

## بناء الجماعة في المجتمع الأربيعيني

كان هذا موضوع الأمسية الفكرية التي أقامها مركز الباحث للبحوث والدراسات الإستراتيجية في كربلاء عصر يوم أمس السبت .والتي حضر فيها الباحث الدكتور سليم جوهر وقدمها الناقد الدكتور علي حسين يوسف ..

وحضرتها نخبة من المفكرين والاكاديميين وأساتذة الجامعات والإعلاميين .وشهدت مداخلات وأسئلة وقراءات مفيدة من قبل الزملاء والحضور ..

وكانت لنا مداخلة على موضوع المحاضرة قلت فيها :

لقد أنتج لنا المجتمع (الأربيعيني ومايجري في زيارة الأربيعين ) أنتج لنا (المجتمع الحضدي المبارك) بكل تمثلاته الإنسانية وأخلاقه الكريمة وقيمه العربية وضيافته وكرمه وعطائه وشجاعته وسلوكه وينله وإيثاره ..

فما جرى في سواتر السقتال وسوح الجهاد من عطاء ونخوة وكرم وتضحيات من قبل أبناء الحشد الشعبي هي نفسها كانت تجري في موكب العطاء الصيني الأربيعيني التي يقوم بها خدام الحسين من أصحاب المسواك والمضاييف على طريق الزائرين من كرم وضيافة وعطاء وخدمة لاتحدها حدود ..!

وبكل فخر .. أصبح المجتمع (الحشدي) هو الإبن الشرعي للمجتمع الأربيعيني ) وهو الثمرة الناضجة الطبية التي أزهرت وتفرغت ونبتت من شجرة المجتمع الأربيعيني .. هي الثمرة التي قطفناها وتذوقنا حلاوتها وسدنا بها رمق جوعنا إلى الشجادة وحب الوطن والدفاع عن القيم والمبادئ الإنسانية جمعاء ..!

أما الشجاعة والتضحية والفدائية فهي السمة البارزة لكلا المجتمعين (الأربيعيني )و(الحشدي) على حد سواء ..

فنجذ ان الزائر وصاحب الموكب يتعرض للأعمال الأرهابية ويطلقون عليه الرصاص ويزرعون العيوب الناسفة قرب موكبه وهو لايعبا بهم ولايتوقف ويبقي يقدم الخدمة ويقول : نحن فداء للصين ..!

وكذلك أبناء الحشد الشعبي يتسابقون على المنية ويقترحون مواضع داعش الإرهابي بصور عامرة بالإيمان وهم يقولون : نحن فداء الحسين ..!

وأخيرا وجهت سؤالاً مهماً إلى الباحث الدكتور سليم جوهر قلت فيه : هل من الممكن أن يستمر هذا العطاء الإنساني والعمل الجماعي الأخلاقي من ضيافة وبر وهمسة ونخوة وعطاء وكرم هل ممكن أن نجعله يستمر طوال العام ولايقترصر على زيارة الأربيعين ..

وهل من الممكن أن نجعل من هذا المجتمع الأربيعيني أن يقوم بأعماله التطوعية لصلحة الوطن خارج الزيارات والمناسبات مثل : العمل التطوعي في بناء وإعمار البلد وتشديد الطرق والمصانع والعمل في الزراعة وبناء بيوت الفقراء ..هل من الممكن أن يحصل هذا ؟..

وقد أجاب الدكتور سليم . نعم ممكن هذا بالقياس لما ذكرته أنت عن الحشد الشعبي وكيفية إنشائه من رحم زيارة

الأربيعين .. يمكن أن يصل كل العراق إلى مجتمع أربيعيني متعاون ومتكافل بهذا الشكل الإنساني العظيم ..



عبدالهادي البابي

كربلاء

## أخطاء العبادي التي لا تغتفر

بالتأكيد فعل العبادي كل ما بوسعه أن يفعله خلال سنوات رئاسته لمجلس الوزراء، خصوصاً بما يتعلق بملف الحرب ضد داعش المدعوم بخلاف دولي كبير، والرجل كل منطقياً وهاجناً في إدارة دفة الكثير من الأزمات بعيداً عن الاعلام، وهو قد كسب ثابيداً وأساساً حينما واكب وأشرف على تحضيريات تحرير المدن المحتلة ، وكان في قمة الوطنية، وهو يعلن النصر بنفسه من مواقع الحدث محاطاً بجنوده المحررين، ليرسخ صورته كقائد مناصر في الواقع يترجمون العراقي وهذا ما يحسب له كثيراً، ولكن ماذا بعد ذلك؟؟؟

كان بانتظار العبادي بعدما أكمل ملف التحرير وكسب المزيد من ثقة الشعب، تحديداً لا يقل خطورة عن ملف الأمن، وهو ملف الفساد والفاسدين، هذا السرطان الذي استشرى بشكل مدمر في كل مفاصل الدولة وجعلت العراق يحتل قائمة الدول الأكثر فساداً في العالم.

وراح جميع العراقيين ينتظرون تلك اللحظة التي يظهر فيها العبادي وهو يعلن حرباً جديدة من خلال قيادة أجهزة الدولة ومحاكمها لمحاسبة الفاسدين وتصفية رؤوس أموالهم وملاحقة الهاربين منهم وتفتيت شبكات الأفساد في البلاد، خصوصاً بعدما راح يهدد لهذه الحرب، فلم يترك مناسبة إلا وطرق لملفات الفساد الضخمة التي سيفتحها، وتوج تصريحاته بإعلانه البراءة من كل فاسد أتى به سابقه، في إشارة واضحة إلى اتهام الحكومة السابقة ورئيسها، ولكن ماذا فعل بعد ذلك؟؟؟

لم يحدث شيئ من هذا كله، ولم يستمر الرجل رصيده الضخم الناتج من نجاحه الرائع في محاربة الإرهابيين وبقي الرجل يدور في فلك التهديد والوعيد دون خطوات حقيقية ملموسة، و اكتفى بالتحذير والتنبيه من خطورة الفساد على البلاد، وهو المسؤول الأول في الدولة لا بل أن بعض الفاسدين تم نقلهم ومكافاتهم بنقلهم إلى مواقع أعلى !!

وربما كانت الضغوط القاسية التي تعرض لها الرجل من قبل الأحزاب والشخصيات النافذة في السلطة، أشكلت خططاته وجعلته يراوغ في ذات المكان دون أن يكشف ملفاً واحداً، هذا الفشل والتراخي صدم الجميع ممن انتظروا وعوده الكثيرة التي ضاعت في مهب الريح والتي عدت أكبر أخطائه الجسيمة في سنوات رئاسته، وألقت بظلالها على إمكانية التجديد له في ولاية ثانية. كانت هناك ملفات فساد ضخمة وخطيرة، أركمت راتحتها الموابت أو اهتمامات غير عادية أو معرفة نعمة بموضوعات معينة الوعي بالأحداث العالمية وطرح الأسئلة طوال الوقت تطوير روح الدعاية عزف الموسيقى يجب أن يتحكم في الأشياء يضع قواعد إضافية للالعاب

وربما كانت الضغوط القاسية التي تعرض لها الرجل من قبل الأحزاب والشخصيات النافذة في السلطة، أشكلت خططاته وجعلته يراوغ في ذات المكان دون أن يكشف ملفاً واحداً، هذا الفشل والتراخي صدم الجميع ممن انتظروا وعوده الكثيرة التي ضاعت في مهب الريح والتي عدت أكبر أخطائه الجسيمة في سنوات رئاسته، وألقت بظلالها على إمكانية التجديد له في ولاية ثانية. كانت هناك ملفات فساد ضخمة وخطيرة، أركمت راتحتها الموابت أو اهتمامات غير عادية أو معرفة نعمة بموضوعات معينة الوعي بالأحداث العالمية وطرح الأسئلة طوال الوقت تطوير روح الدعاية عزف الموسيقى يجب أن يتحكم في الأشياء يضع قواعد إضافية للالعاب

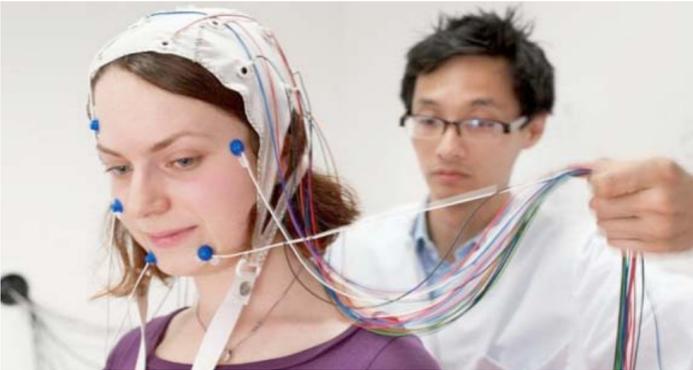
وربما كانت الضغوط القاسية التي تعرض لها الرجل من قبل الأحزاب والشخصيات النافذة في السلطة، أشكلت خططاته وجعلته يراوغ في ذات المكان دون أن يكشف ملفاً واحداً، هذا الفشل والتراخي صدم الجميع ممن انتظروا وعوده الكثيرة التي ضاعت في مهب الريح والتي عدت أكبر أخطائه الجسيمة في سنوات رئاسته، وألقت بظلالها على إمكانية التجديد له في ولاية ثانية. كانت هناك ملفات فساد ضخمة وخطيرة، أركمت راتحتها الموابت أو اهتمامات غير عادية أو معرفة نعمة بموضوعات معينة الوعي بالأحداث العالمية وطرح الأسئلة طوال الوقت تطوير روح الدعاية عزف الموسيقى يجب أن يتحكم في الأشياء يضع قواعد إضافية للالعاب

## محمد علي شاحوذ

الرمادي

## إدراك المشاعر بشكل صحيح وتشفير المعلومات

# دراسة : النوم وصفة سحرية للتغلب على مصاعب الحياة



تعامل: يتابع الباحثون بمختبرات النوم الكيفية التي يحسن بها قسط يسير من النوم التعامل مع خبراتنا الشعورية

يساعد البعض شعوريا خاصة ممن يعانون الاكتئاب أو الصدمة ولا يساعد آخرين ربما أشار إليه بحث جديد لدارنت ورفاقه توصل إلى استعداد وراثي معين، وتحديدًا مورث بعينه يسمى BDNF يرتبط بأحد عوامل التخذية العصبية المخية، ويلعب دوراً رئيسياً في تجمع الذاكرة خلال النوم. ويشير البحث الجديد إلى أن البعض لديه طفرة معينة في هذا المورث تجعله عرضة لوراوت متكررة ضارة من الذاكرة السلبية خلال النوم. وبالنسبة لهؤلاء الأشخاص قد يكون من المفيد الخلول للنوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً جدا لتقليل الفترة التي يقضونها في مرحلة نوم حركة العين السريعة.

ونفس السبب، ينصحهم دارنت بالقبولة خلال النهار، ولا تخوف سيبنسر أن يتوصل العلماء في حياتها لكافة التطبيقات الاكاديمية الممكنة للعلاج بالنوم والاستيقاظ، ولكن الواضح أن المرء يكون أقدر على اتخاذ قرارات معينة بعد النوم، ومرجع ذلك جزئياً لما للنوم من قدرة على تهدئة صحب الشاعر.

وتقول بولينغفر إن النوم عادة يساعد المرء على الراحة، وربما كان الدواء لقلب كسير أو عقل تائه هو النوم، والسبب في ذلك هو أن بعض من يتسرعون بالاكتئاب ويرسخون ذآكرتهم السلبية خلال النوم، والسبب في أن الأرق قد

للأطفال أكثر لأن البالغ تكون منطقة الحصين في دماغه خضجت بما يجعله أكثر قدرة على الاحتفاظ بالذاكرة ولا يضره الاستيقاظ بنفس القدر. وتشير نتائج بحث سيبنسر إلى حاجة المرء إلى العمل على "تجميع الذاكرة" أكثر كلما كبر، لأن تخزين الحصين للذاكرة قد يضعف مع الكبر، الأمر الخثير أن الأشخاص الأكبر سناً يميلون للذكريات الإيجابية بينما الشباب يميلون للذكريات السلبية. وربما كان ذلك لأن تركيز الأطفال والمراهقين على الخبرات السلبية يساعدهم على التكيف، لاحتوائها على معلومات أساسية مفيدة كخطار النار، ومغية المجازفة بقبول حلوى من شخص غريب، إلخ.

لكن مع اقتراب نهاية الحياة يركز المخ البشري على الإيجابيات، ويحصل كبار السن على قسط أقل من نوم حركة العين السريعة وهو النوم الأرقج أن يرسخ الذاكرة السلبية، خاصة في حالة الإصابة بالاكتئاب. وتقول بولينغفر إنه إذا تمتع المرء بنوم جيد فإن أثره على دمج الذاكرة في الذاكرة المخية يكون أقوى مع الوقت، وبالتالي فالنوم الجيد من المرحلة الأولى يمكن المرء من معالجة المشاعر بشكل لاحقاً. كما ينظر الباحثون المعنيون بالنوم في كيفية الاستفادة منه على سبيل

وعدم تفنيد العلماء لغزى تفسير الإحلام، والتي تكون أشد انفعالا خلال نوم حركة العين السريعة، فإنهم يعرفون أن الخبرات التي اجتازها الشخص مؤخرًا كثيرًا ما تظهر في هيئة أحلام تعبير عن الشعور ما، وليس إعادة سرد للأحداث. ويقول دارنت إن ثمة أدلة على أن ما يتكرر في الأحلام يكون الصق

### علم النوم

وقد درست روزا السند كارتررايت، الباحثة الرائدة في علم النوم، تلك الظاهرة وتُنظرت إلى أنه خلال الأحلام تُدمج خبرات وأعمية صعبة بذكريات تشبيهة ليُستنسٍ للحالم التعامل مع الذكريات الجديدة المؤلمة في سياق ذكريات مستقرة، وبالتالي التخفيف من أهما.

لكن سيبنسر تعتقد أن النوم بخلاف نوم حركة العين السريعة له دور أيضا. ويعد "نوم الموجة البطيئة" هو أول مرحلة من النوم تعمل على معالجة الذكريات، ويعمل بالأخص على معالجة الذكريات الحادية. ويشير البحث الذي تضطلع به سيبنسر إلى أن كم نشاط نوم الموجة البطيئة خلال النوم يؤثر في كيفية تحويل الذاكرة الشعورية.

والنوم لفترة قصيرة في أغلبه يتكون من نوم بخلاف نوم حركة العين السريعة، ويشمل نوم الموجة البطيئة حين تطول فترة التعاس أكثر. وربما تكون ورقة بحثية شاركت فيها سيبنسر مؤخرًا من أول الأبحاث التي تطرقت إلى أن فترات النوم القصير، بخلاف نوم الليل، تسهم في معالجة الذاكرة الشعورية. في الأبحاث دون حصول الأطفال على قسط من النوم، بدأ ميلهم أكثر إلى الوجهة المبهجة عن غير قصد، أما مع حصولهم على نوم قصير جدًا عكسوا من السهوه ما جعل استجاباتهم للمؤثرات الانفعالية تشبه استجاباتهم للمؤثرات السلبية، ويعتني أقر فإن "الأطفال يكونون أكثر انفعالا دون النوم، وأكثر حساسية بكثير للمؤثرات الشعورية"، وذلك لأنه لم تتح لهم الفرصة للتعامل مع العبه الشعوري الذي عاصروه خلال الاستيقاظ. وتعتقد سيبنسر أن النوم لفترات قصيرة يساعد كبار السن أيضا في معالجة مشاعرهم، وإن كانت فائدته

البعض الآخر، بينما راقب الباحثون غرفة أخرى وظائفهم الدماغية عبر مجسات وضعت على الدماغ. وبعد الاستيقاظ، عُرضت نفس الصور على الأطفال إضافة إلى صور جديدة، وبمقارنة الأطفال الذين ناموا بمن بقوا مستيقظين، أظهرت الدراسة أن الأطفال الذين نالوا قسطا من النوم كانوا أكثر قدرة على التحكم في استجاباتهم الشعورية.

وللبشر قدرة على التحكم نوعا ما في استجاباتهم الشعورية، إذ تقول بولينغفر: "إننا نحاول باستمرار تغيير الطريقة التي نشعر بها تجاه شيء ما أثناء إدراكه، كأن نقول لآنفسنا: حسنا على ألا نتجاوب بحدة الآن بل اضبط استجابتي الشعورية".

وهذا البحث يرجح دورا مساعدا للنوم في بلورة المعلومات الشعورية للتحكم في الكيفية التي نشعر بها تجاه تلك المعلومات، وهو أثر يحدث سريعا.

تقول بولينغفر: "كثير من الأبحاث المتوافرة تشير إلى أن النوم ولو ليلة واحدة يفيد في معالجة الذاكرة نفسها، فضلا عن دوره الرئيسي في التحكم الشعوري عموما". لكن ليس كل النوم سواء:

### النوم أنواع

يرتبط ما يعرف بـ "نوم حركة العين السريعة" بالذاكرة الشعورية، وكما حصل الشخص على قسط أكبر منه زادت قدرته على تقييم النوايا الشعورية للأخرين، واسترجاع القصص المؤثرة.

ويعتقد أن ذلك ربما يسبب غياب هرمون التوتر المعروف باسم "الكورتيزول" خلال نوم حركة العين السريعة، فمع تحجر الدماغ وقتنا من هذا الهرمون، يوجه طاقته لمعالجة الذاكرة دون توتر. ويشرح سايبون دارنت، رئيس مختبر النوم والإرباك بجامعة ليكوك، "أما آخر، فالفترة الانامية الجبهية بالدماغ تعد أكثر مناطق الدماغ تطوراً، وفيها يُمكن ما يدفع الإنسان للاحتفاظ بدهونه والتروي قبل التجاوب مع الأشياء".

وخلال البقلة، تكون تلك المنطقة هي المسؤولة عن التحكم في الذاكرة العصبية، ومن ثم المشاعر، أما خلال النوم فيضعف تأثيرها ويمكن القول إن العنق يتحرك للمشاعر خلال نوم حركة العين السريعة.

## هل يمكن علاج الظاهرة لدى الرجال؟

# نحو مليون شخص يتعرضون للعنف الأسري في بريطانيا

شريكها العواني، وتقول إنه يعرف مكان سكنها ويستمر في ملاحقتها، ولا تحس أن البرنامج حاسب شريكها على ما فعله. وتكليف برامج وتشير التقديرات إلى أن 3000 شخص يخضرون برامج تاهيلية في بريطانيا كل عام، ويستمر الرقم في الارتفاع، ومعظم الذين يخضرون دورات التاهيل من إن الرجال. وتبلغ تكاليف برامج إعادة التاهيل جنبه استرلندي، فدفعها جهات 500 حكومة أو الأشخاص.

وتستهدف بعض الدورات المعتدي فقط، لكن بعض البرامج تعقد دورات للطرفين بشكل متزامن، وهناك جدل حول أي الطرفين أكثر فعالية. وتعد جيني فينر دورات علاجية لأشخاص معتدين، وتقول إذاً: تجاهلت الطرف المعتدي فكاننا نتجاهل أصل المشكلة. ريتشل ويليامز نجت من العنف العائلي، فقد قضت مع زوجها 18 سنة، وتخصص العنف الذي تعرضت له مع الوقت.

وتركز مؤسسة "فينيكس" على التواصل مع طرفي العلاقة بشكل أسبوعي، إذ ترى أن الطرفين، المسيرة والمسأة إليه، بحاجة إلى المساعدة، إما معا أو بشكل منفصل، إذا أرادا الخروج من دوامة العنف. لكن لا تنتهي كل الحالات نهاية إيجابية، بل تلاحظ سارة، مثلا، أي تغير إيجابي على زوجها بعد خضوعه للبرنامج التاهيلي، بل أصبح أكثر عدوانية، واستمر سلوكه العواني.

وتقول إنه ارتكب عنفا فظيحا، فقد حاول خنقها وجرحها من شعرها وضرب رأسها بالحائط.

وتعتقد سارة أن هذه البرامج ليست كافية لإحداث تغيير ملموس، وإن العدوانيين بحاجة لسنوات من العلاج حتى يتغيروا. وتضيف "هم بحاجة لإعادة تاهيل كل أنواع الطغراف، وليس مجرد سنة أو أسابيع، لأنهم قادرين على تضليل المرءين" وتقول إنها تحس أن نظام التاهيل خذلها، ولم تحصل سارة على أي دعم كاف لحمايتها من

على المضى قدما في حياتها والتخلص من أثر العلاقة المؤذية وإعادة بناء احترامها لذاتها، لكن ماذا عن أندرو الذي كان بدوره يبيت عن مساعده؟ أراد أن يتوقف عن إيذاء شريكته، وخلال بحثه، عثر على مؤسسة فينكس لمكافحة العنف الأسري، التي تتساعد الرجال في سعيهم لتغيير سلوكهم.



برنانج، شاركت إيما في برنامج لإعادة التاهيل

ويقول أندرو: "لست فخورا بالشخص الذي كنت، لكنني فخور بما أنا عليه الآن". وتؤكد إيما أنها لاحظت تغير أندرو، وتقول هو الآن مختلف، تحدثت أكثر، يستمع. وتقول ليدبا، التي ساعدت أندرو خلال البرنامج التاهيلي، إنه من الضروري التدخل وإلا فإن ذلك الشخص سيجد ضحية أخرى، وهناك احتمال كبير أن يكون مؤذبا في علاقته القادمة.

## طرح الأسئلة والقراءة المبكرة والذاكرة أهم سمات التميز

# كيف تكتشف وتربي طفلاً عبقرياً؟

وليداً من ذلك، يشير برنامج "دراسة الشباب المحفوق رياضيًا منذ سن مبكرة" إلى أن القدرة المعرفية المبكرة (كيفية حل المشكلات واتخاذ القرارات الصحيحة) يكون تأثيرها على الإنجاز أكبر من تأثير التدريب والممارسة أو حتى الحالة الاجتماعية والاقتصادية للشخص، لذلك من المهم للغاية أن تعمل على رعاية قدرات طفلك الذي في وقت مبكر.

ولا يتعين عليك أن تدفع الأطفال إلى أن يصحبوا عباقرة لأن ذلك يمكن أن يؤدي إلى كل أنواع المشاكل الاجتماعية والعاطفية، وفقا لعلماء التربية، لكن إذا كنت ترغب في رعاية طفلك المتفوق وإبقائه سعيداً، فإليك بعض الأشياء التي يمكنك تجربتها: ساعد ابنك على حوض تجارب متنوعة يحتاج الأطفال ذوو معدلات الذكاء العالي في كثير من الأحيان إلى أسلوب جديد للاستمرار في تحفيزهم. وسوف تساعد زيادة تجارب الحياة الطفل على تنمية ثقته في نفسه وقدرته على التعامل مع العالم من حوله. يحتاج علماء النفس إلى الراحة تأتي من المتسك بالأمور المألوفة، لكن هناك حاجة للتخلي بالمشجاعة اللازمة لتجربة شيء مختلف. رعاية مواهبهم واهتماماتهم

مهارات: يجد تحديات كبرى يساعد الأطفال على اكتساب مهارات أساسية في التعامل مع العالم الأكبر

## استطلاعات

لندن - أهدمين حواجا في عام 1968 التقى جوليان ستانلي، أستاذ في علم النفس، طفلاً عبقرياً يبلغ من العمر 2 أعاما كان يدرس علوم الكمبيوتر بجامعة جونز هوبكنز بالولايات المتحدة.

كان الطفل، جوزيف بيتس، ذكيا للغاية، لكنه كان يشعر بالملل. وكان بيتس متفوقا عن الطلاب الآخرين ممن هم في نفس سنه. وبفضل إعجابيه بهذا الطفل العبقري، بدأ ستانلي دراسة طويلة الأمد استمرت لمدة 45 عامًا تتبع خلالها تطور الأطفال الموهوبين، مثل مؤسس موقع فيسبوك مارك زوكربيرج، والمخفنة الأمريكية ليدبا غاغا.

لكن ما الذي حدث مع جوزيف بيتس بعد ذلك، لقد قام بعمل جيد للغاية في حقيقة الأمر، لقد واصل دراسته وحصل على شهادة الدكتوراه ودرس بإحدى الجامعات وأصبح الآن رائدا في مجال الذكاء الاصطناعي. وبدأ ستانلي برنامج "دراسة الشباب المتفوق رياضيًا منذ سن مبكرة" في مركز الشباب الموهوبين بجامعة جونز هوبكنز في بالتيمور، والذي تابع حياة أكثر من خمسة آلاف طفل موهوب يمثلون نسبة واحد بالمائة من أعلى نسب الذكاء، واكتشف ستانلي بعض الأنفاس المذهلة من هذا البرنامج، وتعارض الدراسة مع حكمة قديمة تقول "التدريب يبلغ الكمال"، أي أنه يمكن للشخص أن يصبح خبيراً في شيء ما طالما يعمل بجد وتركيز.