

نسائم الشام ١٤



- حُمى الاستهلاك
- التوازن بين التواصل الرقمي والحياة الواقعية
- النظام النباتي والحيواني

تراحيب

نسائم الشّام

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

نسائم الشّام

نسائم تهبّ محمّلة بعبير الياسمين، تنتقل بين
بساتين تراثنا، وأزاهير معاصرتنا، فتتذوّع عطرًا يخالط
القلب، فيزيد الإيمان ويقرب من الدّيان.

كالمطر تأتي تراحيبنا
ربّا تسقي عطش القلوب

أسرة التحرير:

- لمى الأبرش
- شفاء دلوان
- سميحة دلوان

f @ hayat.assoc



فهرس المحتويات

٢	مقدمة
٣	شلال النّور
٤	بوابة فكر: حمى الاستهلاك
٧	نيل وفرات
١٠	نجوم في سماء المجد: أم المؤمنين عائشة
١٢	التّكية
١٥	الزاوية الطّبية: النظام النباتي والحيواني
١٧	عالم التّقنية: التوازن بين التواصل الرقمي والحياة الواقعية
١٩	المنهل: عرض كتاب التنازع والتوازن في حياة المسلم
٢١	بأقلامكــــن

التوازن...

كلمة قصيرة، لكنها تختصر رحلةً طويلةً في حياة المرأة المسلمة. فهو لا يقتصر على جانبٍ واحد، بل يمتد ليشمل علاقتها بربها، وبنفسها، وبأسرتها، وبمجتمعتها، بل وحتى في مشاعرها، وأفكارها، وطموحاتها، وكيفية تعاملها مع نجاحاتها وإخفاقاتها. وما أجمل أن يكون هذا التوازن منطلقاً من هدي الإسلام، الذي علّمنا أن لكلّ ذي حقّ حقّه، وأن خير الأمور أوسطها،

وأن الاعتدال سبيلٌ إلى الطمأنينة، بينما يُفضي الإفراط والتفريط إلى التعب والاضطراب.

وفي هذا العدد الرابع عشر من مجلة نسائم الشام، نحاول أن نقرب من هذا المعنى الواسع من زوايا متعددة، لنأمل كيف يمكن للمرأة المسلمة أن تبني حياةً متوازنةً تحفظ فيها إيمانها، وترعى أسرتها، وتعتني بنفسها، وتؤدي رسالتها، دون أن يطغى جانبٌ على آخر،

أو تفقد بوصلتها المتجهة إلى رضا الله تعالى. نسأل الله أن يجعل صفحات هذا العدد نافذةً تُعين على حسن الموازنة، وبصيرةً تُرشد إلى ترتيب الأولويات، وحافزاً لكل امرأةٍ تسعى إلى حياةٍ عامرةٍ بالإيمان، مطمئنةٍ بالاعتدال، مباركةٍ في الدنيا والآخرة.



التوازن في المفهوم الشرعي للحياة:

هو منهج شامل يقوم على العدل، والعقل، والفطرة، وإعطاء كل ذي حق حقه من غير إفراط ولا تفريط، وهو ما يُعرف بـ"الوسطية".

ولا يعني التوازن في الإسلام المساواة، بل يعني التناسب في استقامة الفرد في علاقته بربه، ونفسه، ومجتمعه، والكون من حوله.

فالمسلم يسير على طريق واضح، يراعي مقاصد الشريعة وحاجات النفس، فتستقيم خطاه ولا يميل مع الأهواء.

أبرز ركائز التوازن بالمفهوم الشرعي:

١- التوازن بين الروح والجسد: الإسلام دين يراعي فطرة الإنسان، فلا يطغى جانب على آخر.

فالروح تحتاج للعبادة، والذكر، وتزكية النفس، والخلة مع الله.

والجسد يحتاج للطعام، والشراب، والراحة، والتمتع بالطيبات بلا إسراف.

قال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ [الأعراف: ٣١].



وقال ﷺ: «إِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ» رواه البخاري ومسلم.

فمن أهمل روحه قسا قلبه، ومن أهمل جسده انقطع عن العمل وتعب.

٢- التوازن بين الدنيا والآخرة، وبين العبادة وعمارة الحياة: فالعمل للآخرة لا يعني اعتزال الدنيا، وعمارة الدنيا لا تعني نسيان الآخرة.

قال تعالى: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾ [القصص: ٧٧].

فالمسلم يسعى في طلب الرزق وعمارة الأرض، وفي ذات الوقت يعمل للآخرة بالعبادات والعمل الصالح.

فالتوازن هنا يعني جعل الدنيا وسيلة للآخرة، لا غاية في حد ذاتها تُلهي وتُشغل.

ولأنه منهج حياة شامل، ينظم علاقة الإنسان بربه وبخلقه.

قال تعالى: ﴿فَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ﴾ [هود: ١١٢].

فالوسطية تعني التوازن بين الغلو والتشدد من جهة، والتقصير والإهمال من جهة أخرى.

٣- التوازن بين الحقوق والواجبات، وبين المشاعر والانفعالات: كالموازنة بين مصلحة الفرد الخاصة ومصلحة المجتمع العامة، وبين إعمال العقل وضبط العاطفة بالشرع، حتى لا تطغى العاطفة على الحكم.

والتوازن بين مشاعر الحب والبغض، والفرح والحزن، بحيث لا يتحول الحب إلى تعلق مذموم، ولا الحزن إلى يأس وقنوط يُطفئ همة النفس.

ختامًا:

التوازن الشرعي هو "صناعة عمر" تبدأ بالتأمل الذاتي، ومراجعة الأولويات، وتزكية النفس، بهدف الوصول إلى طمأنينة القلب واستقامة السلوك، استرشادًا بقوله تعالى: ﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا﴾ [البقرة: ١٤٣].

فمن اعتدل نجا، ومن تطرف هلك.

حُمى الاستهلاك

بقلم: أ. سلوى شلة

لكن.. لماذا نندفع لشراء كل ما سبق؟

تُعَدُّ "حُمى الاستهلاك" من أبرز سمات عصرنا الراهن، ووراء هذا الاندفاع أسباب شتى:

١- إننا نعيش في زمن يُهيمن فيه النظام الرأسمالي على اقتصاد العالم، ويقوم جوهره على دفع الجماهير نحو الاستهلاك اللامتناهي لإبقاء عجلة السوق متحركة؛ ومن هنا تعتمد الشركات الرأسمالية على تصنيع بضائعها وفق استراتيجية (التقادم المخطط له)، أي بجودة مؤقتة تضمن تلف المنتج أو تراجع كفاءته بعد فترة وجيزة، مما يضطر المستهلك إلى الشراء مجددًا أو استبدال قطع الغيار.

وهكذا تدور عجلة المصانع بلا توقف، وتُستنزف موارد الطبيعة، ويتفاقم تلوث البيئة، ويستمر هذا النظام الاقتصادي بالدوران، ساحقًا تحت وطأته العامل البسيط ذا الراتب الزهيد، والمواطن اللاهث خلف مواكبة المتغيرات

الاجتماعية.

لا بد أن أشتري..

قائمة طويلة من الحاجيات مُدَوَّنة في أذهاننا نخطط لشرائها؛ نشعر بالنقص حقيقةً لفقدائها، لعظيم أثرها في حياتنا.

وفي المقابل نهتم باقتناء أشياء أخرى لمجرد الظن بأنها مهمة، ولكن.. هل هي حقًا كذلك؟

وهم الاحتياج:

لا ننكر احتياج كل إنسان إلى مشتريات لا تستقيم الحياة بدونها، بيد أننا لو قارنًا بين احتياجات الإنسان الأصلية قبل سيطرة النظام الرأسمالي على العالم واحتياجاته اليوم؛ لوجدنا أن القائمة قد تضاعف حجمها وتشعبت مساراتها في زماننا بطريقة بعيدة عن المنطق! فلم تعد المرأة تكتفي بملابس لبيتها وأخرى لخروجها، بل غدت بحاجة إلى لباس خاص لكل محفل، وصار يُعاب عليها في عرف المجتمع حمل

الهاتف ذاته لعام كامل، فضلًا عن حُمى

تجديد أواني المطابخ و ملاءات الأسرة

وغيرها من المتاع الذي يُستبدل بلا

داعٍ ولا ضرورة.



ربوية تلتهم سنوات عمره. ومع تراكم قروض الغايات التافهة، تقصم الفوائد ظهره، وتُستنزف موارده الشحيحة، ليجد نفسه في حرب مع الله ورسوله، تنهشه الهموم وتكبله القيود، فلا تبقى في قلبه لذة لما اشترى، ولا يهنأ بالانتفاع بحاجة.

ولكن.. هل من الفطرة أن ينساق الإنسان خلف هذه البهجة الاجتماعية دون وعي؟

٤- لا جرم أن للنفس البشرية شهوات ونزوات تتغير عبر الأزمان؛ ففي الوقت الذي كان ملوك الماضي ينفقون الثروات الطائلة لجلب الثلج من الأقطار البعيدة من أجل شربة ماء باردة في الهجير، نجد اليوم ثلاثة في مطبخ عامة الناس تؤمن لهم ذلك بتكلفة لا تُذكر! وما كان يلبسه الأثرياء من لباس ناعم وفرش مريحة غدا متداولاً في الطبقة المتوسطة، بل إن أباطرة الأمس لو رأوا التقنيات المتداولة في أيدي عامة الناس اليوم لبذلوا في سبيلها الغالي والنفيس.

فما كان ترفاً بالأمس صار اليوم ضرورة، وترف اليوم سيكون غداً بلا قيمة تُذكر. ورغم اعترافنا بالرفاهية التي أتاحتها التطور الصناعي للبشرية، إلا أنه لا ينبغي أن نغفل عن الآثار

وفي غمرة هذا التنوع الهائل في السلع التي تُدرج قسراً تحت مسمى "الاحتياجات"، ينطلق ضخم إعلامي شره يداعب العواطف ويوجه السلوك، موهمًا العقول بأنه لا سعادة حقيقية دون تذوق شوكلاتة فاخرة كل يوم، ولا رقي إلا بارتداء أفخم الماركات! والعجيب أن وهم السعادة هذا لا يدوم إلا لبعض الوقت... ليذوق بعدها مرارة البؤس، بعدما أدرك أنه كان يبحث عن الطمأنينة في المسار الخطأ.

٢- يتلقف المجتمع رسائل الاستهلاك هذه بقبول وشغف، فيهرع الناس إلى الأسواق حالمين باقتناء ما يرفع قيمتهم بين أقرانهم، حتى غدت قيمة المرء اليوم تُقاس بممتلكاته وكمالياته، لا بوزن علمه وتقواه وأخلاقه!

٣- ووسط هذا الطوفان، يُحاصر المجتمع أبناءه على اختلاف طبقاتهم؛ فيفرض على الغني إنفاق ماله في مجارة الموضة، ويشعره بالتقصير في تدليل ذاته بترديد عبارات مثل: (هل يُعقل أنك لم تشتري هذا المنتج بعد؟ بادر، فأنت تستحق!).

بينما يتجرع الفقير غصص المهانة والدونية لعدم امتلاكه ما يكفي لشراء مئات المنتجات المعروضة عبر الشاشات ومنصات التواصل، والتي يراها تتجدد باستمرار في أيدي المشاهير وفئة من الجماهير؛ من أحدث هاتف وتلفاز، إلى أفخم الأثاث والسيارات، بل وحتى على مستوى الدفاتر والأقلام وعلب الألوان!

فيضطر المسكين إلى الاستدانة ليحوز ما يتوهم أنه "ضرورات عيش"، فيغرق في دينه ليذوق ذل النهار وهمّ الليل. وهنا تتدخل البنوك لتقدم له فرصة مسمومة تلبّي رغباته المتوهمة، فيُحكم النظام الرأسمالي قبضته الخانقة على عنقه عبر قروض



المدمة للاستهلاك الأعمى.

ومن هنا جاء ديننا العظيم ليوجه سلوكنا عبر قيم علاجية جامعة، تحمي الفرد من السقوط في هاوية الاستهلاك باختلاف العصور وتطور أشكال الترف.

فما هي هذه القيم العلاجية؟

١- لقد حرم الله الإسراف والتبذير بشتى صورهما، وذم الاستكثار من الدنيا والتفاخر بمتاعها، وتوعده المسرفين بالحساب على ما أنفقوه في غير وجه حق، قال تعالى: ﴿اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوَ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمِثْلِ غَيْثٍ غِيثٍ أَحْبَبَ الْكُفْلُ نَبَاتَهُ ثُمَّ يَهْبِجُ فَتَرْتَهُ مُصْفَرًا ثُمَّ يَكُونُ حُطَمًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ...﴾ [الحديد: ٢٠].

٢- كما بصر الدين الإنسان بغاية وجوده ومعنى استخلافه، وحذره من التبعية العمياء للمجتمعات اللاهية التي تصرفه عن قضاياها الكبرى، المتمثلة في عبادة الله وبناء المجتمع الراشد.

فالاستهلاك المفرط طالما كان أداة لتخدير وعي الشعوب وتحويل الإنسان من كائن رسالي يحمل همومًا عظيمة إلى مجرد مستهلك يدور في حلقة مفرغة لتلبية رغباته،



مستغلًا غرائزه المجدولة على حب الدنيا. وفي هذا المعنى يقول النبي ﷺ: «لو كان لابن آدم واديان من مال لابتغى واديًا ثالثًا، ولا يملأ جوف ابن آدم إلا التراب، ويتوب الله على من تاب».

٣- إن الخروج من هذا التيه يبدأ بسؤال وعي ذاتي نطرحه قبل كل عملية شراء: (هل أحتاجه فعلاً؟ أم أنني أريده فحسب؟)، والعودة الصادقة إلى الهدى النبوي بالاكْتفاء بكفاف العيش وزاد المسافر؛ عسى أن نسترد حريتنا المقيدة خلف واجهات العرض الساحرة. **أَلْهَاكُمُ التَّكَاثُرُ:**

سببى الإنسان لاهياً في غفلته، مستهلكاً بلا

وعى، إلى أن تباغته إحدى حقيقتين:

١- إما أن يستفيق لغاية وجوده فيتغير، ويوجه طاقته لنيل رضا الله ونصرة دينه، ضارباً عرض الحائط كل الضغوط التي تدفعه نحو جحيم الاستهلاك.

٢- أو يدرك فوات العمر بعد فوات الأوان، فيُقاد إلى قبره بعمل قليل، ومتاع كثير أفنى عمره في جمعه، فيوقفه الله للسؤال: عن عمره فيما أفناه، وعن ماله من أين اكتسبه، وفيما أنفقه؟ وهناك يطول الحساب بطول تلك القوائم، وتترنح الموازين، فلا يدري المرء في ذلك الموقف العصيب: أتركه رحمة الله، أم يترك لنفسه وما

كسبت يداه؟

﴿الْهَكْمُ التَّكَاثُرُ (١) حَتَّى زُرْتُمُ الْمَقَابِرَ (٢)
كَلَّا سَوْفَ تَعْلَمُونَ (٣) ثُمَّ كَلَّا سَوْفَ تَعْلَمُونَ
(٤) كَلَّا لَوْ تَعْلَمُونَ عِلْمَ الْيَقِينِ (٥) لَتَرَوُنَّ الْجَحِيمَ
(٦) ثُمَّ لَتَرَوُنَّهَا عَيْنَ الْيَقِينِ (٧) ثُمَّ لَتَسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ
عَنِ النَّعِيمِ (٨)﴾
[سُورَةُ التَّكَاثُرِ: ١-٨]



نيل

وفرات

بقلم: أم الهدى

القهوة كالمعتاد، وجلست يمين أريكته قائلة:

هل تريد أن ترى ما وصل؟

- وما الذي وصل؟

- ما اتفقنا عليه.

- وعلى ماذا اتفقنا؟

- أن نحضر بعض ما يلزمنا في بلدنا.

عدّل نيل جلسته، واكتست ملامحه الجدية، وقال:

يبدو أن حماس الكماليات أنساك تفاصيل الحديث

وشروط الشراء. ثم تابع بعد ابتسامة خاطفة: يعني

وافقت على الاستقرار في بلدنا!

قالت: فكّرتُ إن اصطحبتُ بعض الأشياء معنا، قد

تصبح الحياة أيسر، والمنزل أجمل.

نيل: فرات، لنعد إلى أساسيات فكرنا.

١- لماذا نحن في الأرض؟ ما سرّ وجودنا؟ وما غاية

وجودنا؟

إن معرفة سر وجودنا و غاية وجودنا تضبط حركاتنا، و

تدفعنا إلى قراءة الآية ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ

إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ بتصورٍ آخر؛ فإن لم يكن لحركاتنا معنى

الانضباط برضا رب العالمين، فلا أمل مرجوّ منها.

قالت: وماذا تضر بضع أشياء تُدخل السرور علينا؟

٢- جاء صلوات ربي عليه رحمة للعالمين، فصح

المفاهيم الخاطئة، فقال: (ليس الشديد بالصرعة)،

فهذب السلوك فكان البناء الاجتماعي، وسأل:

(أندرون من المفلس؟)، وشرح: (ليس الغنى عن كثرة

العرض) فهذب النفس، ونقل الناس من المفهوم

السطحي المادي للمفهوم العميق للحياة، فكان

وصل نيل إلى المنزل، ليتفاجأ بصناديق صغيرة

ومتوسطة تكاد تُغلق مدخل المنزل. وقبل أن

يسأل، بادرته **فرات:** الحمد لله وصل المطلوب. لم

يكن من عادته أن يفتح أي حديث قبل السلام على

أهله، والاستئناس بهم، والإطمئنان على حالهم؛

فابتلع الكلمات على مضض، وإلا فالحديث سيطول

ويطول. عاد لطبيعته من سلام، واستفسار، وعشاء.

حمل وجه فرات المترقب وتبسّطه المصطنع الكثير

من الاحتمالات. بعد العشاء أعدّت **فرات** كوبي

البناء الفكري. ربط العلم الذي هو الوحيان بالعمل الذي هو التطبيق و السلوك الموجه؛ فإذا نما العقل، وقوي الجسد، واستقام السلوك، كان القلب أقوى وأقرب إلى الثبات.

٣- من هدي رحمته صلوات ربي عليه المؤاظة، فبنى مجتمعًا متماسكًا آمنًا، إحدى دعائمه: [خير الأصحاب عند الله خيركم لصاحبه، وخير الجيران عند الله خيركم لجاره]،-صحيح الترغيب: رقم ٣٠١٥، أخرجه الترمذي ١٩٤٤، وأحمد ٦٥٦٦-. أفلا نرحم بعضنا يا فرات بعد كل ما مر بنا ويمر؟ وهل لهذه الصناديق المرسوفة نصيبًا من هذه المعاني؟ هنا اكتسى وجه فرات بحمرة محبوبة شجعت **نيلا** على المتابعة:

يا فرات، الفعل إذا بُني على مفهوم خاطئ أنتج سلوكًا خاطئًا، ومفهوم أن الكماليات راحة و زينة مفهوم غير صحيح، وخير الأمور الوسط، وأفضل الحلول التوازن بين الدخل الوارد والمصروف الصادر، بين الحاجة الحقيقية للمنزل والإضافات الغير ضرورية، كيف نسعى إلى منزل جميل بكمالياته، والمستجدات منها كثيرة الأنواع، سريعة التبدل؟

وكيف نرتاح بأجهزة قد نحتاج ثمنها يومًا لضروريات تلزمنا، نحن في مرحلة بناء جديدة، لا ندري ما أقدارنا فيها، والبلد بمرحلة لا تقل خطورة وفاقّة عما سبق، انظري كيف تعاملت الدول مع اقتصادها بعد الحروب؛ اشتهرت ألمانيا بالكثير من الصناعات، وما عُرف عنها سوق عطور ولا أزياء كما فرنسا، مرحلة

البناء تحتاج بناء ثوابت، لا متغيرات ومستجدات سريعة التبدل، نحتاج الانتفاع بالموارد لبناء الإنسان، لا تزيين البنيان.

لا بد من التوازن؛ أي التصرف بحكمة، ونُضج، ووعي، وعقلانية، تغلب حظ النفس ومطالبها.

همست **فرات**: يا الله، أخبرني، هل سيمر ما لا نصب؟ نظر نيل إليها، إلى براءتها وروحها التي انطلقت بعد التحرير خارج إطار الأحزان والمخاوف، ثم أطرق مليًا، وكأنه يتجنب النظر إلى عينيها رحمةً بها، حتى لا يُبدد أمني الطفلة التي استيقظت بداخلها بعد سُبَات، **وقال**: لابد أن للفلول وشياطينهم من إنيس وجن جولات خبيثة يُنقّسون بها عن حقدهم وغضبهم وخيبات آمالهم، نعوذ بالله من شرهم.

أخشى ما أخشاه أن يوجهوا سهامهم المسمومة، فكرًا و طبعا، نحو جيل الأولاد والأحفاد، بنشر الممنوعات والإباحيات، فتغيّر الأمة عبر إنشاء جيل لا يحمل قضيته يحتاج زمنًا كزمن الحرب تمامًا، لكن النصر يحتاج ضعف المدة وأكثر.

فرات، هل مللت فأسكت، أم أنك

تدركين خطورة الموقف



الأسري والاجتماعي الذي تمرُّ به بلدنا فأتابع؟

هزّت رأسها بأسى من أدرك حجم المسؤولية والغفلة معًا. استطرد **نيل:**

لابدّ من السّعي لبناء نفوسٍ تحملُ همّ التحرير والحفاظ عليه، كما حملت همّ الحرب والنصر؛ ليتم بناء المجتمع. همست **فرات:**

المشوار طويل، لابد من رسم خطته.

تبسم **نيل:**

ما الخطة إلّا أساليب بناء المجتمع، وهي واضحة المنهج: التعاون، و الرحمة، و المسؤولية الاجتماعية ومنها الانتباه لما نسّته في الحياة من سنين، ممكن لغيرنا أن يتخذها قُدوة.

فرات:

التّوازن في الطعام، والتّوازن في الصرف، والتّوازن في المشتريات والكماليات، جعلتني أشعرُ أنّ التّوازن محور الحياة، حتى تخيلت نفسي أحيا في قوقعة التوازن.

ردّ **نيل** بدُعابته العفويّة المعهودة:

تشبيهٌ لا يقلّ لطفًا عنك. التوازن هو حبل الحياة الذي نسير عليه فنحنُ كلاعب الحبال، يوشك أن يقع إن غفل عن الدّقة فيه.

هل تعلمين أنّ قوقعة التوازن تشملُ حتى عودتنا



نحن المهجرين إلى أوطاننا؟

فرات:

وهل سيدخل السوريون المغتربون كلهم قوقعة التوازن حتى يقرّروا ما عليهم أن يفعلوا؟

نيل:

لا، بل العالم كلّهُ، إنها المكان السحري الذي ينطلق منه البشر أحرارًا.

هل يمكن لجميع المهاجرين أن يعودوا إلى الوطن حاليًا، والبلد على حالها، منهكة، وشعبها واقتصادها بعد سنوات الحرب العجاف اللواتي أكلن الأخضر واليابس من بنيانٍ وإنسانٍ واقتصاد؟ هل هناك مساكنٌ كافية، وأعمال شاغرة، وكهرباء تغطي كل البيوت، وخدمات صحية تشمل الجميع دون انتظار الصفوف الطويلة، مهما تكلفنا من مبالغ في العيادات والمشافي؟

كما قلت لك وللأولاد يا عزيزتي: نزرور بلدنا، نفرح بعزنا، نرى أهلنا، و ندرس أمر الاستقرار بجوانبه.

فرات، تذكري عندما وصلنا إلى هنا منذ ثلاثة عشر عامًا، كان أماننا معية الله، لا شيء آخر، وسيبقى هذا أماننا.

أمضينا السنوات بخلوها ومرها، مجتهدين أن نُوازن بين جناحيّ الخوف والرجاء منه جلّ جلاله، و نجتهدُ أن تكون حياتنا لله.

وكم ردّدتنا: مالنا غيرك يا الله.

فلنبق كذلك.

ثم أنهى كلماته مداعبًا: على كل حال صار عنا خبرة بالتعب، وكيف نقلع شوكنّا.

فرات:

اللهم سلم، اللهم امنحنا ولا تمتحنا

أم المؤمنين عائشة

العابدة الزاهدة العالمة الرقيقة

بقلم: أ. عائشة جلال

هي السيدة عائشة الصديقة بنت الصديق أبي بكر رضي الله عنهما وهو ثاني اثنين في غار الهجرة، وزوجة خير المرسلين سيدنا محمد بن عبد الله، صاحب الخلق العظيم والوجه البدر المنير. طلبها الرسول صلى الله عليه وسلم من صاحبه أبو بكر، فقال له: إنما هي ابنة أخيك، (بقصد أخيه في الإسلام) فقال له: هي ابنة أخي وتصلح لي. فخطبها رسول الله وهي ابنة ست أو سبع سنين وبنى عليها وهي بنت تسع سنين، اختارها من بين النساء لتكون رفيقته، وخصها بعظيم عنايته، وأكرمها أشد ما يكرم رجل زوجته، وأعطاه من العطف والدعم والعلم والمعرفة والدلال والمكانة بين أصحابه ونسائه ما جعلها تكتفي به وتستند إليه، فلم تكن مهمة زوجها ميسورة، فهو صاحب الرسالة الخاتمة، التي يتربص بها المنافقون لإفشال دعوته والتآمر عليه، فنالها ما نالها من حادثة الإفك التي أبكتها حتى كاد البكاء فالحق كبدها من رققتها ونعومتها. بالإضافة إلى ترتيبها كامرأة ثالثة (زمنياً) في حياة المصطفى، بعد وفاة أم المؤمنين خديجة، واقتراح أم المؤمنين سودة له بديلاً.

ولكنها الحميراء ذات الذكاء المتقدم، والجمال الأخاذ، والأخلاق العالية، ذات الرأي السديد والشخصية الفذة، فلم تتعالَ يوماً بما وهبها الله من ملكات، فكانت درساً لمثيلاتها من النساء بأن الكفاءة والأخلاق تفرض الحضور والاحترام وتستوجب المحبة.

فاستحقت أن تكون تحت كنف أفضل الناس خلقاً، وأكثرهم مهابةً، وأبدعهم خلقاً ووسامة.

فلم يكن فارق السن عائناً ما دام الحسن في الخلق والخلق متطابقاً، ولم تكن الظروف حائلاً ما دام الرسول صلى الله عليه وسلم سيكون لها خير صاحب، فلم تتردد في المرافقة ولا الاختيار، فهي الودودة التي تسعده

بحلو منطقها وجميل أحاديثها، فلو كانت جلساتها مملة، ما كان ليسامرها الساعات الطوال ويستمتع إليها، ولكنها أم المؤمنين، تأسر القلب وتأخذ عقول أولي الأبواب. وما حديث أم زرع إلا دليل مبادلة شعور واحترام وتقدير لما قدّمه لها، فعندما ذكرت القصة، استمع إليها بكل حب وأعطاها الأمان، فقال لها: (كنتُ لك كَأبي زرعٍ لأم زرع، إلا أنّ أبا زرعٍ طَلّق وأنا لا أُطَلِّق).

وفي هذا الموقف تظهر رقة النبي عليه السلام مع زوجته، وحسن استماعه إليها، وحرصه على طيب خاطرها وهذا من حسن العشرة بين الزوجين في الإسلام . قال النبي عليه الصلاة والسلام ذات يوم في حديثه مع زوجته أم سلمة: (يا أم سلمة، لا تؤذيني في عائشة فإنه - والله - ما نزل علي الوحي وأنا في لحاف امرأة منكن غيرها)

انتقائية بذكاء، وتلمّس احتياج بأدب:

كانت رضي الله عنها عابدة زاهدة، وما اشتهر في الأخبار من تأجيل قضاء رمضان إلى شعبان إلا لعلمها وفقهها وأدبها، وذلك لانشغالها بالنبي أو مع النبي، ولو طلبت الإذن بصيام الغرض باكراً لأذن لها، ولكن هذه أخلاق من صرّح النبي صلى الله عليه وسلم بحبها أمام أصحابه، وتصريح الحب من الرجل لامرأته أمام الملأ يوضح ماذا تقدم له ويقدم لها، من دون ذكر تفاصيل، فتبقى الأسرار في البيوت وتظهر الأخلاق في السلوك.

أما بعد وفاته صلى الله عليه وسلم، فكانت من الصحابة المعدودين الذين يسردون الصيام سرداً، واشتهرت بكرمها وصدقها ومكانتها، فقد بعث لها الخليفة معاوية بمائة ألف درهم، فما كان منها إلا أن أخذتها ووزعتها على الفقراء، فقالت لها مولاتها: لو اشتريت لنا منها بدرهم لحما؟ فقالت: ألا قلت لي.

كما فعلت بالصيام، أجلت الغرض ليبقى اتصالها بالرسول صلى الله عليه وسلم متاحاً بكل أشكال الاتصال، وسردت الصيام بعد انتقاله إلى الرفيق الأعلى، فتجلى الأدب

وعن رقتها:

كانت لا تحب الكلمة العنيفة، وتنتبه للتفاصيل الدقيقة، فعندما كانت صائمة وتصدقت بمائة ألف درهم بعثها لها ابن الزبير، لم تُبق لها شيئاً، فقالت لها الجارية: لم تترك لنا درهماً لنشتري لحماً فنغفر عليه؟ فأجابت برقة: لا تعنيني، لو كنت ذكرتني لفعلت.

فلم تكن تطيق التعامل العنيف من أي طرف، حتى لو كان من أجل راحتها وجلب طعام لها. وكانت تداعب الرسول وتلاطفه، ويسألها باهتمام عن كل شيء تفعله حباً وعطفاً وحناناً، فدخل عليها مرة فرأى في يدها فتخاتٍ من ورق (أي خواتم من فضة)، فقال: ما هذا يا عائشة؟ فقالت: صنعتُهنَّ أتزين لك يا رسول الله.

ومرة سألته: لو أُعطي خيارين أن يرعى بعيراً له، أيرعاها في مكان يرتع فيه الناس؟ أم في مكان لم يرتع فيه أحد؟ فكان اختياره مكاناً لم يرتع فيه أحد، وهذا يؤكد حبه لها كعائشة السائلة، وأنه لم يتزوج بكَراً غيرها.

كان والدها يحبها كثيراً، وعندما هاجر النبي صلى الله عليه وسلم لم تكن تجاوزت الثامنة من عمرها، لكنها كانت تعي وتفهم وتحفظ أسرار وقائع الهجرة، وكان أبو بكر يجلسها ويثق برأيها ويسألها ويروي عنها، وكان شديد العطف عليها، ويقول لها: انظري حاجتك فاطلبها إليّ. ومرة كانت مضطجعة مريضة قد أصابتها الحمى، فكان أبو بكر يقبل خدها ويقول لها: كيف أنت يا بنية؟ ولما حضرته الوفاة قال لها: يا بنية، ما من الناس أحد أحب إليّ غنى بعدي منك، ولا أعز عليّ فقراً منك.

عاشت مع الرسول صلى الله عليه وسلم ٩ سنوات فقط، فكانت هذه السنوات التسع كفيلة بدعمها (عاطفياً ومعرفياً) لعمر طويل عاشته بعده، قبل أن تلتحق بحبيبها، اللذين هما حبيبا العالمين، الرسول الكريم وخليفته أبو بكر الصديق، فكانت سيرة حياتها ومواقفها التي يود كل رجل أن يجدها في زوجته (جمال وعلم وحكمة وذكاء وحب ودلال واطاعة وتلمس احتياجات بأدب ونباهة ولطف حوار وأناقة وحسن دعابة)، رسالة منها تصدرها لهم: (كن محمداً تكن لك هذه الزوجة عائشة).

واستثمار الوقت بما لا يمكن إرجاعه، مع الحفاظ على الثوابت وترقب المساحة المشتركة كما في الصيام، فكان (شعبان).

اختيارات ذكية مبنية على ملكة فقهية وحس عالٍ لمراعاة الشريك والمؤنس.

ومن مواقفها أنها باعت داراً لها بمائة ألف درهم، ثم قسمت الثمن، فبلغ ذلك ابن الزبير، فقال: قسمت مائة ألف درهم! والله لتنتهين عن بيع رباعها، أو لأحجرن عليها. فقالت: أهو يحجر عليّ لله! عليّ نذر ألا أكلمه أبداً.

(فقد شعرت بتجاوزه رضي الله عنه، وهي المشهورة بين النساء برجاحة عقلها، والوحيدة في الطبقة الأولى من المكثرين من الرواية بين ٦ من كبار علماء الصحابة)، والحجر لا يكون إلا للسفيه الذي لا يحسن التصرف في ماله! فكيف بمن اشتهرت برزانة وجلب أموال للمسلمين الضعفاء الفقراء من خزنة الدولة (بكلمة واحدة) ترد فيها الخليفة إلى صوابه، ويتراجع فيها عن خطئه واقترافه، وقد شعر ابن الزبير بخطئه، فضاقت الدنيا عليه، واجتهد كثيراً على أن يدخل عليها ويستسمحها، فكلّمته بعد طول وساطة وإعفاء من الصحابة، فأعتقت أربعين رقبة لتخرج نفسها من نذر أخذته في موقف لم تحتمله من ابن أختها رضي الله عنهم.

فكانت المربية والمنفقة والمتسامحة.

أناقته ورقتها وحسن دعابته:

اشتهرت رضي الله عنها بعقدها، وكانت تكتسي المعصفر من الثياب والمضرج، وتتحرى من الطيب والحلية، وتلبس الذهب، لم تكن تهمل نفسها أبداً، وكان النساء يستعرن من ثيابها الأنيفة ودرعها الثمين الغالي ليلبسهن عرائسهن ليلة زفافهن.

وكل من تسمى باسمها نال نصيبه من الجمال والعلم والذكاء، فكانت عائشة بنت عثمان بن عفان من أجمل النساء خلُقاً وخلُقاً، وكانت عائشة بنت طلحة من أشد نساء العرب جمالاً وخلُقاً، وتهافت عليها الكثير من أصحاب المكانة، وأصدقها أحدهم مليون درهم لتكون زوجة له.



• قطعة سُكّر

في بساتين الحياة تقف شجرةً باسقةً لا تذبل، اسمها الكلمة الطيبة، كلما نطقتنّ بها، امتدت أغصانها إلى القلوب، فأزهرت مودةً، وأثمرت سكينَةً وسلامًا. والكلمة الطيبة ليست مجرد حروفٍ تُجَمَّل الحديث، بل بذرةٌ خيرٍ إذا زُرعت اليوم، أينعت آثارها غدًا في النفوس. فاخترن كلماتك بعناية، كما تخترن أجمل هديةٍ تُدخل السرور على قلبٍ تُحِبُّه، ولا تبخلن بها؛ فإن الكلمة الطيبة صدقة، وهي كشجرة طيبة أصلها ثابت، وفرعها في السماء، تؤتي أكلها كل حين بإذن ربها.

• قصص طريفة

• حُكِيَ أَنَّ الْحَجَّاجَ خَرَجَ يَوْمًا مَتَنَزِّهًا، فَلَمَّا فَرَغَ مِنْ نَزْهَتِهِ صَرَفَ عَنْهُ أَصْحَابَهُ، وَانْفَرَدَ بِنَفْسِهِ، فإِذَا هُوَ بِشَيْخٍ مِنْ بَنِي عَجَلٍ، فَقَالَ لَهُ: مَنْ أَيْنَ أَيُّهَا الشَّيْخُ؟

قال: من هذه القرية.

قال: كيف ترون عمّالكم؟

قال: شرُّ عمّال، يظلمون الناس، ويستحلّون أموالهم.

قال: فكيف قولك في الحجّاج؟

قال: ذاك ما وَلِيَ العِراقَ شرُّ منهُ، قَبَّحَهُ اللهُ، وَقَبَّحَ من استعمله.

قال: أتعرف من أنا؟

قال: لا.

قال: أنا الحجّاج.

قال: جعلت فداك، أو تعرف من أنا؟

قال: لا.

قال: فلان بن فلان، مجنون بني عَجَلٍ، أُصْرَعُ فِي كُلِّ يَوْمٍ مَرَّتَيْنِ.

قال: فضحك الحجّاج منه، وأمر له بصلّة.

كتاب المستطرف في كل فن مستظرف.

• جلس الشيخ نصر الدين أفندي، يومًا، على منصة الوعظ في أحد جوامع (آق شَهْرَا)، وقال: أيّها المؤمنون، هل تعلمون ما سأقوله لكم؟ أجابه السامعون: كلا، لا نعلم.

قال: إذا كنتم لا تعلمون، فما الفائدة من التكلّم؟ ثم نزل.

وعاد في يوم آخر، فألقى عليهم نفس السؤال، فأجابوه هذه المرة:

أجل، إنّنا نعلم.

فقال: ما دُمْتُم تعلمون ما سأقوله، فما الفائدة من الكلام؟

فحار الحاضرون في أمرهم، واتَّفَقُوا فيما بينهم على أن تكون الإجابة في المرة القادمة متناقضة؛ قسم يجيب: لا، وقسم يجيب: نعم.

ولما أتاهم المرة الثالثة، وألقى عليهم سؤاله الأول، اختلفت أصواتهم بين: لا و نعم، فقال:

حسن جدًّا، مَنْ يَعْلَمُ يُعْلِمُ مَنْ لَا يَعْلَمُ.

كتاب نواذر جحا الكبرى

• خطر على بال جحا أن يتعاطى التجارة يومًا، فاشترى بيضًا على حساب كل تسع بيضات بقرش، وأخذ يبيعه كل عشرة بقرش.

فقال أحدهم متهمكًا: ما هذه التجارة الرباحة؟

فقال: ومتى كان الربح من شروط التجارة؟ ألا يكفي أن يقول عني أصحابي: إني تاجر، أبيع وأشتري؟

كتاب نواذر جحا الكبرى

معادلات إيمانية

وحدة + فراغ = وسوسة شيطان!

فالنفس إن لم تشغلها بالطاعة شغلتك بالمعصية.

الابتعاد عن صحبة الاخير + المشاغل الدنيوية =

هوان أوامر الله على النفس!

فالمرء ضعيف بنفسه قوي بإخوانه.



كلمات متقاطعة

- ١ الحيوان الأطول عنقاً
- ٢ ظاهرة طبيعية تسبب أمواجاً عملاقة
- ٣ ظاهرة انعكاس الضوء في الصحراء
- ٤ فن نحت الخشب
- ٥ لون يجمع الأحمر والأزرق
- ٦ طبقة تحمي الأرض من أشعة الشمس
- ٧ غاز يجعل البالونات تطير
- ٨ أداة الكتابة قبل القلم
- ٩ ضد الكلام
- ١٠ ما يلبس فوق الرأس في التراث الشامي

من بساتين الفوائد

• جاء في كتاب الشكر للشيخ محمد المنجد أنه قال: الشكر هو حارس النعمة من كل ما يكون سبباً لزوالها، ولذلك كان بعض العلماء يسمي الشكر بـ (قيد النعم)؛ لأنه يقيد النعمة فلا تنفلت ولا تهرب.

• ورد في كتاب طريق الهجرتين لابن القيم: ما عمّر القلب شيء كالمحبة المقتترنة بإجلال الله وتعظيمه، وتلك من أفضل مواهب الله لعبده، وذلك فضل الله يؤتيه من يشاء.

• يقول ابن تيمية: حقيقة المحبة لا تتم إلا بموالاة المحبوب، وهو موافقته في حُبِّ ما يُحِبُّ وبُغْضِ ما يُبْغِضُ، والله يُحِبُّ الإيمان والتّقوى، ويُبْغِضُ الكفر والفسوق والعصيان.



آية وتزكية ♥:

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾

التزكية الحقيقية تبدأ من مجاهدة النفس، وتصحيح النية، والسعي لأن نكون أفضل كل يوم.

فأول ما يكون من تزكية النفس: الإيمان بالله -تبارك وتعالى-، ثم بعد ذلك بطاعته وتقواه، بامتثال أوامره، ثم باجتناب نواهيه، وأعظم هذه النواهي الإشراك؛ فتزكية النفس هو الأمر الذي يترتب عليه الفلاح، والفلاح هو تحصيل المطلوب والنجاة من المرهوب.

موقع الشيخ خالد بن عثمان السبت



تصحيح المفاهيم لخرافات منتشرة :

الخرافة: الانطوائي شخص غير اجتماعي ويكره الناس.

الحقيقة: قد يستمتع بالعلاقات الاجتماعية لكنه يحتاج إلى وقت بمفرده لاستعادة طاقته.

الخرافة: التعرق الشديد يعني حرق دهون أكثر.

الحقيقة: التعرق يدل على فقدان السوائل وتنظيم حرارة الجسم، وليس مقياساً مباشراً لحرق الدهون

الخرافة: الخطأ دليل على الفشل.

الحقيقة: ارتكاب الأخطاء جزء أساسي من عملية التعلم والتطور



النظام النباتي والحيواني

بقلم: أ. ميمونة خيتي

سَخَّرَ اللهُ لِلْإِنْسَانِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، وَرَزَقَهُ مِنَ الطَّيِّبَاتِ، وَأَبَاحَ لَهُ مَا يَسْتَعِينُ بِهِ عَلَى مَعِيشَتِهِ مِنَ الطَّعَامِ الْحَلَالِ الطَّيِّبِ، وَهُوَ الْأَصْلُ الْغَالِبُ، وَحَرَّمَ بَعْضَ الْأَطْعِمَةِ لِحُكْمٍ يَعْلَمُهَا سُبْحَانَهُ، وَأَطْلَعَنَا عَلَى بَعْضِهَا، فَلَمْ يُحَلِّ لَنَا إِلَّا طَيِّبًا، وَلَمْ يُحَرِّمْ عَلَيْنَا إِلَّا خَبِيثًا، وَوَجَّهَنَا إِلَى شُكْرِهِ عَلَى ذَلِكَ، قَالَ تَعَالَى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ * إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنزِيرِ وَمَا أَهْلَ بِهِ لغيرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [البقرة: ١٧٢-١٧٣].

وجعل هذا الأمر مرتبطًا بعبادته تعالى، كما في نهاية الآية، فلا يصح تحريم ما أحله الله أو العكس. وقد كان الجاهليون يُحرِّمون بعض المطاعم اتباعًا لوسوسة الشيطان، وتقليدًا لأبائهم وأسلافهم من أهل الكفر.

وفي زمننا هذا ظهر شيء من ذلك، من ناحية الامتناع عن بعض أنواع الطعام اتباعًا لوساوس أو ظنون من غير سبب حقيقي، وسأخصص الحديث هنا عن الامتناع عن أكل اللحوم، أو ما يُسمى بالنظام النباتي؛ لانتشاره الواسع بين الناس.

نشأ النظام النباتي قديمًا في حضارات متعددة،

مثل الهند القديمة واليونان، لأسباب دينية وفلسفية وأخلاقية يذكرونها، ثم تطور في عصرنا الحالي ليصبح نظامًا له قوانينه وقواعده وأنظمته، وأُعيد تنظيم الأدلة التي يذكرونها في دعمه، وأصبح من أبرز دوافعه المعاصرة مزاعم الرحمة بالحيوان، والحفاظ على البيئة، والاعتبارات الصحية. وضمن موجة التأثير بأفكار غير المسلمين، تبنَّى بعض المسلمين هذا الفكر والنظام الغذائي.

إن الناظر إلى حقيقة ذلك في ديننا الحنيف يجد غير ذلك؛ فالأصل أن جميع المخلوقات مسخرة للإنسان، وعندنا من الأحاديث النبوية ما يدل على الرحمة بالحيوان والحث عليها، كما أن طرق الذبح فيها من الرأفة ما يمنع التفكير بذلك.

إضافة إلى أن تناول لحم الحيوان مرتبط بكثير من شعائنا الدينية، كالأضحية والعقيقة وغيرها، فما يزعمونه من رحمة ورفق بالحيوان هو من أصل ديننا، ولا يتعارض مع تناول لحمة.

كما برزت، إلى جانب تلك الفلسفات،

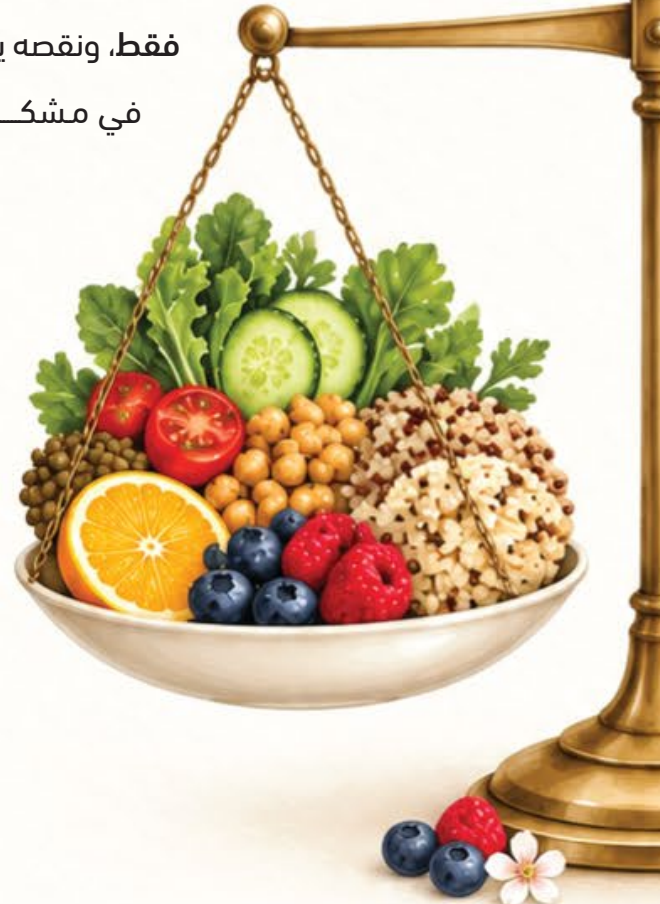


أسباب صحية، فمع شيوع بعض الأنماط الغذائية في العديد من الدول الغنية، التي تتضمن استهلاكًا مرتفعًا للحوم المصنعة والدهون والوجبات السريعة، مما أدى إلى ارتفاع نسبة السمنة والأمراض، وجد هذا النظام إقبالًا عليه؛ محاولةً للتخفيف من هذه الأعراض.

وللنظام النباتي أنواع مختلفة، منها ما يمتنع عن أكل اللحوم فقط دون بقية المنتجات الحيوانية، كالبيض والحليب والأجبان، ومنها ما يمتنع عن اللحوم والمنتجات الحيوانية امتناعًا كاملًا، وغير ذلك.

إن ترك تناول لحوم الحيوانات ومنتجاتها يجعل الإنسان أكثر عرضةً لنقص بعض العناصر الغذائية الأساسية، كالحديد، و أوميغا ٣، والزنك، مما قد يستدعي تناول علاجات ومكملات غذائية.

وعلى سبيل المثال، فإن فيتامين ب١٢، الذي يدعم تكوين كريات الدم الحمراء، ويحمي الأعصاب، ويساعد في إنتاج الحمض النووي، يوجد طبيعيًا في المصادر الحيوانية فقط، ونقصه يتسبب في مشكلات



عديدة، منها التعب، والضعف العام، ومشكلات في الذاكرة، إضافة إلى أعراض فقر الدم.

كما أن نقص الفيتامينات والعناصر الغذائية المهمة على المدى الطويل يسبب ضعفًا في العظام، وانخفاضًا في المناعة، ومشكلات في النمو لدى الأطفال والمراهقين، ومشكلات صحية لدى الحوامل والمرضعات.

إضافة إلى ذلك، قد يجد بعض الأشخاص صعوبة في الالتزام بهذا النظام، سواء على المستوى الشخصي أو العائلي.

ويجدر التنويه هنا إلى أنه ليس المقصود أن المرء مجبر على أكل كل شيء، أو أن يرغب في جميع أنواع الطعام، فنبينا الكريم صلى الله عليه وسلم، كما قال أبو هريرة رضي الله عنه: «ما عاب رسول الله صلى الله عليه وسلم طعامًا قط، إن اشتهاه أكله، وإن كرهه تركه»، لكن المقصود هو الاعتقاد تجاه هذه الأطعمة، فمن لم يرغب في نوع معين تركه دون إعايته.

وليس المقصود الإفراط في تناول هذه المصادر، إذ إن ذلك قد يسبب بعض المشكلات الصحية، مثل ارتفاع الكوليسترول، على سبيل المثال، وإنما المقصود هو التوازن.

خلاصة الأمر: إن الإسلام يدعو إلى التوازن والاعتدال في الغذاء، فينتفع الإنسان بما أطه الله له دون إفراط أو تفريط، مع مراعاة ما يحقق صحته وسلامته بدنه.

التوازن بين التواصل الرقمي والحياة الواقعية

بقلم: م. ميمونة محبّك

مهارة عصرية لكل امرأة:

نستيقظ على رنين الإشعارات، ونُمضي يومنا بين رسائل لا تنتهي وشاشات تُرافقنا في العمل والمنزل، وحتى أوقات الراحة. لقد أصبحت التقنية جزءًا أساسيًا من حياتنا اليومية، فهي تُسهّل أعمالنا، وتُقرّب المسافات، وتفتح لنا أبوابًا واسعة للتعلّم والنمو.

لكن، وسط هذا الحضور المتزايد للتكنولوجيا، يبقى سؤال مهم يستحق التوقف عنده: هل نستخدم التقنية بوعي يخدم أهدافنا؟ أم أننا نسمح لها باستهلاك وقتنا وانتباهنا دون أن نشعر؟

إن تحقيق التوازن الرقمي لم يعد رفاهية، بل مهارة عصرية تحتاجها كل امرأة تسعى إلى بناء حياة أكثر هدوءًا، وإنتاجية، وارتباطًا بما يهمها حقًا.

حين تختفي الحدود بين العمل والبيت:

من أجمل ما قدمته التقنية للمرأة اليوم أنها منحتها مرونة أكبر في العمل، وإدارة المشاريع، والتواصل المهني من أي مكان.

لكن هذه المرونة قد تحمل تحديًا خفيًا، فمع وجود الهاتف والحاسوب طوال الوقت، قد يصبح من الصعب الفصل بين ساعات العمل وساعات الحياة الشخصية.

رسالة عاجلة أثناء الجلسة العائلية، أو إشعار عمل يظهر خلال وقت الراحة، قد يبدو أمرًا بسيطًا، لكنه

مع التكرار يجعل العقل في حالة اتصال دائم، وكأن يوم العمل لا ينتهي أبدًا.

التوازن هنا لا يعني تقسيم الوقت بدقة، بل إدارة الانتباه بوعي.

فعندما تعملين، امنحي عملك تركيزك الكامل، وعندما تكونين مع أسرتك، امنحهم حضورك الحقيقي بعيدًا عن المشتتات الرقمية.

كما أن تخصيص أوقات محددة لمراجعة البريد الإلكتروني أو الرسائل المهنية يساعد على حماية وقتك الشخصي، ويزيد من إنتاجيتك في الوقت نفسه.

النجاح المهني لا يُقاس بعدد الساعات المتصلة بالشبكة، بل بقدرتنا على الإنجاز مع الحفاظ على جودة حياتنا وعلاقاتنا.

القوة الرقمية تبدأ منك:

في عالم أصبحت فيه الأجهزة الذكية جزءًا من حياة الأطفال منذ سنواتهم الأولى، أصبحت التربية الرقمية جزءًا أساسيًا من التربية الحديثة. الأطفال لا يتعلمون من



التعليمات فقط، بل من المشاهدة والتقليد. فعندما يرون والديهم يمنحون الشاشات كل انتباههم، يتشكل لديهم تصور بأن العالم الرقمي هو المركز الحقيقي للحياة؛ لذلك فإن بناء علاقة صحية مع التقنية يبدأ من القدوة.

ليس المطلوب إبعاد الأجهزة بشكل كامل، بل استخدامها بطريقة متوازنة وهادفة، فوجود أوقات للحوار، والقراءة، والأنشطة العائلية، واللعب بعيدًا عن الشاشات، يساعد الأطفال على تنمية مهاراتهم الاجتماعية والعاطفية بشكل صحي.

ومن المهم أيضًا أن نغرس في أبنائنا مبادئ الوعي الرقمي، مثل حماية الخصوصية، والتفكير النقدي عند استهلاك المحتوى، وفهم أن ما يُعرض على الإنترنت لا يمثل دائمًا الواقع كما هو.

فالتربية الرقمية الناجحة لا تقتصر على تحديد وقت الشاشة، بل تشمل إعداد جيل قادر على استخدام التقنية بوعي ومسؤولية.

التقنية للنمو لا للتبديد:

تمنحنا التقنية اليوم فرصًا غير مسبوقة للتعلّم وتطوير الذات، فمن خلال الهاتف الذي نحمله يوميًا، يمكن الوصول إلى الدورات التدريبية، والكتب الرقمية، والمحاضرات المتخصصة، وأدوات الذكاء الاصطناعي التي تساعد على التعلم والإنتاج والإبداع.

لكن، في المقابل، أصبحت المشتتات

الرقمية أكثر قدرة على جذب انتباهنا من أي وقت مضى، وقد نجد أنفسنا نقضي وقتًا طويلًا في التنقل بين المنشورات والمقاطع القصيرة، دون أن نخرج بفائدة حقيقية.

هنا يظهر الفرق بين الاستخدام الواعي والاستخدام العشوائي للتقنية.

قبل فتح أي تطبيق، اسألني نفسك: ما الهدف الذي أريده من هذا الوقت؟ هل أبحث عن معلومة؟ أتعلم مهارة جديدة؟ أعمل على مشروع؟ أم أنني أستهلك المحتوى بلا هدف؟

إن تخصيص جزء بسيط من وقتنا اليومي للتعلم، أو القراءة، أو تطوير مهارة جديدة، يمكن أن يحول الأجهزة الذكية من مصدر للتشتت إلى وسيلة حقيقية للنمو الشخصي والمهني.

أخيرًا.. التوازن ليس كمالًا، بل خيار يومي:

لا توجد امرأة تنجح في إدارة وقتها وتقنياتها بشكل مثالي كل يوم، فالحياة بطبيعتها مليئة بالمتغيرات، لكن التوازن الرقمي لا يتعلق بالكمال، بل بالوعي والاختيارات الصغيرة التي نصنعها باستمرار.

هو قرار نتخذه عندما نغلق إشعارًا غير ضروري لنمنح عائلتنا انتباهنا، وعندما نستبدل دقائق من التمرير العشوائي بقراءة نافعة أو مهارة جديدة، وعندما نجعل التقنية وسيلة تخدم أهدافنا وقيمنا، بدل أن تستنزف وقتنا وتركيزنا.

فحين تصبح التكنولوجيا أداة في أيدينا، لا مركزًا تدور حوله حياتنا، نستطيع الاستفادة من مزاياها الهائلة، مع الحفاظ على دفء العلاقات الإنسانية، وصحة النفس، واستمرار النمو والتطور.

وهذا التوازن ليس هدفًا بعيدًا، بل ممارسة يومية تستحق أن نسعى إليها كل يوم.





عرض كتاب التنازع والتوازن في حياة المسلم

إعداد أ. ميمونة خيتي



يعرض هذا الكتاب، لمؤلفه الدكتور محمد موسى الشريف، نوازع تنزع في نفس الإنسان المسلم، يرجو أن يحققها ويجمعها كلها، وهو مما يصعب فعله إلا بتوفيق من الله.

استهل الكاتب كتابه أولاً بشرح كلمتي التوازن والنوازع لغةً واصطلاحاً، ثم انتقل إلى الحديث عن خمسة نوازع شاملة، تُحاك كلها أو بعضها في نفس المسلم، وأهمية التوازن بينها.

فبدأ بنازع طلب العلم الشرعي الذي يشغل بال الكثير لأهميته وفضله، لكنه نبّه إلى جملة من التنبيهات حول الأمور المتعلقة بدراسة الفنون والصناعات، والجمع بينها وبين طلب العلم الشرعي. ثم انتقل إلى توضيح جوانب التوازن في طلب العلم الشرعي، كالتوازن في طلب العلوم المختلفة وتفضيل بعضها على بعض، ومعرفة طرق طلب العلم ومراتب العلوم، والتوازن بين طلب العلم

وترقيق القلب حتى يتجنب قسوة القلب ما أمكن، وبين طلب العلم وحقوق الأهل والأولاد، وبين طلب العلم وفعل التطوعات، وبين طلب العلم الشرعي وطلب الثقافة الإسلامية والواقعية؛ لأهمية المعرفة بالواقع.

ثم انتقل إلى النازع الثاني، وهو كثرة العبادة الذي هو رغبة كل مسلم ملتزم بدينه. وهنا ذكر الكاتب بعض الأمور؛ لكي لا يُصاب الشخص بالإحباط بسبب مقارنة الوضع الذي نعيشه اليوم، والذي يقف عائقاً أمام هذا الهدف، بما يقرؤه ويسمعه من أخبار السلف. فذكر مثلاً الفرق بين حال السلف وحالنا من ناحية العمل، إضافة إلى بركة الوقت، وعسر الحياة، ووجود كثير من الأمور المزعجة التي لم تكن في الماضي، والتي غيّرت نمط الحياة.

وذكر هنا جوانب التوازن في التعب، كأن تكون الأولوية لإقامة الفرائض، وفعل بعض التطوعات، والتحلي بالعزيمة القوية، وإقامة الحقوق الكبرى، والشمولية في العبادة.

ثم تحدث عن النازع الثالث، وهو الدعوة إلى الله تعالى وذكر جوانب التوازن فيه، كالتوازن بين الدعوة وأداء القربات لله تعالى، وعدم الانجراف مع الناس حال دعوتهم، والإقلال من مخالطة المدعويين والدعاة إلا لغرض صحيح، والتوازن بين الحرص على الناس، وبين كره التصدر والشهرة ووجوب قيادة الناس.

ثم ذكر النازع الرابع، وهو الجهاد في سبيل الله. وذكر جوانب التوازن فيه، كأن العلم والدعوة قد يفضلان الجهاد الكفائي في بعض الأحيان، ووجوب الاستعداد

المسبق للجهد، ومعرفة أنواع الجهد، فليست كلها محصورة في جهد النفس، وإن كان هو أعلاها. وأخيرًا، النازع الأخير، وهو **طلب المال**، فذكر أولًا أهمية المال في حياة المجتمع الإسلامي والمشاريع النافعة، وذكر جوانب التوازن فيه، كوجوب كون المال في اليد لا في القلب، وعدم الإغراق في طلب المال، والمسارة في إنفاقه لوجه الله تعالى، ووجوب التخصص في هذا الباب، فما كلُّ أحد يُحسن هذا الجانب.

ثم انتقل الكاتب إلى مبحث يدور حول كيفية التوازن بين هذه النوازع جميعها، بإيراد سؤال مهم، وهو عن **واقعية هذه الأمور، وهل يمكن فعلًا الجمع بينها؟** إجابةً عن هذا السؤال، أورد سؤالين مع جوابهما، وهما: هل حدث مثل هذا التوازن في عصور السلف أو فيمن جاء بعدهم؟ والسؤال الثاني: عن إمكانية حدوث هذا الأمر في هذا الزمان، سواء حدث في الزمن الأول أم لم يحدث. وقد أوضح ما في هذا الأمر من صعوبة بسبب طبيعة هذا الزمن، وكثرة الهموم، وغير ذلك، مع ذكر ضوابط أوردتها فيما بعد. كما أورد الكاتب هنا قصة طريفة، مثالًا لمناقشة متوهمة بين المرء وبعض نوازعه، نقلها من كتابة أحد الأفاضل، توضح كيفية الموازنة بين هذه النوازع.

أما الضوابط فقسمها إلى قسمين، أورد تحت كل قسم منهما توضيحًا للمقصد وأمثلة، فبين صفات لا بد من توفرها في بيئة الشخص، كالطمأنينة والأمن، والخلو من الكدورات والهموم، وانتشار العلم والثقافة.



وبين كذلك صفات لا بد من توفرها في الشخص، كالإعداد المبكر، والعناية الإلهية، والنجابة والذكاء، وتوفر صفات خلقية وخلقية تعينه على هذا المطلوب، وتوفر التوازن الذاتي، والمحافظة على الوقت، وعلو الهمة، والتنظيم والترتيب، وغير ذلك. وأورد الكاتب قسمًا لمطلب التفرغ للحصول على المطلوب؛ لأهميته، ولكونه أمنية الكثير ومظنة تحقيق الأهداف، مع صعوبة تحقيقه في وقتنا الحالي. فذكر جملة من الإرشادات التي تعين على تحصيل التفرغ أو بعضه، كالحصول على عمل قريب من تطلعات المرء ورغباته، والحصول على إجازة طويلة من العمل، واستبدال العمل الخفيف بالعمل الشاق، والتقاعد المبكر، مع التنبيه إلى وجود ضوابط مهمة في هذا الباب.

ثم انتقل إلى نقطة الترويح والاستجمام، مع ذكر أهميته، كسد حاجة الأهل والأولاد من جلوسهم مع عائلتهم، وسد حاجة الجسد إلى الحركة اللازمة له، وكذلك أن الترويح عن النفس مدعاة لاستزادتها من الخير.

ونبه إلى أن هذا الأمر نسبي، يختلف من شخص إلى آخر، ومن الممكن أن يكون المستراح إليه ذا فائدة عظيمة، كالقراءة والذكر وغير ذلك. وإن ميادينه كثيرة جدًا بحسب ميول الشخص وما يهواه، وليس له ضابط إلا الحل والحرمة، وما يخرم المروعة.

وختم الكاتب مبحثه بذكر عبارة ذهبية للحافظ الذهبي، تُبين أن التوازن بين النوازع هو طريق الصالحين وسمت المتقين، مع ذكر عزاء للنفس بالنية الصالحة، بقول لابن الجوزي، بأنها إن لم تحصل مرادها في الجمع بين النوازع والتوازن فيما بينها



لا وطن على جسر

أسماء عمر أشبع

ليست الحياة الدنيا واحة تُشيد فيها الدور، وتُرسى عندها الرّحال، بل هي جسرٌ معلق بين عالمين؛ تُمدّ خيوطها فوق نهرٍ من القدر، وتعبرها الأرواح موقنة أنّ السكن الحقيقي ليس هنا، وأنّ ثقل النفس لا يليق على خشبة العبور. يخطئ من يظنّ أنّ الجسر وطن، أو أنّ الظلال التي تسقط على مائه هي ظلّ الأمان، فالجسر -مهما اتّسع وأينعت حوله المناظر- لا يُقيم فيه عاقل، إنه معبر، وهل رأيت عابراً بنى مأواه على معبر؟ كل جماله أنّك ترى منه ضفافاً بعيدة، وتلمح فيه إشاراتٍ إلى ما ينتظرك، ولكنك لا تتكئ عليه، ولا تُفرغ فيه قلبك؛ لأنّ الذي يفرغ قلبه على جسرٍ يخترّ منسحقاً تحت أول ربح.

الحياة -بهذا المعنى- ليست ساحة استقرار، بل قنطرة اختبار، تُلقي بك في جريانها، تارة برفق، وتارة بعصف، ثم تقول لك: يبر، فإن أمامك وجهة لا يشبه نورها شيئاً من أضواء الدنيا، ولأنها جسر، فإنها لا تستحق أن تُسحق فيها إنسانيتك، لا تستحق أن تُستنزف فيها روحك في معارك صغيرة، ولا أن تُهدر فيها طاقتك على انفعالاتٍ زائلة؛ فدمعة الغضب التي تسقط هنا لا معنى لها عند باب الآخرة، ولا ظفرٌ خصوميّ يشفع لصاحبه إذا نودي: ﴿وَقِفُوهُمْ إِنَّهُمْ مَسْئُولُونَ﴾ [الصافات: ٢٤].

نحن نحمل من شدائد العبور ما يكفي: حمل الألم، وابتلاء الصبر، وجراح الخيبة، وعجلة الأيام، وأمانة الرسالة، فلا حاجة إلى أن نضيف عليها أثقالاً من الضغائن والانتقامات، أو أن نجعل من القلب ساحة

تضطرم فيها نيران الغضب.

ما خُلق القلب ليكون فرساً، بل ليكون مصباحاً، يُهدي صاحبه على خشبة الجسر، ويُنير في العبور فلا يضلّ الطريق.

تأمل قول الله تعالى: ﴿وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ﴾ [الحديد: ٢٠]، إنه ليس ذمّاً في جمال الكون، ولا في نعيم العافية، ولكن تذكيراً بأنّ المتاع لا يصير مقاماً، وأنّ المارّ لا يصير مقيماً، وأنّ كل ما بين يدينا ظلٌّ يمشي، لا يلبث حتى ينطفئ. وحين يشتدّ عليك ثقل الخطوات فوق الجسر، ارفع رأسك إلى العلوّ: هناك حيث الوعد الحقّ: ﴿فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَهُمْ فِي رَوْضَةٍ يُحْبَرُونَ﴾ [الروم: ١٥]، جنة لا تُشبه شيئاً من نظرات الجسر، ولا من نهره، ولا من ظلاله، جنة هي المحطة الكبرى التي تُطوى عندها تعب السنوات، وتُشفى عندها كسور القلب، وتبدّل الأرض غير الأرض، ويُقال للعابر الفقير: لقد وصلت، وهذا مقامك.

وفي المقابل -والعياذ بالله- طريق آخر: ﴿وَأَمَّا الَّذِينَ فَسَقُوا فَمَأْوَاهُمُ النَّارُ﴾ [السجدة: ٢٠]، وهل أعظم رعباً من أن يقطع امرؤ جسر الدنيا، ثم إذا بلغ الضفة وجد نفسه إلى الهاوية؟! فلا تُسحق ذاتك في دنيا ليست دار القرار، ولا تُبالغ في حمل ما لا يُحمل، اعبّر الجسر خفيفاً: خفيف القلب من الأحقاد، خفيف الروح من الغضب، خفيف الظل على الناس، مثبتّ النيّة والوجهة إلى الله سبحانه، واعلم أنّ كل ما تراه حولك: من آلام وارتباكات وتقلاّبات... ليس إلا خفقات على خشبة العبور، وما بين أول خطوة وآخر خطوة، يبقى الدعاء هو الحبل، والصبر هو الزاد، والرضا هو السكينة، والله هو نور السماوات والأرض

ألوان لا نختارها..

هبة محمد عبدالرؤوف

تتعاقب الأيام بحلوها ومرها مسرعة، وكأنّها تتسابق مع نفسها، وكأنّها تريد الوصول إلى نهاية مرسومة بالألوان، ليتلقّى كلّ منّا لوحته الفنيّة... منّا من سيُصدّم لجمالها، ومنّا من ستتجبرّ عيناه لقبها، ومنّا من ستظهر إشارات التعجّب على وجهه، فهو لا يدري تحت أيّ بندٍ من الفنّ سيُصنّفها...
لكنّه أمرٌ محتوم، كلّ منّا لا بدّ أن يتقبّل تلك اللوحة المرسومة، بنفيس راضية مطمئنة...
فلا تجعلوا تلك اللوحة تشتّت أذهانكم وتصرفكم عن جوهر وجودكم في الحياة، وهي عبوديتكم لله ومحبّته، وانصاعكم لأوامره، وتطبيق شرعه، وإحياء سنّته.
فوالله لن تزهو لوحاتكم إلّا بها، فعصّوا عليها بالنواجذ...

دفع الإنصات وبوح يجد صداه

يسرى عبدالله اليوسف

كل إنسان في هذه الحياة يحتاج إلى من يسمعه وينصتُ لكلماته وحروفه بكل حواسه، لكنّ هذا الإنسان بات نادرًا في زماننا.
ولذلك نبحت جميعًا عن نافذة نُعبّر من خلالها عمّا يختلج في صدورنا، ونبوح بما أثقل قلوبنا.
نخفي في أعماقنا الكثير؛ أحلامًا مؤجلة، رسائل لم تُرسل بعد، ومشاهد من غدٍ نتمناه جميلًا ومشرقًا.
في أوقات الصمت، ندرك أن المشاعر الصادقة لا تحتاج إلى مقدمات معقدة، بل يكفيها بوحٌ عفوي يخرج من القلب ليستقر في قلوبٍ تشبهنا، تحتضنه سطور دافئة تمنحه الحياة من جديد.
وها أنتم أيها القديرون:
في "نسائم الشام"..
كنتم تلك المساحة الآمنة التي احتضنت مشاعرنا، وخففت عن قلوبنا أثقالها، وفتحت لنا بابًا لنبوح بتجاربنا، وقصصنا، وخواطرنا، وأفراحنا قبل أحزاننا. شكرًا جزيلاً لكم.. من أعماق القلوب..



غرس بناء ارتقاء

www.hayatassoc.org

f @ hayat.assoc

