

60 عوالم عربية

مجلة فصلية اجتماعية فكرية تُعنى بالشباب



الفكرة والتطبيق

عندما نشرع بالتفكير بمشروع علينا نلاحظ مسألتين مهمتين:
الأولى: أن تكون الفكرة قابلة للتطبيق والتنفيذ وذات فائدة،
والثانية: أن نمتلك الأدوات المناسبة لتنفيذها، طبعاً الأولى تعتمد
على دراسة الجدوى كما يطلق عليها أهل الاختصاص، والثانية
تشتمل على الموارد المالية والبشرية.

الموارد المالية تتبع التمويل والتخصيص وجهة الدعم وأهمية
المشروع، أما المهمة فهي الموارد البشرية وهي محل الحديث، هذه
الموارد تضم مجموعة من ذوي الاختصاص كلاً حسب الموقع الذي
يشغله: صحفي، كاتب، مهندس، طبيب وغيرها من التخصصات
العلمية والفنية التي تدار وتنفذ الأفكار لتكون مشاريع ناجحة
وذات هدف.

هذه الاختصاصات طبعاً لأشخاص درسوا، وتعلموا، وأجهدوا
ليصلوا إليها فعلينا الاهتمام بهم بذات الأهمية التي نعطيها للمشروع
لأنهم جزء مهم وركن أساسي، ويجب أن نضع معيار المهنية
والمهارة والتخصص في المكافئة وتقسيم المسؤوليات فاذا وضعنا
المحسوبيات والأمزجة السطحية فشل العمل والمشروع.

والحمد لله تعالى في كل عام نحتمي بتخرج نخبة من أبنائنا طلبة
الجامعات العراقية وهم ثروة وطنية يجب الحفاظ عليها ودعمها إذا
أردنا النهوض بالبلد.

ولدينا تجربة واعدة في مركز قنطرة لتكنولوجيا المعلومات ومركز
الجلود للتصميم؛ حيث أسست هذه المراكز لتكون قاعدة للطلبة
الأوائل لكي يظهروا مهاراتهم وأفكارهم المتميزة.

ونقول لأعزائنا طلبة الجامعات العراقية مرحباً بكم ضمن فريق
مبدعي عطاء الشباب.

رضوان عبد الهادي



العتبة العباسية المقدسة قسم الشؤون الفكرية والثقافية

مجلة فصلية اجتماعية فكرية تُعنى بالشباب

تصدر عن قسم الشؤون الفكرية والثقافية

مركز الفكر والإبداع

ربيع الثاني ١٤٤٧ هـ / تشرين الأول ٢٠٢٥ م

العدد ٦٠

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق العراقية

١٣٥٩ لسنة ٢٠١٠ م

معتمدة لدى نقابة الصحفيين برقم (٨٩٥)

رئيس التحرير

رضوان عبد الهادي السلامي

الإشراف العام

عقيل عبد الحسين عيسى

مدير التحرير

حيدر فائق هادي

سكرتير التحرير

حيدر محمد صالح

هيئة التحرير

نجاح العرسان

أحمد نعمة

حسنين صباح العكيلي

رسول محمد حسن

مصطفى أحمد جويد

المشاركون في هذا العدد

الشيخ عبدالرزاق فرج الله الاسدي

د. عمار حسن الخزاعي

محمد الطالب

علي مؤيد

سجاد سلام حاتم

التدقيق اللغوي

علي هاشم الحسيني

التصميم والإخراج

علي طالب

مصطفى محمد

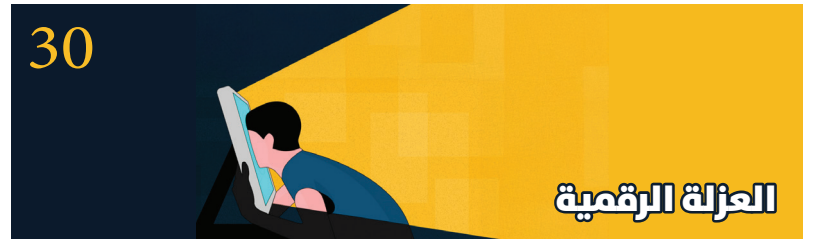
منتظر آل تاجر

الموقع

والبريد الإلكتروني

info@alkafeel.net

ataa@alkafeel.net



نصائح المرجعية الدينية العليا للشباب

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على محمد وآله الطاهرين
أما بعد فإنني أوصي الشباب الأعزاء — الذين يعينيني من أمرهم ما
يعينيني من أمر نفسي وأهلي — بثمان وصايا هي تمام السعادة في
هذه الحياة وما بعدها، وهي خلاصة رسائل الله سبحانه إلى خلقه وعظة
الحكماء والصالحين من عباده، وما أفضت إليه تجاربي وانتهى إليه علمي:

لزوم الاعتقاد الحق بالله سبحانه والدار الآخرة، فلا يفرطن أحدكم بهذا الاعتقاد بحال بعد أن دلت عليه الأدلة الواضحة وقضى به المنهج القويم، فكل كائن في هذا العالم — إذا سبر الإنسان أغواره — صنع بديع يدل على صانع قدير وخالق عظيم، وقد توالى رسائله سبحانه من خلال أنبيائه للتذكير بذلك، وقد أبان فيها عز وجل أن حقيقة هذه الحياة — كما رسمها هو — مضمار يبلو فيه عباده أيهم أحسن عملاً، فمن حجب عنه وجود الله سبحانه والدار الآخرة فقد غاب عنه من الحياة معناها وآفاقها وعاقبتها وأظلمت عليه المسيرة فيها، فليحافظ كل واحد منكم على اعتقاده بذلك، وليجعله أعز الأشياء لديه كما هو أهمها، بل يسعى إلى أن يزداد به يقيناً واعتباراً حتى يكون حاضراً عنده، ينظر إليه بالبصيرة النافذة والرؤية الثاقبة، وعند الصباح يحمد القوم السرى.

وإذا وجد المرء من نفسه في برهة من عنفوان شبابه ضعفاً في دين مثل تثاقل عن فريضة أو رغبة في ملذة فلا يقطع ارتباطه بالله سبحانه وتعالى تماماً، فيصعب على نفسه سبيل الرجعة، وليعلم أن الإنسان إذا تنكّر لأمر الله سبحانه في حالة الشعور بالقوة والعافية اغتراراً بها فإنه يؤوب إليه تعالى في مواطن العجز والضعف اضطراراً، فليتأمل حين عنفوانه — الذي لا يتجاوز مدة محدودة — في ما هو مقبل عليه من مراحل الضعف والوهن والمرض والشيخوخة. وإياه أن ينزلق إلى التشكيك في المبادئ الثابتة لتوجيه مشروعية ممارساته وسلوكه اقتفاءً لشبهات لم يصبر على متابعة البحث فيها، أو استرسالاً في الاعتماد على أفكار غير ناضجة أو اغتراراً بملذات هذه الحياة وزبرجها، أو امتعاضاً من استغلال البعض لاسم الدين للمقاصد الشخصية، فإن الحق لا يقاس بالرجال بل يقاس الرجال بالحق.



الاستفتاءات الشرعية

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

بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله الذي جعل الدين الإسلامي الحنيفي من أجل حياة الإنسان في الدنيا والآخرة



السؤال: هل يجوز الإتيان بالعبادة كالصلاة والصوم والحج وقراءة القرآن وإهداء ثوابها للوالدين إن لم يكونا مسلمين؟
الجواب: لا يحرم إهداء ثوابها إليهما برضاء تخفيف العذاب عنهما.

السؤال: هل يجوز الإيداع في البنوك التي يقوم غير المسلمين بتمويلها أهلية كانت أم غيرها؟

الجواب: البنوك التي يقوم غير المسلمين بتمويلها — أهلية كانت أم غيرها — يجوز الإيداع فيها ولو بشرط الحصول على الفائدة، لجواز أخذ الربا منهم.

السؤال: ما حكم استخدام الشوارع والأرصعة لبيع الأثاث والبضائع؟
الجواب: لا يجوز إذا كان مزاحماً للمارة وسير المركبات.

السؤال: ما هي حدود اللحية على الوجه؟ وهل يعد الشعر الموجود على العارضين من اللحية؟ وهل يعد الشعر الموجود على الوجنتين من شعر اللحية؟
الجواب: المعتبر أن يبقى من الشعر بمقدار يصدق أن له لحية، ولا يكفي الإبقاء على الذقن (السكسوكة) على الأحوط، ولا مانع من حلق ما على الوجنتين.

السؤال: هل يجوز إعطاء فيلم يحتوي على صور نساء محجبات لرجل غريب لغسل الفلم وتحميضه؟
الجواب: يجوز ذلك إذا لم يعرفهن من يقوم بالغسل والتحميض ولم تكن الصور مثيرة أو موجبة للافتتان.

السؤال: هل جميع الأسار طاهرة حتى سؤر الكتابي؟

الجواب: الأسار كلها طاهرة إلا سؤر الكلب والخنزير والكافر غير الكتابي، وأمّا الكتابي فيحكم بطهارة سؤره وإن كان الأحوط استحباباً الاجتناب عنه.

السؤال: هل يجوز التبرع بالعضو من الحي للحي كما في الكلية، ومن الميت للحي بالوصية، سواء من المسلم للكافر أم العكس؟ وهل تختلف الأعضاء في هذه المسألة عن بعضها البعض؟

الجواب: أمّا تبرع الحي ببعض أجزاء جسمه لإحاقه بيدن غيره فلا بأس به إذا لم يكن يلحق به ضرراً بليغاً، كما في التبرع بالكلية لمن لديه كلية أخرى سليمة.

وأما قطع عضو من الميت بوصية منه لإحاقه بيدن الحي فلا بأس به إذا لم يكن الميت مسلماً أو من بحكمه أو كان ممّا يتوقف عليه إنقاذ حياة مسلم، وأمّا في غير هاتين الصورتين ففي نفوذ الوصية وجواز القطع إشكال، ولكن لا تثبت الدية على المباشر للقطع مع الوصية على كلّ تقدير.



رسالة إلى الابن المسلم: لا تعارض بين المسؤولية والترفيه

الشيخ عبد الرزاق فرج الله

أيها الابن العزيز: من خلال هذا العرض، لا ينبغي أن تستشعر التعارض بين المسؤولية وبين الترفيه، فيجرك هذا إلى التزام طرف دون آخر، كما أوضحت لك، بل تستطيع أن تطبق الضوابط الثلاثة المتقدمة في طريق المزج بين هذين الحقلين في موقع واحد.

فعندما تجلس أمام الشاشة المرئية التي لديك، خصوصاً التلفاز الذي لم يقتصر على بث المحطات الأرضية المحلية بل أصبح ينقل لك ما تشاء من الأقراص الليزرية، أو عبر الأقمار الصناعية كذلك يجعلك تتعايش مع أبعد نقطة من نقاط الأرض.

فالطلب منك - يا ولدي - أن لا تدع جهاز (الرموت كنترول) هو الذي يتحكم في انتقاء المشاهد، ويقودك إلى الاختيار، وإنما عليك أن تحكم ذوقك وتربيتك وثقافتك الدينية والاجتماعية من ناحية.

ومن ناحية أخرى: عليك أن تراعي ضابط الوقت فلا تسرح في قضاء الساعات الطويلة حتى تغفو على الشاشة، فلم تستيقظ إلا بعد طلوع شمس اليوم الثاني، مما يسبب الاختلال في برنامج حياتك الروحي، ونظامها العملي والاجتماعي والغذائي والصحي، وهي من الكوارث التي أصيب بها شبابنا في الوقت الحاضر، إذ لم يستطع أن يوفق بين مسؤوليته في الحياة وبين حقه في الترويح عن نفسه، وعندما تخرج في نزهة مع زملائك إلى حديقة أو متنزه أو ملعب أو مسرح تمثيلي، فانك سوف تلتقي بالكثير من الناس، وقد يقع نظرك على الكثير من مشاهد الخلاعة والشذوذ، ويستقبل سمعك الكثير من الأصوات والأنغام والكلمات.

فأنت - يا ولدي - غير مسؤول عما وقع عليه نظرك أو استقبله سمعك، إن صرفت

نفسك وقلبك عنه، فإن قلبك وعقلك هما المحوران اللذان تدور عليهما المسؤولية، فلتكن سياحتك في الأرض للعبرة ومتعة الفكر، وأداء للنصيحة والكلمة الطيبة.

﴿أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونُ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ﴾ ١، فلا تدع قلبك - يا ولدي - يعمى عن العبرة والتفكير في خلق الله عز وجل، وينفتح على مواقع الإغراء المحرمة، وتستهو به حبال الشيطان ..

ولا تدع الساعة تلو الساعة تمرّ عليك وأنت تسرح هنا وهناك، وتنتقل بك الخطى من مشهد إلى مشهد، حتى يمضي من الليل والنهار أكثرهما، فترجع تعباً منهكاً، فتضيع منك ساعات مهمة أخرى.

فاعرف - يا ولدي - أن الترفيه المنضبط بهذه الضوابط، لا يعتبر هروباً



المشهور، فإن اللعب بها محرّم شرعاً برهن أو بدونه، ولعلك تسأل - يا ولدي - ما الفرق بين هذا وذاك، وكلها أدوات للعب؟ أقول لك: إن هذا جزء من مسؤوليتك أمام التاريخ، فإن الأعمال والظواهر المتجذرة في عمق التاريخ تقع تحت مسؤوليتك، فإنها إما أن تكون إيجابية تربوية فعليك أن تستفيد منها وتلتزمها، وإما أن تكون سلبية فعليك أن تحاكمها وتصدر عليها قراراتك بالرفض، لأن مؤسسها طاغٍ أو متجبرٌ أو منحرف متهتك.

فحرّمها دينك بالنص ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾^٢، والميسر هو القمار بعينه، والذي راجت أدواته في تلك المجتمعات.

من مسؤوليات الحياة، وإنما هو وسيلة للاستعداد لمواجهة ضغوط الحياة وأتاعها التي تستجد في طريق أداء المسؤولية.

وعندما تمارس أو تشاهد - يا ولدي - لعبة من الألعاب الرياضية أو الفنية، التي تعتبر - اليوم - هواية تستقطب الأعم الأغلب من شبابنا فعليك أن تراعي فيها الضوابط الثلاثة المتقدمة.

فهناك من الألعاب المسلية التي استحدثت لها أدوات، وهي بعد لم تتجذر أصولها وأدواتها في القمار، كـ(الأتاري) و(البليارد)، وحتى كرة القدم والسلة والمنضدة، فهي غير ممنوعة شرعاً ما لم يدخلها (الرهن) وهو تغريم أحد الطرفين اللاعبين مادة معينة.

وهناك الأدوات التي تجذرت أصولها في القمار منذ القدم كـ(الدوملة، والطاوي، والزار)، والشطرنج في رأي

١ - الحج: ٤٦

٢ - المائدة: ٩٠



الإمام المهدي عليه السلام وأسرار العلوم الطبيعية:

رسول محمد

في ظل الارتقاء والسمو نحو الكمال البشري، والوصول إلى سبل الخير والهداية وبناء مجتمع قيّم، يتكلم بلغة التماسك والمحبة، فلا يكمل ذلك إلا بتطبيق العلوم الطبيعية و الدينية بالصورة الصحيحة.

فمن هذا المنطلق ارتأيت أن أبين معالم العلوم التي سوف تظهر على حقيقتها عند ظهور الإمام المهدي المنتظر عليه السلام، حيث أن العلوم قبل ذلك كانت مجرد أدوات أو نظريات علمية طُبِق جزء منها، أما عند ظهور القائم ستتغير بالكامل وتطبق لتماماً جميع الكون التطبيق الفعلي، ولربما يأتي بتكنولوجيا جديدة، هذا ما ستتكلم عنه في هذا المطلب بطريقة موجزة ومختصرة.

ألقت هذه المقالة الميسرة وهي عشر عشر معشار من الآفاق العلمية التي سوف يظهر بها الإمام المنتظر عليه السلام، حيث تطرق البحث إلى مطلب مهم جداً وهو تطورات العلوم على يده عليه السلام.

العلم بين الماضي والحاضر والمستقبل:

كان العلماء سابقاً يقسمون العلوم إلى قسمين: علوم عقلية وعلوم يدوية، فالعلوم العقلية هي العلوم التي كانوا يعتبرونها مقدسة، والتي تجعل الإنسان إلى مراتب الكمال، والعلوم اليدوية أو الحرفية مثل الطب فيعتبرون هذا العلم من أدنى مراتب التقسيم.

أما في الوقت الحاضر فاكشف بعض العلماء جزءاً من العلوم الواقعية منها: النظرية النسبية التي اكتشفها ألبرت أينشتاين في الرياضيات، وكذلك نظرية الجاذبية التي اكتشفها نيوتن في الفيزياء، وغيرها من النظريات العلمية المعاصرة.

وذهب بعض المناطق إلى ذكر نوعان من العلم: وهما العلم التصوري والتصديقي، وذهب العرفاء إلى بيان العلم بأنه الحجاب الأكبر، في حين أن الأئمة المعصومين عليهم السلام لم يظهر منهم إلا (العلم المربي) وهو قوله تعالى: (هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ)¹، أما العلم المقصود عند ظهور الإمام عليه السلام هو العلم الحضورى وهو أعلى مراتب العلم، بل هو سر حقيقة الوجود. تطورات العلم عند ظهور الإمام المهدي عليه السلام:

نذكر بعض الأحاديث في هذا المجال والتي تمثل عدداً من الأمور غير المألوفة للأجيال السابقة ولجيلنا المعاصر، في وسائل الاتصال التي تكون في عصره، ووسائل الرؤية، والمعرفة، ووسائل الحرب، وأساليب الاقتصاد، والحكم والقضاء، وغيرها. ويظهر أن بعضها قد تكون كرامات ومعجزات يجريها الله على يديه عليه السلام، ولكن كثيراً منها تطوير للعلوم الطبيعية واستثمار لقوانين الله تعالى ونعمه التي أودعها فيما حولنا من مواد الأرض والسماء.

وتدل أحاديث متعددة وتشير إلى أن تطويره عليه السلام لعلوم الطبيعة سيكون قفزة نوعية في تقدم الحياة الانسانية على الأرض

في جميع مرافقها، من ذلك الحديث المروي عن الإمام الصادق عليه السلام قال: (العلم سبعة وعشرون حرفاً، فجميع ما جاءت به الرسل حرفان، فلم يعرف الناس حتى اليوم غير الحرفين، فإذا قام قائمنا أخرج الخمسة وعشرين حرفاً فبثها في الناس، وضم إليها الحرفين حتى يثبتها سبعة وعشرين حرفاً)². وهو وإن كان ناظراً إلى علوم الأنبياء والرسل عليهم السلام، ولكنها تشمل مضافاً إلى العلم بالله سبحانه ورسالته والآخرة، العلوم الطبيعية التي ورد أن الأنبياء عليهم السلام علموا الناس بعض أصولها، ووجهوهم إليها، وفتحوا لهم جزءاً من أبوابها، كما ورد من تعليم إدريس عليه السلام الخياطة للناس، وتعليم نوح عليه السلام صناعة السفن والنجارة، وتعليم داود وسليمان صناعة الدروع، وغيرها.

فالمقصود بالعلم في الأحاديث أعم من علوم الدين والطبيعة، والمعنى أن نسبة ما يكون في أيدي الناس من العلوم إلى ما يعلمهم إياه عليه السلام نسبة اثنتين إلى خمس وعشرين. إلى غير ذلك من الروايات التي لا يتسع المجال لاستقصائها وتفسيرها، وبعضها يتحدث عن تطور العلوم بشكل عام، وبعضها عن تطور القدرات الذهنية والوسائل الخاصة بالمؤمنين، وبعضها عن وسائل وكرامات خاصة بالإمام المهدي عليه السلام وأصحابه.

العلم.. أفضل الذخائر

د. عمّار حسن الخزاغي

الحمد لله ربّ العالمين حمداً كثيراً كما يستحقّه وكما هو أهله، والصلاة والسلام على خير خلقه محمّد وآله الطاهرين...

فضيلة العلم ترتقي على الفضائل وتسمو على المفاخر، والعالم لا يصنع صرخاً لنفسه فقط؛ بل له ولأهله ومن يرتبط به، وكلّ إنسان إذا أراد أن يُحقّق كماله المنشود فعليه بطلب العلم والسعي من أجله، وأن يبذل له كلّ غالٍ ونفيس؛ لأنّ العلم لا يُقارن بالمال أبداً، وإذا ما قارناه وجدنا أنّ العلم يعلو عليه علواً كبيراً، وفي هذا المعنى يقول أمير المؤمنين علي (عليه السلام): ((الْعِلْمُ خَيْرٌ مِنَ الْمَالِ: الْعِلْمُ يَحْرُسُكَ وَأَنْتَ تَحْرُسُ الْمَالَ، وَالْمَالُ تَنْقُصُهُ اللَّفَقَةُ، وَالْعِلْمُ يَرْكُو عَلَى الْإِنْفَاقِ)).^١

١ - نهج البلاغة، تحقيق: صبحي الصالح: ٤٩٦.

طلب العلم، ولا يملُ من تعلّمه، ولا يستكثر ما علم))^١، فأمر المؤمنين (عليهم السلام) بوجّه بطلب العلم والاستمرار عليه، وأن لا يتوقف طالب العلم عند حدٍّ معيّن؛ بل عليه أن يسعى جاهداً إلى متابعة درسه وبحثه، وكذلك عليه أن لا يستكثر العلم الذي حصل عليه مهما كان ومهما بلغ؛

١ - عيون الحكم والمواعظ، الواسطي: ٣٢٨.

ولأهمية العلم فإنّ أمير المؤمنين علي (عليه السلام) ذكره في مواطن كثيرة، مؤسساً فيها لكيفية طلب العلم والحث عليه، ومبيّناً لمواصفات العلماء، ومربياً للمتعلّمين، ومنبهاً لهم عن الابتلاءات التي يمكن أن يقعوا بها، ومما ورد له في نصّحه للمتعلّم قوله: ((على المتعلّم أن يدأب نفسه في





هذا المبدأ وجعله أساساً لكل من يريد أن يرتقي بسلم العلم، بحيث لا يمكن أن يُسمّى العالم عالماً إلا إذا قرن علمه بعمله، وقد قال في هذا المعنى: ((علم بلا عمل كشجر بلا ثمر))^٦، وقال عليه السلام: ((علم بلا عمل كقوس بلا وتر))^٧.

ومما سبق يظهر أن أمير المؤمنين عليه السلام كان حريصاً بشدة على دفع الناس نحو التعلم والسعي من أجله، وكذلك منبهاً ومرشداً إلى ما يجب أن يكون عليه العلماء والمتعلمين؛ وكل ذلك لما للعلم من أهمية في بناء المجتمع ورقية إلى مراتب الكمال العليا؛ بل هو خير الذخائر التي على الإنسان أن يعمل في سبيل الحفاظ عليها، وقد قال أمير المؤمنين عليه السلام: ((أفضل الذخائر: علم يُعمل به، ومَعروف لا يُمنُّ به))^٨. وفي الختام نذكر حديثاً لأمر المؤمنين عليه السلام يُثني فيه على صنف من العلماء يقول فيه: ((بخ بخ لعالم علم فكف، وخاف البيات فأعد واستعد، إن سئل أفصح، وإن ترك صمت، كلامه صواب، وسكوته عن غير عي جواب))^٩. جعلنا الله وإياكم من العلماء ومن يتحلون بهذه الصفات.

لأن العلم أكبر من أن يُحصيه أحدٌ غير الله تبارك وتعالى، وفي هذا الصدد يقول أمير المؤمنين عليه السلام: ((كلُّ عالم غير الله متعلم))^١، ثم إنَّ على المتعلم أن يسعى إلى خير العلوم وأنفعها فيقول أمير المؤمنين عليه السلام: ((خذ من كل علم أحسنه، فإنَّ النحل يأكل من كل زهر أزينه، فتولد منه جوهران نفيسان: أحدهما فيه شفاء للناس، والآخر يستضاء به))^٢، ثم يوصي عليه السلام بدوام الاستمرار في مدارس العلم والعلماء، والإكثار من متابعة البحث فيقول: ((من أكثر مدارس العلم لم ينس ما علم، واستفاد ما لم يعلم))^٣، وبعد ذلك ينصح أمير المؤمنين عليه السلام العلماء والمتعلمين بأن يعرضوا ما يسمعون من أخبار العلم على عقولهم، وعليهم أن يعوا ما يسمعون ويدركوا ما يدرسون ويفهموا ما يتعلمون، وأن لا يكونوا رواة علم، بمعنى ناقلي العلم من دون أن يكون لهم أثرٌ به ورعاية له، وهذا المعنى نجده في قوله عليه السلام: ((اعقلوا الخبر إذا سمعتموه عقل رعاية لا عقل رواية، فإن رواة العلم كثير، ورعاه قليل))^٤، ثم بعد ذلك كله على العالم أن يعمل بما تعلَّم، وقد شدَّد أمير المؤمنين عليه السلام على

٦- ميزان الحكمة، الريشهري: ٢٨٤١/٤.
٧- عيون الحكم والمواعظ، الواسطي: ٢٤١.
٨- موسوعة العقائد الإسلامية، الريشهري: ٤٠/٢.
٩- تحف العقول عن آل الرسول عليه السلام، ابن شعبة الحراني: ٩١.

٢- عيون الحكم والمواعظ، الواسطي: ٣٧٥.
٣- العلم والحكمة في الكتاب والسنة، محمد الريشهري: ٢٩٤.
٤- العلم والحكمة في الكتاب والسنة، محمد الريشهري: ٢٤٩.
٥- نهج البلاغة، تحقيق: صبحي الصالح: ٤٨٥.

نرحب بـ الشيخ لكركص نرحب بـ شيخنا من رب نرحب بـ شيخنا من رب

عندما تُغيّر الكلمات عقولنا وتُعيد تشكيل مصيرنا

سراج حسنين

في عالم سريع التغيّر، إذ تتداخل التكنولوجيا مع كل جوانب الحياة، تبرز أمامنا تكنولوجيا جديدة لا تقل أهمية عن الذكاء الاصطناعي أو الطباعة ثلاثية الأبعاد، إنها تكنولوجيا النجاح، وهي مجموعة من الأدوات العقلية واللغوية والسلوكية التي تمنح الإنسان القدرة على تجاوز التحديات وتحقيق الأهداف من خلال إدارة التفكير وتوجيه اللغة بشكل فعّال، والركيزة الأهم في هذه التكنولوجيا هي الكلمة؛ تلك الأداة البسيطة القادرة على أن تُشفي، أو تُلهم، أو تُدمّر، حسب طريقة استخدامها.

قوة الكلمات:

مدخل إلى العقل البشري

تشير الدراسات الحديثة في علم الأعصاب إلى أن الكلمات تؤثر بشكل مباشر على بنية الدماغ ووظائفه، بل يمكنها أن تُطلق هرمونات التوتر أو السعادة خلال لحظات، فعلى سبيل المثال؛ عندما يتعرض الإنسان لكلمات سلبية مثل «لا!!»، أو «فشل!!»، فإن منطقة اللوزة الدماغية (amygdala) تنشط فوراً، وتفرز كيماويات تؤدي إلى التوتر، وتُقلل من قدرات العقل على التفكير المنطقي والتواصل السليم.

أما الكلمات الإيجابية مثل «السلام»، «الأمل»، فإنها تُهدئ النظام العصبي، وتُعزز مناطق الدماغ المسؤولة عن الإبداع والتخطيط والتعاطف، هذا يعني أن لغة النجاح ليست مجرد وسيلة تواصل، بل هي نظام عصبي يُبرمج عقولنا على تحقيق الإنجاز أو الفشل.

تكنولوجيا النجاح تبدأ من الداخل

نجاح الإنسان لا يبدأ من الخارج، بل من داخله؛ من طريقة تفكيره، ومقدار تحكمه بمشاعره، ونوعية الكلمات التي يستخدمها في حوارهِ الداخلي، وعندما يتعرّف الإنسان على تأثير اللغة في ذهنه يصبح أكثر قدرة على التحكم بمزاجه، واتخاذ قرارات أفضل، وبناء علاقات ناجحة.

من استراتيجيات

تكنولوجيا النجاح:

مقاطعة السلبية الداخلية: عندما يراودك تفكير سلبي مثل «أنا غير قادر»، أعد صياغته إلى «أنا أواجه صعوبة الآن، لكنني أتعلم وأتطور.»

الوعي بلغة الآخرين: إذا كان الآخرون يستخدمون لغة سلبية، فلا تنجرف معهم، بل كن أنت مصدر النبذة الإيجابية.

التنفس والتركيز على الحاضر: تقنية

بسيطة لكنها فعالة لإعادة برمجة الحالة الذهنية في لحظات التوتر.

” اللغة تشكّل واقعنا من الحقائق

المذهلة التي يكشفها علم الأعصاب،

أن الدماغ لا يميز دائماً بين الحقيقة

والخيال عندما يتعلق الأمر بالكلمات “

فمجرد تكرار كلمة مثل «خطر» أو

«مشكلة» يجعل الدماغ يتفاعل كما لو

أن هناك خطراً حقيقياً، حتى لو لم يكن

موجوداً، وهذا يُفسّر سبب القلق المستمر

الذي يعاني منه الكثيرون، ببساطة لأنهم

يفكرون ويتحدثون بسلبية أكثر مما يجب

وفي المقابل، فإن التركيز على الكلمات

الإيجابية لا يُخفّف فقط من التوتر، بل

يرفع نسبة الشعور بالرضا، ويُحسّن

الصحة النفسية، ويزيد من المرونة الذهنية

في التعامل مع الأزمات، وهذه تماماً هي

الركائز الأساسية لأي نجاح مستدام.

التواصل الإيجابي:

أداة قيادية فعّالة

لا يقتصر تأثير الكلمات على الفرد فقط،

بل يمتد إلى من حوله، فعندما يستخدم القادة

والمدرّبون كلمات مشجعة ومحفزة، تنشأ بيئة

عمل أكثر إنتاجية وتعاون، وإذا عبّر المدرّس

بكلمة إيجابية لطالب، فإن الأثر يمكن أن

يدوم سنوات، أما الكلمات السلبية، فإنها

قد تُسبب عزلة أو اكتئاباً طويل الأمد.

من هنا ندرك أن تكنولوجيا النجاح لا

تعتمد فقط على الأفكار الكبيرة، بل على

التفاصيل الصغيرة التي نغفلها – ككلمة

تُقال في لحظة حاسمة.

” من المفاهيم إلى الأفعال التحدي

الأكبر في هذه التكنولوجيا هو الانتقال

من فهم تأثير الكلمات إلى ممارسة

واعية لها، فعلى الإنسان أن يتدرّب

يوميّاً على إعادة صياغة أفكاره وكلماته. “

بدلاً من قول: «هذا مستحيل»،

يمكن قول: «هذا صعب، لكنه ممكن»

وبدلاً من الشكوى، يمكن التعبير عن

الرغبة في التحسين.

حتى الأطفال، برغم صغر سنهم،

يتأثرون بشدة بطريقة الكلام، فإذا نشأ

الطفل في بيئة لغوية إيجابية، فإن دماغه

يتطوّر بشكل أفضل، ويصبح أكثر قدرة

على التفاعل الصحي مع الحياة لاحقاً، أما

الكلمات المخيفة مثل «الموت» فيصعب

على الأطفال فهمها، ما لم تُقرَن بأمثلة

وصور حسيّة.

الخلاصة: الكلمات هي التكنولوجيا

الأولى في تاريخ البشرية، واليوم، آن

الأوان أن نعيد اكتشاف قوتها لبناء

نجاحنا الشخصي والجماعي.

ولدت من جديد

استبصار فاطمة آكيو من اليابان

رسول التميمي



في العشرين من شهر ربيع الأول سنة ١٤٣٣ للهجرة النبوية المباركة، دخلت لقسم العلاقات الإسلامية وشؤون الزائرين الأجانب في الروضة الرضوية المقدسة امرأة يابانية، عرّفت نفسها بأن اسمها (كانكو آكيو)، وعمرها إحدى وخمسون سنة.

طلبت السيدة (آكيو) تعليمها كيفية اعتناق الإسلام بعد أن أعلنت رغبتها في التبعّد لله به، والانتقال إليه من الديانة المسيحية التي كانت تعتنقها، قد تمّ تعليمها النطق بالشهادتين وتعريفها بأصول الإسلام وفروعه الرئيسة، وخصوصيات ومنزلة النبي الأكرم ﷺ وأئمة أهل بيته عليه السلام، نطقاً آكيو اليابانية بالشهادتين، وأقرت بالإيمان بأصول الدين وفروعه، واختارت لنفسها اسماً جديداً هو أشرف وأزكى الأسماء الإسلامية (فاطمة) تعبيراً عن المودة والتأسي بسيدة نساء العالمين الصديقة الزهراء ...

ثم تحدّثت السيدة (فاطمة آكيو) عن قصة اختيارها للإسلام فقالت:

(خلال زيارتي للعمل في إيران في الأعوام الماضية، جذبني لدين الإسلام ما شهدته في أيام شهر محرم، لقد هزّنتني

صورة المواكب العزائية الدينية التي كنت أشاهدها تسير في الشوارع الإيرانية، وهذا الأمر دفعني للبحث من أجل معرفة الشخصية التي تخرج من أجلها كل هذه المواكب العزائية الحاشدة وفي كل عام... وعلى مدى عامين استمرّ بحثي في هذا المضمار، حتى عرفت أن الإسلام هو أكمل الأديان وأقدرها على تحقيق السعادة السرمدية والسكينة والطمأنينة للإنسان من خلال تشريعاته المتينة، لقد اخترت مشهد الإمام الرضا عليه السلام محلاً للإعلان اعتناقي الإسلام، لأن هذه الروضة المباركة هي من أقدس الأماكن الدينية في العالم، لقد وجدته أفضل محلّ للتشرف باعتناق الإسلام وبدخولي الإسلام في هذه الروضة النورانية، أشعر بالسكينة والأمن، لقد ولدت في هذا المشهد ولادتي الثانية).

إنّ هذه المرأة توفقت للهداية إلى الدين الإسلامي ببركة ثورة سيد الشهداء عليه السلام ونهضته الخالدة التي تنوعت أهدافها، ومن ضمن تلك الأهداف هو الجانب الإنساني لكل العالم ولجميع الأديان للوقوف ضد الظلم والجور.

المنتج والمستهلك المعرفي في الجامعات العراقية

نجاح العرسان

الجامعات العراقية لها اسم بارز بين جامعات العالم وكثير من الأسماء العلمية والأكاديمية العراقية والعربية في مختلف مجالات العلوم تخرجت من هذه الجامعات، واتسعت هذه الجامعات لتشمل جميع محافظات العراق، وأضيف لها في السنوات الأخيرة جامعات حكومية وأهلية تمكنت في فترة قصيرة أن تترك أثرها الفاعل في مسيرة التعلم في العراق.

الامر المهم الذي أود إثارته معني في التفاعل المعرفي المحلي بين الجامعات العراقية، وكذلك الجامعات العالمية في مجال البحث الاكاديمي، وكذلك توطيد العلاقة بين الجامعات والقطاعات الإنتاجية بمختلف مستوياتها مع ضمان حقوق الباحث. لأبْد في البداية من تعريف بسيط لمعنى الاستهلاك المعرفي والإنتاج المعرفي.



والبحث العلمي وإنتاج المعرفة بدأ
يكون ركناً أساسياً في الجامعات بعد
تأسيس جامعة برلين في ألمانيا (جامعة
همبولت حالياً) من قبل الفيلسوف فيلهلم
فون همبولت عام ١٨١٨.

كانت فكرته قائمة على أن تكون
الجامعة مكاناً تتلاقح فيه الأفكار
المختلفة بشتى العلوم، ويلتقي فيه
الطالب مع الأستاذ بطرح الأسئلة
وإنتاج المعرفة؛ وبالتالي الانتقال
بالمجتمع ككل نحو التطور.

اليوم وبعد مئتي عام من تأسيس
همبولت لجامعته أصبحت الجامعات ذات
التوجه البحثي أساساً في تكوين المعرفة
في القرن الحادي والعشرين، وتعدّ هذه
الجامعات من أهم المؤسسات الفاعلة في
دعم التحوّل نحو اقتصاد المعرفة وإعداد
الأجيال لإحداث التطور التكنولوجي
والعلمي للبلدان على المستويات المختلفة،
والانتقال من استهلاك المعرفة إلى إنتاجها.

حيث تكمن أهمية المستهلك المعرفي في
تحقيق التنمية المستدامة، وتطوير المهارات
للطلاب والباحثين، ونشر المعرفة،
وتطوير البحث العلمي وإنّ تسمية
الجامعة (بالجامعة البحثية) يحتاج إلى
مقومات كثيرة، فإلى جانب تعظيم الجهود
البحثية، فإن ما يميّز الجامعات البحثية هو

المستهلك المعرفي
في الجامعات العراقية
يشير إلى الطلاب
والباحثين وأعضاء
هيئة التدريس، وكل
من يستهلك المعرفة
ويساهم فيها بسياقات
مختلفة؛ سواء كانت
أكاديمية أو بحثية. أو

والطلاب يمثلون الفئة الأكبر من
المستهلكين المعرفين، حيث يعتمدون
على المعرفة التي يكتسبونها من خلال
المحاضرات، أما التدريسيون فهم يساهمون
في إنتاج المعرفة من خلال الأبحاث
والدراسات، ويقومون بتوصيلها للطلاب
والباحثين الآخرين، والباحثون يقومون
بإجراء البحوث والدراسات في مختلف
المجالات، ويساهمون في تطوير المعرفة
العلمية والإنسانية.

كانت السمة الأساسية للجامعات
في أوروبا: هي تداول المعارف المختلفة
وتفسيرها إلى بدايات القرن التاسع
عشر، وكان البحث العلمي يجري خارج
الجامعات بشكل مستقل؛ فهي إذن
جامعات مستهلكة للمعرفة لا منتجة لها.



تركيزها على الربط بين البحث العلمي وإنتاجه، وكذلك التدريس والتعلم وإعداد باحثي المستقبل؛ ليكون للجميع -طلاباً وباحثين- الفرصة للمشاركة في البحث والتطوير، ويعدّ التآزر بين البحث والتدريس السمة الأساسية المطلوبة حتى نطلق على الجامعة مصطلح الجامعة البحثية.

ونجد اليوم أن الجامعات التي تحتل مراتب متقدمة في التصنيف، يكون البحث العلمي وإنتاجه على مستوى عالٍ فيها، وكلما تأخر ترتيب الجامعة كان للبحث العلمي فيها نصيب قليل.

إنّ البلدان المتقدمة معرفياً تكون متقدمة اقتصادياً والعكس صحيح؛ مما يعني أن إنتاج المعرفة يساعد في صعود المؤشرات الاقتصادية للبلدان، ولكي ترتقي البلدان باقتصادها تحتاج إلى إنتاج المعرفة أو الاستعانة بخبرات منتجة لها؛ وبالتالي تكون هذه الدول مستهلكة للمعرفة. إنّ الكثير من المشكلات التي يعانيها العراق على عدة مستويات كان لها الأثر الكبير في ابتعاد الجامعات العراقية عن التحول من جامعات تقليدية مستهلكة للمعرفة إلى جامعات بحثية مشاركة في إنتاج المعرفة، ووضع الحلول للمشكلات على الصعيد المحلي والعالمي ولو وضعنا ما

يجب توافره في الجامعات البحثية من بنى تحتية، وتمويل، وإدارة موارد، واستقلالية في القرار لوجدنا أنّ الجامعات العراقية تفتقر للكثير قبل أن يتحقق لنا إطلاق مصطلح الجامعة البحثية عليها.

ورغم كثرة البحوث العلمية في الجامعات العراقية خلال السنوات الماضية إلا أنّ الإنتاج ما يزال على الصعيد المحلي فقط إلا القليل من البحوث التي تم الإشارة إليها. والعراق يحتل المركز الخامس والتسعين للبحوث العلمية من أصل مائة واثنين وخمسين دولة في عدد الإشارات الكلي للبحوث على شبكة العلوم.

وهذه النسبة وإن كانت لا تمثل الطموح فهي تمثل ازدياداً جيداً في عدد البحوث العراقية المهمة، وتحليل أعمق للبيانات المتوافرة عن البحث العلمي العراقي من مصادر محايدة أخرى كقاعدة بيانات (Scopus) نجد أنّ التعاون العلمي بين الجامعات العراقية والجامعات الأجنبية في مجال البحث العلمي قد ازداد بنحو ملحوظ بعدل ثلاثة أضعاف ما كان عليه في عام ٢٠١٢، وقبل الحديث عن أي تحول نحو البحث العلمي نحتاج إلى خلق الثقافة البحثية لا بد أن نصنع جيلاً قادراً على نشر التقاليد الأكاديمية الضرورية؛ ليستعيد المجتمع الأكاديمي

ثقته بنفسه، ويكون الجيل القادم قادراً على قيادة التحول نحو البحث العلمي الذي يوفر للمجتمع احتياجاته.

وقد أثبتت التجارب المختلفة للجامعات التي قطعت شوطاً أن إشراك الطلبة في البحث العلمي له دور فعال في تطوير البحث العلمي على المستوى القريب والمتوسط والبعيد، حيث يعمل هذا الأمر على تحفيز الطلبة للجد في طلب المعلومات، وكذلك تحفيز التدريسيين على الاهتمام بربط محاضراتهم بالتطور العلمي بما يجذب الطلبة بمراحل أولية للكتابة في إيصال المادة، ويمكن زيادة نسبة اشتراك بحوث تحت إشراف التدريسي الذي يرويه أكثر جذبا للطلبة في الفعاليات البحثية، وهناك تجارب عالمية مهمة لا بد من الالتفات إليها كنماذج مميزة والتواصل معها ومنها؛ الجامعات الصينية واليابانية والألمانية وغيرها.



خارطة النجاح تُرسم بقلم الطموح والابداع

أحمد الخفاجي

في زمن تتسارع فيه التكنولوجيا وتزايد الحاجة إلى حلول مبتكرة تخدم الإنسان مباشرة، يبرز اسم الباحث العراقي محمد عيدان العبودي كأ نموذج مشرق للعقل العلمي الخلاق.

من قاعات الدراسة في جامعة واسط إلى مختبرات جامعة الكوت، شق طريقه بثبات في عالم الفيزياء والبصريات والليزر، ونجح في تحويل أفكاره إلى ابتكارات عملية تُسجل له بخمس براءات اختراع رسمية. **العطاء: كيف بدأت رحلتك مع البحث العلمي؟ وهل كانت لديك ميول واضحة نحو الفيزياء منذ البداية؟ ومن الذي شجعك أكثر على الدخول إلى عالم الابتكار؟**

على التفكير خارج المألوف، لكن الدافع الأقوى كان فضولي الشخصي ورغبتني في أن أرى أفكارني تتحول إلى شيء ملموس. **العطاء: كيف أثرت دراسة الفيزياء واختصاص البصريات والليزر على طريقة تفكيرك؟**

على الفيزياء علم يجعل الباحث ينظر إلى الأشياء من زوايا مختلفة، والبصريات والليزر بشكل خاص علمان دقيقان يجمعان بين النظرية والتجربة؛ هذا ساعدني على تطوير طريقة تفكير منظمة، وأعطاني مرونة في التعامل مع المشكلات البحثية. **العطاء: ما الذي ألهمك لتصميم النظارة الذكية للمكفوفين بدون كاميرا؟ وهل واجهت صعوبات تقنية في تطويرها؟ وكيف نجحت في تطوير المتراكب النانوي لقتل البكتيريا والفيروسات محلياً دون الاعتماد على مختبرات خارجية؟**

منذ أيام دراستي الثانوية كنت أميل إلى الفيزياء أكثر من باقي المواد، فقد كنت أجد فيها متعة خاصة لأنها تجمع بين الفهم العميق والتجربة العملية، وهذا الميل استمر معي في الجامعة، حيث اخترت دراسة الفيزياء عن قناعة، وكان ذلك بداية رحلتي مع البحث العلمي، الحقيقة مزيج من ثلاثة عوامل؛ أسرتني وفرت لي الدعم النفسي، وأسأتني شجعوني

IQ (19)
جمهورية العراق
وزارة التخطيط
المركز القومي للتحليل والبحوث التطبيقية

(13) براءة اختراع

(11) رقم البراءة: 7370
(21) رقم الطلب: 2020/642
(22) تاريخ تقديم الطلب: 2020/ 11 /18
(51) التصنيف الدولي: B82Y30/00 C12N7/00
(52) التصنيف العراقي: 4
(30) تاريخ طلب الأسبقية: (33) بلد الأسبقية: (31) رقم طلب الأسبقية: 2022/61
(45) تاريخ منح البراءة: 2022/61
(72) اسم المخترع وعنوانه:
1- أ.م.د. علي كامل محسن / جامعة واسط / كلية العلوم / قسم الفيزياء
2- الباحثة ستيق شاكور نعيم / محافظة واسط / شيخ سعد / 31 / 45
3- الفيزيائي محمد عيدان حنون / محافظة واسط / شيخ سعد / 31 / 45
(73) اسم صاحب البراءة: الفئات أعلاه
(74) اسم الوكيل:
(54) تسمية الاختراع:
طريقة محلية جديدة لإنتاج المتراكب النانوي Cu:ZnO/TiO2
لقتل البكتيريا والفيروسات على الأيدي والمسطوح المختلفة .

منحت هذه البراءة استناداً لأحكام المادة (21) من قانون براءة الاختراع والنماذج الصناعية والمعلومات غير المصحح عنها والدوائر المتكاملة والاصناف النباتية رقم (65) لسنة 1970 المعدل وعلى مسؤولية المخترع.

أحمد الخفاجي
مستشار

دعم لهذه الشركات في العراق، فسوف نرى الكثير من الأفكار الجامعية تتحول إلى منتجات ناجحة.

العطاء: هل واجهت تحديات في تحويل أفكارك إلى نماذج عملية قبل تسجيل براءات الاختراع؟

نعم، التحدي الأكبر كان نقص الإمكانيات المادية والتقنية، غالبًا ما تكون الفكرة بسيطة على الورق، لكن تنفيذها يتطلب وقتًا وتجارب متكررة، ومع ذلك، بالإصرار والمتابعة نجحت في تحويل العديد من الأفكار إلى نماذج عملية.

العطاء: هل ترى أن البيئة الجامعية الحالية تشجع الطلبة على الابتكار؟ أم أن هناك فجوة بين الأفكار والدعم المؤسسي؟

الطلبة لديهم طاقات كبيرة وأفكار مبتكرة، لكن هناك فجوة واضحة بين هذه الأفكار والدعم المؤسسي، الجامعات بحاجة إلى برامج عملية وحاضنات حقيقية للابتكار حتى تتحول الأفكار إلى مشاريع واقعية.

أهمني حاجة المكفوفين إلى وسيلة آمنة وبسيطة للتعامل مع محيطهم، لم أريد الاعتماد على الكاميرات حفاظًا على خصوصيتهم، لذلك اخترت تقنيات بديلة، والصعوبات التقنية كانت موجودة بالتأكيد، خصوصًا في توفير الدقة والاستجابة السريعة، لكن الإرادة كانت أكبر من العقبات، واعتمدت بشكل أساسي على مختبرات الجامعة، ورغم أنها كانت محدودة الإمكانيات مقارنة بالمختبرات العالمية، إلا أنني حاولت استثمار ما هو متاح بأفضل صورة، من خلال التجارب المتكررة والتفكير بطرق بديلة، تمكنت من الوصول إلى نتائج عملية أثبتت نجاح الفكرة محليًا.

العطاء: كيف ترى دور الشركات الناشئة (Startups) في تبني ابتكارات الباحثين؟

الشركات الناشئة هي الجسر الأقوى لنقل الابتكارات من الجامعة إلى السوق، إذا كان هناك

Q&A



العطاء: هل هناك خطط لتحويل أي من هذه الاختراعات إلى منتجات تجارية متاحة في السوق؟

نعم، هذا ما أطمح إليه، بعض الاختراعات مثل الحافظة الإلكترونية الذكية أو جهاز الحكم الإلكتروني قابلة جدًا للتطبيق التجاري، لكن الموضوع يحتاج إلى شراكات مع شركات صناعية واستشارية.

العطاء: ما المجالات البحثية التي ترى أنها الأكثر احتياجًا إلى أفكار جديدة في العراق حاليًا؟

أعتقد أن العراق بحاجة ماسة إلى ابتكارات في مجال الأجهزة الطبية والتقنيات الزراعية والطاقة البديلة، لأنها تمس حياة الناس اليومية، وتساعد في تحسين الخدمات الأساسية.

العطاء: ما رسالتك للمجتمع حول أهمية دعم الابتكار والبحث العلمي؟ وهل تلقيت دعماً مؤسسياً أو حكومياً لتطوير هذه الاختراعات؟

الابتكار ليس ترفاً، بل حاجة أساسية لتطور المجتمع، إذا أردنا مستقبلاً أفضل فعلينا أن نستثمر في البحث العلمي، لأنه الطريق الأضمن لتوفير حلول

لمشكلاتنا. لم أتلّق أي دعم؛ معظم الجهد أعتمدُ على إمكانيات شخصية، وأتمنى أن يكون هناك في المستقبل دعم أكبر من المؤسسات لاحتضان مثل هذه المشاريع.

العطاء: كلمة لكادر مجلة عطاء الشباب

سعيد جداً أن أكون معكم في هذه المجلة التي تحمل اسماً جميلاً ومعبراً عن طاقة الشباب وعطائهم، وأتمنى أن تظل منبراً يلهم الطلبة والباحثين للمزيد من الإبداع.

العطاء: نصيحة تقدمها للطلبة والأكاديميين؟

ابدأوا من أي فكرة مهما كانت صغيرة، جربوا وطوروا ولا تخافوا من



وما قدروا فاطمةَ حقَّ قدرِها

عمّار الخزاغي

لم يَتَّبِعْ من ذُرِّيَةِ رسول الله ﷺ سوى فاطمة الزهراء ﷺ، وكانت عنده في مكانٍ رفيعٍ لا يُدانيها أحدٌ ما خلا زوجها المرتضى ﷺ، وكانت للرسول مع الزهراء ﷺ أفعالٌ تُنبئ عن عظمة العلاقة التي كانت تجمعهما، فلم تكن علاقتهما عفويةً تحكمها العاطفة وتسيطر عليها المشاعر؛ بل كانت علاقةً من نوعٍ مختلفٍ تحكمها أفعالٌ مختصةٌ لا تتكرّر عند غيرهما، ومن تلك الأفعال أنّها إذا ((دخلت عليه قام إليها؛ فقبلها ورحب بها، كما كانت تصنع هي به ﷺ))^١، فالزهراء ﷺ عندما تُقبل على أبيها يقف لها ويقبلها ويُرحّب بها، وهذا الأمر يكاد أن يكون يومياً؛ لأنّ الرسول ﷺ لم يكد يُفارق الزهراء ﷺ إلا في السفر، وهذا ينبئ عن عظيم منزلة الزهراء التي تتجاوز معها العاطفة الأبوية. ومّا اختصّ به رسول الله ﷺ في تعامله مع ابنته الزهراء ﷺ أنّه كان ((لا ينام حتّى يقبل عرض وجه فاطمة))^٢،

وهذه عادةٌ أخرى تُضم إلى عاداته اليومية مع الزهراء ﷺ، ومن أفعاله الأخرى أنّه ﷺ ((قبل رأس فاطمة، وقال: فداك أبوك كما كنت فكوني))^٣، ويُضاف على ذلك أنّه كان يقول لها: ((فداك أبي وأمي))^٤. كلُّ هذه الأفعال تجعلنا أمام تساؤلٍ فحواه: لماذا كان رسول الله ﷺ يفعل كلّ ذلك مع الزهراء ﷺ؟ ولماذا هذه العادات المستمرة؟ ولماذا هذا التأكيد عليها؟ وعندما نريد أن نبحث عن جوابٍ عن هذه التساؤلات نجد أنّ هناك ثمة أجوبةً كثيرة؛ ولكن يبقى الجواب الأهم هو أنّ رسول الله ﷺ أراد أن يبيّن للأمة عظمة فاطمة ﷺ وعلوّ مكانتها، وكان يعمل على ترسيخ ذلك عبر تكرار أفعاله الخاصة مع الزهراء ﷺ حتّى غدت عاداتٍ منتظمة تتكرر بحسب تكرر موضوعاتها، وأصبحت فيما بعد أعرافاً واضحة المعالم لدى حاضري تلك المقامات.

ولكن يبقى السؤال الجوهرى هل الأمة راعت هذه المنزلة للزهراء ﷺ، وهل احترمت تكريم رسول الله لها بعد وفاته، أم هجموا عليها وأحرقوا دارها، وغصبوا ميراثها من رسول الله ﷺ، فهجرتهم ورحلت إلى ربّها غاضبةً على من اعتدى عليها^٥. فما رعوها حقّ رعايتها، كافرين بقدر فاطمة ﷺ ومنزلتها ووصايا رسولهم بها، هذا ولم يكد قبر أبيها يحف، وما هي إلاّ أيام حتّى هدّد عمر بالهجوم على بيتها وحرقه بالنار بنصّ صحيح نقله ابن أبي شيبة (ت: ٢٣٥هـ)^٦.

١ فتح المنعم شرح صحيح مسلم، الأستاذ الدكتور موسى شاهين لاشين، دار الشروق، الطبعة: الأولى (لدار الشروق)، ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م: ٩/٤١٣.
٢ مناقب آل أبي طالب، ابن شهر آشوب: ٣/١١٤.
٣ شرح إحقاق الحق، السيد المرعشي: ١٠/١٨٥.
٤ المصدر نفسه.
٥ الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله ﷺ وسننه وأيامه صحيح البخاري: ٤/٧٩.
٦ الكتاب المصنف في الأحاديث والآثار، أبو بكر بن أبي شيبة (ت: ٢٣٥هـ): ٧/٤٣٢.

إسقاط القدوة النموذج من أفكار الشباب

نجاح مهدي فرحان

إن عالم النفس المعروف والبارع في علم النفس التربوي وعلم النفس التنموي، ألبرت باندورا، شخصية بارزة في هذا المجال، ومن أبرز إسهاماته نظرية النمذجة التي تركز على التعلم الاجتماعي من خلال الملاحظة. ويعتقد باندورا أن الناس يتبنون السلوكيات والقيم من خلال ملاحظة الآخرين وتقليدهم، وأن هذا التأثير يكون أقوى عندما يحظى النموذج بالإعجاب والاحترام ويقدر نشاطه وقيمه.

والحكمة. فالقدوة هي التي تصنع تاريخًا مضيئًا لها ولوطنها وشعبها، لتصبح نموذجًا يُحتذى به للأجيال الحالية والقادمة. تؤكد نظرية النمذجة على أهمية الملاحظة والتقليد، كما تُبين كيف يمكن للشخصيات التي تصورها وسائل الإعلام أن تغير سلوكيات ومعارف وقيم ومواقف الأفراد. ويزداد احتمال التقليد إذا كان النموذج محبوبًا وذو قيمة، ويعزز السلوك تدريجيًا حتى يتماثل الفرد مع النموذج ويجربه خطوة خطوة.

المعلمون والمدرسون والمسؤولون والقادة والمثقفون والفنانون هم قدوات في مجتمعاتهم، وعليهم الحفاظ على شرف المسؤولية والمكانة التي يحملونها. إن سلوكهم يؤثر في بناء الحياة الداخلية للأمم والمجتمعات، ويشكل جزءًا من بناء الوطن. وأي خلل متعمد أو لا مبالاة في ضبط النفس والتحكم بالسلوك يعني عدم احترام مشاعر الناس ورغباتهم في حياة حرة وكريمة، خصوصًا عندما يبتعد الشخص عن العقلانية

وهو ما يروج له بعض الإعلام والمشاهير وأبطال السوشال ميديا، فتُستبدل القدوات الفاضلة بهذه النماذج السطحية والمريضة. فالسؤال هنا: من يقف وراء هذا الانحراف؟ الجواب هو:

”إن استبدال القدوات الفاضلة بالنماذج السلبية يخلق خطراً كبيراً على الشباب والأجيال القادمة، ويؤدي إلى انحراف المجتمع، حيث تُقدّم هذه الشخصيات السيئة كأبطال، ويغرس في نفوس الشباب أن سعادتهم وتحقيق أحلامهم يكمن في التقليد الأعمى لهذه النماذج، وهو ما يخالف الشريعة والأخلاق والمبادئ الإنسانية.“

القوى الاستكبارية والاستعمارية العالمية، التي تسعى للهيمنة على العالم ومقدراته، وتقلص حجم البشرية وتسييرها لصالحها، لأنهم يرون أن الآخرين يزاحمونهم في الحياة ويشكلون عائقاً أمام مصالحهم. لذلك، يستخدمون أسلوب إسقاط القدوة الحسنة لإرباك المجتمعات وتسهيل التحكم بأبنائها، مستغلين أدوات الإعلام والتكنولوجيا لتغيير مفاهيم الشباب نحو السعادة والنجاح، وفقاً لمعاييرهم ومصالحهم الخاصة.

إذا لم يتم الانتباه إلى هذا الأمر والعمل الجاد عبر المدارس والجامعات على ترسيخ القدوة الحسنة، فإن المجتمع سيواجه جيلاً بلا قيم، وقد يرى الأخلاق والمبادئ السامية كأعداء يجب محاربتهم، بينما تُروج له النماذج السطحية التي تلهيه عن متابعة القدوات الحقيقية والفاضلة، وهو ما يمثل تهديداً مستمراً للتنشئة أجيال واعية ومتماسكة.

وفقاً لباندورا، تتطلب النمذجة الفعالة الانتباه والتركيز والحفظ والتكرار والتحفيز، كما تتأثر بعوامل مثل تعقيد النشاط أو انتشاره أو قيمته العملية، وهو ما يزيد من مقدار اهتمام الفرد بالنموذج.

القدوة تختلف عن النموذج؛ فالقدوة تحمل البعد الإنساني والإلهام، فهي شخص يُحتذى به بسبب سلوكه وقيمه وإنجازاته، ويُلهم الآخرين لتقليده والسير على نهجه. أما النموذج فقد يكون مجرد مثال يُحتذى به في السلوك أو التقنية دون البعد الإنساني والإلهام الذي يميز القدوة. ومن خلال هذا المنظور، أصبح واضحاً أن للقدوة

تأثيراً بالغاً في المجتمعات، خاصة عندما يسعى الناس إلى النجاح وتحقيق التقدم من خلال السير على نهج هؤلاء العظماء. على مر التاريخ، كان الأنبياء والرسل والصالحون هم النماذج الأكثر تأثيراً وخلوداً، وعلى رأسهم رسول الله ﷺ الذي يُصنف كأكثر شخصية تأثيراً في التاريخ الإنساني، والإمام علي (عليه السلام) الذي ألهم الأجيال وأثر في مسيرة الإنسانية، وكذلك أهل البيت الأطهار (عليهم السلام) الذين كانوا أدلاء على الهدى والصلاح، وقد بشر بهم القرآن الكريم والنبى ﷺ.

من معرفة أهمية القدوة والأسوة، برز استخدامان لهذا المفهوم: الأول إيجابي، وهو ما أراده الله، إذ يُستثمر في إصلاح البشرية ومواجهة الشر والتغلب على وساوس الشيطان، والثاني سلبي، ويحدث عندما يُتخذ الشخص السيء قدوة، فيُصوّر كرمز للمال والشهرة والجاذبية، وتُعرض سيرته على أنه الأسعد والأجمل،

الحشد الشعبي "البطولة والتضحيات"

حيدر فائق

الوطن ليس مجرد أرض نعيش عليها، بل هو هوية وانتماء وكرامة، حبّ الوطن فطرة يولد بها الإنسان، ويكبر معه الشعور بالمسؤولية تجاه أرضه، وشعبه، وتاريخه، وقد أثبت الشعب العراقي في مختلف المراحل أنّه شعبٌ وفيّ لوطنه، مستعدّ للتضحية بالغالي والنفيس في سبيل الدفاع عنه وحماية وحدته وسيادته.

”ويبقى الحشد الشعبي درعاً للوطن
وحصناً للسيادة العراقية.“

بطولات وتضحيات

قصص التضحيات التي سطرها الحشد الشعبي لا تُعد ولا تُحصى، فكم من أمٍّ قدّمت أبناءها شهداء فداءً للعراق، وكم من شابٍ ودّع عائلته وهو يعلم أن طريقه قد ينتهي بالشهادة، لكنه مع ذلك مضى بقلوب مؤمنة وإرادة لا تلين، وفي كل معركة، كان الحشد الشعبي إلى جانب الجيش والشرطة والقوات الأمنية الأخرى، يكتبون صفحات مشرقة من البطولة، حتى تحررت المدن العراقية من براثن الإرهاب.

الوطنية في أسمى معانيها

الوطنية ليست شعارات تُرفع فقط، بل هي عملٌ وإخلاص وتضحية، وقد جسّد الحشد الشعبي هذه القيم واقعاً ملموساً، فأصبح رمزاً للصمود والتكاتف والوحدة الوطنية. ومن خلال دماء الشهداء والجرحى، تجددت الحياة في العراق، وارتفعت رايات النصر والعزة.

ومن أبرز صور الوطنية العراقية، ما قدّمته القوات الأمنية والحشد الشعبي من بطولات عظيمة خلال السنوات الماضية، إذ وقفوا سداً منيعاً أمام قوى الإرهاب التي أرادت النيل من العراق وأهله، لقد كان الحشد الشعبي صورة حيّة للإرادة الشعبية حين لبّى نداء الوطن، فهبّ شبابه ورجاله من مختلف المحافظات، تاركين عائلاتهم وأعمالهم، ليلتحقوا بجبهات القتال مدافعين عن الأرض والعرض والمقدسات. الحشد الشعبي نشأ في ظرف استثنائي عندما واجه العراق خطر الإرهاب عام ٢٠١٤، نداء المرجعية الدينية العليا كان الشرارة التي دفعت آلاف الشباب والرجال للانخراط في صفوف الحشد، وتركوا وراءهم عائلاتهم وأعمالهم لينضموا إلى جبهات القتال فكان نتاج تضحياتهم هي:

كان لهم دور بارز في تحرير المدن العراقية مثل الموصل وتكريت والفلوجة. قدّموا آلاف الشهداء والجرحى، فأصبحوا رمزاً للفداء والتضحية. جسّدوا معنى الوحدة الوطنية حين انضم إليهم متطوعون من مختلف المكونات العراقية.

إن حب الوطن مسؤولية مشتركة تقع على عاتق كل فرد، وإن تضحيات القوات الأمنية والحشد الشعبي ستظل شاهداً خالداً على أن العراق بلد لا يُقهر، وشعبه عصيّ على الانكسار. ومهما تعاقبت التحديات، يبقى العراق عزيزاً بدماء أبنائه، شامخاً بإرادة شعبه، خالداً بتاريخ أبطاله.

تَزَكِيَّةُ

نَفْسِ الْمُتَصَدِّقِ وَتَطْهِيرُهَا

سجاد سلام حاتم

قال تعالى ﴿خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلَّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾
(التوبة : ١٠٣)

من ميزات الصدقة في الإسلام أنها تطهر نفس المتصدق وتزكيها عند الله، والصدقة تطهر المؤمن من دنس البخل، والطمع، والدناءة، والقسوة على الفقراء البائسين وما يتصل بذلك من الرذائل، وتزكي نفسه بها: أي تنميها وترفعها بالخيرات والبركات الخلقية والعملية حتى تكون بها أهلاً للسعادة في الدنيا والآخرة.

أهمية الصدقة

١. تطهير النفس: تمنح الصدقة النفس شعوراً بالسلام الداخلي، وتطهر القلوب من الشح والبخل.
٢. الرحمة والمودة: تعزز الصدقة قيم الرحمة والمودة بين الناس، وتساعد على بناء مجتمع متماسك ومتعاون.

الصدقة سبب لتكفير الخطايا والذنوب

بعث الله دين الإسلام رحمة للعباد، فيه منهج حياة متكامل، وتعاليم واضحة مُفَصَّلة لعيش حياة صحيّة، ناجحة ومُطمئنة.

ومن رحمة الله تعالى بعباده أنه جعل لهم أبواباً عديدة للتوبة، والعدول عن الخطأ، وإصلاح ما فُسد من أعمالهم وما ضُعب من أخلاقهم.

فكانت الصدقة أحد أكبر هذه الأبواب، إذ جعل الله سبحانه وتعالى لها أنواعاً عديدة، يقدر على أدائها أضعف خلقه وأفقرهم حالاً، لكيلا يكون للناس حجة ألا يعودوا عن ما عملوا من سوء ويصلحوا أحوالهم مع الله .

فجاء من أنواع الصدقة؛ الكلمة الطيبة، وإدخال السرور على قلب الأخ المسلم، والتَّبَسُّم في وجه إخواننا المسلمين، وبذل الجهد والوقت لقضاء حاجة أخ مسلم، وإطعام الطعام، وإمالة الأذى عن الطريق، والتَّصَدَّقَ بِالمال، وبما نُحِبُّ من الأشياء التي نملك، لمن هم في حاجتها، تصدّقاً خالصاً لمرضاة الله.

لذا تُعدُّ الصدقة بكل أنواعها باباً كبيراً

من الرحمة والمحبة الخالصة من الله لعباده، أن يُكفِّرُوا عن ذنوبهم و يتقَرَّبُوا له سبحانه ليطلبوا منه العفو والغفران، وينالوا برحمته الثواب والرضى والخير كله .

للصدقة عدد كبير من الفوائد التي تقربنا من الله سبحانه وتعالى، ومنها تكفير الخطايا والذنوب.

قال أمير المؤمنين (عليه السلام) (الصدقة دواء منجح . وأعمال العباد في عاجلهم نصب أعينهم في آجلهم) (نهج البلاغة: ٤/٤).

ما نقص مال من صدقة:

الصدقة تضاعف المال وتزيد من بركة مال صاحبها، أمرنا بها رسول الله ﷺ وقال: (ما نقص مال من صدقة) (من لا يحضره

الفقيه: ٤/ ٣٨١)؛ حتى نتصدق بقلب مطمئن ، كما أن الإنفاق في سبيل الله تعالى ليس فقط لا ينقص المال، بل إنه يُضاعف الرزق أيضاً، قال الله تعالى ﴿مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ (البقرة: ٢٦١)

الصدقة تساعد المسلم على الدخول إلى الجنة:

الصدقة هي أحد أسباب الدخول إلى الجنة والابتعاد عن النار، لأن الله تعالى جعل من أبواب الجنة باباً مُخَصَّصاً للمتصدقين والمتصدقات، يُسمَّى باب الصدقة ، وتأتي الصدقة ظلاً لصاحبها يوم القيامة، وقد قال في ذلك الرسول ﷺ: ((إنما يستظل المؤمن يوم القيامة في ظل صدقته)) (ميزان الحكمة: ٢/ ١٥٩٤) وعد الله تعالى المتصدقين والمتصدقات بمغفرة ورحمة من الله كما ورد في الآية الكريمة:

﴿إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا﴾ . (الأحزاب : ٣٥)

أمرنا الله تعالى بالصدقة لنزكي أنفسنا من البخل، والطمع، وحب النفس، ولكي نربيها على حب الخير ومساعدة الآخرين والشعور بهم، وفي الصدقة ثواب من الله تعالى، وتنمية لأموالنا وأرزاقنا.

العزلة الرقمية: حين يصبح العالم الافتراضي بديلاً عن الواقع...



حسنين العكيلي

في عصر تتسارع فيه تطورات التكنولوجيا والاتصالات، بات الشباب يقضون معظم أوقاتهم في العوالم الرقمية؛ مما أدى إلى انحسار العلاقات الواقعية وتراجع مهارات التواصل الاجتماعي، إذ تحولت الهواتف الذكية ومنصات التواصل الاجتماعي إلى جزء محوري من الحياة اليومية، لكنها في الوقت نفسه تسببت في ظواهر مقلقة أبرزها العزلة الرقمية.

- ♦ ولتوضيح ذلك من منظور تقني، أجرت مجلة عطاء الشباب حواراً مع المهندس الاستشاري في قطاع الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، الأستاذ «وسيم خليل السراج»، الحاصل على الماجستير في هندسة الاتصالات، للوقوف على أبعادها التقنية والاجتماعية وتبسيط الضوء على طبيعتها وأثرها في الواقع المعاصر.
- ♦ كيف تُعرّف العزلة الرقمية؟
- ♦ تُعدّ العزلة الرقمية إحدى أشكال الإدمان الحديث، إذ تؤدي إلى الانفصال التدريجي عن مظاهر العالم الافتراضي؟
- ♦ من وجهة نظرهم، ما الأسباب التقنية التي أدّت إلى تعاظم الانخراط في العالم الافتراضي؟
- ♦ مع الانتشار الواسع والتطور المتسارع في الهواتف الذكية والحواسيب والألعاب الإلكترونية، وسهولة الحصول عليها واستخدامها بشكل يومي، أصبح من الشائع الجلوس لساعات طويلة أمام هذه الأجهزة، مما أدى إلى الانعزال عن المجتمع وتجاهل من حولنا، وقد رافق هذا الواقع تزايد ملحوظ في استخدام الإنترنت داخل العراق، إذ ارتفعت نسبة الاستخدام بنسبة ٢٥٠٪ بعد جائحة كورونا، نتيجة التحول إلى التعليم الإلكتروني والاعتماد المتزايد على الإنترنت في مختلف الأنشطة.



- ▶ ما أثر الاستخدام المفرط للهواتف الذكية على التفاعل الاجتماعي الواقعي من وجهة نظرك؟
- ▶ إن الإفراط في استخدام الهواتف الذكية والأجهزة الإلكترونية الأخرى يؤدي إلى انتقال الإنسان من الحياة الواقعية إلى عالم افتراضي، الأمر الذي يفضي إلى العزلة والانفصال عن مظاهر التواصل الاجتماعي التي تعزز الروابط الإنسانية وتقوي صلة الرحم، كما يسهم هذا الاستخدام المفرط في ضعف التركيز وتراجع مهارات الحوار الواقعي
- ♦ كيف يمكن تحقيق التوازن بين التقدم التكنولوجي من جهة والحفاظ على البنية الاجتماعية والصحة النفسية من جهة أخرى؟
- ▶ يمكن تحقيق ذلك من خلال مجموعة من الخطوات العملية والمتكاملة، أبرزها:
- ▶ تعزيز الاستخدام الواعي للتكنولوجيا: وذلك من خلال تحديد فترات زمنية يومية لاستخدام الأجهزة الرقمية، مع التركيز على توجيه هذا الاستخدام نحو أهداف مفيدة وإيجابية.
- ▶ تنظيم أسلوب الحياة: عبر إيجاد توازن بين متطلبات الحياة الواقعية (كالعمل، الأسرة، الدراسة) وبين ما توفره الحياة الرقمية من فرص للتواصل والمعرفة والترفيه.
- ▶ تقوية الروابط الاجتماعية الواقعية: مثل التواصل المباشر مع الآخرين، والمشاركة في المناسبات الاجتماعية، وتعزيز التفاعل الإنساني غير الرقمي، لما له من أثر كبير على الصحة النفسية والشعور بالانتماء.
- ▶ المراجعة الذاتية المستمرة: سواء على مستوى الفرد أو العائلة، لتقييم أثر التكنولوجيا على حياتنا والسعي نحو تصحيح أي اختلالات قد تطرأ في هذا التوازن.
- ▶ سنّ تشريعات وتنظيمات حكومية: تساعد على توجيه استخدام التكنولوجيا بشكل يراعي الأبعاد النفسية والاجتماعية، خاصة لدى الفئات الأكثر تأثراً كالأطفال والمراهقين.
- ♦ أخيراً، ما رسالتكم للشباب بشأن التعامل مع وسائل التواصل والتكنولوجيا في حياتهم اليومية؟
- ▶ تُعد وسائل التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا من الوسائل المهمة التي يسّرت حياتنا بشكل كبير، لكنها (كغيرها من الوسائل) تحمل في طياتها استخدامات إيجابية وأخرى سلبية. لذا، من الضروري أن نُحسن استخدامها وأن نتحكم بها، لا أن نسمح لها بالتحكم بنا أو أن تتحول إلى عبء يؤثر سلباً على علاقاتنا الاجتماعية وتواصلنا الإنساني الواقعي، الذي يُعد حاجة ملحة في هذا الزمن.



الموكب الثقافي العام : محطات فكرية وثقافية لزائري أربعينية الإمام الحسين عليه السلام

حيدر محمد

انطلق **الموكب الثقافي العام** وفق رؤية المتولي الشرعي للعتبة العباسية المقدسة ساحة العلامة السيد أحمد الصافي (دام عزه)، القائمة على أن يكون للزائر في مسير الأربعين زاد معرفي يوازي ما يُقدّم له من زاد روحي وخدمي، ليحظى بتجربة متكاملة تجمع بين العقيدة والوعي. ومن هذا المنطلق جاء الموكب؛ مشروعاً ثقافياً، وفكرياً يعكس رسالة العتبة العباسية المقدسة في ترسيخ القيم الحسينية، وتعميق الفهم الواعي لمبادئ النهضة المباركة، ومع ما تشهده زيارة الأربعين من زخم إيماني وإنساني عظيم يجتمع فيه الملايين من شتى بقاع الأرض، يشكّل هذا الموكب محطة مؤثرة في إبراز البعد الحضاري للزيارة، وتجسيد حضور الثقافة إلى جانب الخدمة في مشهد حسيني متكامل.



عقب انتهاء الاجتماعات التحضيرية وما أقرّ خلالها من خطط وبرامج، انطلقت مرحلة التنفيذ العملي التي شكّلت خطوة محورية في تحويل الرؤية إلى واقع ملموس. وفي هذا السياق، تولّى **مركز الجود للتصميم** مهمة إعداد الهوية البصرية الخاصة بالموكب، بما ينسجم مع أهدافه ورسائله الثقافية والفكرية، لتكون هذه الهوية علامة مميزة تعكس روح المشروع وتعزز حضوره بين الزائرين.

هذه التصميمات انجزت بدقة واحترافية عالية من خلال التنسيق المباشر مع **مركز الفكر والإبداع** الذي أشرف على متابعة سير العمل، فضلاً عن التنسيق مع **مركز الكفيل للطباعة والإعلان** لتجسيد التصميم وإخراجها بأعلى مستويات الجودة، كما اتسع نطاق التعاون ليشمل بقية أقسام العتبة العباسية المقدسة، بما يضمن انسجام الجهود وتكاملها في تنظيم الموكب وإظهاره بالصورة اللائقة التي تعكس مكانته كأحد أهم المشاريع الثقافية المصاحبة لزيارة الأربعين.

مع بداية التحضير لإقامة الموكب الثقافي العام، شكّلت لجان متخصصة أوكلت إليها مهام التخطيط والتنفيذ، لتكون الأساس الذي يُبنى عليه المشروع، وقد عقدت هذه اللجان سلسلة من الاجتماعات التحضيرية التي ناقشت فيها الإطار العام للموكب، ووضعت تصورات أولية حول طبيعة الأنشطة والفعاليات التي ينبغي أن تتناسب مع حجم الزيارة الأربعينية وأهدافها. وتمحورت تلك الاجتماعات حول تحديد المحاور الأساسية للعمل، وتوزيع المسؤوليات بين الأقسام المشاركة، إلى جانب وضع آليات للتنسيق المشترك بما يضمن انسجام الجهود وتكاملها، كما أولت هذه اللقاءات أهمية كبيرة لمراجعة التجارب السابقة وتقييمها، من أجل تجاوز التحديات وتقديم نسخة أكثر شمولاً وتأثيراً من الموكب، تعكس تطلعات العتبة العباسية المقدسة في أن يكون المشروع عنواناً للثقافة والفكر في مسيرة الأربعين.



مع اكتمال جميع الاستعدادات الفنية والتنظيمية شهد الموكب الثقافي العام انطلاق فعالياته في أجواء مفعمة بالإيمان والعطاء، ليعلن عن افتتاح محطاته أمام جموع الزائرين المتوجهين نحو كربلاء المقدسة. وقد جاء هذا الافتتاح ثمرة تعاون واسع بين عدد من أقسام العتبة العباسية المقدسة، في مقدمتها قسم الشؤون الفكرية والثقافية، والمجمع العلمي للقرآن الكريم، وقسم شؤون المعارف الإسلامية والإنسانية، وقسم التطوير والتنمية المستدامة، وقسم العلاقات العامة، ومتحف الكفيل للنقائس والمخطوطات، ودار علوم نهج البلاغة، إلى جانب المراكز التابعة لها التي أسهمت بفعاليات متخصصة ومتنوعة. وقد احتضن الموكب منذ لحظة انطلاقه مجموعة من المحطات البارزة التي شكّلت محاور جذب للزائرين، منها

بعد استكمال التحضيرات الفنية والتنظيمية، انتقلت الجهود إلى الميدان عبر نصب الموكب في المواقع التي جرى اختيارها مسبقاً بعناية لتكون محطات فكرية وثقافية تخدم الزائرين على امتداد طرق المسير الحسيني، وقد توزّعت هذه المحطات على ثلاثة محاور رئيسية: **محور كربلاء - النجف في جامعة العميد، ومحور كربلاء - بغداد في مجمع الشيخ الكليني، ومحور كربلاء - بابل في مجمع العلقمي.** وهذه العملية تمت بإشراف مباشر من الكوادر المتخصصة في العتبة العباسية المقدسة التي سخرت خبراتها لضمان دقة التنفيذ وجمالية الإخراج، كما رافق هذه المرحلة مستوى عالٍ من التنسيق بين الأقسام المختلفة، الأمر الذي انعكس على انسجام العمل وتهيئة الأجواء الملائمة لانطلاق فعاليات الموكب بالشكل الذي يوازي حجم هذه المناسبة العظيمة.





تزويد الزائرين بمطبوعات توعوية وإرشادية، كل ذلك جاء في إطار هدف واضح يتمثل في جعل الموكب منصة ثقافية ومعرفية تعكس رسالة زيارة الأربعين، وتمنح الزائر زاداً فكرياً وروحياً إلى جانب خدمته المادية.

هذا المشهد الثقافي المتكامل، أثبت الموكب الثقافي العام أنه ليس مجرد فعالية عابرة، بل هو مشروع متجدد يعكس رؤية العتبة العباسية المقدسة في جعل الثقافة والفكر حاضرين بقوة في مسيرة الأربعين المباركة. فقد التقت فيه الخدمة بالإيمان، والعلم بالوعي، ليكون محطة ينهل منها الزائرون زاداً معرفياً وروحياً يواكب خطاهم نحو كربلاء، ويجسد رسالة النهضة الحسينية في أبهى صورها.

محطات قرآنية: لخص المصحف الشريف وتعلم القراءة الصحيحة، و**معارض للكتاب:** وفّرت عناوين معرفية ودينية وفكرية ثرية، إلى جانب **محطات ثقافية وتوعوية:** تهدف إلى نشر الوعي وتقديم الإرشاد، فضلاً عن أركان خاصة بالأطفال واليافعين لتنشئتهم على القيم الحسينية، و**معارض فنية وتراثية:** عرضت جانباً من الإرث الحضاري والفني للعتبة المقدسة.

أما على صعيد الخدمات، فقد قدم الموكب باقة من البرامج التفاعلية للزائرين، شملت الإجابة عن الاستفتاءات الشرعية، وتنظيم مسابقات فكرية وثقافية، وإتاحة فرص المشاركة في كتابة آيات من المصحف الشريف، إلى جانب



القيم والسلوكيات

بين تراجع المعنى في العراق

محمد طالب

انحدار رمزي أم إعادة تشكّل للوعي؟

في خضم التحولات المتسارعة التي يشهدها العراق، لم تعد أزمة الدولة محصورة في البُعد السياسي أو الاقتصادي فحسب، بل تجاوزته إلى عمق النسيج الثقافي والاجتماعي، حيث تسير تحولات صامتة، لكنها عميقة الأثر، تعيد رسم ملامح الشخصية الجمعية، وتُعيد إنتاج القيم والسلوكيات، في ظل ما يمكن وصفه بـ«سيولة ثقافية» باتت تتغلغل في تفاصيل الحياة اليومية.

فبينما تشغل النخب بخطابات السلطة وتقلبات التحالفات، يجري على الضفة الأخرى انزياح غير مسبوق في بنية الذوق العام، وتحوّل تدريجي نحو التفاهة والسطحية تحت وطأة الإعلام الرقمي وتأثير النماذج الاستهلاكية العابرة للحدود.

يشهد قطاع الشباب - وهو الشريحة الأكبر في المجتمع العراقي - تحولات لافتة في منظومة الاهتمام والانشغال، يتأرجح فيها بين قطبين متطرفين: الأول: هو اللهو الافتراضي غير المنضبط عبر وسائل التواصل الاجتماعي، التي حوّلت الواقع إلى «حالة رقمية» تقترن غالباً بالهروب من قسوة الواقع إلى عالم لا تحكمه قواعد الهوية الثقافية أو المحددات الأخلاقية.

أما القطب الثاني: فيتمثل في الاستغراق في الجدل السياسي المفرغ من أي عمق معرفي، فتتقلب ساحات النقاش إلى زوايا للتخوين والتسقيط، تُبنى مواقفها على معلومات مبتورة، ومصادر مضلّة، ومشاعر غاضبة.

وعلى هوامش هذا الاضطراب، تنمو طبقات جديدة من «المؤثرين» الذين يستمدّون شرعيتهم من عدد المتابعين لا من عمق الفكر، إذ صعدت نماذج جديدة من صنّاع محتوى فارغ، يتاجرون بالسطحية ويستثمرون في الترفيه الفارغ مستفيدين من غياب الرقابة القيمية

وانهيار المعايير الرمزية، بل أن بعضهم صار مادةً للتداول الإعلامي والسياسي، في مفارقة تُجسّد بدقّة ما وصفه المفكر الكندي (آلان دونو) في كتابه «نظام التفاهة»، حين اعتبر أن الأزمة لا تكمن في صعود التافهين، بل في قدرة المجتمع على منحهم الشرعية والتأثير.

ولا يمكن قراءة هذه التحولات بعيداً عن السياق العام لانهيار الوظيفة الرمزية للدولة، وتفكك أدوارها التقليدية في إنتاج المعنى وضبط النسق القيمي، فالمؤسسة التربوية تراجعت عن دورها، والمدرسة فقدت مركزيتها، والجامعة صارت محاطة بعزلة أكاديمية لا تتصل بالمجتمع، أما المثقف العراقي، فقد تقهقر إلى هامش المعادلة، إما بفعل الإقصاء أو بالانسحاب الطوعي، ليركّز الساحة لمشاهير السوشيال ميديا ومحليي الارتجال. إن المجتمع العراقي اليوم يعيش استقطاباً حاداً بين طقوسية مفرطة تتمسك بالماضي ورمزيته، وتطرف متمرد يستلهم الحداثة بصورة مشوهة، فيما تضيق بينهما محاولات ضعيفة لبناء وسط ثقافي متزن، في هذا المشهد تُنتج تيارات لا واعيّة وخطابات هجينة، تتبنى القيم الاستهلاكية، وتخلط بين الحريات الفردية والعبث، وبين النقد والتهتك،

وبين التحرر والفراغ، لتتحول المساحات العامة إلى منصات لترويج التفاهة وتكريس النمطيات الفارغة.

ويرى عالم الاجتماع (أنثوني غدنز) إن القيم والمعايير تُشكّل الإطار الذي يتفاعل عبره الأفراد مع المتغيرات، لكن غياب القدرة المؤسسية على احتواء هذه المتغيرات يُفضي إلى فوضى ثقافية، تنعكس على السلوك الجمعي بصورة اختلالات معرفية وانهيار في الذوق، وهو ما نشهده بوضوح في العراق اليوم، حيث تغيب الجدالات الفكرية الرصينة لتحل محلها البرامج السياسية السطحية المشابهة لوجبات الطعام السريعة، تملأ المعدة ولا تغذّي العقل.

ولم يعد هذا التحوّل نابعاً من فراغ، بل هو نتيجة تراكمات سياسية واقتصادية، فمنظومة المحاصصة وتقاسم النفوذ خلقت طبقة جديدة من «الأثرياء الجدد» الذين يوظفون المال السياسي والإعلام الترفيهي لفرض نمط ثقافي استهلاكي، تغذّيهِ التناقضات الاجتماعية والانهيارات الأخلاقية، وسط غياب الرقابة، وتضعضع منظومة التعليم، وانحسار الخطاب الديني المستنير، وتغيب شبه كامل للسياسات الثقافية الرصينة.

إن الخروج من هذا المنعطف لا يمكن أن يتمّ عبر إصلاحات تجميلية أو حملات إعلامية وقتية، بل يتطلب رؤية استراتيجية شاملة تعيد الاعتبار للثقافة بوصفها ركيزة الأمن القومي، وتستثمر في التعليم النوعي، وتُفعل دور المؤسسات الثقافية، وتُعيد للمثقف دوره كفاعل اجتماعي لا كمجرّد كاتب رأي، كما يتعين على الدولة أن تضع حداً للفوضى الإعلامية، وأن تضع ضوابط تحمي الذوق العام دون المساس بحرية التعبير، لأن الخطر الحقيقي لا يكمن في أن يصرخ الجهل، بل في أن يصمت العقل.

إن المجتمع الذي يعجز عن إنتاج رموزه سيجد نفسه محكوماً برموز لا تشبهه، وإن لم يتدارك العراقيون هذه اللحظة المفصلية فسيجدون أنفسهم بعد سنوات قليلة أمام جيل بلا مرجعية يتحدث لغة لا يفهمها الآباء، ويتبنّى قيماً لا تنتمي إلى بيئته، ويعيش في واقع افتراضي لا حدود فيه للمعنى أو المسؤولية، ولذلك فإن استعادة البوصلة القيمية والثقافية ليست ترفاً نخبياً، بل مهمة وطنية عاجلة لا تقل أهمية عن الإصلاح السياسي أو الاقتصادي.

التواضع: رفعة لا تراها العيون المتكبرة

مصطفى احمد

ما من فضيلة من الفضائل إلا دعا إليها الإسلام وحث عليها، وما من رذيلة إلا ونهى عنها، ومن أهم الفضائل وأسمى الأخلاق وأنبّل الصفات التي اهتم بها الشرع ودعا وحث إليها (التواضع)؛ هذا الخلق الكريم الذي يعتبر جوهراً من جوهرة الإسلام، هو انكسار النفس يمنعها من أن تترى نفسها أفضل من الآخرين وتهذيب للنفس كي لا تستسلم للغرور.

إنه سلوك نبيل يحمل في طياته الكثير من المعاني والقيم السامية، ويكون التواضع في القول من الكلام الطيب

واللين وفي الفعل بعدم التعالي على الآخرين، وقد حظي باهتمام كبير في القرآن الكريم، والسنة النبوية المطهرة، وأحاديث آل البيت (عليهم السلام)، حيث وردت آيات وأحاديث تبين فضله وتدعو إلى التحلي به إذ قال الله تبارك وتعالى في كتابه الشريف الآية الكريمة ﴿وَخَفِضْ جَنَاحَكَ لِمَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ﴾ (الشُّعْرَاء: ٢١٥) فمن خلال الآية الكريمة إنها تأمر المسلمين بالتواضع ولين الجانب مع أتباعهم المؤمنين، وتدعوهم إلى الرفق بهم والرحمة بهم فالإسلام دين يدعو إلى التراحم والتعاون، والتواضع هو الركيزة الأساسية التي تقوم عليها هذه القيم. وكذلك من الآيات الكريمة في

قوله تعالى ﴿وَخَفِضْ لَهَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾ (الإسراء: ٢٤) حيث أمر الله سبحانه وتعالى بالتواضع للوالدين ذلاً لهما ورحمة واحتباساً للأجر وليس المقصود به الخضوع المذل، بل التواضع الذي يصاحبه الرحمة والرفقة. وكان الرسول محمد (ﷺ) مثلاً يحتذى به في التواضع حيث ورد في أحاديث الرسول (ﷺ) قال: (إن الله أوحى إليّ أن تواضعوا، حتّى لا يفخر أحد على أحد ولا يبغي أحد على أحد، وما تواضع أحد لله إلا رفعه الله)¹ يُشير الحديث إلى أن من يتواضع لله، فإن الله سيرفعه في منزلته.

١ - مصباح الشريعة ومفتاح الحقيقة ص ٢٤٣

هذه الرفعة قد تكون في الدنيا حيث يكسب الشخص حب واحترام الناس، أو في الآخرة حيث يُثاب بأجر عظيم من الله تعالى، وأصل التواضع من جلال الله وهيبته وعظمته، وليس لله عز وجل عبادة يقبلها ويرضاها إلا وبابها التواضع. وفي أحاديث أهل البيت (عليهم السلام) حيث ورد عن الإمام الصادق (عليه السلام) قال: (إن في السماء ملكين موكلين بالعباد، فمن تواضع لله رفعاه، ومن تكبر وضعاه)^٢

” هذا الحديث يعكس قانونًا كونيًا في العلاقات الإنسانية وعلاقة الإنسان بالله تعالى، فمن يتواضع ويخضع لله عز وجل يُرفع قدره، بينما من يتكبر ويظن أنه أعلى من الآخرين يُوضع ويُهزم.“

ومن ناحية أخرى فأن هناك تواضع منهية عنه يناقض التواضع المحمود أو الممدوح وهو (التواضع المذموم) فشتان ما بينهما من جانب؛ أن الأول يمثل أرقى الفضائل التي حث عليها الإسلام، وأما الثاني لا يعد إلا عملاً ذليلاً لكسب أمور دنيوية بالتملق وهو أن يتواضع الفقير إلى الغني لغناه وقد ورد عن الإمام علي

(عليه السلام) قال: (من أتى غنيا فتواضع له لغناه ذهب ثلثا دينه)^٣. والحكمة من تجنب التواضع المذموم لما فيه من إذلال للنفس والخضوع للدنيا وملذاتها ويهمل الجانب الروحي والأخلاقي لجوهر التواضع. علاوة على ذلك فقد حظيت هذه الصفة على اهتمام بالغ الأهمية من قبل الفلاسفة والمفكرين في علم النفس والذي تناولها من جانب روحي وأخلاقي لأهميتها في حياة الفرد والمجتمع، ويُعرّف علم النفس التواضع بأنه: القدرة على رؤية المُميّزات الشخصية دون أيّ تحيز أو غرور، مع الوعي بالعيوب، ونقاط الضعف، دون شعور بتدني احترام الذات أو انعدام الثقة بالنفس، وهو شكل من أشكال الاعتدال الذي لا يتضمن الكبرياء أو الغطرسة.

ولأهمية التواضع في حياتنا فأن هناك جملة من الآثار الإيجابية التي يتميز بها نذكر منها: ١- تقوية الإيمان: يُعتبر التواضع من القيم الأساسية التي تعزز الإيمان في العديد من الثقافات والأديان وهو ليس فقط صفة شخصية، بل عنصر جوهري في الإيمان ووسيلة

للتقرب إلى الله تعالى، حيث يظهر التقدير والاحترام والخضوع لله تعالى. ٢- تعزيز العلاقات الإيجابية: كما يُلاحظ بأن له أهمية بالغة في تعزيز العلاقات بين أفراد المجتمع وزيادة الثقة لما لها من أثر كبير في بناء مجتمع متماسك وقوي كما يجعل الفرد أكثر تقبلاً لما يطرح عليه من الآخرين من وجهات النظر والآراء. ٣- الابتعاد عن الرذائل: كما ويساعد التواضع على الابتعاد عما حذر منه الإسلام من أفعال وأقوال التي تكون بحد ذاتها من المحرمات التي لا تجلب سوى الضرر إن كان للفرد أو المجتمع، وتهذيب النفس من الأنانية والغرور والتكبر والتمسك بفطرة الإنسان السليمة التي تدعو إلى الخير من أجل حياة كريمة في الدنيا قبل الآخرة. ٤- احترام الذات: ومن الآثار الجيدة التي يتحلّى بها الشخص المتواضع بأنه يكون مُحترماً لذاته ويقر بخطئه الذي يقع به لكي يكون درساً يتعلم منه النجاح وتطوير الذات، وهو أبداً لا يعني التقليل من النفس والاستهانة بها بل العكس تماماً بالتقدير الحقيقي للذات مع الاعتراف بفضل الآخرين.

٣- ربيع الأبرار ونصوص الأخبار ج ٥ الزخري ص ٩٠

٢- الكافي ج ٢ الشيخ الكليني ص ١٢٢



الخلايا الشمسية:

مستقبل الطاقة البديلة في المنظور التقني

علي مؤيد

مع تزايد التحديات البيئية الناتجة عن الاعتماد المفرط على مصادر الطاقة التقليدية، وارتفاع معدلات التلوث وانبعاثات الكربون، ظهرت الحاجة الملحة إلى تبني حلول طاقة بديلة ومستدامة في هذا السياق، تحتل الخلايا الشمسية مكانة مركزية كونها إحدى أبرز تقنيات الطاقة النظيفة، والتي أثبتت جدواها التقنية والاقتصادية والبيئية خلال العقود الأخيرة.

ما هي الخلايا الشمسية؟

الخلايا الشمسية أو ما يُعرف بالخلايا الكهروضوئية (Photovoltaic Cells) هي مكونات إلكترونية قادرة على تحويل ضوء الشمس بشكل مباشر إلى طاقة كهربائية باستخدام التأثير الكهروضوئي، تتكون الخلية الشمسية النموذجية من طبقات رقيقة من مواد شبه موصلة، غالباً السيليكون، تقوم

بتحرير الإلكترونات عند تعرضها لأشعة الشمس، مما يولد تياراً كهربائياً مستمراً. أما البنية التقنية للخلايا الشمسية تعتمد كفاءة الخلايا الشمسية على التصميم التقني الدقيق وطبيعة المواد المستخدمة، تتألف الخلية من طبقتين من السيليكون: واحدة ذات شحنة موجبة (P-type) وأخرى سالبة (N-type). عند تسليط الضوء، تتولد «فجوة» بين الطبقتين تتيح تدفق الإلكترونات عبر دائرة خارجية، منتجة تياراً كهربائياً. تتنوع أنواع الخلايا الشمسية ما بين خلايا السيليكون أحادي البلور (Monocrystalline) والمتعدد البلور (Polycrystalline) وخلايا الأغشية الرقيقة (Thin-film)، ولكل منها خصائص وكفاءات مختلفة حسب التطبيقات.

فوائد الخلايا الشمسية في المنظور التقني

(الاستدامة البيئية:

الخلايا الشمسية لا تطلق غازات دفيئة أثناء التشغيل، ما يجعلها خيارًا مثاليًا للحد من تغير المناخ.

(الاعتمادية وقلة الصيانة:

لا تحتوي على أجزاء ميكانيكية متحركة، وبالتالي تحتاج إلى صيانة دورية أقل مقارنة بمولدات الوقود التقليدية.

(المرونة في التركيب:

يمكن تثبيتها على أسطح المباني، فوق مواقف السيارات، أو في محطات توليد واسعة في الصحاري، ما يمنحها تنوعًا في الاستخدام.

(الكفاءة المتزايدة:

بفضل التقدم في تقنيات النانو

والهندسة الكهروضوئية، ارتفعت كفاءة الخلايا الشمسية التجارية إلى أكثر من ٢٢٪، بينما تتجاوز بعض النماذج المخبرية حدود ٤٠٪.

(التحكم الذكي:

أنظمة الخلايا الشمسية الحديثة تُدمج مع تقنيات إنترنت الأشياء (IoT) وأنظمة المراقبة الذكية لمتابعة الأداء وتحسين كفاءة التوليد والتخزين.

التطبيقات العملية في السياق التقني

(المنازل الذكية:

تُستخدم أنظمة الألواح الشمسية مع وحدات تخزين البطاريات لتوفير الكهرباء بشكل مستقل أو مكمل للشبكة العامة، كما يمكن ربطها بأنظمة إدارة الطاقة الذكية لتقليل الهدر وتحسين الأداء.

(الزراعة الحديثة:

تُستخدم مضخات المياه التي تعمل بالطاقة الشمسية في المناطق النائية، إضافة إلى تقنيات الري الذكي المدعومة بالخلايا الشمسية.

(المركبات الكهربائية:

بدأت بعض الشركات بتطوير سيارات تعتمد جزئيًا على الألواح الشمسية لشحن البطاريات، مما يعزز الاستدامة.

(المرافق العامة:

تعتمد بعض الدول على محطات شمسية واسعة النطاق كمصدر رئيسي للطاقة، كما تُستخدم الخلايا الشمسية في إنارة الطرق والمرافق العامة.

التحديات والآفاق المستقبلية

رغم المزايا الكبيرة، تواجه الخلايا الشمسية تحديات تقنية مثل كلفة الإنتاج الأولية، وتراجع الكفاءة في ظروف الإضاءة المنخفضة أو درجات الحرارة المرتفعة. كما أن مسألة التخلص من الألواح بعد نهاية عمرها التشغيلي تثير تساؤلات بيئية. إلا أن الأبحاث الجارية على تطوير خلايا أكثر كفاءة، وأطول عمرًا، وقابلة لإعادة التدوير، تبشر بمستقبل أكثر استدامة.

تشكل الخلايا الشمسية حجر الزاوية في التحول العالمي نحو الطاقة النظيفة، ومن خلال دمجها في الأنظمة التقنية الحديثة، مثل المنازل الذكية والشبكات الكهربائية الذكية والمركبات الكهربائية، تصبح الطاقة الشمسية أكثر من مجرد بديل؛ إنها خطوة جوهرية نحو اقتصاد مستدام قائم على المعرفة والتكنولوجيا.





زيف المعنى.. عن الباطل حين يلبس ثوب الحق

جود محمد

في زمن تداخل فيه المعنى مع الصورة، واختلطت فيه الحدود الفاصلة بين الحق والباطل، يقف الإنسان المعاصر في مواجهة تيار ثقافي جارف، يلبس الخطأ ثوب الفضيلة، ويجمّل القبح ليغدو معياراً يُحتذى به، إذ أصبح تزيين الباطل ممارسة ممنهجة، لا تُخاض بالسلاح أو بالعنف، بل بالألوان، والصور، والإيحاءات، والكلمات الناعمة التي تخاطب الوجدان وتتسلل إلى الفكر من دون مقاومة.

إننا نشهد اليوم انقلاباً في المفاهيم، تمكيناً وتحرراً، وهذه الظاهرة ليست جديدة الإعلام المعاصر، والفضاء المفتوح الذي يتم فيه تسويق الانحراف بوصفه حرية، في تاريخ البشرية، لكنها في عصر العولمة الرقمية، تصنع المنصات الرقمية، حيث تنتقل القيم والعري على أنه فن، والإحاد كأنه تفكير الرقمية، أخذت طابعاً أكثر تعقيداً وتأثيراً، والمعايير الجديدة بسرعة الضوء، وتتغلغل عقلائي، والانفلات الأخلاقي باعتباره بفعل الأدوات المتطورة التي يملكها في الثقافة اليومية بلا حواجز ولا غرلة.

لقد نبّه القرآن الكريم إلى هذه الظاهرة حين قال: ﴿وَلَا تَلْبِسُوا الْحَقَّ بِالْبَاطِلِ وَتَكْتُمُوا الْحَقَّ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ٤٢]، محذراً من أخطر أشكال الانحراف، وهو خلط الأوراق، وتشويه الحقيقة عبر تزويق الخطأ وإضفاء الشرعية عليه من خلال العاطفة أو المظهر الخادع، فحين يُقدّم الباطل بلباس أنيق، قد لا يثير النفور، بل ربما يستدر التعاطف أو ينال الإعجاب. ومن أدوات هذا التزيين اليوم، التلاعب باللغة؛ حيث تُنتزع المفاهيم من جذورها، وتُغلف بألفاظ جديدة مغرية، فتصير الفاحشة «اختياراً حراً»، والانحراف الجنسي «هوية إنسانية»، والتمرد على الدين «وعياً»، بل وصل الأمر إلى تمجيد شخصيات إجرامية بوصفها «أبطالاً شعبيين»، وتسويق العنف على أنه «رد فعل طبيعي»، أما أدوات هذا التزييف فهي متعددة، تتراوح بين الفن والدراما، مروراً بالإعلانات، وانتهاءً بالخطاب السياسي والثقافي. لقد أشارت تقارير الأمم المتحدة، ومنها تقرير التنمية الإنسانية العربية لعام

٢٠٢٢، إلى أثر الإعلام في تشكيل القيم الاجتماعية، موضحة أن ضعف المناعة الثقافية والقانونية لدى المجتمعات يجعلها أكثر عرضة لتبني أنماط سلوكية وافدة ومشوشة، خصوصاً بين فئة الشباب، وفي السياق ذاته، تحدث تقرير صادر عن منظمة اليونسكو (٢٠٢٣) عن تنامي ظاهرة «إعادة تعريف الهوية» لدى الجيل الرقمي، بفعل المحتوى العابر للثقافات، والذي كثيراً ما يروج لقيم لا تتسجم مع الخصوصية الثقافية والدينية لمجتمعاتنا.

”ولا يمكن الحديث عن تزيين الباطل دون الإشارة إلى العامل النفسي الذي يجعل الإنسان ميالاً إلى قبول ما يرضي رغباته ويبرر له ضعفه. يقول علماء النفس الاجتماعي إن الإنسان يميل إلى تصديق ما يتماشى مع أهوائه، لا ما يتسق مع الحق دائماً، وهذه القابلية تُستغل ببراعة في تسويق الباطل، عبر تغليفه برسائل بصرية وسمعية تحاكي العاطفة أكثر مما تخاطب العقل.“

في هذا السياق، تبرز أهمية البصيرة كأداة دفاعية أساسية، فالبصيرة ليست فقط ترفاً فكرياً، بل هي ضرورة وجودية لحماية الذات من الانخداع بالقشور، ومن لا يمتلك قاعدة معرفية متينة، وميزاناً أخلاقياً نابعاً من تعاليم الدين والفطرة السليمة، سيكون هدفاً سهلاً لهذا التيار الزائف، وقد عبّر الإمام علي (عليه السلام) عن هذه الحالة بقوله: «وإنما سُميت الشبهة شبهة لأنها تُشبه الحق، فأما أولياء الله فُضَيَّأُوهم فيها اليقين، ودليلهم سمت الهدى...». إن مواجهة هذا الانقلاب القيمي لا يكون بردود فعل عاطفية، ولا بحملات أخلاقية موسمية، بل بتأسيس وعي راسخ، وإعادة الاعتبار للمعرفة العميقة التي تمكّن الإنسان من التمييز، وتحصين الأجيال بلغة جديدة قادرة على مخاطبة عصرهم دون أن تتنازل عن الثوابت، ولعل من أهم الحلول العملية، إعادة صياغة الخطاب الثقافي بلغة معاصرة، والاهتمام بالتربية النقدية التي تعلّم الأطفال والشباب كيف يميزون بين الحقيقة والزيف، وتغذية الحس الجمالي الأصيل الذي يربط الجمال بالدين والصدق والنقاء لا بالإثارة السطحية.

في النهاية، لا يمكن لزينة الباطل أن تنطلي على من سلّح قلبه بنور البصيرة، وعقله بأدوات الفهم، وروحه بثقة في أن الجمال الحقيقي لا يكون في المظهر، بل في المعنى، وأن الحق مهما خفت صوته يبقى أقوى من كل الزينة المصنوعة التي تروج للباطل في أسواق الإعلام الحديث.

الزهراء عليها السلام ودورها في تنمية الأمة

رسول الرمادي

نذكر جملة من الشرائع الإسلامية من خلال ما ورد في خطبة الزهراء عليها السلام، فهي عليها السلام بينت علل الأحكام الشرعية وفق النظام الإلهي، أما نحن فسوف نبين ترجمة الأحكام الشرعية وفق النظام التنموي، قالت عليها السلام:

(فَجَعَلَ اللهُ الْإِيمَانَ تَطْهِيراً لَكُمْ مِنَ الشَّرِّ، وَالصَّلَاةَ تَنْزِيهاً لَكُمْ عَنِ الْكِبَرِ، وَالزَّكَاةَ تَرْكِيزَةً لِلنَّفْسِ، وَتَمَاءً فِي الرِّزْقِ، وَالصِّيَامَ تَثْبِيثاً لِلْإِخْلَاصِ، وَالْحُجَّ تَشْيِيداً لِلدِّينِ، وَالْعَدْلَ تَنْسِيقاً لِلْقُلُوبِ، وَطَاعَتَنَا نِظَاماً لِلْمِلَّةِ، وَإِمَامَتَنَا أَمَاناً مِنَ الْفُرْقَةِ، وَالْجِهَادَ عِزّاً لِلْإِسْلَامِ، وَالصَّبْرَ مَعُونَةً عَلَى اسْتِجَابِ الْأَجْرِ، وَالْأَمْرَ بِالْمَعْرُوفِ مَصْلَحَةً لِلْعَامَّةِ، وَبِرَّ الْوَالِدَيْنِ وَقَايَةً مِنَ السَّخَطِ، وَصِلَةَ الْأَرْحَامِ مَنَةً لِلْعَدَدِ، وَالْقِصَاصَ حَقْناً لِلدِّمَاءِ، وَالْوَفَاءَ بِالنَّذْرِ تَعْرِيضاً لِلْمَغْفِرَةِ، وَتَوْفِيَةَ الْمَكَايِلِ وَالْمَوَازِينَ تَغْيِيراً لِلْبَخْسِ، وَالنَّهْيَ عَنْ شُرْبِ الْخُمْرِ تَنْزِيهاً عَنِ الرَّجْسِ، وَاجْتِنَابَ الْقَذْفِ حِجَاباً عَنِ اللَّعْنَةِ، وَتَرْكَ السَّرِقَةِ إِجَاباً لِلْعَفَةِ، وَحَرَّمَ اللهُ الشَّرْكَ إِخْلَاصاً لَهُ بِالرُّبُوبِيَّةِ، فَاتَّقُوا اللهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُوا إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ)^١، وَأَطِيعُوا اللهَ فِيمَا أَمَرَكُمْ بِهِ وَمَهَاكُمْ عَنْهُ فَإِنَّهُ (إِنَّمَا يَخْشَى اللهُ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءَ)^٢).

١ سورة آل عمران: ١٠٢

٢ سورة فاطر: ٢٨

٣ بحار الأنوار: ٢٩/٢٢٣

عليها السلام

و(بر الوالدين) هو السعي لتعزيز العلاقة الطيبة والاحترام المتبادل بين الأبناء وآبائهم.

و(صلة الأرحام) هي زيادة العمر والبركة في الرزق، والمحافظة على الروابط والعلاقات القوية مع الأقارب، وتنمية الروابط الأسرية والاجتماعية.

و(القصاص) يشير إلى تطوير وتنفيذ مبادئ القصاص في سياق العدالة الجنائية.

(الوفاء بالنذر) تطوير وتعزيز صفة الوفاء بالنذر أو في أي شيء والالتزام والإخلاص به.

و(توفية المكايل والموازن) إعطاء القيمة الحقيقية للأشياء وعدم بخسهم، وتنظيم العدالة المالية والمادية.

و(النهي عن شرب الخمر) التوعية الدينية والتثقيف الصحي عن أضرار الخمر.

و(اجتناب القذف) هو عدم هتك حرمة الآخرين للمحافظة على الأنساب، ونفي الولد، وإبطال المواريث، وترك التريبة، وذهاب المعارف، وفساد الخلق.

و(ترك السرقة) احترام ملكية الآخرين، حماية المجتمع من الفوضى.

و(حرم الله الشرك) تعزيز توحيد الله، لأن الشرك بالله يؤدي إلى ضياع الفرد ومآلاته.

و(التقوى) هي مخالفة الهوى وعدم الانصياع لرغبات النفس، وهي درع المؤمن.

ف(الإيمان) يعطي القوة والتوازن لشخصية الإنسان، وعدم انجرارها إلى عبادة غير الله.

و(الصلاة) تساعد على تنظيم أوقات المهام، وكذلك تعطي الجرأة في الكلام والأفعال.

و(الزكاة) تنمي المال، وتحقيق الأمن الغذائي والاقتصادي لدى الأفراد وتحقيق التكافل الاجتماعي.

و(الصيام) تعزيز الصبر على تحمل المشقة، وفي المحصلة النهائية ينتج لدينا قوة الإرادة.

و(الحج) إعادة بناء الذات وتهذيب السلوك وتنقية القلب، وكذلك التعايش السلمي والمعرفي بين أبناء الشعوب.

و(العدل) تقوية أواصر القلوب بين الأفراد من خلال المساواة والإنصاف.

و(الطاعة) وهي عملية اكتساب وتعزيز القدرة على الامتثال للأوامر الموجهة على المطيع.

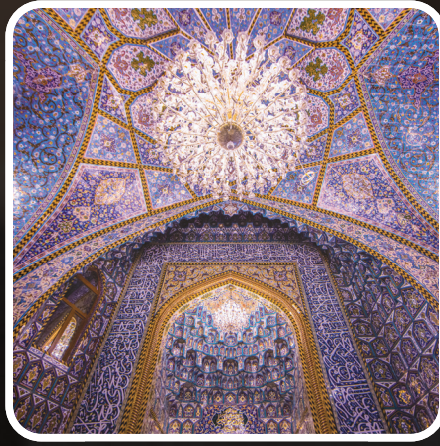
و(الإمامة) تطوير وتعزيز دور الإمام كقائد روحي وسياسي لتنظيم حياة المسلمين.

و(الجهاد) تطوير القدرات والمهارات اللازمة للقيام بالجهاد ضد النفس أو جهاد عام.

و(الصبر) إدارة التوتر والألم، والتكيف عند البلاء وربط أفعالك بأهدافك طويلة المدى.

و(الأمر بالمعروف) تشجيع الناس على فعل الخير لنفع الأفراد، وقوة بناء المجتمع.







تَجَلَّيْتُ مُبَهَّرًا

للشاعر علاء طاهر هارون

القصيدة الفائزة بالمركز الأول بمسابقة مراقي المجتبى

للقصيدة العمودية بنسختها الرابعة

أَتَيْتُكَ أَسْتَفْتِي عِلَاكَ لِأَكْبُرَا
بِأَنَّ الْأُمَانِي لَا تَبَاعُ وَتُشْتَرَى
سَيَمْطُرُ مِنْ كَفِيكَ غَيْثًا مُعْطَرَا
رَأَيْتُكَ ، فَكُلُّ الْحَبِّ دُونَكَ مُفْتَرَى
لَا خَضَرَ حَرْفًا فِي مَدَاكَ مُعَبَّرَا
تَدُلُّ مَتَاهَاتِي فَأَسْمُو بِهَا أَرَى
بِأَلِ الْهَدَى ، فَالْعَشْقُ كَانَ مُقَدَّرَا
إِلَى زَمْزَمٍ يَجْرِي وَيَنْسَابُ كَوْثَرَا

كَأَيْقَاعِ خَطْوِ السَّائِرِينَ إِلَى الدُّرَى
فَلِإِنِّي بِهَذَا الْبُوحِ مَا زِلْتُ أَدْعِي
وَإِنَّكَ لَوِ يَمُمْتَ وَجْهَكَ لِلْنَدَى
وَلَا مَلْجَأَ لِلْحَبِّ غَيْرُ عَوَالِمِ
أَقُولُ وَأُسْتَرِعِي انْتِبَاهَاتِ شَاعِرِ
وَكَمْ كَانَ لِي حُلُمٌ أَرَاكَ حَقِيقَةً
فَمُذْ أَنْ عَرَفْتُ اللَّهَ كُنْتُ مَتِيًّا
تَرَاتِيلُ جَدْبِ الرُّوحِ ، صَوْتُ اسْتِغَاثَةٍ



ولي من بقايا العمر أصل مودةٍ
وإنَّ انتهاءتي تعودُ لفاطمٍ
وآليتُ أن أمضي بدربك مؤمناً
فأنت من الكرم الثريِّ سلالةٌ
وهذا اصطفاء الحق أنك للهدى
فكنت من الإعجازِ سفيراً معباً
فيا حُسنَكَ الأبهى تقدسَ نورهُ
كتابك ذكرٌ لا حدودَ لقوله
تمخضت قبل الخلق، نوراً مطهراً
وأيُّتك الكبرى نهائك مبصرٌ
فلولاك لا أدري إلى أين وجهتي
فهينني ولو في آخر العمر نظرةً

وأذن قلبٍ بالمشاعرِ كبراً
وقررتُ أن أهوى علياً وشبرا
وجدتُكَ للتأويلِ أصلاً وجوها
فكلُّ سخاءِ الربِّ فيك تجذرا
إمامٌ ، ونحو النورِ تتبعك الورى
لخاتمة المعنى ، فما البدءُ يا ترى ؟
وبالطفك الأسمى ، تجليت مبهرها
فنقرأ من آياته ما تيسر
وآدم بين الماء والطين لا يرى
ودونك وجهه الليل لم يكُ مُقمرا
أبأت على ذنبٍ وأدمنُ آخرها
ألودُ بها أعمى فأرتدُّ مبصرا

أنواع الفوبيا: فهم الخوف المرضي

الفوبيا (Phobia) هي نوع من اضطرابات القلق يتميز بخوف شديد وغير عقلاني من شيء أو موقف معين، قد يكون هذا الخوف من كائن حي، أو من موقف اجتماعي، أو من فكرة، ويصل إلى درجة تؤثر سلبًا على حياة الشخص اليومية ونفسيته؛ تختلف أنواع الفوبيا من حيث مسبباتها وأعراضها وطرق علاجها، وتعد من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعًا بين الناس.

أولاً: الفوبيا النوعية

(Specific Phobias)

تعد الفوبيا النوعية من أكثر الأنواع انتشارًا، وهي الخوف المفرط من شيء محدد، لا يشكل في الغالب خطرًا حقيقيًا. من أشهر أنواع هذه الفوبيا:

فوبيا الأماكن المرتفعة

(Acrophobia):

يشعر المصاب برعب شديد عند التواجد في أماكن عالية مثل الأسطح أو الجبال أو حتى الطوابق العليا من المباني.

فوبيا الظلام

(Nyctophobia):

الخوف من الظلام، وغالبًا ما يصيب الأطفال، لكنه قد يستمر لدى البعض إلى سن الرشد.

فوبيا العناكب

(Arachnophobia):

وهو الخوف الشائع من العناكب، حتى وإن كانت غير مؤذية أو صغيرة الحجم.



ثانيًا: الفوبيا الاجتماعية

(Social Phobia)

تعرف أيضًا باسم اضطراب القلق الاجتماعي، وهي الخوف الشديد من التفاعل أو الأداء أمام الآخرين يخشى الشخص المصاب أن يتعرض للإحراج أو الرفض أو الانتقاد، ما يجعله يتجنب اللقاءات الاجتماعية أو التحدث أمام الجمهور، تشمل الأعراض تسارع ضربات القلب، التعرق، الارتجاف، وصعوبة في الكلام. تؤثر هذه الفوبيا بشكل كبير على الدراسة والعمل والعلاقات الاجتماعية.

ثالثًا: فوبيا الأماكن

المفتوحة أو المغلقة

(Agoraphobia)

تتمثل في الخوف من التواجد في أماكن يصعب الهروب منها أو عدم توفر المساعدة عند الشعور بالذعر، مثل: الأسواق، القطارات، أو الأماكن المزدحمة وقد يصل الأمر إلى أن يرفض الشخص مغادرة منزله نهائيًا. تعتبر هذه الفوبيا من أشد أنواع القلق تعقيدًا وتحتاج غالبًا إلى تدخل نفسي متخصص.

رابعًا: فوبيا نادرة وغريبة

بجانب الأنواع الشائعة، توجد فوبيا نادرة وغريبة قد تبدو غير منطقية، لكنها حقيقية ومؤثرة لدى من يعاني منها:

فوبيا المرايا

(Spectrophobia):

الخوف من المرايا أو من رؤية انعكاس الشخص فيها.

فوبيا الأرقام

(Arithmophobia):

الخوف من الأرقام أو العمليات الحسابية.

فوبيا الثقوب

(Trypophobia):

وهو الخوف من الأنماط التي تحتوي على ثقوب متقاربة، مثل خلية النحل أو بعض النباتات.

الأسباب المحتملة للفوبيا

تتعدد أسباب الإصابة بالفوبيا، وتشمل: العوامل الوراثية: وجود تاريخ عائلي لاضطرابات القلق.

التجارب السلبية: مثل التعرض لحادث مخيف في الطفولة.

العوامل البيئية: مثل التربية الصارمة أو الحماية الزائدة.

رغم أن الفوبيا قد تكون مزعجة، إلا أنها قابلة للعلاج.

من أبرز طرق العلاج:

العلاج السلوكي المعرفي (CBT):

يساعد المريض على تغيير أنماط التفكير السلبية تجاه مصدر الخوف.

العلاج بالتعرض

(Exposure Therapy):

يتم تعريض الشخص تدريجيًا لمصدر الخوف بطريقة آمنة وتدرجية.

الأدوية:

تستخدم بعض مضادات القلق أو مضادات الاكتئاب لتخفيف الأعراض في حالات معينة.

تقنيات الاسترخاء

والتنفس العميق:

تساعد على تهدئة التوتر وتحسين التحكم في ردود الفعل الفورية. فالفوبيا هي أكثر من مجرد خوف عابر، بل هي اضطراب نفسي يؤثر على جودة حياة الفرد؛ ومع ذلك، يمكن السيطرة عليها ومعالجتها بفضل التقدم في أساليب العلاج النفسي، فمن المهم طلب المساعدة عند ملاحظة أن الخوف بدأ يحد من النشاط اليومي، فالصحة النفسية لا تقل أهمية عن الصحة الجسدية، والعلاج يبدأ بالاعتراف بالمشكلة والسعي لتجاوزها.

أحمد نعمة

التدريب المتقطع عالي الكثافة

المعروف اختصارًا بـ (HIIT) High Intensity Interval Training، من أبرز الاتجاهات الحديثة في عالم اللياقة البدنية، لما يتمتع به من فاعلية كبيرة في حرق الدهون، تحسين اللياقة القلبية والعظلية، وتوفير الوقت؛ يقوم هذا النوع من التدريب على التناوب بين فترات قصيرة من الجهد المكثف وفترات تعافٍ قصيرة أو معتدلة الشدة.

الـ HIIT هو أسلوب تدريبي يعتمد على أداء تمارين مكثفة لفترة زمنية قصيرة (تتراوح بين ٢٠ إلى ٦٠ ثانية) تليها فترة راحة أو تمرين منخفض الشدة. على سبيل المثال، قد يتضمن البرنامج الركض السريع لمدة ٣٠ ثانية، يتبعه المشي البطيء لمدة ٦٠ ثانية، ويكرر هذا النمط لعدة دورات تستغرق ما بين ١٥ إلى ٣٠ دقيقة في المجمل.

يعمل HIIT على تحسين قدرة القلب والرئتين، مما ينعكس إيجابًا على الأداء البدني اليومي والرياضي.

■ زيادة معدل الأيض بعد التمرين واحدة من الميزات الفريدة لـ HIIT أنه يرفع معدل الأيض (الحرق) حتى بعد انتهاء التمرين، فيما يُعرف بـ "Afterburn Effect"، مما يساعد في استمرار حرق الدهون حتى أثناء الراحة.

■ الحفاظ على الكتلة العضلية على عكس بعض الأنواع من التمارين الهوائية الطويلة التي قد تؤدي لفقدان الكتلة العضلية، فإن HIIT يساعد على الحفاظ على العضلات، بل وقد يساهم في زيادتها عند دمجه مع تمارين المقاومة.

■ تحسين حساسية الإنسولين وتنظيم مستويات السكر في الدم HIIT فعال في تحسين استجابة الجسم للإنسولين، مما يجعله خيارًا ممتازًا

للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني.

■ الركض/المشي: ٣٠ ثانية من الركض السريع، تليها دقيقة من المشي، يُكرر التمرين لمدة ١٥-٢٠ دقيقة.

■ تمارين وزن الجسم: مثل القفزات، السكوات، تمارين البريز، والمعدة؛ تؤدي بحركة سريعة لمدة ٣٠ ثانية، تليها راحة ١٥-٣٠ ثانية.

■ تمارين الدراجة الثابتة: دقيقة من الدواسة بأقصى طاقة، تليها دقيقتان من الدواسة الخفيفة.

فوائد HIIT

■ حرق السعرات الحرارية في وقت أقل HIIT يسمح بحرق سعرات حرارية ماثلة أو أكبر من التمارين التقليدية، ولكن في فترة زمنية أقصر، أظهرت الدراسات أن HIIT يمكن أن يحرق سعرات حرارية خلال ٢٠ دقيقة توازي ما يتم حرقه في ٤٥ دقيقة من التمارين المعتدلة.

■ تحسين اللياقة القلبية والتنفسية

نصائح لأداء HIIT بشكل فعال

١. ابدأ بالإحماء: لا بد من إحماء الجسم لمدة ٥-١٠ دقائق لتفادي الإصابات.
٢. التدرج في الشدة: ابدأ بشدة معتدلة ووقت قصير، ثم زد الشدة تدريجياً مع الوقت.
٣. استمع لجسمك: التعب الشديد أو الدوخة علامة على أنك قد تجاوزت حدودك.
٤. الراحة ضرورية: لا يجب أداء HIIT يومياً. يُفضل ممارسته ٢-٤ مرات في الأسبوع فقط.

التدريب المتقطع عالي الكثافة ليس مجرد موضة عابرة، بل هو أسلوب علمي وفعال يثبت نفسه يوماً بعد يوم في عالم اللياقة. يمنح HIIT نتائج مبهرة في وقت قصير، ويجمع بين متعة التحدي وفوائد جسدية كبيرة. ومع التزام منتظم وتغذية مناسبة، يمكن أن يكون HIIT أداة قوية لتحقيق أهدافك سواء في فقدان الدهون أو تحسين الأداء الرياضي.



السيدة زينب عليها السلام صوت لا يخمد

حيدر الدفاعي

المصائب، لكنها لم تفقد إيمانها، ولم تتخلَّ عن مسؤوليتها.

في زمنٍ نحتاج فيه للثبات والصدق والشجاعة، نرجع إلى السيدة زينب عليها السلام، ونتعلم منها كيف نصبر، وكيف نقول الحق، وكيف نقف مع من يحتاجنا، في كل موقف صعب، تذكروا زينب عليها السلام، وسترون كيف يكون النور في قلب الظلمة.

ختامًا، تبقى السيدة زينب عليها السلام في قلوبنا منارةً مضيئة، تُلهِمنا في كل زمان، وتُذكِّرنا أن الحق لا يموت، مادام هناك من يحمله ويصونه.

لم تكن فقط أخت الإمام الحسين عليه السلام، بل كانت راوية ما جرى، وناطقة باسم المظلومين، وفي قصر يزيد، لم تخف ولم تسكت، بل قالت كلمتها بوضوح: نحن أصحاب الحق، ولن تنطفئ كلمتنا.

السيدة زينب عليها السلام علمتنا أن الصبر ليس ضعفًا، بل قوة، وأن المرأة قادرة أن تكون حاملة للرسالة، ومدافعة عن الدين، وصوتًا يدوي في وجه الظالمين. هي قدوة لكل من يشعر بالحزن أو الأذى أو الظلم، لأنها تحملت أعظم

عندما نصل إلى نهاية هذا العدد، لا نجد أجمل من ذكر السيدة زينب عليها السلام ليكون مسك الختام، فهي ليست شخصية عابرة في التاريخ، بل هي امرأة عظيمة، وقفت موقفًا لا يمكن نسيانه، السيدة زينب عليها السلام هي صوت كربلاء، ووجه الصبر، ومعنى الشجاعة الحقيقي.

بعد أن استشهد الإمام الحسين عليه السلام وكل رجالات أهلها، لم تراجع السيدة زينب عليها السلام ولم تنهر، بل وقفت بثبات تحمي الرسالة، وتكمل طريق التضحية،



تصميم الهوية البصرية الخاصة بمهرجان (رحمة للعالمين الدولي) بمناسبة مرور ١٥٠٠ عام على ولادة سيد الكائنات النبي الأكرم محمد ﷺ من قبل **(مركز الجود للتصميم)** بما يليق بعظمة المناسبة ويعكس رسالتها الإنسانية والروحية، والذي تضمن تصميم الشعار الخاص بالمهرجان واللوحات الإعلانية وبطاقات الدعوة والشهادات التقديرية وغيرها من الأعمال الفنية.

ويعتبر **(مركز الجود للتصميم)** أحد تشكيلات قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة، يتولى تصميم وإعداد الأفكار الفنية والإبداعية من خلال حلول بصرية مبتكرة، وهوية متكاملة تخص الأعمال الموكلة إليه بكفاءة عالية وابتكار مستمر.



الطابع البريدي الرسمي المعتمد من قبل وزارة الاتصالات / الشركة العامة
للبريد والتوفير الخاص بمهرجان رحمة للعالمين الدولي احتفاءً بمرور ١٥٠٠
عام على المولد النبوي الشريف وهو ضمن الهوية البصرية التي أطلقتها
العتبة العباسية المقدسة

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: