



نساءم الشام

- السيدة صفورا
- سن الحكمة
- كيف أحمي جهازني المحمول
- مقتطفات زوجية

مجلة نساءم الشام / العدد السابع / رجب ١٤٤٤ هـ - يناير ٢٠٢٣ م

تراحيب

نسائم الشّام

هي نسماّت شاميّة الهوى والمنشأ، أنثويّة القلم،
تحمل همّ كلّ امرأة فتاة و أمّا ومرّيّة و معلّمة، تشدّ
على يدها، وتصحّبها في طريقها.

نسائم الشّام

نسماّت تهبّ محمّلة بعبير الياسمين، تنتقل بين
بساتين تراثنا، وأزاهير معاصرتنا، فتتزوّع عطراً يخالط
القلب، فيزيد الإيمان ويقربّ من الدّيان.



مجلة دورية تصدر عن جمعية حياة

العدد السابع / رجب ١٤٤٤ هـ - يناير ٢٠٢٣ م

كالمطر تأتي تراحيبنا
رَبّاً تسقي عطش القلوب

رئيسة التحرير

أ.أروى الحجّي

أسرة التحرير

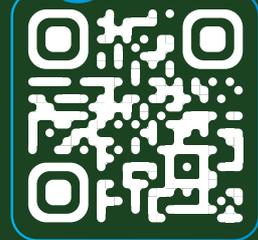
أ. جمانة الجنادي

أ. لemy الأبرش

للتواصل عبر بريد المجلة:

nasayim@hayatassoc.com

   hayat.assoc



مقدمة

في زمن انتشار الفتن وانحدار القيم والانجراف في مناهات الشهوات؛ تزداد قيمة المرأة المسلمة، فكلما تقدّم الزمن غلّت وعلت، وأصبح البحث عنها والوصول إليها عزيزاً.

استقرّ خلق العفاف في قلب هذه المؤمنة فبرز جلياً في تعاملاتها، فهي مطيعة لربّها، ملتزمة بما شرعه لها، ممّا يورثها وضوحاً في أهدافها، وثقة في حياتها، وقوّة في شخصيّتها وتصرفاتها.

فمع قريباتها وصديقاتها عمّت نفسها عن النّظر إلى ما في أيديهنّ، وكفت النفس عن تمني ما هن فيه، فلا تثقل نفسها بالانشغال به وتحصيله، بل ويعلمن أنّها لا ترضى أن يُغضب الله في مجلس تجلسه، فيبتعدن عن الغيبة والنّميمة وغير ذلك من منكرات المجالس.

ومع عائلتها هي البنت البارّة، والأخت الحنونة الشّفيقة.

ومع الرّجال الأجانب لا إطلاق للبصر، ولا صوت مرتفع، ولا تغنّج، ولا ضحكة لطيفة.

وفي بيتها هي كنز العائلة وركنها الركين الذي به قوامها، حسنة المعشر لزوجها، مؤتمنة على البيت حال خروجه، مدرسة لأولادها، فتنشئ رجالاً ونساءً بأخلاق عالية، يقومون بحقّ هذا الدين، وهي مغنّم لعائلة الرّوج، فيحمدون الله على حسن اختيارهم عند رؤيتها تقوم بحقّ ابنهم وحقّ أحفادهم، وتربيتهما لهم على جمال الإحسان إليهم.

المرأة العفيفة وضعت رضى الله نصب عينيها دائماً، ومنعت نفسها كثيراً من الشهوات التي تتلأأ أمام عينيها، فرضي الله عنها وأرضى عنها النّاس. لسان طالها دائماً: «اللهم اكفني بحلالك عن حرامك، وأغنني بفضلك عمّن سواك، اللهمّ إنّي أسألك الهدى والتقى والعفاف والغنى».



﴿وَأَنْ يَسْتَعْفِفْنَ خَيْرٌ لَّهُنَّ﴾ [النور: ٦٠]

وردت هذه الآية في سياق الحديث عن كبيرات السنّ، وذلك بعد الأمر العامّ الوارد في حقّ جميع النساء بإخفاء زينتهنّ منعاً لإثارة الفتن والشّهوات، وحفاظاً على

عفة المجتمع ﴿وَلِيَضْرِبْنَ بِمُخْرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ﴾ [النور: ٣١]

فرخصت هذه الآية للمسنّات اللّاتي لم يعد لهنّ رغبة في الرّجال ورغب عنهنّ الرّجال في التخفف من ثيابهنّ الخارجيّة أمام الأجنبيّ -كالجلباب وغطاء الوجه- بشرط اجتناب الزينة ﴿أَنْ يَضَعْنَ ثِيَابَهُنَّ غَيْرَ مُتَبَرِّجَاتٍ بِزِينَةٍ﴾ [النور: ٦٠]، إلّا أنّه أشار عليهنّ بالأفضل والأكمل وهو عدم ترك هذا اللباس، طلباً للعفة وإيثاراً لها ﴿وَأَنْ يَسْتَعْفِفْنَ خَيْرٌ لَّهُنَّ﴾، في إشارة لما بين العفة والحجاب من صلة، وما بين التبرج والفتنة من علاقة.

وهذا بيان الخيريّة لهذه المرأة الكبيرة في السنّ، فكيف بالفتاة الشابة؟

فمكمن قيمة المرأة ومكانتها عفتها مهما تقدّمت بها السنّ، إذ العفاف لا يسيخ

وإن شاخ البدن.



شلال النور

أ.عائشة الطو

بأقلامك

كيف حال قلبك؟

جمانة الحاج يونس

عندما نلتقي بأحدٍ نعرفه يكون سؤالنا عادة: كيف حالك؟ وكيف صحتك؟ لكن هل سألناه مرّة من المرّات كيف قلبك؟ كيف تجد نفسك مع ربّك؟ إنّ القلب مفتاح الحياة ومستقرّ الإيمان، وفيه يكمن اليقين ومنه الإحسان! وإنّ الصّحة صحة الإيمان وسلامة العمل والعلاقة بالله! فكم من صحيح الجسد لكنّه مريض القلب بغفاته وبعده عن الله، وكم من مريض الجسد لكنّ قلبه ينبض بالإيمان واليقين.

الصّحة صحة القلوب والأرواح قبل صحة الأجسام، فإذا كانت الرّوح ميّنة خالية من الخشوع والإخلاص فليس لصّحة الجسد معنى! أمّا إذا كانت الرّوح منتعشة بالذّكر والإيمان فإنّها تنهض بالجسد وإن كان عليلاً!

لا يعني هذا ألا نهتم بالأجساد وصحتّها، ونطمئنّ على أحوالها، فإنّ لجسدك عليك حقّاً، لكن لا نحصر اهتمامنا فيها، ولنتفقد قلوبنا وإيماننا كما نتفقد أجسادنا، ولنسأل أنفسنا وغيرنا كيف حال قلوبنا، وما الذي يشغلها ويستولي عليها، ولنحرص على رعايتها وتعاهدها.

حضارة الأمّة

توكل حسن الخليل

ليس الحضارة التّطاول في البنيان، ولا التّنافس في الأموال، وإنّما الأمم أخلاق وقيم، والأخلاق روح الأمّة، فإذا صحت الرّوح عاشت الأمّة قويّة عزيزة مرهوبة الجانب، وإذا فسدت تهافت الأمّة وخارت قواها وأصبحت مطمعة للطّامعين وهدفاً للأعداء.

فما قيمة الإنسان الذي تتكوّن منه الأمّة إذا كان مجرداً من الفضائل والقيم والمثل والأخلاق؟ قال رسول الله ﷺ: «إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ فِكَارِمَ الْأَخْلَاقِ».

وقال الشّاعر أحمد شوقي:

وإنّما الأمم الأخلاق ما بقيت

فإن همّ ذهبَ أخلاقهم ذهبوا

وكذلك قال:

وإذا أصيب القوم في أخلاقهم

فأقيم عليهم مآتماً وعويلاً

خُبز للبيع

سمر مياسا

في البازار، ووسط بسطات عرضت ما لدّ وطاب من الخضار والفواكه، لمحتُ أمام رجلٍ مسنّ كيساً كبيراً من الخبز اليابس للبيع، فعصفتُ بي ذكريات تأبى أن تمحى وأعادتني سنوات للوراء، فالكيس ذاته كان في سوق مدينتي، لكن مع اختلاف كبير في الثمن والمستهلك، كم كان ثمنه باهظاً لأنّه مستورد من خارج أسوار الحصار المقيت الذي جثم على قلوبنا أيّاماً وسنين طويلة. الكيس ذاته، لكنّه في مدينتي كان ثروة قلّ من يطيق ثمنها. الكيس ذاته، لكنّه في مدينتي كان حلم البطون الجائعة. الكيس ذاته، لكنّه في مدينتي لم يكن يتوسّط أطايب الخضار والفواكه. الكيس ذاته، لكنّه في مدينتي كان رمز الصّبر والثّمسك بالحياة ما استطعنا إليها سبيلاً، لم تكسرنا تلك الأيام التي كدنا أن نربط فيها على بطوننا الحجر والحجرين، بل قوّتنا وزادتنا عزيمة وإصراراً، فبتنا ننظر إلى الدّنيا نظرات ملؤها الثّقة والصّمود، إذ دوام الحال من المحال، ومهما اشتدّت الأمور لا بدّ من فرج قريب.

إن كانت لديك موهبة الكتابة الثّرية أو الشعريّة فيمكنك المشاركة عن طريق الإرسال لبريد المجلّة.

السيدة صفورا

أ. لى الأبرش

ورد ذكر نجمة عددنا اليوم في قوله سبحانه وتعالى: {جَاءَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءٍ}، لم يذكر اسمها صريحاً، لكن وصفها بصفة عظيمة هي الحياء، الصفة التي كوفئت عليها بزواجها من نبيّ كريم من أولي العزم من الرُّسل، دفع فيها مهراً عشر سنوات من العمل.

نعم، تميّزت ببالغ حياؤها وعفافها مع حسن أدبها وحكمتها وقوّة شخصيّتها، إنّها السيّدة «صفورا» زوجة سيّدنا موسى عليه السّلام.

فبعد خروج سيّدنا موسى عليه السّلام من مصر، وصل إلى بئر ماء في «مدين»، وهناك رأى مشهداً أثار اهتمامه ودفعه رغم غربته وتعبه للتّصرف بنجدة ونبيل ومعروف، رأى الرّعاة يسقون أغيانهم ويتدافعون على البئر، وبجوارهم

امرأتين تدفعان بغنمهما بعيداً عن الماء ومزاحمة الرّجال، فسألتهما بشهامته الفطريّة عن سبب تجنّبهما للسّقي، فقالتا أنّهما لا تسقيان غنمهما حتى ينتهي الرّعاة ويتعدوا، وأنّ سبب وقوفهما هذا الموقف أصلاً اضطرارهما للعمل لكبر والدهما، {قال ما خطبكما قالتا لا نسقي حتى يُصدر الرّعاء وأبونا شيخ كبير}.

وكأن الآية الكريمة تعلّمنا أنّ الأصل في عمل المرأة أن يكون عند الحاجة، وأنّ تعمل في بيئة تناسبها، وأنّ تحرص على عدم الاحتكاك بالرّجال (تخودان)، فحياؤها يمنعها من الرّجّ بنفسها بينهم، وإن اضطرت كان التّعامل مع الرّجل والمرأة تعاملًا طبيعيًا، مسوِّغاً بالحاجة له، ومغلّفًا بالحياء والعفة والرّسميّة دون زيادة.

كلّم موسى البنّتين، وردّتا عليه، وعلم الرّجال التّصرف بشهامته، فسقى لهما مروءة منه عليه السّلام، ثم ابتعد يدعو ربّه سبحانه: {فَسَقَى لَهُمَا ثُمَّ تَوَلَّى إِلَى الظِّلِّ فَقَالَ رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ}. وذهبتا تحكيان لأبيهما الحكيم الذي استمع لهما بما بينهما من ثقة، دون زجر أو نهر، ثم أمر إحداهما أن تذهب لتأتي به، فذهبت بأدبها وحيائها، وكلّمته بقوّة وحياء أيضاً دون خضوع بالقول: {إِنَّ أَبِي يَدْعُوكَ لِيَجْزِيَكَ أَجْرَ مَا سَقَيْتَ لَنَا}.

وفوق قيامها بمهمتها خير قيام كانت فطنةً ذكيّةً صابرة بصيرة وفراصة، فأشارت على أبيها بكلمات حكيمة ذهبت مثلاً: {قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ

ويتصرّف الأب الحكيم: { قَالَ إِنِّي أُرِيدُ أَنْ أَنْكِحَكَ إِحْدَى ابْنَتِي هَاتَيْنِ عَلَى أَنْ تَأْجُرَنِي ثَمَانِي حِجَجٍ فَإِنْ أَمَمْتَ عَشْرًا فَمِنْ عِنْدِكَ وَمَا أُرِيدُ أَنْ أَشُقَّ عَلَيْكَ سَتَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّالِحِينَ }، هو يحتاج من يكفيه وبناته رعي الأغنام، وقد ساق الله إليه شابًا لا يملك شيئًا، توسّم فيه القوّة والأخلاق، فأواه وزوّجه مقابل أن يعمل عنده ثمانية أعوام، وكانت النتيجة أن صاهر موسى عليه السلام هذا الشّيخ الكبير وتزوّج إحدى ابنتيه. ولما أتم عشرة أعوام وقضى الأجل الذي اتّفق عليه مع والد زوجته، اشتاق لزيارة أهله في مصر تصدبه زوجته، وخلال مسيرهم أصابهم البرد وضلّوا الطّريق، فرأى موسى عليه السّلام نارًا من بعيد، فأراح زوجه وذهب إلى النّار، كما قال الله تبارك وتعالى: { فَلَمَّا قَضَى مُوسَى الْأَجَلَ وَسَارَ بِأَهْلِهِ آنَسَ مِنْ جَانِبِ الطُّورِ نَارًا قَالَ لِأَهْلِهِ امْكُثُوا إِنِّي آنَسْتُ نَارًا... } فكان مشهد الرّسالة العظيم: { يَا مُوسَى إِنِّي أَنَا اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ } وأعطى المعجزات والآيات، ورجع إلى أهله التي حفظت غيبته وناصرتة وحملت همّ الرّسالة معه.

القويّ الأمين}، فوصفته بما رأت فيه من قوّة استطاع بها القيام بمهمّته وأمانة لحظتها حين سقى ثمّ تولّى، وحين أمرها بالسّير خلفه، فوضعت أساس اختيار الشّخص المناسب للعمل على أساسين:

القوّة والأمانة.

فالقوّة: أن يكون كفئًا للعمل وعلى علم به وبجوانبه.

والأمانة: أن يؤدّي حقّ الله ويخشاه فيه، فهو يجمع بين الجانب العمليّ المهاريّ، والجانب الأخلاقيّ والدّينيّ.

كما علّمنا أنّ في الخروج ومزاولة عمل الرّجال مشقّة على المرأة تسارع إلى الرّاحة منها حال تيسّر البديل الصّالح. ويأتي الفرج لموسى عليه السّلام من الله سبحانه بمجيء إحدى المرأتين وقد لفّها الحياء حتّى كأنّه بساط تمشي عليه، من غير تبرّج ولا إغواء، تدعوه إلى أبيها ليجزيه أجر ما سقى لهما، فلا جرأة ولا حديث بلا داع، بل أوضحت له أن سبب مجيئها هو إبلاغه دعوة أبيها لئلا يشوب كلامها شائبة أو ريبة، وهنا درس لكلّ فتاه أن تختار ما تقول من الكلمات، وأن تحرص على مدلول كلماتها.

وذهب موسى معها وهو يمشي أمامها وتمشي خلفه وتشير له إلى الطّريق، ولمّا وصل وقص على الشّيخ قصته طمأنه الشّيخ: { فَلَمَّا جَاءَهُ وَقَصَّ عَلَيْهِ الْقَصَصَ قَالَ لَا تَخَفْ نَجَوْتَ مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ }.



كتاب الهشاشة النفسية أ. ميمونة خيتي

٢. الهوس بالطبّ النفسيّ، بأن يعزو الإنسان

كلّ ما يصيبه إلى صدمة أو مرض نفسيّ لا حلّ

له إلاّ بالذهاب إلى طبيب نفسيّ.

وقد ذكر الكاتب نصائح لعلاج ذلك: بأن تُعطى

النفس فرصة للتعافي من جراحها، فما كلّ حزنٍ

اكتئابٌ، وما كلّ مشكلة تستدعي التّدخل الدوائيّ

والطبّ النفسيّ، إذ الحزن أمر طبيعيّ في النفس،

ومن أراد أن تصفو الحياة له فقد طلب مستحيلًا.

كما ذكر عدّة نصائح عند الشّعور بالحزن:

- عدم الاستسلام للحزن، وإشغال النفس عن

- التفكير في الحالة السلبيةّة.

- ملء فراغ الوقت.

- قيام الليل وعبادة الخفاء.

- التّنزه والتّرويح عن النفس.

- توثيق الرّوابط الاجتماعيّة لا سيّما في العائلة.



لاحظ الكاتب **إسماعيل عرفة** انتشار ظاهرة

الهشاشة النفسيّة بين شباب اليوم، وتجلّى له

ذلك من خلال الأسئلة التي يطرحها الشباب ونمطها

مقارنة بما كانت عليه في الماضي، فمن أسئلة

حول القضايا والمفاهيم الكبرى إلى أسئلة أغلبها

عن مسائل شخصيّة عاطفيّة فرديّة، وظاهرة كهذه

ليست أمرًا ثانويًّا، فمن يريد أن يعرف ما يشغل

عقول شباب أمة من الأمم فليُنظر إلى أسئلتهم.

واستعرض الكاتب هذه الظاهرة وأجملها في ثمان

صور، تناول كلًّا منها بالتّحليل ووضع حلول متنوّعة،

من هذه الصّور:

١. **تضخيم الألم**، وعدم القدرة على تحمّل

المشكلة وإن كانت صغيرة، والتّحطم الشّعوريّ

مع أول ضغط في الحياة.

وقد أورد الكاتب بعض الحلول كتحمّل المسؤوليّات،

وبناء الثّقة منذ الصّغر، والحثّ على تهذيب

النفس ومخالفة هواها، وعدم تلبية دعوتها إلى

الرّاحة والرّفاهية.



خطورة ذلك، إذ ليس كل ما يطمح إليه الإنسان يبلغه، والعمل لا يعني دائماً تحقّق الثمرة، خصوصاً إن كانت تحدّه عوائق كعدم الإمكانيات مثلاً. ويمكن استبدال هذا الخطاب بخطوتين عمليّتين:

الأولى: التطوير المستمرّ للمهارات والتّعلّم الدّائم، وخوض تجارب جديدة.
الثّانية: تحقيق التّوازن بين أربعة دوائر في الحياة: الشّغف والاهتمامات الشّخصيّة، العمل والكسب، المهارات والإمكانيات، الرّسالة والدعوة المطلوبة دينياً.

ونختم بجرعة تفأل ممّا سطره الكاتب فيقول: وللحقّ فليس الجميع غارقاً في هذا التّيّار من اللاشيء، فمهما حصل سيظلّ هناك بقيّة من الخير في الأمّة، و«الله يُخيي الأرض بعد موتها».



3. **الجوع العاطفيّ** الذي يدفع إلى التّعلق بالأخر طلباً للاهتمام والحبّ، وجعل الكاتب الحلّ على مرتبتين:

الأولى: للعائلة بأن ترعى ابنها وتوليّه الاهتمام والحبّ من الصّغر.

الثّانية: للفرد بأن يكوّن علاقات اجتماعيّة مع الأقارب والأصدقاء، وأن يعرّف نفسه بشكلٍ أعمق، ويحقّق إنجازاته مستقلّة عن عيون الآخرين، ويهتمّ بتقوية صلته بالله تعالى.

4. **الفراغ الوجوديّ** وعدم معرفة الهدف من الحياة، وتفشيّ التّفاهة والعبثيّة واليأس والإحباط، وبالتّالي فقدان المعاني السّامية كالصّبر، والحلّ -كما قال الكاتب- يكون بالبناء الإيمانيّ العقديّ المتين.

5. **تقديس المشاعر أو «عبادة المشاعر»**: بجعل أهميّة المشاعر فوق كثير من الأشياء، كتصوير الرّواج على أنه قائم على شعور واحد هو الحبّ، وهذا على العكس من التّصور الإسلاميّ؛ فالبيوت لا تقوم على المحبّة وحدها، وهناك المودّة والرّحمة والثّقة والاحترام وغير ذلك. وعلى الإنسان أن يكون فطيناً، فلا يغرّتر بمشاعره ويجعلها قائدة له في كلّ صغيرة وكبيرة.

6. **فكرة «اتباع الشّغف والأحلام والمشاعر»**

أيّاً كانت دون النّظر إلى الواقع والإمكانيّات والقدرات، بعرض نماذج لرجال أعمال اتّبّعوا شغفهم فحقّقوا ما أرادوه. وأوضح الكاتب

من حكايا التكوية

• أحقق من جحا

هو رجلٌ من فزارة، وكان يكنى أبا الغُصن، فَمِنَ حمقه أن عيسى بن موسى الهاشميَّ مرَّ به وهو يحفر بظهر الكوفة موضعًا، فقال له: ما لك يا أبا الغُصن؟ قال: إني قد دفنتُ في هذه الصَّحراءِ دراهمَ، ولستُ أهتدي إلى مكانها، فقال عيسى: كان يجب أن تجعل عليها علامةً، قال: قد فعلتُ، قال: ماذا؟ قال: سحابة في السَّماء كانت تُظِلُّها، ولست أرى العلامة!

• قصّة البخيل والضيّف

يحكى أن رجلاً نزل ضيفًا عند صديق له من البخلاء، فما إن وصل الضيف حتى نادى البخيل ابنه وقال: يا ولد، عندي ضيف عزيز على قلبي؛ فاذهب إلى السوق واشتر لنا رطلاً من أحسن ما يكون من اللحم. فذهب الولد وبعد ساعتين عاد ولم يشتري شيئاً! فقال له أبوه: أين اللحم؟ فقال الولد: يا أبي لقد ذهبت إلى الجزار، فقلت له: أعطنا أحسن ما يكون عندك من اللحم، فقال سوف أعطيك لحمًا كأنّه الرُّبْد، فقلت في نفسي: إذا كان الأمر كذلك، فلم لا أشتري الرُّبْد؟ فذهبت إلى البقال وقلت له: أعطنا أحسن ما عندك من الرُّبْد، فقال: سوف أعطيك زبداً كأنّه الدّبس، فقلت في نفسي: إذا كان الأمر كذلك فلم لا أشتري دبساً؟ فذهبت إلى صاحب الدّبس، وقلت له: أعطنا أحسن ما عندك من الدّبس، فقال صاحب الدّبس: سأعطيك دبساً كأنّه

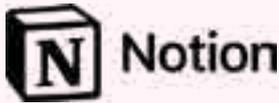
الماء الصّافي، فقلت لنفسي: إذا كان الأمر كذلك، فإنّ عندنا في البيت ماء صافياً، ولهذا يا أبي أتيت إليك ولم أشتري شيئاً، فأعجب البخيل وقال: ما أشدّ ذكاءك يا صبي! ولكن فاتك شيء؛ أخشى أن ذكاءك قد تقطعت من كثرة جريك بين الدّكاكين، فقال الصّبي: لا تقلق يا أبي، فقد أخذتُ ذاء الضيف.

المربع

في مربع تكويتنا نلتقي لنتقي روابط إلكترونية تنفعك وتنفع أسرتك



لمحبات المونتاج: أكبر مكتبة مؤثرات صوتية مجانية على الإنترنت من شبكة BBC لاستخدامها في العروض والأعمال:



لمحبات تنظيم أعمالهنّ مع فرق العمل عن بعد:



أَوَّلُ الْمَطَرِ رَشٌّ وَطَشٌّ، ثُمَّ طَلٌّ وَرَدَاذٌ، ثُمَّ نَضْحٌ وَنَضْحٌ، ثُمَّ هَطْلٌ وَتَهْتَانٌ، ثُمَّ وَاِبِلٌ وَجُودٌ.

فقه اللغة وسر العربية للعلّابي

لطيفة نحوية: الفعل المعتل مع الأمر

إن كان المخاطب مفرداً مذكراً نحذف حرف العلة:

صليّ - صلّ عليّ محمّد

زكّيّ - زكّ أموالك

وإن كان المخاطب مفرداً مؤنثاً نضيف له ياء المخاطبة:

صليّ - صليّ عليّ محمّد

زكّيّ - زكّيّ أموالك

أخطاء نحوية وإملائية شائعة في وسائل التواصل:

• جزاك الله خير = خيراً

• أحسن الله عزائكم = عزاءكم

• لا تنسى ذكر الله = لا تنس

• إنشاء الله = إن شاء الله

• أنتي = أنتِ

• شكرن = شكرًا

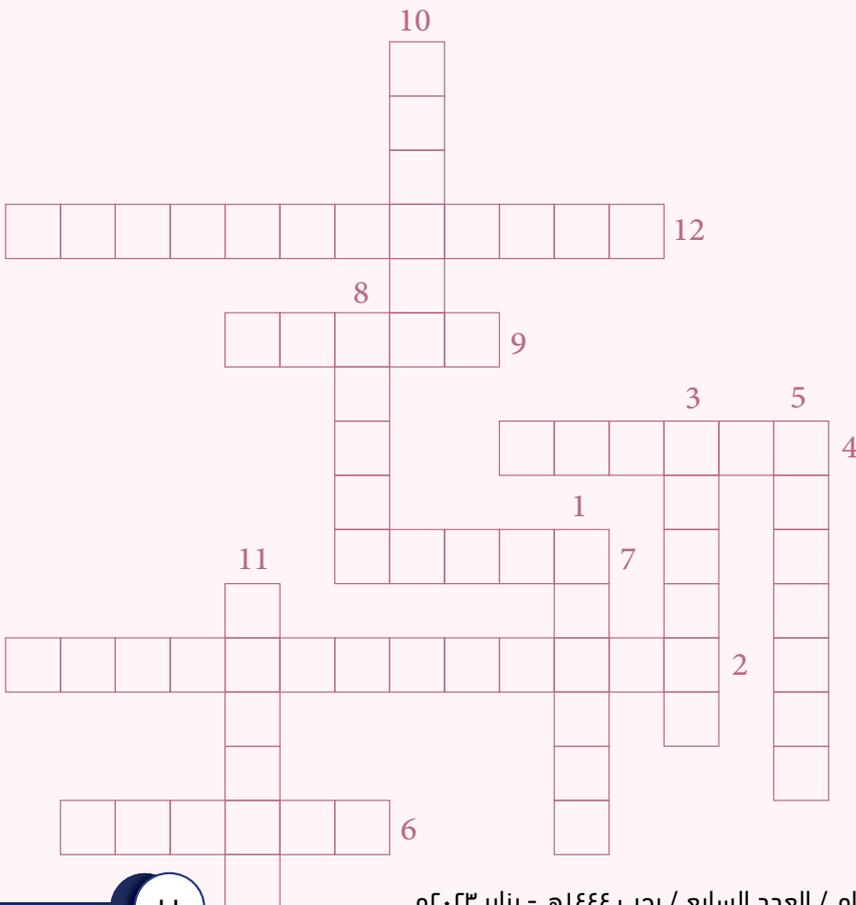
• فعلن = فعلاً

شعر

وبالإسلام ربها اصطفاها
وهمّتي تسمو إلى العلياء
جنّات ربي أرجو مع زيادة

د حامد الإدريسي

أنا العفيفة التي اجتباها
فلست مثل سائر النساء
عقيدتي أن أخلص العبادة



كلمات متقاطعة:

1. بمعنى السهو وسرحان العقل
2. خاصية يتميّز بها محلول السكر
3. الأحداث التي عشتها في الماضي
4. لقب نبي الله إسماعيل عليه السلام
5. وصفٌ للملائكة ورد في القرآن الكريم
6. نقيض النوم والغفلة
7. المادة الأساسية في صناعة الزجاج
8. اهتزاز الأرض وارتجاجها
9. يطلق على الوقت قليلاً كان أم كثيراً
10. الباس لأهل النار جاء وصفه في القرآن
11. يطلق على البخيل الحريص على المال
12. هو القائل: «فلا نامت أعين الجبناء»

التعليقان الفائزان على الصورة

أسيل عبد الإله هزايمة

طلب العلم كشقّ طريق في الصخر، رغم صعوبة بدايته إلا أنه يفتح أمامنا آفاقاً شاسعة.

دارين محمّد المنيزل

بالعلم ساد الناس في عصرهم

أيتلب المجد ويبغي العلا

واخترقوا السبع الطباق الشّداد

قومٌ لسوقِ العلمِ فيهم كساد
أحمد شوقي



مسابقة التّكيّة

١. كيف نجعل من الطّفل مؤثّراً فيمن حوله؟

٢. خمس موادّ طبيعيّة مهمّة لصحة العظام وتقويتها،

يُنصح بتناولها باستمرار إن لم يوجد مانع صحّي، ماهي؟

تجدين الإجابات ضمن مقالات المجلة

آخر موعد لاستلام المشاركات هو

بعد شهر من تاريخ صدور المجلة

ترسل المشاركات على بريد المجلة:

nasayim@hayatassoc.com

تُنشر أسماء الفائزات في العدد القادم

الفائزات في مسابقة العدد السابق

- سارة إبراهيم الحباية
- ميسون أحمد الحلبي
- إسراء محمد الجاسم
- تهاني محمد عيد الدنا
- أسماء عبد السّاتر النجار
- ختام مصطفى المحمد
- صفاء نصر الدّين العاري
- فاطمة محمد الحسين
- فاطمة عبد الرحمن عربش
- فاطمة مصطفى المحمّد
- نسرين عبد الحميد خشفي
- نورا عبد الحكيم
- المصطفى
- ماجدة بشير النجار
- مريم حسن الحسن
- سامية ماجد قلاع
- براءة أسعد حسين
- سناء جاسم الأحمد
- أسماء صبري أخرس
- ريم حسن هرموش
- رويدة خليل الحنش
- هزار زكريا قعدوني
- ميساء عمر الغزاوي
- نسيم أحمد الكناوي
- تسنيم الشيخ فتوح
- فديجة عمر الحسين
- هناء خزاعي
- علياء الخلف
- أبرار السّحلي
- زكية الحموي
- سدرة النبكي
- ابتهاج الحاجي
- آلاء محمد طه
- آية خليل الخليل
- آمنة فياض دقو
- دعاء فايز الخراط
- هدى ياسر ألفين
- سمر شراق الزيت
- هالة الحاج هنيدي



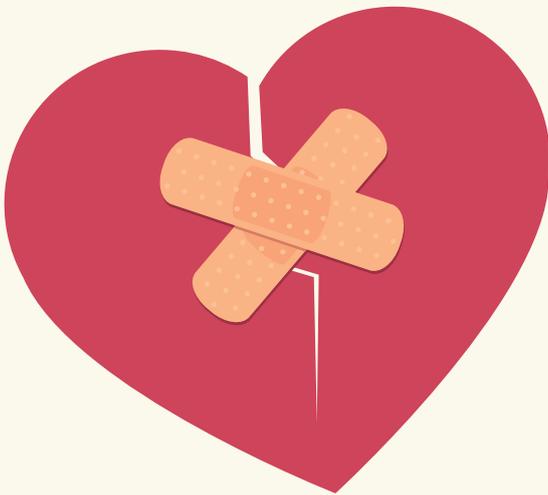
نيل

وفرات

أ.سلوى شلّة

- لم أعد أحتمل سماع اسم تلك الفتاة «غنى» التي ستصبح زوجة لأخيك!
- ولماذا يا فرات؟ هل أخطأت في حقك؟
- لم تخطئ في حقّي.. إلى الآن..
- ما الذي يزعجك إذًا؟
- لا شيء، انس الأمر يا نيل.
- إذًا استعدي لنابّي دعوتهم لتناول الغداء في بيت أهلها.
- حسناً.
- بعد ساعات..
- انظروا إلى هذه اللوحات الجميلة رسمتها بيديّ، وهذا التطريز الجميل على الفستان من صنع يدي أيضًا..
- نسيْتُ أن أسأل: كيف وجدتم الطّعام؟ أعدته بنفسي.
- الطّعام لذيذ، سلمت يداك.
- شكرًا يا نيل، أظنّ أنّ فرات أمهر منّي بكثير، كيف لا وهي تكبرني بعشر سنواتٍ على الأقلّ!
- نعم زوجتي طبّاحة ماهرة، ننتظركم غدًا لتناول الغداء في بيتنا حتى تروا بأنفسكم مهارتها في إعداد الطّعام.
- فجأة بدأت فرات تسعل بشدّة، واحمرّ وجهها،

- بل ازرقّ واصفرّ.
- أحضروا لها ماءً بسرعة! طاح نيل.
- ارتشفت فرات قطرات من الماء وابتلعته بصعوبة.
- للأسف عندي موعد غدًا، ربّما أتشرّف بزيارتك الأسبوع القادم يا غنى.
- عندك موعد غدًا؟ لم تخبريني من قبل يا فرات!
- والآن أخبرتك يا زوجي!
- لم تكن فرات مرتاحة أبدًا وهي تراقب الحوار بين «غنى» العروس التي تفيض جمالاً ورقة وشبابًا، وبين زوجها.
- كانت تنتظر العودة إلى البيت لتتفاهم معه وتضع حدًا لهذا الأمر، وهذا ما حدث فعلاً..



وصل نيل وفرات إلى البيت، وما إن أغلقا الباب حتى انفجرت فرات باكية.

• طبعًا! كل شيء من «غنى» جميل، تطريزها، رسمها، طبخها، كلامها، دلالتها، وأنا؟ أنا المرأة التي شاب شعرها وهي تربيّ أولادك؟ ذهب بريقي وأصبحت كحائط في المجلس لا يلتفت له أحد!

• ما هذا الكلام؟ أنا أحبّك يا فرات، ولا أرى في الدنيا أجمل منك!

• رأيت سعادتك وأنت تمازحها وتحكي أمامها مغامراتك! لن تدخل هذه الفتاة بيتي ما دمت حيّة!

• ولماذا كنت تجلسين في اجتماعنا العائليّ أمام الرجال والنساء وتحدّثين بطلاقة وتضحكين وتمزحين؟ أليس هذا خطأ أيضًا؟ أم أنّ الحرام هو وجود الأجمال منك والأصغر سنًا لتسرق منك الأضواء؟

صدمت فرات من كلام زوجها، ولم تعرف كيف تردّ، فانصرفت إلى سريرها باكية.

في صباح اليوم التالي، مر أيمن بأخته فرات زائرًا..

• السلام عليكم، كيف حالك أختي؟

• وعليكم السلام، أهلاً بك أخي، ما هذه المفاجأة الجميلة؟

تفضّل، القهوة جاهزة.

جاء نيل وهو يمسك منشفة يجفّف بها وجهه مُردّبًا بأيمن.

• أهلاً بك أيمن، جئت في وقتك، منذ الأمس وأنا أفكّر في دعوتك لتشرب القهوة معنا.

• اللهم اجعله خيرًا، أنت لا تتذكّرني إلّا وقت المشاكل!

• سامحك الله، أنا أحبّك في كل وقت، لكن عند وقوع المشكلات أحبّك أكثر.

• هات ما عندك ودعّك من مُجاملتي.

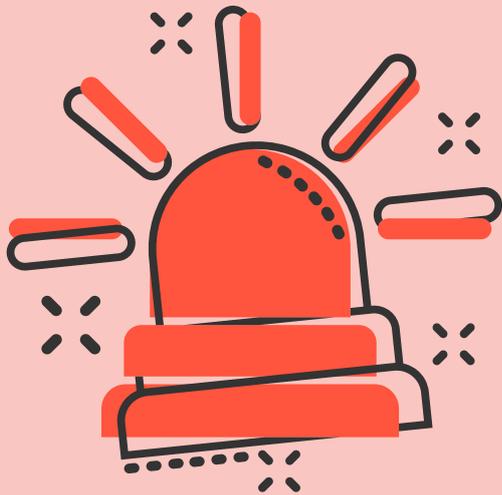
• أختك فرات منذ أن تزوّجتها ونحن نجلس في بيت أهلي في اجتماعاتنا العائليّة، وبوجود أخي طبعًا، ويتبادلان الحديث دون أيّ حرج، وقد اعتدنا على ذلك، ومنذ أن انضمت «غنى» إلى عائلتنا وأختك تعيش في جحيم، تغار منها غيرة شديدة!

• فرات حبيبتي، أما نّبّهتك مرارًا لخطأ اجتماعكم معًا رجالًا ونساءً في مجلس واحد؟

• أخوه أصغر مني، وأنا لست مثل غنى كثيرة الغنج والميوعة!

• الحرام لا يتعلّق بسنّ ما دام الجلّاس بالغين، فحديث الرّجل مع المرأة من غير محارمه لا ينبغي أن يكون إلا للحاجة، ويتحدّثان دون خضوع في القول ومزاح وضحك، فالمزاح بينهما خطأ قليلًا كان أم كثيرًا، وخصوصًا أقارب الرّوج من الرّجال، قال رسول الله ﷺ: **«إِيَّاكُمْ وَالذُّخُولَ عَلَى النِّسَاءِ، فَقَالَ رَجُلٌ مِنَ الْأَنْصَارِ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَفَرَأَيْتَ الْحَمُو؟ قَالَ: الْحَمُو الْمَوْتُ»**.

حديث صحيح



فأخو الزّوج وقرابته من الرّجال -عدا آبائه وأولاده- أشدّ خطرًا في مخالطتهم من غيرهم، لكثرة الاجتماع بهم والاطّلاع على صفاتهم وأخبارهم، مما يؤدّي إلى حصول الألفة ورفع الحواجز والحدود، ويصبح المزاح والجدال عادة لا ينكرها أهل البيت، مع أنّ لها آثارًا سلبية على دينكم أولاً لوقوعكم في محرّم، وعلى استقراركم الأسريّ كذلك. فكم من بيوت فكّكت، وكم من علاقات قطعت بين الأخوة نتيجة هذه الجلسات المختلطة وما يحدث فيها من منكرات.

• لم يُحرّم الله تعالى علينا أمرًا إلا لحكمة، وامتنال المسلم لأمر الله فيه طاعة لرّبّه وصلاح لحياته وحماية من الضّرر والفساد.

• تمامًا يا نيل، فكثير من البيوت صارت خرابًا نتيجة هذه الجلسات المختلطة، فدوام الاختلاط يتعدّر معه ضبط الألفاظ ضبطًا تامًا، فكلمة من هنا دون قصد قد تثير الضّغائن وتزرع الفتنة، وكلمة أخرى قد تثير الغرائز ونظرة قد ترمي بسهام إبليس في القلوب، فيكره الرّجل زوجته بعد أن رأى زوجة أخيه أجمل منها، وتكره المرأة زوجها بعد أن وجدت عند أخيه صفات لا تجدها في زوجها، ولهذا شبّه رسول الله صلى الله عليه وسلم دخول أقارب الرّوج من الرّجال على المرأة بالموت؛ لنتائج الهدّامة التي تهدم الدّين والحياء والأسرة.

• زميلي في العمل، كانت أكثر مشاكله مع زوجته نتيجة مقارنته المستمرّة بينها وبين النّساء في الجلسات المختلطة، فكان يريدّها رشيقة مثل فلانة، بيضاء مثل الثّانية، مرحة مثل الثّالثة.. إلى أن ساءت العلاقة بينهما وتمّ الطّلاق.

• هو رجل سوء لا يغضّ بصره إحدًا!
• كيف لرجل أن يغضّ من بصره في جلسة عائليّة طويلة؟ هل حضر ليضع رأسه في الأرض أم ليزور أقاربه ويتبادل معهم الحديث؟
• ليتني التزمت نصيحتك قبل وقت طويل، الحقّ معك.
• وأنت يا نيل، اجلس مع أخيك، واتّفقوا على ضوابط لاجتماعاتكم العائليّة، وابتعدوا عمّا نهى الله عنه لتعود المودّة لبيوتكم.

• أمرك يا صاحبي، دائمًا كنت أشعر بالذّنب بعد اجتماعاتنا، وألمس سلبياتها في حياتنا، آن الأوان لوضع الأمور في مسارها الصّحيح.

• وأنا بدوري سأستقبل غنى على الغداء إن فصل مجلسنا عن مجلسكم.

• اتّفقنا، ماذا ستطبخين إحدًا؟

• ملوخيّة.

• لا، كبسة.

• ملوخيّة!

• وبدأت مشكلة جديدة، فلأذهب إلى عملي قبل أن تشغلوني بها.

• لم تشرب قهوتك يا أيمن!

غادر أيمن مسرعًا، وأغلق خلفه الباب..

• ما قصّة أخيك يا فرات؟ لم يشرب القهوة!

• هو مستعجل هكذا دائمًا! لنعد لحديثنا، ملوخيّة!

• كبسة..

• ملوخيّة..

هيا لنهرب نحن أيضًا، نلقاكم في العدد القادم.



سن الحكمة

د. زينب عروب



تولد الأثنى وفي مبايضا مخزونٌ كبير
من البويضات، وعندما تقارب سنّ البلوغ يبدأ
المبيض بالنشاط.

المبيض غدّة بحجم حبة العنب في حوض
المرأة، وهو أحد الغدد الصماء، ويفرز هرمونات
أثويّة أهمّها الإستروجين والبروجستيرون،
وتساهم هذه الهرمونات في تطوّر الجهاز
التناسليّ الأنثوي وفي حدوث الحيض شهريّاً.

- وقد يحدث الاكتئاب والتّهيج والعصبية
والصداع والتعب وضعف التركيز.
- هشاشة العظام.
- ارتفاع الكوليسترول الضارّ الذي يزيد من
خطورة أمراض القلب.

تؤثر الهرمونات الجنسيّة على نموّ العظام
والعضلات، وعلى العمليّات الحيويّة الأخرى
في الجسم مثل النّمو والشّهية والنّوم،
ويؤدّي اختلال مستويات هذه الهرمونات في
الدّم إلى تغييرات كبيرة، منها:

- اضطراب أو توقّف في تكرار الحيض.
- هبّات ساخنة وتعرق ليليّ.
- جفاف الجلد والترهل وتعرّض الشّعر للتساقط.
- اضطرابات في النّوم.
- ضعف العضلات وتصلّب المفاصل.
- تقلّب المزاج.
- تفاقم نوبات الشقيقة المرافقة للطمث.
- نقص مرونة المهبل وانخفاض الرّغبة
الجنسيّة.



يحدث ذلك قبل سنّ اليأس بشهور وأحياناً بسنوات، ومتوسّط سنّ اليأس هو الخمسين أو قبلها أو بعدها ببضع سنين، ولا يشخّص سنّ اليأس إلا بعد انقطاع الطمث بعامٍ كامل.

قد تكون الأعراض خفيفة أو شديدة ومختلفة من امرأة لأخرى، ويلجأ البعض لتعويض النقص الهرمونيّ بالأدوية لتخفيف تلك الأعراض، لكن في الحقيقة لها عدّة أخطار، ويجب أن تُعطى بحذر وبكميّات قليلة، ومن أخطار تلك الهرمونات حدوث جلطات في الرّئتين والسّاقين، واحتمال الإصابة بسرطانات الجهاز التناسليّ والسّلس البوليّ.



والأفضل من الهرمونات أن تتناول المرأة عددًا من الأطعمة الغنيّة بمادة الإستروجين مثل الفول وفول الصّويا والبقول والعدس وبذور الكّتان وبذور السمسم، وتتناول الأسماك الزيتيّة مثل السّردين والسّلمون والماكريل، وتتناول الكثير من الفواكه والخضار الطازجة التي تمدّ الجسم بالفيتامينات والمعادن الضّرويّة للعمليات الحيويّة.

ومن أفضل ما يخفّف تأثير تلك الأعراض ممارسة الرياضة بشكلٍ يوميّ لمُدّة ٣٠ دقيقة (كالمشي العاديّ مثلاً)، فهي وسيلة رائعة للحفاظ على الوزن وعلى صحّة القلب والوقاية من الإصابة بهشاشة العظام والتّقليل من خطر الإصابة بسرطان الثدي، إضافة إلى تعزيز المزاج وتخفيف حدّة القلق.



ومما يحسّن المزاج ويسكب الطمأنينة في قلب المؤمنة ويؤثر إيجاباً في صحتّها الإيمان والرّضا بالقضاء والقدر، والقيام بعبوديتها خير قيام، وإن أخذت بالأسباب فمع التّوكل على الله تعالى، فهو وحده الشّافي من كلّ داء.

كيف أحمي جهازي المحمول؟

م. ميمونة محبّك



سؤال يتكرّر دائماً، هل هاتفي المحمول مخترق؟

تظهر عدّة رسائل مُنبثقة ويتصرّف بشكلٍ غريب!

لاحظت أشياء مثل استهلاك كبير للبيانات وإعادة

تشغيل مفاجئة، ماذا أفعل؟

فهل الهاتف المحمول مخترق؟ وما هي

العلامات؟ وكيف يمكن إصلاح هذه المشكلة؟

كيف يمكن اختراق هاتفي؟

يمكن للهاكرز (المخترقين) اختراق هاتفك بعدّة طرق، لكن بداية يحتاجون إلى إجراء من جانبك، وذلك إذا:

1- تم تحميل تطبيق ضارّ: ولتجنّب تحميل التطبيقات الضارّة حملي التطبيقات من متجر Google Play وقرئي مراجعات التطبيق، يجب أن تكون غالبية المراجعات إيجابيّة.

2- تم النّقر فوق رابط مُلغّم: إذا تلقيت بريداً إلكترونيّاً أو نصّاً من مرسل لا تعرفينه فيجب الحذر من النّقر على أيّة روابط مضمّنة أو ملفّ تنزيل أو أيّ مرفقات.

3- استخدام شبكة Wi-Fi عامة غير آمنة.

بداية حتى نعرف ما إن كان الهاتف المحمول مخترقاً لا بد من وجود علامات:

- 1- النّوافذ المنبثقة الغريبة أو غير الملائمة.
- 2- رسائل نصيّة أو مكالمات لم تجريها.
- 3- استهلاك أعلى من المعتاد لبيانات الهاتف.
- 4- وجود تطبيقات لا تعرفينها على هاتفك.
- 5- نفاذ طاقة البطاريّة بسرعة.



كيف أحافظ على أمان هاتفي المحمول؟

فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها الحفاظ على أمان هاتفك:

1. تجنّبي تخزين البيانات المهمّة والحساسة (مثل أرقام بطاقات الائتمان) على هاتفك.
 2. أوقف تشغيل البلوتوث و Airdrop عند عدم استخدامهما.
 3. ثبّتي آخر تحديثات Software "نظام التشغيل" بمجرد إصدارها.
 4. راقبي هاتفك بانتظام بحثًا عن علامات تدلّ على أيّ نشاط غير معتاد، مثل النوافذ المنبثقة غير العادية أو الاستهلاك السريع للبطارية.
- وأخيرًا كوني حذرة بشأن ما تنقرين عليه وتحملينه وتخزينه.

ماذا أفعل إذا تأكّدت أنّ هاتفني مخترق؟

إذا تأكّدت فعلاً من أنّ هاتفك مخترق، فإليك هذه الخطوات:

- 1- قبل أن تبدئي أنصح بإعلام جهات الاتصال الخاصة بك أنّ هاتفك قد تعرّض للاختراق، وأنه لا ينبغي فتح أيّة روابط يتلقونها منك.
- 2- احذفي التطبيقات المشبوهة.
- 3- شغلي برنامج الحماية على جهازك antivirus.
- 4- أعيدي ضبط هاتفك.
- 5- غيّري كلمات المرور الخاصة بك.





ارتقاء بناء غرس

www.hayatassoc.org

nasayim@hayatassoc.com

[1](#) [7](#) [@](#) hayat.assoc

