



نسائم الشام

درّة بنت أبي لهب - رضي الله عنها -

عرض لكتاب صحّة العلاقات

مضادات الأكسدة

كيف تختارين حاسوبًا مناسبًا؟

أسماء الفائزات في
العدد السابق ص ١٠

تراحيب

نسائم الشّام

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

نسائم الشّام

نسيماتٌ تهبُّ محمّلة بعبير الياسمين، تنتقل بين
بساتين تراثنا، وأزاهير معاصرتنا، فتتزوّع عطراً يخالط
القلب، فيزيد الإيمان ويقرب من الدّيان.



مجلة دورية تصدر عن جمعية حياة

العدد الخامس / ربيع الأول ١٤٤٣ هـ - نوفمبر ٢٠٢١ م

كالمطر تأتي تراحيبنا
ريّاً تسقي عطش القلوب

رئيسة التحرير

أ.أروى الحجّي

أسرة التحرير

أ. إسماء المسالمة

أ. جمانة الجنادي

أ. لemy الأبرش

للتّواصل عبر بريد المجلّة:

nasayim@hayatassoc.com

[f](https://www.facebook.com/hayat.assoc) [i](https://www.instagram.com/hayat.assoc) [t](https://www.twitter.com/hayat.assoc) hayat.assoc

في خضمّ انشغالاتِ المؤمنة بشؤون معاشها وأعبائها قد تبتعد عن الهدف الحقيقيّ لحياتها، والذي هو سبب سعادة الدّنيا والآخرة، ألا وهو:

استشعار نعمة الله في العبوديّة له، قال تعالى: {وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ} [الذّاربات: ٥٦]

هذا هو الهدف الحقيقيّ الذي يرسم لنا طريقنا، فنسير في أفياء رضى الله تعالى مستظلاتّ بكلاءته ورعايته، مستنيرات بوجيه، وكلما ازدادت المؤمنة قريباً من ربّ العباد واستأنست بمناجاته وعبوديّته، ازدادت نفسها راحة وطمأنينة، واستشعرت التّوفيق والنّجاح في حياتها، وواجهت المصائب والابتلاءات التي تعرض لها بثباتٍ وطمأنينة، كما ينعكس أثر ذلك على سلوكها ومعاملاتها مع الآخرين.

انظري إلى وصف الله لعباده الطائعين: {وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا* وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا* وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا اصْرِفْ عَنَّا عَذَابَ جَهَنَّمَ إِنَّ عَذَابَهَا كَانَ غَرَامًا* إِنَّهَا سَاءَتْ مُسْتَقَرًّا وَمُقَامًا* وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا* وَالَّذِينَ لَا يَدْعُونَ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ وَلَا يَقْتُلُونَ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَلَا يَزْنُونَ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ يَلْقَ أَثَامًا} [الفرقان: ٦٣-٦٨]

وفي عددنا هذا موضوعات نسلط فيها الضوء على أثر الإيمان في حياة المؤمنة، فهلمّي بنا نتجول في ربوعها.

مع التّحيّة
أسرة التحرير





أ. عائشة الطلو

شلال النور

النفس، يقول ابن القيم: «أقسم سبحانه بنفسه المقدسة قسماً مؤكداً بالنفي قبله على عدم إيمان الخلق حتى يحكموا رسوله في كل ما شجر بينهم من الأصول والفروع وأحكام الشرع وأحكام المعاد وسائر الصفات وغيرها، ولم يثبت لهم الإيمان بمجرد هذا التحكيم حتى ينتفي عنهم الحرج، وهو ضيق الصدر، وتنشرح صدورهم لحكمه كل الانشراح، وتنفس له كل الانفساح، وتقبله كل القبول، ولم يثبت لهم الإيمان بذلك أيضاً حتى يُضاف إليه مقابلة حكمه بالرضى والتسليم وعدم المنازعة وانتفاء المعارضة والاعتراض، وعند الامتحان تعلم هل هذه الأمور الثلاثة موجودة في قلب أكثر من يدعي الإسلام أم لا؟!»
فلندخل يا عباد الله جنة التسليم لله عز وجل، ولنسلم له سبحانه وتعالى زمام أمرنا كله، فإن هذا والله عز الدنيا وجنة الآخرة.

قال تعالى: {فَلَا وَرَبِّكَ لَا يُؤْمِنُونَ حَتَّى يُحَكِّمُوكَ فِيمَا شَجَرَ بَيْنَهُمْ ثُمَّ لَا يَجِدُوا فِي أَنفُسِهِمْ حَرَجًا مِّمَّا قَضَيْتَ وَيُسَلِّمُوا تَسْلِيمًا} (النساء: ٦٥)

الدنيا ملأى بالفتن والزوايا التي لا يسلم منها أحد، ولو ترك العبد نفسه لها بلا سلاح يتسلح به، ولا ترس يستجن به، بلا إيمان نقي، وقلب قوي، لأكلته الهموم وأغرقتة الابتلاءات.

إن من أعظم أسباب قوة قلب العبد ورسوخ يقينه، وسلامة صدره، وتمام رضاه؛ الاستسلام لله عز وجل في أمره ونهيه، وقضائه وقدره، ومن غابت عنه هذه الحقيقة وانشغل بتوافه الدنيا ورتائل أهلها؛ لم يصمد قلبه أمام فتنة أو ابتلاء.

ألا وإن الإسلام مشتق من التسليم، فالتسليم هو روح الإسلام، بل هو الإسلام نفسه وأخص أركان الدين، وبه يجوز العبد الصراط، وتثقل به الموازين، وهو من أوجب الواجبات، وأعلى القربات، والاستقامة لا تعني المداومة على الطاعات فحسب، بل لزوم الحق والإذعان له في كل الأحوال، ومن أعظم دلائل الإيمان الصادق: التسليم التام لأمر الله ورسوله من غير حرج في



نجوم في سماء المجد

ابنة عمّ النبي ﷺ، لمع نجمها بإسلامها مع أن أباهَا وأمّها كانا من أشدّ النَّاسِ عداوةً للنبيِّ الكريم صلوات ربّي وسلامه عليه، بل ونزلت فيهما سورة تنعتهما بأشدّ الصّفات، وهي سورة تبتّ، فكيف نبتت تلك المؤمنة الصّالحة في هذا البيت الكافر؟ تعالين نتعرّف سيرة الصّحابيّة الجليّة **دُرّة بنت أبي لهب**.

هي إحدى نساء آل البيت الأطهار الأخيار رضوان الله عليهم أجمعين، فآل النبيّ هم بنو هاشم وبنو المطّلب وأبناء النبيّ ﷺ وزوجاته، واسمها **دُرّة بنت أبي لهب عبد العزّي بن عبد المطّلب بن هاشم**، وأمّها أمّ جميل بنت حرب بن أميّة بن عبد شمس، وهي التي أنزل الله فيها قوله «حمّالة الحطب»، وكونها ابنة أبي لهب عدوّ الإسلام الذي ذمّه ربُّ العزّة في قرآنه الكريم لا ينتقص من قدرها أبدًا، إذ يقول ربُّ العزّة جلّ وعلا: {مَنْ اهْتَدَى فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ وَمَنْ ضَلَّ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَى} [الإسراء: ١٥].

كانت رضي الله عنها شاعرة، ولها أبياتٌ في يوم الفجار. تزوّجت السيّدة دُرّة قبل إسلامها من الحارث بن عامر بن نوفل بن عبد مناف بن قصي، فولدت له الوليد وأبا الحسن ومسلم، ثم قُتل يوم بدر كافرًا، فتزوّجها الصّحابيّ الجليل **دحية بن خليفة بن فروة الكلبي رضي الله عنه**، وقد أسلمت رضي الله عنها بمكّة، ثم هاجرت إلى المدينة، وتزوّجها **زيد بن حارثة رضي الله عنه** ثم طلقها.

كانت رضوان الله عليها إحدى المؤمنات المهاجرات؛ فقد أسلمت رضي الله عنها في مكّة، وكانت من أولى المهاجرات إلى المدينة، فكانت رضوان الله عليها تجمع بين شرفين وطبقتين ترفعان من صاحبها ليتبوأ أعلى مكانة بين الصحابة أنفسهم؛ وهما كونها من آل بيت الرّسول ومن المهاجرين في آن، فرضي الله عنها وأرضاها. نالت شرف دُبّ رسول الله ﷺ عنها، فعن أبي هريرة وعمّار بن ياسر قال:

قَدِمَتْ دُرّة بنتُ أبي لهبٍ مُهاجرةً فنزلت دار رافع بن المُعلّى الرُّزقيّ، فقال لها يسوةُ جالسينَ إليها من بني رُزَيْقٍ: «أنتِ بنتُ أبي لهبِ الَّذي قال اللهُ {تَبَّتْ يَدَا أَبِي لَهَبٍ وَتَبَّتْ مَا أَغْنَى عَنْهُ مَالُهُ وَمَا كَسَبَ}، يعني ما يُغني مُهاجركِ؟»، فأنتِ دُرّةُ النبيِّ ﷺ فشكّت إليه ما قُلنَ لها، فسكّتها رسولُ اللهِ ﷺ وقال: «اجلسي»، ثمّ صلّى بالنّاس الطُّهرَ، وجلس على المنبر ساعةً وقال: «أيُّها النَّاسُ مالي أودى في أهلي، فوالله إنَّ شفاعتي لتنالُ حيّ حياءَ وحكَمَ وُصدًا وسلهَبَ يومَ القيامةِ». رواه الهيثمي

توفّيت سنة عشرين للهجرة في خلافة عمر بن الخطّاب. فله درّ هذه الصّحابيّة الجليّة التي صبرت على الرّغم من الصّعوبات التي لاقتها، فوجودها في بيت كافر لم يمنعها من إسلامها وهجرتها وثباتها، ذلك أن حلاوة الإيمان تزيد المؤمن ثباتًا وبقينا بأنّ ما عند الله هو خيرٌ وأبقى.

كتاب صحّة العلاقات

عائشة الشّماط

«أما الشّخصيّة السّويّة فهي التي تستطيع أن تقترب دون تسوّل، وتبتعد دون تجاهل، ولا تنكر احتياجاتها للآخرين».

تدور فصول كتاب «صحّة العلاقات» لمؤلّفه الدكتور أوّسم وصفي بشكلٍ أساسيٍّ حول كيفية بناء -أو ترميم- العلاقات الاجتماعيّة لتكون صحيّة وداعمة عوضًا عن أن تكون مستهلكة لنفس الإنسان وطاقاته.

فقسّم المؤلّف علاقات الإنسان الاجتماعيّة إلى دائرتين رئيسيّتين هما: العلاقات العامّة، والعلاقات القريبة؛ وهي ما أطلق عليها اسم دائرة الأمان، منبّهًا في كلّ دائرة إلى مسارات

التّعافي النفسي / الذاتي

التي تتضمّنهما،
والتي يحدّدها

بشكلٍ أساسيٍّ مدى قدرة المرء على التّحكّم بوعيٍّ بتصرّفاته ومشاعره وعلاقاته من حيث وضع الحدود، ثمّ الاعتراف بالحقوق والواجبات والموازنة بينها. يُكثر المؤلّف من التنبيه إلى دور الأسرة الأساسيّة والمركزيّة في تشكيل شخصيّة الإنسان، وكيف أنّها تحدّد استعداداته النفسيّة لقبول ذاته أو رفضها، والوعي بها أو توقّف نموّها عند مرحلة معيّنة، وقد فصل المؤلّف على سبيل المثال في الكتاب في النّرجسيّة بصفاتها نوعًا من أنواع توقّف النّمو النفسيّ، حيث لا يستطيع الإنسان فيها أن يرى إلا نفسه. بالعودة إلى الدائرتين، يؤكّد المؤلّف على أهميّة أن يكون لكلّ دائرة مساحتها الواضحة والمحدّدة، بحيث لا تتداخل دائرة مع أخرى، فيفقد التّوازن في إحداها مما سيسبب تلقائيًا خللًا في الأخرى، فصحّة العلاقات في دائرة الأمان الصّيقة شرط جوهريٌّ لتكوين علاقات واسعة صحيّة وناضجة.

• لعلاقة صحيّة مع النّفس أوّلاً: أحبّ نفسك كما هي، أنت لست جسدك، ولا ملامح وجهك، ولا ظروفك، أنت لست مكانتك الاجتماعيّة أو المهنيّة، أنت إنسان تستحقّ الاحترام والتّقدير بغضّ النّظر عن أيّ من هذه التّفصيل.

كيف تخلق بينك وبين نفسك علاقة صحيّة؟

أوّلاً: من خلال قبولك غير المشروط لنفسك، أي أن تبتعد قدر المستطاع عن جلد ذاتك وإطلاق الأحكام السّلبية عليها.

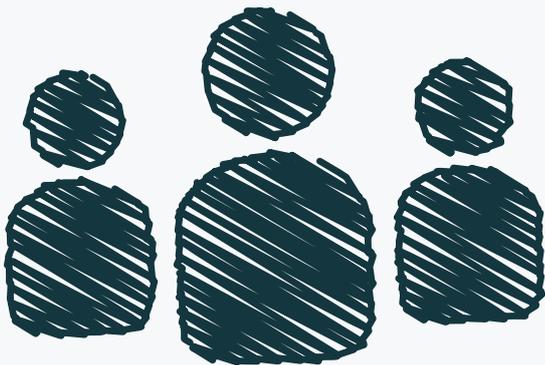
ثانيًا: من خلال فهمك لنفسك، وهذا لا يتأتّى إلا بعد فترة طويلة من تجربة نفسك ومراقبتها في جميع أحوالها وفي مختلف المواقف، والتقاط





كما أشار المؤلف إلى حب السيطرة، وأن محاولة السيطرة على مشاعر شخص ما ليس فعلاً صحياً أبداً، وليس مقبولاً مهما كانت درجة القرب بين هذين الشخصين، فلكل إنسان في الحياة مساحته الخاصة، واختياراته الحرة، وسلب أحد هذين الأمرين سيؤدّي إلى خلل كبير في العلاقة قد يعسر ترميمه.

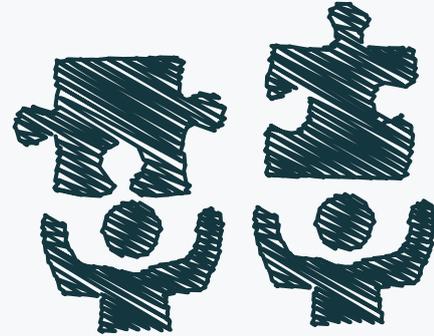
يرشد الكاتب أيضاً إلى كيفية مواجهة هذه الأمور إن كانت موجودة لدى الطرف الآخر، وذلك من خلال رسم حدود صحيّة تعطي اعتباراً للخصوصيّة، وكذلك رسم لحدود المسؤوليّة، بأن يعلم الإنسان أنه ليس مسؤولاً عن إسعاد كل من حوله، ولا عن ترميم كل ما حوله من خراب، «النضوج في العلاقات هو أن ندرك أننا مسؤولون تجاه بعضنا البعض لا عن بعضنا البعض»، ولا تنس؛ طبيعيّ أنك قد تخسر بعض العلاقات بوضع هذه الحدود، لكن كن واثقاً أنك ستكسب نفسك! وأمّا دائرة الأمان والعلاقات المتضمّنة داخلها، فسمتها الأساسيّة والمشاركة هي القبول غير المشروط. لا بدّ أن يكون المرء في محيط آمن، وبين أشخاص يقبلونه كما هو، لا يخشى من فقدان الحب بسبب خطأ أو اثنين، فتتسع المساحة لذاته،



مكامن الخير فيها، والشّر كذلك، سواء عبر ملاحظة حديثها الخاصّ أو أثناء تعاملاتها مع الآخرين.

ثالثاً: من خلال تقديرك لنفسك، بأن تؤمن بإيجابياتها وتعترف بسلبياتها وتتعامل مع كليهما بتوازن، وبأن تؤمن أيضاً بأنك تستحقّ الحبّ من الآخرين لأنّ لديك من الإيجابيات ما يسهل التّواصل بينك وبينهم ويدفعهم

لحبك وتقديرك، هذا مع عدم إغفالك للسلبيات وإيجاد وسائل للتّعامل معها وتلافيها.



يتحدّث الكاتب أيضاً

عن أهمّ ما يحدث خللاً في علاقاتنا مع الآخرين، فيذكر صفة «الاعتماديّة» التي قد تتسبّب في بناء علاقة غير طبيعيّة وغير متوازنة من ناحية الأخذ والعطاء، ممّا يجعل الإنسان يعيش في قلق شديد من فقدان من يعتمد عليه بشكل كامل ويغدّي مشاعره من خلال وجوده. يعالج الكاتب هذه الإشكاليّة من عدّة جوانب، منها أن يدرك المرء أنّ حياته لا تتوقّف على أحد، وأنّه المسؤول الأوّل والأخير عن نفسه، وأنّ قيمته لا تستمدّ من مدى نجاحه في العلاقات أو فشله فيها.

وممّا ذكره المؤلف أيضاً في أسباب وجود الخلل في العلاقات عدم معرفة الإنسان الجيدة بدوره، ممّا قد يتجلّى في بعض الحالات على هيئة شخصيّة «البطل» التي قد تحاول تغطية جميع الأدوار، فيؤدّي ذلك إلى استنزاف كامل وعدم قدرة على العطاء حتّى على أضيق المستويات.

أن يستكثر أيّ جهد يبذله في سبيل إيجاد هؤلاء الأشخاص.

«العلاقات الصحيّة تتمتع بالأخذ والعطاء بحسب الحاجة والموقف دون احتقار الضّعف أو الخوف من القوّة.»

يريد الكاتب أن يوصل لك رسالة مفادها أن لا تستعجل على نفسك،

أعطها وقتها ومساحتها،

جربها، واستوعبها، وتقبّل

أخطاءها وزلاتها، وأحبّها،

واستمّد الحبّ من معين

الحبّ الذي لا ينضب، لتعطي

الحبّ للآخرين، فتكون بذلك

مستحقاً له.



لأنّ

مثل هذه العلاقات «لا

تشعرنا بالقبول فقط، بل تعلّمنا أن نقبل أنفسنا.»

تبعث هذه العلاقة على الرّاحة والاطمئنان، وهي

ضروريّة للشفاء والنُّضوج، وتزرع شعوراً داخليّاً

بالسّكينة يجعلك قادراً على مجابهة أيّة مشاكل

في دائرة علاقاتك العامّة مهما كانت كبيرة.

لكن؛ التّسرع في بناء دائرة الأمان هذه قد يؤدّي

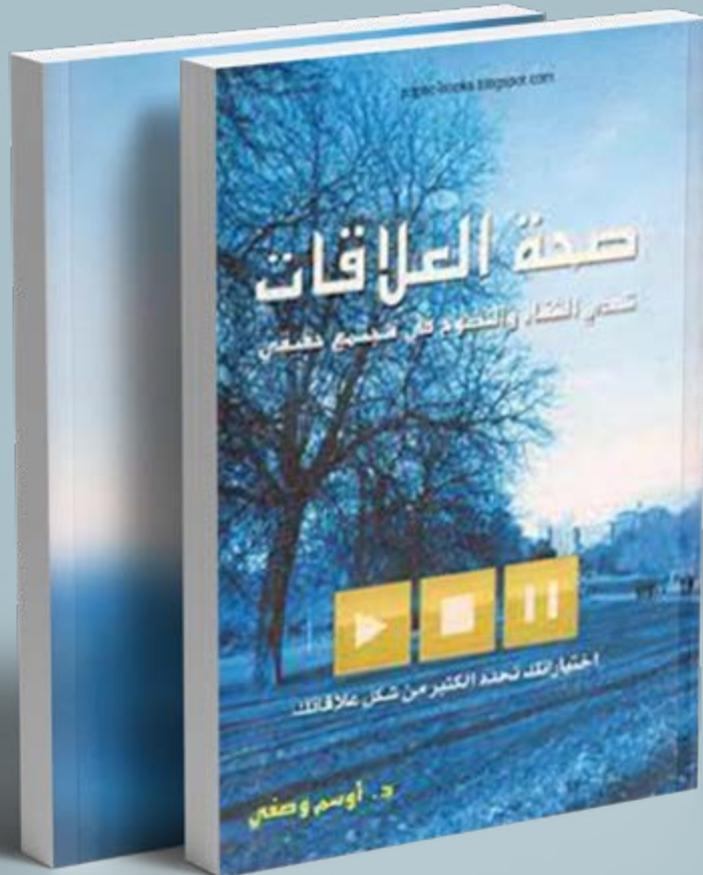
إلى خيبة أملٍ كبيرة، حين نكشف أنفسنا لمن لا

يستحقّها، فيؤكّد المؤلّف أنّه لا بدّ من اختيار متأنّ

وحكيم، وهذا يلزم منه صبر ونفس طويل، وقد

يُمضي الإنسان شطراً من عمره يبحث عمّن هم

أهل ليدخلهم في هذه الدائرة، فلا يجدر بالإنسان



إشراق الغروب

عبد الرحمن العشماوي

وتلوح الأفراح مِمَّا نُقَاسِي

ضاحكَ الثَّغَرِ بَعْدَ طَوْلِ احْتِبَاسِ

وَحُزَامِي وَعَطَرِ وَرْدِ وَأَسِي

مَا يُغْنِي بِهِ فَمُ الْإِحْسَاسِ

عَنْ حَبِيبٍ، يَطِيبُ قَوْلَ الْمَوَاسِي

جَاءَ ضَوْءُ النُّجُومِ بِالْإِينَاسِ

يَمْنَحُ اللَّيْلَ بِهَجَّةِ الْأَعْرَاسِ

يُشْرِقُ الْحَبُّ مِنْ غُرُوبِ الْمَآسِي

وَمَنْ اللَّيْلِ تَخْرُجُ الشَّمْسُ وَجِهَ

وَمَنْ الطَّيْنِ تَضْحَكُ الْأَرْضُ شَيْحَ

وَمَنْ الْوَجْدِ تَسْتَمِدُّ الْقَوَافِي

وَمَنْ الْبَعْدِ حِينَ يَنَآي حَبِيبُ

لَا تَقُولِي: جَاءَ الظُّلَامُ، وَلَكِنْ

وَأَتَى الْبَدْرُ زُورِقًا مِنْ ضِيَاءِ



• مناجاة درهم

زعموا أنّ رجلاً قد بلغ من البخل غايته، وأتته كان إذا صار في يده الدرهم، خاطبه وناجاه وفدّاه واستبطّاه، وكان ممّا يقول: كم من أرضٍ قطعت، وكم من كيبسٍ فارقت، وكم من خاملٍ رفعت، ومن رفيعٍ قد أخملت، لك عندي آلا تعرى ولا تضحى، ثمّ يُلقيه في كيسه ويقول له: اسكن على اسم الله في مكان لا تُهان ولا تُذلل ولا تُزعج منه.

• وصية ثمينة

دخل أبو حازم الأعرج على بعض الملوك من بني مروان فقال: أبا حازم، ما المخرج ممّا نحن فيه؟ قال: تنظر إلى ما عندك فلا تضعه إلّا في حقّه، وما ليس عندك فلا تأخذُه إلّا بحقّه، قال: ومن يطيق ذلك يا أبا حازم؟ قال: فمن أجل ذلك ملئت جهنّم من الجنّة والنّاس أجمعين، قال: ما مالُك؟ قال: مالان، قال: ما هما؟ قال: الثّقة بما عند الله، واليأس ممّا في أيدي النّاس، قال: ارقّع حوائجك إلينا، قال: هيهات هيهات، قد رفعتها إلى من لا تختزل الحوائج دونه، فإن أعطاني منها شيئاً قبلت، وإن زوى عني منها شيئاً رضيت.

• لا ينفع حذر من قدر

تركها زوجها وحيدة بعد أن وافاه الأجل، وبقيت تصارع الحياة وتشقى لإسعاد ابنها الوحيد، رفضت الزّواج مراراً، وكانت لابنها الأب والأمّ والصّديق، نشأته نشأة حسنة، وربّته على حب الفضيلة، فكان من أوائل الطّلبة، وحين أتته دراسته الثّانوية أراد أن يكمل تعليمه في إحدى جامعات الدّول العربيّة، ولكن الأمّ رفضت لأنّها لا تطيق الابتعاد عن ولدها

الوحيد، إلّا أنّ شغف الابن بالعلم جعله يقدّم أوراقه، وأتمّ إجراءات السّفر دون علمها، حتّى إذا كانت ليلة السّفر أخبرها بأنّه حجز تذكرة إلى بغداد، وأنّ موعد السفر غدًا. عصف الحزن بقلب الأمّ ولكنها جاهدت لتخفيه، وفكرت في طريقة تُبقي فيها ولدها إلى جانبها، وفي منتصف اللّيل أخفت الأمّ جواز سفره والتّذكرة، فلما طلع الصّبح ودّع الابن والدته وانصرف، وفي المطار منعه رجال الشّرطة من المغادرة لعدم حيازته جواز سفر، فوقع في قلبه أنّ أمّه هي التي أخفته، فرجع غاضبًا، ودار بينه وبين أمّه جدال وشجار طويل، ولما لم يجد فائدة من الحديث دخل غرفته ونام.

كانت الأمّ تستمع إلى المذياع وهي تجهّز طعام الغداء بسرور لعلمها أنّ ولدها لن يسافر، ثم لفت انتباهها صوت المذياع يقول: لقد سقطت الطّائرة المتّجهة إلى بغداد، وتوفّي جميع من فيها.

فرحت الأمّ فرحًا شديدًا لنجاة ابنها الوحيد من الموت، وذهبت لتزف له البشري، لتجده قد فارق الحياة على فراشه.

الفائزات

ففي مسابقات
العدد السابق

- صفاء أحمد شيخ الضيعة • آلاء وليد قصاب
- ندى عبد الكافي الأبرش • إسراء زياد الأجوّة
- أمامة محمود السماعيل • رجاء نزار شولك
- نسيم إبراهيم القصير • بنان ياسر بدران
- شروق فيصل بامهير • بيان منير الملا
- فاطمة بديع خلبوص • آلاء عمر طه
- نسرين خالد النسرين • غيداء فروح
- منار عبد الله علوش
- نورة سعد القريني
- فاطمة محمد طه
- ميسون عمر الدرّة

١. كلمة السر من الأحرف المتبقية: نبتة عشبية ذكرت في القرآن الكريم هي:

ر	ن	ي	ق	ط	ي	ن	ج
م	ز	ل	ص	ي	ل	ل	ر
ا	ن	ي	ن	خ	ي	ل	ك
ن	ط	ن	ت	ب	ل	ا	ة
ت	ز	ل	س	و	ف	ل	ع
ي	ح	د	ح	و	ن	ل	ن
ن	ع	ي	ر	د	خ	ة	ب
ت	ر	ي	ح	ا	ن	د	ح

• عنب . تين . رمان .
• زيتونة . يقطين . نخيل .
• عدس . بصل . ريحان .
• كافور . طلع . ؟



لغويات:

ما الفرق بين المطر والغيث في القرآن الكريم؟

- استعمل القرآن الكريم لفظ المطر في مواضع الانتقام فقال تعالى: {وَأَمْطَرْنَا عَلَيْهِمْ مَطَرًا فَسَاءَ مَطَرُ الْمُنْذَرِينَ} [الشم - ٥٨] وقال: {وَلَقَدْ أَتَوْا عَلَى الْقَرْيَةِ الَّتِي أَمْطَرْنَا عَلَيْهَا مَطَرًا سَوِيًّا} [الفرقان - ٤٠]
- أمّا الغيث فلا يستعمله القرآن إلا في معرض ذكر الخير: {وَهُوَ الَّذِي يَنْزِلُ الْغَيْثَ مِنْ بَعْدِ مَا قَنَطُوا وَيَنْشُرُ رَحْمَتَهُ وَهُوَ الْوَلِيُّ الْحَمِيدُ} [الشورى - ٢٨] وقال: {ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ عَامٌ فِيهِ يُغَاثُ النَّاسُ وَفِيهِ يَعْرِضُونَ} [يوسف - ٤٩]

مسابقة التّكّيّة

١. آية من آيات القرآن الكريم ذكر فيها اسم مسجدين اثنين، ما اسم السّورة؟ وما رقم الآية؟
٢. عندما توفّي قال عنه عمر رضي الله عنه: مات اليوم سيّد المسلمين فمن هو؟

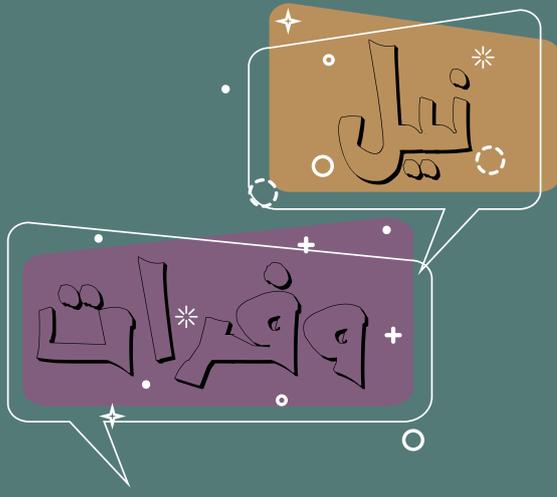
آخر موعد لاستلام المشاركات هو

بعد شهر من تاريخ صدور المجلة

ترسل المشاركات على بريد المجلة:

nasayim@hayatassoc.com

تُنشر أسماء الفائزات في العدد القادم



من زيارة ميدانية لمقرّ العمل، من المؤكّد أنّها الموظّفة الجديدة. نزلت السّكينة على قلب فرات وتغشّى العينين الساهرتين النّعاس، ثم غطّت في نوم عميق.

- يا أولاد! عندي مفاجأة، سنزور بابا اليوم في مكتبه، وستتناول معه طعام الغداء.

تعالت ضحكات الأطفال فرحاً، وبدأت دقات قلب فرات تسابق دقات الساعة، متى يحين وقت الغداء، ومضت السّاعات واصطفّ الأولاد وهم بكامل أناقتهم مستعدّين لزيارة والدهم.

لكن فرات ما زالت تائهة تُقلّب ثيابها، ماذا ترتدي؟ لا بدّ أن تكون بكامل زينتها وأناقتها. ارتدت عباءة مزركشة، وانتعلت حذاءً شفافاً بكعبٍ عالٍ، حملت حقيبتها الحمراء المزركشة وقالت: من أجمل أنا أم هي؟ سأضع قليلاً من مساحيق التجميل لن تضُرّ. نظر الأولاد إلى أمّهم، قال

أخفى نيل جوّاله تحت وسادته دون أن يهمس ببنت شفّه.

- نيل! أجبني ماذا هناك؟
- لا شيء مهمّ، عودي إلى النّوم.
«لماذا أخفى جوّاله تحت الوسادة؟! لماذا تهرّب منّي عندما سألته عن رائحة العطر النسائيّ التي كانت تفوح من بدلته ذاك المساء؟ لماذا يبحث عن شقّة مجاورة لبيتنا؟ ولماذا لم يخبرني؟

آه من أمّ أيمن.. صار زوجها كالخاتم في إصبعها، ولا يُخفي عنها صغيرة ولا كبيرة، لولاها لما علمت أنّ نيل قد استأجر شقّة مفروشة، والآن من جود؟! قطع سيل الشُّكوك صوت الأذان: «الله أكبر الله أكبر». ساعة مرّت كلحظة، وسيل من الأفكار يعصفُ بقلبي حيران في بحر تتلاطم فيه أمواج الشكّ والغيرة، ثم قررت أخيراً أن لا بدّ

ما لجوّالك لا يتوقّف عن الرّنين؟! أرجوك أطفئه. كانت يد نيل تزحف كما السّلحفاة لتناول الجوّال، نظر نظرة خاطفة، ياه! إنّها السّاعة الثّالثة!

من؟ جود؟! قفز نيل من فراشه كالأرنب وهو يتمتم: معقول! وصلت!

خرج مسرعاً من الغرفة، أجرى مكالمة سريعة ثم عاد.
- من هذه التي وصلت؟ من جود؟

أمين: ماما هل سنذهب إلى حفل زفاف أم لزيارة والدي؟ ردت فرات: هيا هيا، تأخرنا على الموعد، الساعة الثانية بعد الظهر الآن.

وما إن وصلت إلى باب البيت حتى دق جرس الباب! من الباب؟ إنه نيل!

نظر إليهم نيل مستغربًا ثم قال: إلى أين أنتم ذاهبون؟ فرات! ما هذا الذي ترتدينه؟!

ماذا جرى لعقلك؟! كيف ستخرجين وأنت في هذا المظهر؟ عباءة ضيقة ومساحيق تجميل؟

علا صوت فرات، وأخذت دموعها تجري على خديها: سأكون أجمل من هذه الذي تنتظرها وتواعدها، من أجمل أنا أم جود؟!

قال نيل: من جود؟! آه من غيرة النساء وضعف العقول!

هداك الله! هداك الله! جود هو صديق لي يعمل في دائرة الهجرة والجوازات، ساعدني في استخراج التأشيرات

وتسهيل دخول أمي وأخي. أسرعني فهما ينتظراني في الأسفل، كنت أخفي عنك خبر قدومهما، وأدبت أن أجعلها مفاجأة لك وللأولاد، بدلي ملابسك والحقي بي. ثم أخذ الأولاد ونزل.

«ما هذا؟ ماذا جرى لي؟ كيف سيطر الشك على قلبي وأعمى بصيرتي وبصري، ماذا فعل بي سوء الظن؟

يا الله! لا أنشاط من مخيلة امرأة تشعر بالغيرة، أعوذ بالله من الشيطان الرجيم».

الغيرة سلوك تعبّر به المرأة عن الحبّ وعن مشاعرهما تجاه من تحبّ، تتولّد الغيرة بين الأزواج من

الإحساس بعدم الأمان

والخوف،

أو عدم

الثقة، وغالبًا

ما تنتهي

العلاقات

بسبب الغيرة

المفرطة .

التواصل مع الزوج مهمّ لبقاء العلاقة وتقويتها واستمرارها أيضًا، وبسبب ضعف التواصل بين نيل وفرات بدأت الأفكار السلبية والشكوك تنتاب فرات، وانتهت بالمبالغة في الشعور بالغيرة وإساءة التصرف، وخاصة بعدما استقرت التفسيرات الخاطئة في نفس فرات لأنها لم تحصل على تفسير مقنع من شريكها.

**الغيرة نار، والقلب حطب،
فإن لمست قلبك الغيرة
فاعلمي أنه سيحرقك
ويحرق بيتك.**



بِقْلَامِهِنَّ

المشاركة الأولى

فاطمة بديع

في ضمِّ يومي المتكدِّس، ومع أعباءٍ تلاحقني من الصُّباح حتَّى المساء، تركضُ خلفي مسرعةً كأنَّما وَجَدْتُ متنفِّساً، كغريقٍ يتشبَّثُ بقطعة خشب، أو حببيسٍ وجد فرجة أمل يرنو ببصره نحو الحريرة.

« أمِّي وجدتها، ستعجبك وتحقق طلباتك -المكبَّلة لأهوائها- » لم تنطق بها، نطقت عيناها العسلية، وهي تقف وقفة المنتصر.

ثم أردفت: لقد وجدت فتوى تسمح لنا بتهديب الحاجب، بل والأخذ منه ولو بعض شعرات لإظهار جماله ورونقه.

حينها علمت أن ابنتي وقعت على ما يسقونه فتوى الرِّجِّ والحاجب الأزجِّ، وكأنَّ تغيير الأسماء يغيِّر الأحكام! للحظة توقفتُ عن اللهاث، جلست، بل احتجت لأخذ نفيس عميق، فأمامي العديد من الجولات، والكثير من القناعات.

حقاً بتنا في زمن القابض فيه على دينه كالقابض على الجمر، زمنٌ مرعبٌ مخيف، نسمُّه بأوصاف نخفُّ فيها عن أنفسنا ثقل المسؤولية، وتعَب التَّربية، فما أجمل التأسيس في هذه الفترة الغضة الشَّبَابية، تأسيس عميق، يشغل روح الشَّبَاب، يهدِّب كيانه، يقوِّي علاقتهم بخالقهم، تسمو أفكارهم نحو السماء.

المشاركة الثانية

مريم رحمون

انتظار الفرج عبادة

أن تتألَّم وتنهمر دمعاتك ويستعر الظلم من حولك، وتزداد الكلمات قسوة.

في ذلك اليوم الذي اشتدَّ سواده وكأن لم تشرق شمس، وصدرك ضائق كأنما تتنفس من سم الخياط، أيّامك سوداء قاتمة، وتلاطم في زوبعة الأحداث يمناً وبسرة حيث المصائب تتساقط على رأسك والبلايا!

تلجأ وأنت في ذا الحال لفلان، وتضع أمرك وحاجتك في يد علان، وهذا يصدك وذاك يؤمك، وأنت متمسكٌ بمأربك بكلتا يديك وكأنَّ الأمر كلُّه لك! خبرني بعدها عن الشَّمس التي أشرقت بها روحك والطمأنينة التي تنفس بها قلبك حين أسلمت قيادك لله، وقلت من أعماقك: اللهمَّ إنِّي عبدك، فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين، من لي سواك، ومن سواك يرى قلبي ويسمعه!

تلك المحن التي قرّبتك من الله هي أعظم المنح وإن أوجعتك.

حينما علمت أن الأمر كلُّه لله، حينما دعوت في غسق الدُّجى ورفعت يديك لخالقك صادقاً متضرِّعاً متوكِّلاً عليه حقَّ التَّوكل؛ ذهب ظمأ القلب وابتلت الروح بصيبٍ نافعٍ طيبٍ مبارك فيه، فسكنت وأسكنت كلَّ الضجيج من حولك.

لا تبرح، قف بباب الملك ولسان حالك يردد:

«لن أبرح الأعتاب حتَّى أُجبراً»

ثمَّ نم مطمئناً هانئ الفكر قيرير العين، إذ أمرك بيد كريم رحيم خبير بك، قادر لا يعجزه شيء.

الأنس

جلستُ قرب النَّافذة في قطار السَّابعة صباحًا، وانكمشتُ في أقصى الزَّاوية اليُمنى من المقعد الأخير لأتغلغل في أشعة شمس ذلك اليوم التَّشربيني الجميل. تسلَّل الدَّفء إلى جسدي المرتعش رويدًا رويدًا حتَّى خالط مشاشة عظمي، وانتشر في عروقي كلُّها حتى رؤوس أصابعي، ورحت أتأمَّل الطَّريق الطَّويل وأصغي إلى حكاياته وهو يقصُّها عليَّ من النَّافذة على عجل، فلمَّا وصلنا إلى النَّفق البحريَّ تجهم وجهه فجأة ظلمة وسمتًا.

استدرت بوجهي إلى داخل ذلك الصَّنديق الضَّخم الذي انحسرت فيه عشرات الأجساد، ورحت أُجبل النَّظر في وجوه الرَّاكبين لعلَّها تجود ببعض حكاياتها هي الأخرى، فما رأيت إلَّا وجوهًا مكفهرة قد تحجَّرت ملامحها أمام أضواء تلك الشَّاشات الصَّغيرة، لا يتحرَّك لأصحابها سوى إصبع أو إصبعين تذرعان الشَّاشة صعودًا ونزولًا، نزولًا وصعودًا، أو تراوحيان في أسفلها نقرًا. تحسَّست هاتفني المحمول وهو لا يكفُّ عن الرنين والاهتزاز، أخرجته من جيبتي وفتحته، ثم بدأت أقلب صفحاته.

أيَّ سحرٍ جعلنا نترك رحب هذا العالم الفسيح من حولنا لننظر إلى تفاصيله من نافذة لا تتجاوز بوصات سبع، تفاصيل يرسمها لنا الآخرون في واتس وتويتر وفيسبوك، أسماء كثيرة ربَّما نعرف بعضها ونجهل أغلبها تطاردنا في خلواتنا وجلواتنا صباح مساء.

فتحت جهازك متدبِّرًا بمطالعة الأخبار اليوميَّة السياسيَّة والاجتماعيَّة، يستهويك عنوان ويجذبك آخر، ثم يشدُّك ثالث لأهميته ورابع لإثارته، وإذا بك تقضي باكورة يومك متلفتًا على ناصية شارع الحقيقة، ما تدري أيَّ شاريتها أصدق؟! ولا أيَّ دهاليزها تسلك؟! ثم تشيح بوجهك عن هذا كله بعد أن تتأمل نفسك بتلك الأخبار غثها وسمينها،

فتحدِّثك بتقليب صفحات التَّواصل الاجتماعيِّ عليها تكون أصدق لسانًا وأعذب نكتة، فتبادرك صفحات الأجبَّة أو الأصدقاء أو الأقارب، وتستوقفك لتطالع صورهم وتقرأ آخر أخبارهم، مشاكلهم، مشاريعهم، أحزانهم، آخر ما اشتروه وأجمل ما لبسوه، حتَّى ضحكات السَّمير ورائحة القهوة تصلك كلُّها طازجة زكيَّة، ثمَّ يجرفك سيل المجاملات والمجاذبات فتمتدح هذا وترفع إبهامًا لذاك، حتَّى إذا ما فرغت وجدت نفسك في عالم آخر غير الَّذي دخلت من أجله، وربما نسيت لم أنت هناك أصلًا.

عجبًا لأنيس لا يكتمل إلَّا بوحشة المرء من نفسه، ما أكثر ما نهرب من ذواتنا هذه الأيام، حتَّى كأنَّ سعادتنا وقيامنا وقعودنا ليست لأنفسنا بقدر ما هي انعكاس رضى الآخرين عنَّا وعن سعادتنا نفسها. لا نفتأ ندور في فلك الآخرين، حتَّى عندما نصاب بالدَّوار أو نُرهق أو نُضجر نستعذب ذلك ولا ننفك عنه.

صارت خلواتنا بأنفسنا تؤرِّقنا وتخنقنا، ربَّما لأنَّها تكشف سوءاتنا، وتمزِّق أقمعتنا المزيَّفة.

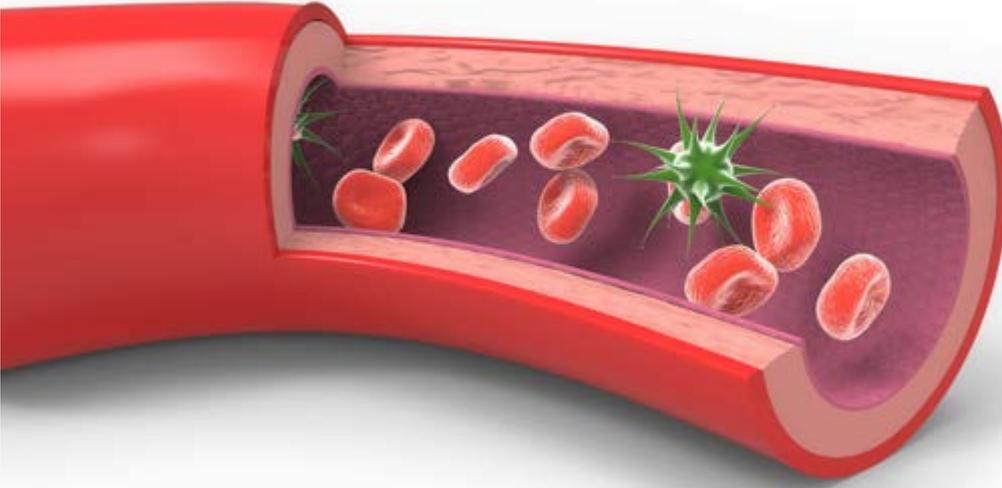
في زحمة هذه الحياة وضوضائها ما أجمل أن يأوي المرء إلى واحة نفسه، يرتب أولوبَّياتها، يشقُّ بسواعد الجدِّ سواقي العلم من ينايحه الصَّافية، ثم يتعاهد غراس معرفتها ويقلم أشجار عملها، ويسورها من رياح التَّشتت والسَّفه والضياع، ثم يعطر أجواءها وينعش هواءها برياحين الألفة والمرح، ولا ينسى أن يجلس في كلِّ يوم ساعة من نهار على ضفاف بركتها يتأمَّل بهدوء في أعماقها، يغوص بخاطره في شجونها ومسراتها، همومها وأفراحها، عيوبها ومحاسنها، جدِّها وتقصيرها، حتَّى إذا ما بدت صورته على صفحة لجينها الرِّقراق صافية من كلِّ كدر، جليَّة من كلِّ غشاوة؛ فذاك لعمرى هو الأنس، ذاك هو الأنس.



هذه المقالات كانت من إنجاز المشاركات في دورة فنَّ المقالة، والتي أقيمت ضمن دورات نادي نسائم الشَّام، إن كانت لديك موهبة الكتابة وترغبين في تطويرها فيمكنك طلب الانضمام عن طريق مسح الكود أو مراسلة بريد المجلة.

مضادات الأكسدة

د. زينب عروب



• تحتاج كافة الكائنات الحية في بقائها ونموها وتكاثرها إلى الأكسجين، وفي عمليات الأيض (metabolism) يقوم الجسم عبر الجهاز الهضمي بتحويل الغذاء المكوّن من كربوهيدرات وبروتينات ودهون إلى سكريّات وأحماض أمينية وأحماض دهنية تُمتصّ إلى مجرى الدّم، ثم يستخدمها الجسم بصفقتها مصدرًا للطاقة، حيث تخضع هذه المكونات لعملية تسمى: الأكسدة، ينتج عنها مجموعة من الجذور الحرة، وهي مركّبات غير مستقرّة داخل الخلية، ومع أنّ لها أدوارًا مهمّة مثل قتل البكتيريا، وتنظيم نموّ الأنسجة، وتحفيز إنتاج مضادّات الأكسدة، إلا أنّ زيادتها عن حدّ معيّن تسبّب أضرارًا للخلية قد يصل إلى تدميرها.

• في الوضع الطبيعيّ تدمّر الخلية بعضًا من تلك الجذور الحرة، وتطردها خارج الجسم بإطلاق بعض الإنزيمات، ويتبقّى البعض الآخر في حالة حرّة، فإذا تفاعل مع محتويات بعض الخلايا سبّب خللًا فيها، وجعل الجسم أكثر عرضة للإصابة بأمراض مزمنة كمرض السّكريّ وغيره من الأمراض بحسب بعض الدراسات.

ماهي مضادات الأوكسدة؟

• هي جزيئات كيميائية، تعمل على إبطاء تأكسد الجزيئات الشاردة (الجذور الحرّة) أو منعه في الجسم الحي، وهذا يزيد في مناعته ودفاعاته الطبيعيّة.

• زوّد الله عزّ وجلّ جسم الكائن الحيّ بآليّة للحفاظ على التّوازن بين مضادّات الأوكسدة والجذور الحرّة بإطلاق إنزيمات تسيطر على الجذور الحرّة وتحيدها، فإذا اختل هذا التّوازن حصل ما يسمّى بالإجهاد التّأكسديّ، أي ارتفاع نسبة الجذور الحرّة في الجسم، وهنا تظهر حاجة الجسم لمضادّات الأوكسدة التي تزيد من مناعته ودفاعاته الطبيعيّة، وتؤخّر شيخوخة الخلايا وتنعّسها.

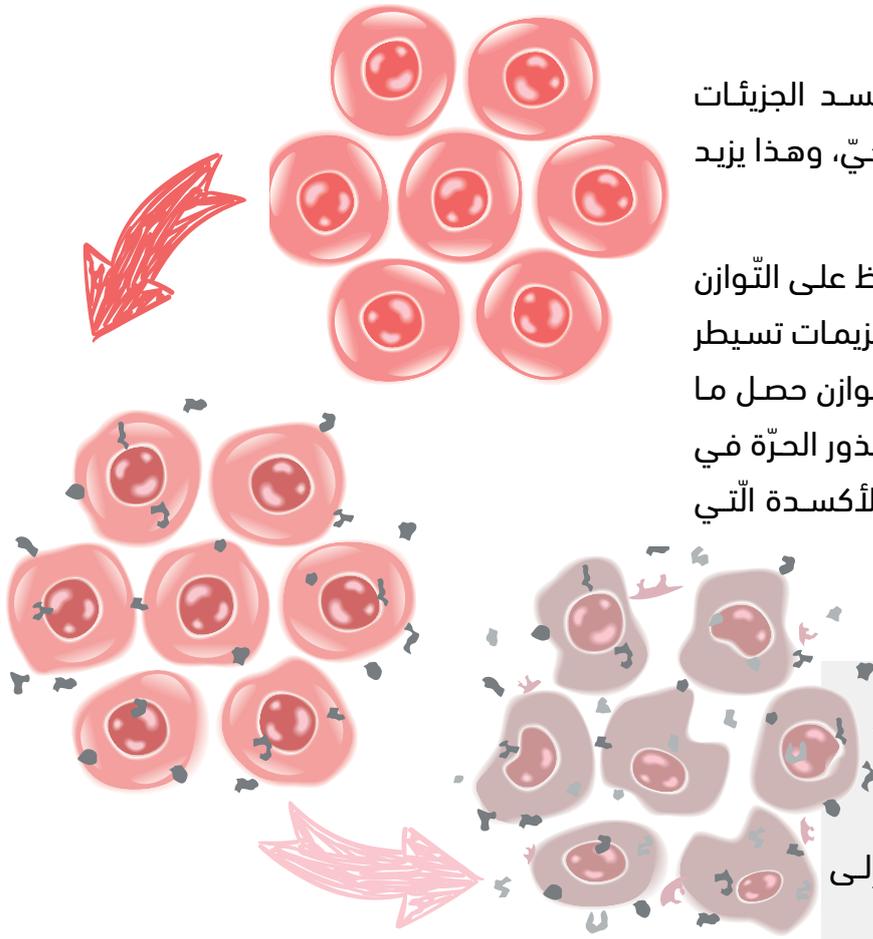
من العوامل التي تسبّب الإجهاد التّأكسديّ:

- قد يؤدي الإجهاد التّأكسديّ طويل الأمد إلى أمراض مزمنة كالشيخوخة المبكرة وغيرها.
- نمط غذائيّ غير صحّي (غنيّ بالسكر والدهون والمقليّات والأغذية المصنّعة).
- نمط حياة كسول خالٍ من النّشاط البدنيّ.
- عوامل بيئيّة ضارّة مثل تلوث الهواء والتّعرض للإشعاع واستنشاق الدخان.
- الضغوط النفسيّة.

توجد مكملات غذائية مصنّعة من مضادّات الأوكسدة، لكن الأفضل بالتأكيد الحصول عليها عن طريق الغذاء.

من الأغذية الغنيّة بمضادّات الأوكسدة:

- البروكلي والسبانخ والخبث والخرشوف والطماطم والألفت والكرنب، والمكسرات، والشوكولاتة الداكنة، والأسماك، والفواكه والخضروات الزرقاء أو الأرجوانية مثل التوت والباذنجان، والجزر.
- ومن الفيتامينات فيتامين E و C، حيث يوجد فيتامين E في زيت جنين القمح وزيت دوار الشمس أو بذور دوار الشمس، ويوجد فيتامين C في البرتقال والليمون والفلفل الأحمر والكيوي والجريب فروت.



إذا كان غذاء الإنسان محتويًا على بعض من تلك الأطعمة (ويجب تنويعها في كلّ مرّة عن الأخرى)، مع ممارسة الرياضة المعتدلة، والتّعرض لأشعة السّمس، وإراحة البال بحسن العبادة، والرّضا بمقادير الله؛ قاوم الجسم الشيخوخة، وحصلت له وقاية من كثيرٍ من الأمراض بإذن الله تعالى.





كيف تختارين حاسوبًا مناسبًا؟

تعتبر الحواسيب المحمولة من أهم سمات هذا العصر، والهواتف الذكية وإن كانت قد خففت الأضواء بعد اتصالها السريع بالإنترنت، إلا أن الحواسيب المحمولة استخدامات أخرى غير ولوج مواقع التواصل الاجتماعي أو البحث عن المعلومات. ولهذا نقدّم لك هذه المعلومات البسيطة والخطوات حول كيفية اختيار حاسوب محمول مناسب لك ولاحتياجاتك.

المعالج Processor

هو المسؤول عن سرعة أداء الحاسب، وللمعالج نوعان بحسب الشركة المصنّعة له:



لتصفح الإنترنت، ومشاهدة الأفلام، بأداء متوسط	Core i3	شركة Intel 
جيد لبرامج التصميم، مناسب للألعاب، سرعته متوسطة، وأدائه ممتاز	Core i5	
ممتاز للبرمجة والتصميم والألعاب، بأفضل سرعة وأداء	Core i7	
ممتاز للبرمجة والتصميم الهندسي، سرعته فائقة للألعاب	Core i9	
أداء ثابت وقوي لأداء مهمات بسيطة مثل: تصفح الإنترنت ومشاهدة الأفلام	AMD Turion 67	شركة AMD 
أحدث فئة من معالجات الشركة، قوية الأداء في المعام وإطالة عمر البطارية.	AMD Turion 67 X2	

الزّام RAM

ذاكرة الوصول العشوائية: وتحدّد سرعة تبادل البيانات بين الرّام وباقي مكونات الجهاز.



مناسب للتصفح والبرامج المكتبية	4 GB
مناسب للتصميم والتصفح والألعاب	8 GB
مناسب لجميع الاستخدامات والألعاب والبرمجة والمونتاج	16-32 GB

الهارديسك Hard Disk

يستهلك طاقة أكبر في نقل البيانات، ويحدث ضوضاء أثناء العمل، أيّ اهتزاز ينتج عنه توقّف العمل، والجهاز زهيد السعر، قصير العمر، ويتميّز بالمساحة الكبيرة.	HDD hard disk drive
وزنه أقلّ، ويستهلك طاقة أقلّ، وسرعته عالية في نقل البيانات، سعره مرتفع، ونجد منه مساحات تخزين متعددة تصل حتى ٢ تيرا وأكثر.	SSD solid stat drive
يجمع خصائص القرص HDD من حيث المساحة العالية و SSD من حيث السرعة وقلّة الضوضاء	SSHD solid stat hybrd drive





أفضل كروت الشاشة من شركة NVIDIA، ويمكنك معرفة فئة هذا الكرت عن طريق الأرقام الموجودة بعد (RTX , GTX , GT) فبناءً على هذه الأرقام يمكنك تحديد جودة الكرت وتكلفته مثال: 840 GT.

• كرت الشاشة Graphics card

بطاقة الرسومات (كرت الشاشة): مسؤولة عن عرض الصور والفيديو والألعاب وغيرها. لهذه البطاقة نوعان:

كرت داخلي (مدمج) Integrated	كرت خارجي (منفصل) Dedicated
<ul style="list-style-type: none"> لا يحتوي ذاكرة منفصلة، فيعمل وفق السرعة الخاصة بالمعالج والرام، ويكون مدمجاً بذاكرة اللوحة الأم، وإذا حدث عطل في كرت الشاشة أدى إلى تعطيل اللوحة الأم، ويتطلب تغيير كرت الشاشة حينها تغيير اللوحة الأم بالكامل. غير مناسب لتشغيل برامج الجرافيك والألعاب. 	<ul style="list-style-type: none"> منفصل عن اللوحة الأم مما يجعل عملية استبدال الكرت أسهل. قادر على تشغيل الألعاب والبرامج القويّة، ويجعل أداء الجهاز أسرع وأفضل. يستخدم في برامج تصميم الجرافيك والألعاب.

وجود علامة IT عند شراء كرت الشاشة يعني الفرق بين كرت الشاشة الأصلي وكرت الشاشة الذي أُجرب عليه تعديلات.

• مقاس الشاشة Screen size

الشاشة الصغيرة	يتراوح حجمها بين 8 - 10 - 11 - 12 بوصة	تتميز بوزنها الخفيف، مناسبة ومريحة للعين، و مناسبة للأشخاص الذين لا يكثرون من استخدام الجهاز.
الشاشة المتوسطة	يتراوح حجمها بين 13 - 14 - 15 بوصة	مناسبة للمستخدمين بشكلٍ عام، وشاشتها واضحة.
الشاشة الكبيرة	يتراوح حجمها بين 17 - 18 - 19 بوصة	مناسبة للمستخدمين، وخصوصاً لمستخدمي الألعاب والمصممين، وكلما زاد حجم الشاشة قصّر عمر البطارية.

• نظام التشغيل Operating System

النظام	المزايا	العيوب
Apple MacOS 	<ul style="list-style-type: none"> فايروسات ومشاكل أمنية أقل. يحتوي على برامج آبل الإنتاجية. مجانية الاندماج مع منتجات آبل. مهمّ لمبرمجي تطبيقات IOS. النظام خفيف، ومرن. يملك النظام واجهة مستخدم بسيطة. 	<ul style="list-style-type: none"> الجهاز وقطعه باهظة الثمن. قلة المرونة والخيارات في الترقية إلى مواصفات أعلى. قلة الدعم في الألعاب المتقدمة. لا يمكن تنصيب النظام إلا على أجهزة ماك.
Microsoft Windows 	<ul style="list-style-type: none"> يمكن تنصيب أكثر من برنامج. أكثر مرونة وقطعه أرخص ثمنًا. أفضل للألعاب. 	<ul style="list-style-type: none"> أكثر عرضة للفيروسات والمشاكل الأمنية.

• المنافذ Input

توفر: HDMI منفذ سلك الشاشات - Ethernet منفذ سلك الإنترنت - USB

رتاج

بعد رحلة مائة داعبتنا فيها النسائم ونحن نتفكر في آية، ونتعقل حديثاً، ونتنقل في رياض العلم والمعرفة؛ نغلق نافذتنا لنلقاك بعدها، متمنين لأمتنا فجراً مشرقاً، ونسأل الله أن نكون قد وفّقنا لانتقاء المفيد النافع من أطيب العلوم وعذب الكلام، وأن ينفع بها من أعدّها ومن قرأها، وأن يتقبّلها بقبول حسن، وماهي إلا جهد المقلّ، فما رأيت غاليتنا من حسن فانشريه، وما خالف ذلك فراسلينا نصوّب الخطأ، هذا ونسعد باقتراحاتك ومشاركاتك

على البريد الخاصّ بالمجلة: nasayim@hayatassoc.org

نلقاك على خير



www.hayatassoc.org

nasayim@hayatassoc.com

[f](https://www.facebook.com/hayat.assoc) [i](https://www.instagram.com/hayat.assoc) [t](https://www.twitter.com/hayat.assoc) hayat.assoc

