

# نساءم الشام

- النِّسْوِيَّة (٢)
- الصحة النفسية
- التصميم
- مقتطفات زوجية

# تراحيب

## نسائم الشّام

هي نسائم شاميّة الهوى والمنشأ، أنثويّة القلم،  
تحمل همّ كلّ امرأة فتاةً و أمّا ومربيّةً و معلّمةً، تشدّ  
على يدها، وتصحباها في طريقها.

## نسائم الشّام

نسائم تهبّ محمّلة بعبير الياسمين، تنتقل بين  
بساتين تراثنا، وأزاهير معاصرتنا، فتتزوّع عطراً يخالط  
القلب، فيزيد الإيمان ويقرب من الدّيّان.

كالمطر تأتي تراحيبنا  
ربّما تسقي عطش القلوب

رئيسة التحرير

أ.أروى الحجّي

للتواصل عبر بريد المجلة:

[nasayim@hayatassoc.com](mailto:nasayim@hayatassoc.com)

[f](#) [t](#) [i](#) hayat.assoc



مجلة دورية تصدر عن جمعية حياة

العدد العاشر / ربيع الأول ١٤٤٦ هـ - أكتوبر ٢٠٢٤ م



## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

والأخلاقية في نفوس الأطفال والشباب مثل التعاون، والتسامح والاحترام المتبادل، فالطفل الذي ينشأ في بيئة جماعية يتعلم كيفية التعامل مع الآخرين تعاملًا بناءً. كما توفر الجماعة بيئة تحفز على ممارسة السلوكيات الحميدة والتخلي عن العادات السيئة مع وجود الدعم العاطفي والنفسي للأفراد، مما يعزز من شعورهم بالأمان والاستقرار، فالذي يشعر بأنه جزء من جماعة يكون أقدر على مواجهة التحديات والضغوط النفسية، وهي فرصة للأفراد لتبادل الخبرات والمعارف مما يؤدي إلى توسيع آفاقهم وزيادة معرفتهم.

إن من حاجات النفس الفطرية وجود آخرين في حياة الفرد يدعمونه ويشجعونه، فلا يمكن للإنسان أن يعيش وحيدًا دون جماعة ولا مجتمع، وإن مما يساعد الوالدين على تربية الأبناء وجود مجتمع يساهم في بناء شخصيتهم وتنميتها في جوانب قد لا تستطيعها الأسرة، لذلك فإن من المهم أن تحرص الأسرة على تنشئة أبنائها على أهمية لزوم الجماعة والانتماء للمجتمع وعدم الشذوذ بالآراء الفردية، وذلك بغرس القيم الإسلامية التي تحث على ذلك من خلال الآيات والأحاديث وشرحها وتطبيقها. تساهم الجماعة في غرس القيم الاجتماعية

**وإن من أهم ما تبنيه الجماعة هوية الأفراد وشعورهم بالانتماء، ومساعدتهم على الثبات على الدين مهما زادت حدة الفتن.**



# شلال النور

أ. عائشة الحلو

وعلى من بعدهم من المؤمنين أن يتصفوا بها ويسعوا للتمسك بما كانوا عليه والامتثال لأوامر الله تعالى وتوصيات رسوله الكريم ﷺ، وخصوصًا تلك التي تدور حول هذه المحاور الأساسية الأربعة.

لاشك أن هناك ما يخرم وحدة هذه الجماعة، وإنّ أول الأسباب وأكثرها يعود للتفرق والاختلاف كما حلّ بالأمم السابقة من اليهود والنصارى، لذا حذّرنا الله تعالى منه فقال تعالى: ﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ تَفَرَّقُوا وَاخْتَلَفُوا مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ الْبَيِّنَاتُ﴾ [آل عمران: 10-11]

كما أمرنا رسوله الكريم عليه أفضل الصلاة والتسليم بلزوم الجماعة ونبذ الفرقة حيث قال: "عليكم بالجماعة وإياكم والفرقة، فإنّ الشيطان مع الواحد، وهو من الاثنين أبعد، من أراد بحبوة الجنة فليلزم الجماعة".

اللهم ارزقنا الثبات على الإيمان والطاعة، ولزوم السنة والجماعة، واعصمنا من طريق أهل الفتن والتفريط والإضاعة، إنك جواد كريم.

قال تعالى: ﴿وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدْوَةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا...﴾ [الكهف: 28]

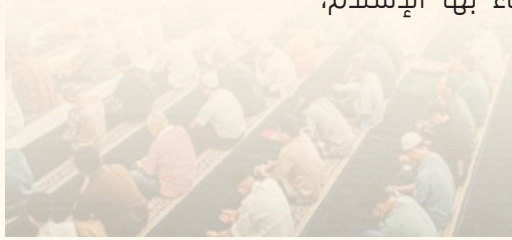
إن اهتمام الإسلام بالجماعة هو من الأصول العظيمة التي حثّ المسلمين عليها، والتمسك بها يضمن عدم تفرّقهم، ويعين على استمرار قوتهم، ويظهر عزّتهم.

وقد تضمّنت الآية السابقة بعض صفات الجماعة المؤمنة، ومن أهمّها:

الصبر الثبات الإخلاص

كثرة الدعاء والإلحاح على الله به.

هذه أهمّ صفات الجماعة القدوة التي تجلّت في الرّعيّل الأوّل من الصحابة الكرام عليهم من الله الرّضوان، فقد كان لهم السّبق في الاقتداء بالقيم الإيمانيّة وفضائل الأخلاق التي جاء بها الإسلام.



# النسوية

## الجزء الثاني

أ. سلوى شلّة

تحدّثنا في العدد السابق عن النسوية، مفهومها ونشأتها ودخولها إلى مجتمعاتنا المسلمة، وسنحاول في هذا المقال أن نرصد بعض آثار النسوية على شخصيّة المرأة المسلمة والمجتمع الإسلامي، حيث إنّ الخطاب النسويّ أدّى إلى تغييرات كبرى عند فئة من النساء المسلمات، فتغيّرت نظرتهم لأنفسهنّ وللحياة بشكلٍ عامّ، وتغيّرت مفاهيم النّجاح لديهنّ، وتبدّلت الأهداف والغايات التي تحيا المسلمة لأجلها إلى أهداف أخرى غريبة عن العقيدة والتّوجيه الإسلاميّ الذي يرضاه الله لعباده

المؤمنين. ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِي﴾ آية عظيمة تُلخّص الهدف الذي خلق الله تعالى الجنّ والإنس لأجله، وهو عبادة الله وحده، والعمل على تهيئة الأرض لتكون صالحة لتحقيق هذه الغاية من خلال الدعوة وتأمين حياة مستقرّة لتمكين النّاس من عبادة الله والاحتكام لشرعه، فالمؤمنة تحمل أمانة الدّين تماقاً كالمؤمن، وعلى عاتقها واجبات تتناسب مع طبيعتها، فهي مسؤولة عن تطويع نفسها أوّلاً لعبادة الله سبحانه، لتحظى بالفلاح

في الدّنيا والآخرة، وهي مسؤولة عمّن هم تحت رعايتها من زوج وأبناء لإعانتهم على تأدية الغاية التي خلقهم الله لأجلها، وهي مسؤولة عن نشر هذا الهدف في المجتمع من حولها والرّفْع من قيمته في زمن طغت فيه الماديّات.

إلا أنّ الطّرح النسويّ غير بوصلة فئة من النّساء ووجّهها إلى البحث عن النّجاح الدّاتيّ في الإطار الدّنيويّ فقط، فصارت الغاية العظمى لهنّ تحقيق حياة مليئة بالرّماهيّة والمتعة، وكأنا خالداً في الدّنيا فلا حياة بعدها ولا حساب، وكأنّ المرأة يمكنها تغيير سنّة الله في أنّ الدّنيا دار ابتلاء واختبار، فمهما جنّت من أموال وحققّت من نجاحات لن تبلغ تلك السّعادة التي ترسمها المخيلة النسوية، وستبقى تعاني من ابتلاءات مختلفة، وهذا ما تكتشفه كثيرات بعد فوات الأوان.

إنّ الله تعالى هو الذي خلق المرأة، وروحها، وقلبها، وجسدها، وعاطفتها، وهو الذي رسم لها طريق سعادتها، فشرّع لها من التّشريعات ما فيه



أو إهمال زوجها وبيتها وتفريطها في تربية أولادها، وغير ذلك من حدود لا يحلّ لها تجاوزها طلبًا للنجاح المادّي، وتفريطًا في جنب الله واستهتارًا بأوامره.

وعندما تغيّرت الغاية العظمى للمرأة المسلمة تغيّرت تبعًا لذلك خارطة طريقها، فلم تعد فكرة "تربية ولد صالح يدعو لها" تستهويها، ولم تعد فكرة "تنشئة جيل يحمل أمانة الدّين" تحظى باهتمامها، ولم يعد "الحفاظ على علاقتها مع زوجها" يشغل بالها، بل عرفت كثيرات عن الرّواج لتعارضه مع خطّتها الجديدة في الحياة، بعد أن ارتبط عندهنّ مفهوم النّجاح والأمان بالوظيفة والرّاتب، في حين أنّ أعظم أمان للمرأة وجود بنات وأبناء صالحين يهتمّون بها مهما تقلّبت بها الحياة، ومهما تعرّضت لابتلاءات شتى من مرض وعجز وفقر وغير ذلك، وأعظم سعادة لها وجود زوج صالح يهتمّ بها ويحبّها ويكون سندها في فترات ضعفها وخوفها، وهذه حقيقة لا تلغيها التّجارب السيّئة في الرّواج، ولا يغيّرها وجود أزواج قساة ولا أبناء فاسدين، ويبقى الأصل أنّ حسن الاختيار يأتي بزواج صالح، وحسن التّربية تأتي بأبناء صالحين، ولا تتغيّر هذه النّتائج إلا عند نزول ابتلاء لا رادّ له، فيقع قضاء الله رغم اتّخاذ الأسباب لحكمة يعلمها الله، وبكلّ الأحوال، فإنّ لطف الله لا يغادر من أحسنت التّوكل عليه بعد

صلاحها وفلاحها، وكتب عليها من الأعمال ما يتناسب مع تركيبة جسدها، وهيّاً لها من العبادات ما تسكن به نفسها وتطمئنّ به روحها، فإن هي سارت مع التّيّار انحرفت بها أعمالها عن طريق سعادتها إلى بؤس الحياة وسوء المصير، فطريق التّحرر النّسوي رسمه بشر مثلنا، خطّوه بما يتناسب مع أهوائهم وأفكارهم واهتماماتهم التي تشوّهت بالبعد عن شرع الله، وتحدّدت معالمه بما يتناسب مع مصالحهم الاقتصادية ونزواتهم الجنسيّة التي لا يهدّبها دين ولا تحكّمها أخلاق.

إنّ تقديس النّجاح المادّي في زمننا هذا أدّى إلى اعتبار كلّ دعوة إلى عبادة الله تخلّفًا وبعّدًا عن روح العصر، مع أنّه الهدف الذي خلّق الإنسان لأجله، وتأخّر المسلمة في استيعاب هذه الفكرة إلى اللّحظة التي تغرغر فيها روحها خارجة من جسدها هو أعظم خسران تتعرّض له في حياتها الدّنيا والآخرة.

وتذكير المسلمة بأنّ عبادة الله هي الغاية العظمى لا يتعارض مع نجاحها في حياتها، بل يعني أنّ تجعل رضى الله هو الأهمّ عندما يكون في نجاحها الدّنيوي معصية لله سبحانه، فلا تقبل المؤمنة أن تترقى في سلّم النّجاح الدّنيويّ إن كان الثّمّن تركها لصلاتها، وقسوة قلبها، واختلاطها بالرجال اختلاطًا يذيب الحدود بينها وبينهم، وتركها لحجابها أو التّفريط بلباسها الشّرعيّ،



إيمانية سويّة، ممّا أدّى  
إلى نقص في وعيهم وتدنّ  
في مهاراتهم، وانحراف في  
أخلاقهم وسلوكهم في ظلّ  
هجمة شرسة على أفكار الجيل  
الجديد وهويّته ومعتقداته.  
لا يعني هذا أنّ الفكر النسويّ هو  
السبب الوحيد لانتشار هذه  
الظواهر، بل هو أحد الأسباب  
المهمّة التي أسهمت في تغيير بنية  
المجتمع نحو الأسوأ، وتخليط  
الصّوء على هذا المحور لا يعني  
تجاهلنا لغيره مطلقًا. آثار أخرى  
فرضتها النسويّة، غيرت من شخصيّة  
فئة من المسلمات، نظرًا في  
مقالات قادمة إن شاء الله تعالى.

ويُضاف لذلك ارتفاع معدّلات  
الطلاق واللجوء إليه عند أتفه  
الأسباب بعد أن زالت القداسة عن  
الرّوابط الأسريّة، وتحوّلت الأسرة  
إلى عبء يُثقل كاهل المرأة، مع ما  
يتركه الطلاق من قلوبٍ ممزّقة  
ونفوسٍ مشوّهة.  
وأدى اهتمام المرأة بتفوقها الدّاتيّ  
اهتمامًا مبالغًا فيه إلى وجود أبناء  
يكبرون تحت إشراف مواقع  
التّواصل وشبكات النّت والألعاب  
بدلًا من أن ينعموا بأمّ تربّيهم تربية

أن أخذت بكلّ أسباب التّوفيق،  
مهما نزل بها من ابتلاء ومهما  
أحاط بها من خذلان. فكان ارتفاع  
معدّل العازبات في المجتمع من  
أهمّ الآثار السّلبية للفكر النسويّ،  
وذلك بعد أن أحدث هذا الفكر  
شركًا بين الجنسين من خلال  
شيطنة الرّجل وازدراء دور الأمّ،  
وتشويه صورة مؤسّسة الأسرة  
في مخيلتها.  
وأدى الفكر النسوي إلى تأخّر سنّ  
الزّواج حتى منتصف العشرينيّات  
عند المرأة، أي فترة ما بعد الجامعة  
والحصول على وظيفة، ممّا أدّى  
إلى ازدياد الفساد في المجتمع  
بعد أن صار هدف إحسان النّفس  
وإعفافها في آخر الأولويّات.





تخيّل أخبرتني أنّها معجبة بها كثيرًا لأنّها ذهبت لأوروبا لقضاء الإجازة، ونشرت يوميّاتها وما تفعله في تلك البلاد. أكملت وعيناها تغرورقان بالدموع: إنني محببة جدًّا يا نيل.

**نيل:** حسنًا يا فرات، من الطبيعيّ أن تتغيّر شام وتظهر عليها هذه الأمور التي شهدتها متأثرةً بصديقتها.

**فرات:** منفعة: ماذا؟! أتتأثر بصديقة لم تعاشرها إلا منذ أشهر قليلة، وتنسى التربية التي ربيناها عليها طيلة السنين الماضية؟!

أخذ نيل نفسًا عميقًا ثم قال: إنّ الله لما خلق النفس البشرية سنّ لها سننًا وقوانين تضبطها وتسير وفقها، وهذه السنن كثيرة تحكم البشر على اختلاف بيئاتهم وظروفهم، سأحدّثك عن سنّتين منهما فقط.

**فرات:** ما هما؟ أرجوك لقد دارت بي الأرض!

**نيل:** حسنًا يا صبيتي هدّئي من روعك، الإنسان يا فرات مدنيّ بطبعه، يتأثر بمن حوله، ويشتدّ هذا التأثير في سنّ الصبا وبشكل أكبر بين النساء، فهنّ أكثر عاطفة.

**فرات:** حسنًا، ولم تتأثر بصديقتها ولا تتأثر بنا ونحن حولها؟

**نيل:** إنّ شام في مرحلة عمرية تتسم بالتأثر بالصديقات أكثر من الوالدين، وهذا شيء طبيعيّ في هذه السنّ.

**فرات:** ماذا؟! أتريد أن نفهمي أنّ شام تتأثر بصديقتها أكثر من تأثرها بنا؟! أحبها أكثر منّا؟! مستحيل!

**نيل:** حسنًا يا فرات، اتفقنا أن نهدأ لنستطيع التفكير بعمق ولنفهم ما الذي يحدث، ليس بالضرورة أن تحبّ شام صديقتها أكثر من أمّها وأبيها كي تتأثر بها.

قاطعته **فرات:** أتريدني بالله عليك أن أفهم أن هذه الفتاة استطاعت أن تهدم خلال شهور ما بناه طيلة ١٦ عامًا؟!

**نيل:** حسنًا يا فرات هذه هي السنّة الثانية، وهي ليست فقط في النفوس البشرية، بل هي سنّة عامّة في الكون كلّه، إنّ الهدم أسهل من البناء، فقد يأخذ البناء عامين أو

نيل

وفرات

أ. هانية المصري

عاد نيل من عمله، فرأى فرات مُطرقةً رأسها، والأسى بادٍ على وجهها: ما بك يا فرات؟

**فرات:** آه، المعذرة، لم أنتبه لدخولك

**نيل:** وجهك يبدو شاحبًا، خيرًا؟ هل بك شيء؟

**فرات:** لا شيء، الطّعام جاهز، سأضعه، ويمكننا أن نتحدث بعد أن ترتاح.

**نيل:** الآن خبريني يا زوجتي الحبيبة، ما بالك؟

**فرات:** الأمر متعلّق بابتنا شام، لقد لاحظت تغييرًا في اهتماماتها أثر في تصرفاتها وتطلّعاتها، فقد أصبحت متعلّقة بمسلسلات غربيّة، تحمل قيمًا مخالفة لما ربيناها عليه، وأصبحت تتطلّع إلى الدّهاب إلى تلك البلاد، وإلى المغامرات والعادات الغريبة عنّا، أشعر أنّ لصديقتها الجديدة في المدرسة أثرًا في ذلك.





الأمر الأوّل: لا بدّ أن نكاثر الخير على قلب بنيّتنا ليدافع الشرّ الذي تسلّل إليه، كما لو تسرّب لخرّان بيتنا ماء كدر، فإننا نفتح عليه مجرى ماء صاف ليكاثره ويخرجه مع الوقت، فيرجع ماء الخرّان صافيًا، سأحرص بنفسني على أن أضمن نصف الساعة التي أقضيها مع شام كلّ يوم في طريق المدرسة وقفات إيمانيّة قصيرة مستمدّة من معاني أسماء الله الحسنى، وأنت احرصي على أن تلقّي على مسامعنا خلال ساعة العصريّة يوم الجمعة بعض الفوائد من سور القرآن، ولنبدأ بقصّة أصحاب الكهف، ما رأيك؟

**فرات:** فكرة جميلة، وماذا أيضًا يا نيل؟

**نيل:** الأمر الثّاني: أن نحيطها برفقيّة صالحية تؤثّر فيها تأثيرًا محمودًا، ونقلّل احتكاكها بصديقتها قدر الإمكان.

**فرات:** وكيف ذلك؟ إنّها معها في المدرسة!

**نيل:** حسّنًا، الآن اقتربنا من الإجازة، وهذه فرصة لإبعادها عنها قليلًا، قلّلي حزمة بياناتك، وأغلقي

ثلاثة، ثم يأتي شخص بمفرده بوحدة من آليات الهدم ليقوضه في ثلاث ساعات، وهذا أمر مشاهد ومعقول.

**فرات:** وهل تعني أنّه لا أمل في رجوع شام كما كانت؟

**نيل:** لم أقصد هذا، بل نحن نحسن الظنّ برّبنا أنّه لن يخيبنا، وسنصلح بإذنه تعالى الخلل الذي حدث.

**فرات:** يا رب، لكن ما الذي سأفعله؟ هل أخرج شام من المدرسة؟

**نيل:** لا يا فرات، لم نصل إلى هذه الدرجة، فذلك آثر العلاج وليس أوّله.

سندفع الشرّ بالوسائل الأضعف، فإن اندفع فله الحمد، وإلا فقد نلجأ لنقلها من المدرسة، لكنّ الوقت لا زال مبكرًا على هذه الخطوة.

**فرات:** حسّنًا إذًا، ماذا أفعل بالله عليك؟

**نيل:** هناك عدّة أمور لا بدّ أن نلتفت إليها، ونعمل بموجبها:



على العناد والاستكبار، وسّعي مداركها وأطلعها على مساوئ تلك البلاد وشقاء نساها، عزّفيها بحقيقة السّعادة التي يحوزها المؤمن في رضى ربه، والعيشة الضنك التي يحياها من ينصرف عن شرع الله، وخبرها أنّها تغتبر بالمظاهر، فقد تكون جوفاء لا حقيقة لها.

**فرات:** ما شاء الله، جميل جدًّا، لقد أعدت إليّ روجي يا نيل، أحسست لوهلة أنّي عاجزة عن إنقاذ ابنتي، ما رأيك أن أدعو صديقتها لبيتنا وأحاول معها هي أيضًا؟  
**نيل:** هههه، هذه فرات التي أعرفها!

أظنّ هذه الخطوة ستكون نافعة إذا تفاعلت معك شام، ومن المفيد عندها أن تخطّطا معًا لدعوتها لبيتنا، وللتأثير فيها بحسب مدّة زمنيّة تحدّدانها، فإن استجابت فيها، وإلا فأعيني شاقًا على اتّخاذ قرار حاسم بالتّخلي عن صداقتها، وطلب الانتقال إلى شعبة أخرى، والالتفاف حول صحبة صالحة تعينها على أمر دينها وصلاح دنياها.

تنفست فرات بعمق، ثم نظرت لنيل نظرة حبّ: يارب لك الحمد أن منّنت عليّ بهذا الرّجل الرّائع، أنت من أكبر نعم الله عليّ يا نيل.

### إشراقية

أولادنا هم غرسنا الذي يثمر من بعدنا، فيجري أجرا بعد رحيلنا، وننحو وإياهم فندخل جنّات النّعيم. ولا يكبر الغرس إلاّ بجهد وكد، وعمل دؤوب برعايته وتغذيته وحمايته ممّا يضرّه، ثمّ علاجه إن أصابته آفة، كمثّل الفلاح لا يتخلّى عن غراسه إن أصابته الآفات، بل يجهد نفسه ليعالجها، ولا ييأس من إصلاحها.

الشّبكة أحيانًا، واعتذري عن إعطائها الجوّال متذرّعة بحاجتك إليه لتقللي من استخدامها له، وحاولي إشغالها عن متابعتها في وسائل التّواصل بإشراكها في أعمال البيت والدّهاب معها للتّمشية. وما أخبار حلقة القرآن في المسجد؟ كأنّها فترت عنها مؤخرًا، أعيدي حماسها لها، وحاولي أن تكوّني لها مجتمعًا مناسبًا، فمثلاً تواصلتي مع جارتنا أم علاء، ومع صديقاتك أم سها وأم خالد لتزويهن معها وتعيدي الألفة بينها وبين بناتهن، فهي محبّة لهن ونشأت معهن منذ صغرها، توافقن على زيارة دوريّة بينكن، وسأرتّب مع الأزواج لسيران شهري نخرج فيه مع عوائلنا، فيتقارب الأولاد ويتآلفوا، فهم في أشدّ الحاجة لرفقة صالحة.

**فرات:** جميل! سأفعل بإذن الله، هل بقي شيء ممكن أن نفعله؟

**نيل:** نعم يا حبيبتي، أمران ولن أكثر عليك:

الأوّل: أن تتصرّع لله بالدعاء لأنفسنا ولشام وإخوتها أن يهدينا إلى صراطه المستقيم، فالدّعاء هو جند الله الذي لا يهزم.

والثّاني: أن تُفاتحي شاقًا بما لاحظتيه وتخوّفك عليها.

**فرات:** هل تظنّها ستستجيب؟

**نيل:** نعم يا فرات، فأميرتنا صارت شابة عاقلة، وقد بذرنا بذورًا رائعة في قلبها منذ صغرها، وهي تحمل قلبًا نقيًّا تقيًّا، وهذا التّغيّر طارئ على قلبها، وقد حصل نتيجة ثغرة فُتحت، ولم يبلغ هذا التّغيّر ولله الحمد مبلغًا يحملها



## لُغَوِيَّات

• شِدَّةُ الْجُوعِ تَسْمَى: **مَسْغِبَةٌ**

قال تعالى: ﴿فِي يَوْمٍ ذِي مَسْغَبَةٍ﴾.

• شِدَّةُ الْقَتْلِ تَسْمَى: **الْحَسَّ**

قال تعالى: ﴿إِذْ تَحْسُونَهُمْ﴾.

• شِدَّةُ الْجَزَعِ تَسْمَى: **الْهَلَعُ**

قال تعالى: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا﴾.

• شِدَّةُ الْحَزَنِ تَسْمَى: **الْبَثُّ**

قال تعالى: ﴿إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي﴾.

• شِدَّةُ التَّعَبِ تَسْمَى: **النَّصَبُ**

قال تعالى: ﴿لَقَدْ لَقِينَا مِنْ سَفَرِنَا هَذَا نَصَبًا﴾.

• شِدَّةُ النَّدَامَةِ تَسْمَى: **الْحَسْرَةُ**

قال تعالى: ﴿وَأَنْذَرَهُمْ يَوْمَ الْحَسْرَةِ﴾.

• **قطعة سُكَّرٍ**

لن ينبتّ الجمال أبدًا في أوكار القُبْح، الجمال يبدأ فينا وينعكس على الأشياء حولنا، إنّه جزء منّا وإن شاهدناه في الآخريّن.

أيّها الشاكي وما يك داء

كُن جميلًا ترى الوجودَ جميلًا

## من حكايا التّكّيّة

• نظر أحد المغفلين إلى منارة جامع شاهقة الارتفاع فقال: يا الله! ما كان أطول النَّاسِ الَّذِينَ بَنَوْا هَذِهِ الْمَنَارَةَ!

فقال له صاحبه الأحمق: اسكت ما أجهلك، أيوجد في الدّنيا أحد بطول هذه المنارة؟ إنّما بنوها على الأرض ثم رفعوها.

• خرج رجلٌ إلى السُّوقِ يشتري حمارًا، فلقيّه صديق له فسأله أين يذهب، فقال: إلى السُّوقِ لأشتري حمارًا، فقال: قل إن شاء الله، فقال: ليس ها هنا موضع إن شاء الله، الدّراهم في كُمِّي، والحمار في السُّوقِ، فبينما هو يطلب الحمار سُرقت منه الدّراهم فرجع خائبًا، فلقيّه صديقه، فقال له: ما صنعت؟ فقال: سُرقت الدّراهم إن شاء الله، فقال له صديقه: ليس ها هنا موضع إن شاء الله.

• جاء رجلٌ إلى أبي يوسف يستفتيه فقال: إنّي حلفتُ بطلاق امرأتي لأشتريّ جارية، وذلك يشتدّ عليّ لمكان زوجتي عندي، فقال: اشترِ سفينةً فهي جارية!

البصر في العين، البصيرة في القلب، العمى في العين، العمّة في الرّأي، الضّعف في الجسم، الضّعف في العقل، اللّفح من الحرّ، النّفح من البرد، الدّرج إلى فوق، الدّرك إلى أسفل، الرّقعة للثّوب، الرّوبة للإناء.

• **مَرَاتِبُ الغَضَبِ**

**السَّخَطُ**: وهو خلاف الرّضى.

**البرّطمة**: عبوس مع انتفاخ.

**الغيظ**: غضبٌ مع عجزٍ عن التّشفي.

**الحرّد**: غيظ مع تحرّش بمن غاظه.

**الحنق**: شدّة الغيظ مع الحقد.

**الاختلاط**: وهو أشدّ الغضب.



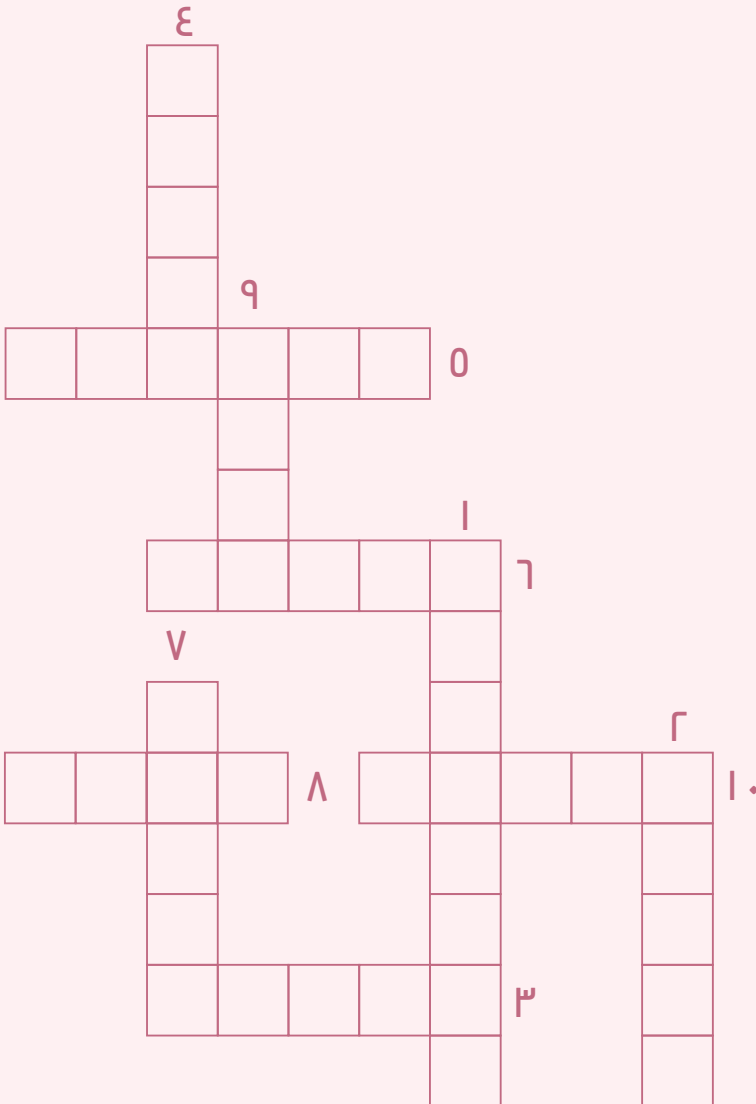
## شعر

من ديوان أبي بكر الصديق

رُبَّ رِيحٍ لِأُنَاسٍ عَصَفَتْ      ثُمَّ مَا إِنْ لَبَّثَتْ أَنْ سَكَنْتُ  
وَكَذَاكَ الدَّهْرُ فِي أَصْنَافِهِ      قَدَمُ زَلَّتْ وَأُخْرَى تَبَتَّتْ  
بِالْغُ مَا دَوَّنَهُ إِسْتِحْقَاقُهُ      وَيَدٌ عَمَّا إِسْتَحَقَّتْ قَصَرَتْ  
فَتَوَكَّلْتُ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي      لَمْ تَخِبْ نَفْسٌ عَلَيْهِ إِتْكَلَتْ

### إجابات العدد السابق

- ١ القضاء والقدر
- ٢ الخيارات (١-٢-٣)
- ٤ ماشطة ابنة فرعون

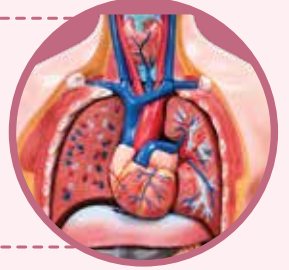


## هل تعلم؟!

هل تعلم أنّ الجلد يعدّ أكبر عضو في جسم الإنسان، وخطّ الدِّفاع الأوّل له ضدّ مسبّبات الأمراض؟



هل تعلم أنّ الرّئة اليمنى تتّسع لكمّ هواء أكثر من الرّئة اليسرى؟



هل تعلم أنّ الثّوم أحد النباتات التي تساعد على تطهير الأمعاء والتّخلص من الدّيدان المعويّة؟



## كلمات متقاطعة

### أفقي

- ٢- سورة قرآنيّة بدأت وانتهت بالتّسبيح؟
- ٣- أول منزل من منازل الآخرة؟
- ٥- عدد كواكب المجموعة الشمسيّة؟
- ٦- أكبر عظمة في جسم الإنسان؟
- ٨- السّورة التي تُسمّى بأحد أركان الإسلام؟

### عمودي

- ١- اسم خيل مذكور في القرآن الكريم؟
- ٤- السّورة التي بدأت باسم ثمّرتين؟
- ٧- صغير الحصان؟
- ٩- العضو الذي يستهلك ٤٠% من الدّم؟
- ١٠- ما هي الحُطمة؟

## أسماء الفائزات في مسابقة العدد التاسع

- ربـا منى
- رنيم أسعد بدر
- مها محمد عموري
- ريم مصعب قيروز
- ظلال عبد العال
- نور عبد العال
- أمل محمّد النّجار
- مريم رضوان الخضر
- أمينة رفعت الحمام
- باسمة محمد حنن
- لولو أحمد خربوط
- هزار محمود محمد
- نصرة ماهر الرفاعي
- آية صالح أبوالهوس
- هبة صبحي الصّمادي
- هيفاء مصطفى عجاج
- مرام مهند الجهماني
- صفية محمود الحوري
- إحسان حسن الحسين
- روان إبراهيم العيزان
- خديجة طلال سلامي
- إيمان علي الإسماعيل
- سعاد عدنان هرموش
- فيحاء عبد الفتاح بابلي
- زهراء عبد الكريم الجوير
- صفاء أحمد شيخ الضيعة
- فاطمة محمّد نور الأبرش
- سنا محمّد سمير بي أوغلو

### مسابقة التّكيّة

1. يتمثل تأصيل هويّة المرأة المسلمة في ثلاثة أمور، اذكرها
2. أسلوبهم في نشر فكرهم يجمع بين حبّ الدين والاعتزاز به من جهة، والتّغيير من الأحكام الشّرعيّة المتعلّقة بالمرأة من جهة أخرى، من هم؟
3. "لكلّ شيء في الحياة سيما يُعرف بها"، في أيّ مقال وردت هذه العبارة؟ وما معنى السّيماء؟

تجدين الإجابات ضمن مقالات العدد التاسع





## الصّحة النّفسية في الانضمام لمجتمع

أ. ظلال فرحات



الإنسان مدنيّ بطبعه، فطره الله تعالى على تفضيل العيش في البيئة الجماعية بدلاً عن البيئة الفردية، فيها يحقّ ذاته ونجاحه، ويكتسب المعارف والعلوم، ومنها يستمدّ القوّة والصّحة، وأهمّها: **الصّحة النّفسية**، قال ابن خلدون رحمه الله: "لا تمكّن حياة المنفرد من البشر، ولا يتمّ وجوده إلّا مع أبناء جنسه، وذلك لما هو عليه من العجز عن استكمال وجوده وحياته، فهو محتاج إلى المعاونة في جميع حاجاته أبداً بطبعه".

وقد أظهرت النّاتج أنّ ٦٧٪ من المشاركين الذين يشعرون بانتماء قويّ إلى مجموعة ما يبلغون مستويات أقلّ من الاكتئاب والقلق مقارنة بأولئك الذين يشعرون بانتماء ضعيف.

يدعم ذلك دراسة أخرى نُشرت عام ٢٠٢٠ في مجلّة أمريكية توضح أنّ المشاركة في الأعمال التطوعية تجلب معها مستويات عالية من الرّضا الذاتي والصّحة النّفسية، لا سيما بين الأشخاص الذين يتطوّعون بانتظام.

هذه الأنشطة لا تقدّم متنفساً للطاقة الإيجابية فقط، ولكنها تعزّز الشّعور بالانتماء والهويّة

### الفوائد النّفسية للعيش في المجتمع

الانتماء لمجتمع والعيش فيه يحمل في طيّاته قوّة هائلة يمكن أن تعيد تشكيل تجربتنا النّفسية، سواء بتعزيز الرّفاهية أو بإيجاد تحدّيات جديدة، فالدراسات المعاصرة تكشف عن قوّة الأنشطة المجتمعية في بثّ الأمل والسّعادة بين النّاس. في عام ٢٠١٢ أجرى ليري Leary وزملاؤه دراسة وجدوا فيها أنّ الانتماء الاجتماعيّ يعزّز مستويات السّعادة ويخفّف من التّوتر. كما أنّ أحد الجوانب الأساسية للانتماء إلى مجتمع هو الدّعم الذي يقدمه للأفراد والذي يشمل الدّعم العاطفيّ، مثل: **التّعاطف والتّشجيع، والدّعم المعنويّ**، مثل: تقديم النّصائح والمشورة. وهذا النوع من الدّعم يمكن أن يحسّن الصّحة النّفسية كثيراً، حيث يجد الأفراد أنفسهم أقلّ عرضة للشّعور بالوحدة والعزلة الاجتماعيّة.





للغرد، فعلى سبيل المثال قد يجد الأفراد الذين يأتون من ثقافات تُقدّر الاستقلالية صعوبة أكبر في التّكيف مع مجتمعات تؤكّد على الجماعية. أخيراً، من المهمّ أن يسعى الأفراد إلى المجتمعات التي تعزّز السّمول والتّنوع وتقدير الفروق الفردية، والتي تسهم في تحسين الصّحة النّفسيّة لأعضائها وتعزيز الشّعور بالرّفاهية، فالدور الذي تؤديه المجتمعات في تحسين الصّحة النّفسيّة يجعلنا نقدر أهمية الأنشطة المجتمعية في بناء عالم أكثر سعادة وتوازناً.

المجتمعية كذلك. كما تشير دراسة أخرى أجريت خلال فترات العزل الاجتماعي كما في حالة جائحة كوفيد 19 أنّ العزلة أدت إلى زيادة في معدلات القلق والاكئاب بين الأفراد، ممّا يشير إلى أنّ الدعم الاجتماعي والتّواصل الفيزيائي يحملان أهمية بالغة في تخفيف هذه الآثار.

وتكشف دراسة أخرى أجريت عام 2020 عن تأثير الأنشطة المجتمعية في كبار السنّ، مشيرة إلى أنّ الانخراط في مجتمعات داعمة يمكن أن يقلّل من مخاطر الإصابة بالأمراض العقلية كالاكتئاب، ويحسّن الرّفاهية العامّة للأشخاص في هذه الفئة العمرية. ومع ذلك يمكن أن يكون الانتماء إلى مجتمع جديد مصدرًا للضغط أيضًا، خاصّة إذا كان الفرد يشعر بأنه لا يتناسب تمامًا مع القيم أو التّوقعات السائدة في هذا المجتمع. إن الضغوط المتعلقة بمحاولة التّكيف والتّأقلم مع المعايير الجديدة قد تؤدي إلى مشاعر القلق والاكتئاب، ومن المهمّ أيضًا أن نفهم أنّ أثر الانتماء إلى مجتمع جديد في الصّحة النّفسيّة يمكن أن يتفاوت باختلاف الخلفية الثقافيّة والشخصية

## المراجع

1. تاريخ ابن خلدون، (594/1).
2. Leary, M. R., et al. (2012). The role of self-esteem in social interactions and relationships. *Psychological Inquiry*.
3. Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*
4. <https://bmcpshychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-022-00775-y>.
5. Walton, G. M., & Cohen, G. L. (2011). A brief social-belonging intervention improves academic and health outcomes of minority students. *Science*.
6. Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*.
7. Jetten, J., et al. (2015). Advancing the social identity approach to health and well-being: Progressing the social cure research agenda. *European Journal of Social Psychology*.



لها من أدوار أساسية وتأثيرات كبيرة في أسرتها ومن حولها، فهي "أم تُخرِّج الأجيال، وزوج تُؤثِّر على الرجال".

ثم تحدّث الكاتب عن الفطرة وحفظ النوع الإنساني في الإسلام، وكيف أنّ الإسلام جاء موافقاً للفطرة موجّهاً لها على النحو السليم الذي تتمّ به المحافظة على التّناسل وإشباع الرّغبات الفطريّة، وأنّ الرّواج من سنّة النبي ﷺ القائل: "وَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي".

وتحدّث بعدها عن كون حماية الأسرة واجب إسلامي، لأنّ ديننا الحنيف يُولي الأسرة اهتماماً بالغاً، فهي اللبنة الأولى لبناء المجتمعات الإسلاميّة، وذكر أهمّ الأمور التي تعرض الأسرة للخطر وهي:

- الانشغال المتواصل عن الأسرة
- عدم تقدير المستقبل في بعض التصرفات
- روح اللامبالاة
- تخلي كلّ من الرّوجين عن مهمّاته
- سيطرة التّقاليد الاجتماعيّة المتعفّنة وقلة العلم بالدين

وذكر كذلك أنّ تربية الفتاة وتوجيهها ضروريّ لقيام الأسرة المسلمة، معرّجاً على أهميّة الرّواج ومكانته في الإسلام. وعقّب الكاتب بذكر عوائق تمنع الشّباب من الرّواج وتؤخّره عنه، من أهمّها غلاء المهور وتعقيد متطلّبات الرّواج، ونحو ذلك مما قد يكون سبباً في عزوفه عن الرّواج، وقد ذكر مخاطر ذلك وطرق علاجها.



## عرض كتاب

### نظرات في الأسرة المسلمة أ. ميمونة خيتي



يتألّف الكتاب من ٣٢ مقالة، يتحدّث فيها المؤلّف الشّيخ محمّد لطفي الصّبّاغ عمّا تحتاجه الأسرة المسلمة مستمداً من القرآن والسنة، بدايةً من نشأتها وصولاً إلى ما تواجهه من تحولات وأحداث ومشكلات، لتحاظ على كيانها في ظلّ محاولات الأعداء هدم تلك القيم وتقويض أركان الأسرة.

يعرض المؤلّف في مواضيع المقالات بأسلوب مبسّط وواضح خلاصة تجاربه في الحياة مع النّاس عند حلّ مشاكلهم، والإجابة عن استشاراتهم وأسئلتهم، مخاطباً بذلك النّاس عامّة.

بدأ الكاتب مقالاته بالحديث عن المرأة وصيانة الإسلام لها، وواجب المرأة

المثقفة نحو نفسها وبيتها ومجتمعها، وبيّن في ذلك أهميّة المرأة في الإسلام ودورها وتكريمه لها، وما





وتحدّث الكاتب كذلك عن أخطاء المقارنات، بأن ينظر المرء إلى حياة غيره الدنيويّة ويقارن حياته بها، فيعيش بذلك مغمومًا مهمومًا، ويبيّن أنّ عليه أن ينظر إلى من هم تحته دنيويًّا فيحمد الله، وإلى من هم فوقه دينيًّا فيشدّ العزم، فالقناعة في الدّنيا كنز لا يفنى، وهي سبب سعادة الحياة الزّوجيّة وسكونها.

يستقي المؤمن حياته وتعاملاته وأخلاقه من القرآن والسّنة، وتحديدًا من المثل الأعلى نبيّنا محمّد ﷺ، فذكر الكاتب شواهد وأمثلة من حياة النّبي ﷺ، ومن حياة السّلف الّذين يسيرون على نهج النّبي ﷺ، وتحدّث أيضًا عن الآباء والأبناء في القرآن وما ارتبط بهم من أحكام وأحوال، وعن التّربية وأهميّتها، وما طرأ عليها من أمور لا تناسب شخص المسلم، وأهمّ الحقوق الّتي يجب أن تراعى في التّربية مع الدّعوة إلى تصحيح ذلك.

ثمّ عرّج الكاتب على أهميّة صلة الرّحم وأنها من الرّوابط الّتي تربط لبنات الأسر فيما بينها لينشأ مجتمع مسلم مترابط، ويمكن معرفة أهميّة ذلك من الأدلة الّتي ذكرت في الكتاب والسّنة.

وكان الختام بمقالة تتحدّث عن الطّلاق وما يتعلّق به من أحوال وأحكام، وبعض الاستخدامات الخاطئة له. وفي الكتاب مواضيع وعناوين أخرى يمكن للقارئة الوقوف عليها وقراءة تفاصيلها المهمّة والجميلة بالرجوع إليه مباشرة، فقراءته مغنم.

وقد وجّه الكاتب في بعض المقالات خطابات خاصّة بالمرأة وأخرى بالرجل، وأخرى موجّهة لكليهما، موضّحًا في كلّ منها دورهما في الأسرة من بداية تكوينها، وأثناء مسيرتها، حتى تُبنى على أعمدة سليمة وتبقى كذلك. من ذلك مثلًا على سبيل التّمثيل لا الحصر:

1- الخطوة الأولى الأهمّ: حسن اختيار الزّوجة أو الصّهر (الزّوج) في بادئ الأمر، حتّى تُبنى البداية على أساسات صحيحة بإذن الله.

2- تحكيم دين الله في الحقوق والواجبات لكلّ من الزّوجين.

3- الاحترام المتبادل بين الزّوجين، سواء لشخصهما أو لأهل كلّ منهما.

4- التّنازلات المتبادلة بين الزّوجين حسب الموقف، وعدم الإصرار على الرّأي.

5- قيام الزّوج بمسؤوليّته تجاه بيته وأسرته.

6- عدم انشغاله الطّويل عنهم سواء في عمله أو بجلوسه مع أصدقائه.

7- اهتمام الزّوج بالابتسامة والكلمة الطيبة مع زوجته وأهله، وعدم نقل هموم العمل إلى بيته.

8- حرص الزّوجة على الاهتمام بأمور البيت ونظافته، والاهتمام بما يحبّه زوجها من طعام ونحو ذلك.

9- مقابلة الزّوجة لزوجها بابتسامة عذبة وترحيب لطيف عند عودته من العمل.

10- طاعة الزّوجة لزوجها فيما لا معصية فيه.



في كتابتي عن الحرب لن أستحضّر العاطفة الإنسانية، ولن يقفَ قلبي أمام السّطور يترصد سيناريوهات الألم في ذاكرتي، متأهّباً على الصّفات يخطّ مشاعرَ دون حدود أو قيود، فلا خير في قلمي لا يوازنُ الأمورَ بميزان السّماء. في رأيي أنّ الحرب هي كتابٌ حقٌّ يروي صريحَ الإيمان، تتلقّى الأمّهاتُ فيه أبناءهنّ شهداءَ وقد رُسمت في أذهانهنّ صورُ الفردوس المنتظر، وُفّرَ الإيمان في قلوبهنّ.

كتابٌ فيه الصّبيان رجالٌ، مكثت الحكمةُ في أفواههم، يخرجون من تحت الرّكام وقد جُمع الصّبر كُلّه في صدورهم، فيه الأطفال كلمةٌ لا تجدُ اللّيونة إليها سبيلاً، اشتدّ عودهم فلا تثنيه الرّياح، كتابٌ يربّثُ الأصفاد فيه الزّهد عوضَ الدّهب، كتابٌ يُولد النّاسَ فيه بلا ترف، ففي بلاد الحرب لا تبكي الفتيات من فراغ، بل يكون البكاء نزيهاً، نزيفاً من ينتقل بعمره بين أسنان سكينٍ حادّة، سكينِ الحياة. فالحروبُ التي تنزل ببلاد المسلمين رسائلُ سماويةٍ مُكثّفة توقظ الغافلين، تربطُ على قلب الغريب في

زمن الفتن، وتعيد الإيمان سيرته الأولى. ترسخ آيات كتاب الله فتربطها بالواقع، فلا تعود المترفات لكتابة "ولا تحزني" على سفيه أحرانهم، فأبي حزنٍ أمام حزن أمّ مؤمنة خطفت الحرب أبناءها؟ أبي حزنٍ أمام حزن المؤمنين؟ وأبي صبرٍ أمام طويل صبرهم؟ إنّ الذي خلق المعاني في هذا الكون خلقها لكلّ مؤمن، ولكلّ مؤمنٍ فقط! هو الإيمان.. فلا حنان الأيادي الممدودة، ولا منظمة حقوق الإنسان، ولا جمعيّة رعاية الطّفل، هو الله فقط.

تثبت الحرب التي تقع في بلاد المسلمين في كلّ مرّة أنّ المسلم هو البطل الحقيقي الوحيد في مسرح الكون، وأنّ كلّ شعورٍ لم يخرج من قلب مؤمنٍ هو شعورٌ مزيف، وأنّ لا حقيقةَ إلّا تلك التي يعيشها مسلم حقيقيّ، وأبي مسلم؟ المسلم المُبتلى هو المسلم الذي يُعوّلُ عليه، فهو الذي يرى الآخرة من الدّنيا، فلا نظر أبعد من نظره، ولا قلب أشدّ إبصاراً من قلبه، أن تكون مسلماً يعايشُ الحرب يعني أنّ الحقيقة لديك، ولديك فقط.

### قف ولا تستلق

زينب الخطيب

﴿فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَب، وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَب﴾ آيات تدعو إلى استفراغ الوسع في مكافحة الفراغ وتبديده، فإذا حدّدت بوصلة جهدك، وسدّدت وجهته باللجوء إليه في ملء وقت فراغك بالطّاعات رغبة مرضاته سبحانه، فستكون ثمرة ذلك انشراح الصّدر ورفع الدّكر ووضع الوزر، وامتلأ القلب بحسن الظّن والاستبشار بالسّير بعد العسر، أشغلي نفسك بالطّاعة قبل أن تشغلك بالمعصية، فالنّفس أمارة بالسّوء.

### حثّ الخطي

عائشة عبدالغفور الجبلي

يعيش الإنسان بين فرح وترح، وتمرّ الأيام بين طلو ومُر، فتصير نفس الإنسان في أحوالٍ شاكية باكية تبحث عن مخرج وفرج، وتضيق النّفس وكأنّها تخرج من ثقب الإبرة، ولكن عزاًؤنا أنّها دُنيا فانية، وإن زاد علينا البلاء فيكفينا أنّ الله لا يبئلي إلّا من أحبّه، وأننا نؤجر حتّى على شوكة نشاكها، فلنمض في الدّنيا بسلام تحت ظلال الدّعاء مع رجاء رضى الله ونيل حبه، ثمّ الفوز بجنته في دار الخلود.

## تُغور الأُصُوَّة

فاطمة الزهراء الحسن العطاوي

كلّ من يُعرّف النّجاح اليوم يعرّفه من منظور مادّيّ بحت! فالمرأة ترى نفسها كئيبة لأنّها لم تحقّق النّجاح (دراسات عليا، وظيفية...).

الرّجل كذلك يشعر بالفشل لأنّه لم يحقّق النّجاح المادّيّ وإن كان له عمل يسدّ رمقه وأسرته، فهو دائما يتسخط ويلوم نفسه أو والديه أو المجتمع.

وهذا يدلّ على نجاح الإعلام في غسل الأدمغة وسيادة سياسة القطيع، وبدلّ على هيمنة المادّيّة ليس على السّوق فقط، بل على نفسيّة المرء ومزاجه وأفكاره، إذ باتت السّعادة مقرونة بسلعة ما!

وعليه فاعلمي وعلمي الأجيال أنّ أكبر نجاح هو الصّلاح والاتّزان، الصّلاح يجعل النّفس تتروّض فتتربّي، والاتّزان يُكسب المرونة والقدرة على التّعايش مع مشاكل الحياة، والاستمتاع بأبسط الأشياء، ومن حظّي بهما فقد فهم السّياسة المادّيّة فلم تنظلي عليه.

## همّة وعمل

مها عبدالكريم الجوير

أعزّ الإسلام المرأة وجعلها جوهرة قُصونة، حافظ على حقوقها وأمرها بالسّتر والعفة لكيلا تُؤذي، إلّا أنّ هذا لم يُرض الغرب، وأرادوا إخراجها وإفسادها كي تفسد النّواة الأولى للمجتمع (الأسرة)، شغلوا قلبها بالموضة، واختلقوا تعبيراً يُسمّى حرية المرأة، وكأنّ المرأة سجينّة في الإسلام!

وما علموا أنّ الإسلام أعطى للمرأة حقوقها، ورفع منزلتها بعد أن كانت ذليلة تحت ظلال الجاهليّة.

أخيّتي الحبيبة: اعتزلي ما يؤذيك، ولا تكوني ضحيّة للذّئاب البشريّة، حافظي على مكانتك التي أعطاك الإسلام إيّاها، وابقِي شامخة كريمة بحجابك وسترك وحفاظك على أسرتك.

اصبري واعملي بما أمرك الله ورسوله وستلقين الأجر والثّواب بإذن الله.

## الشّجرة الوارفة

ناديا حامد حامد

لا تجعل ثيابك أعلى شيء فيك، حتّى لا تجد نفسك يوماً أرضص ممّا ترتدي.

كنت أحزن لأنّي لم أكن أملك حذاء، ولكن توقّفت عن الحزن لما رأيت رجلاً بدون قدمين، كم من نعيم نعتقد أنّها من أساسيات الحياة!

اترك الدّنيا قبل أن تتركك، أيز قبرك قبل أن تسكنه، أرض ربّك قبل أن تلقاه، يرّ والديك قبل أن يفارقاك، فلا تحمل همّ الدّنيا فإنّها لله، ولا تحمل همّ الرّزق فإنّه من الله، فقط احمل همّاً واحداً: كيف ترضي الله، فالدّنيا ممرّ وليست مُستقرّ.



البيتُ عشٌ مجبول بالدّفء والأمان تتعالى فيه أنغام  
الاستقرار ويسكن الوجدان، ولكلّ منّا ركنه المفضّل  
فيه الذي يأوي إليه لينفض عن كاهله غبار التّعب  
والسّأم والهَمّ والأحزان، أمّا عنّي فبيتي ليس كباقي  
البيوت، فأنا أحمله أينما توجّهتُ، وأخبّئه داخلي أنّي  
رحلت، آوي إليه عندما يوحشني الطّريق، وأترمّل بدفئه  
كلّما عصفت بي الشّدائد أو هبّ بداخلي حريق، لا  
جدران تحدّه ولا سقفاً يضيق به أفقه، أفتح مصراعيه  
على بستانٍ قلبي حين يزهر به الرّبيع، وأوصدهما بقوة  
حين تلاحقني أشباح أفكارٍ الموحشة ووجهها  
الشّنيع، فيه أجد راحتي وأوقد نيران حماستي، أما عن  
ركني المفضّل فيه فهو ركن إطلالته الذي يغبطني  
عليه الكثير؛ حيث تطلّ نوافذه على تسعة بحور لا  
تفيض ولا تغور، أمواجها أشجاني ومراكبها أعلامي،  
شطانها من رمال ذهبيّة وسماؤها أمنيات ورديّة،  
تجوب بي إلى عوالم ما رأت مثلها عيون، وتأتيني  
بعوالم خلتها لن تكون.

صدفاتها كلماتي ولالئها أمنياتي.

وأيّ بيت كويتي! كلّ لبنة فيه ميلادها من حياتي،  
وتجربتي بيت شعري ركن داخلي لست أدري أنّا من  
أحمله أم هو من يحملني، فيه سعادتني وأنسي  
ومسرّتي ومجمع مشاعري، نعمة من ربّي الوهّاب وإن  
ناءت المسافات أجمع فيه كلّ الصّحب الأحباب.

وأشفاق نفسي ألملم حزني

وأصنع منه قصيداً بهيّا

وأوي لبيت القصيد وديدًا

أكفكف دمعاً رقيقاً نديّا

فيمسح شعري دموعي لأغدو

بُعيد الهموم شديداً قويّا

فبيت القصيد يداوي جروحي

ويجعل بالعزم قلبي ثريّا

لمحت عيناى تلك الكلمات فلم يتجاوزنها: "حدثنا عن  
ركنك المحبّب إليك في منزلك"  
فدقّ قلبي في صبي وودّ، ولاحت الذّكريات تجول في  
خيالي، وسرّ الفؤاد بعد أن تغشاه الأمان  
ذاك المكان حيث الحياة، يتنفس الصّبح فيه ويعسعس  
اللّيل، تتحرّك الغيوم فتارة أراها مجتمعة وتارة تفترق،  
يملأه بالنّهار ضوء الشّمس، أمّا ليلاً فتراه يضيء إن كان  
القمر بدرًا، وإن لم يكن فتتزيّن السّماء بنجومها، يملأ  
المكان ليل نهار تسايح الطّيور والحصى وأوراق الشّجر  
وذرات الهواء، تأملتهم ذات يومٍ في غروبٍ وخيل إليّ  
أصوات تسبيحهم لا يسأمون، فارتجف الفؤاد في  
مهابةٍ وإجلالٍ لعظيم خلق الله.

مكاني وملاذي هو ورفاق قلبي فيه، فتلك الشّجرتان  
وذاك الطّير وغروب الشّمس وحبّات الحصى، كلّهم  
شهدوا معي فيه أحزاني وأفراحي، وكلّ الدّموع  
بأنواعها إن كانت سقطت لفرحة أو لخشية أو حزن.  
وما أخيرهم من صحبة!.

والسّماء بوسعها حين أتأملها بما فيها من عظمة  
وأقارن نفسي ومشاكلي بها فحينها تهون المشاكل  
والأحزان، فربّ السّماء الذي خلقها بهذا الحجم الهائل،  
قادر على حلّ مشاكلي التي لا تساوي شيئًا مقارنة  
بها!

في ذلك المكان تحديداً، لي فيه لحظات لا يعلم بها  
إلا قلبي وربّ قلبي، تلك اللّحظات لن أسردها لأحد،  
ولكن يمكنني أن أقول أن ما حدث لي فيها أشعرنى  
أنّني دخلت جنة الدّنيا كما يقولون، كما لو أنّني تحرّرت  
من أسر الدنيا وعبوديتها وأسلمت كلّّي لله .

هذا قليل سرّي عن ذلك المكان أحببت أن أشاركه  
معكم، وما تبقى فهو في لبّ قلبي لا أحد مطلعٌ  
عليه سوى الودود سبحانه.



## رحلة الإبداع والجمال

في عالم يتسم بالتعقيد والتنوع، يأخذ فنّ التصميم مكانةً خاصةً تتجاوز حدود الإبداع البصريّ، وتمتدّ إلى تشكيل واجهة تفاعليّة تستهدف الحواسّ والعواطف. إنّها لغة الأشكال والألوان التي تنطق بصوتٍ جماليّ يترجم الأفكار والمفاهيم إلى تجربة بصرية تلامس القلوب وتهزّ الوجدان.

تتجلّى روعة فنّ التصميم في قدرته على خلق تناغمٍ بين العناصر المختلفة، حيث يجمع بين الخطوط والأشكال والألوان والنصوص بطريقةٍ تسحر العيون وتثير الفضول؛ ليخلق صورةً تعكس هويّةً فريدةً وتعبيرًا أصيلًا للفكرة المراد توصيلها.

لكن فنّ التصميم ليس مجرد ترتيب عناصر، بل هو قصةٌ تصوّرها الألوان وترويها الأشكال، فهو يحمل في طيّاته العواطف والمعاني، ويعكس الثقافة والتاريخ والقيم الجماليّة للمجتمع، ويمتزج فيه الماضي والحاضر والمستقبل، حيث يتعامل المصمّم مع التكنولوجيا الحديثة والتقنيات المبتكرة لينتج عالمًا جديدًا من الخيال والتجربة.



## • كيف أتعلّم التصميم وما أهمّ برامجها؟

لتعلّم التصميم هناك عدّة خطوات يمكنك اتّباعها:

١- دراسة الأساسيات: قبل البدء في تعلّم البرامج والتقنيات المتعلّقة بالتصميم، يجب أن تفهمي الأساسيات فهمًا جيّدًا، مثل قواعد التصميم، نظريّة الألوان، والتّكوين البصري. يمكنك قراءة الكتب المتخصّصة في هذه المواضيع أو حضور دوراتٍ تعليمية عبر الإنترنت.

٢- تعلّم البرامج المتخصّصة: هناك العديد من البرامج المستخدمة في مجال التصميم الجرافيكي، من بين البرامج الشائعة:



**Adobe InDesign**

يُستخدم لتصميم  
النّشرات والكتب والمجلّات



**Adobe XD**

يُستخدم لتصميم  
تجربة المستخدم (UX/UI).



**Sketch**

يُستخدم بشكلٍ خاصّ في  
تصميم واجهات المستخدم



**CorelDRAW**

يُستخدم للتصميم الجرافيكيّ  
والرّسوم المتّجهة



**Adobe Photoshop**

يُستخدم لتحرير الصّور  
وإنشاء تصاميم جرافيكية.



**Adobe Illustrator**

يُستخدم لإنشاء الرّسومات  
المتّجهة والشّعارات.

يمكنك البدء بتعلّم برنامج واحد على الأقل ومن ثمّ توسيع مهارتك لاحقًا



٣- الممارسة والتطبيق: يتطلّب التصميم الجيد الكثير من الممارسة، مارسي التصميم بانتظام، وحاولي تطبيق ما تعلّمته في مشاريع فعلية، يمكنك أيضًا مشاركة أعمالك والاستفادة من تعليقات المحترفين والزّلاء وملاحظاتهم.

٤- ابحثي عن مصادر تعليمية: هناك العديد من الموارد المجانية والمدفوعة عبر الإنترنت التي توفر دروسًا ودورات تعليمية في التصميم. ابحثي عن منصات التعليم عبر الإنترنت مثل Coursera و Udemy و LinkedIn Learning و YouTube للعثور على مصادر تعليمية تناسب احتياجاتك ومستواك.



٥- المشاركة في مجتمع التصميم: انضمي إلى مجتمعات التصميم عبر الإنترنت والمنتديات وشبكات التواصل الاجتماعي، ويمكنك التواصل مع المصممين الآخرين ومشاركة أعمالك والحصول على ملاحظات وتوجيهات قيّمة.

ولا تنسي أنّ التصميم هو عمل إبداعي وشخصي، وأنّ الاستمرارية والتطبيق العمليّ هما مفتاحا تطوير مهاراتك في التصميم، تحدّي نفسك واستكشفي أساليب جديدة وتقنيات مبتكرة في التصميم، واعلمي على بناء ملف شخصي قويّ يعرض أعمالك السابقة وإبداعاتك.



ارتقاء بناء غرس

[www.hayatassoc.org](http://www.hayatassoc.org)

[nasayim@hayatassoc.com](mailto:nasayim@hayatassoc.com)

[f](#) [t](#) [i](#) hayat.assoc

