ حُلَّةٍ

عبير عباس المنصور / البصرة

تبدأ باسم **(الرحمن)**؛ لتدلّ على رحمة الله الواسعة للبشرية جميعاً، صالحهم وطالحهم عن طريق الإغداق عليهم بتلك النعم، والله تعالى اختار لفظ **(الرحمن)** بحكمة بدلاً من **(الرحيم)**؛ لأنّ للرحمانية معنى يتلاءم مع مقام الرحمة بالبشر أكثر من الرحيمية: **(الرحمن)**، أوسع المفاهيم بين أسماء البارئ ﷻ بعد اسم الجلالة

والإكرام، إنّها باختصار سورة **(الرحمن)**. سُمّيت سورة **(الرحمن)** **(بعروس القرآن)**، فقد رُوِيَ عن الإمام الكاظم ﷺ عن آبائه ﷺ عن النبي ﷺ أنّه قال: "لكلّ شيء عروس، وعروس القرآن سورة الرحمن جلّ ذكره"^(١).

ولمّا كانت السورة معرضاً للنعم الإلهية العظيمة على البشر، كان من الملائم أن

سورة زينّت سور القرآن الكريم وآياته بأجمل المعاني، والكلمات، والإيقاع، وجرس الألفاظ، وجمالية التكرار، سورة احتوت على ذكر أهمّ النعم الإلهية، وأهمّية الميزان، والحساب، وخلق الإنس والجنّ، وعقاب العاصين في النار، ونعيم المؤمنين في الجنّة، سورة ابتدأت بالرحمة، وخُتمت باسم الله ذي الجلال

(الله):

لأننا نعلم أن لله رحمتين:

الرحمة العامة، والرحمة الخاصة، واسم (الرحمن) يشير إلى رحمة الله العامة التي تشمل الجميع، مثلما أن اسم (الرحيم) يشير إلى الرحمة الخاصة بأهل الإيمان والطاعة، ولعله لهذا السبب لا يُطلق اسم (الرحمن) على غير الله سبحانه إلا إذا كانت كلمة (عبد) قبله، أما وصف (الرحيم)، فيُقال لغير الله أيضًا، وذلك لأنه لا أحد لديه الرحمة العامة سوى الله تعالى، أما الرحمة الخاصة، فإنها موجودة في المخلوقات وإن كانت بصورة محدودة^(١)، ولهذا وصف الله تعالى رسوله الكريم ﷺ: ﴿...بِالْمُؤْمِنِينَ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ﴾ (التوبة: ٢٨)، وهو معنى قول الإمام الصادق ﷺ: "الرحمن اسم خاص بصفة عامة، والرحيم اسم عام بصفة خاصة"^(٢).

وربما يتبادر إلى الذهن، تقديم تعليم القرآن في السورة على خلق الإنسان، وهو خلاف للترتيب الطبيعي من خلق الإنسان ثم تعليمه القرآن،

والجواب: إن هذا الترتيب هو من الناحية الزمنية، أما الترتيب من ناحية العلة وأهمية نعمة تعليم القرآن على خلق الإنسان، فهو في وجود القرآن وتعاليمه التي تُقدّم على خلق الإنسان وتعليمه للبيان؛ ليتعلم القرآن وتعاليم الشريعة، أي

لما كانت نعمة الهداية والإرشاد أعظم من نعمة الخلق والإيجاد، قدّمها الله وإن كانت متأخرة زمنًا، إلا أن الله قدّمها لعظيم نفعها وجلالة أثرها، ولأن نعمة الهداية والإرشاد لا ينالها إلا المؤمنون، لا ينالها إلا المطيعون المخلصون المتّقون، لكن نعمة الخلق والإيجاد مشتركة بين الخلق، ينالها كل مخلوق، من برّ أو فاجر، من مؤمن أو كافر، من بني آدم، من الجنّ، من الملائكة، من البهائم، من الطير، كلهم يجتمعون ويتساوون في أنهم مخلوقون للربّ تبارك وتعالى^(٣).

ومن جميل معالم هذه السورة تكرارها لآية ﴿فَبِأَيِّ آءِ الْآءِ رَبُّكُمَا تُكَذِّبَانِ﴾ إحدى وثلاثين مرّة؛ للتأكيد على أهمية تلك النعم والآلاء للإنس والجنّ؛ لأنّ الخطاب كان موجّهًا إليهما، وإن كان الخطاب يبدو تهديدًا في الظاهر، إلا أنّ التنبيه إلى أمور كهذه، يُعدّ لطفًا ورحمةً.

ومن لطائف هذه السورة قوله تعالى: ﴿مَرَجَ الْبَحْرَيْنِ يَلْتَقِيَانِ * بَيْنَهُمَا بَرْزَخٌ * لَا يَبِغْيَانِ * فَبِأَيِّ آءِ الْآءِ رَبُّكُمَا تُكَذِّبَانِ * يَخْرُجُ مِنْهُمَا اللَّؤْلُؤُ وَالْمَرْجَانُ﴾ (الرحمن: ٢٢-١٩)، فعن أبي جعفر ﷺ في قوله تعالى: "مَرَجَ الْبَحْرَيْنِ يَلْتَقِيَانِ"، قال: عليّ وفاطمة، "بَيْنَهُمَا بَرْزَخٌ * لَا يَبِغْيَانِ" قال: لا يبغى عليّ على فاطمة، ولا تبغى فاطمة على عليّ، "يَخْرُجُ مِنْهُمَا اللَّؤْلُؤُ وَالْمَرْجَانُ" قال:

الحسن والحسين ﷺ^(٥).

أما ختام السورة، فيتناسب تمامًا مع ذكر كل النعم الإلهية في الدنيا والآخرة بقوله تعالى: ﴿تَبَارَكَ اسْمُ رَبِّكَ ذِي الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ﴾ (الرحمن: ٧٨)، فعن أبي جعفر الباقر ﷺ في هذه الآية: "نحن جلال الله وكرامته التي أكرم الله تبارك وتعالى العباد بطاعتنا ومحبتنا"^(٦).

ومن أجمل ما جاء في هذه السورة حديث أبي عبد الله ﷺ: "سورة الرحمن نزلت فينا من أولها إلى آخرها"^(٧)، وبلحاظ هذا الحديث وما سبقه، ندرك أنّ النعم الإلهية الوارد ذكرها في سورة (الرحمن) تُؤوّل بالمعصومين ﷺ، فهم أعظم نعمة لبني البشر والعالم كلّ، وهذه الجزئية أعطت لعروس القرآن تلك الحلة البهية التي تميّزت بها.

.....

(١) مجمع البيان: ج ٩، ص ٣٢٦.

(٢) الأمثل في تفسير كتاب الله المنزل: ج ١٧، ص ٣٦٣.

(٣) تفسير الميزان: ج ١، ص ٢٣.

(٤) معالم بيانية في آيات قرآنية، صالح المغامسي:

ج ١، ص ٢.

(٥) بحار الأنوار: ج ٣٧، ص ٩٦.

(٦) تفسير نور الثقلين، الشيخ الحويزي: ج ٥، ص ٢٠٣.

(٧) مستدرک سفينة البحار: ج ٤، ص ١٠٢.

قُوَّةٌ
وَإِيمَانٌ

الطَّبْرُ عَلَى الْبَلَاءِ

القوة لا تُعطى بالمجان، والسعادة لا تمنح لمن يستحقها بجدارة

بشرى عبد الخالق الطرقي/ النجف الأشرف

كذلك الأمل يتعاطى الإيمان كي يتحلّى بالصبر، أما الفرج فمفاتيحه عند الله تعالى، أن تنسج بسمة من خيوط الألم وتخطّ كلمات الأمل من بريق العتمة، ثم تتسلّل داخل الخوف ولا يؤثّر فيك، بعدها تتشخّ بالآهات حتى تصبح جزءاً منك حتى يرافقك الابتلاء أكثر ممّا ترافقك صديقة، أن تتلاحق سقوطك وتقول هيّا فلننهض من جديد، أن تتكئى على نفسك وتتحدّى العجز.

إنّ من أعظم الصبر وأقوى الإيمان عند الله هو الصبر على البلاء، مثلما أنّ للبلاء أنواعاً، ومنه ابتلاء المرض وتحمل الألم بقلب مؤمن،

فعن النبي ﷺ أنّه قال: "يُكتب أنين المريض حسنات ما صبر، فإنّ جزع

كُتب هلوغاً لا أجر له"^(١)، مثلما أنّ الله يبتلي من يحبّ ليرفعه بصره وتحمله أعلى الدرجات ويكفر عن ذنوبه وسيئاته، ويثقل ميزانه ويزيد حسناته.

إنّ الأنبياء والصالحين تعرّضوا لابتلاءات دنيوية كثيرة، ما بين همّ، ومرض، وأذى، فعن النبي ﷺ أنّه قال: "ما أصاب المؤمن

من نصب ولا وصب ولا حزن حتى الهمّ يهّمه إلا كفر الله به عنه من سيئاته"^(٢)،

وعلى قدر تحملهم جازاهم الله من فضله جزاءً أوفى، وخير مثال على ذلك عندما اشتدّ الحزن والهمّ على نبيّ الله يعقوب قال: ﴿إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾ (يوسف:٨٦)،

فالشكوى إلى الله سبحانه وتعالى هي بمنزلة الدعاء والتقرب الروحي والنفسي

إليه سبحانه، فما للإنسان عند الابتلاء إلا أن يتوجّه إلى الله بقلب صبور راضٍ بكلّ ما قدّر له، مؤمن بكلّ ما قد يكون، ذاكراً قوله تعالى: ﴿وَاصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (هود:١١٥)،

وهنا لابدّ لنا أن نتذكّر أنّ للصبر فوائد عدّة، منها:

- تزكية النفس البشرية وتهذيبها.
- التقرب والتضرّع إلى الله في كلّ وقت وحين، ليس فقط في وقت الشدّة والبلاء.
- يوجّه الإنسان إلى التفكّر والتدبّر بنعم الله التي حُرّم منها في هذا الوقت، ويشكر الله حقّ قدره واستحقاقه.

(١) دعائم الإسلام: ص ٢٠٧.

(٢) تحف العقول: ص ٣٨.

شِفَاءُ الرُّوحِ

جلستُ أتأمل تفاصيل حياتي:

روحي، أمنياتي، ذاتي، معاناتي، تعثر خطواتي، نفسي التي تزيد ظلمةً، إنها تنطفئ شيئاً فشيئاً، لقد أدخلت نفسي في غياهب الألم، فزاد تشتت أشتاتي، وتقطعت قطع قلبي المتقطعة، لاحظتُ تعثر خطواتي المتعثرة، أضعت وجهتي، ورفعت يدي معلنة الاستسلام.

■ سرور عبد الكريم المحمداوي/ بغداد

والهدوء، والراحة، والسكون، معه لا مع غيره، دعونا نبصر ونتفكر بشرائعه؛ لنجعل رفيقنا كلامه سبحانه، وهمنا رضاه، وأن ننشر حبه في القلوب الساهية، فهو الدليل لمن لا دليل له، وهو الأنيس لمن لا أنيس له، وهو طيب من لا طيب له، وهو حبيب من لا حبيب له، وهو زخر من لا زخر له، وسند من لا سند له، في ذكره الشفاء والارتقاء، فيا الله هب لنا نفوساً راضية، وصدوراً من الهموم خالية، وقلوباً بحبك صافية، وأتم علينا العافية.

ليجيبني: ﴿وَتَحْسَبُونَهُ هَيِّنًا وَهُوَ عِنْدَ اللَّهِ عَظِيمٌ﴾ (النور: ١٥)،
فعلمتُ كم يحبني، فبدأت التقط أنفاسي كغريقة نجت للتو، الآن هدأت ضجتي، وأرخيت قبضتي برضا، وتسليم، وحب، واطمئنان، لقد وجدت شفاي في ذكره، وزال ألمي بقربه.
كيف لي أن أغفل عن جمال الباقي وأسعى وراء الفاني؟!

الآن أيتها الروح، حُددت الوجهة، فالشفاء،

وهنا كان يرعاني ربي بحكمته وتدبيره لينتشلي بعد أن عرفني أن لا شيء سوى قربه يشفي الأرواح العليلة من حب الناس والسعي وراء رضاهم، فتدخلت النجدة الملكوتية، وفاض عليّ إله بلطفه، ومحبتة، ورحمته؛

لأجد في آيات كتابه المنزل: ﴿إِنْ يَعْلَمِ اللَّهُ فِي قُلُوبِكُمْ خَيْرًا يُؤْتِكُمْ خَيْرًا مِمَّا أُخِذَ مِنْكُمْ وَيَعْفُوكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (الأنفال: ٧٠)، فناجيتُ ربي عن انكسار روحي، وشدة ما وقع عليّ من ظلم البشر،

دَعْمُ الأهلِ للأطفالِ فِي الدَّرَاسَةِ:

تَجَرُّ الأَسَاسِ

لِنَجَاحِهِم الأَكادِيمِيَّ



■ خاص مجلة رياض الزهراء

للأهل الدور الكبير في دعم أطفالهم في مراحلهم التعليمية المختلفة، ويُعد هذا الدعم عنصرًا حاسمًا في بناء نجاح الطفل الأكاديمي والنفسي، وهو ما ينعكس بشكل كبير على أدائه وتفاعله داخل البيئة المدرسية، إذ يحتاج إلى أكثر من مجرد توفير الكتب والقرطاسية، بل أن يكون هناك تأثير كبير وإيجابي للأهل في حياة أطفالهم الدراسية.

عن طريق هذا الاستطلاع نقدّم نماذج وتجارب لأسر متعدّدة، ونسلط الضوء على كيفية إسهام الأهل في تعزيز الأداء الأكاديمي لأبنائهم، وما استراتيجيات الدعم المتنوّعة المتّبعة؟

بناء بيئة تعليمية مناسبة

بشرى رحيم: إنّ توفير بيئة منزلية مشجّعة على الدراسة كان من أولوياتي، إذ قمت بتخصيص زاوية هادئة في المنزل تحتوي على مكتب، كتب متنوعة، وأدوات تعليمية سعيًا لتجنب أيّ عوامل تشتت الانتباه خلال فترة الدراسة، مثل التلفاز أو الأصوات العالية هذه البيئة ساعدت ابني على التركيز وتحسين أدائه في الاختبارات.

التشجيع والمكافأة

نور عبد الأمير: أعد التحفيز الإيجابي هو الأساس نحن في المنزل نوّمن بضرورة مكافأة الجهد قبل النتيجة عندما أرى

أن ابنتي بذلت جهدًا كبيرًا في دراستها، حتى وإن كانت النتائج ليست كما نرغب، أحرص على مكافأتها هذا يعزز من رغبتها في الاستمرار ومحاولة التحسين.

مرشد ومعلم في المنزل

سعاد احمد: باعتباري معلمة، أفهم التحديات التي قد يواجهها الأطفال في التعلم، لذلك، أحرص على استخدام أساليب تربوية حديثة في توجيه ابنتي، أعلمها كيف تنظم وقتها، وتستخدم وسائل تعليمية مبتكرة مثل الخرائط الذهنية والملخصات البصرية أحاول أيضًا جعل الدراسة تجربة ممتعة، عن طريق دمج الألعاب التعليمية والأنشطة

التفاعلية.

توازن بين الاستقلالية والدعم

محمد الخرزجي: المرحلة الثانوية تختلف تمامًا عن المراحل السابقة هنا يبدأ الطفل بالانتقال نحو مرحلة النضج، ويجب علينا كأباء أن نكون أكثر تفهّمًا لدوره الجديد في اتخاذ القرارات بدلاً من الضغط عليه، أعطيه المساحة اللازمة لاختيار مساره الدراسي، لكنني أظل دائمًا متواجدًا لإعطاء النصيحة عند الحاجة، فأنا وزوجتي نعتقد أن هذه المرحلة تتطلب نهجًا مختلفًا على سبيل المثال، نقوم بمساعدته في وضع خطة دراسية تُناسب أهدافه المستقبلية، أحيانًا ننظم جلسات نقاشية عائلية حول أهمية التعليم وأثره على مستقبله المهني، كما نحرص على توجيهه نحو استخدام التكنولوجيا بشكل مفيد، مثل البحث

عن معلومات إضافية عبر الإنترنت، أو استخدام التطبيقات التعليمية لتحسين مستواه في المواد المختلفة.

أهمية التواصل المستمر

فاطمة عدنان: التواصل بين الأهل والمدرسة يلعب دورًا رئيسيًا في تحديد النقاط التي يحتاج الطفل إلى تحسينها، يجب أن يكون هذا التواصل مستمرًا ومنظمًا، حيث يمكن للأهل متابعة تقدم طفلهم والتدخل عند الضرورة أيضًا، من المهم أن يكون الأهل قدوة لأبنائهم، عن طريق الاهتمام بعملية التعلم الخاصة بهم، حتى بعد انتهاء مرحلة الدراسة. تشير الأبحاث إلى أن الأطفال الذين يحصلون على دعم قوي من أسرهم يكونون أكثر قدرة على مواجهة التحديات الأكاديمية والنفسية، الدعم الأسري يشمل أيضًا التوجيه في حلّ

المشكلات، تعليم قيم الصبر والمثابرة، وتعزيز الشعور بالمسؤولية وعن طريق هذه تجارب الأهالي التي استعرضناها، يتضح أن دعم الأهل لأطفالهم لا يقتصر على مجرد توفير الاحتياجات المادية أو المتابعة الأكاديمية فقط، بل يمتد ليشمل دعمهم النفسي والاجتماعي سواء كان ذلك بالتحفيز الإيجابي، توفير بيئة تعليمية ملائمة، أو حتى بالتوجيه والنصح في المراحل المتقدمة، فإن لكلّ هذه الأدوار تأثيرًا كبيرًا على المسار التعليمي للطفل. الأطفال الذين يشعرون بدعم أسرهم يكونون أكثر استعدادًا للتعلم، وأكثر قدرة على مواجهة التحديات الدراسية بثقة وإيجابية لذا، يُعد دعم الأهل لأبنائهم حجر الزاوية الذي يُبنى عليه مستقبلهم الأكاديمي والمهني.



مركز الثقافة الأسرية يعزز من جاهزية الطلاب والمعلمات لعودة مدرسية متميزة

داليا حسن المسعودي / كربلاء المقدسة



مع الطلاب. يسعى مركز الثقافة الأسرية إلى بناء بيئة تعليمية صحية تساهم في نجاح الطلاب، وتدعم النمو الشامل لهم، مما يعزز من فعالية التعليم، ويدعم تطور المجتمع بأسره.

كبيرة، وتهدف إلى مساعدة الأهالي والمعلمات على استقبال العام الدراسي الجديد بطريقة ناجحة عن طريق تقديم أدوات واستراتيجيات عملية تدعم الأطفال في التكيف مع بيئة المدرسة الجديدة، وتزويد الأمهات والمعلمات بمهارات فعالة لتعزيز التواصل والتعامل

نظم مركز الثقافة الأسرية التابع لمكتب المتولّي الشرعي للشؤون النسوية ورشة عمل بعنوان (العودة إلى المدرسة) تزامناً مع بداية العام الدراسي الجديد، الورشة أقيمت لمدة يومين بتاريخ: ٨-٩/٩/٢٠٢٤م، تُعدّ هذه الورشة خطوة مهمة نحو تحقيق أهداف تربوية واجتماعية

إلى البرامج الصيفية التي تجمع الطلاب،
وتقدّم لهم محاضرات تثقيفية.

أثر إيجابي بعيد المدى

وأكدت الحفّار على أنّ الهدف الأساسي من الورشة هو بناء بيئة تعليمية صحيّة وفعّالة، مشيرةً إلى أنّ هذه الخطوة ستحقّق نتائج مثمرة على المدى البعيد، تعود بالنفع على الطلاب وأسرهم، فضلاً عن الملاك التعليمي، والمجتمع بشكل عام. يواصل مركز الثقافة الأسرية تقديم برامج متنوّعة ومدروسة بعناية؛ لتلبية احتياجات المجتمع، مع التركيز على القضايا التربوية، والنفسية، والاجتماعية، ويعتمد المركز في جميع ورشه ومحاضراته على ملاك متخصص، يتمتّع بالخبرة العالية؛ لضمان تقديم حلول فعّالة تخدم الأسرة، وتسهم في تعزيز الوعي المجتمعي، ممّا ينعكس بشكل إيجابي على الأجيال القادمة.

رفض الأطفال الذهاب إلى المدرسة في الأيام الأولى، إضافة إلى أهميّة التوازن الانفعالي، والتواصل الفعّال مع الطفل، إذ قدّمت نصائح بشأن كيفية مواجهة التحديات النفسية والعاطفية، إلى جانب تقديم خطوات عملية لتأسيس روتين مدرسي فعّال، ومهارات حياتية يحتاجها الطفل، بخاصّة في مرحلة الروضة والصفوف الابتدائية.

خطط مستقبلية وبرامج توعوية مستمرة

وأشارت الحفّار إلى أنّ المركز يخطّط لتنظيم ورش إضافية طوال العام؛ لدعم المسيرة التربوية للطلاب، وتوعية الأمهات بشأن كيفية التعامل مع ضغوطات الحياة المدرسية، وأنّ برامج المركز مستمرة، كبرنامج (ربيع الثقافة المعرفي) الذي يتناول المشكلات التي تواجه الأطفال من المرحلة الابتدائية حتى الجامعية، إضافة

برنامج متكامل وورش تفاعلية أوضحت السيّد سارة الحفّار/ مسؤولة مركز الثقافة الأسرية أنّ الورشة التي قدّمتها الدكتورة مريم عبد الحسين عليّ/ اختصاصية نفسية تحت إشراف الدكتورة شيماء ناصر محمّد، جاءت استجابة لحاجة الأمهات والمعلّمات لفهم كيفية التعامل مع الأطفال، بخاصّة في مرحلة الانتقال إلى المدرسة لأول مرّة، وامنازت هذه الورشة بأنّها جمعت بين الأمهات والمعلّمات، ممّا أتاح للطرفين فرصة تبادل الخبرات والتجارب بشأن كيفية التكيف مع بيئة المدرسة، وأضافت أنّ الورشة كانت تفاعلية، إذ نُوقشت المشكلات التي طرحتها الأمهات مع تقديم الحلول التي تساعد في تسهيل التكيف النفسي للأطفال.

مواجهة رفض الأطفال للمدرسة ركّزت الورشة على كيفية التعامل مع



غِيَابُ قَلْبِ قُ

رحاب حسين العريفاوي / النجف الأشرف

وفي الليلة التي ظننت أنها اقتربت من النهاية، غاصت بحلم عميق في أروقة الرؤى المتلازمة بالألوان البراقة، والأضواء الخاطفة، قوة خفية تسربت إلى أعماقها المُشْتَتة، فزرعت فيها قلوبًا بيضاء حديثة الميلاد، ظل لأبيها بصورته الخاطفة مسح على جبهتها كأنه يقوم بعملية استبدال سريعة، همس في أذنيها بخفوت: ﴿وَلَا تَقُولُوا لِمَنْ يُقْتَلُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتٌ بَلْ أَحْيَاءٌ وَلَكِنَّ لَّا تَشْعُرُونَ﴾^(١)، فأيقظها على محطات أمل جديد.

لم تكن تلك الليلة عادية، فمع بزوغ شمس سنتها الجديدة، عذمت على أن تتوهج لتوقد اسم الأب الشهيد في كَفِّها الخضراء، حملته أنفاسها في مختلف الظروف، لم تغمض عينها عنه فقد تجلّى لها في كل شيء، وارتسمت لها صورته في وجه المصاعب، حتى رفرفت به وسط محافل التكريم المُخصّصة للأوائل.

.....
(١) البقرة: ١٥٤

صمًا لتلمح أعشاش الطيور، فيعصف بباحة ذاكرتها صخب الجلسات النديّة والضحكات المشرقة، والأنفاس المختلطة في رئة واحدة، تتبع آثار أبيها في مختلف الجهات، ثمّة رائحة خاصّة تأخذها كلّ مرّة إلى الماضي، تحلّل وتدقق، وتتعمّق بالتفاصيل كافة، فربّما امتلكت مؤخرًا القدرة على تمييز روائح القدر، في كلّ لحظة يخبرها هاجس ما أن أمرًا قد حصل سيطوي لحظات العتاب، لم تكتف من الذهاب والإياب والدوران، لقد تورّمت قدماها وهي تتبع الخيال كالمجانين، يبدو أن الكثير من الأسرار لا يدركها غير الأوفياء من الأبناء.

هل ستبقى على هذا الحال؟ تتلبّد في الزوايا باحثة عن اللاشيء.
لا تقلقي يا أختي، إنّه أمر مؤقت، إنّ قلوب الصغار تسلو سريعًا.
وهل تظنّها كباقي الصغاري أختي؟
بطراوة الخطوات تُداوي بإبر
الصبر الأوجاع الخفية،

استيقظت على تلاشي الخطوط الزرقاء من رسائل الأحلام غير المقروءة ما أن تسلّلت أشعة الشمس من النافذة خلسة، تداعب أجفانها الذابلة من عناء السهر الطويل، حشّدت بنفّس متقطع جميع قواها لتدير عينيهما نحو الساعة، ثمّ تذكّرت لوهلة ماذا تعني معرفة الزمن في الوقت الضائع؟!

تحاول التوسّل بنصف الذاكرة التي تمتلكها أن تجتذب شيئًا من أثر الأب الساعي إلى سوح الدفاع بلا هوادة، هناك ما يجعلها تبتلع الغصّة الراقدة على حدود حنجرتها المتصلّبة بالأوهام المكبوتة، عشرات من الكتب والأوراق المترصّصة تفيض بأخباره الطيبة بأنّه ما يزال يطرّز خطوط الانتصار، رسائل ورقية تروي لها حالات زمانه ومكانه، هيأته وصفاته، تتدرج صورته في مخيلتها تدريجيًا، فتشدّ قبضتها ألمًا لقتل الأنين المتراكم في قفص صدريّ خال من القلب.
تأمل من خلف نافذة

العسكرى

الإمامُ الحَسَنُ العَسْكَرِيُّ قَمَّةُ عَطَاءِ الرَّبِّيعِ

زبيدة طارق الكنانى/ كربلاء المقدّسة

لتفتح نوافذ الامل وتشعل قناديل العمل
فاستضاء عالمها من إشراقه وجه أبا
المهدي الصبح
وب ندى أيديه الحانية تناثرت عليها
دعوات تهدي السبيل
وخصها البارى بنعمه الظاهرة والباطنة
نعم يا سامراء
أنتَ قدر الله الذي شاء أن تكون
أنت ميناء ترسو إليه قلوب تتوق إلى
فيض المناجاة والدعاء
أنت ثورة حررت قيد ونهضة قلعت حزناً
أنت نفحة من نفحات الهدى سر كوني لا
تفسير له
أنت التاريخ والحياة والمستقبل
أنت جمال العشق وسجل الميلاد
دعوت ربي أن يبارك عزتك ويبعد عنك ما
يحفظ هيبتك
ويمسح عنك الدمع المنسكب على
مكنونات جراحك
لتبق أنت جمال العطاء

لرؤياه
جبين طاهريسجد خاشعاً يمحو العصيان
رجواه
تناقلته الأيدي مشتاقة وشاكرة تبتلت
للقدوس رافع السماوات
ملك يُسَبِّحُ معه الهائمون وتتراقص معه
النبضات تستفيق على غفوته بشارة
النبوة ورؤيا الخليل
فسبحان الله من وهبك أيها العسكري كل
هذا الحسن وبديع الخصال
فصرت دعوة دعوتها مدينة سامراء وهي
خاشعة وقمة عطاء ربيعها
فغدت نجمة براقعة تخطف القلوب تصدح
بتراتيل يطيب لها السامعون بعد ما
تراخت الأرواح على الهموم واستهوت
التعب
فخط اسمها في سجل الخلود وتبدل
خريفها وعجاف سنونها المرّة إلى أفراح
سرت خاطرها وهامت في هالة نور
المولود المقدس
ذاك البريق الشافي.. مولاي الحسن
العسكري

قرأت في محرابك شوقاً ولهفة
وباللقاء تلوت أمنية
شرفات قلبي تألقت بسمائك وعلى بابك
المذهب ارتوى ظمئي
سحائب الفرحة تدور في فلكك مبتهجة
تحمل رياح عشق مختلفة عن عشقنا
عشق أزلي فيه من شلالات الهيام
والشغف
التقيا وامتزجا فنزل غيئهما رحمة ملاً
الإرجاء مودة وصفاء
تنعش الفؤاد
وبحبر من النور نقشت حروف اسما على
أواوين السلام ترياق
وعلى رقصات ضوء شموع الولادة تشدو
أنشودة عفوية
معزوفة لامست الأرواح وداعبت الشوق
فينا
مبشرة بصوتها العذب بوليد حسن
ملتحف بلطف الإمامة
حُلق للوجود نوراً يضى الظلام فتلاشى
السراب وطار الغبار
وأكتحل البدر بعيناه وابتهج نور الصباح

بُنَيْتِي وَشُكْرُ الْمُنْعَمِ



بُنَيْتِي الْحَيِيْبَةُ:

قد تحاصرنا أسوار الحزن، وبياعتنا الشعور بالألم، يتغلغل بقسوته وجفائه إلى سويداء القلب، وحينها يتردد في نظراتنا الحائرة سؤال مُلْحٍ: لِمَن نلجأ في خضم هذه الأمواج الهادرة؟ فقلوبنا ذاقت مرارة الحرمان، وعيوننا ألفت البكاء في ظلمات الليالي بعد أن فقدت الاطمئنان، وأكفنا طرقت الكثير من الأبواب على أمل الخلاص من المعاناة، لكنّها عادت بخيبة أمل وعجزت عن تحقيق ما تصبو إليه.

وقبل أن يستولي علينا اليأس وتقتلنا الحيرة، تهلّل وجوهنا ببشارات الخير حين نسمع هتاف أرواحنا: اطرّقوا أبواب القريب المجيب، الأرفأ بكم من كلّ عزيز وحبیب، تأملوا نعمه، انكسروا في محراب عبادته، تنعموا بمناجاته، فتهرول أرواحنا إلى منهله، تستكين وتهلّل، فنزداد حبًّا وقرّبًا، وهنا نتساءل في خجل: تُرى كيف نشكر من أسدل ستره على خفايا عيوبنا،

■ زينب عبد الله العارضي/ النجف الأشرف

والكرم، سيتحوّل إلى مخلوق مبارك، يفيض بالخير على من حوله؛ لأنّه يرى كلّ ذلك من عطايا خالقه الذي اختصّه وفضّله، فهو من وهبه الأسرة، والأبناء، والأهل، والأصدقاء، والمسؤوليات التي ينبغي أن تؤدّى مثلما يريد المنعم، ولا يتعامل معها بالمزاج والأهواء.

فاحرصي يا وردتي على جعل أول كلمة تخرج من فمك عند استيقاظك صباحًا: الحمد لله رب العالمين، وآخر ما تختمين به يومك مساءً، التأمّل في النعم والاستعانة به سبحانه؛ لشكر ذلك فهو خير معين.

بهذا النحو يا عزيزة أمك ستغمرين بيتك بالسعادة والرضا بما أعطاك الوهب؛ لإدراكك أنّه تعالى قسّم الأرزاق بين خلقه بحكمة وأسباب، وستتمكّنين من إدارة بيتك وحياتك بنجاح، وسيكون لك في كلّ يوم خطوة نحو عوالم القرب والفلاح.

وأظهر جميل محاسننا؟ من أنعم علينا بنعم ظاهرة وباطنة؟

حينها تتغلغل آيات المَنَّان إلى كلّ مسامات روح الإنسان، وإذا به يتجوّل في بساتين التأمل، ويقطف زهور التدبّر من رياض القرآن، فيردّد قوله سبحانه بكلّ خجل وعرفان: ﴿وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَعَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (النحل: ١٨)، فتأملي حالك يا زهرتي، وانظري كيف أنت عند توالي النعم عليك، فإن رأيت نفسك ذاكرة للنعم، شاكرة للمنعم، فاشكريه على عدم غفلتك عنه، ثم حافظي على ما عندك عبر التأمل، والتدبّر، والتفكّر؛ فهذه الأمور هي التي تجعل القلب ممتنًا للرب، وممتلئًا بالحبّ، وكلّ ذلك بلاشك سينعكس على حياتك وباطنك استقامةً وصلحاءًا وتقوىً وخجلًا من أيّ معصية أو ذنب.

ومن أدمن يا نور عيني التأمل في النعم، وأعقبها بالشكر لله تعالى ذي الجود

حُلمُ التَّلَاقِي

■ وفاء أحمد الطويل / القطيف

وأما للزمانِ فأنتِ وردُ
وأي الله فوق ربك تشدو
بلهفة عاشق يأتي ويغدو
يزيد لهيها مولاي بعدُ
فإن جاء البشير أتيتُ أعدو
سواك وإن نحلثُ وزاد وجدُ
له ترح وفي ذكراك سعدُ
سروري ذا المسا لا لا يُعدُ
وطعم مذاقها في المدح شهدُ
أعاهدك الوفاء وذاك وعدُ

عبيرك في فضا الأرجاءِ نُدُ
تغشيك السماء بالنور لطفًا
ونبضي مغرم وإليك يصبو
دموع الشوق في مقلتي تلظت
بسامراء أحلم بالتلاقي
أيا حسن الزكي وليس عندي
وإن القلب تنهكه الرزايا
أمر بفرحة الميلاد جذلي
لذا جاءتك فلسفة القوافي
شعوري مذ خلقتُ إليك نذرُ



جَبْرُ الْخَوَاطِرِ فِي قَوَافِلِ الْحَجَّاجِ

■ فاطمة صالح الفتلاوي/ كربلاء المقدّسة

الكاظمية مرهق بالنسبة إليّ، اذهب أنت وأخبر أَمَنًا. أجابني: سأنتظرك حتى تصبحي بصحة جيّدة، ونذهب يوم السبت مساءً لتشاركييني فرحة تلقّي أَمَنًا الخبر السارّ. مضت الأيام وأنا متعبة ومرهقة، حتى جاء يوم السبت الذي كان ممطرًا، وبدأت يومي بالبكاء وبمشاعر حزينة، لكنني لم أعلم لمَ هذا البكاء؟ حتى من حولي أصابهم الذهول لحالي، وامتدّت الأيدي

فلطالما داومنا أنا وأخي على قراءة دعاء "اللهم ارزق أمّي حجّ بيتك الحرام" في أيام شهر رمضان المبارك. وفي لحظات الشكر والامتنان، سمعتُ أخي يناديني عبر الهاتف قائلاً: زينب، زينب، هل تسمعييني؟ فأجبتُه: نعم أسمعك، فطلب منّي أن نذهب سوياً إلى بيتنا في الكاظمية لنخبر والدتنا بالخبر السعيد، فقلّت له: لا أستطيع الذهاب لأنني مريضة والطريق من كربلاء إلى

في صباح يوم مشرق رنّ هاتفي على نبرات صوت أخي الممتلئة بهجةً وفرحاً مبشّراً إياي بأن أَمَنًا ستذهب إلى الحجّ مع قوافل الحجّاج هذا العام بعد ظهور نتائج القرعة، أحسستُ بأنّ أخي من فرط فرحه العارم، تحوّل إلى طائر يطير بجناحين كبيرين شغلا السماوات السبع من شدّة الفرح، فأمرت عينايا دموع الامتنان لاستجابة الله تبارك وتعالى دعاءنا بأن يرزق أمّي حجّ بيته العتيق،

حيث صادف انفجار السيارة لحظة خروجه من وحدته العسكرية، حاملاً أحلاماً جميلةً يرونها لأُمّه التي تتلَهف من أجل الذهاب إلى مكّة المكرّمة. جفّت زهور الفرح، وتبعثرت علب الحلوى، وانسكبت عصائر الفرح في طريق الشهادة، وارتقى أخي شهيداً يرنو الوصول إلى والدته ليخبرها بفرحه، ويبشّرها بخبر كونها ستكون حاجّة في هذا العام.

نال أخي الشهادة، وذهبت أمّي إلى الحجّ وهي تطوي تحت ثيابها البيضاء ألم الفقد ومرارة الفراق، كأنّ الله قد جبر قلبها الكسير بأن تكون مع قوافل الملبّين: لبيك اللهم لبيك، وتتضرّع إلى الله أن ينزل السكينة على قلبها المجرّوح، وتقول: يا ليتني أرى وجه ولدي مع قوافل المودّعين، لقد سعى إلى أن أحصل على لقب حاجّة، لكنّه رفع شأنني حين حصلت على لقب أمّ الشهيد.



تلفاز يرى كلّ ما تتمناه نفسه في اليوم الموعود، فقمّت وتجهّزْتُ بانتظار أخي ليعود من وحدته العسكرية في (جرف الصخر) ظهرًا لننطلق عصرًا إلى بيت والدتنا، وما إن دقّت الساعة الثانية عشرة ظهرًا حتى استهدف هجوم لعصابات داعش الإرهابية بسيارة مفخّخة الوحدة العسكرية التي يوجد فيها أخي، وسقط شهيد واحد من أثر الهجوم الغاشم، وكانت الصدمة بأنّ أخي هو الشهيد!

تطبّب عليّ وتذكّرني بأنّي سأذهب اليوم برفقة أخي (محمّد) لتعمّ الأفراح في بيتنا في بغداد. لا أعلم ما أصابني، وتكرّرت كلمات أخي على مسامعي بأنّه سيخبر أمنا بذهابها إلى الحجّ هذا العام، وبأنّه تبرّع بأن يوصلها إلى (عرعر) الحدودية بسيارته الخاصّة مع تزيينها بأجمل باقات الورود، وسيقوم بتوديعها عند تفويج الحجّاج إلى بيت الله الحرام، يحكي كأنّه أمام شاشة

مَاذَا أَفْعَلُ بَأَنْفِي الْأَجْدَعِ؟

■ زينب ناصر الأسديّ/ كربلاء المقدّسة

الأمر دومًا إلى صالحه، فهو مخلوق ماهر بالاصطياد في الماء العكر، واستخدام الأجهزة الرقمية بكل أنواعها يجب أن يكون مدروسًا من قبل الكبار، ويتعقّد الأمر أكثر إن عرّجنا إلى الفئات العمرية الصغيرة التي تحتاج في تنمية مهاراتها إلى اللعب، والحركة، والنشاط بدلًا من التسمر أمام الشاشات، لكن إن كان ولا بدّ من ذلك، فمن المهمّ جدًّا اختيار المحتوى العلمي المهمّ بتوجيه هذه الطاقات، كالمشاهد التي تشرح الدقائق العلمية أو الاستماع إلى الدروس وتعلّم بعض المهارات الرياضية وما إلى هنالك من أمور تُضاف إلى قائمة النشاطات اليومية، وبهذا سوف نقلّص من حجم الضرر البالغ الذي يستهدف الإنسان إذا ما أدمن هذه الأجهزة.

بأحسن الخيارات وأقلّها ضررًا، ومن أجل الوصول إلى هذه النتيجة يجب أن يصل الفرد إلى المستوى المطلوب من الوعي بالضرّات والمنافع التي يكتسبها في أثناء ممارسته مهارة التعايش مع كلّ المتغيّرات اليومية، ومن أشدّ هذه المتغيّرات هي سطوة الأجهزة الإلكترونية التي باتت شيئًا بديهياً في كلّ أسرة، ويجمع على ذلك ساكنو الشرق والغرب، فكأننا في الهوى سواء، والسؤال هو: ماذا نفعل، وما السبيل إلى التعايش مع الوضع الراهن؟ هل نرضخ لهذا العنصر المستبدّ والغازي الغاشم، أم نحاول مجابهته ونحن قلة وقد نالنا الوهن من جرّاء السياسات المتخلّفة التي لم تسعَ إلى زيادة وعي المواطن في هذه المجالات؟ بالتأكيد يستطيع الإنسان الذكي أن يقلب

هناك فكرة تستحقّ المناقشة، تفيد أنّ الإنسان قادر على التعايش مع بيئته في مختلف الظروف، فهل يا ترى أنّه بحاجة إلى آلة فصل بياض البيض عن صفاره حتى يشتريها ويحتفظ بها في البيت؟ وكم مرّة سيحتاج للقيام بهذه العملية؟ وهل فكرنا بكمّ الطاقات التي استنزفت من أجل المصانع، واستهلاك الموادّ الأولية، وما أنتجتته من مخلفات مضرّة بالبيئة في إنتاج هذه الآلة، وهلمّ جرًّا.

لكن هناك قضية مهمّة، ألا وهي أنّ الإنسان كائن مبدع وسوف يخترع لكلّ حاجة آلة، وأنّه لا يتوقّف عند حدّ أبدًا في مختلف المجالات، ولا يُفرض عليه شيء مثلما يفرض الأنف الأجدع نفسه على صاحبه، ولا يمكننا التخلّص من القضية، بل لا بدّ من مواكبتها، ومحاولة التأقلم معها، والخروج

العنادُ أقربُ طريقٍ إلى دمارِ الحياةِ الزوجيةِ



■ هناء هاشم الجبوري / كربلاء المقدّسة

نجاح الحياة الزوجية يتطلّب قدرًا من التفاهم، والتسامح، والتجاوز عن الهفوات، والتغاضي عن الزلات، والتعالي عن الأنانية والعناد، وتصيّد الأخطاء.

خطورة العناد تحديداً تبدأ بمشكلة صغيرة، تتطوّر مع العلاج السلبي لها إلى مشكلات قد تنتهي بالطلاق، إذ تشير الأبحاث الاجتماعية إلى أنّ العناد بين الزوجين أحد الأسباب الرئيسة لتفاقم المشكلات بينهما، وأتّه يلقي بظلال نفسية وتربوية وانفعالية على الزوجين، قد تمتدّ إلى أولادهما.

ويعدّ عناد الزوجة مؤشراً على عدم قدرتها على التوافق والتكيّف مع الظروف

المحيطة بها، ممّا قد يكون مؤشراً على ضعفها، وقد يكون ستاراً زائفاً تدّعي عن طريقه القوة لتداري ضعفها.

وقد يكون عناد الزوجة سمة أصيلة فيها، وهو أصعب أنواع العناد، استمدته من مراحل حياتها الأولى نتيجة تربية خاطئة عبر تلبية كلّ مطالبها تحت سقف العناد، فتشبّ معتقدة أنّ العناد هو أسلوب ناجح لتحقيق المطالب،

وهناك عناد اكتسبته الزوجة من أسلوب العقاب القاسي في الصغر، فأكسبها صرامةً، وعناداً، وإصراراً، أو خضوعاً، واستسلاماً في الكبر، أو قد يكون العناد بسبب التعزيز الأسري لهذه الصفة

في مرحلة الطفولة، وقد يكون الزوج مسؤولاً عن عناد الزوجة بسبب تسلّطه، وعدم استشارته لها، وعدم أخذ رأيها، أو الاستهزاء بها، مثلما أنّ المعاملة القاسية للزوج وعدم تقدير الزوجة واحترامها، قد يلجئها إلى العناد.

إنّ أخطر نكبة قد تصيب الحياة الزوجية تتمثّل في تضارب آراء الزوجين وتناقضها، وبحالة تعصّب متبادل بينهما، مع ما يصاحب ذلك من استفزاز وتحدّ لن يسفر إلاّ عن مزيد من التوتر والمشاكل الكفيلة بتحويل أجمل حبّ بين الزوجين إلى سراب وذكريات مرّة.

فِي ضِيَاةِ السَّيِّدَةِ الْمَعْصُومَةِ عليها السلام

د. إسراء محمّد العكراوي / النجف الأشرف



أخوتها وأبنائهم، ورأت تشردّ من بقي منهم، فماذا سيكون حالها آنذاك؟ ومرضت عليها السلام على أثر السمّ الذي دُسّ إليها، فأمرت خادماً لها أن يحملها إلى (قم)، فلما سمع أهل (قم) بما جرى عليها وعلى أخوتها وعلموا بمقدمها إلى مدينتهم، خرجوا لاستقبالها، يتقدّمهم (موسى بن خزرج الأشعري)، فتشرّف بضيافتها، فمكثت في منزله (١٧) يوماً، ثم فارقت الحياة، واحتضنت مدينة (قم) جسدها الطاهر، وأحاطت قلوب أهلها بمرقدتها الشريف، تشرّفاً بذرية النبي صلى الله عليه وآله، وقد أصبح مرقدتها مهوى لأفئدة المحبّين، وملاذاً لهم من هموم الدنيا وبلائها، يأنسون بزيارته، فهو روضة من رياض الجنّة.

وخرج معها موكب قوامه (٢٢) شخصاً من الأخوة وأبنائهم والغلّمان، فلما وصل الركب إلى مدينة (ساوة)، حُوصِر من قبل أزلام المأمون، فقتلوا من قدروا عليه، وتشردّ الباقي، وجرحوا أبا الإمام الرضا عليه السلام، ولم يبقَ مع فاطمة المعصومة عليها السلام غير أخيها هارون وهو جريح، ثم هجموا عليه وقتلوه، وكان ذلك كلّه برأى من السيِّدة المعصومة عليها السلام، فقد شاهدت مقتل

عظيمة هي سيرة الإمام موسى الكاظم عليه السلام، حيث نجد الأنس والاطمئنان والسكينة في مرقد الشريف ومراقد أبنائه الطاهرين عليهم السلام، فيجد الزائر قلبه متعلّقاً بتلك البقاع الطاهرة التي حوت أجسادهم الزكيّة، يشتناق إلى زيارتهم على الرغم من البعد، وتأنس روحه، ويسكن أُنينه عند القرب لاسيّما عند مرقد السلطان أبي الحسن الرضا عليه السلام وأخته فاطمة المعصومة عليها السلام. هذه المرأة الصابرة، العالمة الفقيهة التي تبعت إمامها ومولاه الإمام الرضا عليه السلام إلى منفاه في بلاد فارس، بعيداً عن الأهل والوطن؛ لتشدّ أزره في غربته، وليسكن قلبها بقربه، فكان خروجها عام (٢٠١هـ).

نَظْرَةٌ



■ رباب منصور رامس/ القطيف

على بابِ البتولِ أثمَّ نظرَه
لتجبرَ خاطري وتفكَّ عسرَه
تداوي ما تراكمَ من جِراجي
وئسني صُروفاً مستمرَه
بحقِّ الضلعِ حين الغيِّ ألوى
عليه البابَ حتى شدَّ كسرَه
وسالت بالدماءِ عيونُ طه
بلطمِ خدودها والعينُ جمره
فنادت فضةً فلتدركيني
هوَى مني الجنينُ بضيقِ عصره
إلهي فانتقمِ ممن بشرَّ
على بابِ الرسولِ يمدُّ شره
وعجّل في ظهورٍ مهدويّ
نرى في ساحةِ الآهاتِ ثأره



السَّيِّدَةُ النَّقِيَّةُ عليها السلام

■ ذكرى زكي صالح الحلي/ كربلاء المقدسة

إنَّ الإسلام اهتمَّ كثيرًا بتربية الأبناء، وأوصى بمراعاة حقوقهم، منها اختيار الأسماء الحسنة لهم، فعن رسول الله ﷺ في وصيته لأمير المؤمنين عليه السلام: "يا علي، حقُّ الولد على والده أن يحسن اسمه، وأدبه، ويضعه موضعًا صالحًا..."^(١)، ونجد أن أحد أسرار اسم السيِّدة فاطمة

المعصومة عليه السلام هو تدخُّل السماء باختياره، وإبلاغ رسول الله ﷺ باسمها عبر أوصيائه البررة وصولًا إلى أبيها عليه السلام، وكذلك تعلق أهل البيت عليه السلام باسم أمهم فاطمة الزهراء عليه السلام فأكثرُوا من اسم (فاطمة) في بناتهم تيمُّنًا بذكرها، وهو اسم مشتقٌّ من اسم الله تبارك وتعالى (الفاطر)^(٢)!

ولقبت السيِّدة فاطمة المعصومة عليه السلام بألقاب سماوية عديدة بوصية من جدِّها رسول الله ﷺ، منها: أخت الرضا، كريمة أهل البيت، الحميدة، الرضية، المرضية، الرشيدة، المعصومة، والأخير مشهور عند الناس، حتى ظنَّ بعضهم أنه اسمها عليه السلام. نشأت السيِّدة المعصومة عليه السلام

بدنوّ أجلها اختارت أن تدخل مدينة (قم)،
 مثلما أخبر جدّها الإمام الصادق (ع) بذلك:
 "إنّ للجنّة ثمانية أبواب، ثلاثة منها إلى
 قم، تُقبض فيها امرأة من وُلدي اسمها
 فاطمة بنت موسى، وتدخل بشفاعتها
 شيعتي الجنّة بأجمعهم"^(١)، واستشهدت
 مظلومة مهورة مسمومة، فسلام الله
 عليها يوم وُلدت، ويوم استشهدت، ويوم
 تُبعث مقامًا محمودًا.

من وعورة الطريق، والسير وسط الرمال
 وأعاصير الصحراء، وتعرّض الموكب
 لقطّاع الطريق واللصوص، فعانت ما
 عانتها (ع) في هجرتها من مشاقّ السفر^(٢).
 ولما بلغ نبأ هذا الموكب إلى المأمون، تهيبّ
 وخاف من فشل خططه المرسومة، فأمر
 بمحاصرة هذا الركب العلوي، فقتل وشرّد
 كلّ من فيه، ورأت السيّدة المعصومة (ع)
 إخوتها يُصرعون أمام عينيها، وهو شبيه
 بالمواقف والظروف التي عاشتها عقيلة
 الهاشميين السيّدة زينب (ع) غير أنّ هناك
 فرقًا في ختام الفاجعة، فقد وجدت
 السيّدة المعصومة (ع) من يواسيها ويحقّها
 بالإجلال والإكرام، ومع ذلك لم تبقى بعد
 ذلك سوى (١٧) يومًا، وبعد أن مرضت (ع)
 بفعل السمّ الذي دُسّ إليها، فلما أحسّت

طيّبة، ونبتت نباتًا حسّنًا، وعُرفت بطيب
 الأخلاق، وطيب الأعراق، وبالطاعة
 والتعبّد والتهجّد، قانتةً لله في آناء الليل
 وأطراف النهار، كيف لا وهي سليلة الكرام،
 وحفيدة سادات الأنام، وكانت شديدة
 التعلّق بإمام زمانها أخيها الإمام الرضا (ع)،
 وعندما سافر (ع) بأمر المأمون العبّاسي من
 المدينة إلى (مرو)، اعتصم قلب السيّدة
 المعصومة (ع) من الألم، ولوعة الفراق،
 وعلمت أنّ أباها وإمامها لن يعود، وبعد
 مرور عام على سفره (ع)، تأجّج نار الشوق
 إلى أخته المعصومة (ع) فكتب رسالة
 إليها، فقرّرت الالتحاق به برفقة خمسة
 من إخوتها، وعدد كبير من بني أعمامها
 وأولادهم وأقاربهم ومواليهم وأعداد من
 الشيعة، ولم تتوقّف عن المسير على الرغم

(١) من لا يحضره الفقيه: ج ٤، ص ٣٧٢.

(٢) خصائص السيّدة فاطمة المعصومة (ع): ص ٣٦.

(٣) حياة وكرامات فاطمة المعصومة (ع): ص ٢٠.

(٤) بحار الأنوار: ج ٥٧، ص ٢٢٨.

الأطفال

ورهاب المدرسة



■ مروة حسن الجبوري/ كربلاء المقدسة

مع بداية العام الدراسي الجديد تبدو على أغلب الأطفال الخوف من الذهاب إلى المدرسة، بخاصة الصفوف الأولية والتي تُعدّ التجربة الأولى للطفل، وكثيرًا ما تعاني الأمهات من تعلق الأبناء بهنّ، ورفضهم الذهاب إلى المدرسة، ممّا يجبر بعض الأمهات على أن يبقين مع أبنائهنّ في الصفّ الدراسي.

تُعدّ هذه الحالة إحدى أهمّ الاضطرابات التي يعاني منها (5%) من طلاب المدارس، وتحديدًا في المرحلة الابتدائية والمتوسطة، وهي عبارة عن الخوف الشديد وغير الطبيعي من الذهاب إلى المدرسة، فيبدأ الطفل بالصراخ والبكاء، وأحيانًا يتحوّل إلى شخص عدواني تجاه الأستاذ أو التلاميذ، ولا فرق في ذلك بين الذكر والأنثى، واستُخدم مصطلح (رهاب المدرسة) لأول مرّة في عام (1961م).

في حديث متّصل مع الدكتورة (مهيا الأطرقيجي) طبيبة نفسية أفادت لمجلة

الإمكان حتى لا يُصاب الطفل بحالة نفسية في المستقبل.

- الحديث عن إيجابيات المدرسة وحبّ المعلم للتلاميذ.

- الاتّفاق مع إدارة المدرسة على تشجيع الأطفال الذين يحضرون من دون الأهل، وتكون مكافأتهم أمام الآخرين.

- تعزيز الثقة بالنفس لدى الطفل، وتجهيزه قبل يوم والاستعداد للحديث معه والاستماع إلى مخاوفه.

- يُفضّل أن يكون الطفل مع قريب له كالأخ أو الصديق أو أحد الأقران؛ ليشعر بالأمان والطمأنينة.

- استقبال الطفل عند العودة من المدرسة في جوّ سعيد خالٍ من المشاحنات السلبية، وتلبية احتياجاته، والاحتفال بعودته وإن كان بشكل بسيط جدًّا. الدعاء له وطلب المساعدة والعون من الله تعالى وأهل البيت ﷺ ليتحسّن ويكون أفضل.

رياض الزهراء ﷺ أنّ هذا الرهاب قد يكون موجودًا بداخل الطفل قبل بداية العام الدراسي، ثم يكتشفه الأهل ظاهرًا، فهناك بعض الحالات والأفعال قد تكون سببًا لرفض المدرسة، منها المشاكل العائلية، وتهديد الأم بترك الطفل، والتوبيخ الدائم.

وهناك بعض الأعراض نعرف عن طريقها الطفل الذي يعاني من (رهاب المدرسة)، منها جسدية كالغثيان، وخفقان القلب، واصفرار الوجه، وجفاف الفم، والرغبة، وكثرة التبول، وآلام البطن والرأس، وتشنجات في الأمعاء والمعدة، وتظهر هذه الأعراض مع اقتراب بدء الدراسة، وتختفي تلقائيًا عندما يتوقّف الطفل عن الذهاب إلى المدرسة، أو في العطلة، مثلما أنّها لا تظهر أبدًا في أثناء الزيارات خارج البيت.

وفي العادة نوصي الأمّ لعلاج هذه الحالة بالآتي:

- مراعاة الاتّزان النفسي وعدم الغضب قدر

ندى والقِطُّ المُشاكِسُ

■ كوثر حسين العريفايوي / النجف الأشرف

■ فاطمة نعيم الركابي / ذي قار

(ندى) تهتمّ به كثيرًا، وفي أحد الأيام حيث كانت تلعب مع القِطِّ، قفز على الطاولة وأراد التشبّث بأيّ شيء كي لا يسقط، فلم يجد سوى (ندى) التي تقف بقربه، فبنبت مخالبه في وجهها، فصرخت بأعلى صوتها والدم يسيل على يديها، انهارت أمّها عندما رأت المنظر، وهُرعت إلى أخذ ابنتها إلى المشفى، كانت (ندى) تتألّم بشدّة بسبب الجروح التي خلّفتها مخالب القِطِّ على وجهها، وبعد مرور أسبوع بدأت تتعافى تدريجيًا، لكنّها كانت حزينة؛ لأنّها لم تصغ إلى كلام والديها، فاعتذرت (ندى) إليهما، وقرّرت أيضًا أن لا تستمرّ صداقتها مع مَنْ لا ينصحها ويرشدها

إلى الخير.

فَرِحَ الأبوان بتصرّف ابنتهما الصائب، فهذه الحادثة جعلت (ندى) تنتبه إلى أفعالها لتتال رضا والديها.

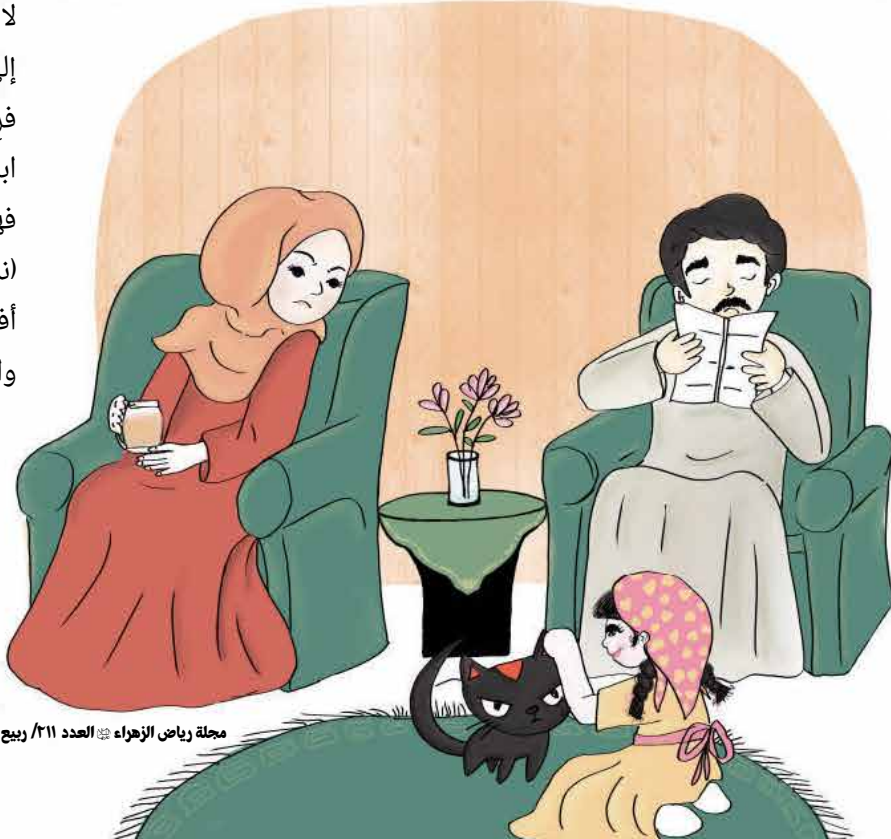
تستطع؛ لأنّ ضميرها كان يؤنّبها أن تسيء إلى والديها وتؤلّمهما، لكنّها لم تستطع إخفاء حزنها لعدم امتلاكها قِطّة، فالتفت والداها إلى ذلك، وفي اليوم التالي أخبرت الأمّ والد (ندى) بأنّها موافقة على إحضار قِطّة لابنتهما حتى يعود لها نشاطها ومرحها، فاستسلم الأب أيضًا، فأخبرا (ندى) بأنّها موافقان على تبني قِطّ صغير، ففرحت (ندى) وشكرت والديها.

بدأت (ندى) بالاهتمام بالقِطِّ واللعب معه، وكانت أمّها منزعجة، أمّا أبوها فكان يخفي استياءه، وبعد مرور عدّة أشهر كَبُر القِطُّ وأصبح حجمه أضخم، فقد كانت

(ندى) فتاة صغيرة ولطيفة، تحبّ القِطط وتتمنّى أن تحصل على قِطّة صغيرة لتعتني بها وتلهو معها، لكنّ والديها لا يحبّان القِطط لأنّها مزعجة، كانت (ندى) تحاول إقناعهما، لكنّها رافضان الفكرة تمامًا.

وفي أحد الأيام زارتها صديقتها (زينة)، فجلست (ندى) تشكو لصديقتها قائلة: إنّ أمّي وأبي لا يحبّانني مثلما يفعل أبواك، فهما لم يرفضاً طلبك حين أردت اقتناء قِطّة، فردّت (زينة) قائلة: سأخبرك كيف جعلتُ والديّ يجلبان القِطّة لي، فرحت (ندى)، وصغت لكلمات صديقتها...

وفي اليوم التالي كلّما حاولت (ندى) تطبيق الخطة التي أخبرتها صديقتها عنها وهي أن تمتنع عن تناول الطعام لكي يجلب لها والداها قِطّة لم



الهندسة النفسية

■ ضحى مجيد العوادي / كربلاء المقدّسة

مجموعة من الأدوات، والتقنيات، والأساليب التي يمكن أن يستعملها الإنسان للتأثير، وتُعرّف أيضاً على أنّها: العلم الذي يرشد الفرد إلى كيفية استخدام الموارد العصبية واللغوية لتحقيق الحياة السليمة والسعيدة، والعلاقة الصحيحة مع الآخرين والطبيعة.

يتكوّن برنامج الهندسة النفسية من ثلاثة مفاهيم مهمّة، كالتالي:

العصبية: الجانب العصبي الذي يتمّ فيه معالجة المعلومات التي تنقل له عن طريق الحواسّ ليتحكّم بوظائفه الأخرى.

اللغة: قدرة المتعلّم على استخدام اللغة اللفظية وغير اللفظية التي تمكّنه من الاتّصال بالآخرين، والكشف عن الأفكار والمشاعر المختلفة عند التعامل مع المواقف المختلفة.

البرمجة: قدرة المتعلّم على اكتشاف الأفكار والمشاعر التي تتحكّم بأفعاله، واستخدام البرامج العقلية المخزونة في عقله لاستبدال البرامج السلبية بأخرى إيجابية.



الافتراضات التي تستند إليها الهندسة النفسية:

أولاً:

الخارطة ليست هي الواقع: يُعنى بذلك أنّ صورة العالم في ذهن الإنسان هي ليست العالم، فخارطة العالم في أذهاننا تتشكّل من المعلومات التي تصل إلى أذهاننا عن طريق الحواس، واللغة التي نسمعها ونقرؤها، والقيم والمعتقدات التي تستقرّ في نفوسنا، واستناداً لهذا المبدأ، فإنّ بوسع الإنسان أن يغيّر العالم عن طريق تغيير ما في ذهنه.

ثانياً:

ليس هناك حظّ، بل نتيجة: يُنظر إلى قضية النجاح والتفوّق على أنّها عملية

من أين تبدأ الهندسة النفسية؟

تبدأ من مرحلة الرضاعة، تحديداً من توفير الاحترام والحبّ للطفل، فالاحترام هو الاهتمام والتركيز والانتباه وتبادل المشاعر والأحاسيس والاستماع للشخص الآخر، والنظر إليه بوصفه إنساناً كاملاً، لا طفلاً لا يفهم شيئاً، أو أنّه صغير الحجم فلا يستطيع أن يفهم أو يتحرّك.

الاحترام هو الطريق لاستقبال الإشارات، والتعليمات، والتوجيهات، واحترام الطفل يجعله واثقاً بنفسه، يلمس كيانه ويجد من يصغي إليه ويتعامل معه، والاحترام يعني الاحتواء، والمحبة، والحنان، وتبادل المشاعر، وعندما يتقبّل أو يتعلّم الطفل الاحترام، فيكون قد سلك الطريق الصحيح، لكن كيف نعلّمه الاحترام؟

يمكن صناعتها، وليست وليدة الحظّ أو الصدفة، فهناك نتيجة أدّت إليها الأسباب. ثالثاً:

الشخص الأكثر مرونة هو الأكثر تحكّماً: المرونة هي القدرة على التكيف الإيجابي مع الأحوال والأحداث بما يحقق الهدف، فالشخص الأكثر مرونة هو الأكثر تأثيراً ونجاحاً في بيئته ومجتمعه؛ لأنّ الجزء المرن في أيّ منظومة، يكون غالباً هو الأكثر تأثيراً في قيادتها وتوجيهها.

رابعاً:

لا يوجد فشل وإلّا تجارب: الفشل هو الخطوة الأولى نحو النجاح وليس نهاية

نعلّم الطفل الاحترام بطريقة سهلة جداً، ألا وهي أن نحترمه فعلياً وجدياً، وبكلّ معنى الكلمة، فإنّ الطفل يرى ويتعلّم الاحترام عن طريق معاملتنا له باحترام، فإنّ لم نفعل ذلك، فإنّه لا يستطيع أن يلمس الاحترام، ولا يستطيع أن يعرفه ويراه، فعندما نحترمه، ونركّز على احترامه، نكون قد بدأنا نتجاوب مع الطفل بالاحترام والاستماع له، وبعد عدّة مرّات يقوم الطفل بالشيء نفسه، فيحترمنا ويستمتع إلينا ويستقبل توجيهاتنا.

الأمر الذي يجب أن تتوافر في الهندسة النفسية:

الوعي النفسي: بأن يكون للفرد تصور

الطريق، بل هو البداية دائماً، فاعلمي أنّ الفشل نعمة، وحالة إذا لم تمرّي بها لا يمكن أن تنجحي وتكتشفي نفسك، فعندما تفشلين في أمر ما، فهذا لا يعني النهاية.

خامساً:

أنا المسؤولة عن أعمالي وليست الظروف: إنّ قدرة الإنسان على الاختيار، يعني أنّه مسؤول عن نتيجة كلّ أفعاله، وأنّ كلّ ما يفعله اليوم سيلاقي نتيجته غداً.

واضح عن شخصيته، ويتعرّف على نقاط القوة والضعف فيها، وأفكاره، ومعتقداته، وعواطفه، ممّا يتيح له فهم الآخرين.

أهمية الهندسة النفسية:

القدرة على التفكير والتحكّم به.

القدرة على الابتكار.

السيطرة على المشاعر.

التخلّص من المخاوف.

التخلّص من العادات السيئة، واكتساب

العادات الإيجابية.

الذكاء الانفعالي.

التَّسَمُّمُ الغِذَائِي



فاطمة حسين العريفواوي/ النجف الأشرف

أن تتراكم هذه الملوثات في السلسلة الغذائية.

٤. التلوث الإشعاعي: ينتج من التسريبات النووية أو التجارب النووية، وهذا النوع له أثر خطير في صحة الإنسان. يحدث التسمم الغذائي عند تناول أطعمة ومشروبات ملوثة، وهي حالة شائعة،

ومع أن الطعام بطبيعته يحتوي على كائنات حيّة دقيقة قد تكون ضارة، إلا أن الطهو في الغالب كفيلاً بتدمير معظمها أو قتلها، وأحياناً عدم اتباع القواعد الصحيّة في أثناء الطهو قد يسبّب تعرّض الطعام إلى التلوث، ويجعل تناوله خطراً، أو قد يتمّ طهوه بطريقة تبقى على الكائنات الحيّة الدقيقة بداخله، ممّا يؤدي بدوره إلى التسمم الغذائي.

أعراض التسمم الغذائي:

١. التقيؤ: من أهم أعراض التسمم الغذائي، ويُعدّ وسيلة فعّالة لحماية الجسم من السموم، ويحدث نتيجة تقلص عضلات البطن، ممّا يؤدي إلى إرجاع الطعام إلى المريء، ومن ثم إلى خارج الفم.

٢. الشعور بالتعب العام والإرهاق: إنّها محاولة الجهاز المناعي لحماية الجسم، ومحاربة العدوى والالتهابات.

من المعروف أنّ الجسم يتأثر سلبيّاً بالطعام غير الصحي، حيث يؤدي إلى ما يُسمّى بالتسمم الغذائي نتيجة عدّة عوامل تجعل الطعام غير صالح للتناول، وأنّ أكثر جهاز من أجهزة الجسم تأثراً بالأغذية الملوثة هو الجهاز الهضمي؛ لذا يجب أن يكون الطعام الذي يدخل إلى أجسامنا خالياً من أيّ ميكروب، أو أيّ ملوث آخر.

العوامل الرئيسة للتلوث الغذائي:

١. التلوث الميكروبي: الميكروبات تشمل: الفيروسات، والبكتيريا، والفطريات، حيث يتسبّب انتشارها في تلوث الأغذية، ويحدث هذا النوع من التلوث غالباً نتيجة عدم النظافة، والأداء غير الصحيح في أثناء إنتاج الأطعمة وتحضيرها.

٢. التلوث الطبيعي: بعض الأطعمة تكون ملوثة بشكل طبيعي، كالسموم الطبيعية في بعض النباتات والفطريات السامة.

٣. التلوث الكيميائي: ينشأ التلوث الكيميائي للأغذية من المبيدات الحشرية، والمواد الحافظة، والملوثات الصناعية، والمعادن الثقيلة، ويمكن

٣. الحمى: فتتجاوز حرارة الجسم المعدل الطبيعي الذي يتراوح بين (٣٦-٣٧)، وتُعدّ الحمى وسيلة دفاع ضدّ أيّ هجمة يتعرّض لها الجسم.

٤. القشعريرة والارتعاش.

٥. الغثيان.

الوقاية:

من أجل الحصول على صحّة جيّدة، والتخلّص من التسمم الغذائي، يجب أن نحافظ على نظافة الطعام الذي يدخل إلى أجسامنا، ونحرص على خلّوه من أيّ ملوثات، فيجب طهو الطعام جيّداً، وعدم تركه مكشوفاً؛ لأنّه سيتلوّث بالهواء، وتجتمع عليه الحشرات، فتقوم بنقل الأوساخ إليه، مثلما يجب التخلّص من الأغذية المتعفّنة، وغسل اليدين جيّداً قبل لمس الطعام، وغسل الخضروات والفواكه بشكل جيّد.

مَنْ شَبَّ عَلَى

شَيْءٍ...

البحث عن وسائل لتعديل السلوك السلبي، وأنه لا يمكن ذلك استناداً على ذلك القول، فيضعه دليلاً على استحالة التغيير، ويتناسى قول الله سبحانه وتعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ (الرعد: ١١)، فالتغيير هو سنة الكون، فالكُلُّ في تغيير وتعديل مستمر عند إدراك أيّة ثغرة في علاقاتنا، سواء الروحية أو الاجتماعية.

لذا يجب أن نقوم بين حين وآخر بإحراق الأفكار السلبية البالية؛ لنضياء سماء المستقبل المشرق، ونتفحص تاريخ صلاحية الأفكار، ومدى تناسبها مع الواقع وتعاليم الشريعة الإسلامية، فمن شَبَّ على فكرة سلبية، وأدرك خطورتها، وسعى إلى تغييرها، فحتمًا لن يشيب عليها.

بدورهم إلى مَنْ بعدهم. نعم، إنَّ كثيرًا من الأمور التي يتعلّمها الطفل منذ نعومة أظفاره، تصبح كالنقش في الحجر إلى ما شاء الله من العمر، ومنها ما هو ثابت ومؤكّد كالمعتقدات الدينية التي يغدّي الآباء أبناءهم بها، ويسعى الجميع إلى ترسيخها؛ لأنها النهج القويم، وبوصلة الحياة، فكلّمًا مرّ على الإنسان أيّ نوع من عواصف الحياة العاتية، فإنّ العقيدة الحقّة تزداد رسوخًا وثباتًا، فتقوم تلك العواصف باقتلاع ما هو زائف وباطل، مثلما جاء في قوله تعالى: ﴿فَأَمَّا الرَّبْدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَمَّا مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ﴾ (الرعد: ١٧)، وتلك هي الأمور التي نوّكّد على أهمّية مراعاتها، وأن يشبّ عليها الفرد، وتقوم الأسرة بتعزيزها. أمّا من ناحية التأثير السلبي للقول المذكور، فهو تفكير بعضهم بعدم جدوى

■ خلود إبراهيم البياتي/ كربلاء المقدّسة

من بين الأمثال المشهورة التي يتمّ تداولها كثيرًا والاعتماد عليها بوصفها دليلاً على عدم تغيير سلوكيات بعضهم وأفكارهم، قول: (مَنْ شَبَّ عَلَى شَيْءٍ شَابَ عَلَيْهِ)، فما مدى صحّة هذا القول ووجهات النظر المختلفة فيه؟ هل فعلاً مَنْ شَبَّ عَلَى شَيْءٍ شَابَ عَلَيْهِ؟ وما انعكاسات الاعتماد على أقوال كهذه، والرسائل التي توصلها إلينا، وتقرّ في عقلنا اللاواعي، ومن ثمّ تؤثر في أفكارنا وسلوكنا.

لا ننكر أهمّية الأمثال والحكم في حياتنا، وأنّ لكلّ منها قصّة وعبرة حدثت في وقت ما، فكان نتاجها تلك الجمل المؤثرة والثابتة التي لا يقوى أحد على التفكير في تغييرها، وهنا نقول: إنه من الواجب علينا أن نبحث في كلّ ما يتمّ إدخاله إلى عقولنا؛ لأنّه سيشكل مسيرة حياتنا، وبدورها سنوصلها بشكل مباشر أو غير مباشر إلى الأجيال القادمة، ويوصلونها

المُعَلِّمُ:

القَائِدُ الرُّوْحِيُّ لِبِنَاءِ أَجْيَالٍ وَاعِيَةٍ

كَيْفَ يَصْنَعُ المُدْرِّسُ أَوْ المُعَلِّمُ جَيْلًا مُثَقَّفًا وَأَخْلَاقِيًّا؟

المُعَلِّمُ حجر الزاوية في بناء جيل واعد ومثقف، حيث تتعدى مسؤولياته من مجرد تقديم المعلومات الأكاديمية إلى تنشئة الطلاب على قيم وأخلاق سامية، فهو بمنزلة المرشد والقائد الذي يرسم الطريق للجيل الناشئ، محققًا بذلك توازنًا دقيقًا بين التعليم والتربية.

زينب شاكر السمّاك/ كربلاء المقدّسة

مدّرسيهم، ومع من أكبر منهم سنًا، وعندما يتحدّث مع طلابه بأسلوب لبق وجميل، يخلق هذا النوع من السلوك بيئة صفّية إيجابية، حيث يشعر الطلاب بالأمان والثقة، ممّا يمهد الطريق لتقبّل القيم الإسلامية وتطبيقها في حياتهم اليومية.

فرصة للتفكير

يمكن أن تبدأ كلّ حصّة دراسية بحكمة

القُدوة الحسنة

يُعدّ المُعَلِّمُ قدوة للتلاميذ في سلوكه وتصرفاته اليومية، فعندما يظهر المُعَلِّمُ احترامه للآخرين، وأمانته، وتواضعه، فإنّه ينقل هذه القيم بشكل غير مباشر إلى طلابه، وعندما يحترم طلابه ويبيدي الاحترام لهم، فهو يغرس في نفوسهم سلوك الاحترام بين الطلاب، ومع

يجب على المُعَلِّمِ أَوْ المُدْرِّسِ أَنْ يتجاوز دوره التقليدي ليصبح أنموذجًا يُحتذى به، ينشر العلم ويغرس القيم النبيلة، مستلهمًا من التعاليم الإسلامية وسنة الرسول وأهل البيت (عليهم الصلاة والسلام) عن طريق هذا النهج المتكامل، فيسهم في بناء مجتمع قوي و متماسك، مستندًا إلى أسس راسخة من الأخلاق والمعرفة.

بالنفس لديهم، مثلما يمكن للمعلم تنظيم أنشطة تطوعية، أو مبادرات خيرية داخل المدرسة لتعزيز روح التعاون والمسؤولية الاجتماعية بين الطلاب.

ربط المواد الدراسية

يُعدّ ربط الموادّ الدراسية بتعاليم أهل البيت ﷺ وسيلة فعّالة لتعزيز القيم الإسلامية في نفوس الطلاب، ممّا يساهم في تنشئة جيل مثقف وواع، فيمكن لكلّ معلم بغضّ النظر عن تخصصه، أن يستخدم أحاديث أهل البيت ﷺ وآيات القرآن الكريم في دروسه، مع الوقوف عند معانيها لتعزيز الفهم والإدراك لدى الطلاب، ويمكن لمدرّس اللغة العربية أن يطرح نصّاً من خطب الإمام عليّ ﷺ عند شرح قواعد النحو أو البلاغة، ثم يقف المعلم وقفة صغيرة لتفسير المعاني العميقة للنصوص، وكيفية تطبيقها في الحياة اليومية، وكذلك بقية الاختصاصات.

إنّ دور المعلم في تنشئة جيل مثقف وواع بالقيم الإسلامية، يُعدّ مهمة نبيلة تتطلّب الكثير من الجهد والتفاني، عن طريق تقديم القدوة الحسنة، ودمج القيم الإسلامية بالمناهج الدراسية، وتحفيز التفكير النقدي، وتنمية مهارات الحوار والتسامح، وتعزيز الروح الجماعية؛ ليصبح المعلم عنصراً أساسياً في بناء مجتمع قوي ومتماسك، وستكون الأجيال قادرة على مواجهة تحديات المستقبل بثقة وإيمان، مساهمة في تحقيق التقدّم والازدهار لمجتمعاتها وأمتها.



النشاطات الصفّية

عن طريق النشاطات الصفّية المختلفة، يمكن للمعلم تعزيز القيم الإسلامية بطرق مبتكرة، فعلى سبيل المثال يطلب من كلّ طالب حفظ قول مأثور عن الرسول ﷺ أو أحد المعصومين ﷺ، وتقديمه أمام زملائه مع شرح معناه، فهذه الأنشطة لا تعزّز من معرفة الطلاب بالقيم الإسلامية فقط، بل أيضاً تنمّي مهارات الخطابة والثقة

يومية مكتوبة على اللوحة، مستوحاة من أقوال الرسول ﷺ وأهل بيته ﷺ، ومن شأن هذه الحكمة أن تكون نقطة انطلاق للنقاش والتأمّل في بداية الحصّة، تتحدّث عن الصدق، أو الأمانة، ويُناقش معناها وتطبيقاتها في الحياة اليومية، وهذه الدقائق الخمس الأولى من الحصّة توفّر للطلاب فرصة للتفكير في القيم الإسلامية وكيفية تطبيقها.

تحويل أفكار الشباب الإبداعية إلى مشاريع مُستدامة

تعزيز ريادة الأعمال بين الشباب يُعدّ إحدى الركائز الأساسية لتحقيق النمو الاقتصادي والاجتماعي المستدام

■ جنان عبد الحسين الهلالي/ كربلاء المقدّسة

حيث يمثّل الشباب القوة الدافعة وراء الابتكار والتغيير في المجتمع، ومع ازدياد التحدّيات الاقتصادية والاجتماعية والبيئية، أصبح من الضروري تحويل الأفكار الإبداعية إلى مشاريع مستدامة تسهم في حلّ المشكلات، وتلبية احتياجات الحاضر والمستقبل.





الشباب غالبًا ما يمتلكون أفكارًا جديدة ومبتكرة، وتقديم الدعم لهم من الممكن أن يحوّل هذه الأفكار إلى منتجات وخدمات تلبي احتياجات المجتمع، وتسهم في تحسين جودة الحياة، وذلك عبر تشجيعهم بأن يديروا مشاريعهم الخاصّة، وبذلك يحصل الشباب على الفرصة لتحقيق الاستقلال المالي والاستقرار الاقتصادي، ممّا يعزّز من الاقتصاد المحلي بشكل عام. مفهوم الاستدامة يعني القدرة على تلبية احتياجات الحاضر من دون المساس بقدرة الأجيال القادمة على تلبية احتياجاتهم، وأول خطوة في تحويل الفكرة إلى مشروع هي تحديد الفكرة بشكل واضح وتقييمها، وإجراء بحث شامل بشأن الفكرة والسوق المستهدفة، وهذا البحث يساعد على فهم المنافسة، وتحديد الفرص، وتقدير الطلب على الفكرة، كذلك يجب تحديد نقاط القوة والضعف، ووضع خارطة طريق توضّح كيفية تنفيذ المشروع، ثم يأتي دور تحديد الأهداف القصيرة والطويلة الأجل، مع مراعاة الميزانية والتمويل، أي تقدير التكاليف وتحديد مصادر التمويل المحتملة.

ولضمان نجاح أي مشروع مستدام، يجب تنفيذ الأنشطة وفقًا للخطة، والحرص على المتابعة والتقييم لضمان تحقيق الأهداف، فالابتكار المستدام يتطلب المرونة، والقدرة على التكيف مع الظروف المتغيرة، إلى جانب استثمار التغذية الراجعة بشكل فعّال لتحسين المشروع بشكل مستمر، ويشمل ذلك تعديل الخطط والاستراتيجيات بناءً على المعلومات الجديدة، وضمان بقاء المشروع

ملائمًا وفعّالًا في مواجهة التحدّيات والمستجدّات.

لدعم الشباب في إنشاء مشاريعهم الخاصّة، يجب اتّباع عدّة خطوات، منها:

- توفير برامج تعليمية وتدريبية متخصصة، تساعد الشباب على فهم أساسيات ريادة الأعمال وتزويدهم بالمهارات اللازمة.

- تسهيل وصول الشباب إلى مصادر التمويل عن طريق القروض الميسّرة، والمنح، والحوافز المالية.

- تقديم خدمات الإرشاد والتوجيه من قبل الخبراء ورؤاد الأعمال الناجحين لمساعدة الشباب على تجاوز التحدّيات التي يواجهونها.

- تحسين البيئة التنظيمية عبر تبسيط الإجراءات القانونية والإدارية لبدء المشاريع وتشغيلها.

- توفير الدعم في مجالات التسويق والتكنولوجيا لمساعدة المشاريع الصغيرة على النمو والتوسّع.

بالدعم المناسب، يمكن للشباب تحويل أفكارهم الإبداعية من المستحيل إلى مشاريع ناجحة ومستدامة، ممّا يسهم في تحقيق نموّ اقتصادي واجتماعي طويل الأمد، والسعي إلى تحويل الأفكار الإبداعية إلى مشاريع مستدامة هو عملية تتطلب التخطيط الجيّد، والبحث، والالتزام بالاستدامة. الشباب هم في وضع فريد يمكنهم من استخدام إبداعهم وطاقاتهم لإحداث تغيير إيجابي في العالم عبر اتّباع الخطوات المذكورة، فيمكن للشباب أن يحققوا نجاحًا مستدامًا، وتأثيرًا إيجابيًا يدوم لأجيال قادمة.

كَلِمَةُ السَّرِّ (شُكْرًا)

■ عهود فاهم العارضي/ النجف الأشرف

الاستماع والإنصات الجيد له، وعدم إبداء ردِّ هجومي أبدًا مهما كان رأيه يصبُّ في غير مصلحة الزوجة ورغباتها. اجعلي أيتها الزوجة أهمَّ مهامِّك اليومية الاهتمام بنفسك؛ لأنَّه سينعكس بشكل إيجابي على أسرتك، وتكونين أقرب إلى قلب زوجك، وأكثر من شكره والامتنان لما يقدِّمه لك ولأطفالكما. ربِّما من المعروف عن المرأة حبُّها للمديح والشكر وإغداق الكلام الجميل عليها، لكن ثبت بالدليل القاطع وبالتجربة، أنَّ كلمة السرِّ في نجاح الحياة الزوجية هي التقدير لما يقوم به كلٌّ من الشريكين تجاه شريكه، مثلما أنَّ الرجل أكثر تأثرًا بالكلمة الطيبة، ويحبُّ الشكر وإبداء الامتنان من الزوجة، فالشكر بحقُّ هو مفتاح التفاهم والسعادة الزوجية.

تكوني نصف المجتمع، وأمَّا للنصف الآخر، ولكي تتحقَّق السعادة في مشروع الزواج، ينبغي تحديد الوسائل التي تساعد على إنجاح هذا المشروع، بخاصَّة في ظلِّ تحديات الواقع الاجتماعي المعاصر، منها معرفة كلِّ شريك دوره، وأداء هذا الدور بشكل مثالي، لكن هل جميع الأزواج على قدر كافٍ من المسؤولية والثقافة الدينية حتى يعلم ما دوره الرئيس في ضمن مشروع الزواج؟ أو هل كلُّ فرد في الأسرة على القدر نفسه من تقبُّل التقصير في حقِّ الآخرين؟ هنا يبدأ فنُّ إدارة الحياة الزوجية الذي يقع على عاتق الزوجة بالدرجة الأساس، ويعتمد هذا الفنُّ على تقبُّل الزوج من جهة، وقيادته للأسرة من جهة أخرى، عن طريق اتِّباع الدبلوماسية في التعامل مع الزوج، عبر

مَن ممَّا لا يسعى إلى السعادة الزوجية، ومَن لا يرغب بأن يعيش بتفاهم ومودَّة مع شريك الحياة، ولكن ويا للأسف الشديد نرى بعضهم لا يحسنون التعامل مع الطرف الآخر، ولا يعرفون مفتاح قلب الشريك حتى يتمكَّنوا من الوصول إلى المودَّة والرحمة التي جعلها الله تعالى بينهما، ممَّا أدَّى إلى ارتفاع نسبة الطلاق في المجتمع، أو العيش ممَّا بتعاسة جبرًا لسبب أو لآخر. وحديثنا معك أيتها الزوجة؛ لأنك صاحبة البال الطويل، والتضحية الكبيرة، وهذه ليست دعوة للتنازل عن حقوقك أو كيائك، بل العكس تمامًا، إنَّه تذكير لما يحمله قلب المرأة من العواطف، والقدرة على تنظيم الأمور، والتوفيق بينها، وقوة التسامح، ممَّا يجعلك أهلاً للمكانة والمسؤولية العظيمة في أن

انتهى وقت
الأحلام، وحن
الوقت لتحقيقها)

إليك

وفي أثناء مراجعتي لروايتي لفتت انتباهي عبارة: (انتهى وقت الأحلام، وحن الوقت لتحقيقها) هذا السطر كان كفيلاً بأن ينتشلي من عالم الخيال الجميل؛ لأحقق نفسي واقعاً أجمل لا حدود لسعة إدراكي له أو طاقاتي فيه، وطالما استمدّ قوتي من الله ﷻ، فالحمد لله الذي هداني لهذا؛ حيث رفع عني حجب الدجى ليخرجني من دياجير نفسي إلى أنواره، إذ علمني الامتنان ورزقني القناعة والبصيرة، فحطّطت على ساحل الأمان أحمل بداخلي طاقات لا تُعدّ ولا تُحصى من الدرّ المكنون، ممتكئة على أرائك من الذهب والفضة، أحلق من السعادة والرضا. التاريخ: عام الازدهار. المكان: الجنائن المستنيرة. التوقيع: نسيم الصبا.

وشتائهما، في كل فصل عشتُ الفصلين في آن واحد، وأحياناً اتّخذتُ فصولاً خاصّةً لنفسي، بنيتُ فيها غرفة من الخشب البرّي، تطلّ على ساحل البحر الأبيض، محاطة بورد البنفسج والجوري، أجلس على كرسي من الخيزران أمام نافذتها المفتوحة، وأمّتع عيني برؤية المناظر الخلّابة في أطراف غابة المطر، والخضرة تحتلّ جميع فصولها كأنّها ما عادت تمرّ بشيء غير الربيع. أتصفّح ورقات روايتي بعد أن استغرقت منّي عامين في كتابتها، وقد دوّنتُ فيها جميع اللحظات: بحلوها ومرّها، بليها ونهارها، ودققت في أصغر تفاصيلها، وقد أتممت بحمد الله جميع أهدافي المعلّقة في منتصفها، وصرّتُ أعرف جيّداً مَنْ أكون، وماذا أريد أن أكون، وكيف وأين أكون.

■ علا حسين العامري/ كربلاء المقدّسة سامحيني يا نفسي لانقطاعي عنك، فقد مرّت تلك المرحلة بصخب عالٍ، محقّلة بمشاعر متفاوتة مع بعضها، ما بين البهجة والحزن، الأمان والخوف، الابتسامة التي تشقّ طريقها وسط الدموع، وبين نبضات تحاول الوصول إلى برّ الأمان لساحل الحبّ الجديد، حرت من أيّ طرف عليّ أن أنظر للكأس، فتارةً أرى نفسي تنظر للممتلئ بجِدّ وتفاؤل وطاقات كلّها أمل، وتارةً أخرى أدهش من بقائي في منتصف الكأس بين الخطّ الفاصل بين الفراغ وجانبه المليء، ثم سرعان ما اصطدم بزوبعة من الفراغ تغربلني بقسوة، وتجعل أفكارني تتضارب مع بعضها، وعلى الرغم من كلّ شيء، كان لطف الله المنقذ لي دائماً. مرّ عامان كأنّهما دهران، استوطنتُ جميع فصولهما: ربيعهما، وخريفهما، وصيفهما.

الأمُّ المُضِحَّةُ..

بَيْنَ فَسْوَليَّةِ الأُمومةِ وَتَقْدِيرِ الذَّاتِ



■ أ. رشا شومان/ لبنان حاورتها سوسن بدّاح خيامي

زوجةً، وأمًّا، فتنسى أن تعيش لذاتها، وتكوّن مساحة شخصية لها، وقد يصل بها الحال إلى أن تعدّ الاهتمام بنفسها من الكماليات أو رفاهية غير مهيأة لها. لكن للاختصاصية بالشؤون التربوية

أفرادها، من ربّ الأسرة حتى أصغر عنقودها، فتضحّي بكلّ ما تستطيع لأجل تلك الأسرة عبر انغماسها في تلك المسؤوليات والواجبات المترتبة عليها، من التدبير المنزلي إلى واجباتها بوصفها

كلّ أنثى في رحلتها في هذه الحياة المليئة بالتحديات والمسؤوليات، يبرز دور الأمّ لديها بوصفها قلب الأسرة، فهي عمادها الذي يتكئ عليه كلّ

والاجتماعية (رشا شومان) رأي آخر، فقد أجابتنا عند السؤال: ما الأسباب التي تشغل المرأة عن الالتفات إلى نفسها؟

كلنا نعرف حجم الضغوطات التي تمرّ بها المرأة، من الحمل والولادة، مروراً بمرحلة الرضاعة، والتربية، والتدريس، وصولاً إلى مرحلة المواجهة مع عنفوان المراهقة، وكلّ هذه الضغوط مقرونة بأداء الأعمال المنزلية، وتحمل بعض المسؤوليات الخارجية، إضافة إلى الحياة الزوجية، وغيرها من الأمور التي تشغل بال المرأة، ممّا يجعلها تنسى في بعض الأحيان نفسها وكيفية الاعتناء بها، قد تحاول في بعض الأحيان الاهتمام بنفسها والعودة إلى أيام الدلال والراحة بكلّ جدية بعد اطلاعها على بعض الأبحاث، أو الفيديوهات التنموية الموجودة على مواقع التواصل الاجتماعي؛ لتجد بعدها بيوم أو يومين أنّ الفوضى قد عادت سريعاً إلى حياتها، فتحبط أكثر وأكثر، وتفتن بأنّ الأمومة مضادة لمعنى الدلال، والراحة، والجمال!

هل يتعارض مفهوم الدلال واهتمام المرأة بنفسها مع أدوارها بصفتها زوجةً وأمّاً؟ وكيف يؤدّي الاهتمام بالذات وصقل الشخصية دوراً إيجابياً ومؤثراً في الأسرة، بخاصة في الأمّ؟ ومتى يكون الاهتمام بالذات متعارضاً مع واجبات الأمومة؟

إنّ دور الأمّ في الأسرة لا يقتصر على تلبية احتياجات الأفراد اليومية، بل يمتدّ إلى تأمين بيئة صحيّة وإيجابية

لكلّ أفرادها، ولكي تعدّ المرأة هذه البيئة عليها أن تهتمّ بذاتها أولاً، فتكون مرتاحة نفسياً، وجسدياً، وصحياً؛ لذلك نصيحتي الأولى لكلّ أمّ هي أن تبدأ بذاتها، فمفهوم الدلال والاهتمام بالنفس لا يتعارض مع أدوارها، بل يمكن أن يكون مكملًا قويًا لأداء دورها العائلي، فهي بذلك تزيد من فعّاليتها وتوازنها النفسي، ممّا ينعكس إيجابياً على علاقاتها الأسرية والزوجية، فتصبح قادرة بشكل أكبر على القيام بالمهامّ الآتية:

1. تقديم الرعاية والدعم لأسرتها.
2. بناء علاقة ترابطية متينة بين أفراد الأسرة، فسعادة الأمّ ترتبط بمدى هدوء أعصابها، ومن ثم يسود الهدوء في الأسرة، ممّا يقوّي الروابط بين أفرادها.
3. تحفيز الأولاد على بناء مفهوم سليم عن دور الأمّ ودور الزوجة، حتى عن مفهوم العائلة، فلا يربطون الأمومة بالتعب والشقاء والإهمال، فينفرون من خطوة الزواج.
4. تحفيز الأولاد على أهميّة تحقيق التوازن بين العلاقات والالتزامات العائلية، وبين الاهتمام بالذات ورسم الحدود الشخصية.

ما المقصود بالاهتمام بالنفس؟ هل يعني ذلك الانغماس الكامل في احتياجات الفرد الشخصية فقط؟

طبعاً لا، بل يتضمّن فهم التوازن بين الأدوار المختلفة، بما في ذلك دور المرأة بوصفها زوجةً، وأمّاً، وأنثى، وبفضل هذا التوازن، تكون الأمّ قادرة على بناء علاقات قوية، وصحيّة، وسعيدة داخل الأسرة، من دون التخلّي عن رعايتها

لذاتها.

يصبح الاهتمام بالذات متعارضاً مع واجبات المرأة ومنبوذاً عندما تتخلّى عن أدوارها الأساسية في التربية والأمومة لتنصهر في ذاتها، فمثلاً تتخلّى عن الاهتمام بطفلها في أعوامه الأولى وتدخله في دور الحضانة لتتفرّغ للخروج مع صديقاتها والتبضع بذريعة أنّها بحاجة إلى الاهتمام بذاتها، أو مثلاً قد تجلس طوال النهار منتقلة بين الهاتف والتلفاز بذريعة أنّ راحتها من سعادة أهل المنزل، أو تترك الطفل في أحضان الخادما لاستكمال الدراسة، أو للخروج مع الصديقات، ففي هذه الحالات تكون المرأة مقصرة ويتعارض تصرفها مع الاهتمام بالذات.

ما الإرشادات المناسبة؟

الحلّ بمعرفة الأولويات، ثم ترتيبها، ثم تخصّص المرأة كلّ يوم وقتاً مستقطعاً محدداً خاصاً بها؛ لتعيد شحن طاقتها وتعود إلى خدمة عائلتها بسعادة أكبر، وأنّ ترسم حدوداً شخصية لكلّ فرد في الأسرة، فلكلّ واحد منهم دوره على حسب مرحلته العمرية وقدراته البدنية، وأنّ تعرف ما مفهوم الذات وحبّ الذات من جهة نظر الإسلام لا التنمية البشرية الغربية، والأهمّ أن تتفق مع زوجها على أن يقوم كلّ واحد منهما بدوره في الأسرة.

وأخيراً، أَدْعُو كلّ امرأة إلى أن تفكّر بالفنّ الساحر الذي يكمن في اهتمام المرأة بنفسها، فهي تُعدّ خيوطاً فنيّة تشكّل سعادة الأسرة إنّ تمّت بشكل مدروس ومتوازن.

فَلْنَحْرِضْ عَلَى قُلُوبِ النَّاسِ

د. زهراء منصور الحلفي/ كربلاء المقدّسة

أجمل ما يُهدى للمرء في المقابل، وأكثره تأثيرًا في نفسه، وأسرع ما يمكن أن يجتاح قلبه، وهذه هي أخلاق نبينا ﷺ، الأمين رسول الرحمة والإنسانية الذي كان هَشًّا بَشًّا، مَفْشِيًّا للسلام على كلِّ مَنْ يمرُّ عليه ولو كان عدوًّا يهوديًّا، فكوني سهلة، ليّنة، طليقة الوجه، مستبشرة،

وتذكّري ما نُسب إلى أمير المؤمنين ﷺ:
واحرص على حفظ القلوب من الأذى
فرجوعها بعد التنافر يصعب
إنَّ القلوب إذا تنافر ودَّها شبه الزجاج
كسرها لا يشعب^(٣)

.....
(٢١) ميزان الحكمة: ج ٢، ص ١٥٩٧.

(٣) ديوان الإمام عليّ ﷺ: ص ٢٥.

هو أشدّ مثلما حدث مع نبيّ الله يوسف ﷺ مثلما ورد في قوله تعالى: ﴿فَأَسْرَهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ﴾ (يوسف: ٧٧) حين اتَّهمه أخوته بالسرقة من دون علم منهم بأنّه هو ذلك الأخ الربّاني القدّيس.

هشاشة الإنسان لا يحميها حقًّا إلا خالق الإنسان، فنحن لا ندرك ظروف الناس، لكننا ندرك أنّ الحياة يكفي ما فيها من المآسي، وأنّها دار بلاء ليس فيها من الراحة شيئًا، فلنسهم في تخفيف الحزن عن الآخرين ولو بابتسامة، أو بكلمة طيّبة لن تنقص منّا شيئًا، بل تثقل ميزان حسناتنا؛ لكونها صدقة مثلما قال رسول الله ﷺ: "الكلمة الطيّبة صدقة"^(١)، و"تبسمك في وجه أخيك صدقة"^(٢)، ولن يكلفنا الأمر شيئًا، ولا يتطلّب تعقيدًا، بل هو في غاية اليسر، ومنتهى السهولة، وفي الوقت ذاته هو من

منذ أكثر من عام وأنا أحاول محو أثر صغير قد خلفته حادثة في الطفولة في جسدي عن طريق جلسات الليزر والتدخّل الجراحي، فكيف تُمحي ندوب الكلمات الجارحة التي دبت إلى منتصف القلب إن لم تكن قد مزّقت نياطه من شدّة وقعها بكلّ ما تحمله من أذى عميق؟! جيشوا كلّ ما أوتيتم من قوة، وتكبّد حتى تراعوا مشاعر الناس، لا ندري كم دمة تذرّف عيناه، وكم تحطّم كليًّا مَنْ أُوذِيَ بسهام الكلام! فمهما بدا صلِّبًا فهو في نهاية المطاف كتلة من المشاعر، إنّ الروح لتُحرم من حرف واحد قاسٍ من أيّ إنسان ولو عابر سبيل، فماذا لو كان من المقرّبين؟! ومن الناس من يبدو عليه الأثر، فتراه منكسرًا، مهضومًا، ومنهم مَنْ يكتّم حزنه، ليغمّر الأسي عينيه، وذاك ما

التَّطَرُّفُ الثَّقَافِيُّ

من أكثر الصعوبات التي تواجه المجتمعات الإنسانية عامة، والعربية بخاصة، مشكلة التطرف الفكري؛ وذلك على اختلاف معتقدات تلك المجتمعات وانتماءاتهم، فقد نمت هذه الظاهرة بشكل كبير، وأصبحت تهدد أمن المجتمعات وسلامها.

■ مروة حيدر الحيمي/ النجف الأشرف

من هنا يتخذ المتطرفون مواقف معيّنة من منطلق فهمهم وتفكيرهم، وهم بطبيعة تعصبهم وتمحورهم حول آرائهم، لا يقتنعون برأي غيرهم، ولا يستطيعون أن يقنعوا غيرهم، ويرى كل فرد منهم أن رأيه ووجهة نظره هي الصواب، وما سواها ضلال مبین، ومع مرور الوقت ينطوي كل فرد على نفسه؛ لأنه أغلق باب الحوار والتفاهم، ويتوقع الأفراد داخل ذواتهم، ويدورون حول أفكارهم وآرائهم، وأكثر هؤلاء لم يطلعوا إلا على رأي واحد، ولم يقرؤوا سوى صفحات معيّنة من كتب محدّدة.

والتطرف الفكري يوهم صاحبه بأن فكرته هي الأصح، وما دونها لا يمكن الاعتراف به، ومن مصاديق هذا الأمر عدم تقبل الرأي الآخر، والتعصب للرأي الشخصي، والاعتقاد الخاطيء بأن الشخص هو وحده على حق، وجميع من يخالفه الرأي على باطل، وفي بعض الأحيان يؤدي ذلك إلى استعمال العنف والخشونة، فالتطرف يعطي لنفسه الحق في الولاية على الآخرين، فمعاقبتهم ومحاسبتهم عند مخالفتهم لمعتقداته، ومن جانب آخر، فإن التقليد الأعمى للشخص أو الجماعة التي ينتمي إليها، يؤدي إلى ضياع الفكرة الصائبة، وانشغال المتخاصمين بأفكارهم الشخصية.

يعيش الفرد في هذا الوجود وهو يمارس بعض السلوكيات التي تأتي في ضمن سجيته التي جبل عليها، إلا أنه قد يجهل طبيعة هذا السلوك وانعكاسه على العالم الخارجي، وإحدى الصور التي تعطيها تلك الفطرة، هي ممارسة الإنسان ذلك التطرف في الفكر على نحو خالٍ من الوعي والإدراك، ويتضح ذلك عبر الممارسات الحياتية اليومية، عندما يدخل الفرد في حوار مع شخص أو مجموعة، فتراه يتعصب لرأيه ويحاول فرضه بكل وسيلة، وهذا يؤدي إلى تراكمات تقبع داخل الشخصية، مما يحولها إلى جزء منها، ومن ثم تصبح ملازمة له في كل المواقف التي يمر بها.

الطعام غير الصحي وتأثيره في الفئة الشابّة



■ حوار هاجر حسين الأسدي مع الصيدلانية زينب محمد طالب/ كربلاء المقدّسة

القائمة وتآكل أسنانه بسرعة، مثلما أنّ هذه السكريات تترسّب على خلايا الدماغ، فتبطّئ من الاستيعاب، وتؤثّر في مدى تلقّيه للمعلومات، وهذا ما يفسّر تدني المستوى الدراسي عند الأطفال في العصر الحالي؛ لذا لا يجب الاستهانة بأهميّة الطعام النظيف الخالي من الزيوت والسكريات.

كيف يمكن أن نقلّل من هذه العادة أو أن نستبدالها؟

بالدرجة الأولى الرغبة هي الدافع الأساسي لاستبدال هذه العادة عن طريق دمج الخضراوات والفاكهة في كلّ وجبة، وتحويل الوجبات الخفيفة التي تتخلّل الوجبات من شيبس وحلويات إلى صحن من الفواكه، واستبدال وجبة العشاء الغنيّة بالدهون بوجبة مطبوخة بشكل صحيّ خالية من الزيوت، والتركيز على وجبة الإفطار الصباحية، ومن ثمّ عدم الشعور بالجوع؛ لأنّ الوجبات غنيّة بالألياف والمكوّنات المشبعة.

الدم، فضلاً عن الإمساك وأمراض القولون، وتكوين خلايا سرطانية، وهذه الأمراض لا تأتي في يوم أو يومين، إنّما هي نتيجة تراكمية لسنوات من تناول هذه الأطعمة وتكديسها في الجسم، وعدم ممارسة الرياضة بالشكل الذي يهضم هذه الأطعمة.

ما مدى تأثير الطعام غير الصحيّ في الأطفال تحديداً؟

عندما تكون وجبات الأطفال الأساسية خالية من الألياف الموجودة في الخضراوات والفاكهة، وتعتمد بشكل أساسي على السكريات والوجبات السريعة، سيظهر عليهم اضطرابات الهضم كالإمساك الحادّ، ويتحوّل إلى مشكلة مزمنة، مثلما أنّ الطّب الحديث يؤكّد على عدم تناول الطفل تحت عمر (4) سنوات لهذا النوع من الأطعمة لمشاكلها الخطيرة على صحّته الفيسيولوجية والنفسية، نتيجة لكمية الاضطرابات الفيسيولوجية للجسم، فهو يؤدّي إلى حصول اضطرابات في الهرمونات والإنزيمات، علاوةً على بطء نموّ عظام الطفل، فيسبّب قصر

ازدهرت المطاعم بتقديم شتى الأكلات والحلوى، وتنوّعت في الخدمات التي تقدّمها من ناحية جودة الطعام وتفصيل التقديم والضيافة، فباتت الوجبات السريعة وتناول الحلويات جزءاً مهمّاً من عادات العائلة والفئة الشابّة تحديداً؛ لذا نلاحظ الإقبال الخطير على هذه الوجبات وبشكل يومي، وفي هذا السياق كان لمجلة رياض الزهراء ❁ حوار مع الصيدلانية (زينب محمّد طالب) بشأن مساوئ الغذاء غير الصحيّ للأطفال والشباب على المدى البعيد.

ما الطعام غير الصحيّ وما تأثيره؟ يمكن تعريف هذا الطعام بأنّه طعام مليء بالدهون المهدرجة الصناعية التي لا تذوب بسهولة في الجسم، إضافةً إلى أنّه غنيّ بالسكريات، وتتكدّس هذه السكريات والدهون في الأمعاء والقلب والشرايين وتؤدّي إلى السمنة، فالأشخاص الذين يكون نمط غذائهم بشكل يومي من الوجبات السريعة هم أكثر عرضةً لمشاكل القلب، وانسداد الشرايين، ومرض السكر، وارتفاع ضغط

الغذاء الصّحيّ للأطفال

■ خاص مجلة رياض الزهراء

مع اقتراب بداية العام الدراسي الجديد، يجب على الأمّهات الاهتمام بتغذية أطفالهنّ بصورة سليمة، بخاصّة الوجبة المدرسية، ويجب أن يُقدّم للأطفال أفضل الأطعمة والمشروبات الصحيّة.

إليك سيّدتي بعض المقترحات لغذاء صحيّ ومقوّي:

١- شطيرة الجبنة: مكوّنة من الجبنة البيضاء أو جبنة (الشيدر)، أو الأنواع الأخرى التي يفضّلها الطفل، حيث تُعدّ الجبنة مصدرًا طبيعيًا للبروتين.

٢- شطيرة الفول السوداني: يُعدّ الفول السوداني بروتينًا نباتيًا؛ لأنّه من المكسّرات، ويحتوي على نسبة عالية من البروتين، ويعطي الإحساس بالشبع.

٣- شطيرة البيض: يمكن إعداد شطيرة البيض بأيّ طريقة يفضّلها الطفل، بدلًا من اللحوم المصنّعة وغير الصحيّة.

٤- يجب أن يحتوي غذاء الطالب على النشويات؛ لأنّها مغذية ومفيدة له، ولا بدّ من طهو البطاطس في البيت بطريقة صحيّة، ويمكن صنع الكعك في المنزل؛ ووضع قطعة منها في حقيبة الطفل؛ لأنّها تحتوي الحليب والبيض والمكوّنات الطبيعية الأخرى المفيدة للطفل، ويمكن وضع علبة من الزبادي لأنّه يحتوي على نسبة جيّدة من الكالسيوم، إضافة إلى احتوائه على نسبة عالية من البروتين واللاكتوز الذي يحتوي على كميّة كبيرة من الطاقة.

وكذلك يمكن إضافة الخضراوات كالقثاء والجزر، والفواكه كالتفاح أو البرتقال أو الموز أو عدد من التمرات، أو العصائر الطازجة بحسب ما يحبّه الطفل.

هَلْ تُوَاكِهكُمْ مَشَاكِلُ أُسْرِيَّةٍ؟

دَعُونَا نُسَاعِدَكُمْ عَلَى إِيجَادِ الْحَلِّ..

- مركز الإرشاد الأسري الإلكتروني التابع لمركز الثقافة الأسرية في العتبة العباسية المقدسة يقدم خدماته لحلّ المشاكل الأسرية عن بُعد. يمكنكم التواصل أو طلب الاستشارة عبر تطبيقات واتساب وتليكرام أو الاتصال على الرقم: ٠٧٨٢٨٨٨٤٥٥٥

خطوة واحدة نحو الحلّ تبدأ بالتواصل معنا

