

رُشْد

مجلة الأسرة العراقية والعربية

تصدر عن المجلس الاستشاري الاسري العراقي



RUSHID

العدد 2 سنة 2025



رُشد

هيئة التحرير

رئيس التحرير

د. أحمد ال جميل النعيمي
رئيس المجلس الاستشاري الاسري
العراقي

الإشراف العام

د. تهناني
نائب رئيس التحرير
عضو المجلس الاستشاري الاسري العراقي

التنسيق العام

رغد أحمد حسين الشمري
عضو المجلس الاستشاري الاسري العراقي

تصميم وإخراج

هيئة الإعلام

ضيف الشرف

الطب والصحة البدنية

الاستشارات النفسية

الاستشارات الأسرية

التنمية الذاتية والتطوير

الهيئة

الاستشارية القانونية

الاعلام ووسائل التواصل

ذوي الاحتياجات الخاصة

اخبار ونشاطات المجلس

الرياضة والتمارين البدنية

سر أنوثتك

سر أناقتك

الثقافة العامة

مأكولات ومشروبات عراقية

اخبار الجالية العراقية

التعريف بالمجلس



إنّ المجلس الاستشاري الأسري العراقي يحمل في طياته رسالة سامية تتطلع إلى بناء أسرة عراقية وعربية أكثر وعيًا وصلابة في مواجهة تحديات العصر إنّ آمالنا تنعقد على أن يكون هذا المجلس منبرًا للعلم والتربية والتوجيه، وركيزة أساسية في صناعة مجتمع متماسك يسوده الاستقرار. نحن نؤمن أن رفعة المجتمع تبدأ من الأسرة، وأن تمكينها علميًا وتربويًا هو المدخل الحقيقي لأي نهضة حضارية إننا نسعى من خلال المبادرات، والدورات، والبحوث، إلى غرس قيم التماسك، وإشاعة ثقافة الحوار، وحماية الأطفال والنساء من كل أشكال العنف وإنّ ما نأمله أن تتكاتف الجهود الأكاديمية والمجتمعية مع هذا المجلس لتحقيق رؤية مشتركة تعلي مكانة الأسرة العربية والعراقية فبالتعاون والتكامل فقط نصنع مجتمعًا راقيًا، يحفظ كرامة أفرادهِ، ويعزز مكانة وطننا بين الأمم.

د. أحمد آل جميل النعيمي
رئيس المجلس الاستشاري الأسري العراقي..

المجلس الاستشاري الأسري العراقي هو مؤسسة أكاديمية – مجتمعية تُعنى بشؤون الأسرة العراقية بجميع مكوناتها، ويعمل على الإرشاد الأسري، التوعية المجتمعية، إعداد الدراسات والبحوث، وتنظيم المبادرات والبرامج التدريبية التي تسهم في بناء أسرة متوازنة قادرة على مواجهة تحديات العصر.

الرسالة

رسالتنا هي تمكين الأسرة العراقية عبر الإرشاد العلمي والتطبيقي، ودعمها في التربية، وحل النزاعات، وحماية الأطفال والنساء، بما يضمن بيئة أسرية آمنة مستقرة ومتماسكة.

الرؤية

أن نكون المرجعية الأولى للأسرة العراقية في الاستشارة والتدريب والبحث العلمي، وأن نسهم في تعزيز مكانة العراق كحاضنة للتجارب الرائدة في تمكين الأسرة وتنمية المجتمع.

الأهداف

1. تعزيز الثقافة الأسرية من خلال البحوث، الندوات، والدورات التدريبية.
2. دعم الاستقرار الأسري عبر الاستشارات التربوية والنفسية والاجتماعية.
3. رعاية الأطفال والنساء وتمكينهم من حقوقهم التعليمية والاجتماعية.
4. تأهيل المقبلين على الزواج ببرامج تدريبية متخصصة.
5. إطلاق المبادرات المجتمعية لمواجهة العنف الأسري والتحديات الاجتماعية.
6. بناء شراكات محلية ودولية لنقل الخبرات وتبادل التجارب الناجحة.

الانتساب المؤسسي

المجلس الاستشاري الأسري العراقي هو عضو فاعل تابع لمنظمة الأسرة العربية، المنضوية تحت مظلة جامعة الدول العربية، ويعمل ضمن الإطار العربي المشترك لتعزيز مكانة الأسرة وحمايتها وتمكينها، انسجامًا مع المواثيق والاتفاقيات العربية والدولية ذات الصلة.

المجلس الاستشاري الأسري العراقي... نحو أسرة واعية، ومجتمع مزدهرة

“

ضيوف الشرف





فتحية النظاري (أم خلدون)

امرأة من حديد؟ نعم، هنا في أرض الإمارات. فقد أوصاها الشيخ زايد رحمه الله، عندما زار جزيرة دلما في بدايات الاتحاد، ومعه فريقه قائلاً: «أبنائي، العمل التطوعي ليس مؤقتاً ولا مرتبطاً بزمني أنا، بل يجب أن يكون عملاً مستمراً لخدمة المجتمع والإنسانية».

وتروي أول متطوعة إماراتية في الهلال الأحمر، فتحية النظاري (أم خلدون)، أن الشيخ زايد طيب الله ثراه، خلال زيارته لفرع جمعية نهضة المرأة الطبية في البطين، كان يدخل الفصول الدراسية ويجلس على مقاعد الدراسة مع طالبات صفوف محو الأمية ويتحدث معهن، كما كان يجلس مع النساء ويستمع إليهن ويناقشهن في مشاريع تم تنفيذها أو يحتاج المجتمع إليها. وكان ذلك - كما تقول - نوعاً من استطلاع الرأي والتواصل المباشر بين القائد وشعبه بمختلف فئاته.

ومنذ تلك اللحظة أخذت أم خلدون وصية زايد، وجعلتها منهاجاً لحياتها. فكرست عمرها كله في ميادين العمل التطوعي، وأسهمت في مجالات وجهات عديدة. لم تكتفِ بذلك، بل قامت بتربية أبنائها وأحفادها بعد فقدان والدتهم، لتصبح قدوة في الصبر والعطاء.

وتضيف فتحية النظاري: «عندما أصدر الشيخ زايد النداء السامي للتطوع خلال أحداث الخليج في التسعينات، هبّ الجميع لتسجيل أنفسهم وأبنائهم في صفوف المتطوعين. فأخذت أبنائي الثلاثة وذهبت معهم بنفسي إلى معسكر آل نهيان في أبوظبي، وهناك قلت للقائمين: لقد أحضرت أولادي وهم كل ما أملك في الحياة لتسجيلهم وتسجيل اسمي أيضاً للدفاع عن الوطن، فكلنا فداء للوطن».

ولم يقتصر عطاؤها على الداخل، فقد حققت تحت إشراف الهلال الأحمر الإماراتي أكثر من سبعين ألف ساعة تطوعية حول العالم، في قارات أفريقيا وآسيا وأوروبا، وذلك في أصعب الظروف الإنسانية مثل حالات النزاعات، الجوائح، والكوارث الطبيعية. وقد نالت على جهودها هذه تقديراً خاصاً من الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، وهو ما جعل تكريمها من رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة الشيخ محمد بن زايد آل نهيان في برنامج «أوائل الإمارات» تكريماً مستحقاً، باعتبارها أول متطوعة في دولة الإمارات.

إن عظمة العمل التطوعي تكمن في أنه رسالة إنسانية سامية تعكس روح العطاء والإيثار، وهو ركيزة أساسية في بناء المجتمعات القوية والتماسكة. وللمرأة دور محوري في هذه المسيرة، إذ تجمع بين حنانها الفطري وقوة إرادتها لتكون مصدر إلهام، وصانعة تغيير حقيقي ينعكس على الأسرة والمجتمع معاً. إنجاز تلو إنجاز، ولا تزال أم خلدون حتى اليوم تترك بصمتها المضيئة في المجتمع. ومثل هذه الشخصيات نحتاج أن يتعرف عليها أبنائنا ليقتمدوا بها في مسيرة حياتهم.

A close-up photograph of a doctor's hand holding a bright red heart. The doctor is wearing a white lab coat and a stethoscope is visible around their neck. The background is softly blurred, focusing attention on the heart and the hand.

الطب والصحة البدنية

تُعَدّ الأحياء المجهرية (Microbiology) من العلوم الحيوية الدقيقة التي تهتم بدراسة الكائنات الحية الدقيقة مثل البكتيريا، الفطريات، الفيروسات، والطحالب المجهرية. هذه الكائنات، على الرغم من صغر حجمها، تلعب دورًا محوريًا في حياة الإنسان، والمجتمع، وبالأخص الأسرة. فالعلاقة بين الأحياء المجهرية والأسرة ليست مجرد علاقة نظرية، بل ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالصحة العامة، النظافة، التغذية، وحتى التوازن النفسي للأسرة.

1. صحة الأسرة والميكروبات النافعة

من المعروف أن بعض الكائنات الدقيقة لها فوائد جمة للأسرة. على سبيل المثال، البكتيريا النافعة في الجهاز الهضمي تساعد في

تحسين الهضم وتعزيز المناعة، وهو ما ينعكس مباشرة على صحة جميع أفراد العائلة. كما أن الأطعمة المخمرة كاللبن والجبن تعتمد على نشاط الأحياء المجهرية، ما يجعلها مصدرًا غذائيًا غنيًا بالعناصر المفيدة. إدخال هذه الأطعمة في النظام الغذائي الأسري يساهم في تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض.

2. العدوى وانتقال الأمراض

في المقابل، تلعب الأحياء المجهرية دورًا رئيسيًا في انتقال العدوى بين أفراد الأسرة. البكتيريا والفيروسات المسببة لأمراض الجهاز التنفسي أو الهضمي يمكن أن تنتشر بسهولة من خلال العطس، السعال، أو ملامسة الأسطح الملوثة. وهنا يظهر دور التثقيف الصحي داخل الأسرة بضرورة غسل اليدين، تعقيم الأدوات، والالتزام بالعادات الصحية، مما يقلل من فرص انتقال العدوى ويحد من انتشار الأمراض.

3. دور الأحياء المجهرية في رعاية الأطفال

الأطفال هم الفئة الأكثر عرضة للإصابة بالعدوى بسبب ضعف جهازهم المناعي. لذلك، من المهم أن تكون الأسرة على دراية بكيفية التعامل مع الميكروبات. على سبيل المثال، الالتزام بالرضاعة الطبيعية يعزز مناعة الطفل بفضل الأجسام المضادة والبكتيريا النافعة الموجودة في حليب الأم. كما أن التطعيمات، المبنية على فهم عميق لعلم الفيروسات والمناعة، تُمثل حصانة وقائية ضد العديد من الأمراض المعدية.

4. النظافة المنزلية والتوازن الميكروبي

قد يظن البعض أن القضاء التام على الميكروبات هو الحل الأمثل، لكن الحقيقة أن التوازن الميكروبي هو ما يضمن حياة صحية للأسرة. الإفراط في استخدام المواد الكيميائية المعقمة قد يؤدي إلى القضاء على البكتيريا النافعة، مما يضعف مقاومة الجسم ويزيد من فرص الإصابة بالحساسية والأمراض المزمنة. لذلك، يجب أن يكون نهج الأسرة متوازنًا بين النظافة والحفاظ على البيئة الميكروبية المفيدة.

5. التثقيف العلمي ودور الأسرة

لا يقتصر دور الأحياء المجهرية على المختبرات أو الجامعات، بل يمتد إلى التربية الأسرية. تثقيف الأطفال حول أهمية غسل اليدين قبل تناول الطعام، وتغطية الفم عند السعال، والحرص على تناول الغذاء الصحي، كلها ممارسات مستندة إلى علم الأحياء المجهرية. ومع مرور الوقت، تصبح هذه الممارسات جزءًا من ثقافة الأسرة، فتُساهم في تكوين جيل واعٍ ومحصن ضد الأمراض.



هل شعرت يوماً بفقدان الحماس أو قلة التركيز؟

السرد قد يكون في الدوبامين، المادة السحرية في دماغك التي تمنحك طاقة، دافع، وشعور بالسعادة. والخبر الجميل أن بإمكانك زيادته بطرق طبيعية بسيطة.

أولاً: غذاء ينعش دماغك

ابدأ من طبقك! أطعمة مثل البيض، المكسرات، البقوليات، الموز، والأفوكادو مليئة بمادة التيروزين التي تتحول داخل جسمك إلى دوبامين. ولا تنس الفيتامينات والمعادن مثل B6، B12، الحديد والمغنيسيوم، فهي مفاتيح أساسية لإنتاجه.

ثانياً: الحركة سر السعادة

مجرد 30 دقيقة من المشي أو الرقص أو السباحة كفيلة برفع مستوى الدوبامين، وتحفيز دماغك على إطلاق المزيد من هرمونات السعادة. الرياضة لا تحسن جسديك فقط، بل تنعش عقلك وروحك.

ثالثاً: نوم وشمس = مزاج أفضل

النوم المنتظم يعيد شحن مستقبلات الدوبامين، بينما تمنحك أشعة الشمس جرعة من فيتامين D، الذي يرتبط مباشرة بتحسين المزاج والتحفيز.

رابعاً: نفس عميق وروح مطمئنة

التأمل، تمارين التنفس، وممارسة الامتنان تغيّر كيمياء دماغك بلطف، وتساعدك على الشعور بالرضا. إضافة إلى ذلك، فإن العلاقات الاجتماعية الداعمة والعطاء للآخرين يرفعان الدوبامين بشكل مذهل.

الخلاصة:

لسنا بحاجة دائماً إلى أدوية أو حلول معقدة. أحياناً وجبة صحية، جلسة مع صديق، أو بضع دقائق تحت الشمس كافية لتذكير دماغك كيف يفرز هرمون السعادة



الإستشارات النفسية





الصحة النفسية والعلاقات الأسرية
د.سوزان حسين
عضو المجلس الاستشاري الاسري
العراقي

تُعَدّ العلاقات الأسرية حجر الأساس في بناء شخصية الفرد واستقراره النفسي. فالأسرة تمثل البيئة الأولى التي يتعلم فيها الإنسان قيم التواصل (Communication)، التعاون (Cooperation)، والدعم العاطفي (Emotional Support)، تشير الدراسات النفسية إلى أن الأسرة التي تقوم على الاحترام المتبادل (Mutual Respect) والحوار (Dialogue) تنمي لدى أبنائها مهارات اجتماعية (Social Skills) وقدرة أكبر على مواجهة التحديات. في المقابل، فإن الصراعات المستمرة (Chronic Conflicts) أو الإهمال العاطفي (Emotional Neglect) قد يترك آثاراً سلبية تمتد إلى مراحل متقدمة من العمر.

ولتعزيز العلاقات الأسرية الصحية، يُوصى بما يلي

1. تخصيص وقت للأنشطة المشتركة (Shared Activities).
 2. ممارسة الاستماع الفعال (Active Listening) بين الأفراد.
 3. تشجيع التعبير عن المشاعر (Emotional Expression) دون خوف من النقد.
 4. الحفاظ على التوازن بين المسؤوليات والاحتياجات الفردية (Balance).
- إن الاستثمار في العلاقات الأسرية لا ينعكس إيجابياً على الأفراد فحسب، بل يساهم أيضاً في بناء مجتمع أكثر تماسكاً (Social Cohesion) واستقراراً. إنّ تصحيح هذه المفاهيم يتطلب نشر الوعي بمضامين التنمية البشرية الحقيقية، والتمييز بين الخطاب الأكاديمي المبني على مؤشرات واضحة كالتحصيل التعليمي ومستوى الصحة ومتوسط الدخل، وبين الخطاب التجاري الذي يسعى وراء الربح دون أثر ملموس وبذلك، فإنّ التنمية البشرية الحقيقية ليست وهماً تسويقياً ولا شعارات تحفيزية عابرة، بل هي عملية متكاملة ترمي إلى بناء الإنسان وتمكينه من تحقيق ذاته والمساهمة الفاعلة في مجتمعه.



الاستمرار من أجل "العيشة تمشي" فقط يؤذي الطرفين، ويؤثر سلبيًا على الأطفال (حتى لو لم يعبروا، فهم يشعرون).
كيف يدخل الفتور العاطفي إلى البيوت ويفككها من الداخل؟

مثل التسريب الصامت:

يبدأ بأشياء صغيرة لا ننتبه لها: رد بارد، نظرة غاضبة، كلمة جارحة غير معتدّر عنها ثم يتحول إلى تجنّب الحديث، أو التحوار فقط في الأمور اليومية ثم تنشأ حياة موازية: كل طرف يعيش في عالمه، ويتوق لعالم آخر خارجه في النهاية، البيت يصبح مكان إقامة... لا سكن.
الحل:-

1. جلسة صريحة بدون اتهام: "أنا حاسة إن بينا مسافة... تعال نحاول نفهم ليه .
2. إعادة بناء الروتين العاطفي: كلمات طيبة، لمسة، اتصال بسيط خلال اليوم.
3. التعلم من جديد: عن الحب، عن التواصل، عن الاختلاف.
4. الاستعانة بمختص: أحيانًا يحتاج الزوجان لمن ينيّر لهم الطريق ويقود الحوار لأن معظم خبرات الناس من منصات التواصل الاجتماعي وتعتبر خبرة غير واقعية .
5. عدم الاستسلام للفتور: العلاقة مثل النبات، إن تركناها بدون ماء ذبلت

كيف ولماذا نصل إلى مرحلة الطلاق العاطفي؟

الطلاق العاطفي هو حالة يعيش فيها الزوجان تحت سقف واحد، لكن بينهما مسافة شعورية واسعة. لا يوجد حوار حقيقي، ولا دفء، ولا مشاركة وجدانية. فقط روتين يومي خالٍ من التقارب.

الأسباب الأكثر شيوعًا

1. التجاهل العاطفي المتراكم: غياب الاهتمام، الكلمات اللطيفة، أو الإنصات الحقيقي.
2. الانشغال الزائد: سواء بالعمل أو الأطفال أو الهوايات، مما يخلق فجوة زمنية ونفسية.
3. خلافات غير محلولة: تتراكم وتخلق مرارة وصممتًا بدل المصارحة.
4. توقعات غير واقعية: انتظار أن "يفهم الطرف الآخر دون كلام" يفتح الباب لسوء الفهم وخيبة الأمل.
5. اختفاء المبادرات: توقف أحد الطرفين (أو كلاهما) عن بذل الجهد لاستمرار العلاقة.

ما الحل؟ هل نكسر الصمت؟ هل نسكت حتى "العيشة تمشي"؟

السكوت يميّز العلاقة ببطء. كسر الصمت مطلوب، ولكن : ليس بالصراخ أو اللوم، بل بلغة ناضجة ومحبة ، اختيار الوقت المناسب للكلام مهم ، التعبير عن الاحتياجات بوضوح أفضل من التلميحات أو الانتقاد ،

اكتئاب ما بعد الإنجاز: ظاهرة نفسية مجهولة

د. رانيا الربيعي
دكتوره في علم النفس العام
عضو المجلس الاستشاري الاسري العراقي



هذا التباين بين التوقع والواقع يُحدث صدمة داخلية خاصة لدى الأشخاص الذين ربطوا قيمتهم الذاتية بتحقيق الإنجاز أو الذين بذلوا جهداً نفسياً هائلاً دون أن يتركوا لأنفسهم مساحة للراحة أو التأمل. الجانب الخفي للنجاح الناجح لا يُلغي الحاجة إلى الدعم النفسي. بل قد يُضاعفها. فالشخص الناجح غالباً ما يُتوقع منه أن يكون قويا متماسكا ومُلهماً للآخرين. وهذا الضغط الاجتماعي قد يمنعه من الاعتراف بمشاعره الحقيقية أو طلب المساعدة حين يشعر بالانهيار الداخلي اكتئاب ما بعد الإنجاز لا يعني ضعفاً بل هو إشارة إلى أن النفس تحتاج إلى إعادة تنظيم إلى استراحة وإلى مساحة للتأمل في المعنى لا في النتيجة فقط. من تجربتي التربوية: حين ينجح الطفل ويخاف من ذاته في رياض الأطفال، لاحظتُ أن بعض الأطفال بعد اجتيازهم تحدياً كبيراً أو تحقيقهم إنجازاً تعليمياً يدخلون في حالة من الانطواء أو التوتر. وكأنهم لا يعرفون كيف يتعاملون مع النجاح. هذا السلوك وإن بدا غريباً هو انعكاس مبكر لهذه الظاهرة النفسية. الطفل لا يحتاج فقط إلى التشجيع بل إلى احتواء ما بعد الإنجاز إلى من يُطمئنه أن النجاح لا يعني نهاية الأمان بل بدايته. كيف نحتوي هذه الظاهرة؟ الوعي بها هو الخطوة الأولى. على الأفراد أن يدركوا أن الشعور بالحزن بعد الإنجاز ليس عيباً ولا علامة على فشل داخلي. بل هو جزء من دورة نفسية طبيعية، تحتاج إلى تفهم لا إلى إنكار. كما أن على المؤسسات التربوية والمهنية أن تُعيد النظر في طريقة الاحتفاء بالنجاح وأن تُخصص مساحات للحديث عن ما بعد الإنجاز لا عن الإنجاز فقط. في النهاية يبقى النجاح لحظة عابرة أما الإنسان فهو رحلة مستمرة. واكتئاب ما بعد الإنجاز ليس نهاية بل دعوة لإعادة الاتصال بالذات والتأمل في المعنى لا في الهدف وحده.

نفسية متعددة تؤثر على جودة الحياة. تتطلب هذه الظاهرة استجابة متكاملة من المجتمعات تشمل الوقاية، الدعم النفسي، والتدخل القانوني. كما تبرز الحاجة إلى مزيد من الأبحاث لفهم أعمق لآليات تأثير العنف وتطوير استراتيجيات فعالة للحد منه.

حين تنطفئ الروح بعد أن تلمع ويصمت الفرح في لحظة الانتصار، في زمنٍ يُمجّد الإنجاز ويُربط السعادة بالنجاح يغيب عن الأذهان أن لحظة الوصول قد تحمل في طياتها شعوراً بالفراغ، أو حتى بالحزن. **اكتئاب ما بعد الإنجاز** هو ظاهرة نفسية لا تزال غير مفهومة على نطاق واسع لكنها تمسّ الكثيرين ممن ظنّوا أن بلوغ الهدف هو نهاية الطريق ليكتشفوا أن الصمت الذي يلي التصفيق قد يكون أثقل من التعب الذي سبق الإنجاز. في هذا المقال تتناول الكاتبة رانيا الربيعي هذه الظاهرة بأسلوب يجمع بين التحليل النفسي والتأمل الإنساني لتكشف عن جانبٍ خفي من تجربة النجاح وتفتح باباً لفهم الذات بعد لحظة الانتصار **ما بعد القمة: حين لا يأتي الفرح** يُفترض أن الإنجاز يجلب السعادة أن لحظة الوصول تُتوج بالرضا وأن التعب يُكافأ بالفرح. لكن الواقع النفسي أكثر تعقيداً. كثيرون يشعرون بعد تحقيق أهدافهم الكبرى بحالة من الخمول الحزن أو حتى الاكتئاب وكأن النفس بعد أن بذلت كل طاقتها، تجد نفسها أمام فراغ لا تعرف كيف تملأه. هذه الظاهرة تُعرف في الأدبيات النفسية باسم "اكتئاب ما بعد الإنجاز"، وهي حالة لا ترتبط بالفشل بل بالنجاح ذاته. إنها لحظة صمت داخلي لا يُفسرها المحيط ولا يعترف بها المجتمع الذي يرى في الإنجاز نهاية سعيدة لا تقبل التراجع. بين التوقع والواقع غالباً ما يكون الإنجاز مسبوقاً بتوقعات عالية: شعور بالتحفز أحلام بالاحتفال ووعود داخلية بأن كل شيء سيتغير بعد الوصول. لكن حين يتحقق الهدف قد لا يجد الفرد ما كان ينتظره. لا تغير جذري ولا شعور دائم بالرضا بل فراغٌ مفاجئ وأسئلة جديدة: ماذا بعد؟ هل هذا كل شيء؟ لماذا لا أشعر بالسعادة؟



الإعلام والفن: أنتجت أفلام مثل "Yalla Yalla" و "När mörkret faller" (عندما يهجم الظلام)، التي كشفت بجرأة قصص فتيات قُتلن على يد عائلاتهن.

العراق... حين يشرعن القضاء الجريمة في المقابل، ما زال العراق يعيش في حلقة مأساوية.

فالمرأة التي تُقتل في بيتها، غالبًا ما تُسجل وفاتها "انتحارًا" أو "حادثًا عرضيًا". وحتى عندما يُكشف أنها جريمة شرف، يتدخل القانون بنصوص فضفاضة تحت مسمى "الدوافع الشريفة" لتخفيف العقوبة على القاتل. وهكذا يتحول القضاء، الذي يفترض أن يكون الحارس الأخير للعدالة، إلى غطاء تشريعي لثقافة العنف الأسري. بدلًا من أن يُحاسَب القاتل على فعلته، يصبح في نظر المجتمع "مدافعًا عن كرامته". النتيجة: مزيد من الفتيات اللواتي يسلمن أجسادهن للموت، ومزيد من العائلات التي تجد في القضاء حماية لممارساتها العنيفة.

التحليل السلوكي: لماذا الانتحار غطاء مريح؟ للعائلة: يوقّر مخرجًا يحافظ على "سمعة" البيت، فالانتحار يُفسر كمأساة فردية، بينما القتل يعري العشيرة أمام المجتمع. للقضاء: يسهل إغلاق الملف بلا مساءلة، ف"الانتحار" لا يحتاج إلى جناة أو شهود.

للسياسة: يبعدها عن صدام مع القوى التقليدية والعشائرية التي ترى في جرائم الشرف "حقًا مشروعًا". الفارق بين مجتمعين في السويد: تحولت "الانتحارات" المزعومة إلى جرائم يُعاقب عليها القانون، وأنشئت آليات حماية استباقية. في العراق: تحولت الجرائم إلى "انتحارات" مغلقة، وشرّع القضاء ثقافة الإفلات من العقاب.

الخاتمة... سؤال بصوت الضحية حين يقتل الأب ابنته ثم يُعلن أنها انتحرت، فهو لا يغتال حياة واحدة، بل يقتل مستقبل مجتمع بأكمله. السويد سألت نفسها سؤالاً مبكرًا: كيف نوقف الجريمة قبل أن تقع؟ فغيّرت القوانين وبنّت مؤسسات حماية. أما العراق، فما زال عالقًا في سؤال أشد مرارة: من يحاسب القضاء... إذا كان هو الفاسد؟

المرأة بين صمت البيت وصوت القانون

عندما نقرأ في تاريخ المجتمعات نكتشف أن أكثر الجرائم قسوة ليست تلك التي تقع في الشارع، بل تلك التي تُرتكب خلف أبواب البيت. فهي لا تقتل الجسد فقط، بل تقتل الثقة، وتغتال المعنى الاجتماعي للأسرة.

في العراق، كما في مجتمعات أخرى، تحولت المرأة إلى "ضحية سهلة"، وغالبًا ما أُلْبست جريمة قتلها ثوبًا مزيفًا اسمه "الانتحار". السويد... حين سقطت الأقنعة في بداية التسعينيات، هزت المجتمع السويدي سلسلة من حالات ما سُمّي آنذاك بـ "بنات البلكونات". كانت الفتاة تُرمى من شرفة المنزل قبل يوم أو يومين من زواجها، ليُعلن أنها "انتحرت". لكن التحريات الدقيقة للشرطة والطب العدلي كشفت أن الأمر ليس انتحارًا بل جريمة أسرية بدافع الشرف. أشهر تلك القضايا كانت جريمة مقتل الشابة فاديمة سرحول (Fadime Sahindal) في يناير 2002، التي اغتالها والدها لأنها أحبّت رجلًا سويديًا. هذه الحادثة كانت نقطة التحول الكبرى: فالمجتمع والدولة قررا معًا أن "جرائم الشرف ليست شأنًا عائليًا بل جريمة ضد الإنسانية". من هنا انطلقت سلسلة من التغييرات: القانون: أُدرجت جرائم الشرف ضمن الجرائم المشددة، مع إلغاء أي تخفيف عقوبة تحت بند "الدوافع الشريفة". المؤسسات: تأسست دور حماية للفتيات المهددات، مثل "Kvinnofridslinjen"، ووُجدت فرق شرطية متخصصة لمتابعة كل بلاغ قبل وقوع الجريمة. المجتمع المدني: ظهرت منظمات نسوية وحقوقية تعمل كخط دفاع مبكر.



رابعاً: حماية الطفل من التنمر والعلاقات السامة

سواء في المدرسة أو داخل العائلة، قد يتعرض الطفل للكلمات جارحة أو سلوكيات مؤذية:

- راقب سلوكه وتغيراته المزاجية.
- شجعه أن يخبرك بكل ما يزعجه دون خوف.
- علّمه كيف يقول "لا" ويدافع عن نفسه بوعي وهدوء.

خامساً: القدوة الإيجابية

يتعلم الأطفال بالملاحظة أكثر مما يتعلمون بالكلام:

- تعامل مع نفسك بلطف، ولا تنتقد ذاتك أمامه.
- اعتذر له إذا أخطأت، فهذه رسالة قوية عن احترام المشاعر.
- كن صادقاً في مشاعرك معه، فالصدق يولد الثقة.

سادساً: تقوية ثقة الطفل بنفسه

الطفل الواثق يكون أكثر قدرة على التعامل مع المواقف الصعبة.

- امدحه على جهده لا فقط على النتيجة.
- شجعه على اتخاذ قرارات صغيرة.
- أعطه مساحة للتعبير عن رأيه.

وأخيراً...

حماية الطفل من الأذى النفسي لا تعني أن نمنع عنه كل ألم، بل أن نكون له الحضان الذي يعود إليه كلما تألم. أن نعلّمه كيف يواجه الحياة، ويحب نفسه، ويثق بأن هناك من يحميه ويفهمه. كل طفل يستحق بيئة نفسية آمنة... ووجودك الواعي هو البداية

في عالم سريع التغير، أصبح الأذى النفسي أحد أخطر التحديات التي قد يتعرض لها الطفل، سواء في بيته أو مدرسته أو حتى عبر الإنترنت. وعلى الرغم من أن الجروح النفسية لا تُرى بالعين، إلا أن آثارها قد تبقى عميقة وطويلة الأمد. فما هو دورنا كأهل ومربين في حماية أطفالنا؟ وكيف نمنحهم بيئة آمنة تعزز صحتهم النفسية؟

أولاً: بناء علاقة آمنة ومليئة بالحب

الأمان العاطفي هو الدرع الأول ضد الأذى النفسي. عندما يشعر الطفل أن هناك من يستمع له، يحتويه، ويقبله كما هو، تقل فرص تأثره بالكلمات أو المواقف الجارحة. لذا:

- احضنه يومياً، حتى لو كان كبيراً.
- استمع له دون مقاطعة أو حكم.
- عبّر له عن حبك بالكلمات والسلوك.

ثانياً: تعليم الطفل التعبير عن مشاعره

الطفل الذي لا يُسمح له بالتعبير عن حزنه أو غضبه، قد يكبت مشاعره ويتأذى داخلياً.

- علّمه أن كل المشاعر مسموحة، لكن ليس كل السلوك.
- استخدم بطاقات المشاعر أو القصص لمساعدته على التعبير.

- لا تقل له "لا تبكي" بل قل "أنا معك، أفهم أنك حزين".

ثالثاً: وضع حدود واضحة ومحترمة

بعض الأذى النفسي قد يحدث نتيجة تسلط أو قسوة باسم التربية.

- اجعل القواعد واضحة لكن بأسلوب حازم ولطيف.
- تجنب الصراخ، التخويف أو الإهانات.
- استخدم التوجيه لا التهديد.



داخل كل إنسان تكمن سعادة خفية، تظهر على الملامح وفي بريق الابتسامة. فالابتسامة ليست مجرد تعبير شكلي، بل هي انعكاس مباشر لجودة الصحة النفسية والانسجام الداخلي. وقد أثبتت دراسات في علم النفس الإيجابي أن الأشخاص الذين يبتسمون أكثر يتمتعون بصحة أفضل ومناعة أقوى، لأن الابتسامة تحفز إفراز هرمونات السعادة مثل "الإندورفين" و"السيروتونين" (Fredrickson, 2013).

غير أن بعض الابتسامات تختفي في أوقات النوم، حيث تظهر ظاهرة صرير الأسنان (Bruxism)، وهي حالة يقوم فيها الفرد بالضغط الشديد أو احتكاك الأسنان أثناء النوم. هذه الظاهرة تعدّ مؤشراً على ضغوط نفسية مكبوتة لا يُفصح عنها بسهولة، وتشير بوجود قلق داخلي أو توتر متراكم (American Academy of Sleep Medicine, 2022).

من هنا تبرز مسؤوليتنا كأباء وأمّهات ومربين في مراقبة أبنائنا، ليس فقط في سلوكهم النهاري، بل أيضاً في تفاصيل نومهم وابتساماتهم الصغيرة. فعلاج هذه الحالات يعتمد على الفئة العمرية والبيئة المحيطة، ويتطلب تعاوناً تكاملياً بين الطبيب النفسي لمعالجة الضغوط الداخلية، وطبيب الأسنان للحد من الأضرار الجسدية الناجمة عن الضغط على الأسنان (Mayo Clinic, 2023).

إن ضمان جودة الصحة النفسية والراحة الداخلية للأسرة لا يقتصر على العلاج بعد ظهور المشكلة، بل يبدأ من نشر ثقافة الحوار، الاستماع العاطفي، والاهتمام بمؤشرات الجسد والنفس. فكل ابتسامة هي رسالة طمأنينة، ومسؤوليتنا أن نحافظ عليها لتبقى عنواناً دائماً للسعادة.

هذه القاعدة صعبة لأنها ستدسف امورا كثيرة لكنها حقيقية

في احد الأفلام الأجنبية كان هناك جراحا ماهرا ويتدرب على يديه عشرات من الأطباء حديثي التخرج ، وفي ضربة مباغتة من هذه الحياة اكتشف ورما خبيثا قد استوطن احد اعضاءه واحتلها بالكامل ، ومن مفارقات الحياة اللعينة هذه كان الطبيب الوحيد المتخصص في هذا النوع من الأورام هو زميل له ، بينهما كره متبادل وعلاقة عقيمة ، لكنه بكل شجاعة لجأ إليه ، وقف قبالة وقال:

أعلم أنك لا تطيقني وتتمنى موتي ، لكن اطلب منك أن تكون طبيبي المعالج ، ما رأيك؟



حذق هذا الزميل في عيني زميله المحتضر بنظرة امدها دقائق وعمقها عمق النفس البشرية المعقدة ، بعدها قال ، موافق.

وبدأت رحلة التشخيص وبعد كشف مستفيض عن الحالة قال قراره الصادم والصريح:- هذا الورم الخبيث لن يهلك سوى أسابيع قليلة ، أقولها صادقا وآسف جدا لأجلك ، أنت تحتضر (you are adying case) هذه الجملة متداولة كثيرا في الاوساط الطبية وهي تعني (حالة ميؤس من شفائها) أتعلمون بماذا رد عليه هذا الجراح المغوار ، قال: شكرا لك ولصراحتك ، لكنني سأحاول فربما أجد حلا في مكان آخر. وبالفعل تحقق المستحيل ، بعد أن تواصل مع عددا كبيرا من الأطباء في بلدان مختلفة ، وبعد رحلة علاج شاقة ، تحول من (dying case) الى رجل جديد خال من اي اثر للمرض هذه التجربة قلبت كل المفاهيم والمشاعر لدى هذا الطبيب . وفي أول اجتماع له مع طلابه والأطباء تحت التدريب ووسط دهشتهم وذهولهم من عودته للحياة بعد ان اعتبروا موته قصة مفروغ منها ، امرهم بأن يلتزموا بأمرين وبكل صرامة ، قال:

لا أريد أن أسمع يوما أن أحدا منكم يخبر مريضا ما بأنه (dying case) امسحوا هذه الجملة من رؤوسكم ، وحاولوا تقديم كل ما في وسعكم حتى آخر نفس يزفره مريضكم أما الأمر الثاني فلا تناقشوني فيه مطلقا . أريد أن تطبقوا كل ما تكتبونه من فحوصات مخبرية أو سريرية على أنفسكم أولا لتفهموا احساس مرضاكم وتشعروا بآلامهم . ناظور الأمعاء ، الحقنة الشرجية ، نواظير المعدة ، وكل تلك الأمور المؤلمة التي تطلبون من مرضاكم فعلها اريدكم أن تتذوقوا طعم ألمها وصعوبتها أولا ، فالقاعدة التي تعلمتها بعد عودتي من الموت تقول :

لا يمكن لك فهم آلام أحدهم على حقيقتها إلا إذا مررت بنفس تجربته في عام 2011 وقفت عالمة النفس مارشا لينهان امام حشد كبير لتلقي كلمتها بمناسبة تكريمها لاكتشافاتها المهمة في مجالات علم النفس السريري واهمها على الإطلاق هو اكتشافها للعلاج الجدلي السلوكي DBT والذي وضعته اساسا كعلاجات لاضطراب الشخصية الحدية التي حتى ذلك الوقت كانت باقي التقنيات العلاجية النفسية تفشل في علاجها .

فاجأت مارشا لينهان الجمهور في حفل تكريمها باعترافها الصادم وبكل شجاعة كسرت الصورة النمطية للإنسان الكامل ، فقالت: لقد كنت مريضة نفسية ، في عمر ال ١٧ عاما حاولت الانتحار عدة مرات وتم حجزني في مصحة نفسية لعامين ، عالجوني بالأدوية والمهدئات والصدمات الكهربائية ، فقد كان تشخيصهم انني مصابة بالفصام، قضيت اسابيع طويلة أصرخ في الظلام وحيدة محجوزة في غرفة معزولة ، كنت اعيش الجحيم بحق ، كنت اجرح نفسي بالموسى ، آذيت جسدي كثيرا، كانوا مخطئين ، لم أكن مريضة فصام ، أنا مصابة باضطراب الشخصية الحدية لكنني الآن أصبحت الشخص الذي كنت احتاجه حينما كنت مريضة نفسية لمارشا لينهان كتاب دونت فيه مذكراتها وكيف أصرت على مساعدة نفسها فتحولت من مريضة باضطراب الشخصية الحدية حاولت الانتحار عدة مرات إلى أستاذ حاصل على درجة الدكتوراه في علم النفس السريري ومكتشفة لتقنية علاجية ساعدت آلاف المرضى على العودة للحياة بعد أن كانوا في قاع الجحيم وهي كانت أولهم.

هل كلمة (المراهقة) حقيقة علمية أم مصطلح مُستغل؟

عندما يدرك الطفل أنه (مراهق) ويعيش بعض التغيرات الجسدية والسلوكية، نجد أنفسنا - نحن الكبار - نهى له بيئة وكأنه مريض يحتاج إلى فترة نقاهة من مرض الطفولة، ليمضي 6-8 سنوات من (المعاناة)، ثم فجأة عند 18 عامًا نطالبه أن يصبح بالغًا ومسؤولًا.

لكن ما هو مفهوم المسؤولية فعلاً؟

الحقيقة أن هذا كله هراء. في علم النفس والاجتماع لا يوجد ما يسمى بـ (فترة المراهقة) كما نراها اليوم، وإنما هي أفكار دخيلة على مجتمعاتنا.

مثال من الغرب:

في أوروبا، من الولادة حتى السادسة، يُربى الطفل على الاعتماد على نفسه، النطق والحركة والمعرفة، ويُترك ليقرر إن كان يريد الأكل أو اللعب، حتى لو لم يدرك بعد ما هو الصح وما هو الخطأ ولكن إشراكه في اتخاذ القرار امر لا بد منه. لكن بمجرد دخوله المدرسة، يصبح مطالبًا باحترام القوانين الصارمة التي يضعها المعلمون، دون حرية حقيقية في اختيار الأنشطة أو إبداء الرأي. وإذا خالف هذه القواعد، يُعاقب فورًا.

ثم من عمر 10 حتى 16 عامًا يُطلق عليه لقب (مراهق)، وهنا تبدأ الطامة الكبرى:

- لا يجب التحدث معه بصراحة لأنه (مراهق)!
- لا نأمره ولا ننهاء إذا تجاوز حدوده أو أساء، نتجاهل الأمر!
- إذا رفض المسؤولية، نقول يجب أن يعيش (مرحلة مرض المراهقة)!
- يجب مسامحته حتى لو أساء لأحد، لأنه (مراهق)!

لكن المضحك المبكي، أنه عند سن 16، إذا خالف القانون، يُحاسَب كأنه بالغ كامل المسؤولية ألا ترون التناقض؟ يا آباء ويا أمهات، المراهقة ليست مرضًا، وليست تصريحًا بالفوضى، بل هي مرحلة قوة وطاقه، تحتاج توجيهًا لا تبريرًا علّموا أبناءكم أن الحياة لا تدور حول رغباتهم، وأن الواجبات تسبق الحقوق، وأن الاحترام يُكتسب ولا يُفرض.

إذا أردتم مراهقًا ناجحًا:

- ازرعوا فيه الانضباط لا الأعذار.
- علّموه المسؤولية لا الاتكالية.
- أوضحوا له أن الخطأ يُصلح لا يُبرّر.
- ذكّروه أن الاحترام للوالدين والكبار أساس لا خيار.

المجتمع لا يُبنى بالمبررات، بل بالمواقف والعمل الجاد، والمستقبل لا ينتظر من يختبئ خلف شماعة (الهرمونات)، بل من يرمج عقله وقلبه ليكون إنسانًا نافعًا لنفسه ولغيره.



نوبة الهلع تجربة نفسية وجسدية قوية قد يمر بها أي شخص في لحظة مفاجئة ، حيث يشعر وكأن شيئاً خطيراً يحدث داخل جسده تسارع في ضربات القلب ، ضيق في التنفس ، تعرق ، دوار ، الخوف من فقدان السيطرة وأحياناً احساس بقرب الموت. لكن ما يجب أن نعرفه أن نوبة الهلع ليست بالضرورة مرضاً وليست كل نوبة تعني أن صاحبها يعاني من اضطراب الهلع . الفرق الجوهرى بين نوبة الهلع واضطراب الهلع نوبة الهلع تحدث نتيجة ارتفاع مفاجئ لهرمونات التوتر والخوف في موقف ما أو حتى دون سبب واضح. غالباً ما تكون عابرة، وقد تحدث في اوقات متباعدة حسب شدة الموقف .

بينما اضطراب الهلع يصبح الأمر مختلفاً حيث ينشغل الشخص طوال اليوم بفكرة (متى ستأتي النوبة التالية) فيدخل في حلقة من الهلع المستمر، يكون التركيز على الاعراض الجسمانية أكثر مما يجعل النوبات تتكرر يومياً أو عدة مرات في اليوم . بمعنى الفارق الأساسي أن اضطراب الهلع مرتبط بتقرب الخوف أكثر من الخوف نفسه بينما النوبة ليست اضطراب من الممكن تكون استجابة طبيعية للجهاز العصبي في مواقف محددة.

كيف تتعامل مع نوبات الهلع ؟

- 1- دائماً ذكر نفسك بالحقيقة ان هذا ليس موت وستنتهي ... لان الادراك الطبيعي للنوبة يقلل من شدتها .
 - 2- تعلم تقنيات التنفس العميق .
 - 3- تقبل ولا تقاوم ركز على ما تراه وتسمعه وتشعر به عد خمس اشياء تراها ، اربعة اشياء تسمعها ، ثلاثة اشياء تشعر بها .
- نوبة الهلع ليست نهاية العالم بل هي إشارة من جسدك بأنك بحاجة إلى تهدئة ومواجهة مخاوفك أما اضطراب الهلع فهو قابل للعلاج من خلال العلاج المعرفي السلوكي، وتقنيات الاسترخاء، وأحياناً الأدوية عند الحاجة. تذكر أن الوعي بطبيعة ما تمر به هو نصف العلاج، فلا تجعل الخوف من النوبة سبباً لتكرارها .

الإستشارات الأسرية





تحكي لنا الأساطير اليونانية عن فتى اسمه نارسييس (نرجس) كان وسيماً جداً رأى صورته المنعكسة على سطح الماء فأعجب بها للغاية وظل يتأملها حتى مات غرقاً. من هنا جاء مصطلح "النرجسية" ويعني مبالغة الفرد في حب ذاته وتضخيم أهميتها، وحاجته إلى أن يبدي الآخرون إعجابهم المستمر به بينما هو يهمل مشاعرهم ولا يبادلهم الإعجاب. والحكمة هنا أن حب الإنسان لذاته شيء طبيعي ومطلوب لكنه إذا زاد عن حده يتحول إلى سلوك مرضي يضر بالفرد والمجتمع على حد سواء. ومهما كان الشخص النرجسي ناجحاً في حياته إلا أن علاقاته الاجتماعية تكون مضطربة ويصبح التمحور حول الذات مدخلاً لتفكك العلاقات الاجتماعية.

وفي أيامنا هذه وفي عصرنا الذي يتسم بالتغيرات المتسارعة على كل الأصعدة ما أحوجنا إلى تقوية العلاقات الاجتماعية بشكل عام والعلاقات الأسرية على وجه الخصوص. لن أدعو في هذا المقال القصير إلى المثالية لكنني سأطرح أفكاراً بسيطة ربما تفيد في إعادة اللحمة والتماسك للأسرة العربية والمجتمع بشكل عام في وقت تزداد فيه مشكلات الأسرة العربية من انفصال وطلاق وعنف أسري.

لن نذهب بعيداً لأن تراثنا العربي يزخر بالحكم والمواعظ التي تحث على التضامن والتعاون والمؤازرة. هل تذكر قصة الإعرابي المسن الذي جمع أبناءه وطلب من كل منهم أن يكسر عصاً واحدة فكان سهلاً على كل منهم أن يفعل ذلك، لكنه حين طلب أن يقوم أي منهم بكسر حزمة من العصي لم يستطع؟

إن الفردانية ومقولات مثل "نفسي نفسي" أو "أنا ومن بعدي الطوفان" هي مقدمات لا تبشر بالخير للمجتمع. ولمواجهة هذه التوجهات السلبية علينا أن نعطي من روح الجماعة ونعزز قيم التكافل والتراحم فهي قائمة في مجتمعنا لكنها تواجه تحديات الانعزال والفردانية خاصة في أوساط الشباب والمراهقين الذين يعيشون عالمهم الافتراضي في غرف مغلقة بعيداً عن أعين الأهل.

فلنقترب من أبنائنا ونضيق الهوة ونتعرف على اهتماماتهم ونحقق التوائم المطلوب تجنباً لتفكك الأسري والمجتمعي ونقضي على النرجسية البغيضة لتحل محلها روح التعاون والشراكة الإيجابية الفعالة. ولا نغفل دور مؤسسات المجتمع كالأسرة والمدرسة والإعلام في التنشئة الاجتماعية السليمة.



التربية أداة بناء ... والعنف معول هدم

هناك خلط كبير بين التربية والعنف، فيظن البعض أن الضرب أو الصراخ وسيلة لإصلاح الأبناء والحقيقة أن التجربة والدراسات أثبتت أن العنف لا يترك إلا الخوف والاضطراب، بعكس التربية الصحيحة والتي تقوم على الحوار والحب والقدوة.

التربية: هي بناء القيم، و تعزيز الثقة بالنفس، وتنمية مهارات الطفل، أما **العنف الأسري:** فهو ضرب، إهانة، حرمان أو إهمال، يقود إلى قلق، عزلة أو عدوانية.

السؤال الذي يطرح نفسه ماهي وسائل التربية الناجحة؟ هناك وسائل عدة أهمها:

1. الحوار الهادئ والتفاهم.
 2. العواقب الطبيعية (يتعلم الطفل من نتيجة سلوكه). وليس من خلال العقوبة العنيفة.
 3. التشجيع والثناء والاطراء والمكافأة
 4. التعاون بين البيت والمدرسة.
 5. إشغال الطفل بأنشطة مفيدة.
- وأما وسائل التعنيف (ما يجب تجنبه)**
1. الضرب.
 2. الصراخ والإهانة.
 3. الحرمان العاطفي.
 4. العقوبات القاسية غير المنطقية.

لماذا العقوبة الإيجابية أفضل بهذه الحالة؟

- نفسياً: تعزز الثقة بالنفس وتقلل القلق.
- اجتماعياً: تنمي الاحترام والتعاون.
- شخصياً: تعلم المسؤولية والضمير الأخلاقي.
- مستقبلياً: تصنع فرداً منضبطاً وناجحاً في حياته.

هذه الأساليب تنتج لنا طفل خائفاً أو عدوانياً. وكلاهما مررب قائل أن بعض الأطفال لم ينفع معه ما ذكرت أعلاه فهل هناك عقوبة إيجابية؟ **العقوبة الإيجابية:** بديل تربوي حديث التربية لا تعني الفوضى، بل تحتاج إلى حزم. لكن الحزم لا يعني الإهانة.

النتيجة: التربية الحقيقية هي مزيج من الحب والحزم. العنف يترك جروحاً لا تُشفى، أما التربية الإيجابية فهي التي تصنع إنساناً سويّاً، قادراً على مواجهة الحياة بثقة واتزان.



الذي يتسم بذكرات مؤلمة متكررة، تجنب المواقف المرتبطة بالعنف، وتغيرات في المزاج والسلوك.

تأثيرات على الأطفال

الأطفال الذين يشهدون أو يتعرضون للعنف الأسري يعانون من مشاكل نفسية وسلوكية طويلة الأمد مثل التوتر، العدوانية، ضعف الأداء الأكاديمي، واضطرابات النوم والعلاقات الاجتماعية ومشكلات على المدى البعيد في العلاقات الزوجية اللاحقة .

وقد اكدت الكثير من دراسات على الآثار السلبية للعنف الاسري ان العنف يؤدي إلى تعطيل الشعور بالأمان والاعتماد على الذات، مما ينتج عنه مشاعر العجز، الخوف، والذنب. كما يؤدي العنف النفسي إلى تحطيم صورة الفرد عن نفسه، مما يزيد من احتمالات الإصابة باضطرابات نفسية. عند الأطفال، قد يؤدي التعرض للعنف إلى اضطرابات في النمو العاطفي والاجتماعي، بسبب تأثير العلاقة مع الوالدين والبيئة الأسرية. ولمواجهة آثار العنف الأسري على الصحة النفسية، ينبغي التركيز على:

- تقديم الدعم النفسي والعلاجي للضحايا، عبر العلاج النفسي الفردي أو الجماعي.
- تعزيز برامج التوعية المجتمعية للحد من الظاهرة.
- إنشاء مراكز إيواء ودعم قانوني للناجين من العنف.
- تدريب العاملين في الصحة والتعليم على التعرف على علامات العنف وتقديم المساعدة المناسبة.

وختاماً

العنف الأسري ظاهرة خطيرة تؤثر بشكل مباشر على الصحة النفسية لأفراد الأسرة، مسببة اضطرابات نفسية متعددة تؤثر على جودة الحياة. تتطلب هذه الظاهرة استجابة متكاملة من المجتمعات تشمل الوقاية، الدعم النفسي، والتدخل القانوني. كما تبرز الحاجة إلى مزيد من الأبحاث لفهم أعمق لآليات تأثير العنف وتطوير استراتيجيات فعالة للحد منه.

يُعد العنف الأسري ظاهرة معقدة ومتعددة الأبعاد تمثل أحد أخطر التحديات التي تواجه المجتمعات الحديثة. يتضمن العنف الأسري استخدام القوة أو التهديد داخل الأسرة، مما يتسبب في أضرار جسدية ونفسية لأفرادها. تتراوح أشكال العنف بين العنف الجسدي، النفسي، الجنسي، والاقتصادي، وله تأثيرات عميقة على الصحة النفسية للضحايا، مما يستدعي اهتماماً علمياً واجتماعياً مستمرًا. يهدف هذا المقال إلى تقديم دراسة علمية دقيقة حول أثر العنف الأسري على الصحة النفسية لأفراد الأسرة، مع استعراض الدراسات الحديثة والمصادر المعتمدة.

تصنيف العنف الأسري:

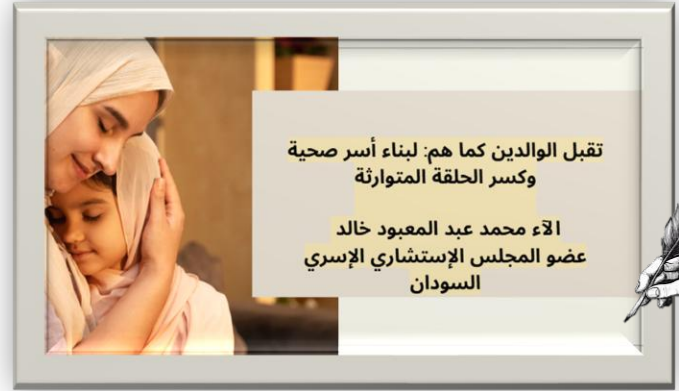
العنف الجسدي: يشمل الضرب، الركل، الحرق، وغيرها من الأفعال التي تسبب ضرراً جسدياً، **العنف النفسي:** يتضمن الإهانة، التحقير، التهديد، والعزل الاجتماعي، **العنف الجنسي:** هو أي اعتداء أو إكراه جنسي داخل الأسرة، **العنف الاقتصادي:** التحكم في الموارد المالية ومنع الضحية من الوصول إليها **أثر العنف الأسري على الصحة النفسية** أثبتت الدراسات أن العنف الأسري مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالاضطرابات النفسية المختلفة. تتفاوت تأثيرات العنف على الصحة النفسية حسب نوع العنف، مدة التعرض، وعمر الضحية.

الاكتئاب والقلق تشير منظمة الصحة العالمية (WHO, 2013) إلى أن النساء اللاتي يتعرضن للعنف الأسري أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب واضطرابات القلق مقارنة بمن لم يتعرضن للعنف. وهذا يعود إلى الشعور المستمر بالخوف، فقدان الأمان، وانخفاض احترام الذات. **اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)** الأشخاص الذين يتعرضون لعنف شديد أو متكرر قد يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة،



(لا أحد يفهمني) كل ما أريده أن أكون على طبيعتي دون أن يُحاكموني تلك ليست مجرد جمل عابرة على لسان المراهقين ، بل هي نداءات داخلية تعكس صراعاً نفسياً عميقاً بين رغبة جارفة في الاستقلال وخوف دفين من الرفض المراهقة ليست مرحلة عمرية فقط بل حالة شعورية مُركبة .. إنها فترة تتشكل فيها الهوية وتتقاطع فيها الرغبات بالقيود وهنا تتجلى الاحتياجات النفسية للمراهق كعامل حاسم في تكوين شخصيته وتوازنه الداخلي المراهقة (لحظة تكوين لا لحظة عبور) من عمر 12 إلى أوائل العشرينات يخوض المراهق رحلة مُضطربة مليئة بالأسئلة الوجودية ، والنمو الجسدي والعقلي ، ومحاولات التحرر من مظلة الأسرة تبدأ مشاعر الاستقلال والاختلاف بالظهور لكنها غالباً ما تُقابل بصدام مع الكبار الذين قد يرون في هذه المرحلة مجرد عناد أو تمرد لكن خلف هذه التصرفات تقبع احتياجات خفية .. إذا لم تُفهم جيداً قد تقود إلى عزلة نفسية أو انغلاق أو حتى انحراف سلوكي ما الذي يحتاجه المراهق فعلاً؟ أن يُرى كما هو : يريد المراهق أن يُنظر إليه ككائن له آراء وأفكار ومشاعر تستحق الاحترام .. لا كطفل يحتاج دائماً إلى تقويم وتوجيه يحتاج إلى من يحتضن ارتبائه لا من يسخر من صراعه أن يُمنح مساحة للحرية : رغبته في الاستقلال ليست تمرداً بل جزء طبيعي من نموه النفسي منحه مساحة آمنة لاتخاذ القرارات (حتى لو أخطأ) يعزز ثقته بنفسه ويُشعره بالتمكين أن يُحب دون شروط: الحب المشروط يزرع الخوف من الفشل والرفض .. بينما الحب غير المشروط يخلق أماناً داخلياً يُمكنه من مواجهة الحياة بشجاعة

سؤال موجه لكل أب وأم كم عدد الأحضان اليومية لأبنائكم؟؟ لا تقل إنني أوفر لهم كل شيء من مأكّل وملبس وأغراض شخصية وترفيهية ، أما تحتاجون أنتم كأباء إلى حضن دافئ بعد يوم مرهق مليء بالمشقة والتعب فما ذنب الأبناء لا يتلقون حضناً عند لقاءك بهم ، حضن واحد كفيل بترتيب أبجديات العاطفة والمشاعر والهوية لدى الأبناء وأنهم بشرأ أحياء لها وجود وقيمة لديكم . هل تعلم أن بعض الدراسات تقول أقل عددا للعناق والأحضان 4 مرات وأكثرها 12 مرة. ويقول دكتور مصطفى أبو سعد استشاري نفسي وتربوي توجد أربع قبلات وخمس لمسات ولكل منهم دلالة، قبلة الفخر والرضا والشوق والحب، واللمسة لها عدة اماكن كمؤخرة الرأس وأعلاه، والجبين والخدين ، وعلى اليدين بجمعهما مع يديك. فمن أثر العناق تقليل من الغضب والإجهاد النفسي والتوتر لدى الطفل ، ويزيده بهجة ويجعله أكثر مرونة لمواجهة الحياة . إذن أكثر من العناق والأحضان في المنزل تنعم بالسكينة والطمأنينة لك ولأبنائك ، لتقيهم من الأحضان الإلكترونية الزائفة الوهمية .



عندما كنت طفلة اسمع سؤال يوجه لنا كأطفال (ما هو هدفك ماذا تحب أن تكون بالمستقبل) وكل طفل كان له هدف جميل من طبيب او مهندس او طيار ، اما الان وللأسف عندما نوجه نفس السؤال يكون الرد بأن اكون يوتيوب او يكون مشهور على مواقع التواصل لكي يمتلك المال و حياة المشاهير ، أوجه سؤالي هنا الى كل ام وأب ماذا تحب أن ترى بأبنك في المستقبل ، هل عملت على هذا الامر أم انشغلت بأعمالك وتركت الأبناء لوحدهم او من يربيههم مثل الخادمة او الجدة تكون متعبة ولا توفر أساسيات التربية الصحيحة لكي يصبح الابن ذو شخصية مؤثرة غير متأثرة (((نصيحة))) أبنائكم امانة فاحفظوا على امانتكم كيف تؤثر مواقع التواصل على منهج فكر يؤدي إلى إيذاء النفس وذلك في تعزيز وخلق افكار سلبية من خلال المقارنات لرؤية المشاهير وحياتهم المثالية التي الصحة لها سوا على اللحظات القليلة المصورة من خلال نشرها في المواقع ، والدليل ما يحدث من طلاقات لهم ، وهم في الوقع يعيشون حياة اعتيادية مثل أي إنسان لا تخلو من المشاكل والمعاناة لاي عائلة ، عكس ما يظهر لنا كمتابعين لهم ومن خلال نشرهم لنا ، مما تؤثر على المراهق مرحبا فتسبب له العزلة الاجتماعية ، والاحباط بالمقارنة بين حياته و حياة احد المشاهير ممن تأثر به ، والشعور بالتدني للقيمة الذاتية

ما هو دور الوالدين هنا للحفاظ على أبنائهم

1- تعزيز ثقافة الحوار لفهم ما يدور في ذهنه .

2- اتباع تربية الصديق المستمع لا الاب المتسلط بصيغة الامر .

وذلك يصب في بناء علاقات اجتماعية حقيقية بين الابن وابنه مما يؤدي إلى تعزيز الروابط الأسرية.

تعد الأسرة البيئة الأولى التي يتشكل فيها وعي الإنسان، وتنعكس من خلالها أنماط التربية وأساليب التعامل على شخصيته ونفسيته. غير أن الأبناء لا يملكون خياراً في اختيار والديهم أو تغيير خلفياتهم، وهو ما قد يضعهم أمام تحديات صعبة، خاصة حين تكون التنشئة الأسرية مشوبة بالقصور أو الضغوط. هنا تبرز أهمية مفهوم تقبل الوالدين كما هم، باعتباره خطوة محورية نحو التوازن النفسي وكسر الحلقة المتوارثة من أنماط التربية السلبية، إن محاولات تغيير شخصية الوالدين أو إعادة تشكيل سلوكياتهم غالباً ما تنتهي بخيبة أمل وصراعات متكررة، لأن التغيير في هذه المرحلة يتجاوز قدرة الأبناء. لكن بالإمكان بناء علاقة صحية خاصة، قوامها احترام الحدود، والتعامل الواعي مع نقاط القوة والضعف لدى الوالدين. هذا التقبل لا يعني الموافقة على كل السلوكيات، وإنما الاعتراف بإنسانيتهم وظروفهم، مع العمل على تأسيس بيوت جديدة قائمة على الحوار، والرعاية النفسية، والوعي التربوي، تشير الدراسات الإرشادية إلى أن الأبناء الذين ينجحون في تقبل والديهم، مع السعي الواعي لبناء أنماط جديدة في أسرهم الخاصة، يقل لديهم خطر إعادة إنتاج نفس الأخطاء التربوية. وبذلك يصبحوا أكثر قدرة على منح أبنائهم طفولة صحية وبيئة أسرية متوازنة. إن الإرشاد الأسري هنا يلعب دوراً رئيسياً في تمكين الأفراد من اكتساب استراتيجيات التكيف مع الماضي، وفصل ما هو غير صحي عن حاضريهم ومستقبلهم، وصولاً إلى كسر الحلقة التي طالما أعاققت النمو النفسي للأجيال.

يمر كل شخص بمراحل عمرية مختلفة يحدث فيها كثير من التغيرات في جوانب متعددة، وهذه التغيرات ليست ثابتة فهي تختلف من شخص لآخر، وتشمل هذه المراحل عوامل مؤثرة كثيرة في بناء الشخصية، هذا ما يسمى بسن المراهقة ينتج عن المرور بهذه المرحلة عدة تغيرات من الناحية النفسية والجسدية والفكرية تحتاج إلى مراعاة وحذر في تعامل الأهل مع الأبناء في تربيتهم، سنتعرف في السطور القادمة باختصار عن مراحل المراهقة وخصائصها وأهم النصائح التي يجب مراعاتها عند التعامل مع المراهق.



المراهقة: مراحلها، خصائصها، أشكالها، وأهم النصائح للتعامل مع المراهقين

مراحل المراهقة: المرحلة الأولى (11 - 14) عام: وتتصف هذه المرحلة بتغيرات بيولوجية تحدث بسرعة كبيرة.

المرحلة الثانية: (14 - 18) عام: وفيها تكتمل هذه التغيرات البيولوجية.

المرحلة الثالثة: (18 - 21) عام: وهي تمثل مرحلة الشباب.

خصائص النمو لمرحلة المراهقة:

يوجد فرق كبير بين البلوغ والمراهقة، فالبلوغ يعني اكتمال الوظائف الجنسية والجسدية، وذلك بنمو الغدد الجنسية، أما المراهقة فهي تغير في السلوك العقلي والنفسي والاجتماعي فعملية النمو ليست انتقال مباشر من مرحلة إلى أخرى، إنما هي عملية مستمرة، كما أن الوصول للنضج النفسي ليس شرطاً للوصول إلى النضج العقلي أو الاجتماعي.

بعض أشكال المراهقة:

- مراهقة توافقية: تكون خالية من المشكلات والصعوبات.
- مراهقة انسحابية: حيث يلجأ فيها المراهق إلى الانسحاب من مجتمعه، ويبقى منعزل ومنغلق على مشاكله ونفسه.
- مراهقة عدوانية: وتتصف بالسلوك العدواني تجاه الآخرين.
- مراهقة متقلبة: تتعلق بالظروف المحيطة به، وهي غير مستقرة.

نصائح للتعامل مع المراهقين:

1. التحدث إلى المراهق في أمور تخصه، ومحاولة مساعدته وحتى لو لم يكن يرغب في التكلم ولكن دون إزعاجه أو إحراج.
 2. تجنب أن تكون عصبياً في مناقشته حتى لا تصبح لديه ردة فعل عنيدة تجاهك.
 3. يجب عدم التوبيخ على الأخطاء التي يقوم بها المراهق فهذه المرحلة يتعلم فيها المراهق من أخطائه.
 4. على الأهل منح الثقة للأبناء في هذا العمر حتى وإن كنت ترفض السلوكيات التي يتصرفون بها، فذلك يساعد في التنبيه إلى هذه الأخطاء.
 5. يجب التشجيع على السلوك الجيد لكي يقوموا بتكراره.
- إن مرحلة المراهقة للشباب أو الفتيات هي مرحلة حساسة وصعبة جداً، وهي بحاجة إلى التعامل معها بشكل خاص من قبل الآباء والأمهات لتخطيها بنجاح.



مع ارتفاع معدلات الطلاق مؤخراً ومع كثرة ما يُنشر على مواقع التواصل الاجتماعي من مشاكل زوجية ومع ما يتم تداوله من قصص سوداوية عن الزواج، أصبح الزواج لدى الكثيرين أشبه بـ " فيلم رعب ".
و من هنا بات الإقبال على الزواج خطوة ليست سهلة سواء على النساء أو الرجال على الرغم من حاجتهم الفطرية و النفسية و الاجتماعية للزواج .

نعم هناك تحديات و مسؤوليات يمر بها المتزوجون في رحلة الزواج ؛ ولكن هذا لا يحول دون التعمق بجمالية هذه العلاقة الإنسانية العظيمة و التي شرعها رب العالمين و جعل فيها المودة و السكينة و الرحمة ما بين الرجل و المرأة ؛ و جعلها بداية لاستقرار النفوس بالسكن و زيتها بالبنون .

و تماشياً مع الشعور الطبيعي لأي إنسان يُقبل على مرحلة جديدة في حياته ؛ فقد يكون مقبولاً أن يتخوف المقبلين و المقبلات على الزواج من هذا القرار المصيري و لكن كل ما في الأمر أن يكون هناك قدرة لإدارة هذه المخاوف فمثلاً :

تُخيفك المسؤولية ؟

تذكر أن المسؤولية لن تأتي على عاتقك دفعة واحدة و أن المسؤولية تحصيل حاصل في هذه الحياة ، و رفيقة لنا ما دمنا أحياء ؛ فقط تتغير مسؤولياتنا بحسب مراحل حياتنا ؛ لذا لا تقلق بهذا الشأن ؛ و في الزواج ما عليك إلا أن تتأكد أنك حرصت على اختيار شريك يساعدك على حمل المسؤولية بحُب .

يُخيفك الفشل ؟

تذكر أنه ليس هناك زواج كامل أو مثالي ؛ و الطبيعي في العلاقة الزوجية أن يكون خلافات و تحديات ؛ و من غير الطبيعي أن نرفع سقف التوقعات لحياة زوجية وردية على مدار العُمر .

تقبل فكرة الخلاف و الاختلاف و تعلم كيف تتعامل معها بحوار واعي و نضج و احتواء و محبة .

تُخيفك الصورة السلبية عن الزواج و كلام الناس ؟

تذكر أنه كثير من قصص الزواج الجميلة و الناجحة لا تُروى و لا تُحكى ؛ لا تسمع لما هو سلبي ؛ عِش التجربة و أقبل عليها بنفسك ؛ بقلبك و عقلك و إيمانك الحقيقي بأنها علاقة إنسانية تشاركية تمنحك حياة مستقرة و مبهجة رغم وجود بعض التحديات التي بالإمكان تجاوزها بسلاسة . الزواج حق إنساني و فرصة منحك الله إياها لتنعّم بالسكينة و المودة و الرحمة و جماليات كثيرة ؛ فلا تحرم نفسك هذه اللذة ؛ فقط تأكد أنك مستعد من كل الجوانب و تأكد من اختيارك لمن سيشاركك الحياة ؛ و تذكر دوماً الهدف الأساسي من هذا التشريع الإلهي ؛ و بعد التوكل على الله أقبل على الزواج بجرعات من حُب ؛ اطمئن و تأكد أن هناك كم من الجمال بانتظارك .



أبراج الخطر في العلاقة الزوجية
هند ستار جبار
عضو المجلس الاستشاري الاسري
العراقي



الاطفال والشارع
أ.د. مازن موفق صديق الخيرو
تدريس في كلية التربية للبنات
جامعة الموصل

العلاقة الزوجية ليست مجرد ارتباط بين شخصين وانما هي رحلة من التفاهم والنمو المشترك لكن أحيانا تظهر في هذه الرحلة مؤشرات خفية تشبه أبراج الخطر ان لم ننتبه لها قد تتحول إلى مسافة عاطفية كبيرة يصعب التعامل معها .. وعيك بهذه العلامات هو الخطوة الأولى لحماية زواجك فالعلاقات لا تنهار فجأة وانما تتآكل ببطء حين نتجاهل اشارات الانذار المبكرة .

1. الصمت العاطفي المستمر

- عندما يصبح الحوار غائبا والمشاعر محبوسة تتحول العلاقة الى مساحة صامتة
- الافضل خصص وقتا للحديث دون لوم أو انتقاد

2. فقدان الاحترام

- عندما تتحول الكلمات الى نقد جارح أو سخرية يبدأ جدار الأمان ينهار
- الافضل نتعامل باحترام لان الاحترام ليس مجرد سلوك وانما هو قرار يومي يترجم في الأفعال والكلمات

3. التهرب من المواجهة

- ترك المشكلات دون حوار لا يجعلها تختفي وانما يجعلها تتراكم وتكبر يوماً بعد يوم
- الافضل نواجه الاختلافات بشجاعة وهدوء ونبحث عن مساحة للتفاهم
- العلاقات الزوجية القوية لا تُبنى على خلوها من المشكلات وانما على الوعي والتعامل الحكيم مع أبراج الخطر امنح نفسك وزوجك مساحة للنمو وتذكر أن الحب ليس شعوراً فقط وانما هو فعل مستمر وتجديد يومي للعهد.

انتشرت في الآونة الأخيرة ظاهرة تسبب الأطفال في الشارع قرب إشارات المرور خاصة ، فخلفت هذه الظاهرة المئات من المشردين الباحثين عن لقمة العيش ، فهم إما أن يحملوا معهم قطعاً من الحلويات يسعون لبيعها أو يمتهنون مهناً أخرى كالقيام بغسل نوافذ المركبات دون رضا من صاحب المركبة هكذا عنوة لغرض استعطافه لإعطائهم بعض المال لقاء ذلك ، والناظر لهم يرى رداءة ثيابهم وشحوب وجوههم ، وانكسارهم المادي والمعنوي النفسي ، وسخطهم على مجتمعهم الذي لم يتابعهم ويتابع سبب تركهم للتعليم المدرسي ، وعدم احتضانهم ، وهنا تبدأ عملية التمرد ضد المجتمع بوصفه يضطهد هذه الفئة من وجهة نظرهم . فمعالجة هذه الظاهرة يعد ركيزة من ركائز القيم الإنسانية عند الإنسان السوي والمجتمع الراقي ، وهو بمثابة الانتماء الوجودي يحس به الإنسان بالتحامه مع مجتمعه الذي يقدم له الكثير ، ومن ثم يسلك فيه كل السلوكيات الإيجابية لرفعه والتقدم به لا المجتمع الذي يحطمه ويضيف إليه تحطيماً آخر ، والإنسان منذ ولادته تولد معه فطرة الانتماء المجتمعي ، والأسرة تعد الوعاء الأول الذي تستقى منه فكرة الانتماء ، ويمثل الانتماء في حد ذاته غريزة من الغرائز الإنسانية يعمل الإنسان على اشباعها باستمرار ، ومن العوامل التي تؤدي إلى خفض نسبة الانتماء المجتمعي تعميق ظاهرة أطفال الشوارع ؛ لأنها تنمي لديهم فكرة الاغتراب الوجودي ، والشعور بالعدمية والاحباط والوصول إلى حالة إراقة ماء الوجه ؛ لذا تقتل فيهم روح الطفولة ويكونون عبئاً ثقيلاً على مجتمعاتهم المفترض بأنها تحتويهم ، ويكونون عرضة للتيارات الأخلاقية الجارفة ، فالشارع بكل ما فيه يعد عالماً أكبر من عالم الطفل فوق طاقته الفطرية والفكرية .



في ركنٍ هادئٍ من هذا العالم المزدحم، يجلس رجلٌ مسنٌ أو امرأةٌ طاعنةٌ في العمر،

يتصفحون أرشيف الذاكرة بينما يتجاهلهم الحاضر.

يمرّ الوقت ثقیلاً، لا يقطعه سوى صوت ساعة الحائط...

ولا يكسر سكونه سوى تنهيدة تأتي من عمق القلب، تحكي ما لا يُقال.

الوحدة عند كبار السن ليست مجرد حالة نفسية، بل وجع مستتر...

لا تلتقطه الأجهزة الطبية، لكنه يُنهك الروح ويستنزف الحياة شيئاً فشيئاً.

لقد أعطوا أجمل أعوامهم لأسرهم، وبنوا بالحب والكّد جدران البيوت، لكن حين تفوَّغ الغرف من الأحفاد والأبناء، لا يبقى معهم سوى الصور على الجدران، ومقاعد لم يعد يجلس عليها أحد. الوحدة لا تعني فقط العزلة الجسدية، بل قد يعيش المسنّ وسط العائلة،

لكن لا أحد يسأله: ما رأيك؟ ما شعورك؟ هل اشتقت لشيء؟

سؤال واحد... قد يعيد الحياة لعينيه، أثبتت دراسات حديثة أن الوحدة تُسرّع من تدهور الصحة الجسدية والعقلية لدى المسنين، وترتبط بأمراض القلب، والاكتئاب، وحتى تراجع الوظائف الإدراكية.

لكن أكثر ما يوجعهم، ليس المرض... بل الإحساس بأنهم لم يعودوا "مرغوبين" في حياة من حولهم.

هل ننتظر أن يفقدونا حتى نتذكرهم؟

نحتاج اليوم، كمجتمع، أن نعيد تعريف البرّ:

ليس هدية في العيد، بل زيارة منتظمة، سؤال يومي، يد تُمسك بهم في لحظة ارتباك، وإصغاء لقصصهم التي لا تكرر نفسها بل تضيء لنا الطريق.

كبار السن لا يريدون الكثير... فقط من يقول لهم: "وجودك يُسعدني... وقلبك لا يزال يعطينا الحياة"

هل يُمكن أن ينهار الزواج بلا صراخ ولا محاكم؟ نعم. ما يُعرف بـ«الطلاق الصامت» هو حالة ذبول تدريجي للعلاقة الزوجية؛ تتوقّف فيها المشاعر عن التدفق، وتسود اللامبالاة، ويصبح الشريكان «جيراناً طيبين» تحت سقف واحد. الخطر في الطلاق الصامت أنه لا يُرى سريعاً: لا خصومات عالية الصوت، ولا قرارات انفصال فورية، بل إشارات يوميّة صغيرة إذا أهملناها تكاثرت حتى تُطفئ شرارة الحياة الزوجية في هذا المقال، أستعرض أبرز العلامات التحذيرية مدعومة بدراسات عربية مع ملخصاتها، ثم أقدم توصيات عملية للوقاية والتعافي.

أولاً: التوقف عن الشجار والنقاشات.... ليس دائماً علامة صحة

غياب الخلافات قد يبدو «سلاماً»، لكنه أحياناً هدوء الاستسلام. في العلاقات الحيّة تظهر اختلافات ويجري حوار وتفاوض. أمّا حين يمتنع الطرفان عن النقاش أصلاً، فغالباً لأنهما فقدوا الأمل بالتغيير، أو يخشيان فتح ملفات تُوجع. وجدت دراسة لبنانية في 2020 أن الأزواج الذين يتجنّبون النقاش عند الخلاف يسجّلون مستويات أدنى من الرضا الزوجي مقارنة بمن يعبرون عن استيائهم بطرق بناءة.

ثانياً: انفصال الحياة الاجتماعية

لكلّ منهما أصدقاؤه ودائرته، ونادراً ما يلتقيان اجتماعياً. لا مشكلة في الخصوصية، لكن الخطر حين تغيب الدوائر المشتركة تماماً. أظهرت دراسة تونسية سنة 2021 أن الأزواج الذين يمارسون أنشطة اجتماعية مشتركة (زيارات، سفر، مناسبات، هوايات) لديهم قدرة أعلى على تجاوز الأزمات. أما غياب هذه المشاركة فيُضعف الشعور بالاعتزاز داخل البيت.

ثالثاً: ندرة الاتصال الجسدي والحميمي

العناق واللمسات اللطيفة يخلق شعوراً بالطمأنينة والأمان بين الطرفين. حين تغيب لفترات طويلة تخلق فراغاً عاطفياً ويزداد التركيز على السلبيات والمشاكل.

بيّنت دراسة مغربية في 2019 انخفاض عام في السعادة الزوجية عند 68% من الأزواج غير الراضين عن حياتهم الحميمة.

رابعاً: معرفة تفاصيل الشريك من "السوشيال ميديا"

حين تعرف أخبار شريكك من منشور أو «ستوري» — لا من حديث مباشر — فهذا يعني أن قناة التواصل الأساسية داخل البيت-انسدّت. في 2020 أشار تقرير إماراتي إلى أن 47% من الخلافات الأسرية المسجلة لدى مراكز الإرشاد الأسري تتعلق بسوء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

خامساً: غياب التخطيط المشترك للمستقبل : الكلام يقتصر على الفواتير ومشاورير الأطفال بينما تغيب الأحلام المشتركة (رحلة، استثمار، دراسة...). هنا يتحوّل الزواج من شراكة حياة إلى إدارة مؤسسة منزلية. كشف بحث مصري سنة 2020 أن غياب التخطيط المشترك كان أحد أهم ثلاثة أسباب وراء شعور الأزواج بالملل الزوجي، إلى جانب الروتين وضعف الحميمية.

سادساً: الاغتراب الرقمي — حين نسكن في الشاشات

ليس مجرد استخدام للهاتف، بل انغماس مزمّن يجعل اللقاء اليومي لقاء بين ثلاثة: أنا، والهاتف، وحياة السوشال ميديا كشفت دراسة سعودية في 2021 أنّ 36% من الأزواج يرون أن الهواتف الذكية قللت من جودة أحاديثهم اليومية، وأن 22% لديهم ارتباط مباشر بين الإدمان الرقمي وفتور العلاقة.

خطوات وقائية وعلاجية (من خبرة الإرشاد الزوجي)

- 1. جلسة "تشخيص المشاعر" الأسبوعية :** موعد ثابت بلا هواتف، يتحدث فيه الطرفان عن مشاعرهما واحتياجاتهما. هذه الجلسة لا تناقش الفواتير أو مشاكل الأطفال، بل مشاعر القرب والبعد. يحاول فيها كل واحد كشف احتياجات الآخر العاطفية من خلال كلامه و لغة جسده كثير من الأزواج الذين التزمت معهم بهذه الممارسة لاحظوا تحسّناً بعد 3-4 أسابيع فقط.
 - 2. خريطة الحب (Love Map) :** تمرين من مدرسة "غوتمن" يقوم على طرح أسئلة يومية صغيرة لمعرفة تفاصيل حياة الشريك: ما الذي يقلقه حاليّاً؟ من هم أقرب أصدقائه؟ ما هدفه لهذا الشهر؟ كيف يمكنني دعمه معنوياً في مشروعه الجديد؟ إعادة اكتشاف هذه التفاصيل تقوي الألفة وتُبقي الحوار حيّاً. استشعار دعم الطرف الآخر ومشاركته في تحقيق أهدافه يقوي العلاقة و يحميها من أي مغريات خارجية أو رقمية.
 - 3. لغة الامتنان الصغيرة :** ثلاث رسائل تقدير يومية: كلمة طيبة، لمسة مطمئنة، خدمة بسيطة. الامتنان المتكرر يُغذي الشعور بالتقدير أكثر من الهدايا الكبرى النادرة.
 - 4. إحياء الطقوس الزوجية :** مثل: قهوة الصباح معاً، دعاء قبل النوم، عشاء نهاية الأسبوع. بناء روتين خاص يعبر عن خصوصية علاقتهم. الطقوس الصغيرة تمنح للعلاقة هوية خاصة وتخلق ذاكرة مشتركة كأنها لغة خاصة بين قلوبين.
 - 5. المشروع المشترك :** التزام بإنجاز هدف كل ثلاثة أشهر (رحلة قصيرة، قراءة كتاب معاً، ادخار لهدف، لرحلة). المشاريع المشتركة تُعيد الإحساس بأن الزواج ليس "تدبير منزل" بل "رحلة حياة".
 - 6. مساحات محمية من الرقمنة:** تحديد أوقات ومناطق بلا هواتف (مثل المائدة وغرفة النوم). الاتفاق الرقمي يحمي المساحات العاطفية من الغزو الإلكتروني.
 - 7. إدارة الخلاف بدل تجنبه:** تعلم تقنيات الحوار الهادئ: استخدام جملة «أنا أشعر...» بدل «أنت دائماً...». هذه المهارة وحدها تقلل من احتمالات التصعيد وتفتح باب النقاش البنّاء.
 - 8. طلب المساعدة مبكراً:** الإحصاءات في مراكز الإرشاد الأسري تشير أن الأزواج الذين يطلبون المساعدة من خبير أسري في أول سنتين من ظهور المشاكل يحققون نسب نجاح أعلى بكثير من الذين ينتظرون سنوات.
- خاتمة :** الزواج علاقة تتنفس بالحوار، وتزدهر بالامتنان، وتتعافى بخطوات صغيرة متكررة. الطلاق الصامت ليس نهاية الطريق، بل جرس إنذار يمكن تحويله إلى بداية جديدة. حين يدرك الزوجان أن الصمت يسرق منهما الدفء، يمكنهما بوعي مشترك أن يعيدا وصل ما انقطع. فالعلاقة لا تُبنى على العاطفة وحدها ولا على العقل وحده، بل على التقاء الاثنين في قرار واعٍ بالتجديد. الحوار، المشاركة، والاهتمام اليومي وكل بيت يملك فرصة ليزهر من جديد متى اختار أصحابه الإصغاء والعمل معاً.

التنمية الذاتية والتطوير





التصالح مع الذات هو الخطوة الأولى نحو حياة متوازنة، فهو يعني أن نتقبل ضعفنا كما نتقبل قوتنا، وأن نمّح قلوبنا فرصة للسلام بعيداً عن جلد الذات. حين نتصالح مع أنفسنا نتحرر من ثقل الماضي ونعيش الحاضر بوعي ورضا، لنزرع بذور الطمأنينة في أسرتنا وعندما نتصالح مع ذواتنا نصبح أكثر رحمة تجاه الآخرين، فالقسوة التي نوجهها لأنفسنا غالباً ما تنعكس على من حولنا. بالتصالح، نتعلم أن نسامح ونمنح الحب بلا خوف، فنخلق بيئة أسرية دافئة يسودها الاحترام والتقدير.

التصالح مع الذات لا يعني الرضا بالجمود أو الاستسلام للأخطاء، بل هو وعي متجدد بأننا في رحلة مستمرة نحو الأفضل هو شجاعة الاعتراف بالقصور، ثم الإقدام بخطوات ثابتة نحو النمو والتطور الشخصي والعاطفي.

وحيث نتقن فن التعايش مع أنفسنا، نصبح أكثر قدرة على مواجهة ضغوط الحياة. فالإنسان المتصالح مع ذاته يمتلك رصيماً من الطمأنينة الداخلية، يوازن به بين متطلبات الأسرة والعمل، ويقود عائلته نحو الاستقرار والانسجام.

التصالح مع الذات هو فن الإصغاء لأعماقنا دون خوف، والاعتراف بما نشعر به دون إنكار. هو دعوة لاحتضان إنسانيتنا كما هي، بضعفها وقوتها، بنقصها وكمالها. ومن هذا الاحتضان يولد نور يضيء علاقتنا بالآخرين ويجعلنا أكثر صدقاً ودفئاً.

وحيث ندرك أن قيمتنا لا تُقاس برضا الناس عنا، بل بقدرتنا على حب أنفسنا كما خلقها الله، نصبح أقدر على أن نعيش حياة مليئة بالامتنان والرضا. فالسلام الداخلي ليس ترفاً، بل هو الأساس الذي يُبنى عليه استقرار الفرد والأسرة معاً

المراهقة: مراحلها، خصائصها، أشكالها، وأهم النصائح للتعامل مع المراهقين يمر كل شخص بمراحل عمرية مختلفة يحدث فيها كثير من التغيرات في جوانب متعددة، وهذه التغيرات ليست ثابتة فهي تختلف من شخص لآخر، وتشمل هذه المراحل عوامل مؤثرة كثيرة في بناء الشخصية، هذا ما يسمى بسن المراهقة. ينتج عن المرور بهذه المرحلة عدة تغيرات من الناحية النفسية والجسدية والفكرية تحتاج إلى مراعاة وحذر في تعامل الأهل مع الأبناء في تربيتهم، سنتعرف في السطور القادمة باختصار عن مراحل المراهقة وخصائصها وأهم النصائح التي يجب مراعاتها عند التعامل مع المراهق.



الصباح هو المفتاح الحقيقي لبقية اليوم والطريقة التي تبدأ

بها أول ساعاتك التي لها تأثير كبير على تحديد مستوى

طاقتك صفاء ذهنك وحتى نوعية قراراتك

هنالك الكثير من الناس يستهينون ببداية اليوم حيث تثبت

الاحصائيات أن العادات الصباحية الصغيرة تصنع فرقاً كبيراً

في يومك ومن هذه العادات الصباحية الستة:

1. الاستيقاظ المبكر بهدوء

جرب أن تستيقظ قبل الآخرين ببضع من الوقت بعيداً عن

الضوضاء والاستعجال هذا سيمنحك مساحة هادئة لترتيب

أفكارك بدل أن تبدأ يومك بالركض وراء الوقت.

2. شرب الماء فور الاستيقاظ

كوب ماء على معدة فارغة يوقظ أعضاء جسمك وينشط الدورة الدموية ويمنحك دفعة طبيعية من الطاقة بدل البدء بشرب المنبهات.

3. التأمل أو الصلاة لبضع دقائق

سواء كان عبر التأمل أو الصلاة والخشوع هذه الدقائق ستزرع بداخلك هدوءاً وسلاماً داخلياً ينعكس على سلوكك طوال اليوم.

4. كتابة 3 أهداف بسيطة لليوم

اجلس دقيقة وكتب أهم ثلاث مهام تريد إنجازها ستجد نفسك أكثر تركيزاً وأقل تشتتاً بدلاً عن ترك اليوم يقودك

5. تحريك الجسم

مجرد تمطيط الجسم والتنفس بشكل عميق أو مشي قصير يكفي لتنشيط العضلات والعقل معاً لذا فلا يشترط عمل تمرين طويل ومتعب

6. وجبة فطور صحية وخفيفة

تناول فطور صباحي يمدك بالطاقة وتجنب البدء بفطورك بالسكريات الثقيلة دون أن يرهق جسدك بتناول الأطعمة الدسمة

الصباح ملك لك فاجعله بداية قوية ليوم يليق بك فلا تستثقل تمرين نفسك على هذه عمل بهذه العادات وتكرارها بشكل يومي وليس

شرطاً ان تعمل بها جميعاً وانما من الممكن ان تبدأ بعادة أو اثنتين ثم تجعل جسدك يتعود على العادات الأخرى المتبقية بمرور الوقت

ستلاحظ أن صباحك أصبح أكثر صفاءً ويومك أكثر إنتاجية.



فقدت بصري في عمر مبكر، لكن ذلك لم يوقفني عن تحقيق أحلامي...

بهذه الكلمات، يلخص حسين علي، بطل العراق في كرة الهدف للمكفوفين، مسيرته الحافلة بالإنجازات.

بدأ (حسين) بلعب كرة الهدف في سن الخامسة عشرة، وسرعان ما اظهر موهبة فذة. تفوق في اللعبة على اقرانه كما سنوضح ذلك ، وانضم إلى المنتخب الوطني العراقي، وقاده إلى تحقيق العديد من الإنجازات، اهمها الميدالية الفضية في بطولة آسيا عام 2017، وجائزة أفضل لاعب في بطولة غرب آسيا عام 2018.

يستطرد حسين فيقول....

(لم تكن رحلتي سهلة، فقد واجهتُ العديد من التحديات، لكنني تغلبتُ عليها بعزيمة وإصرار. "كرة الهدف هي حياتي")

كذلك يقول ...

"أعطتني الأمل والقوة من اجل تحدى الصعاب وتحقيق الأهداف" حسين علي ليس مجرد لاعب كرة هدف، بل هو رمز للأمل والتحدى، ونموذج يحتذى به للشباب العربي، ليثبت أن الإعاقة ليست عائقًا أمام تحقيق الأحلام.



المقدمة

مما لا شك فيه أن الإنسان يولد صفحة بيضاء، غير أن أول ما يخطّ فيها هو حبر التقاليد والعادات الأسرية. هذه التقاليد تمثل، وفق الدراسات الاجتماعية، ما يقارب 50% من ملامح الشخصية الإنسانية. فهي الإطار الأول الذي يحتضن الفرد ويوجهه نحو الانتماء أو الانغلاق. غير أن هذا الإطار قد يكون سنناً وقد يكون قيداً، تبعاً لوعي الأسرة، ومدى تأثير الأبناء بما تفرضه التكنولوجيا وما يقدمه الأصدقاء من بدائل مغرية.

الإيجابيات

التقاليد، حين تُمارس بحكمة، ليست مجرد طقوس جامدة، بل ذاكرة جماعية تحفظنا من التشتت. إنها تمنح الإنسان شعور الانتماء، وتغرس فيه الاحترام، وتشده بجذوره حتى لا يتلاشى في رياح العصر. ومن خلالها يتذوّق معنى الاستقرار النفسي، إذ يجد أن هناك أسرة تحميه، ويداً تمتد إليه حين يتعثّر. كما أنها تصنع جداراً يحمي الأبناء من الانغماس في تأثير التكنولوجيا المفرط، ومن الانجرار الأعمى خلف الأصدقاء.

السلبات

لكن حين تتأخر الأسرة في أداء دورها التربوي، أو تمارس سلطتها بأسلوب خاطئ قائم على الفرض والضغط، تتسلل الثغرات التي يملؤها الآخرون. فيجد الفرد نفسه يبحث عن بديل في الأصدقاء الذين قد يمنحونه القبول السريع ولو كان على حساب قيمه، أو في التكنولوجيا التي تقدم له عالماً بلا قيود لكنه خالٍ من الضمانات. هنا ينشأ الصراع النفسي: بين ما يريده القلب وما يفرضه المجتمع، بين نداء الأسرة وبين غواية الخارج. ومع الوقت قد تُزرع داخل الشخصية بذور التمرد، أو تنطفئ جذوة الإبداع وتتحول إلى استسلام أعمى.

الخاتمة

هكذا، تبدو العادات والتقاليد الأسرية كسيف ذي حدين: فهي حصن للهوية إذا مورست بمرونة ووعي، لكنها تتحول إلى جدار خانق إذا صاحبها تأخير في التربية أو تعامل خاطئ. والتكنولوجيا والأصدقاء ليسوا أعداء في جوهرهم، إنما يصبحون كذلك حين يتراجع دور الأسرة. لذلك يبقى التوازن هو الحل: أن تظل التقاليد جذوراً تمنح الثبات، دون أن تُمنع الفروع من أن تمتد نحو الضوء، حيث الحرية والنمو.





التغير جبلة وفطرة فطرنا الله تعالى عليها وما أحسنها إن كانت في الجانب الإيجابي ولكن المشكلة إذا كان التغير في الجانب السلبي أو وجدنا أنفسنا وفيها تلك الصفات والعادات السلبية وعندها ستكون قابلة للتجذر والتطور وهنا سنقع في مشكلات ومآزق كبيرة لا تنتهي. قد ترغب في تغيير عادة سلبية مثل (العصبية- الغيرة- الكسل- التسويف- اللامبالاة- المقاطعة للآخرين- الغرور- العجب- الجور والفجور في الخصومة- أو غير ذلك من العادات أو الصفات السلبية والتي لا يكاد يسلم منها أحد) والاعتراف بالصفة السلبية هي أول خطوة في هذا الطريق لأنه من دون اعتراف وإقرار داخلي بوجودها وإيمان بأثرها السلبي فلا يمكن أن يتحرك المرء نحو التغير.

خطوات التغير بعد الاعتراف بتلك الصفة:

1. تسجيل المواقف التي تظهر فيها تلك الصفة أو تلك العادة وفق هذا الجدول المقترح:

م	التاريخ	الموقف	السبب	الفكرة	الشعور	السلوك

2. تسجيل المواقف ومراجعتها يجعلك أكثر وعياً وقدرة على ضبط وإدارة مشاعرك وعاداتك وستلاحظ تحسناً في كل مرة.

3. تتبع جذور نشأة وتكوين تلك العادة:

هل هي بسبب التنشئة؟ هنا قد تحتاج إلى أخصائي نفسي يساعدك على العودة إلى الماضي والدخول فيه وتفكيك الصدمات- إن وجدت- أو وضع خطة للتخلص من التراكمات التي سببت الاضطراب النفسي. (الخلج والانطواء والعصبية قد تكون اضطراباً نفسياً).

أو تكونت وظهرت كرد فعل؟ ربما تكون تلك العادة نوبة اكتئاب قد مررت بها وانت لا تشعر إن لم تغلب عليها بنفسك فربما تحتاج إلى زيارة أخصائي نفسي أو طبيب نفسي.

أو بسبب مخالطة ومجالسة أصحاب تلك الصفة؟ عند ذلك تحتاج إلى تغيير محيطك وبيئتك من أصحاب وأصدقاء، إن تتبعك لمعرفة الظروف التي تكونت فيها تلك العادة يساعدك على تفكيكها بشكل سليم وفعال.

4. عدم لوم النفس وعدم تأنيبها وعدم تقييدها وعدم الشعور بالذنب وعدم الشعور بأنك ضحية:

لأن تلك المشاعر لا تساهم في اتخاذ القرار السليم بل تجعلك ضعيفاً وأنت هنا بحاجة لتكون قوياً لتصنع التغير (الضعفاء لا يتغيرون).

5. وضع البديل للسلوك المراد تغييره: فالغضب والعصبية بديلها المناسب الحلم والأناة والهدوء ولو تصنعاً فكما قيل إنما الحلم بالتحلم، والخلج بديله المناسب الانخراط في المناسبات الاجتماعية أو التدريب على تقديم النفس والتعريف بها وهكذا.

6. مبدأ التركيز وذلك باستهداف سلوك واحد: اعمل عليه بوعي وفق خطة مناسبة فيها مرونة وتكيف حسب المعطيات والظروف.

7. احترم نفسك وقدرها ولا تكن قاسياً على نفسك: إن تعثرت مرة أو مرات فتعديل السلوك رحلة وتقويم النفس يحتاج زمناً مع الممارسة والمثابرة طويلة الأجل ولذلك كلما تعثرت انهض واستأنف وكل ابن آدم خطأ وود الشيطان لو يظفر منا بلحظة يأس.

8. استهدف السلوك الذي يسبب لك أكثر المشكلات تكرارا وأكبرها أثرا:

فغالبا إذا عالجته ستختفي معه مشكلات أخرى تتعلق بعادات سلبية أخرى ستختفي هي كذلك.

9. درجت عادة النفس على المقاومة:

لا تنفك نفسك عن تذكيرك بنسختك القديمة، فتظهرك أمام نفسك وقد انتصرت في موقف غضب أو سلمت من مشكلة في موقف تردد وخوف، أو لم تصب بأذى بسبب عادة التأخر والتسويق والكسل وغيرها من الحيل.

10. تعرف على أشكال المقاومة وخُدع النفس:

إذ قد يعاود السلوك الظهور في مواقف أخرى وبشكل بشع، لذلك ضع خطة للمقاومة.

11. إذا تكرر السلوك بعد مدة فادرس الأسباب والموقف وشعورك وقيم الوضع.

12. تخيل نفسك وقد تخلصت من تلك العادة وضع لنفسك نموذجا تقتدي به.

13. اجتهد لإظهار ذلك السلوك في مواطن إيجابية وليست سلبية:

لأن هذا يساهم في إخراجهم بطريقة سليمة وفاعلة، كان صلى الله عليه وسلم يغضب ولكنه لا يغضب إلا لله أي إذا انتهكت محارم الله، والخجل أو الحياء يكون من الله تعالى والتردد يكون عن كل سوء وفحشاء أو قول فيه زور.



الهيئة الإستشارية القانونية



يُعد قانون الأحوال الشخصية العراقي رقم (188) لسنة 1959 من أبرز التشريعات التي تركت أثراً عميقاً في الحياة الاسرية الاجتماعية والقانونية ، إذ شكّل خطوة جريئة نحو توحيد الأحكام المتعلقة بالأسرة بعد أن كانت خاضعة لتعدد المذاهب الفقهية وتباينها. وقد جاء هذا القانون في إطار حركة تشريعية إصلاحية سعت الدولة من خلالها إلى إيجاد نظام قانوني متوازن يراعي الخصوصية الدينية من جهة، ويستجيب لمتطلبات التطور الاجتماعي والسياسي من جهة أخرى وللتعرف على قانون الأحوال الشخصية العراقي وتطوره، نبدأ من التسمية التي اطلقت عليه، فرب سائل يسأل من اين جاءت تسمية القوانين المتعلقة بالأسرة



بدايةً ان مصطلح الأحوال الشخصية، لم نجد له استعمالاً في كتب الفقه الإسلامي، حيث كان الفقهاء المسلمون يبحثون المسائل التي تندرج ضمن مفهوم الأحوال الشخصية في كتاب النكاح ، كتاب الطلاق، كتاب النفقة، ونحو ذلك، فهو مصطلح ابتدعه الفقه الإيطالي في القرن الثاني عشر ثم انتقل هذا المصطلح الى فرنسا، وبعدها الى الدول العربية مثل مصر والعراق و يعد قانون الأحوال الشخصية من أبرز النماذج في التشريعات العربية، لأنه جمع بين الفقه الإسلامي بمذاهبه المختلفة وبين الصياغة القانونية الحديثة، ويمكن تقسيم تطوره إلى مرحلتين أساسيتين:

1. مرحلة ما قبل صدور القانون (قبل 1959)

كان القضاء الشرعي في العراق يعتمد على الفقه الإسلامي، وغالباً على الفقه الحنفي باعتباره المذهب الرسمي في الدولة العثمانية. بعد تأسيس الدولة العراقية (1921)، استمر العمل بالمحاكم الشرعية التي تفصل في مسائل الزواج، الطلاق، الإرث ... وغيرها، وفق قواعد المذهب الحنفي غالباً، لكن مع السماح لأهل كل مذهب بالاحتكام إلى فقههم في بعض المسائل. مما أدى ذلك إلى الاختلاف في الأحكام وتفاوت القرارات القضائية.

2. صدور قانون الأحوال الشخصية رقم (188) لسنة 1959

يمثل المنعطف الأهم في تاريخ التشريع الأسري العراقي. حيث جمع بين آراء المذاهب الإسلامية آخذاً بنظر الاعتبار المصلحة المعتبرة من حيث الزمان والمكان في نصوصه القانونية بغية المحاولة بتوحيد القرارات القضائية وعدم تذبذبها، بالرغم من انه قد أعطى مجالاً واسعاً في الرجوع الى الاحكام الشرعية و آراء الفقهاء والمذاهب، وفق الفقرة (2) من المادة الأولى من الأحوال الشخصية والتي نصت على : " اذا لم يوجد نص تشريعي يمكن تطبيقه فيحكم بمقتضى مبادئ الشريعة الإسلامية الأكثر ملائمة لنصوص هذا القانون " فلم يقتصر على المذهب الحنفي فقط ، وتلت بعدها سلسلة من التعديلات على بعض نصوصه كما اقتضت المصلحة ومنها تعديل 1963، 1978، 1980 كانت تعديلات تخص مواضيع محددة، لا ترقى الى المستوى الذي يتطلبه الواقع العملي، وآخرها كان بالتعديل رقم (1) لسنة 2025 والتي من ضمنها نص على حرية اختيار المذهب للزوجين، وغيرها من الأمور التي اثارت جدلاً واسعاً على الساحة العراقية، بحجة التفرقة المذهبية في العراق وإلى آخره من الأسباب. وكما نعلم ان الظروف السياسية والاجتماعية والاقتصادية التي يمر بها البلد ينعكس تأثيره على نشأة القوانين وتطورها ففتحت المجال اما التعديلات على القانون فظهرت عدة توجهات نحو تعديل قانون الأحوال الشخصية، او استبداله بتشريعات أخرى جديدة اكثر مواكبة للحياة الاجتماعية في الوقت الحاضر ولكنها لم يكتب لها النور، وخاصة وان تشريع قانون الأحوال الشخصية قد سُرع منذ اكثر من

نصف قرن والحياة تتجدد وتتقدم بشكل مستمر، فهل يُعقل انه هذه التشريعات مازالت تلبّي احتياجات المجتمع وخاصة الاسرة؟ ولا يعني هذا بان النصوص القانونية الموجودة فقدت فاعليتها وتأثيرها على المجتمع، وانها لا تلبّي بشكل نهائي تلك الاحتياجات، بل بالعكس، فهو يحمل من الإيجابيات الكثير فيما يخص حماية حقوق المرأة و الطفل وغيرها، فهو بالرغم من انه قانون يمتاز ببعض المرونة، لكنه بالمقابل هناك سلبيات أخرى، احد أسبابها هو عدم تلبية متطلبات المجتمع، و ابسط مثال على ذلك، النص على مدى الزام القاضي بنتيجة الفحص الطبي لـ (DNA) في مسألة اثبات النسب أو نفيه، وهي من المسائل المهمة جداً وتأثيراتها كبيرة على الواقع العملي، وغيرها من مسائل الأحوال الشخصية التي سنينها في مقالات متتابعة من خلال هذه المجلة الفتية بأذن الله تعالى .



التخيب في التشريعات العربية
شيرين محمد الغزالي
محامية و مستشارة قانونية

عُرف التخيب بأنه افساد شخص على آخر بغض النظر على طبيعة العلاقة بين الطرفين ، و للتخيب صور عديدة ولكن اكثرها شيوعاً بين الناس هي إفساد المرأة على زوجها بهدف التفريق بينهما لسبب ما ، ومنها مناداة المغرضين بخروج المرأة عن ولاية و طاعة الرجل و الاستهانة في موضوع القوامة ، وذلك بإقناعها بأنها مهضومة الحقوق مسلوقة الحرية و هذا ما لاحظناه في الآونة الأخيرة من افتضاح و عار خالد من الكثير من ما يسمونهم بمؤثري -السوشل ميديا- ناشري الهرطقات و فسوق

الحضارة و لوقاحتهم الفكرية خصوصاً الاناث ، و منهن من توجه نصائح و تعرض للملأ يومياتها وسفرائها وهداياها مما يوغر صدور الزوجات واللاتي بدورهن يطالبن بالمثل من ازواجهن الذين يعجزون عن مجارة ذلك وبالتالي حدوث المشاحنات و المشاجرات بينهم تنتهي غالباً الى الانفصال .

عقوبة التخيب : التخيب في التشريعات العربية لم تتطرق له سوى 3 دول عربية، هي السعودية والكويت والأردن، فاعتبره المشرع السعودي جريمة يعاقب عليها القانون بأشد العقوبات، حيث إنها تعتبر من القضايا الجنائية وعقوبتها الحبس مع التعزير، مستمداً تلك العقوبة من الشريعة الإسلامية، وهذا يعني أن عقوبة جريمته تعود للقاضي الناظر في الدعوى. وفي دولة الكويت ووفقاً لما جاء في نص المادة 23، من قانون الأحوال الشخصية، "أنه لا يجوز للرجل الذي خب امرأة على زوجها أن يتزوجها إلا بشرط أن تعود إلى زوجها أولاً فيطلقها، أو يموت عنها". وقد أوضحت دولة الكويت سبب هذا القانون فقالت إن التفريق بين المرأة وزوجها من أشر الأفعال، سواء كان بتخيبها بالمال، أو الوعد بالزواج، أو غيرها من الأمور الخبيثة، حتى تضطر المرأة لترك زوجها، والذهاب لشخص آخر، وكان الهدف من هذا القانون هو حماية الأسرة المسلمة وصيانتها أما في قانون العقوبات الأردني، أفرد نصاً لتلك الجريمة عاقب من خلاله كل من يحرض امرأة لتلحق برجل غريب عنها أو أفسدها عن زوجها لإخلال الرابطة الزوجية بالحبس مدة لا تقل عن ثلاثة أشهر.

حكم إفساد المرأة على زوجها شرعاً لقد نهى الإسلام أن يقع إحدى هذه الصور بقصد الإفساد والوقية فكل ذلك لا يجوز، وهو من الكبائر، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ليس منا من خب امرأة على زوجها أو عبداً على سيده ، الجدير بالذكر أن هناك الكثير من الحالات بحكم طبيعة مهنة المحاماة ، والتي استشفينا من خلالها بأن من أهم أسباب الطلاق و اكثرها شيوعاً هو دور الغير تجاه الأزواج و تدخلهم الدائم في الحياة الزوجية سواء بحسن نية عن طريق ابداء النصيح لهم او الاغلب يتعمد ولسبب ما افساد كل علاقة سوية و هؤلاء هم اشر الخلق ، لذلك يستوجب على جميع الدول التي لم تنظم هذه المسألة ان تسرع الى ادراجها في قائمة العقوبات حفاظاً على الروابط الاسرية وبالتالي تماسك المجتمع .



الإعلام والتواصل



في كل عقد من الزمن يظهر "البطل الجديد" للتكنولوجيا؛ من الإنترنت إلى الهواتف الذكية، ومن بعدها العملات الرقمية واليوم يقف الذكاء الاصطناعي في قلب المشهد، محاطًا بهالة من الوعود والأحلام. لكن السؤال الذي يفرض نفسه: هل "نحن أمام ثورة حقيقية ستغير وجه العالم، أم أمام "فقاعة تنتظر لحظة الانفجار؟

الاستثمار المبالغ فيه

الاستثمارات في الذكاء الاصطناعي وصلت إلى أرقام فلكية "AI" والشركات الناشئة تتسابق لإضافة كلمة إلى منتجاتها وكأنها كلمة سحرية تجذب المستثمرين. حتى إن بعض المحللين يقارنون الوضع الحالي بفقاعة الإنترنت في بداية

الألفية، حين ارتفعت التوقعات أكثر مما تسمح به القدرة الواقعية للتكنولوجيا .

بين الواقع والمبالغة

على الجانب الآخر، هناك حقائق لا يمكن إنكارها. الذكاء الاصطناعي لم يعد مجرد خيال علمي، بل أصبح جزءًا من حياتنا اليومية: من السيارات ذاتية القيادة، إلى المساعدات الذكية، وصولاً إلى تحليل البيانات الطبية والمالية. هذه التطبيقات أثبتت أن التقنية ليست مجرد "موضة"، بل أداة قادرة على إعادة تشكيل قطاعات كاملة

الحقيقة في المنتصف

قد تكون الحقيقة في مكان وسط نعم، هناك مبالغة وتسويق مفرط، وربما شركات ستتهار كما انهارت شركات الإنترنت سابقًا. لكن هذا لا ينفي أن الذكاء الاصطناعي سيبقى، وسيطور ليصبح حجر الأساس في الاقتصاد الرقمي الجديد "الذكاء الاصطناعي ليس فقاعة عابرة، بل ثورة تحتاج إلى وعي، تنظيم، واستثمار رشيد".

الخلاصة

لا تقع في فخ الحماس المبالغ فيه، ولا تكن أسيرًا للتشكيك. الذكاء الاصطناعي ثورة حقيقية ستغير حياتنا، لكن علينا أن نستعد لها بوعي ورؤية وفي مقالاتنا القادمة، سنستعرض معًا أهم أدوات التمكين الذاتي في عصر الذكاء الاصطناعي، وكيف يمكن لكل فرد أن يستفيد من هذه الثورة ليصنع لنفسه مستقبلًا أكثر قوة وفاعلية .





يعتبر الإعلام عصب التطور في عصرنا الراهن، من خلال توفير محتوى إعلامي هادف يثري النقاشات الأسرية ويعزز التواصل والتماسك الأسري، وتقوية الروابط بين أفراد الأسرة وتجاوز الخلافات والمشكلات، ويمكن للإعلام أن يشجع على الحوار الأسري من خلال تقديم برامج ومسابقات تشجع على التفاعل بين أفراد الأسرة، وتشجعهم على التعبير على آرائهم ومشاعرهم، ويقدم صورة إيجابية عن الأسرة مع التركيز على قيم المحبة والاحترام والتعاون والتسامح والمسؤولية، ويمكن لوسائل الإعلام المطبوعة أن تنشر مقالات وموضوعات حول الأسرة، وتقدم معلومات ونصائح عملية حول كيفية بناء علاقات أسرية صحيحة، وتوعية الاسر بمخاطر

الاستخدام السلبي لوسائل الإعلام، مثل الادمان على الإنترنت، والتأثيرات السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي، وكيفية التعامل مع هذه المخاطر.

فمن خلال الحوار الأسري تنمو المشاعر الإيجابية ويتحقق التواصل بين أفرادها، ويساعد على إشاعة روح المحبة والمودة بينهم، والتقريب بين وجهات النظر ويتعلم كل فرد أهمية احترام الرأي الآخر، حيث يعد الحوار الأسري أساس للعلاقات الأسرية الحميمة ويساعد على نشأة الأبناء نشأة سوية صالحة لما يخلق من روح التفاعل الاجتماعي، مما ينتج من تعزيز الثقة في أفراد الأسرة و يجعلهم أكثر قدرة على تحقيق طموحاتهم وآمالهم، وهنا نجد أن الحوار الأسري ما هو وسيلة إلا وسيلة من وسائل الاتصال الأسري الفعال فمن الأهمية القصوى أن يتوفر حوار إيجابي بين أفراد الأسرة، ولكي يكون الحوار يسير على نحو جيد، لا بد أن يدير الوالدان أو أحدهما أطراف الحوار بغض النظر عن ثقافتهما، وذلك بهدف ضبطه وتوجيهه، ويمكن اسناد المهمة إلى أحد الأبناء على نحو دوري بهدف تدريبهم على ممارسة الحوار كما يجب أن يكون، ما يشكل خبرة مكتسبة سيكرسها الأبناء في صورة الأب والأم الذي سيكونون عليه في المستقبل.



الأطفال وذوي الاحتياجات الخاصة





ماذا يعني الوصول الحقيقي إلى الفضاء الأكاديمي؟ وفقًا لناشطي ذوي الإعاقة وعلماء دراسات الإعاقة، فإن الجامعات لديها طريق طويل لتقطعه لجعل مساحاتها المادية والرقمية والثقافية متاحة.

قد تكون النساء ذوات الإعاقة موضع ترحيب في الأماكن الأكاديمية، ولكن نادرًا ما يتم الترحيب بهن بنشاط. ولكي يحدث هذا النوع من الترحيب النشط - سواء للطلاب أو أعضاء هيئة التدريس أو الموظفين - يجب على المؤسسات أن تبدأ في التفكير بشكل مختلف بشأن الإعاقة. يبني نموذج العجز السائد الإعاقة كمسكلة طبية يجب تجنبها أو إعادة تأهيلها أو القضاء عليها. يزعم الناشطون في مجال الإعاقة وعلماء دراسات الإعاقة أن هذه النظرة المحدودة تخنق الإبداع وتمنع الإدماج الكامل. إن الاختلافات الجسدية والحسية والإدراكية والعاطفية هي جوانب طبيعية للتنوع البشري، إلا أن الصور النمطية والوصمات تجعل الأشخاص الذين تختلف اختلافاتهم عن القاعدة، لا يمكن تصنيفهم إلا على أنهم، يشكلون عبئًا على أنظمة الدعم الاجتماعي المجتهدة بالفعل.

في حين أن المواجهات اليومية مع التمييز ضد النساء ذوات الإعاقة والدفاع المستمر عن الذات تفرض ضغطًا على الموارد الشخصية الثمينة (العاطفية والجسدية والزمنية)، فإن تجربة التنقل عبر الحواجز النظامية والحواجز السلوكية وأنظمة الدعم الغامضة هي أيضًا تجربة مفيدة. إن المعرفة المتعلقة بالمعاقات (المعروفة أيضًا باسم "حكمة المعاقات") تحمل القدرة على تحويل الأنظمة القديمة بطرق تعود بالنفع علينا جميعًا.

روج الناشطون في مجال حقوق المعوقين وعلماء دراسات الإعاقة لتعريف بديل للإعاقة: باعتبارها تمييزًا منهجيًا ضد الأجساد والعقول التي تنحرف كثيرًا عن المعايير التي يحددها المجتمع.، وإن هذه المعايير ليست محددة بشكل تعسفي: "هذه الأفكار المصطنعة [عن الطبيعية والإنتاجية والرغبة والذكاء والتميز واللياقة البدنية] متجذرة بعمق."

إن التكيفات، إذن، لا تعوض عن إعاقات الشخص، بل عن الأنظمة المهيمنة التي صممت للترحيب ودعم مجموعة محدودة من التنوع البشري. وإن عمل الدفاع عن النفس والتنقل بين الأنظمة المصممة دون وضع الإعاقة في الاعتبار يزيد من العمل اليومي الشاق المتمثل في العيش مع الإعاقة، والذي يشمل إدارة الأعراض المجسدة بالإضافة إلى الحواجز البيئية والسلوكية. يتطلب نموذج التكيف أن يكشف الطلاب وأعضاء هيئة التدريس والموظفات ذوات الإعاقة عن إعاقاتهم، مما يضيف أعباء معرفية وعاطفية، بينما نزن إيجابيات وسلبيات الوصول إلى الدعم في البيئات التي "تقدر الكمال وتوصم أي شيء يشير إلى

ضعف فكري (أو جسدي)".. وعلاوة على ذلك، عندما يتم تأطير الإعاقة كمشكلة فردية. وعندما يتم إعادة صياغة الإعاقة لتسليط الضوء على الحواجز الجسدية والاجتماعية والسلوكية والتنظيمية، يمكن إعادة تصور أفضل الممارسات لدعم الوصول أيضاً.

إن نهج التكيف يضع الوصول في إطار شيء يفعله المعلمون من أجل الطلاب. وأن الوصول هو فن أكثر منه علم؛ إنه ممارسة يتطور فيها الطلاب وأعضاء هيئة التدريس والموظفون معاً. ومن خلال الجهود المبذولة لمشاركة العمل المتعلق بالوصول مع طلابي، أدرك الفوائد الجماعية المترتبة على إنشاء أسلوب تربوي شامل.

قبل عدة سنوات، قمت بتدريس طالب أصم. طلب مني مترجمو لغة الإشارة نشر ملاحظات شاملة للمحاضرات قبل بدء الفصول الدراسية حتى يتمكنوا من الاستعداد (أي تعلم مفردات جديدة). بعد سنوات، لا تزال هذه الممارسة التي تبنيها لدعم وصول أحد الطلاب تعود بالنفع علي وعلى جميع طلابي. أنا نفسي أكون مستعداً بشكل أفضل للفصول الدراسية عندما ألتزم بنشر شرائح محاضراتي قبل بدء الفصل الدراسي. يقدر الطلاب ذوو القدرات والمهارات اللغوية وأساليب التعلم المتنوعة هذه الممارسة أيضاً.

في خريف عام 2020، عندما فرضت جائحة كوفيد-19 التحول إلى التعلم عن بعد، دافعت عن توفير التمويل اللازم لإضافة تعليقات توضيحية إلى المحاضرات المسجلة. تعد التعليقات التوضيحية ضرورية للطلاب الذين يعانون من فقدان السمع، ولكنها قد تفيد أيضاً الطلاب الذين لديهم أنماط تعلم ومهارات لغوية مختلفة. تتطلب ممارسة إضافة تعليقات توضيحية إلى المحتوى المسجل موارد إضافية: لقد تعلمت تكنولوجيا جديدة، واستعنت بدعم، وسجلت المحاضرات قبل وقت طويل. في منتصف الفصل الدراسي، أجريت استطلاع رأي للطلاب لمعرفة ما إذا كان الجهد يستحق ذلك. أجاب العديد من الطلاب أن التعليقات التوضيحية كانت مفيدة للغاية - ولم يحدد معظم هؤلاء الطلاب أنفسهم على أنهم من ذوي الإعاقة. دعمت التعليقات التوضيحية الطلاب الذين كانوا يدرسون في بيئات منزلية مزدحمة وكانوا أكثر قدرة على التركيز عندما تمكنوا من رؤية النص المرئي على الشاشة. بالنسبة للآخرين، قدمت التعليقات التوضيحية مساعدة مفيدة للذاكرة.

إن التغييرات الصغيرة مثل هذه لا تكلف الكثير ولكنها تعود بالنفع على الكثيرين. وبالنسبة لأفراد المجتمع من ذوي الإعاقة وغير المعاقين على حد سواء، فإن ميزات الوصول يمكن أن تساعد في خلق قدر أكبر من المساواة في الوصول، بما في ذلك - وربما بشكل خاص - بالنسبة للعديد من الطلاب الذين لن يعرفوا أبداً ما يجب عليهم السؤال عنه.

كيف أتعامل مع الطفل العنيد؟

العناد عند الأطفال من أكثر التحديات التي تواجه الآباء والمربين، وهو سلوك طبيعي في بعض المراحل العمرية، لكنه إذا استمر وتحول إلى نمط دائم قد يسبب مشكلات أسرية وتربوية. لفهم العناد لا بد أن نعلم أنه محاولة من الطفل لإثبات ذاته واستقلاليته، وليس مجرد رغبة في المعارضة أو الإزعاج.

أسباب العناد

الرغبة في الاستقلال: الطفل يريد أن يثبت أنه قادر على اتخاذ قراراته.

غياب الحوار: عندما لا يجد الطفل مساحة للتعبير عن رأيه، يلجأ إلى العناد.



التربية المتناقضة: اختلاف أساليب الوالدين بين الصرامة واللين يربك الطفل.

الغيرة أو لفت الانتباه: أحياناً يعاند الطفل لجذب اهتمام والديه أو تعويض نقص عاطفي.

أساليب التعامل مع الطفل العنيد

1. الهدوء والصبر: مواجهة العناد بالصراخ أو العقاب يزيد المشكلة. الأفضل التحدث بهدوء وانتظار الوقت المناسب للحوار.
2. الخيارات بدل الأوامر: بدلاً من قول "ارتد هذا القميص"، يمكن أن نقول "هل تفضل القميص الأحمر أم الأزرق؟"، فيشعر الطفل بالحرية.
3. القدوة الحسنة: الأطفال يقلدون الكبار، فإذا شاهدوا والديهم يتعاملون بعناد سيكتسبون السلوك ذاته.
4. تعزيز الإيجابيات: مدح السلوك الإيجابي وإعطاء مكافآت بسيطة يشجع الطفل على تكراره.
5. الاستماع الفعال: إعطاء الطفل وقتاً للتعبير عن مشاعره يقلل من مقاومته.
6. تجنب التهديد المستمر: كثرة العقوبات تفقد قيمتها وتحول العلاقة إلى صراع دائم.
7. استخدام الروتين: وضع قواعد يومية واضحة (مثل وقت النوم والطعام) يقلل من فرص العناد.

نصائح عملية للوالدين

- خصص وقتاً للعب والمرح مع طفلك حتى لا يرتبط وجودك بالأوامر فقط.
- لا تجعل عناد الطفل معركة لإثبات سلطتك، بل فرصة لتعليمه مهارة الحوار والاختيار.
- إذا استمر السلوك بصورة مبالغ فيها، يُستحسن استشارة اختصاصي نفسي أو تربوي.

خاتمة

التعامل مع الطفل العنيد يتطلب فهماً عميقاً لنفسيته وصبراً طويلاً. الطفل ليس خصماً، بل كائن صغير يبحث عن ذاته. بالحب، والهدوء، والتربية الواعية، يمكن أن يتحول العناد من مشكلة إلى فرصة لبناء شخصية مستقلة وواثقة.

لا يؤثر فقط على النمو اللغوي، بل يمتد إلى تكوين الشخصية. الأطفال الذين يفتقرون إلى التفاعل الواقعي يُظهرون ضعفاً في المهارات الاجتماعية، وصعوبة في بناء علاقات، وقد يُعانون من القلق أو فرط الحركة. كما أن الاعتماد المفرط على المحتوى الرقمي يُضعف القدرة على التركيز، ويُقلل من فرص التعلم النشط، ويُقلص من مساحة اللعب الرمزي الذي يُعد ضرورياً لتطور الخيال والمرونة النفسية.



نشاطات وأمور مفيدة للأطفال

1. صندوق الهدوء

يمكن للأهل أن يخصصوا صندوقاً صغيراً يحتوي على أدوات مهدئة (ألوان، كرة ضغط، كتاب قصير، أو لعبة صغيرة). كلما شعر الطفل بالغضب أو العناد، يُشجع على استخدام هذا الصندوق بدلاً من الجدل.

2. لعبة الاختيار

أعطِ طفلك ورقتين ملونتين: واحدة مكتوب عليها "نعم"، والأخرى "لا". اجعلها وسيلة للتعبير عن رأيه في بعض الأمور الصغيرة. هذا النشاط يعزز الشعور بالاستقلالية ويقلل من العناد.

3. دفتر الإنجازات

خصص دفترًا يكتب فيه الطفل إنجازاته اليومية (مثل: رتبت سريرتي - ساعدت أمي - درست نصف ساعة). ثم يحصل على نجمة أو ملصق جميل عند كل إنجاز.

يشهد الواقع التربوي المعاصر تزايداً ملحوظاً في اعتماد الأطفال على الأجهزة الإلكترونية، مما أثار قلقاً متنامياً لدى المختصين في الصحة النفسية حول تأثير هذا النمط الرقمي على النمو الانفعالي والاجتماعي. يتناول هذا المقال العلاقة بين الاستخدام المفرط للشاشات الإلكترونية وظهور أعراض سلوكية ونمائية تُشبه اضطراب طيف التوحد، مثل ضعف التواصل البصري، تأخر الكلام، والانسحاب الاجتماعي. ويستعرض المقال أبرز العوامل المؤثرة في هذه الظاهرة، ويُقدّم توصيات تربوية تهدف إلى تقنين استخدام الشاشات وتعزيز التفاعل الواقعي في البيئة الأسرية. وفي ظل التحولات الرقمية المتسارعة، أصبح استخدام الأجهزة الذكية جزءاً من الحياة اليومية للأطفال، حتى في مراحل الطفولة المبكرة. وبينما توفر هذه الوسائط فرصاً تعليمية وترفيهية، فإن الإفراط في استخدامها قد يُفضي إلى نتائج سلبية على النمو النفسي والاجتماعي. من بين هذه النتائج ظهور أعراض سلوكية تُشبه اضطراب طيف التوحد، دون أن تكون ناتجة عن خلل نمائي عضوي، بل نتيجة العزلة الرقمية وضعف التفاعل الواقعي.

مظاهر الأعراض المشابهة للتوحد المرتبطة بالشاشات

تشير ملاحظات ميدانية وتقارير تربوية إلى أن الأطفال الذين يقضون ساعات طويلة أمام الشاشات يُظهرون سلوكيات مقلقة، منها: ضعف التواصل البصري مع الآخرين، تأخر في اكتساب اللغة والكلام، انسحاب اجتماعي وعدم الاستجابة للمثيرات، تكرار حركات نمطية أو انشغال مفرط بمحتوى معين، صعوبة في التعبير عن المشاعر أو فهمها هذه الأعراض، رغم تشابهها مع اضطراب التوحد لا تُعد تشخيصاً طبياً، بل تُصنّف ضمن اضطرابات التواصل الناتجة عن العزلة الرقمية. يرتبط ظهور هذه الأعراض بعدة عوامل، منها: مدة التعرض اليومي للشاشات: كلما زادت ساعات الاستخدام، زادت احتمالية ظهور الأعراض غياب التفاعل الأسري في ضعف التواصل بين الطفل والوالدين يُعزز الانسحاب الرقمي والاعتماد على الأجهزة كوسيلة تهدئة أو تسليّة: يُفقد الطفل فرص التفاعل الواقعي وكذلك السن المبكر للتعرض حيث إن الأطفال دون سن الثالثة أكثر عرضة للتأثر السلبي وقد أظهرت دراسات تربوية أن الأطفال الذين يُقلّلون من وقت الشاشة ويُشجّعون على اللعب التفاعلي، يُظهرون تحسناً ملحوظاً في التواصل والانتباه خلال أشهر قليلة. وكذلك الانعزال الرقمي

أخبار ونشاطات أعضاء المجلس



د. احمد آل جميل النعيمي

- أولاً: الدورات وورش العمل
- 1. دورة: المفالطات المنطقية في الحوار الزوجي.
- 2. ورشة عمل: فن التوقيت المثالي لاستخدام كلمة "لا".
- 3. ورشة عمل: حب التملك في العلاقات الزوجية بين الحب والارتباط المرضي.
- ثانياً: اللقاءات الإعلامية
- 1. لقاء إذاعي: على راديو سكاى نيوز عربية حول خطورة تجاهل مشاعر الأطفال.
- 2. ثالثاً: الرعاية والشراكات المجتمعية
- 1. حضور: فعالية خدمة مجتمعية لفريق طبية الإمارات بحضور الشقيقة هند القاسمي.
- 2. رعاية: ندوة اليتيم العاطفي بالتعاون مع مؤسسة RRC.
- 3. رعاية: الندوة العلمية الدولية بعنوان الترجمة المجتمعية نضال لغوي مجتمعي.
- رابعاً: المبادرات
- 1. رئاسة مبادرة: لا للعنف الأسري.

د. فريال علي آل التركي

- 1. تقديم محاضرة ضمن مبادرة من بيتنا يبدأ مع المجلس الإستشاري المصري ومؤسسة الكونشينيغ العربي بعنوان من بيتنا يبدأ- حماية الأبناء من خلاقات الكبار
- 2. المشاركة في الندوة العلمية الدولية مع مؤسسة RRC يتامى من نوع آخر. وجع الطفولة في البيوت الصامتة عاطفياً
- 3. ما بعد اليتيم العاطفي دراسة تحليلية في الاضطرابات النفسية والسلوكية الناتجة عن الحرمان العاطفي في الطفولة
- 4. ورشة عمل اون لاين باستضافة الدكتورة رباب الشناوي الطب البديل والطب الشمولي بعنوان بيوت تتحدث لا تمرض
- 5. المشاركة في ملتقى قادة التدريب للمدرسين المحترفين بورشة عمل منصة التأثير كيف تتحول من مجرد مدرب الى قائد ملهم
- 6. المشاركة مع صندوق الوطن وصندوق التقاعد في مدينة ابوظبي RRC اليوم الصحي لكبار المواطنين والمقيمين في مدينة ابوظبي
- 7. المشاركة في مبادرة خير جليس في الزمان كتاب مع فريق ريدان وتنمية المجتمع بمناقشة كتاب اريد ان أعيش مع كبار المواطنين والمقيمين في نبض الفلاح لشرح أهمية القراءة والاستفادة من المواضيع في الكتاب التي تحفز كبار السن على التخلص من الهوموم وتجاوز الصعوبات والتفاؤل
- 8. المشاركة مع جمعية المرأة سند الوطن بصفتي مدربة من مدربات سند في يوم المرأة الإماراتية بحضور الشقيقة هند بنت حشر آل مكتوم
- 9. المشاركة في معرض الصيد والفروسية من تاريخ 30 اغسطس ولغاية اكتوبر فريق التنظيم

د. ورقاء الدراجي

- 1. أبنائنا بين التوجيه الأسري والتأثير الرقمي : ندوة حوارية في مقر جمعية ألماس النسائية الثقافية في إسطنبول
- 2. محاضرة قدمتها في مركز قوارير السعادة للاستشارات الأسرية على برنامج
- 3. دروس تثقيفية بأهمية ترتيب الأولويات في حياتنا قدمتها في أكاديمية حياة القلوب للعلوم الشرعية محاورها
- 4. دروس تثقيفية بأهمية التنظيم في حياتنا قدمتها في أكاديمية حياة القلوب للعلوم الشرعية
- 5. مقال عن خطورة البقاء في منطقة الراحة COMFORT ZONE والتي تضمن الهدوء والابتعاد عن القلق والتحديات لكن تمنع النمو والتطور الشخصي
- 6. مقال عن العدوان وفرقه عن التنمر وماتعرفهما
- 7. مقال عن نظرية القناع والظل لكارل يونغ سلسلة مقالات ونشر الجزء الاول
- 8. تقديم 15 استشارة اسوية مجانية

د. فاروق الدباغ

- 4. مقالات في صحيفة الزمان الدولية ومجلة الشبكة مباشر وموقعي الكومبس وWED24 في السويد وإنجلترا.
- 5. جلسات شخصية منفردة علاجية في السلوك المعرفي
- 3 محاضرات في جامعة دالارنا
- ندوة جماهيرية توعوية في بلدية سالا في السويد .
- مقابلات تلفزيونية مع قناة الكومبس وقناة 4 TV
- مقال افتتاحي باللغة السويدية في صحيفة جورنا لستن السويدية عن التمييز العنصري في تناول الأخبار.

الأستاذة زينة الكبيسي

- 1. ورشة للأمهات التهيئة النفسية مو نفسها التهيئة الأكاديمية والفرق بيناتهم مع الأنشطة وتطبيقها
- 2. سلسلة متكونة من حلقات ونصائح ودراسه من اليوم وباجر مع طفلي
- 3. تدريب الاطفال على التعامل واستقبال العام الدراسي الجديد
- 4. اختاري نفسج ولا تحملي نفسج الضغوطات طفلي محتاج
- 5. تكونين سعيدة ومتزنه وليس مرهقه
- 5. شنو ممكن نعلم أطفالنا ونصنع منهم شخصيات قوية ومتزنه

المدربة انسام الشالجي

- 1. محاضرة الاتكالية و تبادل الادوار في المجتمع في النادي الثقافي للشطرنج / مبادرة مليون ساعة نفع
- 2. أربع جلسات تنمية ذاتية و أسرية في مركز ابوظبي للصحة العامة محاضرة صحتك ثروتك
- 3. ورشة تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على نجاح المشاريع
- 4. ورشة حماية العلامات الفكرية
- 5. ورشة الطريق الى ريادة الأعمال
- 6. تجمع نسائي و حوار توعوي بناء عن المشاكل الزوجية
- 7. احتفالات يوم المرأة الاماراتية في دبي وأبو ظبي
- 8. تجمعات اسرية 19. أربع جلسات حوار مع العقل الباطن
- 10. محاضرة علاقات تصنع السعادة 11. كورس جراح نفساني و كورس مقامات القلب .

المدربة ظلال حسن

- محاضرة بعموان النجاح ليس وراثه لشهر 8
- وكتابين مشتركة واحد معده فيه والاخر مشترك وواحد خاص فقط

د. رانيا حسين الربيعي

- 1. تقديم محاضرة إلكترونية بعنوان "كيف نفرّق بين التوحّد وفرط الحركة"، تضمنت شرح الفروق التشخيصية والسلوكية بين الحالتين
- 2. تقديم محاضرة تخصصية بعنوان "تمكين المرأة الصّماء في المجتمع"، بالتعاون مع جامعة تكريت وجامعة كركوك، تناولت آليات الإدماج والدعم النفسي والاجتماعي.
- 3. تقديم محاضرة بعنوان "التوتر المزمن وتأثيره على الصحة النفسية"، تضمنت تمارين عملية وأساليب للتعامل مع الضغوط المستمرة
- 4. تقديم محاضرة بعنوان "الصلابة النفسية ومهارات التكيف"، ركّزت على بناء المرونة النفسية في مواجهة التحديات
- 5. تقديم محاضرة بعنوان "كيفية تقبّل أهالي أطفال التوحّد وعدم رفضهم"، هدفت إلى تعزيز الوعي الأسري والدعم العاطفي.
- 6. التعاون مع كادر مركز البحوث التربوية والنفسية في إعداد مقياس لقياس أثر الأنشطة المنفذة لكل وسيلة من وسائل الاستراتيجية الخاصة بالأمن الوطني العراقي، باستخدام منهجيات علمية دقيقة
- 7. إنجاز بحث بعنوان "القيادة الموجهة نحو التغيير"، تناول فيه نماذج قيادية تربوية تساهم في تطوير المؤسسات التعليمية.
- 8. إنجاز بحث بعنوان "التوجه نحو العمل"، ركّز على الدوافع المهنية والارتباط الوظيفي في البيئة العراقية.

الدكتورة زينب الطائي

- سلسلة مقاطع قصيرة عن اسباب فشل الخطوبة و دور المرأة و الرجل في اتخاذ القرارات
- مقابلة مع برنامج ظهيرة الجمعة
- مقابلة مع صباح العربية

د. شذى علي

1. إقامة نشاط جماعي ترفيهي للأطفال خارج اكااديمية بابلون لدعمهم وتعزيز مهاراتهم
2. إقامة ورشة حضورية بالتعاون مع الشرطة المجتمعية والمجلس الاستشاري الاسري تحت عنوان (بيوت بلا خوف) حاضرت فيها الاستشارة شذى علي
3. عمل حلقة عبر منصة الشباب بلاص تحت عنوان (النساء والحرية)
4. مع مجموعة من صناع المحتوى العراقي
5. عمل تقرير وثائقي حول عملنا في الاكاديمية والجانب النفسي لصالح قناة الرابعة الفضائية
6. ظهور اعلامي في قناة الرشيد بث مباشر بحلقة بعنوان (حماية حقوق ذوي الاحتياجات الخاصة)
7. حضورنا ممثلين في اللجان التحضيرية لعقد مؤتمر يخص النشاط الطلابي في محافظة كربلاء
8. حضور ورشة صناع المحتوى لتصوير محتوى يخص المجال النفسي والاسري
9. عمل برنامج بودكاست يخص المرأة وصورنا اول حلقاته .
10. عمل فديوات توعوية ع منصتنا الخاصة في انستغرام

مرتضى برزان

- محاضرة بعنوان فهم الشخصيات الأربعة في علم السلوك ندوة الكترونية

د. سوزان حسين

1. تقديم برامج تلفزيونية ضمن المواضيع التالية : الاهمال العاطفي ، الذكاء الاصطناعي وتقنيات العلاج النفسي
2. المشاركة في مؤتمر اليتيم العاطفي للطفولة مع جامعة تكريت ومنظمة MAF التعليمية والمجلس الاستشاري العراقي بورقة بحث علمي
3. المتابعة والاشراف لبحوث طلبة البكالوريوس
4. حضور ومداخلات ضمن ندوات الكترونية في تخصص علم النفس
5. موازلة العمل اليومي ضمن تدريب اطفال التوحد وصعوبات التعلم

المدرّب وضاح محمود احمد + المدرّبة هند ستار جبار

1. عقد جلسات نفسية في مركزنا (موجه وعي)
2. تم عمل ورشة تدريبية (حضورياً) للموظفين في وزارة النفط العراقية - شركة تعبئة وخدمات الغاز ... بعنوان (معاً لنعيش صحة نفسية افضل) .
3. تم عمل ورشة تدريبية (حضورياً) في مركزنا (موجه وعي) بعنوان (التوقعات الخاطئة عن الحياة الزوجية)
4. عمل خمسة فديوات توعوية
5. عمل جلسات اون لاين عن (مشاكل الادمان على العادة السرية ، مشاكل الخيانة الزوجية ، تدريب على فهم النفس الحقيقة وتأثير الكلمة على الواقع الذي نعيشه ، التفكير المفرط والتعلق الشديد ، التدريب والتطوير لفهم تدبر القران الكريم)

د. تهاني محمد

- مقال عن الإيجابية السامة نشر في مجلة رشد
- مقال عن خطورة البقاء في منطقة الراحة COMFORT ZONE والتي تضمن الهدوء والابتعاد عن القلق والتحديات لكن تمنع النمو والتطور الشخصي
- مقال عن العدوان وفرقه عن التنمر وماتعريفهما
- مقال عن نظرية القناع والظل لكارل يونغ سلسلة مقالات ونشر الجزء ال 1
- جميع المقالات تم نشرها في جميع مواقع التواصل الخاصة بي وموقع جريدة الإخبارية مصر
- تقديم 15 استشارة اسوية مجانية
- الجلسات الاستشارية والتربوية

رغد احمد حسين

اكمال دورة اساسيات الحاسوب بتقديم محاضرتين عن :

- اساسيات استخدام برنامج الورد Word
- استخدام برنامج الاكسل EXCEL
- حضور محاضرة التخزين الامثل للأدوية رؤى علمية وارشادات عملية

د. وداد سلمان

1. ادارة حملة مساعدة لمجموعة من النساء الشباب المحتاجات مآديا قدمنا لهم من خلال الحملة المساعدات الكافية لهم
2. تقديم جلسات خاصة للنساء لتطوير الذات في مركز الود للتدريب والتطوير .
3. تقديم جلسات الاستشارات للأزواج لإصلاح علاقتهم في مركز الود للتدريب والتطوير .
4. تقديم جلسات اونلاين لنساء تعاني من مشاكل اسريه .

د. سارة الشكر

- المشاركة في الندوة العلمية الدولية بعنوان نضال لغوي وأخلاقي من أجل عدالة اجتماعية منصفة وشاملة للنساء ذوات الإعاقة
- 2. المباشرة بكتابة كتاب تربوي-نفسي (قيد الإنجاز)، يتناول قضايا التربية وعلم النفس من منظور حديث
- 3. نشر محتوى قصصي توعوي ونصائح تربوية على نحو شبه يومي بهدف تعزيز الوعي ودعم الإرشاد الاسري

امل شاكر عربي

- 1. عمل مخيم للام والطفل وكان يتضمن محاضرة قصيرة عن التربية ونشاطات للام والطفل
- 2. تكريم الایتام بمبلغ من المال في المخيم
- 3. عملة ورشة للفتيات بعنوان ثقتي بذاتي غيرت حياتي
- 4. حضور ندوة ومثلت المجلس عن العنف الاسري

"يُطلق المجلس الاستشاري الأسري العراقي مبادرة لا للعنف الأسري ابتداءً من الأول من سبتمبر

1/9/2025

حيث تستضيف المبادرة ثلثة من الخبراء والمختصين في الجانب الأسري، والتربوي، والاجتماعي، والصحي، والقانوني.
كونوا معنا... معاً نحو أسرة آمنة وصحة مستدامة."





يعلن المجلس الاستشاري الأسري العراقي عن فتح باب الانضمام لأعضاء جدد من أصحاب الكفاءة والاختصاص في:

الطب البشري - علم النفس - علم الاجتماع - الإرشاد الأسري - القانون - التنمية الذاتية وغيرها من التخصصات التي تُعنى ببناء الإنسان والأسرة والمجتمع.

♦ لمن يجد في نفسه الخبرة والحرص على خدمة القيم المجتمعية، نرحب بانضمامكم إلى نخبة من الاستشاريين والخبراء.

للتقديم أو الاستفسار

✉ ammmsj2025@gmail.com

☎ +971521034088

☎ +971521034088

✉ ammmsj2025@gmail.com

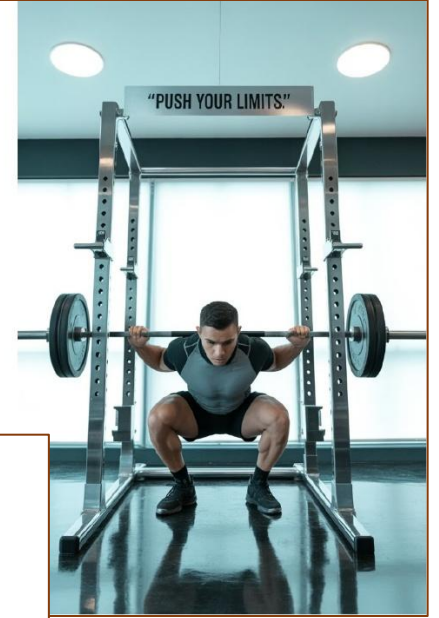
للتقديم أو الاستفسار

الرياضة والتمارين البدنية



تمرين القرفصاء: القوة والصحة في حركة واحدة

مرحباً بكم في رحلة استكشاف واحد من أقوى التمارين الرياضية وأكثرها فعالية للصحة العامة والقوة البدنية. ستتعرف معاً على فوائد تمرين القرفصاء المدعومة بالأبحاث العلمية، وكيف يمكن لهذه الحركة البسيطة أن تحدث تغييراً كبيراً في صحتك ولياقتك.



ما هو تمرين القرفصاء؟

يُعد تمرين القرفصاء (Squat) من أهم التمارين الشاملة في عالم اللياقة البدنية. إنه تمرين مركب يستهدف مجموعات عضلية متعددة في جسم الإنسان، خاصة:

- عضلات الفخذين (الرباعية والخلفية)
- عضلات الأرداف
- عضلات الحوض
- عضلات أسفل الظهر
- عضلات البطن (القوة الأساسية)



تمرين القرفصاء يساهم بشكل كبير في تقوية ما يُعرف بـ "القوة الأساسية" (Core Strength) والتي تعتبر أساس الحركة السليمة للجسم والتوازن العام.

الفوائد العلمية المثبتة لتمرين القرفصاء



حرق السعرات الحرارية

يعتبر القرفصاء تمريناً مركباً يستهلك طاقة عالية، ويمكن أن يحرق ما بين 70-100 سعرة حرارية في جلسة تمرين مدتها 15 دقيقة فقط، مما يجعله فعالاً في برامج إنقاص الوزن.



تحسين صحة المفاصل والعظام

وفقاً للمجلس الأمريكي للتمارين (ACE)، يساعد تمرين القرفصاء على زيادة كثافة العظام وتقويتها، مما يساهم في الوقاية من هشاشة العظام، خاصة مع التقدم في العمر.



زيادة القوة العضلية

أثبتت دراسة في مجلة Journal of Strength and Conditioning Research (2019) أن ممارسة تمرين القرفصاء بانتظام ترفع قوة العضلات السفلية بنسبة تصل إلى 30% خلال فترة 8 أسابيع فقط من التدريب المنتظم.

فوائد إضافية مدعومة بالأبحاث



تمرين القرفصاء مناسب لجميع الفئات العمرية مع إجراء التعديلات المناسبة حسب القدرة البدنية لكل شخص.

تعزيز التوازن والوظائف الحركية

أظهرت دراسات في المجلة البريطانية للطب الرياضي (British Journal of Sports Medicine) أن تمارين القوة مثل القرفصاء تقلل من خطر السقوط بنسبة 25% لدى كبار السن، وتحسن القدرة على أداء الأنشطة اليومية.

تحفيز الهرمونات الطبيعية

تشير أبحاث جامعة هارفارد إلى أن التمارين المركبة مثل القرفصاء تُنشط هرمونات النمو والتستوستيرون بصورة طبيعية، مما يساعد على زيادة الكتلة العضلية ورفع معدلات الأيض (Metabolism).

تحسين وضعية الجسم

يساهم تقوية عضلات الجذع والظهر والساقين في تحسين وضعية الجسم والقوام، مما يقلل من آلام الظهر المزمنة ويمنع تشوهات العمود الفقري.

كيف يساعد تمرين القرفصاء مرضى السكري؟

الوقاية من المضاعفات

النشاط البدني المنتظم يقلل من مخاطر أمراض القلب، الاعتلال العصبي، وزيادة الوزن المصاحبة لمرض السكري، مما يساهم في تحسين جودة الحياة لمرضى السكري على المدى الطويل.

تقليل الحاجة إلى الأدوية

أنتجت مراجعة طبية في مجلة Diabetes Care (2020) أن ممارسة الرياضة بانتظام تخفّض مستوى HbA1c (مؤشر التحكم بالسكري) بما يقارب 0.7%، وهو تأثير يقارب فعالية بعض الأدوية الخافضة للسكر.

تنظيم مستوى السكر في الدم

توصي الجمعية الأمريكية للسكري (ADA) ومنظمة الصحة العالمية بأن النشاط البدني المنتظم، خصوصاً التمارين التي تستهدف العضلات الكبيرة مثل القرفصاء، يُحسن من حساسية الأنسولين ويُساعد الجسم على استخدام الجلوكوز بشكل أكثر فعالية.

① لاحظ أن الأبحاث تشير إلى أن تمارين المقاومة مثل القرفصاء قد تكون أكثر فعالية من التمارين الهوائية وحدها في تحسين حساسية الأنسولين لدى مرضى السكري من النوع الثاني.

كيفية أداء تمرين القرفصاء بشكل صحيح



وضعية البداية

قف بشكل مستقيم مع فتح القدمين بعرض الكتفين، وتوجيه أصابع القدمين للأمام أو بزاوية خفيفة للخارج.

الحفاظ على استقامة الظهر

شد عضلات البطن، وحافظ على استقامة الظهر طوال التمرين، مع النظر للأمام.

النزول ببطء

انني الركبتين كما لو أنك تجلس على كرسي، مع دفع الوركين للخلف، والنزول حتى تصبح الفخذان موازية للأرض (أو حسب قدرتك).

العودة للأعلى

ادفع من خلال الكعبين للعودة إلى وضعية الوقوف، مع الاستمرار في شد عضلات البطن والحفاظ على استقامة الظهر.

أخطاء شائعة يجب تجنبها

- رفع الكعبين عن الأرض
- انحناء الظهر للأمام
- توجيه الركبتين للداخل
- النزول بسرعة كبيرة

أنواع تمرين القرفصاء المختلفة

يمكن تعديل تمرين القرفصاء بطرق متعددة ليناسب جميع مستويات اللياقة البدنية والأهداف المختلفة:



قرفصاء البار

للمبتدئين، يتم باستخدام بار الأثقال على الكتفين، ويسمح بإضافة أوزان كبيرة لزيادة القوة.



قرفصاء الكأس

يتم باستخدام دمبل أو كيتل بيل ممسوك أمام الصدر، يزيد من تحدي عضلات الجذع والساقين.



القرفصاء بوزن الجسم

التمرين الأساسي دون أوزان إضافية، مناسب لجميع المستويات ويمكن أدائه في أي مكان.



قرفصاء الحائط

مناسب للمبتدئين، يتم باستخدام الحائط كدعم للظهر، مما يجعله آمناً لكبار السن ومن يعانون من مشاكل التوازن.

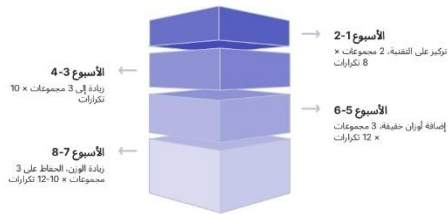
برنامج تدريبي مقترح لتمرين القرفصاء

للمبتدئين

- البدء بـ 2-3 مجموعات
- 8-10 تكرارات في كل مجموعة
- استخدام وزن الجسم فقط
- التدريب 2-3 مرات أسبوعياً
- الراحة بين المجموعات: 60-90 ثانية

للمتقدمين

- 4-5 مجموعات
- 6-12 تكرار (حسب الهدف)
- استخدام أوزان إضافية
- التدريب 3-4 مرات أسبوعياً
- الراحة بين المجموعات: 90-120 ثانية



❑ دائماً ابدأ بالإحماء قبل التمرين وانه بتمارين الإطالة. لمرضى السكري، قم بفحص مستوى السكر قبل وبعد التمرين، واحمل معك مصدراً سريعاً للسكر في حال انخفاضه.

الدروس المستفادة والخلاصة

المصادر العلمية

- Journal of Strength and Conditioning Research, 2019
- British Journal of Sports Medicine, 2020
- American Council on Exercise (ACE), 2021
- Harvard Medical School – Health Publishing, 2022
- Diabetes Care Journal, American Diabetes Association, 2020
- World Health Organization – Physical Activity Guidelines, 2022



سهولة التطبيق

يمكن ممارسة تمرين القرفصاء في المنزل دون الحاجة لأي معدات، مما يجعله متاحاً للجميع.

مناسب للجميع

يمكن تعديل التمرين ليناسب جميع الأعمار والقدرات البدنية، من المبتدئين إلى الرياضيين المحترفين.

وقائي وعلاجي

يحمي من مشاكل الركبة وأسفل الظهر عند أدائه بشكل صحيح، ويساعد في علاج بعض مشاكل العضلات والمفاصل.

تمرين القرفصاء ليس مجرد تمرين رياضي، بل هو استثمار في صحتك ولياقتك على المدى الطويل. ابدأ اليوم واجعله جزءاً من روتينك اليومي لتحصد فوائده المتعددة.

فوائد خاصة لمرضى السكري





سر أنوثتك

الشعر بين الجمال والصحة: كيف نعالج البهتان والتقصف؟



يُعد الشعر مرآة لصحة الجسد وانعكاسًا للجمال الطبيعي، إلا أن كثيرًا من النساء والرجال يعانون من مشكلة الشعر الباهت والمتقصف، خاصة في ظل تغيرات المناخ، التوتر النفسي، وسوء العناية اليومية. هذه المشكلات قد تفقد الشعر حيويته ولمعانه، لكنها يُعد الشعر مرآة لصحة الجسد وانعكاسًا للجمال الطبيعي، إلا أن كثيرًا من النساء والرجال يعانون من مشكلة الشعر الباهت والمتقصف، خاصة في ظل تغيرات المناخ، التوتر النفسي، وسوء العناية اليومية. هذه المشكلات قد تفقد الشعر حيويته ولمعانه، لكنها ليست مستعصية إذا ما اتبعنا خطوات علمية وعلاجات مناسبة.

أسباب بهتان الشعر وتقصفه

1. الإفراط في استخدام مجففات الشعر ومكواة الشعر.
2. التعرض المستمر لأشعة الشمس والهواء الجاف .
3. سوء التغذية وقلة شرب الماء.
4. إستخدام منتجات تحتوي هلى مواد كيميائية قاسية.
5. نقص بعض الفيتامينات مثل الحديد وفيتامين دال والبايوتين والزنك.

كيف نستعيد لمعان الشعر؟

1. الترطيب العميق: الماسكات الطبيعية مثل زيت جوز الهند أو الأفوكادو تمنح الشعر نعومة ولمعانًا.
2. الغذاء المتوازن: الخضروات الورقية، الأسماك الغنية بالأوميغا 3، والمكسرات مصادر أساسية لتقوية الشعر.
3. شرب الماء بكثرة: لأنه مفتاح ترطيب فروة الرأس والشعر معًا.
4. التخفيف من الحرارة: عبر تجنب الاستخدام اليومي للمكواة والسيشوار.

2. طرق معالجة الشعر الباهت

1. الترطيب العميق: استخدام ماسكات طبيعية مثل زيت الزيتون، زيت جوز الهند، أو الأفوكادو مرة أسبوعيًا.
2. الغذاء الصحي: إدخال الخضار الورقية، المكسرات، والأسماك الدهنية ضمن النظام الغذائي.
3. شرب الماء: لترطيب فروة الرأس وتعزيز لمعان الشعر.
4. التقليل من الحرارة: تجنب الاستعمال اليومي لأدوات التصفيف الحرارية

3. علاج التقصف

1. قص الأطراف بانتظام ✂ : مرة كل 6-8 أسابيع للتخلص من الشعر المجهد.
2. سيروم واقٍ: وضع سيروم أو زيت خفيف يحمي من الحرارة قبل التقصيف.
3. شامبوهات خالية من الكبريتات: للحفاظ على الرطوبة الطبيعية.
4. العلاجات الطبية: في الحالات الشديدة، قد يوصي الأطباء بمكملات غذائية أو جلسات بلازما الشعر (PRP).

4. علاجات متطورة

1. الكيراتين العلاجي: يعيد للشعر جزءًا من قوته ولمعانه بشرط أن يكون طبيًا وبعيدًا عن المواد الضارة.
2. جلسات الميزوثيرابي: حقن فروة الرأس بمستخلصات فيتامينات تغذي الشعر من الجذور.
3. العناية بالزيوت الطبيعية: مثل زيت الأركان الذي يُعرف بقدرته على تغذية الشعر الجاف

الخلاصة

- الشعر الباهت والمتقصف ليس مشكلة جمالية فقط، بل هو إنذار بأن الجسد بحاجة إلى عناية شاملة من الداخل والخارج. النظام الغذائي المتوازن، الترطيب المستمر، والحماية من المؤثرات الخارجية هي الأساس. وبين العلاجات الطبيعية والطبية، تبقى الوقاية أفضل علاج للحفاظ على تاج الرأس متألّقًا وصحيًا
- إن جمال الشعر لا ينفصل عن صحة الجسد ونمط الحياة. الشعر الباهت والمتقصف ليس نهاية المطاف، بل هو رسالة تدعونا لمراجعة عاداتنا اليومية ومنح أنفسنا لحظة عناية تعيد للتاج الطبيعى بريقه وجاذبيته ليست مستعصية اذا ما تبعنا إرشادات علمية وطبية وعلاجات توصف من اخصائيين الشعر والبشرة.

سر أناقتك





أناقتك أيها الرجل: سر المظهر الراقي والجذاب

الأناقة ليست مجرد ملابس ترتديها، بل هي انعكاس لشخصيتنا وثقافتنا بأنفسنا. في عالم يتطور باستمرار، أصبحت أناقة الرجل جزءاً أساسياً من هويته وطريقة تعبيره عن ذاته. سنستكشف معاً أسرار الأناقة الحقيقية التي تميز الرجل العصري وتمنحه حضوراً لافتاً أينما كان.



١. الاهتمام بالتفاصيل الصغيرة يصنع الفرق

الإكسسوارات المحدودة ذات الجودة العالية

ساعة يد أنيقة، حزام جلدي فاخر، ونظارات عالية الجودة تضيف لمسة من التميز للمظهر العام دون المبالغة.

العناية بالنظافة الشخصية

ترتيب الشعر واللحية بشكل منظم مع الاهتمام برائحة عطر مميزة تعزز الانطباع الأول وتترك أثراً إيجابياً لدى الآخرين.

اختيار الملابس المناسبة للمناسبة

البذلة الرسمية تناسب المناسبات الرسمية، بينما الملابس الكاجوال الأنيقة مثالية للخروجات اليومية والتجمعات غير الرسمية.

٢. الألوان والتنسيق: لغة الأناقة الصامتة



تنسيق الألوان بين قطع الملابس المختلفة والإكسسوارات يعكس ذوقك الرفيع ويظهر فهمك لأساسيات الأناقة.

الألوان الكلاسيكية مثل الأسود والأبيض والرمادي والكحلي تمثل أساس خزانة الملابس الأنيقة، مع إمكانية إضافة لمسات من الألوان الزاهية لإضفاء الحيوية على المظهر.

نصيحة الخبراء

استثمر في قطع أساسية عالية الجودة بألوان محايدة يمكن تنسيقها مع مختلف القطع الأخرى، ثم أضف لمسات فريدة تعبر عن شخصيتك.

الثقافة العامة



تربية الأجيال: دروس من التراث العربي

يقدم تراثنا العربي كنزاً من الحكمة في مجال التربية والقيم الأسرية، إذ تزرع الثقافة العربية بنصوص أدبية غنية تتناول دور الأسرة في بناء المجتمع. تدعونا هذه النصوص للتأمل في أهمية تنشئة الأجيال على أسس سليمة وغرس القيم الأخلاقية فيهم.

سنستعرض في هذا العرض ثلاثة محاور رئيسية من تراثنا العربي: الشعر، والحكمة، والقصة، لنستخلص منها دروساً قيّمة في التربية والتنشئة الاجتماعية.



الشعر: الأم مدرسة الأجيال

الأم مدرسة إذا أعددتها

أعددت شعباً طيب الأعراق

— حافظ إبراهيم، ديوان حافظ إبراهيم، دار المعارف - القاهرة، ص 282



الدروس المستفادة:

دور الأم يتجاوز البيت إلى بناء الوطن

لم يقصر حافظ إبراهيم دور الأم على تربية الأبناء فحسب، بل جعلها صانعة للأمم وباعثة للحضارات.

صلاح التربية الأسرية يعني صلاح المجتمع

حين تنجح الأم في تربية أبنائها على القيم الفاضلة، ينعكس ذلك إيجاباً على المجتمع بأسره.

الأم أساس في صناعة الأجيال

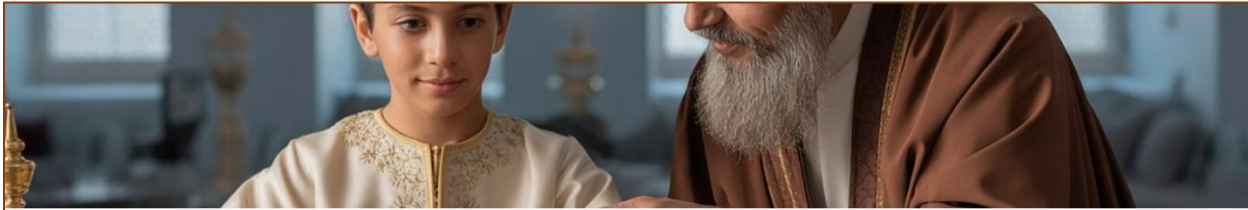
تمثل الأم المحضن الأول للتربية، وهي القادرة على غرس القيم الأصيلة في نفوس الأبناء منذ الصغر.

الحكمة: العقل والمشورة

① قال الميداني في مجمع الأمثال:

"العقل زينة، والمشورة حصن."

مجمع الأمثال، ج1، ص78



القصة: تعليم الصدق والجّد

قال هشام بن عبد الملك لمؤدب ولده: "علّمه الصدق والجّد، فإن الكذب لا ينجي، والكسل لا يرفع قدر صاحبه."

— رواه ابن عبد ربه في العقد الفريد

الدروس المستفادة للأسرة المعاصرة:

الصدق طريق النجاة غرس قيمة الصدق في نفوس الأبناء يمنحهم سلاحاً قوياً في مواجهة تحديات الحياة ويكسبهم ثقة المحيطين بهم.	أولوية الأخلاق في التربية على الوالدين الاهتمام بتربية أبنائهم على القيم الأخلاقية قبل العلوم والمعارف، فالعلم بلا أخلاق وبال على صاحبه.
مسؤولية الوالدين في توجيه المربين على الآباء أن يوجهوا المعلمين والمربين للتركيز على غرس القيم الأخلاقية في نفوس أبنائهم، فالتربية مسؤولية مشتركة.	الجّد سبيل الرفعة تعليم الأبناء قيمة الجد والاجتهاد يساعدهم على تحقيق طموحاتهم ورفع مكانتهم في المجتمع.



مأكولات ومشروبات عراقية





المطبخ العراقي: سحر الدولمة وعبق التمر الهندي

رحلة شهية في عالم المأكولات العراقية الأصيلة، حيث تنتفي النكهات الغنية بالتراث الثقافي العراقي

الدولمة العراقية: لوحة طعام تقليدية متكاملة



تُعتبر الدولمة العراقية من أشهر الأطباق التي تجسد فن الطهي العراقي الأصيل، حيث تُحشى الخضروات وورق العنب بمزيج غني من المكونات، تُصفي دبس الزمان نكهة حامضة مميزة تُعد سر جمال الطبق العراقي وتفرده عن باقي أنواع الدولمة في المنطقة.

المكونات الرئيسية

- ورق العنب الطازج
- خضروات متنوعة: الكوسة، الباذنجان، الفليفلة، والطماطم
- حشوة من الأرز واللحم المفروم
- بصل مفروم ناعم
- بهارات خاصة: فلفل أسود، كمون، ودبس رمان

التنوع المحلي

تختلف طريقة تحضير الدولمة من منطقة لأخرى في العراق، مما يعكس تنوع التقاليد الطهوية المحلية

القيمة الغذائية

وجبة متكاملة غنية بالبروتين والألياف والفيتامينات، تجمع بين فوائد اللحوم والخضروات في طبق واحد

الأهمية الثقافية

ترمز الدولمة للكرم العراقي وتقاليد الضيافة، وغالباً ما تُقدم في المناسبات العائلية والاحتفالات الخاصة

شراب التمر الهندي: رفيق المائدة العراقية

من التراث إلى المائدة

يُعد شراب التمر الهندي من المشروبات التقليدية في العراق، خاصة خلال شهر رمضان المبارك. يُحضّر من نقع التمر الهندي الطبيعي لعدة ساعات، ثم تصفيته وخلطه مع السكر والماء البارد، وأحياناً يُضاف ماء الورد لنكهة إضافية مميزة.

① الفوائد الصحية

- يساعد على ترطيب الجسم بشكل فعال في الأجواء الحارة
- يساهم في خفض ضغط الدم المعتدل
- غني بالمعادن الأساسية مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم
- يعزز عملية الهضم ويساعد على تخفيف الإمساك

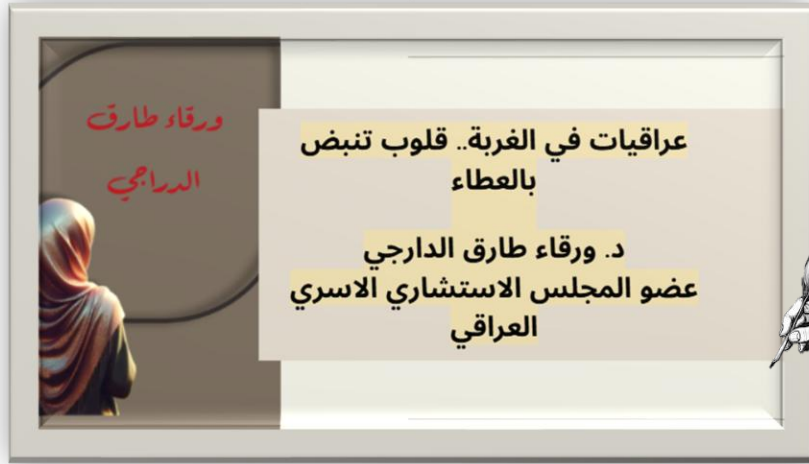


"الدولمة على المائدة مع كوب تمر هندي بارد ليست مجرد أكل وشرب، بل هي قصة عراقية أصيلة تحكي عن دماء العائلة، كرم الضيافة، وفوائد غذائية وصحية تجعلها وجبة متكاملة."

تتجلى روعة المطبخ العراقي في هذا التناغم بين طبق الدولمة الدسم وشراب التمر الهندي المنعش، مما يخلق توازناً مثالياً على المائدة ويعكس حكمة الأجداد في تصميم الوجبات المتكاملة.

“ أخبار الجالية العراقية ”





على مدى الأزمان، وفي كل بقاع الأرض تبقى المرأة العراقية مثلاً حياً للعطاء، حاضرة ببصمتها الإنسانية، وتكون مبادرة دائماً في يد العون لأختها المحتاجة في ظل ظروف معيشية صعبة في الغربية وبأبسط الوسائل والامكانيات.

في إسطنبول اجتمع قسم كبير من النساء العراقيات في مجموعة على الواٲس آب لم تكن مجرد مساحة للدردشة والترفيه وتنظيم الرحلات فحسب، بل تحولت لمنصة إنسانية فاعلة من خلال إنشاء صندوق خيري كفلن به عوائل للأيتام، ومنها عائلة مكونة من جدة وأحفادها الثلاث، وأخرى تضم أمّاً وأطفالها الخمسة، وبين الفينة والأخرى يكون هذا الصندوق سبب في استشفاء مريض، من خلال المساهمة في تكاليف عملية جراحية، كالعملية التي قام بها أحد المرضى هناك، أو تأمين أدوات صحية كالكراسي المتحركة، أو عكازات الكسور وغيرها.

وفي المناسبات كالأعياد أو التجهيز للمدارس كانت لهن بصمة واضحة في تقديم ملابس جديدة للفقراء والمحتاجين، وتأمين المستلزمات المدرسية لهم، ناهيك عن تبادل المعلومات والخبرات، وتنظيم دورات وورش توعوية تثقيفية تغطي مختلف جوانب الحياة، حتى أصبحت هذه المجموعة مرجعاً مهماً ودليلاً للأسرة العراقية في إسطنبول.

الجالية العراقية في السويد: قصص نجاح وتحديات

تشكل الجالية العراقية ثاني أكبر أقلية في السويد بأكثر من 145 ألف شخص، إضافة إلى عشرات الآلاف من الجيل الثاني. هذا العرض يسلط الضوء على أبرز إنجازات الجالية، التحديات التي تواجهها، والحلول المقترحة لتعزيز اندماجها في المجتمع السويدي مع الحفاظ على هويتها الثقافية.



قصص نجاح ملهمة من الجالية العراقية

مبادرات ثقافية	نجاحات رياضية	تمثيل سياسي
مجلة Nina Iraq ثنائية اللغة تعزز تمكين المرأة العراقية وترتبط الجالية بالوطن.	المصارع أكر القبيدي حقق برونزية أوروبا للناشئين وشارك باسم "فريق اللاجئين" في أولمبياد طوكيو 2020.	عبد السهلاني، عراقي الأصل، يمثل السويد في البرلمان الأوروبي منذ 2019، وتعد صوتاً مؤثراً في قضايا الديمقراطية والحقوق.

التحديات الراهنة

تحديات اللجوء: تقدم 37 ألف عراقي بطلبات لجوء في أوروبا خلال 2023-2024، لكن نسب الاعتراف لا تتجاوز 40%. مع تفاوت كبير بين الدول الأوروبية. سياسات الترحيل: شددت بعض الدول الأوروبية إجراءاتها وركلت عراقيين قسراً، رغم امتلاكهم وثائق قانونية في بعض الحالات.



أسباب اللجوء والحلول المقترحة

أهم أسباب اللجوء والهجرة

- الأوضاع الأمنية والسياسية غير المستقرة
- الظروف الاقتصادية الصعبة وقلة فرص العمل
- ضعف الحقوق والحريات، خاصة للأقليات

الحلول المقترحة

الحلول في العراق

- تحقيق الاستقرار الأمني والسياسي ومكافحة الفساد
- دعم الاستثمار وخلق فرص عمل للشباب
- سن قوانين تحمي الحقوق وتُعزز المساواة

الحلول في السويد

- برامج اندماج وتعليم لغة وتدريب مهني
- مراكز ثقافية عراقية للحفاظ على الهوية وتعزيز الحوار
- شبكات دعم رسمية بين الحكومة والجاليات

المصادر

- تم جمع المعلومات الواردة في هذا العرض من المصادر التالية:
- المكتب المركزي للإحصاء في السويد (SCB): لتعداد الجالية العراقية في السويد.
- المواقع الرسمية للبرلمان الأوروبي ووسائل الإعلام السويدية: لمعلومات عن عبد السهلاني وإنجازاته.
- اللجنة الأولمبية الدولية ووسائل الإعلام الرياضية: لتفاصيل مشاركة أكر القبيدي في الأولمبياد.
- مجلة Nina Iraq ومنصات التواصل الاجتماعي: للمعلومات المتعلقة بالمبادرات الثقافية.
- الوكالة الأوروبية للجوء (EUAA) ومفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين (UNHCR): لأرقام طلبات اللجوء ونسب الاعتراف وتحديات الترحيل.
- تقارير المنظمات الحقوقية والدولية: حول الأوضاع الأمنية والاقتصادية في العراق وحقوق الإنسان.

بين قصص النجاح السياسي والثقافي والرياضي، والتحديات الأمنية واللجوء والترحيل، يظل العراقيون في السويد صورة حية للإصرار على بناء مستقبل أفضل، وفرصة لخلق جسور متينة بين العراق والعالم.

خطوات من رماد... إلى قمة

الجزء الثاني قصة من رماد الى قمة ...

العلم والتجربة، وليشق لنفسه طريقاً يليق بتضحيات الأسرة.

لكن الحياة لا تترك الأبطال بلا امتحان. ذات يوم، وجد الابن الأكبر نفسه أمام خبر صاعق: إصابته بأورم في المخ ولاينفع بإزالته بعملية. لم ينهر، لم يصرخ، ولم يخبر أمه. حمل الألم بصمتٍ لخمسَةِ أعوام، صارع الليل بالدعاء، والنهار بالعمل، وظل يبتسم لأمه عبر الهاتف وكأن شيئاً لم يحدث. كان يدعو الله من أعماقه: "يا رب، اشفني فقط كي لا تنكسر أُمي... لا أريد لها أن تعيش اليأس."

وجاءت المعجزة. بعد رحلة صراع مُرهق، جلس أمام الطبيب الذي نطق بكلمات انتظرها قلبه طويلاً: "لقد تعافيت... أنت الآن بخير."

خرج من العيادة والسماء أوسع من أي وقت مضى، والدموع تتسابق على وجنتيه، دموع حمدٍ وامتنان. وهناك، في لحظة يقين، اتخذ قراره: أن يعود إلى أمه، أن يخبرها بالحقيقة كلها، لا عن المرض فقط بل عن المعجزة التي منحها الله لهم جميعاً...

وللقصة بقية....

لم تكن رحلتها مع الحياة سهلة، لكنها تعلّمت أن الصبر جناح يرفع الإنسان فوق كل انكسار. وبعد أن منحت أبنائها القوة والدفع، جاء اليوم الذي غادروا فيه ليكملوا دراستهم الجامعية في بلاد بعيدة. كان فراقهم جرحاً جديداً في قلبها، لكنها أثبت أن تُظهر ضعفها. كانت تعرف أن الحب الحقيقي هو أن تُطلق أبنائها للسماء، حتى لو بقيت هي وحدها على الأرض.

هناك، في مجتمع أوروبي مختلف تماماً عن بيئتهم الأولى، بدأ الأبناء معركة جديدة؛ معركة الاندماج والتحدي. أتقنوا اللغة في عامٍ واحد، وواجهوا صعوبات الغربة بقلوب مؤمنة وصدور عالية. كانوا يدركون أن حلم أمهم هو البوصلة التي تقودهم، وأن دموعها الخفية وصلواتها المتواصلة هي الزاد الحقيقي في رحلتهم.

الابن الأكبر، الذي اختار طريق الطب والجراحة، لم يكتفِ بدراسته، بل مدّ يده بالعطاء، فعمل في مركز لرعاية كبار السن، وكأنه يرد جزءاً من جميل أمه لكل أمٍ وأبٍ أنهكهما العمر. أما الابن الثاني، فقد غاص في عالم الهندسة، متنقلاً بين قاعات الدراسة وأروقة الشركات الكبرى ليجمع بين

لإعلاناتكم في مجلتنا
لا ترددوا بالتواصل معنا



+971521034088



رُشْد

مجلة الأسرة العراقية والعربية

تصدر عن المجلس الاستشاري الأسري العراقي



RUSHD

RUSHD

العدد 2 سنة 2025

للتواصل او الاستفسار والاقتراحات
ولطلب الاستشارات الأسرية
والتربوية والنفسية والقانونية
والتطوير المهني



+971 52 103 4088



ammmj2025@gmail.com



iraqi_family_guidance_council

انضم الينا وتابعنا

