إضاءة

تراتيـــل

الليل الطويل لن ينجلي سريعاً، في حياة العاشقين والمغرمين المولهين، وكذلك لن ينجلي بالسرعة التي يتلهف، اليها، أي انسان يعيش زمناً نفسياً، خاصاً، شاعراً من خلاله بالهناءة وسعادة الروح، وهو ينتظر، مناسبة سعيدة قادمة، هناك زمن يلوح في الافق، يترقبه، الطفل كما الشيخ والمرأة، كما الرجل، يتمنى اولئك المترقبون، الحالمون بلحظات سعادتهم القادمة، ان تحين سريعاً، هكذا بلمحة برق! لكنهم في الوقت ذاته، يرغبون ان يطول سنا تلك اللحظات، لتكون خارج الزمن بمعناه الرياضي، فاليوم الذي يسبق مناسبة العيد، أي عيد، يحمل طابعاً اجتماعياً وانسانياً له طعمه الخاص جداً في حياة ونفوس ورؤية الاطفال تحديداً، طعم خاص بين كل الفئات الاجتماعية الاخرى، فالطفل تجده منهمكاً ومنشغلاً طوال ذلك النهار بزمنه وفرحه الخاصين، يعيد بين لحظة واخرى اكتشافاته وتصوراته هو، عن كيفية تدارك لحظات الفرح القادمة والانغمار في لججها، له رؤياه في استقبال صباح اليوم المختلف واقتناص حلاوته العذبة، الطفل في مثل ذلك النهار بعيداً عما يحصل من حوله، يتصيد احلامه الشفيفة ويستعجل الزمن ليكون في صميم نهارات العيد القادمة، بمباهاة بريئة، يقلب ازياءه الجديدة ينظر الى محيطه بمنتهى الالفة والمحبة لمعاني الحياة، تراه يستعد مزهواً ببراءته العذبة لعالمه الجميل، لكن الزمن يبقى طويلاً وسرمدياً غائماً بين ظهيرة (العرفات) وفجر العيد المرتقب حين يحصد الموت البربري الخاطف، كل الاشياء والحيوات والاحلام والبراءات هكذا خلال ثوان همجية يموت الطفل ويتلاشى حلمه الى الابد!

جمال كريم

أطفال الكوت قضوا عيدهم على ظهور الحيوانات

واسط / جبار بجاي

إذا قلنا أن أيام العيد تختلف بطقوسها ولحظاتها عن أيام السنة بأكملها خاصة عند الأطفال فهناك ثمة شهود وشهادات كثيرة ، لعل في مقدمتها ساعات الفرح التي ينتظرها هؤلاء الصغار ليلهوا ويلعبوا في الأراجيح ودواليب الهواء ويتمتعوا بالمناظر الأخرى ومنها على سبيل المثال حديقة الحيوانات والنفق المرعب وهذه كلها كانت موجودة في معظم مدن الألعاب المنتشرة في بغداد والمحافظات ، لكن الحال اليوم يختلف كثيرا فليس هناك شهود أو شهادات للفرح بعد أن طالت عمليات السلب والنهب والتخريب مدن الألعاب في معظم المحافظات العراقية ومنها مدينة العاب الكوت.

ففي هذه المدينة (مدينة العاب الكوت) التي كانت يوما ما مدينة عامرة بالألعاب التي تجذب الكبار قبل الصغار حيث الحدائق الغناء والنافورات الجميلة و الأراجيح والألعاب المتعددة إلى جانب الكافيتريات المرتبة والمناظر الأخرى التي تسر وتجذب الجميع كان المشهد مؤلما في عيد الفطر المبارك ولم يجد الأطفال ما يلهون به هذه المرة غير الحيوانات التي روضها أصحابها لتكون في خدمة هؤلاء الصغار المغلوبين على أمرهم . أما الألعاب فلم تعد غير أكوام من السكراب الصدئ الذي زاد من البلوى عندما سد الدروب الضيقة والطرقات وملأ الحدائق الجرد.

يقول حيدر نوري وزوجته بشرى كاطع : لم نكن نعلم أن مدينة الألعاب على هذا الوضع المؤلم جدا ، فقد زرناها في الأعوام السابقة وكانت في حقيقة الأمر مدينة متكاملة وجميلة للغاية لم يكن في وقتها عندنا أطفال ، كنا قد تزوجنا حديثا ، لكن المدينة أسرتنا ورحنا نلهو في الأراجيح والألعاب المتعددة أما اليوم فصدمنا واقعها البائس جدا لم نكن نعرف ماذا نفعل لأولادنا الصغار، ريام (٩) سنوات وحسنين (٧) سنوات بعد أن رأينا كل شيء مدمراً تماما ، كان افضل سبيل لنا هو العودة إلى المنزل .

شذا حمود كانت مع أولادها الأربعة قالت : لم أجد شيئاً مناسباً للأولاد يلهون به كان هناك فقط منظر الحيوانات (الخيول والحمير) التي ا ستخدمها أصحابها لركوب الأطفال وطبعا بأجور أيضا مرتفعة .

وعلقت ، ركوب الحصان (٢٥٠) ديناراً والحمار (٢٥٠) ديناراً أيضا وهناك حمير ركوبها (١٥٠) ديناراً لأنها اقل كفاءة من الأولى لكن هذا كله ليس بالأهمية بل ان المهم هل ان هذا التطور في العراق الجديد؟، نحن نتمنى على الحكومة ان تلتفت لمثل هذه الأماكن في وسائل ترفيهية للكبار والصغار ، ما رأيناه في هذه المدينة أمر مؤسف حقا.

مشهد العشرات من الأطفال في الكوت خلال العيد كان لافتا اذ ظلوا يبحثون على مدى ايام العيد عن مكان للعب واللهو حتى ان الساحات العامة والشوارع غصت بهم بينما كان الاباء يدارون رغبات ابنائهم بشيء من الخجل .

يقول موسى الحجامي وهو مدرس : لم اجدا مكانا يقضي فيه الاولاد وقتهم ، كنت مثلهم ايضا ابحث عن مكان مناسب حتى ظنت ان مدينة الالعاب هي المكان الانسب لكن في حقيقة الامر كانت مجرد اطلال ومعالم خاوية وكان يمكن ان نسميها مدينة الاشباح وهي تستحق مثل هذا الاسم بجدارة . فالألعاب والمعدات والآلات ووسائل اللهو جميعا تحولت إلى أشباح واقفة بعدما طالتها أعمال التدمير والسلب والنهب بعد سقوط النظام السابق في نيسان من عام ,٢٠٠٣

واضاف : هل كان من الصعب معالجة الحال خاصة ان العشرات بل المئات من المنظمات الانسانية وغير الانسانية دخلت المحافظة وقامت بتنفيذ بعض الاعمال هنا وهناك ، اما كان من الاجدر بالمسؤولين الانتباه الى هذه المدينة؟ فبدل الاراجيح الجميلة كانت ثمة مشاهد مبتكرة في صنع هذه (المراجيح) المثبتة على أوتاد من جذوع النخيل، أو ابتكار وسائل لهو اخرى لجذب الأطفال في جولة ممتعة على ظهر حمار او حصان او التمتع بمنظر الماعز او البط او (البش) الذي جلبه بعص الصبية من الاحياء الشعبية لجعله متعة للاطفال في العيد اما السيارات الجميلة فهي الاخرى غابت عن المدينة وحلت مكانها اشباح لسيرات روح فيها ولا متعة الا عند الاطفال وحدهم بعد ان حرموا من متعة السيارات والاراجيح والالعاب الحقيقية في مدينتهم التي باتت خاوية وأرضاً جرداء.

التوتـــــر النفســـــي

حلول سهلة يبتكـــرها النـــاس للخـــلاص منه

بغداد / بثينة ستار

من منا لم يصب بحالة التوتر والارهاق النفسي، خصوصاً ونحن الان في خضم احداث صعبة وظروف سيئة، في حياتنا نجابه الكثير من المتاعب والمشاكل التي تجعل منا كتلة من اعصاب ملتهبة ونفسيات متشجنة. وقد تمر اياماً وليال لم نذق فيها طعم الراحة ولكن لكل منا اساليب تخفف عنه الهم والقلق والتوتر والبعض لديه حلول لضغوطه النفسية يلجأ اليها عند الحاجة رغم انها غريبة بعض الشيء او غير متاحة حالياً. من هؤلاء السيد (ف.م) استاذ جامعي يقول عن اسلوبه في التخلص من التوتر : اتعرض يومياً لازمات ومشاكل سواء في البيت ام في الشارع ام في الجامعة، الازدحام ودرجات الحرارة المرتفعة تجعلني متوتراً جداً. لذا فعندما ارجع الى البيت ادخل مباشرة الى الحمام واملأ (البانيو) بالماء واجلس فيه لساعة او لساعتين الى ان يذهب التوتر والارهاق. فاخرج وانا مرتاح البال هادئ النفس فعندي ساعة في الحمام تحت الماء البارد المريح للاعصاب تعادل الكثير من اموال الدنيا. هذه طريقتي في اراحة نفسي من متاعب الحياة اليومية. طريقة جميلة وبسيطة تريح النفس وتزيل الهموم ولكن هناك من الناس من لا يكتفي لمجرد دخول الحمام. السيدة (ام خلدون) لديها طريقة اخرى تقول (عندما اشعر بالضجر والملل ينتابني التوتر فلا اجد من حل افضل من الهروب الى الاكل الذي ينسيني همومي كلها، رغم ان وزني اخذ بالازدياد ولكن ماذا افعل! فهذه الطريقة الوحيدة التي انسى بها التوتر الذي يصاحبني. حل بسيط ولكن ثمنه غال وخطر على الصحة ولكنه ليس اخطر من طريقة (ابو زيد) في الهروب من التوتر والضغط النفسي يحدثنا عنها قائلاً: عندما كنت في الخدمة العسكرية كان القلق والخوف يلازمانني كثيراً فكنت ارتجف بشدة واظل ساهراً لا اقدر على النوم وفي احدى المرات اعطاني صديق لي اسمه (علاء) حبة مسكن فارتحت كثيراً وافادتني لدرجة احسست باني في عالم جميل لا يوجد فيه شيء اسمه القلق وعندما عاودني التوتر مرة ثانية طلبت من صديقي ان يعطيني نفس الحبة التي جعلتني اطير الى عالم بعيد. وهكذا بدأت تدريجياً أدمن على هذه الحبوب وبعد رجوعي الى اهلي لم اقدر ان اتخلص منها وكلما صادفتني مشكلة او شعرت بضيق وهم آخذ من حبوبي المسكنة لاني لا اقدر على العيش بدونها الادمان ليس الحل المثالي للهروب من المشاكل النفسية لانه مشكلة اكبر من جميع المشاكل التي يواجهها الانسان. يقول السيد (ابو صالح) بائع كماليات: ان حياتنا اليومية مليئة بالمتاعب والمصاعب التي تسبب لنا التوتر والهم النفسي وانا شخصياً الجأ الى العبادات لأتخلص من الضغط النفسي. فلا يوجد شيء يريح الاعصاب افضل من الاستسلام للامر الواقع والايمان بالاقدار. يقول السيد (ايمرسون) وهو عالم مستشرق: ان اختزان الاحزان موت والعيش مع الحاضر حياة والتطلع الى المستقبل حياة اجمل واروع. فاذا استطعنا ان ننسى كل ما صادفناه في حياتنا من الام واحزان نجحنا في ان نخلص انفسنا من الشعور بالتعاسة والقلق والهم. لان القلق والهم يحطمان العمالقة ويذبلان الوجوه الطافحة بالحياة وان الاستسلام لتيار الكآبة، بداية انهيار شامل في الارادة يطبع الاعمال كلها بالعجز والفشل.

الكلـــمات المتقـــاطعـــة

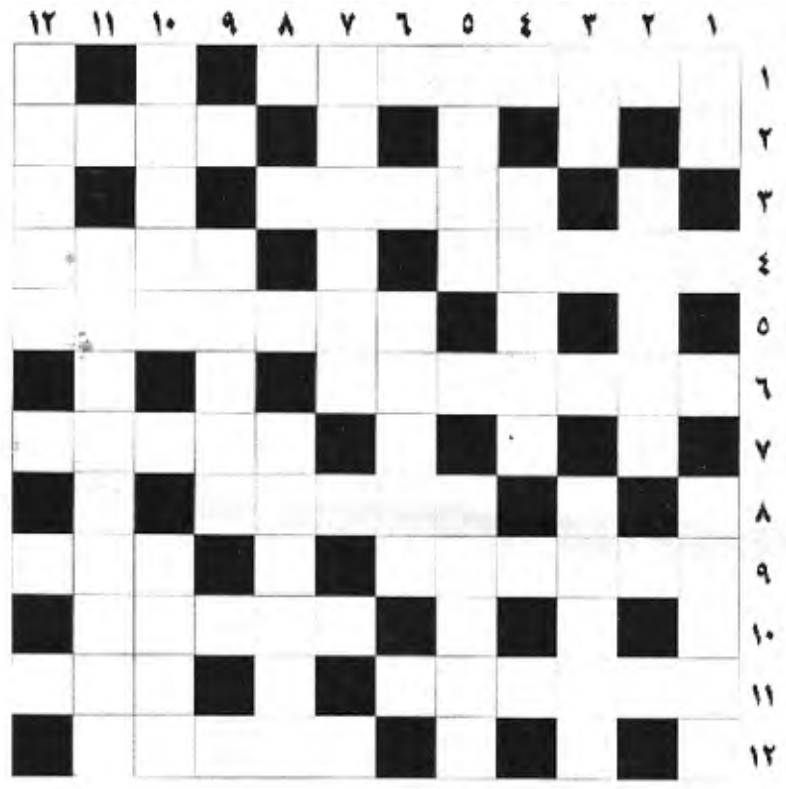
اعداد / حيدر عاشور

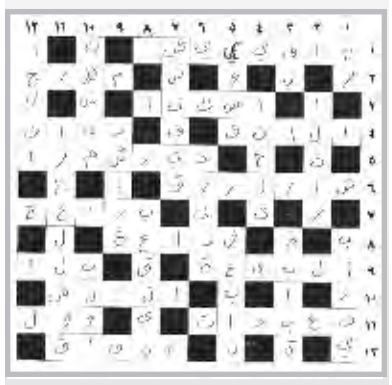
أفقي

١- اسم مركب.
٢- اسم علم مذكر.
٣- ظهوره.
٤-.نوع من الافاعي، مدينة عربية.
٥- القطعة المرققة من اللحم.
٦- ولاية امريكية.
٧- عصت الاوامر ولم تنفذها.
٨- جازاه على عمل برع فيه.
٩- دابة صغيرة اعلاها مغطى بريش حاد، محب.
١٠- تجميد حركة سير العربة.
١١- لقب عشائري، من المقاييس.
١٢- اضرام النار.

عمودي

١- قاعدة رياضية، فريق كرة قدم ايطالي.
٢- آلة الحائك.
٣- بسط، اخت.
٤- فريق كرة قدم برتغالي.
٥- اغنية لفريد الاطرش، جحدتم وانكرتم النعمة.
٦- نجدة ونجاة الغير.
٧- اهتزاز للارض بفعل الطبيعة وحدوث تشققات.
٨- اكراؤه المنزل او غيره.
٩- اصوره.
١٠- حضوري شخصياً في المكان وعدم غيابي، تقال للوالدة.
١١- ممثل مصري.
١٢- اداة لنحت قلم الرصاص.





حل العدد السابق

حظك اليوم

الحمل
21اذار 20نيسان
لماذا تختار العلاقات عشوائيا وتعتقد ان كل ما يلمع من الذهب؟ حدق جيداً وتأمل الواقع فترى انك تغرد خارج سربك. العقلانية التي تتميز بها لا تظهر واضحة هذه الايام.

الثور
21نيسان 20ايار
أحوالك المادية في تحسن و ستشعر بالاطمئنان في الدخول في توظيفات جديدة، الأصدقاء يبرهنون لك الجهود التي تقوم بها للمحافظة على علاقتك بهم. في العلاقات العاطفية الوقت ملائم للدخول في مشروع للتعارف.

الجوزاء
21ايار 20حزيران
مهنيا، من الجيد والمفيد ان تؤمن مستقبلك لكن لا تنسى الحاضر كي لا تنساك الحياة. عاطفيا، المكتوب على القلب يقرأ من عنوان السعادة المرسومة في عينيك.

السرطان
21حزيران 20تموز
ستعلق الكثير من الاهمية على الحياة الاجتماعية وعلى طموحاتك. فكل الكواكب ستحميك وكل اعمالك ستجري كما تتمنى وتطمح وقد تعقد اتفاقات جديدة مهمة وناجحة.

الاسد
21تموز 20اب
ستستقبل هذا الشهر بابتسامة عريضة . فستشعر بالهدوء و تحاط بالحب. عليك أن تتجنب مشاكل الغيرة بحيث صداقاتك ستنعم بجو من التفهم.

العذراء
21اب 20ايلول
يبدو أنك ستشعر بفترة من عدم الاستقرار و مع ذلك ستجد هدفك يتحقق ، مع أن التقدم الذي قد تحرزه قد يكون بطيئاً، فهذا لن يؤثر عليك.

الميزان
21ايلول 20ت الاول
هناك الكثير من الأفكار الجديدة التي ستؤدي إلى مشاريع مختلفة و التي بالنهاية ستكون إيجابية على مستقبلك.

العقرب
21ت اول 20ت الثاني
شفافيتك آمر مميز و نادر فحافظ عليها. تشعر أن شيأً ما بدأ يتغير فبي حياتك.

القوس
21ت ثاني 20ك الاول
يقول المثل: (قل لي من تعاشر اقل لك من انت) فلا تتساءل عن الاسباب التي اضرت بسمعتك بل تخلص فورا من اصحاب السوء. عاطفيا، اجواء دافئة تعيشها مع الحبيب.

الجدي
21ك اول 20ك الثاني
إن قدرتك في التعرف على الأشخاص المحيطين بك. يكون جيدٍ على صعيد العلاقات الخاصة. بعض الظروف الآتية قد تساعدك لاجتياز مرحلة مهمة والعبور نحو حياة افضل.

الدلو
21ك الثاني 20شباط
مهنيا، تشعر بانك تدفئ مقعدك لا اكثر ولا اقل ورغم ذلك تظل صامتا. هذا معيب ايها الدلو وهذه ليست صفاتك. عاطفيا، كفاك تغاضيا عن مشاعر الحبيب.

الحوت
21شباط 20اذار
فكر و دقق مليا قبل إعطاء موافقتك على عمل جديد يعرض عليك. اكتشف مع صديق لك طرقا جديدة لخوضها معا.