



نساءُ الشَّامِ

مجلة دورية تصدر عن جمعية حياة | العدد الثاني | شهر جمادى الآخرة ١٤٤١ هـ - فبراير ٢٠٢٠ م

بيوت من ذهب

نجوم في سماء المجد

رسالة من نسمة إلى أمها

طريقة عمل ملصقات الواتساب

مضاد الاكتئاب

شاركونا
في مسابقة
التكية
ص ٩

تراحيب

كالمطر تأتي تراحيبنا ريًا تسقي عطش القلوب

نسائم الشَّام

هي نسيمات شاميّة الهوى والمنشأ، أنثويّة القلم، تحملُ همَّ كلِّ امرأةٍ.. فتاةً
وأماً ومربيّة ومعلّمة، وتشدُّ على يدها وتسدّد طريقها.

نسائم الشَّام

نسيمات تهبُّ محمّلةً بعبير الياسمين، تتنقل بين بساتين تراثنا، وأزاهير معاصرتنا،
فتتضوّع عطراً يخالط القلب، فيزيد الإيمان ويقرب من الدّيّان.

رئيسة التحرير
أ. أروى الحجّي

أسرة التحرير
أ. إسرائ المسالمة
أ. جمانة الجنادي
أ. لمى الأبرش

للتواصل عبر بريد المجلة:
nasayim@hayatassoc.org

المقدمة..

وهم الجيل الجديد المتحضّر المثقّف
فهلّا أعدنا تفكيرنا في ذلك؟ ألا يمكننا أن
نكون مع أولادنا فنشاهد ما يشاهدون،
ونقرأ ما يقرؤون، وناقشهم فيما
يسمعون؟

ألا يمكننا أن نجعل هناك تقاربًا بين
الجيلين؟

ألا يمكنك أيتها الأمّ رفع مستواك الثقافيّ
والمعرفي عبر الالتحاق بدورات علميّة عن
طريق النّت أو قراءة كتب متنوّعة؟
أولادك بأشدّ الحاجة لمن يجيب عن
استفسارهم.

فكوني لهم، وابدئي من الآن.

يسير بنا مركب الحياة، ويأخذنا، ولا
نشعر إلّا ونحن على أعتاب الأربعين
أو الخمسين، نستيقظ فجأة لننظر إلى
عمرنا الذي مضى، ولنكتشف أنّنا الهوّة
العميقة بيننا وبين أبنائنا، فهم يفكّرون
بشيء، ونحن نفكّر بشي آخر.

عقولهم متفتّحة

فالعالم كلّه أمامهم، بالأجهزة ووسائل
التّواصل الاجتماعيّ والتي باتت تملأ
عقول أبنائنا بأفكار لم تكن موجودة من
قبل، أو كانت محصورة في مكان دون
آخر

ولذلك تنشأ الخلافات، عبر طرح تلك
الأفكار الجديدة والشّبه المخيفة في الأسرة،
ثمّ لا تستطيع الأمّ الرّدّ عليها، وحينها
يبدأ أولادنا بالنّظر إلينا على أنّنا الجيل
القديم..

أسرة التّحرير

إشراقات نبوية

بقلم / أ. خولة دلوان

عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ
الْمُهْتَدُونَ ﴿البقرة: ١٥٥-١٥٧﴾

ورد في حديث رسولنا ﷺ: «دعوة ذي النون وهو في بطن الحوت (لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ) لم يدعُ بها رجل مسلم في شيء قط إلا استجاب له» حديث صحيح.

فما أجمل تلك اللحظات، التي يفرُّ فيها العبد إلى ربِّه، ويعلم أنه وحده هو مفرِّج الكرب، وما أعظم الفرحة إذا نزل الفرج بعد الشدة، قال الله تعالى: ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ﴾ [النمل: ٦٢]

وكثير من الناس إذا أحسن تلقى البلاء، وتلمس جوانب الخير فيه، واستثمره في الطاعة؛ تجلَّت له المنحة في قلب المحنة، وانقلب حاله.

البلاء هو خير للمسلم

١. فتارة يكون بالخلف في الدنيا: ها هي أم سلمة رضي الله عنها يموت زوجها فتقبل على الله، وتلهج بهذا الدعاء العظيم؛ فيكتب أجرها، ويخلف الله عليها بأعظم زوج عرفته البشرية.

٢. ويكون بالأجر في الآخرة: ففي الحديث الصحيح: «إنَّ عظم الجزاء مع عظم البلاء» رواه الترمذي وهو حديث حسن.

٣. ويكون بالفوز برضى الجبار سبحانه: «فمن رضي فله الرضا، ومن سخط فعليه السخط».

نسأل الله العفو والعافية، والرضا بعد القضاء، وما قضى لنا من قضاء أن يجعل عاقبته لنا رشداً.

عن أم سلمة رضي الله عنها عن النبي ﷺ قال:

«ما من مسلم تُصيبه مصيبة فيقول ما أمره الله: (إنا لله وإنا إليه راجعون، اللهم أجرني في مصيبتى، وأخلف لي خيراً منها)، إلا أخلف الله له خيراً منها، قالت ﷺ: «فلما مات أبو سلمة قلت: أي المسلمين خير من أبي سلمة؟! أول بيت هاجر إلى رسول الله ﷺ، ثم إنني قلتها فأخلف الله لي رسول الله ﷺ» صحيح مسلم.

المصائب والبلاء امتحان للعبد، يستخرج الله بها من عباده عبوديات يحبها، كالنضج، والإلاح في الدعاء، وإظهار المسكنة والخضوع له سبحانه، والذلة بين يديه، وصدق اللجوء له، والتوكل عليه، والإنابة والاستغفار، والتبرؤ من الحول والقوة، ويمحص العبد فيمحو ذنبه، ويكفر سيئاته، ويطهره، ويرقيه في الدرجات.

وهي علامة حبِّ الله له، ففي الحديث الصحيح: «إنَّ عظم الجزاء مع عظم البلاء، وإنَّ الله ﷻ إذا أحبَّ قومًا ابتلاهم، فمن رضي فله الرضا، ومن سخط فله السخط» رواه الترمذي وهو حديث حسن.

وهي كالدواء، يطرد الأسقام ويقوي الأبدان، يداويه الله به من علله وأفاته، كالأشتر، والبطر، والكبر، والغفلة، والركون للدنيا، فإنه وإن كان مرًا إلا أن عاقبته حسنة.

وعلى المسلم إذا أصابته مصيبة أن يسترجع ويدعو بما ورد، ويلجأ للصلاة: ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ * وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ [البقرة: ٤٥]

﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ أُولَئِكَ

بيوت من ذهب

بقلم / أ. جمانة الجنادي

انتهى النهار وما زالت الفوضى عارمة، والإنجاز قليل، والزَّوج ساخط، والأولاد متبرِّمون، فيزداد ضيق الزَّوجة، ويبدأ اللوم النفسي الداخلي، مع أنَّها طوال النهار تعمل وتعمل لكن دون جدوى. فيألي كلَّ أمٍّ وزوجة إليك طريقة لتحسين إدارة الأعمال المنزلية، تعين على الإنجاز وتنظِّم الاعمال :

قاعدة ٢٠/٨٠ (قاعدة باريتو)

(٨٠% من النَّتائج سببها ٢٠% من الأسباب)

بمعنى آخر: التركيز على ٢٠% من المهام اليومية يعطينا نتيجة ٨٠% من الإنجاز
• الأهم فالمهم

كيف تطبِّقها الأمُّ والزَّوجة في منزلها ؟

١ / **دوني أعمالك اليومية**، مثلاً: إيقاظ الأبناء للصلاة، تجهيزهم للمدرسة، تفقد احتياجات الزوج، تدبير أمور المنزل، الاتصال على الوالدين، شرب القهوة مع الجارات، متابعة وسائل التواصل، العناية بالطفل الرضيع، الذهاب للتسوق، قراءة كتاب، ممارسة نشاط تحببينه، تحضير الغداء، جلسة مع الأبناء

الأهم	المهم

٢ / **ضعي جدولاً من خانتي فقط: (حسب الشكل)**
٣ / **نرتب الأهم والمهم من الأعمال في الجدول:**
إذا افترضنا أنَّ الأهم:

- متابعة الأبناء في صلاتهم
- العناية بهم والجلوس معهم
- تفقد احتياجات الزوج
- تنظيم أمور المنزل
- قراءة في كتاب

سنلاحظ أنَّ الأهم هو الأقل (٢٠%)، وهو الأسرع في الإنجاز. وله تأثير ظاهر عليك في الشعور بالرضا، وتخفيف التوتر في المنزل لدرجة (٨٠%)، وبقيَّة الأعمال أقلَّ أهميَّة، ويمكن تجزئتها، أو تأخيرها، أو الاستغناء عنها

٤ / **ابدئي بإنجاز الأهم فالمهم، كرري ذلك لعدة أيام**
٥ / **النتيجة : الشعور بالرضا والإنجاز.**

سعادة من حولك (الزوج والأبناء) فلا الزوج يشتكي من إهمالك، ولا يعاني الأبناء من تقصيرك، ولن توجه لك الاتهامات بأنك منشغلة عنهم تصرفين الساعات في متابعة وسائل التواصل، أو أنَّك كثيرة الزيارات لجاراتك على حساب زوجك وأولادك.

مع تمنياتنا لك بالسَّعادة الدائمة .

نجوم في سماء المجد

بقلم / أ. لمى الأبرش

ومرّت خمس عشرة سنة، والعُصبة المؤمنة من المهاجرين الأول رضي الله عنهم في الحبشة، عاشوا فيها مرارة الغربة، متمسكين بإسلامهم، ومساهمين في نشر الإسلام في أرض الله، وكانت حصيلة هجرتهم ومصابرتهم وتمسكهم بسنة نبيهم قولاً وعملاً وسلوكاً إسلام النجاشي ومن أسلم من قومه، فكانت هجرتهم دعوة وفتحاً.

* هجرة بعد هجرة:

خلال ذلك هاجر الرسول صلى الله عليه وسلم إلى طيبة، وبعد استقرار المسلمين فيها، وانتصارهم على الأحزاب، استقر رأي مهاجرة الحبشة أن يلحقوا به. فسارعوا عائدين إلى رسول الله، سنة سبع من الهجرة، قاصدين مدينة رسول الله، ليواصلوا جهادهم ومصابرتهم، ويستأنفوا مرحلة أخرى من البذل لهذا الدين وإعلاء شأنه.

لم تزد السنون أسماء رضي الله عنها، إلا قوةً وجرأةً وثباتاً وشجاعة في الحق، ورغبة في العلم، فما إن استقرت في المدينة حتى مضت إلى زوجات وبنات رسول الله صلى الله عليه وسلم، تزورهن وتسال عمماً فاتها من علم،

ويستمرّ البذل لهذا الدين، وما هي إلا شهور حتى ينتدب النبي صلى الله عليه وسلم جيشاً من صحابته إلى بلاد الشام؛ لملاقاة الروم، ويؤمّر عليه زيد بن حارثة، ويسمّي الأمراء بعده إن قتل: جعفر ثم عبد الله بن رواحة، فيستشهد جعفر وإخوانه في معركة مؤتة على تخوم الشام.

تزوج أسماء أبو بكر الصديق رضي الله عنه، واستمرت زوجة مؤمنة صابرة على طاعة الله ورسوله، يؤذن رسول الله المسلمين أنه خارج للحج، فتخرج أسماء وهي مثقلة بحملها، لتحج مع رسول الله صلى الله عليه وسلم، ولا تفوتها مصاحبته، وتعلم

في خضم هذه الحياة، ومع تكاثر المسؤوليات وكثرة الواجبات وضغوطاتها، تتلمس المرأة مناً مثلاً متميزاً تتعلم منه كيف تواجه الحياة، وكيف تعامل من حولها زوجاً كان أو والدين، أقارب أو جيران، وتحذني به في التفاعل مع وقائع حياتها اليومية، عبادة وعملاً، خلقاً وتعاملاً..

زاويتنا هذه تكشف عن جوانب من حياة نجوم سطعت في سماء تاريخنا، صنعت لنا العز والمجد، نسرد قصصهم ونتنقل في أحداث زمانهم، نأخذ العبرة، وتكون لنا إشارات في الطريق، تدلنا إن تهنا، وترشدنا إن احترنا.

* ومع أولى نجومنا:

صاحبة الهجرتين أسماء بنت عميس رضي الله عنها

المهاجرة الجليية، صاحبة الهجرتين، مصلية القبلتين، أم عبد الله أسماء بنت عميس بن معبد بن الحارث الخثعمية.

وهي من السابقات إلى الإسلام، فقد أسلمت قبل دخول رسول الله صلى الله عليه وسلم دار الأرقم.

كانت من المهاجرات الأول، ففي السنة الخامسة من البعثة، وحين أجمع رجال قريش على مقاطعة كل من دخل في دين الإسلام، أو أزر مسلماً، وبعد أن ذاقت وزوجها وسابقو المسلمين شتى أشكال الأذى، وجّهم النبي صلى الله عليه وسلم بالهجرة إلى الحبشة، فهاجر ثمانون صحابياً وصحابية، منهم أسماء وزوجها. ولم تتردد - وهي ذات الحسب والنسب - وكانت لازالت عروساً، أن تترك الدنيا وراءها وتصح زوجها في هجرته، رزقها الله منه ثلاثة أولاد: عبد الله بن جعفر - وكان أول مولود للمسلمين في الحبشة - ثم محمداً وعوناً.

سنته مهما كان تعبها، فلا يبلغ الركب ذا الحليفة إلا وتلد ﷺ، فأمرها رسول الله أن تغتسل وتهل بالحج (والإهلال: التلبية) فحجّت وهي نفساء.

عاشت مع أبي بكر إلى أن حانت وفاته، وهي حبل، فأوصى أن تغسله، وعزم عليها أن تفرط؛ لتتقوى بذلك، ومات ﷺ فغسلته، ولم تذكر عزمته إلا قبل المغرب بقليل، فأفطرت طاعة لزوجها، وبراً بعزمه عليها.

ثم تزوجها علي بن أبي طالب ﷺ، فرزق منها يحيى وعونا، ثم استشهد عنها، فعرفت بزوجة الخليفين، وزوجة الشهيدين، ﷺ أجمعين.

عُرفت أسماء بحرصها على طلب العلم، وسؤال رسول الله ﷺ فيما يشكّل عليها، وقد ساءها بعد رجوعهم من الحبشة قول عمر ﷺ لها، وقد كانت تزور حفصة ﷺ: «سبقناكم بالهجرة فنحن أحق برسول الله ﷺ منكم»، فغضبت وقالت: «كلّ والله، كنتم مع رسول الله ﷺ يطعم جائعكم، ويعظ جاهلكم، وكنا في دار أو في أرض البعداء البغضاء بالحبشة، وذلك في الله وفي رسوله ﷺ، وأيم الله لا أطمع طعاماً ولا أشرب شراباً حتى أذكر ما قلت لرسول الله ﷺ، ونحن كنا نوذى ونخاف، وسأذكر ذلك للنبي ﷺ وأسأله، والله لا أكذب ولا أزيغ ولا أزيد عليه» فلما جاء النبي ﷺ، قالت: «يا نبي الله إن عمر قال كذا وكذا». قال: «فما قلت له؟» قالت: «قلت له كذا وكذا» قال: «ليس بأحقّ بي منكم، وله ولأصحابه هجرة واحدة، ولكم أنتم أهل السفينة هجرتان» قالت: «فلقد رأيت أبا موسى وأصحاب السفينة يأتوني أرسالاً يسألوني عن هذا الحديث،

ما من الدنيا شيء هم به أفرح، ولا أعظم في أنفسهم مما قال لهم النبي ﷺ» رواه البخاري

وقد ظهر هنا حرصها على سؤال أهل العلم، وتقواها وورعها، فلم يحملها الغضب على النقص أو الزيادة في الكلام.

وقد اتّصفت ﷺ بالجِدِّ والعمل، فقد سبق أنه أتاها خبر استشهاد جعفر وقد دبغت أربعين إهاباً، كما كانت نعم الزوجة ترعى الأولاد، وتخدم أسرتها، فتطبخ وتعجن.

وقد نالت حظاً وافراً من رجحان العقل، فكانت فطنة ذات بصيرة وعلم بتأويل الرؤى، وتلمّس الحكمة والانتفاع بما تعايشه من أحداث، ونقل النافع من العلوم للناس، إذ لما ماتت زينب بنت جحش ﷺ، أمر عمر منادياً فنادى: ألا لا يخرج على زينب إلا ذو رحم من أهلها (أي لا يتبع جنازة أم المؤمنين إلا محارمها، لأنهم كانوا يحملون جثمان المرأة وعليها الكفن فيصِف جسدها)، فقالت بنت عميس: «يا أمير المؤمنين ألا أريك شيئاً رأيت الحبشة تصنعه لنسائهم؟»، فجعلت نعشاً وغشته ثوباً، -أي غطّته بثوب-، فلما نظر إليه، قال: «ما أحسن هذا! ما أستر هذا!»، فأمر منادياً فنادى: «أن اخرجوا على أمكم». أخرج ابن سعد وهو حديث مرسل.

توفيت أسماء بنت عميس سنة 38 للهجرة، بعد حياة مليئة بالطاعة والإيمان، والجِدِّ والمصابرة، والتعلّم والدعوة، وقد روت عن رسول الله ستين حديثاً.

رضي الله عنها وأرضاها، وجمعنا بها في الفردوس الأعلى.

نَتَكَّى هُنَا، وَنَتَجَاذِبُ الْمَلْحَ وَالطَّرَائِفَ،
تَتَقَارِبُ الْقُلُوبَ، وَنَسْتَرُوحُ النَّسَمَاتِ..

التكّيّة

حكايا التكّيّة

ذهب نحوّي يُعزّي رجلاً في موت والده،
النّحوّي: يا بنيّ إنّ أباك كان رجلاً من أصحاب
الكبائر، ولقد أسرف على نفسه كثيراً، فاستغفر
له، و ادعُ له كثيراً.
فبكى الرّجل وقال: وما الكبائر التي كان أبي
يرتكبها؟

فقال النّحوّي: إنّ أباك كان ينصب المجرور،
ويجرّ المنصوب، ولا يعطي كلّ كلمة حقّها من
الإعراب، ولا يؤمن بقواعد النّحو.
فقال الرّجل: يا هذا انصرف عن وجهي و إلاّ
فتحت لك فتحة في رأسك، و كسرت رجلك،
و وضمت يديك إلى ساقيك، حتى أجعل منك
جثة ساكنة، و خيراً مرفوعاً في المدينة، و بناء
تحت الأرض لن تسمع عن الإعراب بعده شيئاً.

قيل لما تولى الحجاج شؤون العراق، أمر
صاحب الشرطة أن يطوف بالليل، فمن وجده
بعد العشاء فليضرب عنقه، فطاف صاحب
الشرطة ليلة فوجد ثلاثة صبيان، فأحاط بهم
وسألهم: من أنتم، حتى خالفتم أوامر الحجاج؟
فقال الأوّل:

أنا ابن الذي دانت الرقاب له

ما بين مخزومها وهاشمها

تأتي إليه الرقاب صاغرة

يأخذ من مالها ومن دمها

فأمسك عن قتله، وقال: لعله من أقارب الأمير.

وقال الثّاني:

أنا ابن السّذي لا ينزل الدهر قدره

وإن نزلت يوماً فسوف تعود

ترى النّاس أفواجاً إلى ضوء ناره

فمنهم قيامٌ حولها وقعود

فتأخّر عن قتله، وقال: لعله من أشرف العرب.

وقال الثّالث:

أنا ابن الذي خاض الصّفوف بعزمه

وقومها بالسيف حتى استقامت

ركاباه لا تنفكّ رجلاه عنهما

إذا الخيل في يوم الكريهة ولّت

فترك قتله، وقال: لعله من شجعان العرب.

فلما أصبح رفع أمرهم إلى الحجاج، فأحضرهم

وكشف عن حالهم، فإذا الأوّل: ابن حجام،

والثّاني: ابن فوّال، والثّالث: ابن حائك. فتعجب

الحجاج من فصاحتهم، وقال لجلسائه: علّموا

أولادكم الأدب، فلولا فصاحتهم لضربت أعناقهم.

ثم أطلقهم وأنشد:

كُنْ ابْنَ مَنْ شَتَّتْ وَاکْتَسَبَ أَدَبًا

يُغْنِيكَ مَحْمُودُهُ عَنِ النَّسَبِ

من حكم الشعر

ليس اليتيم من انتهى أبواه من
همّ الحياة، وخلفاه ذليلاً
إنّ اليتيم هو الذي تلقى له
أمّاً تخلّت أو أباً مشغولاً

أحمد شوقي



هل تعلمين؟



١. عظمة الركاب هي أصغر عظمة في جسم الإنسان، وهي تلك العظمة الموجودة في الأذن الوسطى .
٢. عند تحلل الإنسان بالكامل لا يبقى منه إلا عظمة الذنب، وهي تلك الموجودة أسفل عموده الفقريّ
٣. الأظافر إذا أزيلت جراحياً أو فقدت لأيّ سبب فإنها تأخذ مئة يوم لكي تعود كما كانت مرّة أخرى.
٤. تتجدد رموش عين الإنسان باستمرار، ويبلغ متوسط عمر الرمش الواحد حوالي ١٥٠ يوماً.

المربّع

في مربّع تكيّتنا نلتقي، لنتتقي روابط الكترونيّة
تنفعك وتنفع أسرتك

١. قنوات تليجرام:
أنا وأسرتي: رسائل توعويّة، تربويّة، وزوجيّة
للمرأة والأسرة، تابع لجمعية حياة.
<https://t.me/myselfandmyfamily>.

٢. برنامج القراءة التّربويّ:
برنامج قرائيّ تربويّ، يهدف إلى تمكين
المربّي من خلال القراءة التّربوية، لعشر كتب
تربويّة متوسطة الحجم خلال عام.
<http://t.me/EdReadsG>

مسابقة التّكيّة

١. ما اسم الصّحابيّة التي كّفنها رسول الله ﷺ بقميصه ، وقال عنها: (لم نلق بعد أبي طالب أبرّ بنا منها) ؟
٢. من هو بطل معركة ذي قرد ؟

آخر موعد لاستلام المشاركات يوم ٣١ مارس ٢٠٢٠ م.
* ترسل المشاركات على بريد المجلة:
nasayim@hayatassoc.org
* ستنشر أسماء الفائزات في العدد القادم .



رسالة من نسمة.. إلى أمّها..

أن يرتوي قلبي العَطش قبل أن يرتوي جسدي؟
توقّفت لحظات، لكنّها كالدهر، فهمت فيها معنى:
(لا تجعل الله أهون الناظرين إليك)، ومعنى غيرة
الله على قلب عبده!

تذكّرت قصّة بنت بائعة اللّبن حينما طلبت منها أمّها
مزج اللّبن بالماء، مع عدم رؤية عمر بن الخطاب لها
فقالَت البنت مستنكرة: أي أمّاه فأين الله؟ والله ما
كنت لأطيعه في الملاء، وأعصيه في الخلاء.

كنت أستسهل معاصي الخلوات، وأمّني نفسي
بأعدار، لكنّي حين سمعت الآية، تتالت في ذهني
معان كثيرة، لم تدمع عيني، لكن قلبي كان
يرتجف، فرحاً أم خشية؟ بشرى أم إنذاراً؟ لا
أدري، لكن ما أعلمه أنّني كنت موضع المشاهد
المتعجّب، كأنما أنزلت هذه الآية للتوّ واللحظة.

ثم عدتُ إلى غرفتي، وأدرتُ للدنيا ظهري، أطفأتُ
هاتفِي، ثم ارتديت عباءة الصّلاة، لعلّها كانت أوّل
مرّة أستعدّ للصّلاة بهذه الطّمانينة، جلست، ثنيتُ
ركبتي ووجّهت وجهي للقبلة ثم قلت: يارب..
وبكيت، لم أستطع التحدّث، ماذا أقول؟ لم أستعد
لهذا اللّقاء، لكنّ الله أجرى على لساني: لا إله إلا
أنت سبحانك إنّي كنت من الظّالمين.

ثم صمّتُ، فكأنّني أرى تتمة الآية أمام عيني:
فاستجبنا له.. ابتسمت، لم تسعني الأرض فرحاً،
قلت لنفسِي: هلاً بقي هذا الشّعور إلى الأبد؟

كانت تلك أوّل لحظات أوّتي وإنابتي، واليوم يا
أمّمي، بعد سنوات من تلك اللّحظة، أنا اليوم معلّمة
فتيات في مثل سنّي آنذاك، وأوّل درس سأعلّمهم
إياه: تدبّر قوله تعالى: ﴿ألم يأن للذين آمنوا﴾

خلف هذه الرّسالة كتبت أمّها: فتاتي: قد آن يا
ابنتي أن تفاخر هذه الأمّ المقصرة بك عند الله.

إليك أمّمي:

قلبي يناديك، ويقول لك كبرت يا أمّمي وتعلّمت
منك الكثير، أعلم أن همومك وانشغالك في هذه
الحياة شغلتك قليلاً عن حاجة ابنتك إليك، حاجتها
إلى من يمسك بيدها ويغرس مراقبة الله في قلبها،
كنت بحاجة إلى رصيّد إيماني كبير في زمن الفتن،
في زمن قلّ فيه النّاصح والصّديق.

تعلّمت منك يا أمّمي أنّ الأغاني لا يجوز لي سماعها،
فحاولت الالتزام بذلك، وبذلت جهدي أن أكون
أمامك البنت البارة بوالداتها، ولكن متى غبت
عني ضعفت قواي، فإذا ذهبت إلى صديقاتي لا
أستشعر مراقبة الله لي.

صحيح أنّني أحسّ بتأنيب ضمير، لكنّه سرعان ما
يزول، أعلم أنّي أفتقد إلى أرض صلبة أثبت عليها،
لكن من أين لي أن أجدها؟

وحين تتحرّك مشاعري تجاه الخطأ، أعلم أنني
أسير في الطّريق الخاطئ، لكن تغرّني سهولة
سلوكه، وتشجيع الرّفقة.

هكذا هي خطوات الشّيطان.

مرّت عليّ الأيام وأنا على ذلك، إلى أن سمعتك
تقرئين بصوت يملؤه الخشوع قوله تعالى: ﴿ألم
يأن للذين آمنوا أن تخشع قلوبهم لذكر الله وما
نزل من الحق﴾ [الحديد: 16].

سبحان الله! هل كان زهابي فجأة إلى المطبخ
لأشرب ماءً في تلك اللّيلة السّاهرة، كفيلاً بأن
يجعلني أمرّاً أمام باب غرفتك وأسمع هذه الآية
بالضّبط ثم أتوقّف لأرخي سمعي؟ أكان الله يريد

المنهل

نختار كتاباً في كلِّ عدد من
نسائنا، ننهل منه معرفة
أو مهارة، خلقاً أو إيماناً.
نتطوّر معاً، تتّسع آفاقنا،
ننفع مجتمعا، وتسعد بنا
أمّتنا.

واستعرض سلبيات و مخاطر الأجهزة
الذكيّة على الأبناء والأطفال، وذكر
حلولاً عمليّة قدّمها للوالدين بطريقة
مبسّطة، وذيّل كتابه بتوصيات وحلول
منوّعة، واختتمه بقوله: «أصبح العالم
بأسره في متناول اليد لجميع الفئات
العمرية في المجتمع من خلال الأجهزة
الذكية؛ يعيشون في هذه الأجهزة حياة
كاملة، يشاهدون، يسمعون، يتعلّمون، وهذا
يتعرّفون بل يبيعون ويشترّون، وهذا
واقع ملموس وضرورة لا بدّ منه،
وبذلك فقد أصبح لزاماً على الوالدين
والمرّبّين بل والمسؤولين من خلال
هيئات وشركات الاتصالات أن يقوم
كلّ بدوره في توعية الأبناء، وإرشادهم
وتحمّل المسؤولية؛ لتخفيف المخاطر
النّاشئة من هذه الأجهزة، ودفع
الشباب للابتكار والإبداع في إيجاد
برامج وتطبيقات تجعل من
الأجهزة الذكيّة والإنترنت أمن
وسلام، ومعمل بناء لا هدم».

كتاب «أبناؤنا والأجهزة الذكيّة»
للمؤلّف: **محمد بن عليّ المبارك.**

مخيف أن تظهر دراسات أنّ نسبة
عالية من الأطفال يمتلكون أجهزة
ذكيّة مستقلّين عن آبائهم، حيث ذكرت
مؤسّسة (دوكمو) اليابانية المتخصّصة
بهذا النوع من الدّراسات أنّها أجرت
دراسة على خمس دول، وكانت
نتائجها أنّ ٧٠% من الأطفال تتراوح
أعمارهم بين ٨ - ١٨ سنة ممّن
شملتهم الدّراسة يمتلكون هواتف
نقالة مستقلّة عن ذويهم، هذا ممّا
حدا كثيراً من المرّبّين والغيورين على
أبناء الأمتة أمثال محمد بن عليّ المبارك
إلى تأليف كتاب (أبناؤنا والأجهزة
الذكية)، محاولة منه لإثارة الانتباه
إلى مسؤوليّة أولياء الأمور في الحفاظ
على أبنائهم، وترشيد استعمالهم لتلك
الأجهزة.

هو كتاب تصويريّ جميل بألوانه
المتناغمة، تتلطفها العين قبل العقل،
أتى بتسع وخمسين صفحة، حكى
اتجاهات الناس في نظرهم إلى الأجهزة
الذكيّة، كما ذكر أهميّة استخدامات
الأجهزة الذكيّة للعموم وللأبناء قبلها،



مقتطفات زوجية

بعينين حائرتين ترقب **فراة** السماء وقد
اعتلتها الغيوم، خفتت أشعة الشمس الساطعة،
وبدأت الأمطار تهطل بغزارة، مشهد أشبه
بليلة أمس، جدال ونقاش انتهى بإعراض **نيل**
«الحياة معك لا تطاق، آخر ما تفكرين فيه هو
زوجك المتعب الذي ينتظرك وأنت في المطبخ
تعانقين الصّحون».

- ما الذي جرى؟! تتساءل **فراة** في نفسها

لم أفعل شيئاً!! كنت أقوم على خدمته،
وأضحى براحتي لأنهي واجباتي المنزلية.

ومع بقايا ليل بارد، انكشيت الحياة الدافئة،
من شدة البرودة كانت عقارب الساعة تزحف
في ملل متناقلة نحو الخامسة صباحاً، وشعاع
من الخيط الأبيض الناعم لفجر اليوم الجديد،
بدأ يتسلل إلى الدّاخل خلصة عبر زجاج النوافذ،
لم تذق عين **فراة** النوم منذ ليلة البارحة،
اجتهدت بالدعاء أن يصلح الله بينها وبين
زوجها، وأن يلهمها طريقة لإرضائه.

صلت الفجر، وأخذت ورقة وقلمًا، وبدأت تخط
حروفًا مليئة بالحبّ والاحترام والامتنان، مع
الاعتذار عما جرى من تقصير، وعلقتها على
باب الغرفة معطرة مزينة بوردة جورية.

نيل وفراة 2

عاد **نيل** من صلاة الفجر منشراح الخاطر، متوجّهاً إلى غرفة النوم تجذبه رائحة **فرات** المنبعثة منها.

توقف أمام الباب متأملاً الرسالة المعلقة، اعتلى وجهه الحزن كيف سمح للحظة غضب أن تفسد ما بينه وبينها من الودّ والاحترام بهذه البساطة « أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، اللهم أصلح بيني وبين زوجتي »

فتح **نيل** الرسالة، وبدت حروفها تجرّ إشراقاً ودفناً على وجهه الباسم، يهزم عتمة الليل وبرد الشتاء القارس، أشعل المسجل وبدأ يدندن:

تفوح روائح الرّيحان * لا أزكى ولا أطيب ويشدو الطير في البستان * لا أندى ولا أطرب فجلت قدرة الرحمن * لا أقوى ولا أغرب

ينادي البلبل الشادي * رفيقته ويغريها وماء البركة الهادي * يعانق رمل شاطيها وألحان من الحادي * إلى الغيمات يهديها

لا لا لا .. تدندن **فرات** وصوت ضحكها التي تغسل قلب زوجها تسبقها

- يد الإبداع، هذه الأنشودة الجميلة التي تعبر عن سيل من العاطفة التي جلاها الرحمن بين المخلوقات بأسرها، فكيف بمن جعلهما الله آية؟!.

- ﴿وجعل بينهما مودةً ورحمة﴾ تردّ **فرات**، ما أجمل صباحي اليوم برفقتك يا زوجي الحبيب.

- آه أنا آسف يا زوجتي الحبيبة، كان عليّ أن أكون أكثر هدوءاً وتفهماً.

- أنا وأنت نحتاج إلى جلسة حوار هادئة، حتى يزول ما في قلبي وقلبك، وتجري الحياة بيننا بتفاهمٍ وودٍّ واحترامٍ.

جرس الباب يرنّ، استغرب الزّوجان من الطّارق في هذه السّاعة، أستأذّنك يا زوجي العزيز؛ لأرى من في الباب.

- عليكم السّلام ورحمة الله وبركاته، أهلاً بالجارة الغالية أمّ أيمن.

تأمّلت **فرات** صمت أمّ أيمن غير المعتاد، لقد بدا وجهها شاحباً يعلوه الحزن!!

- خيراً إن شاء الله، أذهب الله عنك الحزن وفرّج كربك، ما بك؟!.

- أبو أيمن خرج من البيت غاضباً منذ يوم أمس بعد جدال طويل بيني وبينه، ولم يعد للآن.

- هل حاولت الاتّصال به، والسؤال عنه؟
- إنّه لا يردّ.

خمس سنين مضت وأنا بعيدة عن أهلي وأحبابي، أجاهد وأكافح ليلاً ونهاراً حتى أوفّيه حقه وحقّ بيتي وأولادي، وآخر الأمر يتهمني بالتّقصير في حقه، وقلة الاهتمام، ودائماً ما يقارن بيني وبين فلانة وعلّانة، مهما فعلت لا يشكر ولا يثنّي، بل دائم النّقد والتّذمّر... فاضت عينا أمّ أيمن بدموع القهر والعتاب والحيرة، واسترسلت تسرد التّفاصيل، كان شريطاً من الذّكريات يمرّ أمام عيني **فرات**، لولا هداية الله لها في الوقت المناسب؛ لكانت وصلت لما وصلت إليه أمّ أيمن.

قطع تفكيرها صوت **نيل**: **فراات** من في الباب؟!

- يا غالية هوني عليك، لعلّه كان غاضباً، أو حدثت معه مشكلة في العمل، أو أنّه يمرّ بضائقة ماليّة،

استعيزي بالله من الشيطان الرجيم، سأطلب من زوجي الاتصال به، والاطمئنان عليه، ولعلي أكلّمك لاحقاً فيما وقع بينكما.

وعند المساء كتبت لأمّ أيمن، جارتِي الغالية:

مع تفاصيل الحياة اليومية والخلافات يتعرّض نهر الحبّ للاستنزاف العاطفيّ شيئاً فشيئاً، ومع مرور الوقت يصل إلى الجفاف، ويصل التدهور في العلاقة الزوجية إلى قمته، فتتجلّى على سلوكيات الشريكين مظاهر الرّفص وعدم الاحترام، بل وحتى الإهانات المتبادلة. والغريب أنّ كلا الزوجين يظنّ نفسه قد خدع بالعلاقة من الطرف الآخر، فتتعالى لغة الاتهام الشخصية بينهما إلى حدّ لا يطاق في بعض الأحيان. لكن ما السبب الذي أوصل هذا النهر الجاري من الحبّ والموّدة والرّحمة إلى الشحّ والجفاف؟!

انعدام التّواصل الإيجابيّ الفعّال، وعدم الاهتمام بتغذية الجانب العاطفيّ.

هل تريدن زرع بذور المحبّة والموّدة من جديد ؟

ليس هناك أجمل من التّواصل والانسجام، فوجود الحوار يجعل للحياة قيمة ومعنى، وفقد الحوار بين الزوجين يحيل الحياة إلى صحراء تهبّ عليها رياح الجفاف، ومن ثم يتسرّب الملل والفتور إلى الحياة، ويضيق كلّ منهما بالآخر، أضيفي الحيويّة على العلاقة بينكما، استقبلي زوجك بوجه بشوش، وبالعبارات العاطفيّة الرّنانة والدّعوات الطيّبة، أعدّي له الطّبق المفضّل، أحضري له القهوة الصّباحيّة على السّرير، عبّري عن حبّك له وحاجتك إليه بالرسائل الشّفهيّة أو المكتوبة بين كلّ فترة وفترة، اختاري وقتاً مناسباً لممارسة بعض الأعمال الممتعة معاً، ففهمك لاحتياجات زوجك ومساندته لتحقيق طموحاته، واعتنائك به، واحترامك له، وإشعاره بالحبّ والأمان مع الاعتذار الصادق عند التقصير في حقّ من حقوقه، وتذكّري أنّه له الأولويّة، وإيّاك والإهمال! فمكانته أعلى سلّم أولوياتك، ولا تحملي عليه في قلبك، وتذكّري:

وإذا الحبيب أتى بذنب واحد

جاءت محاسنه بألفِ شفيع

مضاد الاكتئاب

بقلم / د. زينب عزّوب

- * البشرة الغامقة؛ لأنّ الميلانين الزائد فيها يحجب وصول أشعة الشمس إلى الجلد.
- * السمنة؛ لأنّ فيتامين D من الفيتامينات الذوّابة في الدهون، فيترسّب في النسيج الشحمي الزائد.
- * أمراض الكلى المزمنة، وأمراض الكبد الحادة.
- * تناول أدوية تقلّل امتصاص فيتامين D.
- * عدم تناول مصادره من الغذاء حين يتعدّر التعرّض للشمس.

مصادر فيتامين D من الغذاء:

سمك السلمون البرّي - الرنجة والسّردين - سمك التونة المعلّب - زيت كبد الحوت (مع الحذر بالنسبة للحامل) - المحار - الجمبري - صفار البيض - الفطر البرّي المعرّض للأشعة فوق البنفسجيّة - حليب جوز الهند - الطّماطم - الأطعمة المدعّمة بفيتامين D كالحليب وعصير البرتقال والحبوب والشوفان.

كيفية التعرّض للشمس؟

في فصل الصيف تكون الشمس قويّة في النهار، فيمكن التعرّض لها في أيّ وقت (بشكل مباشر وليس من خلال النوافذ الزجاجيّة)، ولكن بشرط ألاّ تؤدّي لإيذاء الجلد أو احمراره، ومدة التعرّض ٥-١٥ دقيقة ٢-٣ مرّات في الأسبوع ويكون التعريض لليدين والعنق، ويمكن لقسم من الظّهر والساقين وبدون وضع واقي شمسيّ؛ لأنّه يمنع نفاذ أشعة الشمس.

أمّا في فصل الشتاء فالغيوم تحجب أشعة الشمس، كما أنّ تلوث الجوّ يحجبها فيمكن الاستعاضة عنها بالأطعمة التي سبق ذكرها، أو الحصول على مكملات غذائيّة من الصيدليّات كأقراص أو الفوار، ويلفت إلى أنّ حليب الأمّ فقير بفيتامين D، لذا يجب تعويضه تحت إشراف طبّيّ.

يحتاج الإنسان البالغ إلى ٦٠٠ وحدة دوليّة يوميّاً من فيتامين D، خاصّة عند عدم التعرّض للشمس، وتزداد الحاجة عند كبار السنّ، وأهمّ ما ينصح به هؤلاء نظام صحّيّ متوازن، والتعرّض للشمس وممارسة الرياضة، أمّا المكملات الغذائيّة فتأتي في الترتيب الثّاني.

- هل شعرت يوماً ما بالكآبة والكسل وتعب النّفس؟
- هل شعرت بإرهاق عند قيامك بعمل بسيط؟

لعلّ السّبب في ذلك يعود لنقص فيتامين D فما هو هذا الفيتامين؟ وما أهمّيّته لنا خصوصاً نحن النّساء؟

هذا المركّب الهامّ والعجيب الذي يدخل في العمليّات الحيويّة وفي تفاعلات الكالسيوم والفسفور، ويوازن بينها، ويؤثّر على العظام والجهاز المناعيّ، وعلى القلب والأوعية الدّمويّة، وله علاقة بالحدّ من الإصابة بالسرطان عافانا الله وإياكم.

ومع أنّ الأطعمة المحتوية عليه قليلة، إلاّ أنّ الله عزّ وجلّ وفّر لنا بيسر وسهولة، عند التعرّض لأشعة الشمس فالجلد يصنعه ذاتيّاً ويأخذ ما يحتاجه منه ويطرح الزائد عنه، ولذا يسمّى فيتامين الشمس.

يقال إنّ حوالي بليون شخص في العالم يعانون من نقص فيتامين D، ونسبة من تعاني من النّساء بعد سنّ الإنجاب ٥٠٪ من غيرهنّ في نفس السن.

يشخّص نقصه بتحليل تركيزه في الدّم والحدّ الأدنى ٢٠ نانو/مليتر

وأما الأعراض السريريّة لنقصه فكثيرة، منها:

- * الشّعور بالتعب والإرهاق عند القيام بجهد بسيط وآلام أسفل الظّهر؛ نظراً لضعف العضلات.
- * آلام في العظام وضعفها ورقّتها، وتعرّضها للكسور، وما يسمّى هشاشة العظام.
- * الاكتئاب وتقلّب المزاج.
- * التأثير على عمل القلب والأوعية الدّمويّة، وارتفاع ضغط الدّم.
- * التأثير في كفاءة عمل هرمون الانسولين، واضطراب مستويات السكر في الدّم.
- * يمكن أن يؤدّي نقصه إلى تساقط الشعر، ووجد أنّ المصابين بالتعلّبة لديهم نقص في فيتامين D.

ماهي أسباب نقص فيتامين D؟

- * عدم التعرّض لأشعة الشمس.

عمل ملصقات على (الواتساب)

من إعداد/ الوحدة التّقنية في جمعية حياة

لا يمكن إنكار حقيقة أنّ الرّموز التّعبيّريّة والملصقات و gifs أصبحت وسيلة أكثر شعبيّة للتّعبير عن مشاعرك، ولكن مع ملصقات (واتساب) الخاصّة بك لديك الآن خيار أفضل؛ لجعل محادثتك أكثر تخصيصًا.

لدينا خطوتان:

- أ. اختيار الصّورة وتحويلها إلى صيغة PNG
- ب. رفع الصّورة على برنامج الملصقات.



١. نحمّل الصورة



٢. نختار أداة التّحديد Tolerance



٣. نضغط على الخلفيّة البيضاء لإزالتها

٤. نحفظ الصّورة بصيغة PNG



أ

نحمّل أيّ صورة، ولتكن شعار جمعية حياة، ويفضّل أن تكون ذات خلفيّة بيضاء

سنحمّل أيّ تطبيق لمسح الخلفيّة، سنستخدم هنا تطبيق MagicEraser



ب

ثبتي تطبيق الملصقات
على جهازك، مثال تطبيق:

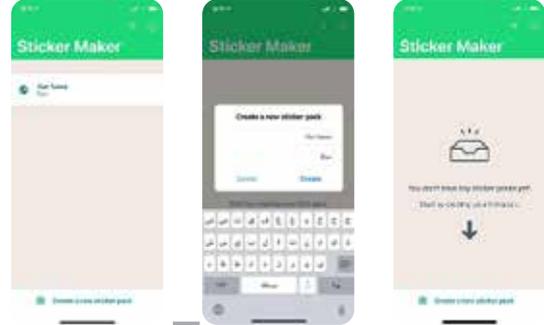
Sticker Maker

أو

Sticker maker for WhatsApp



١. اضغطي على خيار الإضافة،
وستفتح قائمة لكتابة اسم
الملصق، بالأعلى سيكون رمز
الحزمة الذي سيظهر كمعرّف
لحزمة ملصقاتك في واتساب



٢. اضغطي على رموز
إضافة ملصق add
sticker لبدء إنشاء
ملصقات خاصة بك من
المعرض، مع ملاحظة
أنه لا يمكنك عمل حزمة
ملصقات تتضمن أقل
من ٣ ملصقات.



٣. بمجرد تحميل الصورة
التي تريدين تحويلها
لملصق ستظهر لك في
أسفل الشاشة عدّة
أدوات لتعديل الصور
الخاصة بك، وقصّ
الجزء الذي تريدينه أن
يكون ملصقًا فقط.



٤. قصي الصورة - كما
تريدين - ثم اضغطي
على زرّ حفظ الملصق
Yes save sticker



٥. كرّري هذه الخطوات
أعلاه؛ لإضافة المزيد من
الملصقات المخصّصة
داخل الحزمة.



٦. عند الانتهاء اضغطي
على خيار إضافة
إلى واتساب Add to
WhatsApp الموجود في
الرّكن السفلي الأيسر.



٧. ستظهر لك شاشة
منبثقة تطلب منك
تأكيد الإضافة من خلال
الضغط على زرّ Add.

٨. بعد إضافة حزمة
الملصقات ستظهر
تلقائيًا في تطبيق
(واتساب) ضمن حزم
الملصقات، وبإمكانك
استخدامها برسائلك .



دعوة للمشاركة في زاوية بأقلامكن لمجلة «نسائم الشام»

هذه الزاوية هي منكن ولكن..
نستكتب أقلامكن المميّزة..
فتسكب أفكاركن العذبة، وكلماتكن الرّقاقة..

*طريقة الاشتراك :

اكتبي ما يجول في خاطرك من **حكاية** أو **خاطرة** أو **شعر**، أو شاركينا **موقفًا حياتيًا** حدث معك، أو أفيدنا **بمقال علمي**، ثم أرسله لنا.

◇ ترسل المشاركات معنونة بـ (مشاركة في زاوية بأقلامكن)
إلى بريد المجلة: nasayim@hayatassoc.org
مع كتابة الاسم ورقم الجوال للتواصل.

◇ سنقوم بنشر المشاركات المتميزة عبر "زاوية بأقلامكن" في مجلة نسائم الشام.



 hayatassoc.org

 [hayat.assoc](https://www.facebook.com/hayat.assoc)

 nasayim@hayatassoc.org

بأقلامكنّ

أ. صفية نعمان

استيداع تألمك وتعسر أمورك عند ربّ الأرباب
خير لك من بثّ الشكوى، ونشر عبارات الحزن
لمن ليس بيدهم شيء.

تحمّلك للمرض، والصبر عليه مع الدّعاء
واستشعار قدرة الله على الشفاء، خير لك من
نشر ذلك للجميع، واستدعاء شفقتهم.

لا أنكر أنّ النّاس بحاجة للنّاس، بحاجة لمن
يشدّ على يدهم ، ويؤازرهم .

لكن بقدر، إذ لا بدّ أن يبقى شيء بيننا و بين
أنفسنا، شيء نتركه مخفياً بداخلنا حتى يوم
الحساب.

شيء صادق لا تنزعه شوائب النّشر و العُجب.

شيء يكون من قلبنا ونبقيه في قلبنا؛ ليكون
أشدّ لذةً، وأكثر رضا.

« لتتكلّم عن بطولاتنا أقلّ.
« لنترك ألمانا لتمتاتنا في الدّعاء.
« فلتكن أعمالنا أكثر من أقوالنا.

ولنحيا بحقّ، بعيداً عن هذه الأجهزة الوهميّة .

وأسأل الله أن لا يكون مرضنا هذا مزمنًا، وأن
نُشفى منه قبل أن يتفاقم، وقبل أن يُقضى
علينا.

أصبح التصوير داءً..

أو حتّى الكتابة -أحيانًا- هي داء، بل كلّ ما في
الدّنيا داء إن أسأنا استخدامه.

حرفٌ صغير يحوّل كلمة "داءٍ" إلى "دواء"،
لكنّه يحتاج إلى الكثير من الجهد، و الكثير من
المجاهدة !

بقي القليل لنصبح - إن لم نصبح - حياةً
وهميّة خلف عدسة كبيرة تصوّرنا.

وكأنّ حياتنا أصبحت قسمين: تارةً خلف هذه
العدسة، وتارةً أمام الشّاشة لننشر الصّور،
حتّى الكتابة دنسنا جمالها، بجعلها وسيلةً
للتكلّم عن ماذا فعلتُ و ماذا أنجزتُ ؟

أخيّتي:

إعطاء الأطفال هديّة - مع عدم إخبار النّاس
بذلك- أجمل و أنقى، وأكثر صدقًا -بإذن الله،
تكفيك ابتسامتهم البريئة والتي تأخذ بقلبك
من شدّة سعادته إلى الأفق البعيد!

نساء عم الشام

لِدَوْحِ الشَّامِ يَسْبِقُنِي يِرَاعِي
لِيَعَصِرَ مِنْ نَسَائِمِهَا شَرَابَا

شَدَى الْجُورِيِّ يُغْرِينِي بِشَهْدِ
عَلَى شَفْتِي قَدْ أَوْفَى وَذَابَا

وَيَهْفُو الْيَاسْمِينَ إِلَى سَطُورِي
فَيُسْعِدُنِي دُنُوءًا وَاقْتِرَابَا

وَتَقْطِرُ شَجَرَةُ النَّارِنَجِ شَوْقًا
فَتَرْتَجِفُ الْحُرُوفُ لَهَا سِغَابَا

(نَسِيمَ الشَّامِ) يَا سِحْرَ الْقَوَافِي
لِطَيْبِ هَوَاكِ لَا أَبْغِي غِيَابَا

وَأَعْجَبُ لِلْحُرُوفِ إِذَا تَنَاءَتْ
فَهَلْ تُبْقِي لِقَافِيَّتِي صَوَابَا

سَأَعْدُو فِي الْهَوَى مَجْنُونَ لَيْلِي
وَمَنْ لَيْلَايَ لَا أَحْفِي جَوَابَا

هِيَ الشَّامُ الَّتِي قَدْ أَعْرَقْتَنِي
بِحُبِّ أَذْهَلِ الدُّنْيَا عُجَابَا

أَعِيدُونِي لِشَامِي ضَبَقْتُ ذَرْعًا
أَنَا الْمَشْتَاقُ لَا أَرْجُو اغْتِرَابَا

أَقْلُبُ صَفْحَةَ الذِّكْرِ بِشَوْقِ
إِلَى الْأَيَّامِ تُشْبِعُنِي إِيَابَا

أَعِيدُونِي مَعَ الْحَارَاتِ أَمْثِي
فَحَرْفِي مِنْ أَسَى الْهَجْرَانِ شَابَا

لَأَنْهَلَ مِنْ نَسَائِمِهَا عَبِيرًا
يُعِيدُ لِشَيْبِ قَافِيَّتِي شَبَابَا

فَنَعْرِسُ نَمَّ نَبْنِي نَمَّ نَرْقِي
إِلَى الْعَلِيَاءِ نَجَاتُ السَّحَابَا

شعر د. أنور الحجّي

غرس بناء ارتقاء

nasayim@hayatassoc.org

hayat.assoc hayatassoc

www.hayatassoc.org

