

57

عزلة

مجلة فصلية اجتماعية فكرية تُعنى بالشباب

قوة الإرادة

الفن بين الموهبة
والدعم الأسري

احسن اختيار الصديق

الملتقى العلمي
الوطني الأول
للنخب الشبابية

عالم
التقنيات
الذكية
بين الواقع
والخيال

تردي الواقع
التعليمي في العراق

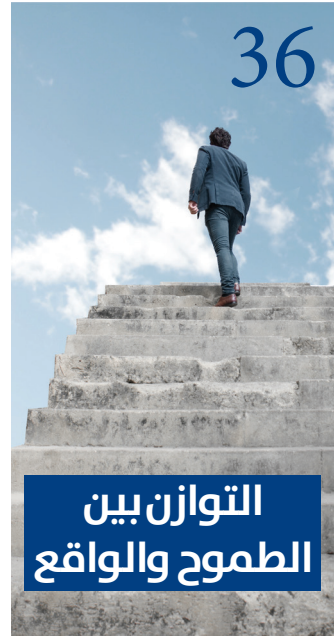
الشباب
والشائعات

إدارة الوقت:
مفتاح النجاح

التوازن بين
الطموح والواقع



في هذا العدد..



المجلة العراقية للشؤون الفكرية والثقافية

مجلة فصلية اجتماعية فكرية تُعنى بالشباب
تصدر عن قسم الشؤون الفكرية والثقافية
مركز الفكر والإبداع

رجب ١٤٤٦ هـ / كانون الثاني ٢٠٢٥ م

العدد ٥٧

رقم الإبداع في دار الكتب والوثائق العراقية

١٣٥٩ لسنة ٢٠١٠ م

معتمدة لدى نقابة الصحفيين برقم (٨٩٥)

الإشراف العام

عقيل عبد الحسين عيسى

رئيس التحرير

رضوان عبد الهادي

مدير التحرير

حيدر فائق هادي

سكرتير التحرير

محمد يوسف السعدي

هيئة التحرير

حيدر محمد صالح

أحمد نعمة

حسين صباح العكيلي

التدقيق اللغوي

علي هاشم الحسيني

المشاركون في

هذا العدد

الشيخ عبدالرزاق فرج الله الاسدي

صباح الصافي

د. عمار حسن الخزاعي

محمد الطالب

ارشد رمزي

صلاح مهدي

عبدالهادي معتوق

التصميم والإخراج

علي طالب

الموقع

والبريد الإلكتروني

info@alkafeel.net

ataa@alkafeel.net



الصيام مدرسة التقوى وتربية النفس

المدة كافية لشحذ الإرادة وتقويتها. الصَّيَامُ أَيضًا يُرْسِّخُ لَدَى الصَّائِمِ الشُّعُورَ بِمِرَاقَبَةِ اللَّهِ تَعَالَى لَهُ، مِمَّا يُعَزِّزُ الْإِحْلَاصَ وَالْأَنْسَ بِعِبَادَتِهِ، وَمَعَ الْإِلْتِمَازِ بِهَذِهِ الْعِبَادَةِ الْبَاطِنِيَّةِ، يُصْبِحُ الْإِنْسَانُ أَكْثَرَ تَقَرُّبًا لِلَّهِ تَعَالَى، فَتَنْعَكُسُ آثَارُ ذَلِكَ عَلَى حَيَاتِهِ كُلِّهَا. وَمِنَ الْجَوَانِبِ الْعَظِيمَةِ لِلصَّيَامِ، أَنَّهُ يُسَاهِمُ فِي صِفَاءِ الْعَقْلِ وَتَنْمِيَتِهِ، حَيْثُ يُضَعِّفُ الشَّهْوَةَ وَيُقَوِّي الْبَصِيرَةَ، مِمَّا يُوْرثُ الْعِلْمَ وَالْمَعْرِفَةَ وَالْحِكْمَةَ، وَيُوقِظُ الْكَثِيرَ مِنَ الْغَافِلِينَ عَنْ ذِكْرِهِ تَعَالَى، فَيَجْعَلُهُمْ يَعِيدُونَ النَّظَرَ فِي أَعْمَالِهِمْ، وَيَتَوَبُّونَ عَنِ الْمَعَاصِي.

شهر رمضان فرصة لتغيير جذري في حياة الكثيرين، فهو شهر العودة إلى الله جل وعلا، حيث يُقبلُ تاركُ الصَّلَاةِ عَلَى أَدَائِهَا، وَيَمْتَنِعُ صَاحِبُ الْمَعَاصِي عَنِ اقْتِرَافِهَا، فَيُصْبِحُ هَذَا الشَّهْرُ بِدَايَةَ حَيَاةٍ جَدِيدَةٍ مَلِيَّةٍ بِالْإِيمَانِ وَالتَّقْوَى.

الفقراء والبسطاء، حيث يشاركون الجوع والعطش في وقت واحد، ويعيشون إحساسًا موحدًا بالتواضع أمام الله جلَّتْ قَدْرَتُهُ، وَالتَّجَرُّدِ مِنْ مَظَاهِرِ الْفُرُوقَاتِ الدُّنْيَوِيَّةِ، لِيُنْصَبَ التَّمَايُزُ عَلَى الْأَخْلَاقِ وَالْأَعْمَالِ فَقَط. وَالصَّيَامُ يُعَلِّمُ الْإِنْسَانَ النَّظَرَ إِلَى الْحَيَاةِ الْآخِرَةِ، حَيْثُ يَتَخَلَّى عَنِ مَتَعِ دُنْيَوِيَّةٍ لِيَحَقِّقَ مَا عِنْدَ اللَّهِ تَعَالَى مِنَ الْأَجْرِ وَالثَّوَابِ. إِنَّهُ يُوَجِّهُ الْقَلْبَ نَحْوَ الْإِيمَانِ بِالْآخِرَةِ وَالتَّعَلُّقِ بِهَا، وَيَحْفَظُ الْإِنْسَانَ عَلَى الْارْتِقَاءِ فَوْقَ شَهَوَاتِ الدُّنْيَا الَّتِي تُثْقَلُ الرُّوحَ وَتُضَعِّفُ الْعَزِيمَةَ.

كما أَنَّ الْإِمْتِنَاعَ عَنِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ وَاللَّذَاتِ الْجَسَدِيَّةِ بِاخْتِيَارِ الْإِنْسَانِ يُعَدُّ رِيَاضَةً نَفْسِيَّةً تُقَوِّي الصَّبْرَ وَتَجْعَلُهُ قَادِرًا عَلَى تَحْمَلِ مَشَاقِ الْحَيَاةِ. وَشَهْرُ رَمَضَانَ بِمَثَابَةِ مَدْرَسَةِ لَتْرِبِيَّةِ الْإِرَادَةِ الْإِنْسَانِيَّةِ، حَيْثُ يُدْرَبُ الْإِنْسَانُ نَفْسَهُ طِيلَةً ثَلَاثِينَ يَوْمًا عَلَى الْإِمْتِنَاعِ عَنِ الْأَكْلِ وَالشَّرْبِ وَالْإِبْتِعَادِ عَنِ الْمَعَاصِي وَاللَّغْوِ، وَهَذِهِ

فرض الله سبحانه وتعالى فريضة الصَّيَامِ عَلَى عِبَادِهِ لِتَحْقِيقِ غَايَاتٍ سَامِيَةٍ وَأَهْدَافٍ نَبِيلَةٍ تَعُودُ بِالنَّفْعِ عَلَى الْفَرْدِ وَالْمَجْتَمَعِ، فَالصَّيَامُ لَيْسَ عِبَادَةً مُسْتَحْدَثَةً، بَلْ هُوَ شَعِيرَةٌ عُرِفَتْ فِي الشَّرَائِعِ السَّمَاوِيَّةِ السَّابِقَةِ مَعَ اخْتِلَافٍ فِي التَّفَاصِيلِ، وَاتِّفَاقٍ مَعَ أَصْلِ الْفَرِيضَةِ.

وقد وردت العديد من النصوص التي أوضحت الحكمة من تشريع الصَّيَامِ، وَمِنْ أَبْرَزِهَا قَوْلُ اللَّهِ تَعَالَى فِي كِتَابِهِ الْكَرِيمِ: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصَّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ (البقرة: 183)، هَذَا النُّصُ الْمُبَارَكُ يَبَيِّنُ أَنَّ التَّقْوَى هِيَ الْغَايَةُ الْأَسَاسِيَّةُ لِهَذِهِ الْعِبَادَةِ، فَالصَّيَامُ حَالَةٌ مِنَ الْفَقْرِ الْإِجْبَارِيِّ الَّتِي تَفْرِضُهَا الشَّرِيعَةُ الْإِسْلَامِيَّةُ لِتَوْحِيدِ مَشَاعِرِ النَّاسِ فِي تَجَارِبِهِمُ الْيَوْمِيَّةِ، كَمَا يُوْحِّدُهُمْ فِي صَفُوفِ الصَّلَاةِ وَمَوَاقِفِ الْحُجِّ.

ومن خلال الصَّيَامِ، يَشْعُرُ أَصْحَابُ الْأَمْوَالِ وَالْجَاهِ بِمَسَاوَاةٍ تَامَّةٍ مَعَ

نصائح المرجع الديني الأعلى السيد علي السيستاني (دام ظلّه) للشباب المؤمن

أن يُحسنَ كلَّ امرئٍ ووليٍّ شيئاً من شؤون الآخرين أمر ما تولّاه، سواء في الأسرة أو في المجتمع، فليُحسن الآباء رعاية أولادهم والأزواج رعاية أهاليهم وليتجنبوا العنف والقسوة حتّى فيما اقتضى الموقف الحزم رعايةً للحكمة وحفاظاً على الأسرة والمجتمع

إنّ أساليب الحزم لا تنحصر بالإيذاء الجسدي أو الألفاظ النابية بل هناك أدوات ومناهج تربويّة أخرى يجدها من بحث عنها وشاور أهل الخبرة والحكمة بشأنها، بل الأساليب القاسية كثيراً ما تؤدي إلى عكس المطلوب بتجذّر الحالة التي يراد علاجها وانكسار الشخص الذي يُراد إصلاحه، ولا خير في حزم يقتضي ظلماً، ولا في علاجٍ لخطأٍ بخطيئة. ومن وليٍّ أمراً من أمور المجتمع فليهتم به وليكنّ ناصحاً لهم فيه ولا يخونهم فيما يغيب عنهم من واجباته، فإنّ الله سبحانه متولٌّ لأموارهم وأمره جميعاً وسوف يسأله يوم القيامة سؤالاً حثيثاً، فلا ينفقنّ أموال الناس في غير حلّها، ولا يقررنّ قراراً في غير جهة النصح لهم، ولا يستغلنّ موقعه لتكوين فئة وحزب يتسترنّ بعضهم على بعض ويتبادلون المنافع المحظورة والأموال المشبوهة، ويزيجون الآخرين عن مواضع يستحقونها أو يمنعون عنهم خدمات يستوجبونها، وليكن عمله لجميع الناس على وجه واحد فلا يجعله سبيلاً للمجازاة على حقوق خاصّة عليه لقرابة أو إحسان أو غير ذلك، فإنّ وفاء الحقوق الخاصّة قبالة الحق العامّ جورٌ وفسادٌ، فإن ساغ لك ترجيح أحد فعليك بترجيح الضعيف الذي لا حيلة له ولا جهة وراءه ولا معين له على أخذ حقه إلا الله سبحانه. ولا يستظهرنّ أحد في توجيه عمله بدين أو مذهب، فإنّ الدين والمذاهب الحقّة قائمة على المبادئ الحقّة من رعاية العدل والإحسان والأمانة وغيرها، وقد قال الله سبحانه: ﴿لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِالْبَيِّنَاتِ وَأَنْزَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ وَالْمِيزَانَ لِيَقُومَ النَّاسُ بِالْقِسْطِ﴾ (الحديد: ٢٥)، وقال الإمام عليه السلام: (إني سمعت رسول الله ﷺ يقول في غير موطن: لن تُقدّس أمة لا يُؤخذ للضعيف فيها حقه من القويّ غير مُتعتع) (تحف العقول: ١٤٢). فمن بنى على غير ذلك فقد زين لنفسه الأماني الزائفة والآمال الكاذبة، وأحقّ الناس بأئمة العدل كالنبي ﷺ، والإمام علي عليه السلام، والحسين الشهيد عليه السلام أعملهم بأقوالهم وأتبعهم لسيرتهم، وليلتزم المتولي لأموار الناس بمطالعة رسالة الإمام علي عليه السلام لمالك الأشتر عندما بعثه إلى مصر، فإنّها وصف جامع لمبادئ العدل وأداء الأمانة وهو نافع للولاية ومن دونهم كلّ بحسب ما يناسب حاله، وكلّما كان ما تولّاه المرء أوسع كان ذلك له ألزم وأكد.

العفيف أعظم أجرًا من الشهيد

د. عمّار حسن الخزاغي

فالعفيف، هو الذي يعفو عمّن ظلمه واستباح حقّه عند القدرة عليه، وهذا العمل يرتقي بصاحبه إلى أن يكون أعظم عند الله تعالى من المجاهد الشهيد في سبيل الله تعالى، وهذا الأمر يستدعي منّا أن نُعيد النظر في حساباتنا، فكثير منّا يتعامل مع الآخرين فينالهم الظلم والتّعدي فتشّبُّ عنده نار الانتقام فينتظر أن تحين الفرصة ليردّ له الصّاع صاعاً؛ انتقاماً لما بدر في السّابق، وهذه الأفعال ينبذها الإسلام؛ لأنّها تتعارض مع روحه التي تدعو إلى السّلم ونبذ كلّ أنواع التّطرف والظلم، والانتقام من الظالم بأكثر ممّا فعل، وهذا ظلم آخر يؤدّي إلى انتظار الفرصة ليظلم مرّة أخرى بظلم

للشّهد إجلالاً لعظيم ما قدّم في سبيل الله تعالى، وفي بعض الأحيان نتصوّر أن لا يوجد عمل يُعادل الشّهادة في سبيل الله تعالى؛ لما يبذله الشّهد في سوح القتال من تفانٍ في ذات الله تعالى؛ ولكن الأمر ليس كذلك فهناك من الأعمال ما يسمو إلى مقام الشّهادة؛ إن لم يكن أعظم منها، ومن تلك الأعمال (العفو عند المقدرة)، وقد نصّ أمير المؤمنين (عليه السلام) على ذلك بقوله: ((مَا الْمُجَاهِدُ الشَّهِيدُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَعْظَمَ أَجْرًا مِنْ قَدَرِ فَعْفٍ، لَكَادَ الْعَفِيفُ أَنْ يَكُونَ مَلَكًا مِنَ الْمَلَائِكَةِ))^(١).

١ نهج البلاغة، خطب الإمام علي (عليه السلام) (تحقيق صالح):

٥٥٩

الشّهد هو من يُضحّي في سبيل الله تعالى، فيدخل غمار الحرب واضعاً روحه على كّفه يجود بأعزّ ما لديه، والجود بالنّفس اقصى غاية الجود، فيبرز للعدو محتملاً مفارقة الدّنيا في كلّ لحظة، وعندما تحين اللّحظة التي يُفارق فيها هذه الدّنيا، وهو في الدّفاع عن دين الله تعالى ضدّ من يُريد انتهاكه أو الإساءة إليه، وكلّ من يتصوّر هول المعارك وصعوباتها، وشراسة القتال فيها، وما يُصاحبها من خوف وجوع وعطش وتعب فإنّه يقف



يفوق السابق أضعافاً مضاعفة؛ انتقاماً لما جرى عليه، وهكذا تتطور الأمور حتى تصبح الكراهية والانتقام هي المسيطرة على تعاملات الناس، وتتحول الحياة إلى غابة يأكل فيها القوي الضعيف، ويصبح الناس كالوحوش ينتظر كل مناهم الفرصة من أجل الانقضاض على صاحبه ليأكل منه ما يستطيع من دون رحمة أو شفقة .

ولهذا فقد أكد الإسلام على العفو بين الناس وجعله أسلوب تعامل في الحياة، وخصوصاً عند المقدرة، قال تعالى: ﴿ خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴾ (الأعراف: ١٩٩)، وقوله سبحانه: ﴿ وَأَنْ تَعْفُوا

أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴾ (البقرة: ٢٣٧)، وقوله (عز وجل): ﴿ فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ ﴾ (الشورى: ٤٠) .

وأجر العفيف كما نصَّ أمير المؤمنين عليه السلام يكاد أن يكون أعظم من أجر الشهيد؛ ذلك أن الحرب حدث طارئ يلمُّ بالبلاد الإسلامية سرعان ما ينقضي فتعود الحياة إلى ما كانت عليه في سابق عهدها، أمَّا التعامل بين الناس فهو دائم ما بقيت الحياة، ومن هنا جاء التأكيد على العفو ليكون أسلوب حياة يعدل من يمارسه الشهادة في سبيل الله تعالى، ونحن هنا لا نريد أن نُقلل من أهمية الشهادة أو أجر الشهيد، فأجره عند الله تعالى بحسب ما بذل من غاية الجود، ولكن عمل العفيف له من الشأن العظيم؛ لما يؤدي إلى حياة آمنة مستقرة

هائنة، ومن هنا يربي أمير المؤمنين عليه السلام المجتمع على أن تسوده حياة العفو عند المقدرة، وقد أكد عليه في هذا الخلق القويم في أكثر من موضع في نهج البلاغة ومن تلك المواضع قوله عليه السلام: ((إِذَا قَدَرْتَ عَلَى عَدُوِّكَ فَاجْعَلِ الْعَفْوَ عَنْهُ شُكْرًا لِلْقُدْرَةِ عَلَيْهِ))^(٢)، وقوله عليه السلام: ((أَوْلَى النَّاسِ بِالْعَفْوِ أَقْدَرُهُمْ عَلَى الْعُقُوبَةِ))^(٣)، وقوله عليه السلام: ((وَالْعَفْوُ زَكَاةُ الظَّفَرِ))^(٤) .

ونتيجة هذه الأقوال التأكيد على العفو بين الناس وإشاعة خلق التسامح في التعامل بين أفراد المجتمع حتى يسود الحبُّ والوئام، وتموت البغضاء والشحناء، وتختفي روح الانتقام؛ لأنَّ بالعفو تنصلح الأمم ويسود التعاون وينصلح المفسد بالعمل الصالح.

٢ نهج البلاغة، خطب الإمام علي عليه السلام (تحقيق صالح): ٤٧٠ .
٣ المصدر نفسه: ٤٧٨ .
٤ المصدر نفسه: ٥٠٦ .



حيدر فائق

الحفاظ على البيئة:

انعكاس لقوة الانتماء للوطن

الوطن ليس مجرد أرض نعيش عليها، بل هو هوية ننتمي إليها، ومسؤولية نتحمّلها تجاه الأجيال القادمة. ومن أبرز مظاهر هذا الانتماء هو الحفاظ على البيئة، التي تُعدّ ركيزة أساسية لاستمرار الحياة بشكل صحيّ ومستقر. فالحفاظ على البيئة ليس مجرد واجب أخلاقي، بل هو تعبير صادق عن حبّ الوطن والرغبة في رفعة وتقدمه.

البيئة: أساس الحياة وجودتها

البيئة هي الإطار الذي نعيش فيه، وهي التي توفر لنا الموارد الطبيعية التي نعتمد عليها في حياتنا اليومية، مثل الماء النظيف، والهواء النقي، والأراضي الخصبة. أيّ تدهور في البيئة ينعكس سلباً على صحة الإنسان وجودة حياته. على سبيل المثال، تلوث الهواء يؤدي إلى أمراض الجهاز التنفسي، بينما تلوث

المياه يهدد صحة الإنسان والكائنات البحرية. لذلك، فإنّ الحفاظ على البيئة يعني الحفاظ على الحياة نفسها، وهو ما يجعل هذا الواجب مسؤوليةً جماعيةً يتحمّلها كلّ فردٍ في المجتمع. **الحفاظ على البيئة: مقياس للانتماء** عندما يحرص الفرد على نظافة الشوارع، أو يقلّل من استخدام البلاستيك، أو يشارك في حملات المياه يهدد صحة الإنسان والكائنات البحرية. لذلك، فإنّ الحفاظ على البيئة يعني الحفاظ على الحياة نفسها، وهو ما يجعل هذا الواجب مسؤوليةً جماعيةً يتحمّلها كلّ فردٍ في المجتمع.

أجل نفسه، بل من أجل وطنه. هذه السلوكيات تعكس مدى وعي الفرد بأهمية البيئة ودوره في حمايتها، وهي أيضاً تعبير عن انتمائه لوطنه وحرصه على مصلحته. فالوطن لا يزدهر إلاّ بجهود أبنائه، وحماية البيئة هي واحدة من أهم هذه الجهود.

دور الفرد في الحفاظ على البيئة

يمكن للفرد أن يبدأ بخطوات بسيطة لكنها مؤثرة، مثل:

- ترشيد استهلاك المياه والطاقة: إغلاق الصنبور أثناء تنظيف الأسنان أو استخدام المصابيح الموفرة للطاقة.
- التخلص السليم من النفايات: فصل القمامة وإعادة تدويرها، وتجنب استخدام الأكياس البلاستيكية.
- المشاركة في الأنشطة البيئية: مثل زراعة الأشجار أو تنظيف الحدائق العامة.

دور المجتمع والمؤسسات في الحفاظ على البيئة

على مستوى المجتمع، يجب أن تتعاون المؤسسات الحكومية والخاصة في نشر الوعي البيئي، وتشجيع المبادرات الخضراء، ووضع القوانين التي تحمي البيئة من التلوث والاستغلال الجائر. على سبيل المثال:

- الحملات التوعوية: تنظيم ورش عمل في المدارس والجامعات حول أهمية البيئة.
- القوانين البيئية: فرض غرامات على الملوّثين وتشجيع استخدام الطاقة المتجددة.
- المبادرات الخضراء: إنشاء المزيد

من الحدائق العامة وزيادة المساحات الخضراء. بالانقراض.

البيئة النظيفة: انعكاس لتقدم الوطن
الوطن الذي يتمتع ببيئة نظيفة وصحية هو وطن متقدم، لأن البيئة الجيدة تسهم في تحسين جودة الحياة، وتقلل من الأمراض، وتجذب الاستثمارات والسياحة. على سبيل المثال: الدول التي تهتم ببيئتها تكون وجهة سياحية مفضلة للسياح الذين يبحثون عن أماكن نظيفة وجيدة. بالإضافة إلى ذلك، فإن البيئة النظيفة تعكس صورة إيجابية عن المجتمع وثقافته، مما يعزز مكانة الوطن على المستوى الدولي.

التحديات البيئية وكيفية مواجهتها

تواجه البيئة العديد من التحديات في العصر الحديث، مثل التلوث الصناعي، والتغير المناخي، والاستهلاك المفرط للموارد الطبيعية. ولحماية البيئة، يجب أن نتعامل مع هذه التحديات بجدية، من خلال:

- تعزيز استخدام الطاقة المتجددة: مثل الطاقة الشمسية وطاقة الرياح.
- تشجيع الزراعة المستدامة: التي تحافظ على التربة وتقلل من استخدام المواد الكيميائية الضارة.
- زيادة الوعي بأهمية التنوع



أحسن اختيار الصديق في حياتك

عبدالرزاق فرج الله

أيها الابن العزيز: إنَّك تميل بفطرتك ومنذ صغرك إلى اختيار صديق حياتك، لأنَّ الإنسان يألف ويؤلف، والصَّديق لا يقلُّ أهمية عن الأسرة في التأثير عليك، لأنَّك تحبُّه كما تحبُّ أسرَتك.

ففي مرحلة الطفولة - يا ولدي - صديقك لأن زمالك تقع تحت نظرك، فلا يذوب صديقك في والديك، لأنَّك تنظره ترى فيها أبويك إلا أحياناً، كما لا يستطيع من خلاهما، ولأنَّ زمالك تقع تحت أبواك أن يعكسارغبتك في الاختيار. نظرها، فهما لا يختاران لك إلا مَنْ هو صالح لك من الأصدقاء. أما في مرحلة الفتوة، فقد يذوب أبواك في

فقد جاء في الحديث الشريف ﷺ: ((المؤمن من امرأة المؤمن لأنه يتأمله، ويسدُّ فاقته، ويجمُل حالته)) (بحار الانوار: ٢٦٩/٧٤)، ((فأصحب مَنْ إِذَا صَحِبْتَهُ زَانِكَ، وَإِذَا خَدَمْتَهُ صَانِكَ، وَإِذَا أَرَدْتَ مِنْهُ مَعُونَةً أَعَانِكَ، وَإِنْ قُلْتَ صَدَقَ قَوْلَكَ، وَإِنْ صُلِّتَ شَدَّ صَوْلَكَ، وَإِنْ مَدَدْتَ يَدَكَ بِفَضْلِ مَدَّهَا، وَإِنْ بَدَّتْ عَنْكَ ثُلْمَةٌ سَدَّهَا، وَإِنْ رَأَى مِنْكَ حَسَنَةً عَدَّهَا....)) (بحار الانوار: ١٣٩/٤٤).

إنَّ الصداقة - يا ولدي - مرآة يستكشف من خلالها صلاح الإنسان من عدم صلاحه؛ لأنَّ المرء على دين خليله، فعلى الإنسان أن ينظر من يخال، كما قال رسول الله ﷺ: ((إختبروا الناس بإخوانهم)).

صاحب أخا ثقة تحضى بصحبته
فالطبع مكتسب من كل مصحوب
كالريح آخذة مما تمرُّ به
نتنا من التنا أو طيبا من الطيب



أَيُّهَا الابْنُ الْعَزِيزُ: إِيَّاكَ وَصَحْبَةُ
الكَاذِبِ، وَالْأَحَقُّ وَالِدِنِيِّ، وَالْفَاسِقُ،
كَمَا جَاءَ فِي الْحَدِيثِ الشَّرِيفِ: ((إِيَّاكَ
وَمُصَاحِبَةَ الْفُسَّاقِ فَإِنَّ الشَّرَّ بِالشَّرِّ مُلْحَقٌ،
وَوَقَّرَ اللَّهُ وَأَحْبَبَ أَحِبَّاءَهُ)) (بحار الانوار:
٣٣/ ٥٠٩).

عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ الصَّادِقِ عَلَيْهِ السَّلَامُ،
قَالَ: «كَانَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ صَلَوَاتُ اللَّهِ عَلَيْهِ
إِذَا صَعِدَ الْمُنْبَرِ، قَالَ: يَنْبَغِي لِلْمُسْلِمِ أَنْ
يَجْتَنِبَ مَوَاحَاةَ ثَلَاثَةٍ: الْمَاجِنِ، وَالْأَحَقِّ،
وَالْكَذَّابِ. فَأَمَّا الْمَاجِنُ، فَيُزَيِّنُ لَكَ فِعْلَهُ،
وَيُحِبُّ أَنْ تَكُونَ مِثْلَهُ، وَلَا يُعِينُكَ عَلَى أَمْرِ
دِينِكَ وَمَعَادِكَ، وَمُقَارَنَتُهُ جَفَاءٌ وَقَسْوَةٌ،
وَمَدْخَلُهُ وَمَخْرَجُهُ عَلَيْكَ عَارٌ.

وَأَمَّا الْأَحَقُّ، فَإِنَّهُ لَا يُشِيرُ عَلَيْكَ بِخَيْرٍ،
وَلَا يُرْجِي لِصَرْفِ الشُّوْرِ عَنْكَ وَلَوْ أَجْهَدَ
نَفْسَهُ، وَرُبَّمَا أَرَادَ مَنَفَعَتَكَ فَصَرَّكَ، فَمَوْتُهُ
خَيْرٌ مِنْ حَيَاتِهِ، وَسُكُوتُهُ خَيْرٌ مِنْ نُطْقِهِ،
وَبَعْدُهُ خَيْرٌ مِنْ قُرْبِهِ.

وَأَمَّا الْكَذَّابُ، فَإِنَّهُ لَا يَهْتِكُ مَعَهُ
عَيْشٌ، يَنْقُلُ حَدِيثَكَ، وَيَنْقُلُ إِلَيْكَ
الْحَدِيثَ، كُلَّمَا أَفْنَى أَحَدُوتهُ مَطَّهَا
بِأُخْرَى حَتَّى أَنَّهُ يُحَدِّثُ بِالصِّدْقِ فَمَا
يُصَدِّقُ، وَيُغْرِي بَيْنَ النَّاسِ بِالْعَدَاوَةِ))
(الكافي: ج ٤، ص ١٢٤-١٢٥).

فهؤلاء - يا ولدي - هم أصدقاء

النَّارِ، وَقِرْنَاءُ الشُّوْرِ الَّذِينَ تَنْتَهِي عَجَلَةُ
الصِّدَاقَةِ مَعَهُمْ بَانْتِهَاءِ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا،
حَيْثُ يَتَبَرَّأُ الَّذِينَ أُتْبِعُوا مِنَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا
وَتَنْتَقِعُ بِهِمُ الْأَسْبَابُ.

فَاصْحَبٌ مِنْ يَكُونُ لَكَ نَاصِحًا،
وَمَعِينًا لَكَ عَلَى نَفْسِكَ، كَمَا قَالَ الْإِمَامُ
عَلِيٌّ (عَلَيْهِ السَّلَامُ) ((مَنْ لَا يَصْحَبُكَ مَعِينًا عَلَى
نَفْسِكَ فَصَحْبَتُهُ وَبِأَلِّ عَلَيْكَ)) (ميزان
الحكمة: ٥/ ١٩١).

لِأَنَّ مَعْنَى الصِّدْقِ: مَنْ يَصَدِّقُكَ فِي قَوْلِهِ
وَمَوْقِفِهِ وَنِيَّتِهِ، فَمَنْ صَدَقْتَ مَعَكَ نِيَّتَهُ،
وَصَفَتْ لَكَ مَوَدَّتَهُ، فَقَدْ صَدَقَ مَعَكَ قَوْلَهُ،
وَزَكَى مَعَكَ مَوْقِفَهُ، وَحَمَلَكَ بِالنَّصِيحَةِ عَلَى
الْحَقِّ، وَصَدَّكَ بِهَا عَنِ الْبَاطِلِ.

وَاصْحَبٌ - يَا وَلَدِي - مِنْ لَا يُوَالِي
لَكَ عَدُوًّا، وَلَا يَعَادِي لَكَ وَلِيًّا، وَهَذَا مَا
يَنْسَجِمُ مَعَ الْمَقَائِسِ الْعَقْلِيَّةِ وَالْمَوْضُوعِيَّةِ
لِلْعَلَاقَاتِ، فَبِتَبَدُّ الْعَلَاقَةِ يَكُونُ مَعَ اللَّهِ
عَزَّ وَجَلَّ، فَقَدْ قَالَ تَعَالَى: ﴿لَا تَجِدُ قَوْمًا

يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ يُوَادُّونَ مَنْ
حَادَّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَوْ كَانُوا آبَاءَهُمْ أَوْ
أَبْنَاءَهُمْ أَوْ إِخْوَانَهُمْ أَوْ عَشِيرَتَهُمْ أُولَئِكَ
كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَأَيَّدَهُمْ بِرُوحٍ مِنْهُ
وَيُدْخِلُهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ

خَالِدِينَ فِيهَا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ
أُولَئِكَ حِزْبُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ

الْمُفْلِحُونَ﴾ (المجادلة: ٢٢)

وَانْتِهَاءُ بِالْعَلَاقَاتِ الْإِنْسَانِيَّةِ عَلَى كَافَةِ
مَسْتَوِيَّاتِهَا وَسَعَةِ رَقْعَتِهَا، كَمَا قَالَ الْإِمَامُ
عَلِيٌّ (عَلَيْهِ السَّلَامُ): ((أَصْدِقَاؤُكَ ثَلَاثَةٌ وَأَعْدَاؤُكَ
ثَلَاثَةٌ، فَأَمَّا أَصْدِقَاؤُكَ: فَصَدِيقُكَ، وَصَدِيقُ
صَدِيقِكَ، وَعَدُوُّ عَدُوِّكَ، وَأَمَّا أَعْدَاؤُكَ:
فَعَدُوُّكَ، وَعَدُوُّ صَدِيقِكَ، وَصَدِيقُ
عَدُوِّكَ)) (ميزان الحكمة: ٢/ ٦٤)

وعليك - يا ولدي - أن لا تذهب بستر
الحياء بينك وبين صديقك، وهو: الحشمة
والإحترام، وهو منبع الحب بينك وبين
أخيك، فلا ينبغي أن يتمزق هذا الستر بما
يهزُّ ويزعزع العلاقة بين الصديقين.

قال الإمام أبو عبد الله الصادق (عَلَيْهِ السَّلَامُ):
(إذا أردت أن يصفو لك ود أخيك فلا
تمازحنه، ولا تمارينه ولا تباهينه، ولا
تشارينه) (ميزان الحكمة: ١/ ٣٣٠)

أي: إذا أردت أن يبقى هذا الصَّفُورُ
في علاقتك بأخيك، فلا تخدشنه بالمزاح
الذي يثقل على نفسه، ولا بالمرء والجدل
الذي يؤذيه، ولا بالمباهاة عليه باستعراض
ما لديك من مميزات مادية أو جاهلية،
ولا بالدخول معه في معاملة دنيوية فيها
تغالب على المادة.



القيادة العالمية للإمام المهدي دولة العدل الإلهي

عنه
فجره الشريف

حيدر محمد

تشير كلمة العالمية إلى أي ظاهرة أو قضية تمتد لتشمل البشرية جمعاء، بغض النظر عن اختلاف الأعراق أو الأديان أو الأجناس. إنها مفهوم يرتبط بشؤون جوهرية تؤثر في كل فرد، مثل الأمن، والعدالة، والمساواة، والكرامة الإنسانية. وهذا المفهوم يتجسد بشكل مثالي في القيادة المنتظرة للإمام المهدي عليه السلام الذي تجمع الرؤيات على أنه سيؤسس نظاماً عالمياً شاملاً يقوم على القسط والعدل، ويزيل الظلم والجور من الأرض.

العدالة جوهرية لدولة الإمام المهدي عليه السلام للظلم أو الطبقيّة. ستمنح الحقوق لجميع الناس بالتساوي، وسيُزال الاستبداد والجور عن الشعوب. العدالة مفهوم مركزي في الفكر الإنساني، ولكنه في الوقت نفسه كان دائماً عرضة للتلاعب من قبل القوى المستبدة. الإمام المهدي عليه السلام سيقيم دولة العدل الإلهي، التي لن تكون مجرد نظام حكم بشري، بل مؤسسة ربانية للسير بالمنهج الذي عندما يُذكر الإمام المهدي عليه السلام، فإن العدالة تصبح أكثر من مجرد مفهوم؛ إنها وعد إلهي في نظامه العالمي، لن يكون هناك مكان لهذا الوعد في الوقت نفسه كان دائماً عرضة للتلاعب من قبل القوى المستبدة. الإمام المهدي عليه السلام سيقيم دولة العدل الإلهي، التي لن تكون مجرد نظام حكم بشري، بل مؤسسة ربانية للسير بالمنهج الذي عندما يُذكر الإمام المهدي عليه السلام، فإن العدالة تصبح أكثر من مجرد مفهوم؛ إنها وعد إلهي في نظامه العالمي، لن يكون هناك مكان لهذا الوعد في الوقت نفسه كان دائماً عرضة للتلاعب من قبل القوى المستبدة.

رسمه الله تعالى. ففي حديث الإمام الصادق عليه السلام: (وَدَوْلَتْنَا فِي آخِرِ الدَّهْرِ تَظْهَرُ) (بحار الأنوار ٥١ : ١٤٣ / ٣) . هذا الوعد يوضح أن النظام الذي سيقومه الإمام المهدي عليه السلام سيكون شاملاً، قائماً على القوانين الإلهية التي تحقق السعادة الدنيوية والأخروية للبشرية.

دور الإمام المهدي عليه السلام في تحقيق العالمية

منذ بداية البشرية، أرسل الله تعالى الأنبياء لإرشاد الناس وإقامة العدل. وخاتم الأنبياء محمد عليه السلام جاء بدين كامل يهدف إلى تحرير البشر من الظلم والجهل. ولكن بعد وفاته، انقلب الناس على أعقابهم كما ذكر القرآن الكريم: ((وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِهِ الرُّسُلُ أَفَإِنْ مَاتَ أَوْ قُتِلَ انْقَلَبْتُمْ عَلَىٰ أَعْقَابِكُمْ)) (آل عمران: ١٤٤). ونتيجة لذلك، عادت مظاهر الظلم والجهل إلى الظهور.

ومع غياب الإمام الثاني عشر، بدأت مرحلة جديدة في تاريخ البشرية: وهي الغيبة الكبرى. فخلال هذه المرحلة، يعيش الإمام بيننا، لكنه غير ظاهر. ورغم غيابه، يبقى الإمام الحجة الحاضر الغائب، الذي يراقب أعمال الناس ويدعو لهم.

الحاجة إلى الإمام المهدي عليه السلام لا تقتصر على المسلمين فقط، بل تشمل العالم بأسره. اليوم، يعيش العالم أزمات متفاقمة: الحروب، الفقر، التفاوت الطبقي، وانتهاكات حقوق الإنسان. كل هذه المشكلات تؤكد حاجة البشرية إلى منقذ يقيم دولة عادلة.

ملامح دولة الإمام المهدي عليه السلام

الروايات الإسلامية تقدم لنا تصوّرًا

شاملاً لدولة الإمام المهدي. إنَّها دولة تسودها العدالة المطلقة، حيث تُرفع الطبقة، ويُمنح لكل فرد حقوقه. في هذه الدولة، سيتحقق الأمن والسلام على مستوى العالم، وستُرفع المظالم عن الشعوب المستضعفة.

أحد الأحاديث يصف قدرة الإمام المهدي عليه السلام بقوله كما جاء عن أبي بصير قال قال أبو عبد الله عليه السلام (إنَّه إذا تنهت الأمور إلى صاحب هذا الأمر رفع الله تبارك وتعالى له كلُّ منخفص من الأرض، وخفص له كلُّ مرتفع حتى تكون الدنيا عنده بمنزلة راحته فأياكم لو كانت في راحته شعرة لم يُبصرها) (بحار الأنوار، ج ٥٢، ص ٣٢٨). هذه القدرة الإلهية ستمكّن الإمام من تحقيق ما لم يتمكن أي قائد بشري من تحقيقه.

أبعاد الدولة العالمية

دولة الإمام المهدي عليه السلام ليست مجرد نظام سياسي، بل نموذج حضاري متكامل. حيث في عهده ستزدهر العلوم والمعارف، وستسخر التكنولوجيا لخدمة الإنسان، وستنزل البركات من السماء، وستخرج الأرض خيراتها. حيث جاء في وصف أيامه، يقول الإمام الباقر عليه السلام: (وَلَتَنْزِلَنَّ الْبَرَكَاتُ مِنَ السَّمَاءِ إِلَى الْأَرْضِ حَتَّىٰ إِنَّ الشَّجَرَةَ لَتَنْقِصُفُ مِمَّا يَزِيدُ اللَّهُ

فِيهَا مِنَ الثَّمَرَةِ) (مختصر بصائر الدرجات: ص ١٧٠). علاوة على ذلك، ستشهد العلاقات الإنسانية تحولاً جذرياً. وستقوم الدولة على أسس الرحمة والمحبة والإخاء، وسيزال الحقد والعداوة بين البشر، وسيعيش الناس في ظل نظام يحقق السعادة الحقيقية لهم.

الدور المنتظر من المؤمنين

الإيمان بالإمام المهدي عليه السلام ليس مجرد انتظار سلبي، بل هو مسؤولية. فالمؤمنون مدعوون للاستعداد لظهوره من خلال العمل على تحقيق العدالة في حياتهم اليومية، والدعاء لتعجيل فرجه، ونشر القيم التي يدعو إليها.

وفي هذا السياق، تأتي الآية القرآنية: ((وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ وَلَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ الَّذِي ارْتَضَىٰ لَهُمْ وَلَيُبَدِّلَنَّهُمْ مِنْ بَعْدِ خُوفِهِمْ أَمْنًا)) (النور: ٥٥). هذه الآية تؤكد أن وعد الله سبحانه وتعالى بالتمكين لعباده الصالحين سيتحقق مع ظهور الإمام المهدي عليه السلام.

نسأل الله تعالى أن يجعلنا من المنتظرين المخلصين، وأن يوفقنا لتكون من أنصاره، وأن يعجل فرجه، ليقيم دولة العدل التي طال انتظارها.

ظواهر

محمد الطالب

تعيش المجتمعات اليوم حالة من التّحولات العميقة خاصة فيما يتعلّق بسلوك الشّباب وتوجهاتهم، في ظلّ غياب رؤية حكوميّة واضحة لمعالجة التّحديات المتزايدة التي تواجه هذه الفئة، فالشّباب الذين يشكّلون عماد المستقبل، يجدون أنفسهم وسط فوضى ثقافيّة واجتماعيّة ناجمة عن تراجع القيم التّقليدية من جهة، والتأثيرات الخارجيّة غير المنضبطة من جهة أخرى

ناهيك، عزيز القارئ عن النّقص الملحوظ في المؤسّسات الشّبابية التي تكاد أن تكون معدومة من التي يقع على عاتقها احتضان هذه الطّاقات والاستفادة منها؛ لبناء مجتمع أكثر وعياً وجعلهم نواة حقيقية لغدٍ رخيٍّ حافل بالتّناجات الثّقافية والعلميّة. في العقود الماضية، كانت الأنظمة الحاكمة تفرض رقابة صارمة على الإنتاج الثقافي والفني، بحجة الحفاظ على القيم المجتمعيّة وحماية الأجيال النّاشئة من الانحرافات الفكريّة، ورغم أنّ تلك السّياسات كانت تقيّد حرية التّعبير إلى حدّ كبير، إلا أنّها على الأقل كانت توفر إطاراً معيناً يحكم السّلوك العام، أمّا

اليوم، وبعده زوال تلك الأنظمة، فقد أصبحت الساحة مفتوحة أمام تدفق غير محدود للأفكار والسلوكيات دون وجود أي استراتيجية واضحة من قبل الجهات الرسمية لتوجيه هذه الفوضى نحو مسار يخدم المجتمع.

وبات واضحاً أن غياب الرقابة المنظمة لا يعني بالضرورة تعزيز الحرية، بل قد يساهم في تفشي ظواهر اجتماعية خطيرة، مثل ازدياد الجريمة المنظمة، وانتشار المخدرات، وارتفاع معدلات الانتحار بين الشباب، كما أن تصاعد موجة الإدمان على منتجات مثل السجائر الإلكترونية..؛ بات يشكل تهديداً جديداً للصحة العامة، إذ انتشرت هذه الظاهرة بشكل ملحوظ بين الشباب من كلا الجنسين، وأصبحت تُمارس في الأماكن العامة وحتى داخل المؤسسات التعليمية، دون الأخذ بعين الاعتبار أن هذا السلوك إذا ما استمرَّ قد يتحول إلى ظاهرة، والظاهرة إلى "عادة"، والعادة مرض خطير قد يضرب جذور المجتمع ويؤدي إلى نتائج لا يُحمدُ عقبهاها.

ومع ذلك، فإن معالجة هذه الظواهر لا تعني بالضرورة العودة إلى أساليب الرقابة

الصارمة التي كانت تُمارسُ في الماضي، والتي كانت تصل أحياناً إلى حدِّ تكميم الأفواه والتدخل في أدق تفاصيل حياة الأفراد، بل المطلوب اليوم هو إيجاد توازن بين الحرية الفردية والمسؤولية المجتمعية، من خلال وضع سياسات واضحة ورؤى وتخطيط يستندان إلى أسس علمية وثقافية، وليس إلى ردود أفعال عشوائية.

اليوم، يقع على عاتق المؤسسات الرسمية والمؤثرة دوراً محورياً في خلق بيئة تضمن للشباب خيارات بديلة وإيجابية، بدلاً من تركهم ضحايا للفراغ والتأثيرات السلبية، فبدلاً من الاكتفاء بإصدار القوانين التي تحظر بعض السلوكيات، ينبغي التركيز على تقديم حلول عملية، مثل تعزيز الأنشطة الثقافية والرياضية، ودعم المشاريع الشبابية، وتوفير فرص عمل تحفزهم على بناء مستقبلهم بعيداً عن الانحرافات.

الوعي المجتمعي هو الآخر عامل أساسي في هذه المعادلة، إذ لا يمكن للحكومة وحدها أن تتحمل مسؤولية

ضبط إيقاع المجتمع، ما لم يكن هناك وعي جمعي بخطورة بعض الممارسات وضرورة تبني أسلوب حياة متوازن يحافظ على القيم دون الانغلاق على الذات، إذ إن المجتمعات التي تستطيع أن توازن بين الحرية والرقابة، وبين الانفتاح والحفاظ على الهوية، هي وحدها القادرة على التقدم وخلق تواصل بين الأجيال دون أن تفقد بوصلتها الأخلاقية والثقافية.

اليوم، يقف الجميع أمام تحدٍّ حقيقي يتطلب إعادة التفكير في النهج المتبع لمعالجة القضايا الشبابية، فإما أن تُترك الأمور على حالها، مما يؤدي إلى مزيد من الفوضى والانحلال، أو يتم تبني سياسات عقلانية تستند إلى التوعية والتوجيه بدلاً من القمع والتضييق. وحدها الحلول الذكية القائمة على التفاعل الإيجابي بين الدولة والمجتمع يمكنها أن تصنع الفارق، وتضمن مستقبلاً أكثر استقراراً للشباب بعيداً عن الاستقطاب والتطرف والانجراف نحو خيارات قد تكون كارثية على المدى البعيد.

قوة الإرادة: كيف يحقق الشباب أهدافهم رغم التحديات...

أرشد رمزي

في عالم مليء بالتحديات والفرص، يواجه الشباب العديد من العقبات التي قد تكون كفيلاً بإيقافهم عن متابعة أحلامهم، لكن هناك حقيقة واحدة ثابتة: قوة الإرادة هي السلاح الأهم الذي يمكن أن يمتلكه الشاب في مواجهة هذه التحديات، فالشباب هم القوة المحركة لأي مجتمع، وهم الأكثر قدرة على التغيير والتطوير، ولكن التحديات التي يواجهونها قد تكون قاسية أحياناً، وقد يشعر الشاب أحياناً بأن الظروف غير مواتية لتحقيق أحلامه، سواء كان ذلك بسبب نقص الفرص أو ضعف الدعم من المحيطين به.



لكن، في اللحظات التي يشعر فيها الشاب بالضعف، تأتي الإرادة لتكون القوة التي تدفعه للأمام إنما تلك الرغبة القويّة في التغيير، وتلك القوة الداخليّة التي تُمكن الإنسان من تحطّي الصّعب، فالإرادة ليست مجرد رغبة في النّجاح، بل هي العزيمة التي تجعل الشاب يواجه تحدياته بحسم، ويتعلّم من كلّ فشلٍ ويقف من جديد.

في أحد الأيام، كان هناك شابٌ يُدعى «أحمد» يعيش في مدينة صغيرة حيث لا تتيح الظروف له فرصاً كبيرة لتحقيق طموحاته، كان حلمه أن يصبح مهندساً، ولكن عدم توفّر الإمكانيات الماديّة وُضعف الدّعم من حوله جعلاه

يشعرُ باليأس في كثيرٍ من الأحيان، وكان يمرُّ في كلّ يومٍ وهو يفكّر في كيفية تغيير مصيره، لكن سرعان ما كانت الشكوك تطارد تفكيره وتؤثّر عليه.

ورغم ذلك، كان لدى أحمد حافزٌ قويٌّ دفعه للاستمرار وهي إرادته الحديديّة. فقد قرّر أن يواجه كلّ صعوبة وأن يسعى بكلّ ما يملك من جهد، فبدأ في تعلّم المهارات الأساسيّة على الإنترنت، وخصّص وقتاً أكبر للدراسة كلّما شعر بالإحباط، فقد كان يتذكّر مقولةً حكيمةً: «النّجاح لا يأتي لأولئك الذين ينتظرون، بل لأولئك الذين يواصلون العمل رغم الظروف الصّعبة».

ومع مرور الوقت، بدأ أحمدُ يحقّق

تقدماً ملحوظاً حيث حصل على منحة دراسيّة، وبدأ في بناء شبكة من المعارف التي ساعدته في تقدّم مسيرته التي كانت صعبةً، لكنّه ظلّ متمسكاً بالحلم، ولم يدع أيّ عائقٍ يقف أمامه.

الحكمة التي يمكن استخلاصها من قصة أحمد هي أنّ النّجاح ليس مجرد نتاج للظروف، بل هو نتيجة للإرادة والتّصميم على التغيير، ومع الإرادة القويّة والعمل الجاد يمكن تجاوز كلّ التّحديات وتحقيق الأهداف مهما كانت الظروف.

وفي النهاية تبقى قوة الإرادة هي الجسر الذي يعبرُ عليه الشاب لتحقيق أحلامهم، وهي التي تميّزهم في مسيرة الحياة.

الأخبار

الزائفة

شائعات

الشباب والشائعات:
كيف نحمي عقولنا
من فخ الأخبار الزائفة؟

حيدر الدفاعي

أصبحت الشائعات من أخطر التحديات التي تواجه المجتمعات في عصرنا الحالي، خاصةً مع الانتشار الواسع لوسائل التواصل الاجتماعي التي ساهمت بشكل كبير في سرعة تداول المعلومات دون التحقق من صحتها. وقد أصبحت هذه الظاهرة تؤثر بشكل مباشر على فئة الشباب، حيث تُستخدم الأخبار الزائفة للتلاعب بعقولهم وزعزعة استقرارهم النفسي والاجتماعي.

إن التصدي للشائعات يتطلب وعياً مجتمعياً ودوراً فاعلاً من جميع الجهات بما في ذلك الشباب أنفسهم، من خلال تعزيز ثقافة التحقق وتطوير المهارات الإعلامية، ولفهم آلية ذلك كان لمجلة عطاء الشباب لقاءً مع المدرس الدكتور أياد عباس الجنابي من جامعة الكوفة كلية الآداب (قسم الإعلام) ليجيب على وسائل التواصل الاجتماعي المصدر الأول والأهم للمعلومات بالنسبة لهم. هذه الوسائل توفر الأخبار والمعلومات بسرعة وبأسلوب جذاب، لكنّها للأسف تفتقر في كثير من الأحيان إلى الرقابة اللازمة أو التحقق من صحة ما يُنشر فيها. الشباب بطبيعتهم يتمتعون

بعض التساؤلات في هذا الاتجاه. ما هي أبرز الأسباب التي تجعل الشباب أكثر عرضة لتأثير الشائعات في الوقت الحالي؟ الشباب في وقتنا الحاضر يعيشون في بيئة رقمية معقدة، حيث أصبحت

بفضول كبير وحب لاكتشاف الجديد، مما يجعلهم ينجذبون للأخبار المثيرة أو الغريبة دون أن يكون لديهم وعي كافٍ للتحقق من صحتها.

هناك أيضاً جانب نفسي في هذه المعادلة، حيث يُعتبر الشباب أكثر عرضة للتأثير من أقرانهم. إذا شاهد الشاب أن أصدقاءه يشاركون خبراً ما أو يناقشونه، فإنه يشعر بالضغط الاجتماعي لتصديقه أو حتى نشره بدوره، خوفاً من أن يظهر كأنه غير مطلع أو غير مشارك في النقاشات.

هذا التفاعل الاجتماعي يُعزز انتشار الشائعات بشكل أوسع بين الشباب، ويجعلهم هدفاً سهلاً لأي جهة ترغب في نشر معلومات مضللة.

ما هو دور وسائل التواصل الاجتماعي في انتشار الشائعات بين الشباب؟

وسائل التواصل الاجتماعي ليست فقط أداة لنقل المعلومات، بل أصبحت منصة تُشكل طريقة فهمنا للعالم. المشكلة تكمن في أن هذه المنصات تُصمّم لتبرز الأخبار الأكثر جذباً للتفاعل، بغض النظر عن صحتها. على سبيل المثال، عندما يظهر خبر يحتوي على عنوان مثير

أو صادم، فإنه غالباً ما يحظى بمشاركة وتفاعلات كثيرة، مما يزيد من انتشاره بشكل هائل، حتى لو كان غير صحيح.

من الأمور المهمة أن نفهم كيف تعمل الخوارزميات في هذه المنصات.

الهدف الأساسي لهذه الخوارزميات هو إبقاء المستخدمين على المنصة لأطول فترة ممكنة، ولهذا السبب تُظهر الأخبار التي تعتقد أنها ستثير اهتمامهم بناءً على ما سبق وتفاعلوا معه. إذا كان شاب معين مهتماً بقضايا بيئية مثلاً، فقد تظهر له أخبار كاذبة تدّعي كارثة بيئية وشيكة، لأنه من المرجح أن يتفاعل معها.

ما الأدوات والمهارات التي يجب أن يكتسبها الشباب للتصدي للشائعات؟

التصدي للشائعات يتطلب مجموعة من الأدوات والمهارات التي يمكن للشباب اكتسابها مع الوقت والممارسة. **أولاً،** من الضروري أن يتعلم الشباب مهارات التفكير النقدي. التفكير النقدي يعني القدرة على تحليل المعلومات بحذر وطرح الأسئلة الصحيحة، مثل: «من هو مصدر هذه المعلومة؟» و«ما هو الدليل الذي يدعم هذا الادعاء؟» و«هل يتماشى هذا الخبر مع الحقائق المعروفة؟».

ثانياً، يجب أن يكون الشباب على دراية بالأدوات التقنية التي تساعدهم على التحقق من الأخبار. على سبيل المثال، يمكنهم استخدام خدمات مثل "Google Reverse Image Search" للتحقق من صحة الصور، أو مواقع متخصصة مثل "Snopes" و"FactCheck.org" التي تُقدّم تقارير عن صحة الأخبار المتداولة.

أيضاً، فهم كيفية عمل وسائل التواصل الاجتماعي وخوارزمياتها يمكن أن يساعد الشباب على التمييز بين المحتوى الذي يتم الترويج له بسبب شعبيته، والمحتوى الذي يتم تقديمه لأنه حقيقي وموثوق.

كيف يمكن للمؤسسات التعليمية أن تساهم في بناء وعي الشباب بمخاطر الشائعات؟

أحد أهم الأساليب هو إدراج التربية الإعلامية والرقمية في المناهج الدراسية. من خلال هذه المناهج، يتعلم الطلاب كيفية التعامل مع المحتوى الرقمي بشكل نقدي وتحليلي. على سبيل المثال، يمكن تدريسهم خطوات التحقق من الأخبار، مثل البحث عن المصدر الأصلي للمعلومة، وفحص التواريخ، والتحقق



المدرس الدكتور أياد عباس الجنابي

من الصور عبر أدوات الإنترنت. كما يمكن تنظيم ورش عمل تفاعلية داخل المدارس، حيث يتم تقديم أمثلة حية لشائعات سبق انتشارها، وتحليل كيفية تأثيرها على المجتمع. يمكن

أن تشمل هذه الورش تمارين عملية للطلاب، مثل تصحيح الأخبار المغلوطة أو التحقق من منشورات على وسائل التواصل الاجتماعي.

ما النصيحة التي توجهونها للشباب لضمان عدم الوقوع في فخ الشائعات؟

الشباب بحاجة إلى أن يتحلوا بالوعي والمسؤولية عند التعامل مع الأخبار، خاصة في ظل هذا العصر الرقمي الذي تنتشر فيه المعلومات بسرعة كبيرة.

النصيحة الأولى هي: لا تصدق كل ما تقرأه أو تسمعه فوراً. بدلاً من ذلك، تحقق من المصدر واسأل نفسك عن الغرض

من هذه المعلومة. هل تبدو معقولة؟ هل جاءت من مصدر موثوق؟

النصيحة الثانية هي: لا تكن جزءاً من المشكلة بنشر الأخبار دون التأكد من صحتها. فكر في تأثير المعلومة قبل مشاركتها، وتذكر أنك قد تساهم في نشر شائعة قد تضر بالآخرين.

وأخيراً، حاول أن تطور نفسك من خلال قراءة المزيد عن التربية الإعلامية والرقمية، وأن تكون دائماً مستعداً للبحث والتحقق قبل اتخاذ أي قرار بناءً على معلومة تلقيتها.



الفن بين الموهبة والدعم الأسري: حكاية الفنانة فاطمة الوحيلي مع الفرشاة والألوان

أجرى الحوار: حسنين العكيلى

في رحلةٍ ملؤها الشغف والإبداع، تسلط مجلة «عطاء الشباب» الضوء على مسيرة الفنانة التشكيلية فاطمة الوحيلي، خريجة معهد الفنون الجميلة في محافظة البصرة، التي وجدت في الألوان والفرشاة وسيلةً للتعبير عن الذات ورسم تفاصيل الأحلام، تنتمي الوحيلي إلى المدرسة التكعيبية، إذ تنعكس رؤاها وأفكارها على لوحات تحمل رسائل إنسانية وجمالية عميقة، في هذا الحوار الخاص تفتح لنا فاطمة نافذة على عالمها الفني، لتحدثنا عن بداياتها، التحديات التي واجهتها، والدور المحوري الذي لعبته عائلتها في دعم موهبتها، وصولاً إلى أحلامها المستقبلية في إقامة معارض تحمل بصمتها الخاصة.

بداية من هي فاطمة الوحيلي؟

أنا فاطمة محمد كاظم الوحيلي، من مواليد ٢٠٠٠/١٠/١٨ في محافظة البصرة، خريجة دبلوم فنون جميلة، قسم الخط والزخرفة، أنتمي للمدرسة التشكيلية، ولدي لوحات مستوحاة من المدرسة التكعيبية.

متى اكتشفت موهبتك في الرسم، وما الذي جذبك لهذا الفن بالتحديد؟

اكتشفت موهبتي في المرحلة الثانية من معهد الفنون الجميلة، كنت أتابع أعمال الطلاب من المراحل الأخرى، مما ولد لديّ رغبة في الرسم والتعبير عن أفكارى وخيالي باستخدام الفرشاة والألوان، وجدت نفسي منجذبة لمدارس فنية تعبيرية كالتشكيلية والتكعيبية والسريالية، لأنّها تعكس رؤيتي وأفكاري، وتتيح لي التعبير بحرية عن مشاعري وقصصي بأسلوب مبتكر، كانت هذه المدارس مصدر إلهام لا ينضب، حيث علمتني كيف أدمج بين الواقع والخيال، وأحوّل الأفكار المجردة إلى لوحات مليئة بالحياة والمعاني العميقة.



بأعمال بابلو بيكاسو لوحاته أهتمني الكثير؛ بسبب الخطوط الحادة والكتل المكعبة التي تُظهر قوة الفكرة، كما أن هذه المدرسة دفعتني لاستكشاف أبعاد جديدة في الفن، إذ يتم تفكيك الأشكال والأشياء إلى عناصرها الأساسية، مما يمنحني حرية أكبر في التعبير عن أفكارتي ورؤيتي الشخصية، من خلال هذا التأثير، حاولت دمج الأسلوب التكعيبي مع أساليب أخرى لتكوين رؤية مبتكرة وفريدة في أعمالي.

ما الرسالة التي تسعين لنقلها من خلال لوحاتك؟

أحرص على نقل رسائل إنسانية تعبر عن المشاعر والانفعالات الداخلية، أحياناً تكون الرسالة واضحة، وأحياناً تكون في قالب جمالي بحت، فالمشاعر والتجارب الإنسانية ليست مجرد كلمات، بل هي نبضات قلب تُترجم إلى نصوص تحمل في طياتها معاني عميقة، تلامس روح القارئ وتجعله يتفاعل معها بشكل تلقائي، ومن خلال هذه الرسائل نسعى لإيصال أعماق المشاعر بأسلوب يتسم بالصدق والتعبير الجمالي، مما يعزز الاتصال البشري من خلال الفن الأدبي.

كيف كان استقبال الجمهور لأعمالك، وهل أثر ذلك على أسلوبك الفني؟

الجمهور هو الناقد الأهم، كانت لي مشاركات عديدة في شارع الفراهيدي للثقافة والكتاب، إذ تنوعت آراء الناس بين إعجاب ونقد بناء، مما ساعدني على تطوير أسلوبي الفني، ومن خلال هذه

من هو الداعم الأساس في مسيرتك الفنية؟

عائلتي كانت الداعم الأول والداي شجعاني على دراسة الفن، رغم أنني لم أكتشف موهبتي إلا بعد دخولي معهد الفنون الجميلة، بالإضافة إلى زوجي أيضاً كان له دور كبير في توفير الأدوات والدعم المعنوي، مما ساهم في تطور موهبتي وتمكني من الاستمرار في هذا المجال، والدعم المستمر من عائلتي وزوجي كان له أثر بالغ في تحفيزي لتحقيق أهدافي الفنية.

ما هي التحديات التي تواجهك خلال عمك الفني، وكيف تتغلبين عليها؟

التحدي الأكبر بالنسبة لي هو الوقت، خاصة مع مسؤولياتي كزوجة وأم لطفلة صغيرة. تنظيم الوقت بين العائلة والفن ليس سهلاً، لكنّه ضرورة للاستمرار في كل يوم، وأواجه الكثير من التحديات لتوفير التوازن بين رعاية أسرتي ومتابعة شغفي الفني، ومع ذلك أعتبر هذا التحدي جزءاً من عملية النمو الشخصي، إذ أصبح لدي القدرة على إدارة أولوياتي بفعالية أكبر في النهاية، ويجسد هذا التوازن ما أؤمن به: أن النجاح في الحياة لا يعتمد فقط على العمل الجاد، بل أيضاً على إيجاد التناغم بين مختلف جوانب حياتنا.

هل تأثرت بفنانين تشكيليين أو مدارس فنية معينة؟

بالتأكيد، تأثرت بالمدرسة التكعيبية، خاصة



التجارب، أدركت أن النقد لا يقل أهمية عن الإعجاب، بل ربما يكون أكثر تأثيرًا في صقل الأفكار وتجديد الرؤى فالآراء المتنوعة تمنحني فرصة فريدة للنظر إلى أعمالى من زوايا مختلفة، مما يعزز قدرتي على التفاعل مع الجمهور بشكل أكثر عمقًا وواقعية.

ما نصيحتك للشباب الذين يرغبون في اختيار مجال الرسم؟

أنصحهم بالاستمرار في تحقيق أحلامهم، بعيدًا عن القيود المجتمعية التي تركز على مجالات محددة، الأهم هو اتباع الشغف والإبداع، لأن الفن يُغني المجتمع بتنوعه الثقافي، ويعكس رؤى وأفكارًا جديدة تساهم في التطور والابتكار لا تخافوا من تحديات الطريق، فكل خطوة تحطونها نحو تحقيق أحلامكم تضيف قيمة فنية وإنسانية للمجتمع.

هل شاركت في محافل أو مهرجانات؟

نعم، شاركت في العديد من المعارض بمحافظة البصرة، معهد الفنون الجميلة، وشارع الفراهيدي، إذ كانت هذه التجارب فرصة للتفاعل مع الجمهور وتعزيز حضورى الفنى، كانت هذه المعارض بمثابة منصة للتعبير عن رؤيتى الفنية، وتقديم أعمالى التى تعكس جزءًا من الهوية الثقافية للمدينة. كما أن التفاعل مع الزوار

والفنانين الآخرين قد منحني فرصة لتبادل الأفكار والاطلاع على تجارب جديدة، مما أسهم في تطوير أسلوبى الفنى وفتح آفاق جديدة أمامى.

كلمة أخيرة توجهينها إلى مجلة «عطاء الشباب»؟

أشكركم على هذا الحوار الثرى الذى ساعدنى على استرجاع ذكرياتى الفنية والتعبير عن أفكارى، أتمنى للمجلة دوام النجاح فى دعم الشباب وإبراز مواهبهم، كما أؤمن أن الفنون هى جسر يربط بين الثقافات والأجيال، ومن خلال هذه المنابر، يمكننا نشر الوعى وتعزيز القيم الإنسانية التى تجمعنا، وأتطلع إلى رؤية المزيد من الأعمال التى تلهم وتفتح آفاقًا جديدة للأجيال القادمة.



في ولادة الأنوار المحمدية

عدنان عبد النبي البلداوي

لقد تشبّع جوهر النبي محمد المصطفى ﷺ بنور المبدع الخالق، وبفاعلية ذلك النور، انتقل إلى نسله المقدس نقيًا زكيًا تستمد الشمس منه سناها، وشاءت القدرة الإلهية أن تصفي من النسل المحمدي شمساً يقتدي بها المؤمنات الصالحات في كل زمان ومكان.

الأنبياء الذي توغّل نظره الشريف في أعماق الآتي من الزمان، ليعلن الحقيقة التي لا بد منها لديمومة جهاده الرسالي، فجسد ذلك بقوله ﷺ: (حسين مني وأنا من حسين). (بحار الأنوار - ج ٤٣ - ص ٢٧١).

فأي وسام رفيع يضارع هذا الوسام الذي منحه سيد الكائنات لسبطه الحبيب، ليصبح الإسلام في ولادته المباركة محمدي الوجود حسيني البقاء، وسيبقى يوم الثالث من شعبان المعظم.. يوم ولادة سيد الشهداء ﷺ، له وقع خاص في عالم الإباء والكرامة والفداء.

ومن كان يدري بعد استشهاد سيدة نساء العالمين ﷺ إن أمرًا مباركًا سوف يحدث، ليصبح جوهره استكمالًا وتعزيزًا لمهمة أبي عبد الله الحسين ﷺ..

وشاء عزّ وجلّ أن يولد في الكعبة مصباح يستمد وقوده من معين النبوّة، ثم اقتضت حكمته جلّ وعلا أن يقترن إمام المتقين بسيدة نساء العالمين، في يوم سجّل فيه التاريخ أسمى تكريم لها بلسان سيد الرسل، وهو ممسك بيد كل منهما قائلاً: (اللهم اجمع شملهما، وألف بين قلوبهما، واجعلهما وذريتهما من ورثة جنة النعيم، وارزقهما ذرية طاهرة طيبة مباركة، واجعل في ذريتهما البركة، واجعلهم أئمة يهدون بأمرك إلى طاعتك، ويأمرون بما يرضيك) (بحار الأنوار - ج ٤٣ - ص ١١٧).

فسلام على النسل المطهر الذي انحدر من مشكاة هذين النورين، لتبقى الفضيلة امتدادًا حيًا لدعوة خاتم



المهمة التاريخية التي كانت تنتظره في أرض الطف، وكان أمر الله مفعولاً.. يوم تجسّد باقتران إمام المتقين بالسيدة الطاهرة أم البنين (رضوان الله عليها) التي ما كانت تدري بعد أن انتظرت تسع سنين، وهي في بيت الإمام أن قمرًا لبني هاشم سيشرق في أجواء الإمامة، وأن لولادته المباركة شأنًا عظيمًا سيظهر أمره فيما بعد استكمالاً لمستلزمات ديمومة المبادئ السامية، وجاء اليوم الموعود يوم الرابع من شعبان، لتُخلد في صفحات التاريخ ولادة رمز من رموز الوفاء والشجاعة والمثل العليا التي تربى عليها في مدرسة أبيه المرتضى عليه السلام.

إنّ لفي ذكر آل البيت الأطهار أنسا ورحمة وطمأنينة، ولكن هل يكفي في استذكارهم أن نشد القصائد، ونترنم الخطب في ذكر أجدادهم وتعداد مآثرهم. إنّ كل يوم يحارب فيه الفساد بشتى أشكاله وألوانه، ويفتضح فيه السارق، ويهان فيه المنافق، يعد استذكارًا لكل إمام من آل بيت النبوة، وإنّ كل ساعة يؤمر فيها بالمعروف تعد استذكارًا لمن أسس المعروف وعمل به، وإنّ كل لحظة فيها إنصاف لمظلوم، وقولة صدق في مصير بريء تعد استذكارًا حيًا لهم عليهم السلام.

وما استذكار الرموز العليا من آل بيت المصطفى إلا دعوة لتجديد الألفة والمحبة بين كل المسلمين في العالم، للاقتداء بهذه المثل النبيلة السامية التي مصدرها كتاب واحد ونبي واحد.

فإليك يا سيدي يا رسول الله وإلى أهل بيتك الأطهار. وإلى إمامنا الحجة المنتظر عليه السلام، ننحني لنعبر لكم عن عظيم سرورنا وبهجتنا بهذه المناسبات المباركة.

ومن إرادته عزّ وجلّ أن يُولّد الإمام زين العابدين عليه السلام في شعبان، ويتربّى في كنف الطاهرين، ليشهد فيما بعد يومًا ليس كالأيام، يومًا فقد فيه كل من كان معه من كواكب البيت النبوي على مذبح الشرف والكرامة، وشاءت الإرادة الإلهية أن ينجو وحده من سيوف بني أمية، لتتفعّل بنجاته وسائل الامتداد المحمدي، ثم لتستمر مسيرة الرسالة بإمامة المعصومين عليهم السلام...

الرسالة التي شاء الله تعالى أن لا تضعف في كل زمان ومكان مهما كثر أعداؤها، لأن سليلًا من علي عليه السلام يتابع

إدارة الوقت:

مفتاح النجاح في عصر التكنولوجيا صلاح مهدي

في عصر تسيطر عليه التكنولوجيا وتتسارع فيه وتيرة الحياة، أصبحت إدارة الوقت واحدة من أهم المهارات التي يجب على الشباب إتقانها لتحقيق النجاح. سواء كنت طالبًا، أو موظفًا، أو رائد أعمال، فإن القدرة على تنظيم وقتك بشكل فعال يمكن أن تكون الفارق بين تحقيق أهدافك والوقوع في فخ الإجهاد والإحباط.

التكنولوجيا، رغم أنها قدمت لنا أدوات تسهّل حياتنا، إلا أنها أيضًا أصبحت مصدرًا للتشتيت. منصات التواصل الاجتماعي، والتطبيقات، والإشعارات المستمرة يمكن أن تستهلك وقتنا دون أن نشعر. لذلك فإن إدارة الوقت في عصر التكنولوجيا تتطلب وعيًا كبيرًا بكيفية استخدام هذه الأدوات بشكل ذكي.

1 أولى خطوات إدارة الوقت الفعّالة هي تحديد الأولويات. يجب أن تعرف ما هي المهام الأكثر أهمية والتي تساهم بشكل مباشر في تحقيق أهدافك. يمكنك استخدام تقنيات مثل "مصفوفة الأولويات" التي تقسم المهام إلى أربع فئات: عاجل ومهم، غير عاجل ولكن مهم، عاجل ولكن غير مهم، وغير عاجل وغير مهم. هذا التقسيم يساعدك على التركيز على ما يهم حقًا. على سبيل المثال، إذا كنت طالبًا، فإن الدراسة لامتحانات هي مهمة عاجلة ومهمة، بينما تصفح وسائل التواصل الاجتماعي قد يكون غير عاجل وغير مهم.

2 ثانيًا، استخدام الأدوات التكنولوجية بشكل استراتيجي. هناك العديد من التطبيقات التي يمكن أن تساعدك في إدارة وقتك، مثل تطبيقات تقويم Google، و Trello لإدارة المشاريع، و Focus@Will لتحسين التركيز. هذه الأدوات يمكن أن تكون



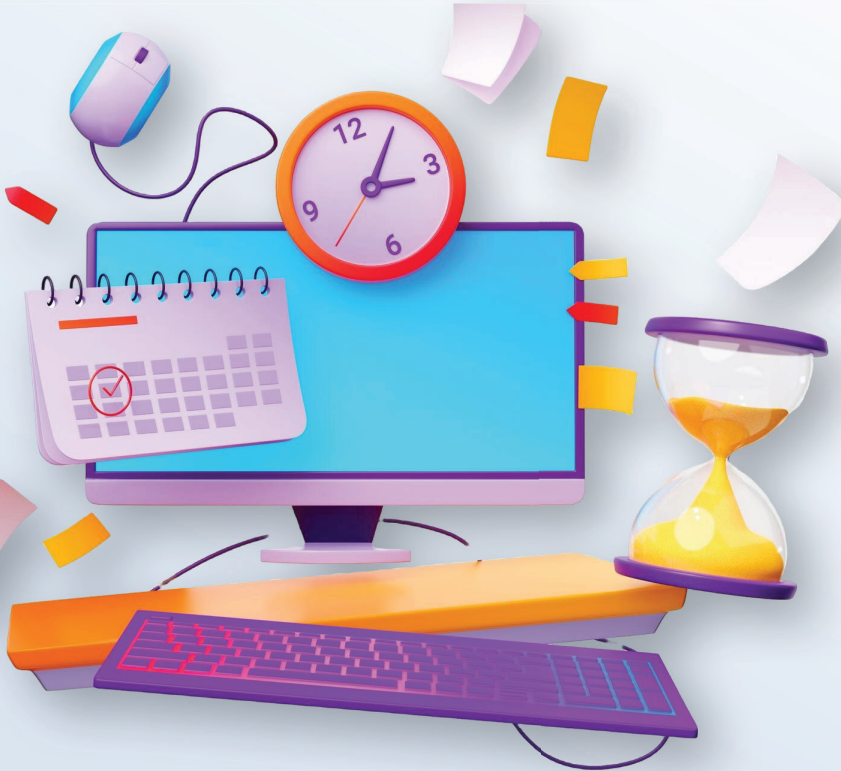
حليفاً قوياً إذا استخدمتها بشكل صحيح، ولكن تذكر أن التكنولوجيا هي مجرد وسيلة وليست غاية. على سبيل المثال، يمكنك استخدام تقويم Google لجدولة مهامك اليومية والأسبوعية، وتطبيق Trello لتنظيم مشاريعك بشكل مرئي، مما يساعدك على تتبع تقدمك بسهولة.

3 ثالثاً، تعلم قول "لا". في عالم مليء بالفرص والمغريات، فقد يكون من الصعب رفض بعض العروض أو الطلبات. ولكن إذا كنت تريد أن تحافظ على تركيزك وتنجز مهامك، فعليك أن تتعلم أن تقول "لا" للأشياء التي لا تخدم أهدافك المباشرة. على سبيل المثال، إذا طلب منك صديق الخروج في وقت مخصص للدراسة، قد تحتاج إلى الاعتذار بلباقة والتركيز على أولوياتك.

4 رابعاً، تقسيم المهام الكبيرة إلى مهام صغيرة. غالباً ما نشعر بالإرهاق عندما نواجه مهاماً كبيرة ومعقدة. لذلك، فإن تقسيم هذه المهام إلى أجزاء صغيرة يمكن إدارتها يساعد على تقليل الشعور بالإرهاق ويزيد من الإنتاجية. على سبيل المثال، إذا كنت تعمل على مشروع كبير، يمكنك تقسيمه

إلى مراحل صغيرة، مثل البحث، والتخطيط، والتنفيذ، والمراجعة. **5** خامساً، خذ فترات راحة. العمل المستمر دون راحة يمكن أن يؤدي إلى الإرهاق وفقدان الإنتاجية. استخدم تقنيات مثل "تقنية بومودورو" التي تقسم العمل إلى فترات زمنية قصيرة (عادة ٢٥ دقيقة) تليها فترات راحة قصيرة. هذا النهج يساعد على الحفاظ على التركيز والطاقة طوال اليوم. بالإضافة إلى ذلك، فإن أخذ فترات راحة منتظمة يمكن أن يحسّن من صحتك العقلية والجسدية. إدارة الوقت ليست مجرد مهارة، بل هي أسلوب حياة. في عصر التكنولوجيا،

حيث تتزايد مصادر التشييت، يصبح من الضروري أن نتعلم كيف نتحكم في وقتنا بدلاً من أن يتحكم الوقت فينا. اتباع استراتيجيات بسيطة وفعالة مثل تحديد الأولويات، واستخدام الأدوات التكنولوجية بشكل استراتيجي، وتعلم قول "لا"، وتقسيم المهام الكبيرة، وأخذ فترات راحة، يمكن للشباب أن يحققوا أهدافهم ويحققوا النجاح في مختلف مجالات الحياة. تذكر أن الوقت هو المورد الوحيد الذي لا يمكن استعادته، لذا استثماره بحكمة. النجاح ليس مجرد حلم، بل هو نتيجة التخطيط الجيد والإدارة الفعالة للوقت.



النظام البائد ومحاربتة للإسلام ومظاهره في المجتمع العراقي

عبد الهادي معتوق

يمكن القول وبدون أي تردد، إنه لم يأت على العراق بدءاً من تأريخ تأسيس الدولة العراقية عام ١٩٢٠ ولغاية سقوط النظام البعثي المقبور مطلع عام ٢٠٠٣م، نظام حكم حاقد على الإسلام ومعادي لعقيدة شعبه ومرتكب لأبشع وأوسع الجرائم بحق الإسلام وبحق الشعب المسلم مثل نظام الحكم الصدامي الذي جاء إلى السلطة في العراق بواسطة انقلاب ١٧ تموز ١٩٦٨.

وأهم الأسباب التي تقف وراء هذا الحقد والعداء ووراء كل تلك الجرائم التي اتّصف بها النظام البائد في مواجهة الدين الذي يتدين به أغلبية الشعب العراقي، ما يلي:

١ - الفكر المنحرف، والفكر البعثي



الذي تبناه النظام البائد فكر منحرف عن عقيدة الأمة، ومناهض لتطلعاتها.

٢ - موقف رئيس هذا النظام والذي لا يقلّ انحرافاً عن فكره وتبعيته للشرق والغرب.. ولنراجع بعض النصوص المختارة من هذا الفكر البعثي المنحرف الذي اعتمده النظام البائد.

جاء في حديث للمجرم المقبور صدام في اجتماع ما يسمى بمكتب الإعلام بتاريخ ١١/٨/١٩٧٧ ما يلي: " من غير الممكن أن نحشر معالجاتنا للشؤون الدنيوية للحياة الراهنة حشراً فقهياً دينياً؛

لأن مشاكل المجتمع الحديث الذي نعيش فيه مختلفة اختلافاً أساسياً عن المشاكل التي واجهتها العصور الإسلامية الأولى التي وضعت فيها قواعد الفقه، إضافة إلى الانسياق وراء الرجعية في اعتبار أن نظرية الحياة العصرية بما فيها من تطور، يجب أن تكون انعكاساً لتعاليم الفقه القديم، إن مثل هذا الطريق لا يعدو أن يكون جرياً خلف السراب، إن عقيدتنا البعثية ليست نسخة لأي تحليل أو منطلق ديني .

وفي نص آخر: جاء فيما يسمى بالتقرير السياسي للمؤتمر القطري التاسع لحزب البعث العراقي ما يلي: "إن نمو الظاهرة الدينية - السياسية لم يكن نمواً طبيعياً إيجابياً يعبر عن حاجات أصيلة ويمتلك مبررات قوية وثابتة، وإنما كان بمثابة رد فعل سطحي على النكسة المؤقتة لحركة الثورة العربية ...

ويقول في نص آخر: إن ممارسة الحزبيين للعبادات الإسلامية وإيمانهم بالمفاهيم الإسلامية والدينية خطأ يجب منعهم من ارتكابه.

ويضيف: وإنه لا يجوز الإيمان بالمعتقدات الإسلامية ولا يجوز ممارسة العبادات الإسلامية ولا تعامل وفق القيم الإسلامية إذا لم يتم تقريرها من قبل قيادة حزبية مسؤولة أو من قبل

مؤتمر حزبي مسؤول..".

تعدّ النقاط التالية من أهم مصاديق الحرب غير المعلنة التي شنتها نظام البعث الشمولي على الإسلام:

أولاً: محاربة المظاهر الإسلامية في المجتمع:

فلمجتمع العراقي وعلى الرغم من كل محاولات الأنظمة السياسية السابقة الهادفة إلى إقصاء الإسلام عن الحياة الاجتماعية، إذ استطاعوا في إقصائه عن الحياة السياسية ولو إلى حين، وصياغة هذه الحياة على وفق القيم الغربية والشرقية المنحرفة، لكن المجتمع ظلّ يعيش العديد من المظاهر الإسلامية المتمثلة في إقامة الاحتفالات الجماهيرية في المناسبات الإسلامية والاهتمام بشعائر الأعياد والمواسم الإسلامية كموسم شهر رمضان المبارك وموسم شهر محرم الحرام والاهتمام بصلاة الجماعة في المساجد والحسينيات وإقامة مجالس الوعظ الإسلامية والمجالس الحسينية والمحافظة على الأجواء العامة في الكثير من محافظات العراق فضلاً عن القرى والأرياف ضمن الأعراف الاجتماعية الإسلامية ومنع وصول مظاهر الفساد والانحراف إليها إلا أنه بمجيء سلطة انقلاب السابع عشر من تموز وانطلاقاً

من الخطط المشبوهة التي اعتمدها تلك السلطة والتي تعي خطورة هذه المظاهر على سياستها المعادية للإسلام، فقد بدأت هذه السلطة حملة من الإجراءات التي تهدف إلى القضاء على تلك المظاهر الإسلامية، وأهمها:

- 1- إزالة كل المظاهر الإسلامية من أجهزة الإعلام كنقل شعائر صلاة الجمعة والأذان والاحتفالات الإسلامية وغيرها.
- 2- نشر الإشاعات والقيام بممارسات إرهابية لزرع الخوف في نفوس الجماهير بغرض منعها من التردد على المساجد والحسينيات وإحياء الشعائر.
- 3- محاولة ربط الخطباء الدينيين بأجهزة السلطة من خلال إجبارهم على استلام الرواتب الشهرية وقراءة موضوعات معينة كالدعاء لرأس السلطة.

ثانياً: محاربة الحوزة العلمية والمرجعية الدينية:

فمنذ الأيام الأولى عملت هذه السلطة بالتصدي للحوزة العلمية في النجف الأشرف وللمرجعية الدينية في البلاد بهدف القضاء عليها لعلهم ينجحون فيما فشل فيه الأسياد، ومن الأساليب التي اتبعتها السلطة لتحقيق أهدافها:

1. منع قبول الطلبة المسلمين (غير العراقيين) في مدارس الحوزة العلمية.



٢. القيام بتسفير كل أساتذة وطلبة الحوزة وبعض الفقهاء من المسلمين غير العراقيين بحجة مخالفتهم لقوانين الإقامة في البلاد.
٣. محاولة صنع (علماء) دين موالين للسلطة ومحاولة إنشاء مدارس وجمعيات إسلامية مزيفة.
٤. إصدار قانون خاص للعتبات المقدسة يبيح للسلطة التصرف بثروات وأموال هذه العتبات.
٥. القيام بحملات الاعتقال والتعذيب والاضطهاد لغالبية وكلاء المراجع وإصدار وتنفيذ أحكام الإعدام والسجن المؤبد على عدد كبير آخر، وكانت أولى مظاهر هذا الموقف، هو ممارسة الاضطهاد للمرجعية الدينية العليا منذ تسلم البعث سلطة الحكم والى سقوط النظام عام ٢٠٠٣.
- وحتى الفكر الإسلامي والثقافة الإسلامية لم يسلم من عدوان النظام البائد، من خلال منع مئات الكتب الإسلامية وإخضاعها إلى قواعد وتعليمات "الرقابة العامة" على المطبوعات... إلخ.
- جرائم نظام البعث بحق الشعائر الحسينية**
- على الرغم من المظاهر الخادعة التي رفعها النظام البعثي في الأسابيع والأشهر الأولى من عمره، أي بعد وقوع الانقلاب العسكري في ١٧ تموز ١٩٦٨ والتي حاول فيها التظاهر باحترام الشعائر الدينية التي تمارسها الجماهير العراقية المسلمة، فقد كشفت الأحداث والممارسات التي قام بها النظام العفلقى فيما بعد، عن الموقف الحقيقي لهذا النظام من تلك الشعائر المقدسة.
- فقد قام النظام بإلغاء نقل الأذان وصلاة الجمعة من أجهزة إعلامه، بل وقام بالتضييق على من يؤدّي هذه الشعائر الدينية حتى وصل الأمر إلى منع الأذان في معظم مساجد وحسينيات البلاد



بحجة تطبيق (قانون منع الضوضاء) وقام بحملة واسعة من أجل إرهاب وقتل أو تشريد علماء الدين الذين يؤدون واجباتهم الشرعية كأئمة جماعة أو جمعة في مساجد البلاد، فضلاً عن نشر وكلاء الأمن وعناصر المخابرات والحزب لمراقبة المساجد والمرافق المقدسة.

وأما بخصوص جرائم نظام البعث بحق الشعائر الحسينية العريقة في العراق، فقد تعرّضت قضية الإمام الحسين (عليه السلام) ومظاهر إحياء ذكرى استشهاده إلى هجوم شرس من قبل البعثيين منذ مجيئهم إلى السلطة عام ١٩٦٨ وإلى حين سقوطه

في نيسان ٢٠٠٣ م. مجموعة من القرارات منعت فيها المواكب

وقد تفتن هؤلاء الحاقدون في محاربة هذه الشعائر الإلهية وابتكروا أساليب مختلفة للقضاء عليها، وعلى الرغم من أن حزب البعث لم يتكتم كثيراً على عداته للإسلام، إلا أن حربه المسعورة ضد قضية الإمام الحسين (عليه السلام) وذكرى عاشوراء، واندفاعه المبكر والمجنون من أجل القضاء عليها كان من أبرز الأمور التي كشفت هذه الحرب وسلّطت الأضواء عليه.

الخطوات التي قام بها النظام البعثي منذ أيامه الأولى تشير إلى أنه كان يتحرك بحقد دفين ودور تمّ إعداده مسبقاً، وقد اتّبع حزب البعث خطة دقيقة ومدروسة لإنهاء المسيرات والمواكب والنشاطات الحسينية كافة على شكل مراحل.

ففي عام ١٩٦٩ منعت "مواكب الطلبة" واعتقل الأشخاص الذين كانوا يركونها ويسعون إلى تنظيمها، ومن المعروف أن الموكب الطلابي يعدّ من أبرز المسيرات الحسينية وأنه يتألف من طلاب الجامعات الذين يحسب العملاء لهم ألف حساب، وبعد هذه الخطوة تسلسلت أعمال البعثيين بالشكل التالي:

سياسة الترغيب والترهيب ضد رؤساء المواكب في كربلاء والنجف وبقية المحافظات، إذ أصدرت السلطات البعثية

مجموعة من القرارات منعت فيها المواكب الحسينية من النزول إلى كربلاء ما لم تأخذ إجازات خاصة من مديرية الأمن البعثية، وبهذا القرار أصبحت جميع المسيرات الحسينية تحت الأضواء. وبعد ذلك جاء دور الشعارات، أو (ردّات)، إذ خضعت جميعها في موسمي عاشوراء وأربعينية الإمام الحسين (عليه السلام) إلى مراقبة الأمن وأصبحت إجازات المواكب لا تُمنح إلا بعد أن تطلع مديرية الأمن البعثية على شعاراتها أو (ردّاتها) فتحذف الشعارات التي لا تنسجم مع سياسة البعثيين وتُضاف في بعض الأحيان شعارات مؤيدة للسلط من قبل مديرية الأمن، والأغرب من ذلك أن بعض المسيرات الحسينية كان تفرض عليها (ردّات خاصة) تعدّها مديرية الأمن في مناطقها، وعلى الرغم من كل تلك الضغوط والتهديدات استمرّت المسيرات والمواكب إلى يومنا هذا فكان ذلك الاصرار من الاباء والاجداد هو الحبل الموصل الى الابناء وبعد سقوط الطاغية عام ٢٠٠٣ عادت الشعائر الحسينية الى اوج عظمتها وعادت الممارسات والطقوس الى سابق عهدها .



الملتقى العلمي الوطني الأول للنخب الشبابية

حيدر الصالح

الشباب هم عماد الأمم وركيزتها الأساسية في بناء الحاضر وصناعة المستقبل. إذ يمثلون الطاقة الحقيقية التي تحرك عجلة التنمية، ويمتلكون الطموح والإبداع اللازمين لمواجهة التحديات وتحقيق التقدم. في ظل التغيرات المتسارعة التي يشهدها العالم، يتطلب تمكين الشباب توجيهاً سليماً ودعمًا متواصلًا لتطوير قدراتهم الفكرية والعملية، ليكونوا أدوات بناء فعالة ومصدر إلهام لمجتمعاتهم.

من هذا المنطلق، أخذت العتبة العباسية المقدسة على عاتقها دورًا رائدًا في رعاية الشباب وتوفير بيئة مناسبة لتطويرهم من خلال مبادرات ثقافية وعلمية متميزة، ويأتي «الملتقى العلمي الوطني الأول للنخب الشبابية» الذي يقيمه مركز ملتقى القمر التابع لقسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة وجمعية العميد العلمية والفكرية، كأحدى هذه المبادرات البارزة. الملتقى الذي استمرّ لمدة يومين وأقيم في قاعة الإمام الحسن عليه السلام في العتبة العباسية المقدسة، شهد حضور عدد من أعضاء مجلس إدارة العتبة ومسؤوليها، إضافة إلى العديد من الشخصيات الأكاديمية والحوزوية. في يومه الأول افتُتِح بتلاوة آيات من القرآن الكريم، أعقبها قراءة سورة



الفاتحة على أرواح شهداء العراق، ثم الاستماع إلى النشيد الوطني ونشيد العتبة العباسية (لحن الإباء). بعد ذلك، أُلقيت كلمة اللجنة التحضيرية للمؤتمر من قِبَل الأستاذ الدكتور مشتاق عباس معن، عضو اللجنة العليا للملتقى، وذكر فيها أن «العتبة العباسية المقدسة تسعى إلى تفعيل السبل كافة التي تعمل على تنمية الذات المؤمنة، عَبْرَ أنشطتها التدريبية والتطويرية والمعرفية والثقافية، سواء أكان على نحو ورشة عمل، أم ندوة، أم مؤتمر، أم ملتقى، أو دورات تدريبية. وعلى الرغم من سعيها إلى استهداف الشرائح كافة، خصصت النصيب الأوفر لشريحة الشباب؛ لأهميتها وتأثيرها المفصلي في المستقبل القريب. فصناعة الشباب الواعي تضمن لنا بنسب عالية مستقبلاً منتظماً وآمناً».

ثم قُدِّمت محاضرة قيِّمة بعنوان «دور النخب في بناء شخصية صالحة ومجتمع متماسك»، ألقاها الأستاذ في الحوزة العلمية ساحة الشيخ طارق

البغدادي (دام عزه). تناولت المحاضرة كيفية تشكيل النخب الواعية ودورها في تحقيق التماسك الاجتماعي من خلال القيم الأخلاقية والثقافة الإيجابية. بعدها عقدت جلسة بحثية بعنوان: (هوية الشباب العراقي في ضوء تأثير مواقع التواصل الاجتماعي وجماعاتهم المرجعية ومصادر المعرفة لديهم) برئاسة رئيس قسم الدراسات المجتمعية في الجمعية، الدكتور محمد حسن جابر، وبمقررة السيد كرار صاحب، وحاضر فيها كلٌّ من: عميد كلية التربية الأساسية بجامعة ذي قار الدكتور عبد الباري الحمداني، وأستاذ الإرشاد النفسي والتوجيه في الجامعة الدكتور عبد العباس الحجامي.

أما في اليوم الثاني فقد أُفتِحَ كذلك بتلاوة آي من الذكر الحكيم ثم قراءة سورة الفاتحة ثم الاستماع إلى النشيد الوطني ونشيد العتبة العباسية (لحن

الإباء) من ثم قدمت محاضرة توجيهية عن مسؤوليات الجيل الحالي في ظل الانفتاح العالمي وألقاها الأستاذ في الحوزة العلمية ساحة السيد محمد حسين العميدي (دام عزه) والتي أكد فيها على أنّ الأوضاع التي نمر بها اليوم تمتاز بخصوصيات فريدة، إذ بات التواصل بين الثقافات وانتقال الأفكار سمة أساسية للعصر، مما يخلق تحديات وفرصاً للمجتمعات والمؤمنين على وجه الخصوص، موضحاً أنّ العالم اليوم أصبح أكثر استعداداً لتلقي الأفكار الدينية بسبب الانفتاح الكبير وتطور وسائل التواصل.

وأضاف أنّ الجيل الحالي يتحمل مسؤولية مزدوجة، هي مسؤولية الانفتاح على العالم، التي تتطلب التعامل مع التحديات الفكرية

والثقافية التي يطرحها العالم المعاصر، إلى جانب تقديم الدين بصورة إيجابية تعكس قيمته الحقيقية، ومسؤولية إعداد الأجيال القادمة.

بعد ذلك قدم بحث بعنوان قراءة إجرائية لواقع العمل الثقافي الشبابي في العراق وقدمه الباحث في الملتقى السيد محمد حسن المولى.

لتأتي بعد ذلك فقرة تكريم المشاركين في الملتقى.



وعن هذا الملتقى فقد تحدث

الأستاذ الدكتور محمد حسن جابر رئيس قسم الدراسات المجتمعية في جمعية العميد العلمية والفكرية

انطلاقاً من اهتمام العتبة العباسية المقدسة الصميم بموضوعات الشباب المختلفة ولها من الدور الاجتماعي ما

لها من الفضل عن أدوارها المعروفة بحكم إدارتها لشؤون المرقد الشريف

لأبي الفضل العباس (عليه السلام) وهذا الدور تجسد بمظاهر كثيرة؛ واحدة منها هو

اهتمامها بالقضايا الفكرية والعقدية وقضايا التأثير داخل المجتمع لاسيما مع الهجمات المتواصلة سواء على المستوى الفكري أو الثقافي أو الهوية.

وإن آثار العولمة واضحة وبينة للجميع ودور العتبة كان أيضاً مميزاً في هذا

الموضوع وجزءاً من هذا الدور هو إقامة الملتقى الشبابي الأول، وهذا

يعني أن هذا المشروع هو دائم ومستمر وأن هذا الملتقى قدمت فيه العديد من

الدراسات الاستقصائية؛ الهدف منها هو رصد الواقع الشبابي وإيجاد السبل

في الوسط الشبابي العراقي؛ وهي مستخلصة من نتائج استبانة وُرِّعَت على مستوى البلاد.

ومن جانبه أوضح المدرس المساعد،

أزهر صلاح عزيز من محافظة ذي قار:

أن هذا المؤتمر يُعدُّ الأول من نوعه من حيث تخصيص دراسة مُعمقة

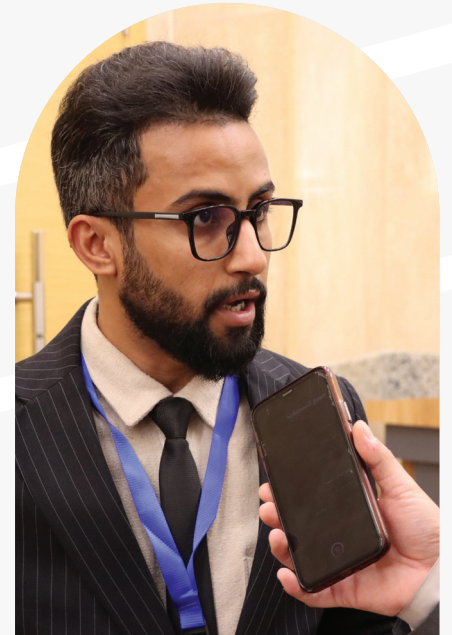
على مدار يومين كاملين لمناقشة كافة الجوانب المتعلقة بالشباب ودور المراكز الشبابية في تعزيز ثقافة المجتمع. كما أن المؤتمر سلَّط الضوء على الأزمات التي





قائلاً: من دواعي السرور والفخر أن تكون هناك لقاءات ومؤتمرات تخص الشباب، وليس بالجديد على العتبة العباسية المقدسة أن تكون محتضنة لهكذا طاقات شبابية الهدف منها هو تلاقح الأفكار بين المؤسسات والتعريف بالمفردات والمناهج الموجودة، وكذلك معالجة ما موجود من التحديات في المجتمع مثل العولة والتحديات التي تأتي منها كثيرة، وبالتالي مثل هكذا ملتقيات يكون لها واقع كبير في تلاقح الأفكار من أجل التحصين من هذه التحديات الكثيرة ويكون هناك درع وحامي ضد الأفكار المضادة التي تحاول أن تشكك بمعتقداتنا وتشكك بواقعنا وديننا ومذهبنا.

يشهدها المجتمع، وخاصة على المستوى الثقافي، والتي تستهدف عقائد الشباب ودورهم وفعاليتهم، أن هذا المؤتمر والمؤتمرات المشابهة تُساهم في تعزيز ثقة الشباب الفاعلين في المجتمع، من خلال إحساسهم بوجود جهات ترعاهم وتدعمهم، وهو ما يُعد حافزاً قوياً لاستمرار العمل وتحقيق نتائج أكبر، ونتطلع إلى أن تُثمر توصيات المؤتمر عن نتائج ملموسة وقابلة للتطبيق،



وذلك من خلال العمل الجاد من قبل المؤسسات الحاضرة.

وختم المدرس المساعد علي سالم (التدريسي وعضو مؤسسة الزهراء للثقافة والإرشاد في محافظة بابل)



التوازن بين الطموح والواقع

محمد السعدي

الطموح هو الوقود الذي يدفع الإنسان إلى السعي نحو تحقيق أهدافه وأحلامه، وهو عنصر أساسي للتطور والنجاح. ومع ذلك، قد يتحول الطموح إلى عبء إذا لم يتوازن مع الواقع ومعطيته. التوازن بين الطموح والواقع هو مهارة تحتاج إلى وعي وذكاء، إذ إنَّ الطموح الزائد دون مراعاة القدرات والإمكانيات قد يؤدي إلى الإحباط، بينما الاستسلام للواقع دون طموح قد يحرّم الإنسان من تحقيق إنجازاته.

أهمية الطموح في حياة الإنسان هم الفئة الأكثر حاجة للطموح؛ فهو ينتهي إلى الفشل. فالتوازن بين الطموح والواقع يساعد الفرد على رؤية أهدافه بالحركة والإبداع. بدون طموح، تصبح الحياة راكدة، خالية من التحديات والإنجازات. الشباب بشكل خاص ما يوجههم لبناء مستقبلهم وتحقيق أحلامهم المهنية والشخصية. مع ذلك، الطموح وحده لا يكفي! الحلم الكبير دون تخطيط عملي قد

أهمية مواجهة الواقع

الواقع ليس دائماً كما نتمنى، بل هو مليء بالتحديات التي قد تعرقل الطريق نحو

الطموح. وقبول هذه التحديات والعمل

على مواجهتها دون إنكار أو تهرب هو ما

يجعل الإنسان أقوى وأكثر مرونة. تحقيق

التوازن يعني أن نضع أهدافاً طموحة ولكن

قابلة للتحقيق، وأن نقبل بالتطور التدريجي

بدلاً من السعي للقفز إلى القمة دفعة واحدة.

كيف نحقق التوازن بين الطموح

والواقع؟

١. التخطيط الواقعي: يجب أن تكون

الأهداف التي نضعها متناسبة مع

إمكانياتنا وظروفنا. تقسيم الأهداف إلى

مراحل صغيرة يمكن تحقيقها يساعد على

المضي قدماً بثقة.

٢. المرونة في التعامل مع الظروف:

التغيرات في الحياة قد تفرض علينا تعديل

خططنا أو إعادة صياغة طموحاتنا.

المرونة هي مفتاح النجاح في مواجهة

المتغيرات.

٣. الإيمان بالتطوير التدريجي: لا يحدث

النجاح بين ليلة وضحاها. الطريق إلى

القمة مليء بالتحديات، ويتطلب صبراً

ومثابرة.

٤. التعلم من الفشل: الفشل ليس نهاية

الطريق، بل هو جزء من الرحلة. يمكن

للفشل أن يكون فرصة لتصحيح المسار

وتطوير النفس.

أثر التوازن على حياة الشباب

الشباب الذين ينجحون في تحقيق

التوازن بين طموحاتهم والواقع يعيشون

حياة أكثر استقراراً ورضاً. فهم يعملون

بجد لتحقيق أهدافهم دون أن يغرقوا

في خيبات الأمل أو الإرهاق الناتج عن

الأحلام المستحيلة. كما أنهم أكثر قدرة

على مواجهة التحديات والتكيف مع

الظروف المتغيرة، مما يجعلهم أكثر نجاحاً

على المدى البعيد.

التوازن بين الطموح والواقع هو فنّ

يجب أن يتقنه كل إنسان. الطموح يجعل

الحياة مليئة بالحيوية والأمل، بينما يضمن

مراعاة الواقع أن تكون الأهداف قابلة

للتحقيق. تحقيق هذا التوازن ليس بالأمر

السهل، لكنه ضروري لبناء حياة ناجحة

ومستقرة. في النهاية، الطموح هو المحرك،

والواقع هو الطريق، والنجاح الحقيقي هو

القدرة على السير بينهما بوعي وحكمة.

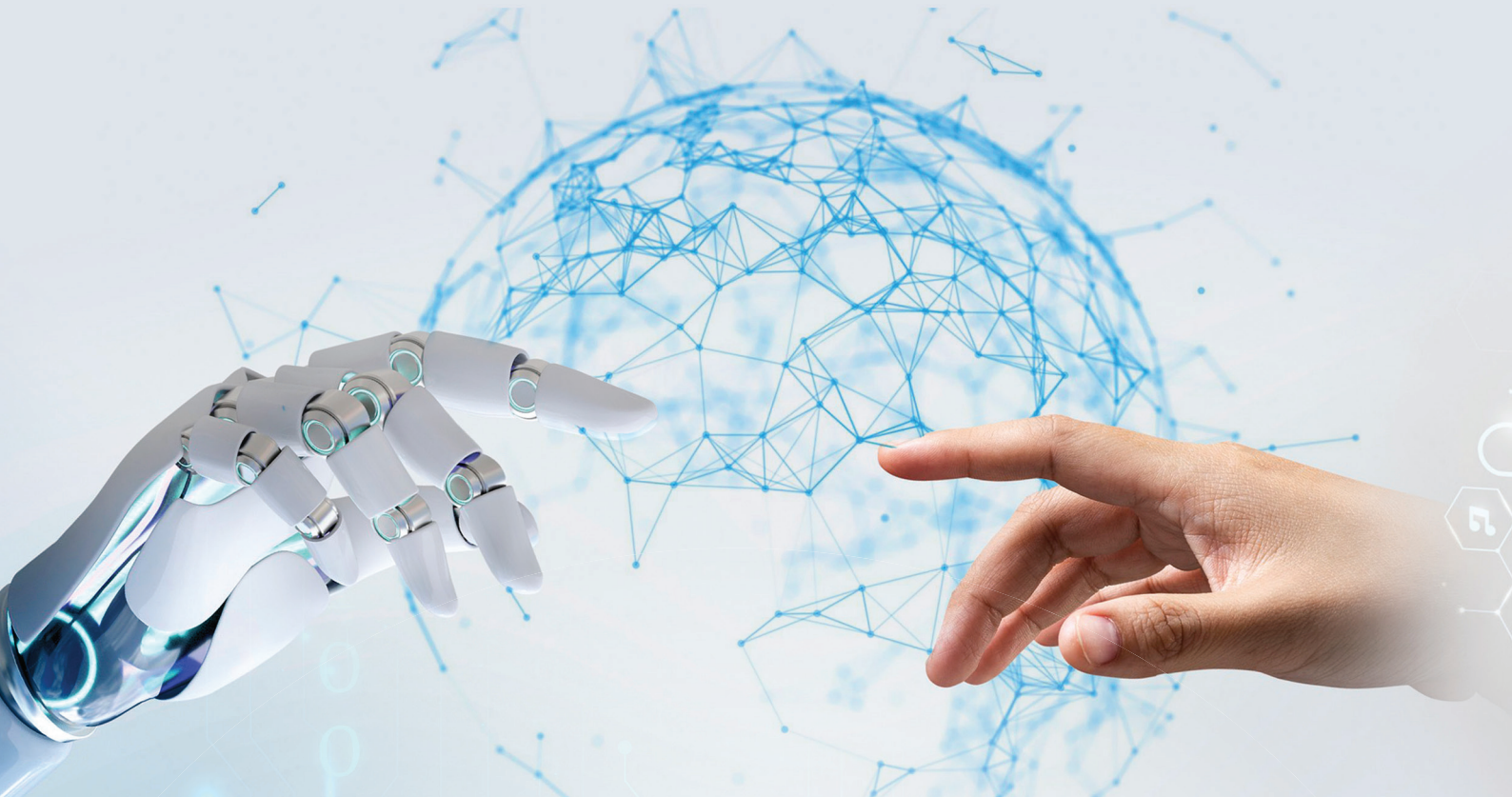




عالم التقنيات الذكية: بين الواقع والخيال...

أمجد العكيلى

يشهد العالم تطورًا هائلًا في مجال التقنيات الذكية التي باتت تشكل جزءًا لا يتجزأ من حياتنا اليومية من الأجهزة الذكية التي نحملها في جيوبنا إلى أنظمة الذكاء الاصطناعي التي تُدير قطاعات واسعة من الأعمال والصناعات، أصبح ما كان يومًا خيالًا علميًا واقعيًا ملموسًا، ولكن بين الواقع والخيال، يظل السؤال: إلى أين ستصل هذه التقنيات؟ وما حدود تأثيرها على الإنسان والمجتمع؟



التقنيات الذكية في الواقع

التقنيات الذكية أصبحت حقيقة ملموسة تتجسد في العديد من المجالات على سبيل المثال، السيارات ذاتية القيادة تُعد ثورة في عالم النقل، إذ تعتمد على تقنيات الذكاء الاصطناعي والرؤية الحاسوبية لاتخاذ القرارات دون تدخل بشري، كذلك أنظمة المنازل الذكية التي تُمكن المستخدم من التحكم بالإضاءة، ودرجة الحرارة، وكل الأجهزة المنزلية عن بُعد، وتوفّر راحة وكفاءة غير مسبوقة.

أمّا في مجال الصحة، أصبحت الروبوتات الجراحية تُستخدم في العمليات الدقيقة، بينما تساعد التطبيقات الذكية في تشخيص الأمراض ومراقبة الحالة الصحية للأفراد، هذه الأمثلة تُظهر كيف يمكن للتقنيات

الذكية تحسين جودة الحياة وتوفير حلول عملية للتحديات اليومية.

الخيال الذي قد يصبح واقعًا

رغم التقدم المذهل، لا تزال هناك أحلام مستقبلية تسعى التقنيات الذكية لتحقيقها، ومن أبرز هذه الأحلام تطوير أنظمة الذكاء الاصطناعي حيث تُحاكي التفكير البشري بالكامل، وهو ما يفتح الباب أمام إمكانيات لا حدود لها، مثل استكشاف الفضاء البعيد بمساعدة روبوتات متطورة، أو خلق عوالم افتراضية تُحاكي الواقع بدقة غير مسبوقة.

ومن جهة أخرى، تُثير بعض السيناريوهات المستقبلية المخاوف بشأن تأثير هذه التقنيات على البشر، هل سيؤدي تطور الذكاء الاصطناعي إلى فقدان ملايين الوظائف؟ وهل يمكن أن

تتحول الأنظمة الذكية إلى تهديد حقيقي إذا خرجت عن السيطرة؟

التوازن بين الواقع والخيال

لضمان تحقيق الاستفادة القصوى من التقنيات الذكية، يجب إيجاد توازن بين الابتكار والمسؤولية، ومن الضروري وضع تشريعات تُنظّم استخدام هذه التقنيات وتضمن احترام القيم الإنسانية، كما يتعيّن على المجتمعات الاستثمار في التعليم والتدريب لضمان استعداد الأفراد للتكيّف مع متطلبات العصر الجديد.

وفي الختام، يمثل عالم التقنيات الذكية فرصة ذهبية لتحقيق تقدم هائل، لكنّه في الوقت ذاته يضع أمامنا تحديات كبيرة وبينما نمضي قدمًا، يظل الحلم بتحويل الخيال إلى واقع دافعًا للاستمرار في الابتكار والتطوير.

إضاءات حول المشاكل الزوجية.. الشك والغيرة

صباح المصافي

الغيرة ردة فعل عاطفية عندما يشعر الشخص بوجود منافس له في العلاقة، أو يضر بها خاصة إذا كان هذا المنافس يهدد العلاقة العاطفية.

الغيرة تارة توصف بالفضيلة، وتارة توصف بالرذيلة؛ فحينما تكون ضمن الإطار الموضوع لها في الشريعة ستكون من الفضائل، أما إذا خرجت عن الخط المرسوم لها صُنفت ضمن الرذائل.

وعلى سبيل المثال غيرة الرجل على أهله من الإيثار؛ لأنها تقف حائلاً ضد كثير من المحرمات؛ مثل الخلو مع الأجنبي، أو الخضوع بالقول.

أما إذا تجاوزت الحدود المرسومة لها تكون ذات نتائج سلبية على الحياة الزوجية؛ وخاصة إذا صور له الخيال أو هاماً في كل حركة من حركات زوجته بأنها بدافع الخيانة؛

فهنا ستتحوّل الحياة الزوجية إلى جحيم لا يُطاق، ويمكن أن تتحوّل الغيرة في هذه الحالة إلى عامل قوي يدفع إلى ارتكاب ما كان يخاف منه الزوج؛ فالتشكيك في عفة

الزوجة دون امتلاك أي دليل ممكن أن يدفع الزوجة إلى تضييع عفتها، وارتكاب تلك المعصية.

وهناك كلمة لأمير المؤمنين علي بن أبي طالب عليهما السلام نعدّها ميزاناً نزن به الغيرة إن كانت محمودة أو مذمومة، وكيف التعامل في حالة غيرة الرجل على المرأة؛ حين قال (عليه السلام): ((وإيّاك والتغايير في غير موضع غيرة - فإن ذلك يدعو الصحيحة إلى السقم - والبريئة إلى الربِّ ولكن أحكم أمرهنّ فإن رأيت عيّا فعجل النكير على الصغير والكبير فإن تعينت منهنّ الرّيب فيعظّم الذنب ويهون العتب)) الكافي: ج ٥، ص ٥٣٧

وكما أنّ غيرة الرجل تكون بين مد وجزر فغيرة المرأة تكون كذلك، إلا أنّ غيرة المرأة تكون أقوى، ونتائجها أخطر، إذ تشعر المرأة بالضعف، وأنها بحاجة ماسة لحماية زوجها،

وإذا ما شعرت أن أمراً يهدد هذه المطالب تهجم في بعض الأحيان حتى وإن لم تملك الدليل على ذلك خوفاً من خسارة زوجها. ومن الممكن أن تتحوّل الغيرة إلى مرض نفسي لدى الرجل أو المرأة إن لم يتحكما فيها، ويُسيطر عليها.

إنَّ أغلب المشاكل الزوجية تبدأ على شكل شعلة صغيرة، ولكن التعامل السيء معها يحولها إلى نار تلتهم الأعصاب والصحة. وتدمر الروابط الأسرية، أما إذا تداركها الزوجان بالعقل والمعرفة انتهت في الوقت نفسه دون أن تلقي بشرارها على البيت فتحرقه، وتجعله إلى شتات.

الغيرة والشك من المشاكل التي لا تحتاج إلى جهد كبير وإنما تحتاج إلى مجموعة من النقاط حتى يتقيها الزوجان؛ وأهم هذه النقاط هي:

١. من مقدمات عدم حصول هذه المشكلة ألا يتكلم أو يمدح الرجل امرأة أمام الزوجة؛ خاصة إذا كانت تعرفها، وهكذا المرأة لا تمدح رجلاً أمام زوجها، ولا أقصد بذلك الرجال والنساء الذين هم قدوة للبشرية، وإنما أقصد من يكونوا ضمن

الحد الذي يصل إليه الرجل والمرأة.

٢. من وضع نفسه موضع الشبهة فلا يلومنَّ إلا نفسه؛ ومثال ذلك حينما يرن الهاتف، ويأخذه جانباً، ويرد بصمت.

٣. حسنُ الظنِّ أفضلُ خلق بين الزوجين يقوم بعملية طرد الوسواس والأفكار السلبية التي تدور بين الزوجين.

٤. الصراحة أسرع طريق لسد باب الشك وما ينتج من مساوئ.

٥. وضع حد متوازن للغيرة، فلا تقل حتى تعكس عدم الحب والاهتمام، ولا تزيد فتولد المشاكل.

٦. أن يعلم الزوجان أن أهم دوافع الغيرة والشك هو الحب والتعلق، وليس

من الصحيح تحويل هذا الدافع إلى مصدر للكراهية؛ لذلك غرس الطمأنينة في نفس كليهما كفيل بإطفاء هذه الشعلة الصغيرة.

إنَّ كلمة الرجل لزوجته إنِّي أغار عليك، أو قول المرأة أنا أغار؛ عبارة يُجبهها كل منهما، ولكن ضمن حدود، أما الغيرة والبناء عليها، واتخاذ قرارات أخرى من دون امتلاك دليل على ذلك؛ فهذا مما يخلق كثيراً من الاضطراب وعدم الاستقرار.

٧. التجسس بين الزوجين ليس أمراً ممدوحاً؛ بل ومحرم شرعاً، وإنما الحلم والصبر أفضل ما يُنظم هذا التعلق الزائد، وكذلك تبادل الكلام والأخبار بينهما حول العمل ومجريات الأمور؛ فمثلاً حينما يتكلم الزوج عن عمله للمرأة وبعض القضايا المتعلقة به يخلق الطمأنينة في قلب الزوجة.

٨. مدح الزوجة، وبيان مواطن القوة فيها، وأنّه فخور بها، والاعتراف لها بأنّه يُجبهها، وأنّه سعيد معها؛ والسبب في ذلك؛ لأنَّ الغيرة تدل على خوف أو شعور بالنقص، واحتواء الزوجة بالأقوال والأعمال الحسنة يُورث الطمأنينة، ويسد ذلك النقص.

٩. تضيق الخناق يُبعد الزوج أو الزوجة عن بعضها؛ أما إعطاء مساحات للحرية أكثر فهذا يُقرب أكثر، واختلاق المشاكل يجعل الطرف الآخر يتباعد، ويتباعد إلى أن تكبر الفجوة بين الزوجين، وبعكس ذلك فإنَّ بيان وإظهار الحب في البيت من الطرفين يجعل الطرف المقابل يعتقد عن دليل أنه مهمل ابتعد يلزم عليه الرجوع إلى داره التي يجد فيها طعم السعادة والعاطفة الحقيقية.

إنَّ المهمة الأساسية للمرأة أن تصنع الهدوء والطمأنينة في الأسرة؛ وبعبارة موجزة إنَّها الروح التي تنشئ الأجيال؛ فتربية الأبناء وصلاحهم وتأمين مستقبلهم مرتبط بالمرأة أكثر من الرجل، ومن هنا اضطراب هذه الروح يؤثر على كل مجريات الحياة، والغيرة من شأنها التأثير على كل أفراد الأسرة إذا خرجت عن حدها، وأغلب العظماء لو سألتهم عن سر عظمتهم لأخبرك بوجود امرأة صنعت الحياة الطيبة.

التحدي مع النفس جوهر النمو الحقيقي

محمد يوسف

إن التحدي مع النفس يمثل واحدًا من أهم الأسس التي يقوم عليها النمو الشخصي الحقيقي، فهو رحلة داخلية تدفع الإنسان للتفكير في ذاته، وتقييم نقاط القوة والضعف لديه، ومن ثم السعي الدؤوب لتحقيق الأفضل، وفي عالم يزخر بالمنافسة والمقارنات المستمرة، يصبح التركيز على الذات وتطويرها هو المفتاح لتحقيق الرضا الشخصي والنجاح المستدام.

يبدأ التحدي مع النفس من إدراك عميق بأننا لسنا في سباق مع الآخرين، بل في سباق مع أنفسنا، فكثيراً ما نجد أنفسنا نميل إلى مقارنة حياتنا بغيرنا، متجاهلين أنّ لكل شخص رحلته الخاصة وتحدياته المختلفة، هذه المقارنات غالباً ما تؤدّي إلى الإحباط والقلق، لأنّها تركّز على ما ينقصنا بدلاً من أن نحتفنا للنظر في إمكانياتنا الكامنة، لهذا فإنّ التحول نحو التحدي الذاتي يعني أن نعيد توجيه طاقتنا نحو تحسين ذاتنا بدلاً من محاولة التفوق على الآخرين.

إنّ التحدي مع النفس ليس سهلاً؛ فهو يتطلب شجاعة كبيرة لمواجهة المخاوف والاعتراف بالأخطاء والعمل على تجاوزها، وأن يتحدّى الإنسان نفسه يعني أن يضع أهدافاً تتناسب مع طموحاته وإمكاناته، وأن يبذل قصارى جهده لتحقيقها، مهما كانت الصعوبات، هذه الأهداف ليست مجرد غايات نسعى للوصول إليها، بل هي محطات تجعلنا

نكتشف قوتنا الداخلية وننمي مهارتنا، مما يجعلنا أكثر ثقة بأنفسنا وأكثر استعداداً لمواجهة الحياة بتحدياتها.

إنّ النمو الشخصي الذي يتحقق من خلال التحدي مع النفس يأتي بالتدرّج، وهو لا يحدث بين ليلة وضحاها، بل إنّ عملية مستمرة تتطلب صبراً واستمرارية، وكل خطوة صغيرة نخطوها نحو تحقيق أهدافنا تمثل انتصاراً يستحق الاحتفال به، لأنّ التقدم مهما كان بسيطاً يعني أنّنا نسير في الاتجاه الصحيح، ولعل أصعب جزء في التحدي مع النفس هو الخروج من منطقة الراحة، ومنطقة الراحة هي المكان الذي نشعر فيه بالأمان والاستقرار، ولكنها أيضاً المكان الذي قد يقيّدنا ويمنعنا من التطور، فالتحدي الحقيقي يكمن في أن نجرؤ على الخروج من هذه المنطقة، وتجربة أشياء جديدة قد تكون مخوفة بالمخاطر لكنها تحمل في طياتها فرصاً للنمو.

إنّ التحدي مع النفس لا يعني فقط مواجهة نقاط الضعف، بل يعني أيضاً استثمار نقاط القوة التي نمتلكها لتعزيز نجاحاتنا فهو يدعونا للنظر بواقعية إلى ما يمكننا تحسينه، وفي الوقت نفسه إلى تقدير إنجازاتنا

وما حققناه بالفعل، ويتطلب التحدي مع النفس الالتزام بالاستمرارية، لأنّ النجاح لا يأتي دفعة واحدة، بل يجب علينا أن نثابر على وضع أهداف جديدة مع كل تقدم نحققه، ما يجعل هذه الرحلة ممتعة ومليئة بالإنجازات المتجددة، كذلك التحدي مع النفس يساعدنا على بناء علاقات أقوى وأكثر صحة مع من حولنا، لأننا عندما نعمل على تحسين أنفسنا، نصبح أكثر تعاطفاً وقدرة على فهم الآخرين، وعندما يرى الناس من حولنا أنّنا نسعى بكل جهد لتطوير أنفسنا وتخطي الصعوبات، فإنّنا نكون مثلاً يحتذى به، ونزرع فيهم الأمل بأنّ التغيير والنمو ممكنان، فمواجهة النفس بشجاعة تمنحنا الحكمة لتقبّل ما لا يمكن تغييره، والشجاعة للعمل على ما يمكن تغييره.

في النهاية، التحدي مع النفس هو رحلة تستمر طوال الحياة، إنّهُ ليس هدفاً نصل إليه، بل هو عملية تحسين مستمرة تدفعنا لأن نكون أفضل مما كنّا عليه بالأمس، وبينما نواصل هذه الرحلة، نكتشف أنّ النمو الحقيقي لا يكمن في التفوق على الآخرين، بل في التغلب على أنفسنا وتجاوز حدودنا السابقة.

شهر رمضان ربيع القرب الإلهي..

د. عمّار حسن الخزاعي

عندما خلق الله تعالى الخلق أعطى بحكمته امتيازاتٍ لبعض مكوناته، فحظيت أماكن بالرعاية الإلهية فكانت مقدّسة من لدنه تعالى، كمكة والمسجد الحرام وبيت المقدس وغيرها من الأماكن المقدّسة، ولم ينفرد المكان بالاستحواذ على شرف القدسية الإلهية؛ بل رافقه قربه الزمان بتلك الشرفية، إذ خصّ الله تعالى بعض الأزمنة برعايته فمنحها قدسيّة لا تزول على مرّ العصور والأزمان، ويبدو أنّ قدسية المكان والزمان نابعة من قدسية الحدث الذي احتواه ذلك المكان واستوفاه ذلك الزمان أو يمكن القول بأنّ القدسية متوزّعة ما بين الحدث والمكان الذي حصل فيه والزمان الذي صاحبه، أي هناك رعاية إلهية في اختيار هذه الشخوص مجتمعة مع بعضها بعضاً، وكيفما يكون الأمر فالثابت أنّ هناك قدسية إلهية وعناية ربانية امتازت بها بعض الموجودات التي تُحيط بالإنسان، وهي جزء من الرحمة الإلهية أن نبّه الله تعالى الإنسان إلى تلك المقدّسات؛ كي يستثمر قدسيّتها في التقرب إليه سبحانه، ذلك أنّ الله تعالى يُحبُّ العبدَ إذا تقرب إليه في كلّ مكان وزمان؛ ولكنه يُحبُّه أكثر فيما

لو تقرب إليه في الأماكن والأزمان التي يُحِبُّ الله تعالى فيها أن يُعبد، ومن هنا صار الأجر مضاعفًا للذي يبتهل إلى الله تعالى في المكان والزمان المحببين إليه سبحانه .
ومن الأزمنة التي حظيت بكرامة عند الله تعالى ﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ﴾ [البقرة: ١٨٥]، وهذا الشهر انتدب الله تعالى فيها العباد إلى عبادة مخصوصة وهي الصَّيام، وجعلها تركية لهم من الذنوب والآثام، وكفارة لهم عما مضى من التقصير والعصيان، ولم تكن عبادة الصَّيام فيه فقط؛ بل شرع الله تعالى للعبد فيه أنواعًا كثيرةً من العبادة، وكلَّها بأجور مضاعفة عنده سبحانه، وقد نصت أحاديث شريفة على اغتنام الفرصة في هذا الشهر الفضيل بالعبادة والتقوى والتقرب إلى الله تعالى في كلِّ أوقاته، وهناك أحاديث كشفت عن أفضل الأعمال في هذا الشهر الفضيل: ومنها ما ورد عن أمير المؤمنين علي بن أبي طالب عليه السلام عندما سأل رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم بقوله: ((ما أفضل الأعمال في هذا الشهر؟ فقال: يا أبا الحسن، أفضل الأعمال في هذا الشهر الورع عن محارم الله عزَّ وجلَّ))^(١)، فشهر رمضان برنامج

يروِّض النَّفسَ الإنسانيَّةَ على الامتناع عن محارم الله تعالى، إذ لو التزم الإنسان في هذا الشهر الكفَّ عن محارم الله تعالى؛ فإنَّ ذلك سيمنحه حصانة في قابل الأيام عن ارتكاب المحارم، إذ سينمو لديه رادع ووازع يمنعه من ارتكاب المآثم، ومن هنا يجب أن نعرف أنَّ الصَّيام ليس هو إمساك عن الطعام والشراب وسائر المفطرات الأخرى فحسب؛ وإنما هو في الحقيقة الكفَّ عن محارم الله تعالى صغيرها وكبيرها، وإذا ما التزم الإنسان بما أوصاه الله تعالى في شهر رمضان فإنَّه سيكون له جنة من أهوال القيامة ومصائبها، وإلى هذا المعنى أشار أمير المؤمنين عليه السلام بقوله: ((وَصَوْمُ شَهْرِ رَمَضَانَ فَإِنَّهُ جَنَّةٌ مِنَ الْعِقَابِ))^(٢).
أمَّا لو قضى الإنسان شهر رمضان على ما كان فيه من الغفلة وأتباع الشهوات، ولم يكن له شهر رمضان كافٍ عن محارم الله تعالى فإنَّه سيخسر خسرًا مبينًا حتَّى لو صام عن الطعام والشراب، وهذا ما أشار إليه أمير المؤمنين عليه السلام بقوله: ((كَمْ مِنْ صَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَامِهِ إِلَّا الظَّمَاءُ))^(٣)، ومن هنا لا بدَّ أن نلتفت إلى أهميَّة شهر

رمضان وأن نعدَّ له أنفسنا بحيث نكون فيه على غير ما عهدنا الله تعالى من التقصير والإهمال، وأن نُربِّي فيه أنفسنا على الطاعة ونبذ المعصية، وأن تكون حياتنا فيه حياة معطاء بكلِّ جوانبها، وأن لا نكون أدواتًا تُسحَّرها ملهيات ومرغبات الدُّنيا على كافَّة تنوعاتها، إذ من الحريِّ بنا سادتي الأكارم أن نسعى بكلِّ جهد لأن نُرضي الله تعالى بهذا الشهر الكريم، وأن نعدَّ هذا الشهر مرحلة نقاوة وعبادة نستعيض فيها ما فاتنا طوال السنة.

جعلنا الله تعالى وإياكم ممن ينال السهم الأكبر عند الله تعالى في الأجر والطاعة والرحمة الإلهية في هذا الشهر الفضيل .

(٢) نهج البلاغة، خطب الإمام علي عليه السلام تحقيق صالح: ١٦٣ .
(٣) نهج البلاغة، خطب الإمام علي عليه السلام تحقيق صالح: ٤٩٥ .

(١) الأمالي، الشيخ الصدوق: ١٥٥ .



عدسة السماء

سامر الحسيني



علاء الاسدي



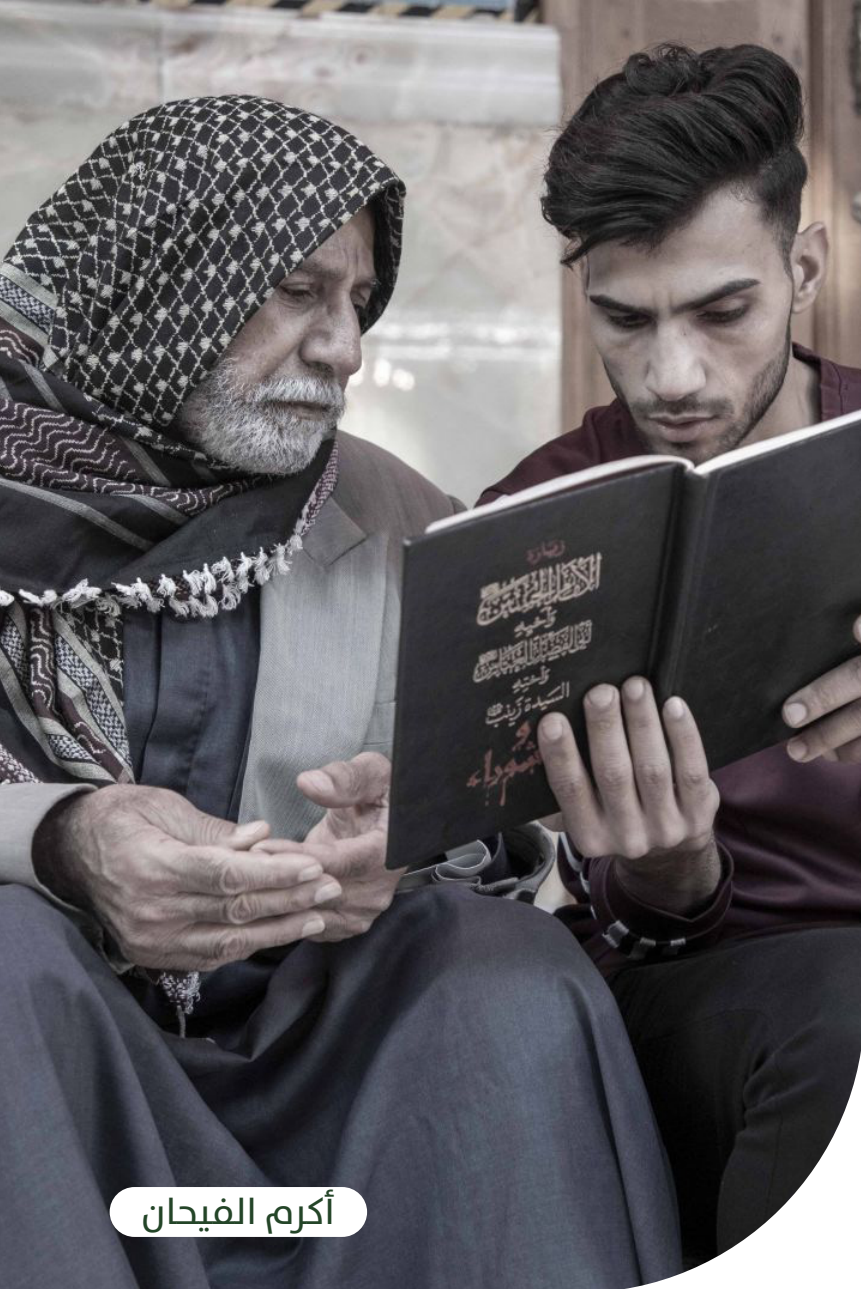
أكرم الفيضان



سامر الحسيني



ليث الموسوي



أكرم الفيضان



سامر الحسيني



سامر الحسيني



علي السيلوي



تُرَابِي مُعْتَقٌ بِالضَّوءِ

الشاعر السيد أحمد علوي الغريفي

يُحْكِي أَنَّ الْإِمَامَ عَلِيَّ بْنَ الْحُسَيْنِ السَّجَّادِ عليه السلام كَانَ يَمْتَطِي صَهْوَةَ اللَّيْلِ وَيَشُدُّ النُّجُومَ لثَاماً عَلَى وَجْهِهِ الشَّرِيفِ،
فِيخْرُجُ فِي اللَّيْلَةِ الظُّلْمَاءِ، حَامِلاً الْجِرَابَ عَلَى ظَهْرِهِ، حَتَّى يَأْتِيَ بَاباً فَبَاباً فِي الْمَدِينَةِ فَيَقْرَعُهُ، ثُمَّ يَنَاقِلُ مَنْ يَخْرُجُ إِلَيْهِ ..

وحيداً .. مع الليلِ الشريدِ أراقبُهُ
على شُعلةِ المشكاةِ أرخى سُدُولَهُ
ملاحظُهُ؟ ماذا أرى؟ غيرَ مصحفٍ
به امتلأتُ عينايَ .. وَجُداً ودهشةً
يُسافرُ هذا الطيفُ في كلِّ ليلةٍ
ويسكبُ أيتاماً على خَدِهِ ..
به اللهُ أحيى الأرضَ من بعدِ موتها
وَكَمْ ظَلَّ في تكوينهِ الماءُ سائلاً:
يقولونَ أنَّ الأرضَ لولاهُ لم تُكنِ ..
وفي الصُّبحِ حينَ الشمسِ تنوي شروقها
ويُحكي عن التنويرِ .. لَمَّابه اختلى
لمن كلُّ هذا الزهدِ؟! قالتْ له السَّما ..
لها يصطفي أشهى نواحي "رغيفهِ"
عليَّ .. ومَن هذا الثُّرايُّ في المدى
عليَّ .. لسانُ اللهِ، مِرآةٌ وحيهِ
هنا انتفضَ المعنى بأسرارِ غيبهِ
تقولُ له: من أنت؟ هل جئتَ مُسرجاً
كأني بهِ يمشي إلى الآنِ حاملاً
ألم تسترخِ لآنَ؟ تمشي إلى متى؟
أنا ذلكَ المُلقى بأعماقِ جُبِّهِ
أنا ذلكَ الصدرُ الذي قد تنفَّستَ "عليَّ"
تَشْرِبْتُ -حدَّ اللاظما- من معينهِ
فما "صورةُ الإنسانِ" إلا انعكاسُهُ

كما الوقتُ يمشي واليتامى عقاربُهُ
فشعَّتْ على بؤسِ الليالي كواكبُهُ
كأنَّ السَّما عيناهُ .. والليلُ حاجبُهُ
كما يمتلي في الغيبِ بالوحيِّ كاتبُهُ ..
وتطرقُ أبوابَ الرعايا حقائبُهُ
فما تهاوى يتيماً ذلكَ الجفنُ ساكبُهُ
وقالَ له: "كُنْ يا.. فكانتْ ترائبُهُ
أهلُ ثمَّ عندَ الخلقِ طينٌ يناسبُهُ؟!
وما اخضرَّ فيها العُشبُ لولا سحائبُهُ
عنِ الضوءِ في الإشراقِ كانتْ تُكاتبُهُ ..
كنارِ الخليلِ استشعرَ البردَ لاهبُهُ
فقالَ: إلى "الأيتامِ" والجوعِ غالبُهُ
وتكفيه في جُوعِ الليالي "جوانبُهُ"
سوى "نهرِ زهدٍ" والمساكينِ قاربُهُ
صراطُ إلهيُّ .. وما ضلَّ صاحبُهُ
وفي ظُوره الأيامُ جاءتْ تُخاطبُهُ:
"سجودَ الليالي" فاستحالتْ مراتبُهُ
جِرابَ الأمانِ والليالي تُعاتبُهُ:
وأنتَ الذي لم تغفُ ليلاً مناقبُهُ
ولولا "عليَّ" ما اختلَّتْ بي غياهبُهُ
أمانيهِ فهانتْ متاعبُهُ ..
فأيقنتُ أيُّ مُنذُ أنجبتُ شاربُهُ
وما "سورةُ الإنسانِ" إلا عجائبُهُ ..



نظام طب الأسرة System Medicine Family

أحمد الخفاجي

يعد هذا النوع أحد تخصصات الطب التي تُعنى بالصحة البدنية، والنفسية، والاجتماعية لكافة أفراد المجتمع، وتقدم من خلاله الخدمات الصحية الوقائية والعلاجية؛ لمنع حدوث الأمراض، ولاكتشافها والسيطرة عليها بشكل مبكر، وكذلك يتم من خلاله تقديم الخدمات التي تعزز الصحة ونمط الحياة الصحي.

ويكون تخصص طب الأسرة من أهم أعمدة منظومة الرعاية الصحية الأولية، والتي تشكل حجر الأساس، وخط الدفاع الأول لأي نظام صحي. ومما يميزه عن بقية التخصصات هو العلاقة الفريدة والممتدة مع الأفراد والأسر من جميع الأعمار؛ مما يساعد على تحسين صحة الفرد والمجتمع.

المفهوم الأساسي لطب الأسرة

طب الأسرة يعتمد على تكوين علاقة مستدامة بين الطبيب والمريض وأفراد أسرته، حيث يُعتبر الطبيب الشخص الأول الذي يتم اللجوء إليه لتقديم الرعاية الصحية. يتميز هذا النظام بالآتي:

- شمولية الرعاية الصحية: تغطي كل جوانب الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية.

٢. استمرارية الرعاية: تُقدم الخدمات الطبية على مدار الحياة وفي كل الظروف.
٣. التنسيق الطبي: يضمن إدارة الحالات الصحية المعقدة عن طريق الإحالة إلى التخصصات الأخرى عند الحاجة.
٤. الشراكة مع المريض: يقوم الطبيب بمشاركة المريض في اتخاذ القرارات الطبية.

أهداف نظام طب الأسرة

١. تعزيز الصحة العامة:
- التشجيع على الأنماط الصحية (مثل التغذية السليمة وممارسة الرياضة).
- توعية المجتمع بأهمية الوقاية من الأمراض.
٢. الاكتشاف المبكر للأمراض:
- إجراء الفحوصات الدورية والكشف المبكر عن الأمراض المزمنة مثل السكري وضغط الدم.
٣. خفض تكاليف الرعاية الصحية:
- تقليل الحاجة إلى التدخلات الطبية المكلفة من خلال الوقاية والرعاية المبكرة.
٤. التكامل بين التخصصات:
- تقديم خدمات طبية متكاملة بالتنسيق مع التخصصات المختلفة.

مكونات نظام طب الأسرة

١. الرعاية الوقائية:

- التطعيمات.
- الفحوصات الوقائية.
- برامج التوعية الصحية.

٢. الرعاية العلاجية:

- علاج الأمراض الحادة والمزمنة.
- تقديم الرعاية الأولية للمشكلات الطبية البسيطة.
٣. رعاية الصحة النفسية:

- متابعة وعلاج الأمراض النفسية مثل القلق والاكتئاب.

- تقديم الدعم النفسي والاجتماعي.

٤. رعاية الحالات الطارئة:

- التعامل مع الحالات الطارئة البسيطة.
- تقديم الإسعافات الأولية.

دور طبيب الأسرة

١. المتابعة الشاملة:

- الإلمام بالسجل الصحي الكامل للفرد والأسرة.

- تقديم رعاية تتناسب مع البيئة الاجتماعية والثقافية للمريض.

٢. التثقيف الصحي:

- تقديم نصائح وإرشادات للمرضى حول كيفية تحسين صحتهم.

- تنظيم ورش عمل وبرامج توعية في المجتمع.

٣. الإحالة:

- تحويل الحالات المعقدة أو التي تحتاج إلى تدخل متخصص إلى أطباء متخصصين.

٤. إدارة الأمراض المزمنة:

- وضع خطط علاجية طويلة المدى.
- متابعة التزام المرضى بالأدوية وتغييرات نمط الحياة.

التحديات التي تواجه نظام طب الأسرة

١. نقص الكوادر الطبية المؤهلة: قلة عدد الأطباء المتخصصين في هذا المجال.
٢. زيادة أعباء العمل: بسبب كثرة عدد المرضى الذين يعتمدون على خدمات طب الأسرة.
٣. ضعف البنية التحتية: في بعض المناطق، قد يكون هناك نقص في المرافق والتجهيزات.
٤. نقص الوعي المجتمعي: قلة معرفة المجتمع بأهمية هذا التخصص ودوره.
نظام طب الأسرة يمثل دعامة أساسية للرعاية الصحية الحديثة، حيث يوفر رعاية شاملة ومستدامة للأفراد والأسر؛ مع تزايد التحديات الصحية العالمية، يصبح تعزيز هذا النظام ضرورة ملحة لتحسين جودة الحياة وتحقيق الأهداف الصحية للمجتمعات.

تمارين الـ (stretches)

أحمد نعمة

تمارين الإطالة هي مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين مرونة العضلات والأوتار وزيادة مدى الحركة في المفاصل، وتعتبر هذه التمارين جزءًا مهمًا في أي برنامج لياقة بدنية شاملة، كما أنها تُساهم في تحسين الأداء الرياضي وتعزيز الصحة العامة والوقاية من الإصابات.

ولهذه التمارين فوائد عديدة منها:

تحسين المرونة

تساعد على زيادة مدى الحركة في المفاصل، مما يُحسن الأداء اليومي والرياضي.

تقليل التوتر العضلي:

تخفف من الشد العضلي الناتج عن التمارين أو الجلوس لفترات طويلة.

تعزيز الدورة الدموية:

تُحسن تدفق الدم إلى العضلات والمفاصل، مما يُساهم في تغذيتها وتسريع عملية التعافي.

الوقاية من الإصابات:

تقلل من خطر الإصابات العضلية أثناء التمارين أو الأنشطة اليومية.

تعزيز الاسترخاء:

تُساعد على تخفيف التوتر النفسي والبدني، مما يُعزز الشعور بالراحة.

ومن أهم هذه التمارين :

الإطالة الثابتة

:(Static Stretching)



هي نوع من التمرين الذي يتضمن تمديد العضلات إلى أقصى مدى ممكن مع الحفاظ على هذا الوضع لفترة زمنية معينة تتراوح عادة بين ١٥ إلى ٦٠ ثانية. الهدف من هذه التمرين هو تحسين مرونة العضلات وزيادة مدى الحركة في المفاصل.

١. اختر العضلة التي ترغب في تمديدها (مثل الساق، الظهر، أو الذراع).
٢. قف أو اجلس في وضع مريح.
٣. قم بتمديد العضلة بلطف إلى أقصى حد دون الشعور بالألم.
٤. حافظ على الوضعية الثابتة لمدة ١٥ - ٦٠ ثانية.
٥. استرخ وأعد التمرين في حال الرغبة في تمديد نفس العضلة.

الإطالة الديناميكية (Dynamic Stretching)

تتضمن حركات مستمرة ومرنة للأطراف أو الجسم ككل، بهدف تحسين مرونة العضلات وزيادة نطاق الحركة. تتم هذه الديناميكية عادة من خلال حركة نشطة تشمل تمديد العضلات والمفاصل بشكل متكرر ومتدرج، مما يساعد على تحفيز الدورة الدموية وإعداد العضلات للنشاط البدني أو الرياضي.

- الركض في المكان: يساعد على تحريك الساقين والأرداف.
- التأرجح بالذراعين: يساعد في إحماء الكتفين والذراعين.

- التمدد بالقدمين: يمكن أن يشمل رفع القدمين باتجاه الصدر بشكل متكرر.
- القفزات أو الطبطة: تعمل على تنشيط عضلات الساقين وتحفيز القلب.

الإطالة الباليستية (Ballistic Stretching)

يعتمد على استخدام الحركات العنيفة أو القفزات لتمديد العضلات والمفاصل، حيث يتم دفع الجسم أو الأطراف إلى وضعية الإطالة من خلال حركة سريعة ومفاجئة. يتميز هذا النوع من الإطالة بوجود حركة متذبذبة أو قافزة، مما يجعل العضلات تمتد بشكل غير ثابت، وعادةً ما يكون ذلك باستخدام القوة العضلية لدفع العضلات إلى أقصى مدى ممكن.

الخصائص الرئيسية:

- الحركة السريعة والمفاجئة: تشمل الحركات الارتجاجية أو القفزات مثل التمدد المفاجئ للعضلات.
- الحركات التذبذبية: تشتمل على تكرار الحركات السريعة في نطاق الحركة الذي ترغب في الوصول إليه.
- التوتر على العضلات: يتطلب تكرار الحركات بشكل سريع ومفاجئ مع تطبيق قوة على العضلات.
- أمثلة على التمارين الباليستية:
- الركض السريع أو الجري مع تحريك الساقين لأعلى: حيث يتم رفع الساق بشكل سريع مع دفع العضلات لتمتد بشكل قافز.
- التمدد بالذراعين باستخدام حركات ارتجاجية: تشمل حركات لتمديد الذراعين بشكل سريع ومتكرر.
- القفز أو الارتفاع المتكررة للركبة: التي تتضمن القفز بشكل متكرر للوصول إلى الوضع المطلوب.

إطالة التمدد والاسترخاء (PNF Stretching)

هي تقنية متقدمة للإطالة تُستخدم لتحسين مرونة العضلات وزيادة نطاق الحركة. يُطلق عليها أحياناً «إطالة التحفيز العصبي العضلي» (Proprio-



لتمديد العضلة المستهدفة باستخدام القوة العضلية، دون استخدام قوة خارجية، مثل دفع الذراع أو الساق باتجاه التمدد. ٢. الاسترخاء القصير: بعد التمدد، يتم إرخاء العضلة لمدة قصيرة (١-٢ ثانية) قبل العودة إلى الوضع الأصلي.

٣. التكرار: تُكرر الحركة بشكل متسلسل عدة مرات (من ٨ إلى ١٠ مرات) لتحقيق تمدد تدريجي ومستمر.

من خلال دمج تمارين الإطالة المناسبة في روتينك الرياضي اليومي، يمكن تحسين مرونة الجسم بشكل مستمر، مما يساهم في تحسين الأداء وتقليل مخاطر الإصابة. وبغض النظر عن نوع التمارين التي تختارها، ومن المهم أن تلتزم بالتمارين بشكل منتظم وتنفذها بشكل صحيح للحصول على أفضل النتائج.

العضلات بشكل دقيق وآمن. تختلف هذه التقنية عن تقنيات الإطالة التقليدية في أنها تركز على تمدد العضلات لفترات زمنية قصيرة جداً، حيث يتم تكرار كل حركة عدة مرات لإحداث التأثير المطلوب.

مبدأ إطالة العضلات العميقة:

تعتمد هذه الطريقة على استخدام حركات نشطة لتفعيل العضلة المستهدفة، ثم إرخاء العضلة في كل مرة يتم فيها التمدد. في هذه التقنية يتم تمديد العضلة بشكل تدريجي، ولكن لفترة قصيرة للغاية (عادة من ١-٢ ثانية لكل تمدد).

١. اختيار العضلة المستهدفة: تبدأ بتحديد العضلة أو المجموعة العضلية التي ترغب في تمديدها.

التمدد النشط: يتم القيام بحركة نشطة

ceptive Neuromuscular Facilitation)، وهي تعتمد على تفاعل العضلات مع الجهاز العصبي لتحقيق تمدد عميق وفعال.

كيفية عمل الإطالة PNF:

تقنية الإطالة هذه تعتمد على دمج حركات الإطالة مع التقلصات العضلية، حيث يتبادل الشخص بين تمديد العضلات ثم إجهادها بتقلصات عضلية قبل العودة للإطالة مرة أخرى؛ تعتمد هذه الطريقة على التعاون بين العضلات والأعصاب لتحفيز استجابة عميقة تؤدي إلى تحسين المرونة.

إطالة العضلات العميقة (Active Isolated Stretching)

تحسين مرونة العضلات من خلال استخدام حركات نشطة ومتكررة لتمديد

المتناورة والمنتزعة الحوارية الهادفة

محمد الصالح

المشاورة والمشاركة الحوارية الهادفة هما من أهم الأدوات التي تساهم في بناء المجتمعات المتناسكة وتعزيز العلاقات الإنسانية، فالحوار البناء والمشاورة السليمة يمثلان أكثر من مجرد تبادل للأفكار؛ إنَّهما أسلوب حياة يعزز التعاون والانسجام بين الأفراد، ويوفر بيئة تشجع على الابتكار وحل المشكلات بطريقة مشتركة.

تنبع أهمية المشاورة من قدرتها على جمع مختلف الآراء والخبرات للوصول إلى قرارات متزنة ومدروسة، فالمشاورة ليست مجرد عملية شكلية، بل هي تجسيد لقيمة التعاون واحترام الآخر، وقد أقرَّ الإسلام هذه القيمة في قوله تعالى: (وَأْمُرْهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ)^(١)، لبيِّن أنَّ القرارات المبنية على الشورى تُعبر عن حكمة جماعية تُراعي المصالح العامة.

كما دعا الإمام الحسن المجتبي -عليه السلام- في أحد نصوصه التعليمية

المنظمة للسلوك الفردي الاجتماعي في حياة الانسان إلى التشاور بين الأفراد وأعضاء الجماعات دون تحديد لنمط المشورة أو شكل الاستشارة إذ قال عليه السلام (ما تشاور قوم إلا هدوا إلى رشدهم)^(٢)، فالحوار الهادف، ليس مجرد نقاش مفتوح، بل هو عملية تركز على احترام وجهات النظر المختلفة والسعي نحو التفاهم، ففي هذا النوع من الحوار، تُتاح الفرصة لكل طرف ليُعبّر عن رأيه بحرية ووضوح، ممَّا يخلق بيئة تسودها الثقة المتبادلة والشفافية، ومن خلال الحوار، يمكن تقريب وجهات النظر، وتجاوز الاختلافات التي قد تكون سبباً في النزاعات أو التباعد بين الأطراف.

ولكي تكون المشاورة والحوار فعالين، يجب أن يقومان على أسس واضحة، فالاحترام المتبادل هو حجر الأساس لأيّ تواصل ناجح، إذ يتيح للآخرين الشعور بالتقدير، مما يشجعهم على المشاركة بإيجابية، إلى جانب ذلك فإنَّ الشفافية في الطرح والاستماع الفعّال هما عاملان أساسيان لتحقيق فهم مشترك يُبنى عليه أيّ قرار أو رؤية مستقبلية.

عندما نتقل من الحديث عن المفهوم إلى التطبيق العملي، نجد أن المشاورة والمشاركة الحوارية تلعبان دوراً محورياً في مختلف جوانب الحياة.

٢ الروائع المختارة، لمصطفى الموسوي ص ١٢٦

١ سورة الشورى الآية ٣٨

صدر حديثاً

عن مركز الفكر والإبداع
قسم الشؤون الفكرية والثقافية

السَّكَّارَةُ
مَجَلَّةُ فِكْرٍ رَافِدَةٌ لِمَجَلَّةِ نَصْفِ سَنَوِيَّةِ



للاطلاع وتنزيل
المجلة



رابط الاتصال على:
Facebook



للتواصل مع مجلة عطاء الشباب أو المشاركة
فيها بمواضيع تخص فئة الشباب إرسال
المشاركات عبر الإيميل الآتي:

sadayat14@gmail.com

أو مراسلة صفحة مجلة عطاء الشباب
في Facebook: