

أطباء الغد

من الطلاب الى الطلاب

العدد الثالث - ديسمبر ٢٠٢٥



فهرست

1

كلمة العدد

لقاء العدد

2

مسيرة أكاديمية حافلة، وبصمة خالدة

الاخبار النهريية

4

1. الصيف النهريي

6

2. مؤتمر البحوث العلمية

7

3. مؤتمر الصحة العالمي

10

4. استراتيجيات تعليم الأطباء

12

5. يوم التنمية

المقالات

14

1. طبيبات عراقيات صنعن التاريخ

17

2. أحاديث صغيرة علاقات كبيرة

19

3. إعلان - سوار مفقود

20

4. الرجل الذي باع صمته

25

5. القسط وصحة الإنسان

29

6. زواج الأقارب - رؤية طبية

33

7. من يعذب الدماغ حقاً؟ شبكة Willis او شبكة WiFi

فهرست

الشعر

13	1. إلى أمي
16	2. عزف بلا آلة
21	3. عدتُ أزاول الحرث
24	4. جواب الهوى في العاشقين لباطل
31	5. يد تقاوم

تصوير غلاف العدد

تبارك علي حسين | دفعة 36

تصميم المجلة

نوراء رسول نعمه | دفعة 38

عبدالله محمد عطالله | دفعة 37

مره وجيه امين | دفعة 35

كلمة العدد

بسم الله الرحمن الرحيم وبه نستعين

مع بداية عام دراسي جديد، تفتح مجلة أطباء الغد صفحاتها مرة أخرى في العدد الثالث منها لتكون مساحة تعبر عن طلبة الطب، أفكارهم، طموحاتهم، وتجاربهم اليومية. في هذا العدد لا نحتفل فقط بمرور عام على انطلاق هذا المشروع الذي بدأ بفكرة بسيطة وتحول إلى مساحة معبرة، بل نحتفي بكل من آمن بأن الكلمة قادرة على أن تترك أثرًا، وبأن الطبيب ليس صامتًا بين الجدران البيضاء، بل هو روح تفكر، تبذل وتكتب فيحمل في يده رسالة حياة، نحمل نحن في كلماتنا بذورًا لغدٍ مشرق أجمل، فلنخطُ معًا في هذا العام بخطوات واثقة، ولنترك أثرًا يتحدث عنا كما تتحدث الأوراق عن الفصول. دمتم نبض أطباء الغد



هاجر ظافر
دفعه 36



دانية علاء
دفعه 36



ملاك محمد
دفعه 35



هدى عبدالرزاق
دفعه 34



اية زين العابدين
دفعه 35



مروه وجيه
دفعه 35



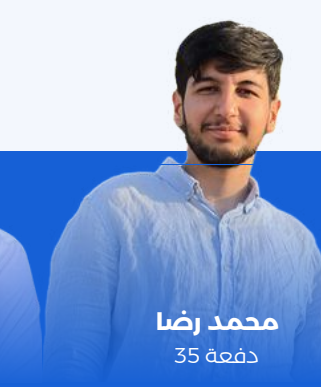
نوراء رسول
دفعه 38



عبدالله محمد
دفعه 37



انمار حيدر
دفعه 34



محمد رضا
دفعه 35



محمد اعمار
دفعه 35



مرضى ضرغام
دفعه 35



حسن جهاد
دفعه 36



علي اعمار
دفعه 36



احمد رائد
دفعه 37

مسيرة أكاديمية حافلة، وبصمة خالدة



لكن اختياري استقرّ أخيرًا على الفارماكولوجي، لأنه علم يجمع بين الأساسيات والجانب السريري. الطبيب يكتب علاجًا، لكن اختيار الدواء المناسب والجرعة الصحيحة للمريض يحتاج إلى دقة كبيرة، حسب العمر، الظروف الصحية، وحتى الحمل عند النساء. هذا جعلني أرى الفارماكولوجي علمًا وفتنًا في الوقت نفسه.

ومن هنا أيضًا بدأت اهتماماتي البحثية، تركيزي انصبّ على فهم الاستجابة الدوائية في ظروف خاصة واختلفها بين المرضى. هذه التجربة البحثية رسّخت قناعاتي بأن الفارماكولوجي ليس مجرد دراسة للدواء، بل جسر حقيقي يربط بين النظرية والتطبيق، وبين العلم والمريض."

سر التميز في التدريس:

طرحنا سؤالًا عن حصوله على لقب التدريس المتميز أكثر من مرة، لأننا نؤمن أن دور التدريس لا يقل أهمية عن دور الطبيب.

قال:

"علم الأدوية مادة صعبة، وأي تدريس تقليدي يجعلها جافة. لذلك كنت دائمًا أبحث عن وسائل تجعلها ممتعة: أسئلة تفاعلية، مسابقات صغيرة، اختصار وتركيز على المهم. هذا ما خلق تفاعلًا بيني وبين الطلبة."

البرفيسور أحمد رحمة ابو رغيف أكمل دراسة الطب في الجامعة المستنصرية وحاز على شهادة الماجستير والدكتوراه في علم الأدوية من جامعة بغداد ويُعدّ الدكتور أحمد أحد أبرز أساتذة علم الأدوية (الفارماكولوجي) في العراق، جمع بين شغف التدريس، والبحث العلمي، والمشاركة الفعّالة في المؤتمرات الدولية. خلال أكثر من ثلاثين عامًا من العطاء، تميز بإشرافه على رسائل ماجستير وأطاريح دكتوراه التي نالت مراتب متقدمة على مستوى الجامعات، إضافة إلى حصوله على جوائز واعترافات أكاديمية عدة، من بينها لقب التدريسي المتميز أعوام 2011 و2015، فضلًا عن براءات اختراع وبحوث منشورة في مجلات رصينة عالمية.

في لقاء خاص، تحدث الدكتور عن بداياته، مسيرته البحثية، تجربته في المؤتمرات الدولية، ورؤيته لمستقبل الطلبة بعد التخرج..

البدايات وشغف الاختصاص:

سألناه عن سبب اختياره للاختصاص الفارماكولوجي، لأنه يمزج بين الطب السريري والعلوم الأساسية ويُعدّ جوهر العلاقة بين الطبيب والمريض.

فأجاب:

"بدايتي كانت في دراسة الطب، ثم اتجهت إلى تخصص الجلدية،

البحث العلمي... رثة الحياة الأكاديمية

سألناه عن إشرافه على رسائل نالت أفضلية على مستوى الجامعة، لأننا ندرك أن البحث هو العمود الفقري للعلم.

فأجاب:

“السر في اختيار مواضيع بحثية مهمة، قابلة للنشر في مجلات رصينة. البحث الجيد يفتح للطلاب أبواب الجوائز، ويصنع منه باحثًا حقيقيًا.”

كيف نبدأ كطالبة باحثين؟

لم نغفل سؤالاً يهم الطلبة: كيف يمكن أن نبدأ مسيرتنا البحثية ونحن ما زلنا في مقاعد الدراسة؟

ابتسم الدكتور وقال:

“الطبيب هو باحث بطبيعته. خاصةً عندما تباشرون العمل في المؤسسات أو المستشفيات، لأنّ البحث يأتي من رحم التجربة، ستجدون أن جمع الحالات ودراسة الأعراض أسهل. البحث غالبًا يبدأ من ملاحظة سريرية: مثل اكتشاف أثر جانبي لدواء غير مثبت، فيتحول إلى فكرة بحثية تُدعم بالتحليل والمعادلات الإحصائية.

نافذة على العالم

سألناه عن مشاركته في مؤتمر سيول عام 2007، لأن المؤتمرات العلمية بوابة للاطلاع على التجارب العالمية.

فقال:

“هذه المؤتمرات تعطيك فرصة أن ترى أحدث ما توصل إليه العلم، وتفتح آفاقًا للتعاون مع باحثين آخرين. كانت تجربة أثرت مسيرتي بشكل كبير.”

من قاعة المحاضرة إلى قلوب الطلبة سألناه عن اختلاف طرائق التدريس بين الماضي والحاضر، لأنها قضية تمس كل طالب اليوم.

قال:

“طرق التدريس تطورت كثيرًا. في الماضي، كانت المحاضرة تقليدية، أما اليوم فأصبحت أكثر تفاعلية.

الطالب لم يعد مجرد متلقٍ، بل مشارك في النقاش. إدخال وسائل حديثة مثل الفيديوهات القصيرة أو الكوييزات البسيطة (الطالب صاحب الإجابة الصحيحة يحصل ربع دينار) يضيف روحًا جديدة ويعزز الفهم.”

نهاية المسيرة... وبداية الأثر

لم نغفل عن سؤاله عن مشاعره وهو على أبواب التقاعد، وعن التجارب التي لا تُنسى لأن هذه المرحلة تختصر رحلة العمر... فقال:

“هو شعور مختلط بين الحزن والفرح. الحزن لأنك تعتاد أن تكون جهودك مطلوبة، والفرح لأنك أنجزت رسالتك التعليمية. لكنني لن أتوقف؛ سأستمر بالنشر والبحث العلمي، لأن المعرفة لا تتقاعد.”

أما الذكريات، فأبرزها كان أول مرة دخلنا مختبر التشريح ورأينا الجثث، كانت لحظة لا تُنسى، وكذلك يوم التخرج... هذه محطات تبقى محفورة في الذاكرة.”

كلمة أخيرة للطلبة

أنهينا اللقاء بسؤال عن رسالته الأخيرة لطلبته، لأنها الكلمة التي ستبقى معهم. قال:

“بعد التخرج، على الطالب أن يستثمر وقته بدورات وأن يبحث عن الاختصاص الأقرب إلى قلبه. نحن لم نملك الإنترنت والوسائل المتاحة اليوم، أما أنتم فالعالم كله بين أيديكم، وإن رحلة الطب يجب أن تكون ممتعة، وليست كابوسًا. أرجو منكم أن تخطوا بين الجدية والمتعة، وتستثمروا هذه السنوات بالحب والاجتهاد. عندها ستصنعون فرقًا حقيقيًا.”

إعداد : آية زين العابدين

دفعة / 35

أخبار النهريين

1 | الصيف النهري

أطباء الغد
من الطلاب إلى الطلاب

حلقة نقاشية

Mastering clinical rotation

مع الدكتور
حيدر عبد الرضا

يوم الأربعاء 6/8
الساعة العاشرة مساءً
اونلاين - google meet

#الصيف_النهري



حين سطعت شمس العطلة الصيفية، تأملنا قليلاً في تلك الأعداد من مجلة أطباء الغد وهي تنتظر وحيدة في مكتبة الكلية وعلى الرفوف وفوق المكتبات يلفها التراب وتحيطها العتمة، و بدأنا نبحث عن طريقة لنجعلها تعانق أيدي طلبتها من جديد رغم حدود المكان والزمان، فأبنتقت فكرة برنامج صيفي يجمع روح الابتكار والتجديد التي يقودها الطلاب عبر مجتمعنا الرقمي، جعلنا نطرق الأبواب عبر تطبيقات التواصل الاجتماعي باحثين عمّن يرغب في مشاركة الإبداع وهكذا انطلقت ورشات عدة كان أولها في مطلع شهر آب والتي كانت حلقة نقاشية مع الدكتور حيدر عبد الرضا وبقيادة زميلتنا آية زين العابدين، حيث ناقشنا خلالها خطوات التحضير للمراحل السريرية وكيفية الأداء خلالها.

أطباء الغد
من الطلاب إلى الطلاب

من يغذي الدماغ؟ شبكة ويلييس ام Wi-Fi

ورشة عن طرق تنظيم الوقت وادمان مواقع التواصل الاجتماعي

غيث ياسر | دفعة 35

رند عمارة | دفعة 37

يوم السبت 6/9
الساعة 9:00 مساءً
اونلاين - google meet

#الصيف_النهري



تلتها الورشة الثانية التي تميزت بعنوانها اللافت "من يُغذي الدماغ: شبكة Wi-Fi أم شبكة Willis؟" من تقديم زملائنا غيث ياسر ورند عمارة، إذ تناولوا خلالها ظاهرة تعفن الدماغ (Brain rot) وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، كما ناقشوا وسائل مبتكرة لتنظيم الوقت وتحقيق التوازن في استخدام التكنولوجيا.

أما المحطة الثالثة فكانت مختلفة بطابعها الفني، حيث قدّمت زميلتنا زينب أسامة وزينب عادل ورشة أظهرت روح الإبداع لدى طلابنا تحت عنوان "فن الكولاج"، وهو فن يعتمد على ترتيب مواد مختلفة كالقصاصات والأنسجة والصور للتعبير عن أفكار ومشاعر معينة. وقد صنع المشاركون خلال الورشة لوحاتهم الخاصة التي عبّرت عن هوياتهم واهتماماتهم المتنوعة.

ومن بعدها، أقلعت طائرة أطباء الغد في جولةٍ حول العالم لمناقشة الأنظمة الصحية المختلفة، في رحلةٍ قادتها زميلتنا دانية علاء، حيث تبادل الحاضرون الأفكار والمقارنات بين النماذج الصحية العالمية.

واختتم برنامج الصيف النهري في العشرين من شهر سبتمبر بورشةٍ مميزة بعنوان "أساليب المذاكرة" قدّمها زميلنا مقتدى علي، لتكون مسك الختام لسلسلةٍ من الفعاليات التي جمعت بين الفائدة والإبداع

ختاماً هذا البرنامج لم يكن مجموعة تسجيلات رقمية يمكنك أن تشاهدها في جلسة واحدة، كان ثمرة عطاء الطلبة وشغفهم لمشاركة مواهبهم واهتماماتهم، فكتنا أقرب إلى المساحة بين النادي والحديقة عبر ورشة الكولاج، نشكي الهموم الدراسية عبر ورشات إتقان التدريب السريري، ننتقل إلى عالم مستشفى الكاظمية في ورشة الأنظمة الصحية نتواصل لنقدم انعكاساً لما هو أكثر من مجرد مجلة هو رحلة كما نقول دوماً يصنعها الطلاب لأجل الطلاب، لا مجرد صفحات منسية في مكتبة!

أطباء الغد
من الطلاب إلى الطلاب

ورشة الكولاج

زينب عادل

زينب اسامة

يوم السبت 13/9
الساعة 9:00 مساءً
اونلاين عن طريق كوكل ميت

#الصيف_النهري

أطباء الغد
من الطلاب إلى الطلاب

Study Techniques

تقرة وتتعجب بس درجاتك ما عاجبتك؟ شنو السبب؟ يمكن يحتاج تغير طريقتك بالدراسة من خلال ورشتنا راح نتعرف على طرق مختلفة للدراسة وشلون ممكن نطبقها

يوم السبت
المصادف 20/9
الساعة 7 مساءً
اونلاين _ google meet

مع مقتدى علي

#الصيف_النهري

#الصيف_النهري

أطباء الغد
من الطلاب إلى الطلاب

Healthcare system around the world

تعالوا نكتشف شلون يشتغل النظام الصحي في بلدان مختلفة: ليش الانتظار طويل؟ وليش العلاج غالي؟ ومنو يدفع الفاتورة؟ مع دانية علاء | دفعة 36

يوم الاربعاء المصادف 17/9
الساعة 8 مساءً | اونلاين - google meet



2 | مؤتمر البحوث العلمية

في التاسع والعشرين من تموز، ازدانت قاعة المؤتمرات في كلية الطب بالحماس والفضول، وهي تحتضن المسابقة السنوية للبحوث بنسختها الرابعة. توألى الطلاب على المنصة، وكان هناك مشاركة فاعلة لطلاب طب القادسية وطب كركوك، وكل قدام ثمره بهذه بأسلوب مفعم بالثقة والروعة. حتى بدا للجنة التحكيم أنّ اختيار الفائز سيكون مهمة أصعب من المتوقع. وبينما بدا النقاش محتدمًا بين أعضاء اللجنة حول أفضل بحث، رفع أحد الطلبة يده وسأل الدكتور بسّام، أحد المسؤولين عن الحدث:

“دكتور، لماذا لا تكون مادة البحث العلمي جزءًا من منهجنا الدراسي؟”

ابتسم الدكتور، ثم قال بهدوءٍ يحمل في طياته معنىً أعمق مما بدا عليه: “هل تريد أن تتخرج طبيبًا... أم باحثًا؟”

ساد الصمت لوهلة. السؤال لم يكن موجّهًا لذلك الطالب وحده، بل بدا وكأنه يخاطب الجميع، بل وربما يخاطب جوهر التعليم الطبي نفسه! في نهاية المسابقة، وبعد نقاشٍ طويل، قررت اللجنة أن تكون جميع البحوث فائزة بالمركز الأول. لم يكن ذلك تكريمًا للأبحاث فقط، بل للجهد، وللشغف، ولتلك اللحظة التي التقت فيها عقول الأطباء الشباب بروح الباحثين.



مؤتمر الصحة العالمي

بروح مفعمة بالطموح، شارك عدد من طلبة كليتنا في مؤتمر الصحة العالمي في تايلند (ICOPH 2025) جمع باحثين وأطباء من مختلف الدول، لتكون تلك التجربة نافذةً جديدة على عالم البحث والاكتشاف.

تحدّث الأستاذ الدكتور ميثاق العكيلي، رئيس (وفد كلية الطب-جامعة النهرين في المؤتمر)، عن هذه التجربة قائلاً :

"إن مشاركة الطلبة من مختلف المراحل الدراسية في هذا المؤتمر كانت تجربة فريدة ومُلهمة بحق، وقد أظهرت أن الشغف بالبحث العلمي لا يرتبط بمرحلة دراسية أو درجة أكاديمية، بل ينبع من الفضول العلمي والرغبة في التعلم والاكتشاف. لقد لمسنا من خلال هذه المشاركة مستوى مبهراً من الحماس، والانضباط، والقدرة على العمل الجماعي، مما يعكس طاقات واعدة لفتت الأنظار واهتمام المشاركين في المؤتمر والذين أبدوا إعجابهم بعملية وسرعة اندماج طابقتنا علمياً ومعرفياً وثقافياً.

إن مثل هذه التجارب تفتح أمام الطلبة آفاقاً جديدة لفهم البحث العلمي بوصفه وسيلة للتفكير النقدي وحل المشكلات، لا مجرد متطلب أكاديمي خصوصاً مع هذا التوجه العالمي نحو البحث العلمي باعتباره ركن أساسي ومرتكز لا يمكن الاستغناء عنه في مجال الطب والاستشفاء.

أنصح طابقتنا الأعزاء بأن يستمروا في تطوير مهاراتهم البحثية حيث أنّ فرع طب الأسرة والمجتمع كان ولا يزال مستعداً لتقديم المشورة والنصح والتعليم الإضافي وكل ما يصب في تطوير إمكانية طابقتنا الأعزاء في هذه الموضوعات، كما انصحهم

أن لا يدخروا جهداً بالمشاركة في المؤتمرات وورش العمل المحلية والدولية، فهي محطات تعلم وصقل حقيقي للقدرات خصوصاً وأن كليات طب النهرين تزخر بالورش والطاقات العلمية والتي تعنى بالبحث العلمي خاصة وعلى مدار السنة. أؤمن بأن المستقبل سيكون مشرقاً حين يصبح البحث العلمي جزءاً أصيلاً من هوية طالب الطب، لا نشاطاً جانبيّاً. إنّ بناء جيل من الأطباء الباحثين هو الطريق الأمثل لنهضة الطب والتعليم في العراق والمنطقة، ومثل هذه الفعاليات هي الشرارة التي تُضيء هذا الطريق.

كما وحدثنا زميلنا علي الجبوري عن رحلته قائلاً :

"بدأت رحلتي عندما أخبرتني الدكتورة حنين عن المؤتمر، ولم أكن متحمساً في البداية، لكن بعد حديث الدكتورة لمتى عنه بدأت أشعر أن هذا التحدي يستحق التجربة. توكلت على الله وبدأت التحضير وسط دعم كبير من أهلي وأساتذتي، حتى جاء يوم التقديم. كنت أول من يقدم في المؤتمر، وقد ناقشني أحد المنظمين، وسارت الأمور بشكل جيد. وكان لهذه الرحلة أثر كبير في صقل مهاراتي في البحث العلمي والتطيل الإحصائي. هذه التجربة فتحت أمامي آفاقاً جديدة لأفكار بحثية يمكن أن نعمل عليها داخل العراق. من اللحظات التي كنت فخوراً فيها جداً عندما عرضوا صور المشاركين، كان أغلبهم من الأطباء والخريجين، بينما كنت أنا وصديقي أوس كاظم الطالبين الوحيدين بينهم... كانت لحظة لا تُنسى. سأصف رحلتي بكلمة "متعة"، فقد كانت تجربة لا تُنسى، وأول سفرة لي مع أساتذتي الذين دعمونا وشجعونا بكل محبة."





ومن بين الأصوات المشاركة أيضًا، تروي لنا الخبرة سما أثير تجربتها المليئة بالحماس قائلة:

"سمعت عن المؤتمر ونحن في فترة الامتحانات، تحمست أنا وصديقاتي وقررنا أن تكون هذه سفرة تخرجنا. بعد انتهاء الامتحانات بدأت بترتيب بحثي والسفر، وكانت أول مرة أسافر فيها وحدي كانت تجربة كبيرة ومليئة بالتشويق. على المستوى الأكاديمي، كانت الرحلة نقطة تحول حقيقية؛ فقد طورت من مهاراتي كثيرًا واستفدت من الملاحظات التي قدمها لي أعضاء اللجنة. كما أنها زادت رغبتني في تطوير بحثي المستقبلية. ومن المواقف الطريفة التي لن أنساها في يوم التقديم استيقظت متأخرة ولم أجد سيارة تقلني إلى المؤتمر، وبعد عناء وصلت، وفور دخولي القاعة سمعت اسمي يُنادى للتقديم كانت لحظة توتر كبير ولكن سارت الأمور بشكل جيد والحمد لله". كانت مشاركة طلبتنا في المؤتمر أكثر من مجرد حضور علمي، بل كانت رحلة نضوج واكتشاف، جسدت شغفهم وسعيهم الدائم لتمثيل كليتهم بأفضل صورة.

إعداد: ملاك محمد
دفعة / 35



4 | استراتيجيات تعليم الأطباء

أقيمت ضمن فعاليات يوم التعليم الطبي والتنمية المستدامة ورشة قادها أ.م.د. زيد عبد علي بعنوان "كيفية إعطاء ورشة سريرية تفاعلية" حضرها عدد من الأساتذة والطلبة .
لم تكن محاضرة تقليدية بل تدريبًا على التفكير كفريق يدرك أن التقدم في التعليم لا يتم إلا بتناسق الحركات ..
في رقعة الشطرنج تلك كان الأساتذة كالقلعة بثباتهم وخبراتهم يحفظون توازن الفريق ويقودون المسار بثقة وكان الطلبة كالبيادق يتقدمون خطوة بخطوة، كل خطوة منهم تحمل إمكانية التحول إلى قطعة قوية حين يجيدون التعلم والعكس بالعكس ...
كانت الرقعة تضح بالحوار؛ الاساتذة يصغون لما يقوله الطلبة بشغف والطلبة يعبرون عن آرائهم في التعليم السريري، كانت استراتيجية جماعية لترتيب القطع بما يناسب المستقبل.
ومن هنا يفتح الباب للحديث عن فن استراتيجيات تعليم الأطباء -التعليم الطبي- . ففي هذا الفن، يُنظر إلى التعليم السريري على أنه مناورة مشتركة بين المعلم والمتعلم، لا مجرد تلقين للمعلومة. على المتعلم أن يصوغ لنفسه منهجًا ذاتيًا (Curriculum Design) خلال الورشات السريرية (الروثة)، يُلائم نمط تعلمه ووقته وأهدافه، ثم يقف بعد كل روثة وقفة تأملٍ وتقييم (Reflection)، كالمشاهد الذي يراقب رقعة الشطرنج من بعيد ليراجع حركاته: أيها كانت موفقة، وأيها كانت مهلكة .

ويتم ذلك عن طريق طرح بعض الأسئلة البسيطة مثل:

**ما الهدف الذي كان ينبغي أن أحققه من هذه الورشات السريرية
ما الأخطاء التي أضعفت أدائي السريري وكيف يمكن معالجتها؟
ما الجوانب الجيدة التي أسهمت في تحسين مهارتي السريرية
وكيف أطورها أكثر؟**

-وكيف يمكنني أن أوازن بين التعلم الذاتي والتوجيه المستمر؟
إن هذه الفلسفة التأميلية في التعليم الطبي تمنح الطالب القدرة على اكتشاف مواطن الضعف في منهجه، وتُعينه على تعديله باستمرار، ليصبح متعلمًا مدى الحياة.

إعداد: ملاك محمد
دفعة / ٣٥

أما دور المعلم في هذه الاستراتيجية فهو تقديم التغذية الراجعة المستمرة، فينبه المتعلم إلى مكامن الخطأ، ويشير إلى نقاط القوة والضعف، في عملية تفاعلية تُنمّي الفهم وتُعمّق الخبرة.

وهكذا يتجلى التعليم الطبي لا كمادة تُدرّس في القاعات فحسب، بل كحالة يعيشها طالب الطب في جميع مراحل مسيرته: يتعلّم فيها كيف يفكر، وكيف يُراجع، وكيف يُبدع.

إعداد: ملاك محمد
دفعة / ٣٥



5 | يوم التنمية المستدامة

في صباح يوم الرابع عشر من أكتوبر لعام 2025، انطلقنا في رحلتنا إلى مستشفى الكأظمية، حيث توجهنا إلى قسم الأطفال الذي يفيض بالأمل والبراءة، حيث تجتمع براءة الطفولة مع أعلام المستقبل، قدمنا لهم هدايانا بكل حب، كمن يزرع بذور التفاؤل في تربة قلوبهم الطيبة، منتظرين أن تنمو لتثمر مستقبلاً مشرقاً.

وفي تلك اللحظات التي تمزج بين العطاء والرحمة، لم نغفل عن تقديم بعض الإرشادات المهمة التي تحمل في طياتها الأمل والطموح مثل همسات الرياح التي تلامس الورد فتجعله يفتح براعم جديدة. هؤلاء الأطفال، بأرواحهم البريئة، هم شباب المستقبل، وهم الزهور التي ستتمو وتزين بستان الوطن في أيام قادمة.

كان ذلك يوماً حافلاً باللحظات الطيبة التي تبقى في الذاكرة، مليئاً بالمشاعر النبيلة، وكأنه لوحة رسمها الأمل، لُترسم على وجوه هؤلاء الأطفال ابتسامة تضيء دربهم نحو المستقبل.



إعداد: نبأ نصير
دفعة / 38

إلى أمي

(إلى سيدة النسب الطاهر ، ومعدن النور الزاهر ، الى العلوية بنت البتول، ومن في دعائها رجاء الوصول، إلى أمي)

وملأذ دمعِي حينَ ضاقَ بكاءِ
حتَّى البلاغَةُ تنثني لِعلاكِ
لكنَّ أعلى الاسم: ابنُ ذراكِ
يسقي العطاشَ بفيضِهِ ونداكِ
حتَّى أطالَ اللهُ في مِغناكِ
خجلتُ مكارمَ هاشمٍ بسناكِ
أملَى شعورَ العزِّ في مِغناكِ
خطتُ بناثُ المجدِ في ثوبكِ
صارتُ مناراتُ الزمانِ فداكِ
وتنفسُ الشوقِ الكسيرُ شكاكِ
وكتابتَ دعواتي، ونبضَ دعاكِ
وسميتُ بريحِ المجدِ من زهراكِ
وأقيمتُ فوقَ الطهرِ أركانكِ
أنا اللسانُ، وأنتِ فيه فكراكِ
أمي الوصيُّ، وها أنا مرآكِ
خطواتُ قلبي في مدى ذكراكِ
ما حجَّتْكِ؟ ناديتُ: من ربِّاكِ
قبلَ الجوابِ، وعينُهُ ترعاكِ
فوقَ الترابِ، وظلُّها غطَّاكِ
رفعَتْ جِباةَ العارفينَ رِداكِ

ياجنةَ الارواحِ، ضاءَ سنالكِ
أقولُ: أنتِ؟ وكلُّ لفظٍ عاجزُ
قد علَّقوا في الصبيِّ أسماءَ العُلَى
بنتَ فاطمةَ، وعينُكِ زهْرُها
وبنتُ حيدرَ ما غفتُ صهواتُهُ
هي (فاتنُ) النسبِ العليِّ إذا سمَّتْ
دمكِ النقيُّ إذا تدفَّقَ في دمي
يا منبعَ النورِ المقدِّسِ منذُ أن
أمَّاهُ، كيفَ الحرفُ يكفي مدحَ من
فإذا ذكرتُكِ قامَ دمعِي ساجداً
يا كعبةَ الذكرى، وهديَ طفولتي
يا طلعةً، قد وهبتُ من حيدرِ
علويَّة؟ بل كلُّ مجدٍ أنجبتُ
فإذا افتخرنا بالنبيِّ، فإئما
وإذا ادَّعى الناسُ الوراثَةَ، قلْ لهم
يا من يُقبِّلُني الجلالُ إذا مسَّتْ
فإذا دُعيتُ إلى الحسابِ، وقيلَ لي:
أنا ابنُ من لبَّتْ يداهُ دعاءَها
أنا ابنُ من صلَّى الخلائقُ كلَّها
أنا ابنُ من لمَّا تبوَّأتِ العُلا

كلمات : علي كريم كاظم

دفعة / 35



طبيبات عراقيات صنعن التاريخ

في زمن كانت فيه المهنة الطبية -كغيرها من المهن- حكرًا على الرجال، وفي ظل غياب أو تهميش دور المرأة العراقية. في الحياة المهنية، برزت أسماء لامعة، التي ربما لولا خطواتهن الأولى لم نكن لنشهد تواجد المرأة في المجتمع الطبي. ولعل أولى هذه الأسماء د. أناستيان، التي تُعدّ -بحسب العديد من المصادر- أول طبيبة عراقية من أصول أرمنية، تخرّجت من كلية الطب في الجامعة الأمريكية في بيروت، والدكتورة ملك رزوق غنام التي تعد أول امرأة تلتحق بكلية الطب الملكية في بغداد حيث كانت الوحيدة بين زملائها من الذكور، ود.سانحة أمين زكي، التي التحقت أيضًا بكلية الطب الملكية في ثلاثينيات القرن الماضي. فدخلهن كلية الطب في الوقت الذي لم يكن فيه وجود للمرأة في مركز لصناعة القرار أمراً شائعاً، كسر حاجزاً اجتماعياً ظلّ لسنوات طويلة يُغيب المرأة العراقية عن صنع القرار العلمي.

حيث تُعدّ -بحسب صحيفة الزمان- د. أناستيان أول طبيبة تُعيّنها وزارة الصحة العراقية، و بدخولها المستشفيات العراقية في وقتٍ لم يكن فيه المجتمع معتاداً على رؤية المرأة تمتهن الطب بشكل مستقل، كسرت العديد من الحواجز النفسية لدى المرضى والعاملين، الذين بدأوا يتقبّلون فكرة "الطبيبة" لأول مرة.

كما يُذكر أن التحاق د.سانحة أمين زكي بكلية الطب الملكية في بغداد ساهم في دخول العديد من النساء إلى المجال الطبي، فقد كانت أول شابة عراقية مسلمة تلتحق بكلية الطب بعمر ستة عشر سنة فقط وبهذا فقد كانت إحدى الرائدات لحركة النهضة و التنوير العراقية من الجانب العملي و التطبيقي.

وتذكر د.سانحة أمين زكي في كتابها (ذكريات طبيبة عراقية) إن أولى محطاتها كانت في (فرع اشعة اكس أو الرونجن)، ثم تحدثت عن ذكرياتها في قسم النسائية والتوليد الذي كان يديره الاستاذ (كروكشانك) كندي الجنسية وبمساعدة د.أناستيان التي كانت طالبة في الجامعة الأمريكية في بيروت، كما ذكرت أن عدد من المواليد تم تسميتهم تيمناً بها كما أن لفظ (دكتورة) كان غريباً على الامهات.

بعد تخرجها أصبحت أستاذة في علم الأدوية وذكرت أنها حصلت على أعلى درجة في امتحان هذه المادة في كلية الطب، وشخصياً أشعر أن تجربة الدكتورة سانحة أمين زكي تجربة شجاعة و ملهمة للغاية.

و لابد من ذكر د. سيرانوش الريحاني التي تعد أول طبيبة متخصصة في النسائية والتوليد في مدينة الموصل وحققت إنجازات كثيرة في خدمة النساء و الأطفال هناك.

و في سياق الحديث عن الطبيبات العراقيات الرائدات لابد من ذكر اسم لمع خارج حدود الطب في مجالات أخرى مثل د. نزيهة الدليمي، التي برزت كنموذج استثنائي للمرأة العراقية الرائدة التي تجمع بين عدة مجالات، فقد جمعت بين النشاطات الطبية والسياسية والاجتماعية؛ حيث كانت أول امرأة في الشرق الأوسط تتولى منصباً وزارياً، حين عُيِّنت وزيرة للبلديات عام 1959، في وقتٍ كانت فيه معظم الدول العربية تمنع النساء حتى من الترشح للانتخابات.

كما تُعدّ من المؤسّسات الأوائل لرابطة المرأة العراقية، وساهمت في بناء حركة نسوية منظمّة تهتم بتعليم المرأة، والدفاع عن حقوقها، وتعزيز حضورها الاجتماعي والسياسي.

د. أناستيان ، د. سيرانوش ، د. ملك ، د.سانحة و د. نزيهة لم يكنّ مجرد أسماء ذُكرت في التاريخ، بل كنّ نساءً حقيقيات فتحن الأبواب، وكسرن الخوف، ورفعنّ اسم المرأة العراقية بهدوءٍ مصحوبٍ بالقوة، هنّ من مهدنّ الطريق الذي نسير فيه اليوم.

إعداد : آية سعد حميد دفعة / 36

- سوف تصبح ابنتي دكتورة مثلك! ..
كانت كلمة (دكتورة) غريبة عليهن! .. ورغم ذلك احببناها كثيراً . امرأة
تساعدهم في الولادة دون وجود رجل! ..

عزف بلا آلة

و يبكي الطفل في صدري
يريد أباً، وقد سرق الزمانُ أباه
يبكي في غيوب الليل
أو في عُزّة الفجرِ
يبكي دون أن أدري
بلا دمع، فقط صوتٌ يُعادُ صداه
وفي أعماقِ أعماقي
رمادٌ من حريقِ الأمس
وأرضٌ لا تراها شمس
فقط صمتٌ، ولا شيءٌ هناك سواه
هنا خبأتُ أوراقِي
وحزني الباردُ الباقي
قفلتُ عليه أضلاعي
فلو أن مسَّ شيئاً في الوجودِ عداه
وأجهلُ كيف وجهُ الصبحِ
منه لم أتَلِ نيلى
ولكنني خبرتُ ملامحَ الليلِ
أجدتُ عزيقهُ الساري، تبعثُ خطاه
فدارَ الكونُ من حولي
لذا أخطو على مهلِ
فسرُّ الليلِ أودِعَ لي
ومثلي، ليس من يخطو بغيرِ هواه
إليَّ، إليَّ أوجاعي
ففيكِ حكمةُ الشعراءِ
ومنكِ الفنُّ والإغواءُ
والمغزى، فلا هَرَمٌ لمن كان الحنينُ صباه

كلمات: آيات جواد كاظم
دفعه / 36

أهلاً...
كيف الحال؟

أهلاً
بخير وأنت؟

بخير...

أحاديث صغيرة علاقات كبيرة

لم أفكر في كتابة هذا المقال إلا بعدما كنتُ في حدث ثقافي يتضمن مجموعة كبيرة من طلبة الطب كان أغلب الجميع يعرفون بعضهم؛ فكانوا منغمسين في الضحك على ذكريات مشتركة في مجاميع صغيرة بينما أنا على حافة الانهيار العقلي متسائلة لماذا أتيتُ أساساً؟

فتسلحتُ بدرع الإنشغال بالهاتف لأبدو مشغولة ولا أبرز كجسم غريب، حتى جاء صوت يسألني لماذا أجلس بعيدة جداً؟ هل أنتظر شخصاً؟ أجبتُ بلهفة أطول جهداً اخفائها: "لا، لا أنتظر أحداً"

فدعنتي للجلوس حيثُ هي وأخذت تسألني هل أنا هنا لأول مرة؟ فهي كذلك وأخذ مركب الحوار يجتاز أميالاً نقطع جزءاً من المتعة والاهتمامات المشتركة. فبعد ذلك التفاعل كسبت صديقة وفهمت أهمية دراسة الأحاديث الصغيرة كيف تجتاز مستوى كونها أحاديث محرجة وسطحية إلى أن تصبح أداة تتفاعل بها مع المجتمع، فهناك نقاط عديدة أولها هو:

الانسيابية، فعندما تكون واثقاً من إنك تتحدث في سياق مناسب ولا

تضايق الآخرين، لا تتحرج من التناكر بشخصية تقدم الفضول المغلف بالاهتمام الجدي المرشح، أنت فعلاً مهتم في معرفة أحوال هذا الشخص وكيف هي أيامه الجامعية، أيواجه صعوبات؟ أمن أمور يسعى إلى تحقيقها فضلاً فضلاً عن " كيف حالك؟ " و "بخير" التي تعلق في المرء ولا جدوى لمحاولة دفعها للأسفل . وحين لا تملك أسئلة أخرى عبّر بصوت مرتفع ضاحك عن "وماذا بعد؟"؛ لا تخف من الإبطار في محيط مجهول اعرض على المقابل إمكانية اكتشاف ما يسمح لك باكتشافه عن ذاته واهتماماته فبالنهاية هناك خط رفيع بين الفضول الحميد والفضول الخبيث المكروه .

ثانياً، يا طالب الطب اجري مع السياق، فإن كنت في مؤتمر واسع على سبيل المثال تسأل عن كيف سمع بوجود هذا الحدث؟ أهو حاضر هنا لأنه مهتم؟ هل له نتاج أكاديمي يخص هذا الموضوع؟ وإن كنت في الكلية قرب النادي الطلابي تحاول اكتساب صديق اسأل عن المحاضرة القادمة ما رأيه بشأن هذا الدرس؟ أيواجه صعوبة أيضاً في تلك المادة؟ هل يجد صعوبة في مادة وجدت أنت لها حلًا؟ كيف يجد الطول عادةً؟ أتريد الجلوس في النادي؟ أم الجري لحضور المحاضرة القادمة؟

ثالثاً يا طالب الطب الكتوم، لا تهّب الصمت في المحادثات... الصمت ليس تشريعاً لموت هذه المحادثة ربما يكون تشخيصاً محتملاً لكنه غالباً شيء طبيعي كما السعال لا يعني سرطان الرئة بالضرورة الحتمية. فإن حاولت الحديث وعلقت في شبك ناعم و لا، حاول أن تبقى في جعبتك بعض الانطباعات عن الطقس عن محيطك أو آخر عناوين الأخبار وما يتصدر وسائل التواصل مثلاً. وإن لم تسطع التفكير في أي انطباع آخر تستطيع ذكره بصوت عال لدفع عجلة النقاش أكثر، إنه الحوار بكل أريحية بأنك سعيد بهذا اللقاء وتتطلع لسمع المزيد عن أخبار هذا الشخص، أدائه في الامتحانات، هواياته حسب السياق في المستقبل القريب .

أخيراً يا عزيزي طالب الطب، الأمر أشبه بأخذ التاريخ المرضي فهناك شكوى مركزية ومن ثم أسئلة مفتوحة لا مغلقة عن تاريخ هذه الشكوى وهكذا فالمهارات الاجتماعية كالسريرية، تأتي عبر المثابرة على المحاولة رغم الفشل الذريع في بعض الأحيان، لا قواعد صارمة اطر رفيعة فحسب. اما عن الصديقة فكان اللقاء هذا بذرة لشجرة صداقة راسخة لا تزال تمتد فروعها في العالم الواقعي والرقمي و تزهو عبرنا في كل لقاء.

إعلان - سوار مفقود

ذات يوم، أهدتني أمي سوارًا تتوسطه نجمة لامعة. قالت لي حينها بابتسامة يملؤها شيء من المزاح: "هذا لأنك نجمة"، لم أفهم حينها إن كانت تعني ما قالت، أم كانت تتهكم، إذ لم أشعر أنني فعلت ما يجعلني كذلك في نظرها. لكن ما أعرفه هو أن تلك النجمة التي في السوار لامس بريقها قلبي.

في صباح يوم الامتحان، ارتديت السوار تفاؤلاً، رغم أنني لم أرّ أية مؤشرات تدعو لذلك. فكرت أنني سأصنع التفاؤل بنفسني؛ ويا ليتني لم أفعل.

انقضت ساعات الدوام بعد الظهر، وفي طريقي للعودة إلى المنزل، نظرت إلى معصمي فلم أجد نجمتي!

أشارك هذه الأقصوصة في مجلة النهرين لأني على يقين أن تلك النجمة، في مكان ما من أرض النهرين

الرجل الذي باع صمته

في قرية نائية، محاطةً بجبالٍ صامتة كأهلها، عاش رجلٌ لم ينطق بكلمةٍ واحدةٍ منذ وُلد.

لم يكن أبكمَ كما اعتقد الجميع، بل كان يُصغي... يُصغي أكثر مما ينبغي. كان يسمع الكلمات وهي تُولد على ألسنة البشر، ويرى كيف تموت في الطريق إلى الفهم. ومنذ صغره، قرّر ألا يشارك في هذه المقبرة الجماعية للحروف.

لكنه لم يترك الكلام يموت داخله. في كل مساء، كان يجلس على الأرض، يسحب جرةً خزفيةً من تحت سريره، ويفتح فمه ليصق فيها الكلمة التي كاد أن يقولها في نهاره. كل كلمةٍ كانت تنزل في الجرة كقطرةٍ زيتٍ فوق نارٍ لا يُراد لها أن تشتعل. مرّت سنوات، وكبرت الجرة كما يكبر السر و صار الليل ممتلئاً بأصواتٍ لم تُسمع: رغبات، أسئلة، حكم، سباب، أناشيد، حب، شكوى، وحنين. ثم جاءت المجاعة.

صرخت الأرض، فلم تُجبها السماء. أغلقت الآبار أفواهها، وانكمشت الحقول كجلد عجوز وبدأ الناس يبيعون كل شيء: ماشيتهم، أبواب بيوتهم، وأسمي أطفالهم. وفي يومٍ، جاءه تاجرٌ غريب، لا يُشبه أهل القرية، ولا تشبه عيناه شيئاً يمكن تصديقه. قال له:

"سمعتُ أن لديك ما لا يملكه أحد: الصمت. أريده."
فكّر الرجل طويلاً، ثم سحب الجرة وناولها إياه. وقال:
"احذر، إنها ثقيلة بما لا يُرى."

لكن التاجر ضحك، ورفع الجرة إلى فمه، وشربها كما يُشرب النبيذ المعتق. في اللحظة نفسها، انشق جسد الرجل بصوتٍ لم يُسمع من قبل وكان كل سنوات الصمت انفجرت فيه. صرخ بصوتٍ لم يكن له اسم، صوتٍ أكبر من الحنجرة، أوسع من اللغة.

خرجت من فمه صرخاتٌ كانت ستطلقها أمه لحظة الولادة، وأغنياتٌ كان يسيردها لأولاده تحت شجرة التوت، وضحكاتٌ خبأها لامرأةٍ لم يلتق بها، واعترافاتٌ أجهضت قبل أن تُقال.

أصبحت كلماته وباءً، من سمعها فقد صوته. ولهذا لم يعد أحد في القرية قادرًا على الكلام.

بدأ الناس، واحدًا تلو الآخر، يضعون جرائًا تحت أسرتهم. وفي كل صباح، صاروا يفتحونها ويُسقطون فيها ما لم يستطيعوا قوله. لم يبق في القرية صوت، سوى صدى ما لم يُقال.

عدتُ أزاويلَ الحرثِ

أردتُ أن أُخبرك أنه أحيانًا
هكذا تتسطرُ الأفكارُ،
وهكذا تأتيناك ممهداتُ الإنكارِ،
بلونِ كالماءِ،
لا تبدو سوداءَ،
لكنْ بعدَها يجيءُ التبطرُ والإصرارُ.

فتغدو إلى ملامحٍ لا تعرفُها،
ليستُ أنتِ، وليسَ منها ثوبُك،
تلهو معها، تسرحُ،
فتنسى ذكرَ ربِّك.

فلا تنجرفِ خلفَ أفكارِ تائهاتٍ،
خلفَ دنيا عابرةٍ ومغربياتٍ،
ولا تنسِ أن الحرتَ والأرضَ والفأسَ،
هي التي زرعَتْ فيكَ قيمًا،
فإن عدتَ من بعدِ تيهٍ فلا بأسَ

فتجذرتِ فيكَ مبادئُ،
أنْ لا تجريَ وراءَ نهرٍ يجري،
فأينَ ينحدِرُ؟ أنتِ لا تدري.
وإنْ يتركِ النهرُ مسقطهً،
أتقفزُ إلى القعرِ،
وأنتِ لا تدري مهلكه؟

في شوارعِ المدينةِ وَقَفْتُ
بثوبِ أصفرٍ منسدلٍ،
وبعينينِ كالعسلِ،
أأشرفتُ فيهما الشمسَ،
أم باتتْ عندها بالأمسِ؟

والشعرُ امتدَّ كطولِ الرُّفاقِ،
بخصلاتٍ ذهبيةٍ رقيقةٍ كأوراقِ،
أو كنهرٍ تجري روافدهُ،
هل ينتهي، أم يبقى منه باقٍ؟

ضَحَكْتُ، فأزهرتُ ضحكاتها قلبي،
كالوردِ حينَ يتفتحُ،
أو كعربيٍّ يشربُ الشايَ فيفرحُ.

أصبحتُ قبالتها طفلًا،
نسيْتُ الحقلَ والحرتَ والفأسَ،
عاودتُ النظْرَ إليها،
فراودني كل شعورِ خالٍ من اليأسِ.
عدتُ إلى الحقلِ مسلوبةً الـ
عقلَ والفكرَ والنفسِ،
تسطرتُ رسمتها في ذهني،
ثم نظرتُ إلى الممتليِّ من الكأسِ.

نظرتُ إلى التربةِ، إلى النظةِ،
إلى كل ما إليه أنتمي،
وعيتُ ، فأمسكتُ بالفأسِ مسرعاً به أحتمي
عدتُ أزاويلَ الحرثِ، وغابتُ ملامحها،
كمغيبِ الشمسِ في آخرِ النهارِ،
أو كدخانٍ اختفى بعدَ ساعةٍ من نارِ.

كلمات : نور مؤيد

دفعة / 36

عدتُ أزاوُلُ الحرثِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أَعْلَمُوا أَنَّهَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَهَوٌّ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ، ثُمَّ يَهْبِجُ فَتَرَكُهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَمًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ

﴿الآية ٢٠﴾

ZN

رسم : زينب ناظم
دفعه / 36



جَوَابُ الْهَوَى فِي الْعَاشِقِينَ لِبَاطِلِ

أَيَا عُصْنًا كَمْ غَرَّدَتْ عَلَيْكَ بَلَابِلُ
لِحُبِّكَ فِي قَلْبِي وَفِي الْعُيُونِ دَلَائِلُ
وَفِي صَحْوِي تُحِيظُ بِقَلْبِي الْمَسَائِلُ
فَأَنْبَتَ مِنْهُ فِي الْفُؤَادِ سَنَابِلُ
كَأَنَّكَ فِي دَمِي نَسِيمٌ سَائِلُ
حَتَّى آتَا الضَّلُوعَ وَقَلَبَهَا الْمُتَثَابِلُ
تُنِيرُ وَلَوْ غَمَّ الظَّلَامُ الشَّامِلُ
جَوَابُ الْهَوَى فِي الْعَاشِقِينَ لِبَاطِلُ
وَفِيكَ مِنْ الزَّهْرَاءِ بَسْرٌ جَادِلُ
فَرُوحِي فِيكَ وَقَلْبِي إِلَيْكَ رَاجِلُ

أَيَا بَدْرًا كَمْ سَهَرَتْ عَلَيْكَ تَوَاطِرُ
أَيَا نَسَمًا تَفْتَحُ فِي هَوَاكَ خَيْالُهُ
هَوَاكَ سَكْنَتُهُ قَبْلَ الْمَنَامِ وَفِي الرُّؤْيَى
أَيَا حُبًّا سَقَيْتُهُ مِنْ مَاءِ شَوْقِي
وَيَا طَيْبًا تَسَلَّلَ فِي الْمَشَاعِرِ نَافِذًا
لَكَ تَبْرَةٌ فِي صَوْتِ ذِكْرِكَ عَانَقَتْ
سَكْنَتِ الْحَشَا، بَلْ زِدَتْ فِي الْقَلْبِ أَنْجَمًا
أَجْبُكَ، لَا تَسْأَلُ لِمَ آذًا، فَإِنَّهُ
وَفِيكَ جَمَالَ الْحُسْنِ مُكْتَمِلُ
وَإِنِّي وَإِنْ ظَلَمْتُ طُرُقِي وَغُرْبَتِي

هي ليست مجرد فتاةٍ تمشي على الأرض، بل قصيدةٌ من نورٍ تشكَّلت من بقايا الفجر وهدوء المطر. حين تبتسم، يتغيَّر ميزان الكون كأنها تُصلحُ بعفويتها ما أفسده الضجيج، في عينيها حكايات لا تُروى، وسرٌّ لا يُفكُّ إلا لمن أودع الله في قلبه صدق الشعور. ليست الأجل، ولكنها الأصدق؛ ليست الأبهى، ولكنها الأعمق حضوراً. كل ما فيها يُشبه الأمان، وكل غياب عنها يُشبه التيه. كأنها لم تُخلق من طينِ كباقي البشر، بل من حنينٍ ناعمٍ تاه في قلب شاعرٍ فصار امرأةً.

كلمات: عبدالله رائد
دفعة / 36

كيف تصنع القطط رابطاً عاطفياً دون كلمة واحدة؟

في مجتمعنا، كثيراً ما يُنظر إلى القطط على أنها مصدر محتمل للأمراض أو الحساسية، وهو ما جعل بعض الناس يتجنبون تربيتها أو حتى اللقتراب منها. هذا التركيز على الجوانب السلبية غطى على العديد من الإيجابيات التي تحملها هذه الكائنات الأليفة، والتي بدأت مؤخراً تحظى باهتمام متزايد من الباحثين ومحببي الحيوانات. فالقطط حيوانات تتميز بالاستقلالية والذكاء، وتُعرف بحساسيتها العالية تجاه البيئة المحيطة بها. وعلى الرغم من أنها قد تبدو متحفظة في بعض الأحيان، إلا أنها كائنات اجتماعية قادرة على بناء روابط عاطفية قوية مع أصحابها، وتعبّر عن مشاعرها بطرق مختلفة، مثل الخرخرة، المواء، أو الاحتكاك الجسدي.

يرتبط تاريخ القطط بالإنسان منذ آلاف السنين؛ فقد قدّستها الحضارة الفرعونية، واستُخدمت في الزراعة لحماية المحاصيل من القوارض، ثم أصبحت تدريجياً جزءاً من حياة الإنسان اليومية في المنازل والبيوت. وعلى الرغم من صغر حجمها، إلا أن شخصيتها القوية وسلوكياتها الفريدة تجعل من تربيتها تجربة مليئة بالتفاصيل والدلالات الإنسانية.

بدأت الدراسات العلمية في السنوات الأخيرة تسلط الضوء على التأثيرات الإيجابية التي يمكن أن تتركها القطط في حياة الإنسان، ليس فقط من الناحية العاطفية، بل أيضاً من حيث الصحة النفسية والبدنية. ففي دراسة أجرتها جامعة أزابو (Azabu University) في اليابان، جرى تحليل تأثير التفاعل اليومي مع القطط على نشاط الدماغ والمشاعر لدى الإنسان. شارك في الدراسة تسعة وعشرون



شخصًا، وتفاعلوا مع قطة مدربة من خلال أنشطة متنوعة شملت الملاعبة، الإطعام، ومحاولات التدريب. أظهرت نتائج التصوير العصبي أن هذه التفاعلات تنشط منطقة القشرة الجبهية الأمامية (Prefrontal Cortex) في الدماغ، وهي المسؤولة عن اتخاذ القرار وتنظيم المشاعر والتفكير الاجتماعي. تفعيل هذه المنطقة يساهم في تقليل التوتر وتحسين التركيز وتعزيز التحكم في الانفعالات. كما أظهرت الدراسة نشاطًا في منطقة التلفيف الجبهي السفلي (Inferior Frontal Gyrus)، وهي منطقة مرتبطة بفهم نوايا الآخرين والتعاطف والتواصل غير اللفظي، مما يشير إلى أن التفاعل مع القطط يُعزز المهارات الاجتماعية ويقوي الإحساس بالارتباط والرحمة. اللافت في النتائج أن التمارين التي لم تتجارب فيها القطة بسهولة، مثل محاولات التدريب، أدت إلى نشاط دماغي أكبر لدى المشاركين، وهو ما يدل على أن استقلالية القطط وتصرفها غير المتوقع يحفزان الدماغ بعمق، مما يجعل العلاقة معها مفيدة من الناحية العقلية والعاطفية.

إضافةً إلى ذلك، تشير بعض الدراسات إلى وجود علاقة إيجابية بين تربية القطط وصحة الجهاز القلبي الوعائي (Cardiovascular System). فقد وُجد أن التفاعل المباشر مع القطط وتكوين روابط عاطفية معها يساهم في زيادة إفراز هرمون الأوكسيتوسين (Oxytocin)، المعروف بدوره في تعزيز الهدوء والترابط الاجتماعي، كما يساعد في الوقت ذاته على خفض مستويات هرمون الكورتيزول (Cortisol) المرتبط بالتوتر والإجهاد. ويُعدّ هذا التوازن الهرموني عنصرًا مهمًا في الحفاظ على صحة القلب وتنظيم ضغط الدم ودقات القلب، مما يجعل العلاقة الإيجابية مع القطط عاملاً مساعدًا في الوقاية من بعض عوامل الخطر المرتبطة بأمراض القلب.

وفي سياق آخر، تناولت دراسة استكشافية نُشرت في Journal of Pediatric Nursing عام 2021 أثر تبني القطط على الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد (Autistic Spectrum Disorder). شملت الدراسة إحدى عشرة عائلة لأطفال تتراوح أعمارهم بين ست وأربع عشرة سنة، حيث تم اختيار القطط بعناية من الملاجئ وبعد متابعة استمرت ثمانية عشر أسبوعًا، أظهرت القياسات النفسية والسلوكية تحسنًا واضحًا في مستويات التعاطف والقدرة على التواصل الاجتماعي، وانخفاضًا ملحوظًا في القلق وخاصة القلق الانفصالي، إلى جانب تراجع السلوكيات السلبية مثل فرط النشاط وضعف الانتباه. كما لاحظ الباحثون نشوء روابط عاطفية قوية بين الأطفال والقطط خلال فترة قصيرة، مما يشير إلى دور محتمل للحيوانات الأليفة في تعزيز التفاعل الاجتماعي وتنظيم الحالة الانفعالية لدى الأطفال ذوي الاضطرابات النمائية. وعلى الرغم من محدودية عدد المشاركين في الدراسة، فإن نتائجها تُعدّ خطوة أولى نحو فهم أعمق لدور القطط في دعم التدخلات السلوكية والعاطفية في فئة الأطفال المصابين بالتوحد.

إن هذه النتائج مجتمعة تكشف عن جانب مهم في العلاقة بين الإنسان والقط، فهي علاقة لا تقوم على التسلية فحسب، بل تمتد لتؤثر إيجابًا في الجهاز العصبي والمشاعر وصحة القلب والسلوك الاجتماعي. إن القطط، بربقتها واستقلاليتها، تُذكر الإنسان بقدرة الكائنات الحية على توفير الراحة والدعم النفسي دون كلمات، فقط من خلال وجودها الصامت والودود. ومن هنا، يمكن القول إن إعادة النظر في علاقتنا بهذه الكائنات قد تفتح أمامنا أفقًا جديدًا لفهم أعمق للتفاعل الإنساني - الحيواني القائم على الهدوء، الرحمة، والتوازن النفسي. ومن هذا المنطلق، يصبح احترام هذه الكائنات وعدم إيذاؤها واجبًا أخلاقيًا لا يمكن التغاضي عنه، فهي مخلوقات ضعيفة لا تملك صوتًا يدافع عنها، ولا ملجأً تلجأ إليه سوى الإنسان الذي ترى فيه يد الأمان والنجدة. إن التعامل معها بلطف والامتناع التام عن أي شكل من أشكال الإيذاء هو انعكاس مباشر لتحضر الإنسان ووعيه، فهي كائنات لا تملك غيرنا لنمُدّ لها العون ونحميها من الأذى.



" إياك أن تؤذي روحًا، لن يسمع أئنيها إلا الله "

إعداد : احمد علي ناطق
دفعه / 36



عَنْ أُسَيْرِ الْبَرَاءَةِ

الْحُجَّةِ

لِيَاكُنَ الْبَيْدُ

خط : حوراء علي عبد
دفعة /37

وَالسَّائِرِينَ مِنَ الْبَشَائِرِ وَطَرَّةِ

وَالسَّائِرِينَ مِنَ الْبَشَائِرِ وَطَرَّةِ

زواج الاقارب - رؤية طبية

3- وفي امريكا فسنجد فيها الطوائف المتشددة التي تتمسك بنمط حياة ديني تقليدي مختلف وتمارس نوعًا من الانعزال الجيني وهذه الظاهرة اثرت بشكل سلبي على الصحة العامة لهذه المجموعات، فمتلازمة مثل bowen conradi التي يعاني فيها المريض من صغر في الراس و الفك تنتشر بشكل كبير بين طائفة الهوترتيون، ومتلازمة Ellis van creveld و المريض هنا يعاني التقزم مع زيادة في عدد الأصابع ومشاكل عديدة في القلب والتنفس تنتشر بمعدل 1 من 5000 بين جماعة الاميش.

4- كما إن مرض البهاق ينتشر بشكل كبير في قبائل معينة من الهنود الحمر.

5- ومرض ال tay sachs الذي يعاني فيه المريض من تراكم الدهون في الاعصاب يوجد بشكل كبير بين اليهود الاشكناز. وان حاولنا تفسير السبب الكامن وراء العلاقة بين زواج الاقارب والامراض الوراثية العديدة فسنرجع الى مفهوم المجموعة الجينية الفعالة ومفهوم الانحدار الجيني فان تخيلنا قيام 20 شخص من مدينة معينة بترك هذه المدينة و القيام بالانعزال الجيني في مكان ما لمدة 40 سنة فسوف يلاحظ ان الامراض التي كان يعاني منها هؤلاء ال(20 شخص) الذي أسسوا المجموعة قد تناقل وتعمقت في جيل الأحفاد.

يُعرف زواج الاقارب او الانعزال الجيني على انه قيام مجموعة بشرية معينة بخلق نظام اجتماعي يقل او يندمج فيه التبادل الجيني بينها و بين باقي المجموعات الاخرى (اي يقل التزاوج) و هذه الظاهرة موجودة في عدة دول و مجتمعات عبر العالم ولمختلف الاسباب فمنها اسباب اجتماعية قبلية مثل زواج الاقارب في القبائل العربية البدوية و قبائل الهنود الحمر أو اسباب دينية وثقافية مثل الطوائف المتشددة في الولايات المتحدة و باقي دول العالم الجديد أو لأسباب عرقية مثل انعزال مجموعة الكاجون (cajun) ذات الأصل الفرنسي في ولاية لويزيانا الامريكية و لفهم هذه الظاهرة الاجتماعية و نتائجها اهمية كبيرة في الطب بشكل عام و خصوصًا في مجال طب المجتمع إضافةً إلى الدراسات الجينية الطبية. فتكثر عند هذه المجموعات البشرية أمراض عديدة بشكل مميز وملحوظ وسوف أسرد عدة أمثلة على أثر هذه الظاهرة.

1- لاحظت الدراسات انتشارًا لمرض التلاسيميا بين بعض القبائل العربية في العراق اضافة الى أمراض وراثية كثيرة.

2- والأبحاث الجينية التي اجريت على الدروز وهم طائفة دينية معزولة جينيًا تنتشر في جنوب سوريا وبعض مناطق لبنان كشفت عن زيادة في نسبة الامراض الوراثية بين افراد الطائفة مما زايد الدعوات داخل الطائفة إلى كسر هذا الانعزال الجيني الملحوظ.

و هؤلاء الـ (20 شخص) هم ما يشكلون ما يعرف (بالمجموعة الجينية الفعالة) و حفاظ أحفادهم على نمط تناسل مغلق داخل هذه المجموعة هو ما يعزز (الانحدار الجيني) الذي يبقى هذه المشاكل الصحية، وسأعطي مثالاً تاريخياً لتوضيح هذه الظاهرة فهناك جزيرة في المحيط الهادئ ينتشر فيها عمى الألوان بشكل طاغي على سكانها وعندما قاموا بالعودة إلى ماضي هذه الجزيرة وجدوا ان إحصاءاً قد حدث في سنة 1875، و قام بتدمير هذه الجزيرة وكان من المتبقين على قيد الحياة شخص ذو شأن في الجزيرة لكنه مصاب بعمى الألوان فكانت مساهمته الجينية كبيرة جداً اي أنه لديه عدد كبير من الاحفاد فأدى هذا الامر كما أشرنا الى انتشار المرض بين افراد الجزيرة اضافة الى حفاظهم على نمط تناسل داخلي مغلق. الحاصل من كل هذا أن زواج الأقارب ظاهرة خطيرة تهدد الصحة العامة للمجتمعات البشرية وعلينا بشكل حقيقي التحذير منها والحض على توسيع الحوض الجيني للمجتمعات التقليدية كي نتجنب المشاكل الصحية الكثيرة المتعلقة بهذه الظاهرة.

إعداد : حيدر علي كاظم
دفعه / 36

يَدُ تَقَاوَمٍ

كلمات : علي كريم كاظم

دفعه / 35



كُنِّي تُنَادِي وَالرِّصَاصُ يُنَادِي
وَالجُرْحُ يَسْبِقُ لَحْظَةَ المِيلَادِ
كُنْتُ انفجار الفجر في أوزاقه
والآن أسقط هادماً للوادي
مَا زِلْتُ أَتَبْتُ فِي التُّرَابِ كَرْنِيهِ
مُتَشَطِّبًا، مُتَجَمِّرَ الأَصْوَادِ
مَا زِلْتُ أَهْتِفُ فِي الحُضَامِ كَأَنِّي
صَوْتُ التَّكْبِيرِ فِي دَمَى الجَلَادِ
قُولُوا لِهَذَا القَيْدِ: إِنِّي كَاسِرٌ
بَابِ السَّجُونِ بِحُرْقَةِ الأَجْدَادِ
هَذِي يَدِي بَقِيَّتْ تُقَاتِلُ وَحدهَا
فِي التَّرْتِبَةِ السُّفْلَى بِغَيْرِ عِمَادِ
وَرِجَالٍ قَوْمِي بَيْنَ أَصْلَاعِي هُمْ
يَسْتَنْفِرُونَ النَّارَ فِي الأَكْبَادِ
لَا تَحْسِبُوا أَنِّي انفصلتُ بِمَوْتِكُمْ
بَلْ صرْتُ نَارًا فِي قُرَى وَبِلَادِ
أَسْلَائِي السُّفْلَى تُقَبَّلُ ثَائِرًا
وَتَقِيمُ حَيْمَتَهُ عَلَى الإِسْنَادِ
هَلْ تَسْتَفِيقُ دِمَاؤَكُمْ مِنْ بَعْدِنَا
أَمْ يَسْتَرِيحُ السَّيْفُ فِي الأَسْيَادِ؟
أَنَا لَسْتُ قَبْرًا، بَلْ نُهُوضُ بِأَقْيَا
فِي كُلِّ ذِكْرِي خَافَتِ الأَوْتَادِ
أَنَا لَسْتُ لَحْمًا مُشْرَعًا فِي غُرْفَةٍ
بَلْ كُلِّي نَارٌ عَلَى الأَوْغَادِ
أَحْنُو، وَلَكِنَّ الحَنَانَ قَصِيدَةٌ
فِيهَا شَهيقُ المَوْتِ وَالإِجْهَادِ
وَأَبِي يُفَكِّرُ: هَلْ سَيَبْقَى نَبْضُهُ؟
مَا بَيْنَ قَبْضَتِي الَّتِي فِي الرِّزَادِ
وَأَقْوَدُ عَاصِفَةَ الدَّمَاءِ كَأَنَّهَا
سَارَتْ عَلَى المِحْرَابِ وَالْأَمْجَادِ
قُولُوا لِهَذِي الأَرْضِ: إِنِّي خَالِدٌ
مَا دَامَ فِي أَحْسَائِهَا إِزْعَادِي
وَالرِّيحُ تَحْمِلُ صَيْحَتِي فِي غَضْبَتِي
تَهْوِي عَلَى جُدْرَانِ كُلِّ عِقَادِ
قَدْ كَانَ صَدْرِي مِرْجَعًا لِقَنَاصِهِمْ
وَاليَوْمَ يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ يُنَادِي
لَا تُسْكِنُوا هَذِي الرِّصَاصَةَ، إِنَّهَا
فَجَّرَتْهَا مِمَّا حَوَاهُ حِصَادِي



رسم: حسين عامر
دفعة / 36

من يخذني الدماغ حقًا؟ شبكة Willis أم شبكة Wi-Fi؟



في عام 2024، اختارت دار نشر جامعة أكسفورد مصطلح "تعفن الدماغ" (brain rot) ليكون كلمة العام، بعد تصويت شارك فيه أكثر من 37 ألف خبير لغوي. حتى هذه اللحظة المصطلح علميًا لا يشير إلى تلف بيولوجي حقيقي في أنسجة الدماغ، بل إلى الانحدار والتدهور العقلي نتيجة الاستهلاك المفرط للمحتوى السريع، كالفديوهات القصيرة والمنشورات السطحية التي تفتقر إلى العمق والتفكير النقدي وقد وصفت أكسفورد ذلك بقولها:

"Brain rot reflects the influence of social media and digital content on mental health and cognitive focus."
— Oxford University Press

هذا الاختيار يعكس قلقًا عالميًا من تأثير العصر الرقمي على عقولنا بل وحتى على التفكير المستقل.

إذ لا شك في أنّ الانترنت يمكن ان يقتلك ويدمرك ببطء، وبوتيرة لا يمكنك الشعور بها، في عصر يركض بخطى لا تعرف التوقف، حيث يتلاحق تدفق محتوى المنصات كالسيل الجارف؛ مشاهد متقطعة، عناوين براقية، إشعارات متلاحقة...

كلها عوامل تساهم في خلق بيئة ذهنية مشوشة، تُفقدنا القدرة على التفكير العميق والاستيعاب الحقيقي، فليست المشكلة في أننا نستهلك المحتوى، بل في أن المحتوى بدأ يستهلكنا.

فكرة محاربة السرعة ليست جديدة، بل قديمة قدم الحضارة ذاتها، لكنها عادت اليوم بقوة بشكل جديد يواكب "زمن السرعة" واليوم، تعود هذه الفكرة بقلب عصري في مواجهة التكنولوجيا والمحتوى السريع، ف"تعفن الدماغ" ليس سوى صيحة جديدة تحمل مضمونًا قديمًا: الإنسان لا يُطلق ليجري دائمًا، بل ليغي، ليتأمل، ولينضج ببطء في زمن تتسارع فيه الإيقاعات وتنشظى فيه الانتباهات، أصبحنا معتمدين اعتمادًا شبه كلي على جرعات سريعة من الدوبامين، نُقدّم إلينا بلا جهد، عبر مقاطع لا تتجاوز الدقيقة بل أحيانًا لا تتجاوز بضعة ثوان.

تحوّلت هذه الجرعات إلى ملاذ يومي نلوذ به كلما داهمنا القلق أو تسللت إلينا مشاعر الخوف أو التوتر.

في هذا السياق، يصبح السؤال ملغًا: كيف نستطيع أن نحمي عقولنا في زمن تُسيطر فيه سرعة الحياة الرقمية على نمط تفكيرنا؟

تعفن الدماغ ما هو إلا نداء للاستيقاظ، تذكير بأن العقل البشري يحتاج إلى ما هو أكثر من تمرير سريع عبر شاشات لا تنتهي. و لهذا ، لهذا فقط يحتاج الدماغ إلى فترات صمت ذهني، قراءة متأنية، إلى تأمل.

في عصر تُقاس فيه القيمة بعدد المشاهدات، صار البطء فضيلة مهددة بالانقراض.

لكنّ العقل لا يُزهر تحت الضغط المستمر، بل في المساحات الهادئة التي تتيح له أن يفكر، لا أن يلاحق.

ولعل أفضل ما يُقال في الختام هو ما قاله غاندي ذات يوم :

“ يوجد في الحياة ما هو أهم من زيادة سرعتها... ”

فلنبطئ قليلاً ،

لننصت إلى عقولنا ،

ونمنحها ما تستحقه من عمق واتزان وهدوء، قبل أن يستفحل التعفن في صمت.

ولأن العقل ينجذب دائماً إلى المكافأة السريعة والأسهل ، باتت هذه العادة تشكّل ما يُعرف بـ إدمان الدوبامين، إذ أيّ مصدر قلق أو خوف يداهم حياتنا نلجأ إلى المقاومة من خلال “العلاج السهل والمباشر”، فنأخذ هذه الجرعة بشكل متواصل ولساعات عديدة، فمقاومة قلقك أو تجنبه أو صرف انتباهك عنه هي سلوكيات ترسل رسالة خاطئة إلى عقلك؛ حيث تُغذي هذه السلوكيات دائرة من القلق دائماً، بحيث تؤدي إلى جرعة أكبر من القلق واحتياج أكبر.

تُطلق عليها الكاتبة جينيفير شانون في أحد كتبها بـ “تغذية القرد”، وبكلمة قرد تقصد عقل القرد، وهو تشبيه قديم قدّم السلوك نفسه!

فلآلاف السنين شبّه الحكماء عقل الإنسان بالقرد، يقفز في الهواء من غصن إلى آخر دون كلل أو ملل أو راحة؛ حيث يتردّد صدى الهموم في عقولنا مثل نثررة القرد، وتجعلنا المشاعر الجياشة تثب إلى أي شيء يعدنا ببعض الطمأنينة

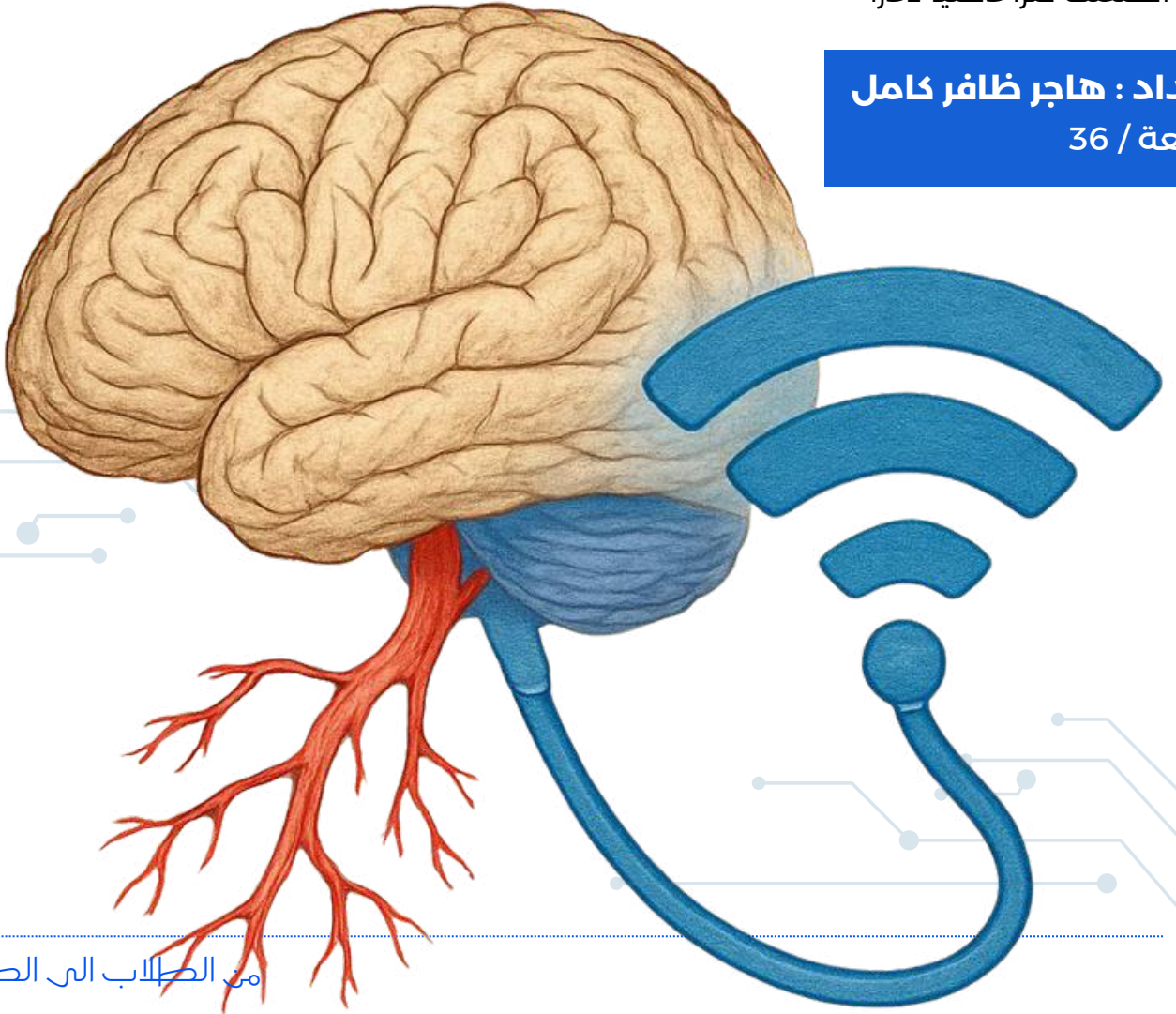
لكن الطمأنينة الحقيقية لا تأتي من الهروب، بل من المواجهة الواعية، ومن إعادة تدريب عقولنا على الصبر والتركيز والبطء.

في زمن يُقاس فيه الانتباه بالثواني، تصبح قدرتك على التركيز مقاومة ثورية!

وفي عالم يعج بالضوضاء، تصبح لحظات الصمت كنزاً ذهنياً نادراً

إعداد : هاجر ظافر كامل

دفعة / 36



أطباء الغد

من الطلاب الى الطلاب

