

# نسائم الشام

• التَّسْوِيَّة (٣)

• التصميم ٢

• الصحة النفسية والتغذية

# 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  
ريّاً تسقي عطش القلوب

أسرة التحرير:

- لمى الأبرش
- شفاء دلوان
- هالة الجندي
- سميحة دلوان

f @ hayat.assoc



ارتقاء بناء غرس

مجلة دورية تصدر عن جمعية حياة

العدد الحادي عشر / ذو الحجة ١٤٤٦ هـ - يونيو ٢٠٢٥ م

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ما أوجهها إلى من يأخذ بيدها إلى برّ الأمان في عباداتها وفي عقيدتها، في سلوكها وأخلاقها ومعاملاتها، بل في كل حركاتها وسكناتها، لتعود إلى مجدها وسؤدها، وخاصّةً في ظلّ التطوّر التكنولوجي وشبكات التّواصل العالميّ الذي أتى نتاجًا للفضائيات والإنترنت وغيرهما من وسائل الاتصال، فقد ظهرت للناس قذوات سيئة تأثر بها بعض الناشئة والشباب من البنين والبنات، اهتمت بسفاسف الأمور، وتعدّت إلى رذائل الأخلاق، وتجاوزت حدود الأدب والشرع فيما هو معلوم ومشاهد، وتحقيقًا لقول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ﴾ يجب أن نعلم أبناءنا الفرق بين القذوة الحسنة والسيئة، ثم ننصحهم بالتي هي أحسن ونوجههم، ليكونوا بإذن الله بناة خير لدينهم، وينفع الله بهم أسرهم ومجتمعاتهم.

وفي عددنا هذا موضوعات نسلّط فيها الضوء على القذوة وأثرها في حياتك وحياة أبنائك وبناتك، فهلّمّي نتجول في ربوعها.

اللهم إنا نسألك أن تجعلنا هداة مهتدين، غير ضالين ولا مضلين، اللهم أصلح شبابنا وبناتنا وذرياتنا.

دين الإسلام دين القذوات العظام، وأعظم قذوة في الإسلام هم الأنبياء عليهم الصلاة والسلام، وفي مقدّماتهم نبينا ورسولنا وقدوتنا محمّد ﷺ، ومن بعدهم أصحابه رضوان الله عليهم، ثم من تبعهم بإحسان.

والقذوة الحسنة لها ضروبٌ متنوعة ومُثلٌ متعدّدة، فليست القذوة مقصورة على العلماء، أو على طلبة العلم الشرعي، مع أنهم خير القذوات إن هم جمعوا بين العلم والعمل، نحسبهم كذلك ولا نزكي على الله أحدًا.

القذوة الحسنة ميدانٌ رحب، فهناك قذواتٌ حسنة في بذل الخير والنصح والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، وهناك قذواتٌ حسنة في حفظ القرآن الكريم والعمل به، وحفظ السنة الصحيحة والعمل بها، وهناك قذواتٌ حسنة في الإصلاح بين الناس، وفي البذل والإنفاق في سبيل الله، وهناك قذواتٌ حسنة في نفع الناس وتعليم الخير، وكذلك في إتقان العمل وطلب الرزق، وفي التربية والتعليم وحفظ الناشئة.

وبالجملة فكُلّما اجتمعت في الإنسان مقوّمات القذوة الحسنة كان حريّا أن يُقتدى به، وما أحوج الأمة في هذه الآونة المتأخرة إلى قذوات!



# شلال النور

أ. عائشة الحلو

إن القدوة الصالحة تعمل على تهذيب الأفراد وإصلاحهم كما تجعل من المجتمع وحدة مترابطة عقائديًا وشعوريًا واجتماعيًا، وتعمق مفهوم الأخوة بين المؤمنين، وتجعل منهم أمة متضامنة ذات قوة وتأثير وفاعلية إلى الأفضل في حياة المجتمع. والقدوة الحسنة رمز لوحدة الأمة وتماسكها، وخاصة أمام التحديات والصعاب، فتقف شامخة وهي مطمئنة لوعدها بالخير والتمكين والاستخلاف، قال تعالى: ﴿وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَعَمَلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ﴾.

فالمطلوب من المسلم أن يكون قدوة في نفسه، وأن يتخير لنفسه ومن تحت ولايته القدوات الحسنة ويجنبهم القدوات السيئة.

اللهم إنا نسألك أن تجعلنا هداة مهتدين، غير ضالين ولا مضلين، اللهم أصلح شبابنا ونسائنا وذرياتنا أجمعين.. اللهم آمين.

## فطرية الاقتداء

إِنَّ اقْتِدَاءَ الْبَشَرِ بَعْضُهُمْ بِبَعْضٍ فِطْرَةٌ جَبَلِيَّةٌ، وَسُنَّةٌ آدَمِيَّةٌ، جَبَلَ اللَّهُ النَّفُوسَ عَلَيْهَا، فَتَرَى النَّاسَ يُقَلِّدُ بَعْضُهُمْ بَعْضًا، سَوَاءٌ كَانَ هَذَا التَّقْلِيدُ فِي الْخَيْرِ أَوْ فِي الشَّرِّ.

ودين الإسلام دين القدوة، وأصحاب الهمم العالية هم الذين يسعون ليكونوا قدوة حسنة، ولأهمية القدوة الحسنة في حياة الأمة فقد أرشد القرآن الكريم إليها وحث عليها، وأعظم قدوة في الإسلام هم الأنبياء عليهم الصلاة والسلام، لأنهم صفوة خلق الله، جبلهم على مكارم الأخلاق، وكمال الدين، ولهذا جاء الأمر بالاقتداء بهم واتباعهم كقدوة حسنة، قال تعالى: ﴿أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ فَبِهِدَاهُمُ افْتَدِهْ﴾.

وخير الأنبياء نبينا محمد ﷺ ولذلك جعله الله لنا أسوة وقدوة، بل وأمرنا بالاقتداء به، فقال تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ﴾.

إن موضوع القدوة من المواضيع المهمة جدًا في حياة البشرية، فالرموز الشخصية والمثل العليا جميعها مفاهيم يمكن أن تسهم في بناء الفرد أو تدميره، وتبدو تلك المفاهيم ذات أهمية وتأثير قوي، خاصة في المجتمعات التي لا تزال في طور النمو والتطور.

فالهدف من اتباع القدوة الرقي لأعلى مستوى من الأخلاق والتعامل والعلم.

# النسوية

## الجزء الثالث

أ. سلوى شلّة

النظر عن مجالها، فتلتحق المرأة بالوظيفة لتجلس في وسط غالبه من الرجال، وتشغل ذلك المنصب دون تفعيل حقيقي لدورها، أو تقوم بذلك الدور مع خسارات نفسية ودينية وربما جسدية، تندم عليها في الدنيا والآخرة لا قدر الله.

لا شك أن عمل المرأة مباح في عمومه، إلا أن حرص المرأة على فلاحها الأخرى لا بد أن يدفعها لانتقاء تخصص جامعي ومجال عمل يرضي الله، وكمال التوفيق أن يكون عملها وتخصصها في مجال ينفع الأمة في هذا الزمن الصعب.

من أهم الأدوار التي حرص الطرح النسوي أن يدفع المرأة إليها أيضًا هو الدخول في عالم السياسة لتتقلد مناصب حكومية عالية، وتشغل مقاعد في البرلمانات والوزارات وحتى في البلديات وغيرها، وكل ذلك باسم تمكين المرأة لتمارس "حقها السياسي" في إدارة الدولة، ورغم اختلاف الفتاوى بين أهل العلم في المجالات السياسية المباحة للمرأة؛ إلا أنهم اتفقوا على أن عمل المرأة في جو من الاختلاط محرم بلا شك، خاصة إن ترافق مع اضطرارها للسفر بشكل مستمر لعقد الندوات والمؤتمرات ولقاء الوفود السياسية في أجواء ومراسم تفتقد لأدنى القيم الدينية في زمننا، فلا يمكن أن تنجو امرأة بدينها وحياتها إن أصرت على تقلد منصب سياسي له وزن وثقل في الدولة، ولن يقبل

كنا قد تحدثنا في المقالين السابقين عن ظاهرة النسوية، نشأتها وانتشارها، وبعض آثارها في مجتمعاتنا المسلمة، وسنكمل في هذا المقال الحديث عن آثار أخرى ظهرت في فكر فئة من المسلمات وسلوكهنّ.

لقد أثر الفكر النسوي عميقًا في نمط التوجه العام لدى فئة من النساء والفتيات، فالحديث المستمر عن تمكين المرأة وأهمية وجودها في كل المجالات دفع فئة من الطالبات إلى اختيار تخصصات جامعية لا تناسب المرأة في طريقة دراستها أو عند دخولها سوق العمل، وذلك عندما تكون الوظائف التي يتيحها التخصص لا تتناسب مع طبيعة المرأة الجسدية ولا تتوفر فيها الضوابط التي تحترم دينها وأخلاقيها.

ويحدث ذات الأمر عندما تفرض الحكومات وبعض المنظمات وجود تمثيل للمرأة في كل مؤسسة بغض



كتابةً وتوعيةً ونقدًا، ولنا في قصة خولة بنت ثعلبة قدوة حسنة، إذ وقفت تعظ أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنهما وتذكره بتقوى الله، وقد وردت قصتها في تفسير القرطبي: "وَقَدْ مَرَّ بِهَا عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ فِي خِلَافَتِهِ وَالنَّاسُ مَعَهُ عَلَى حِمَارٍ، فَاسْتَوْقَفْتُهُ طَوِيلًا وَوَعظْتُهُ وَقَالَتْ: يَا عُمَرُ قَدْ كُنْتُ تُدْعَى عُمَيْرًا، ثُمَّ قِيلَ لَكَ عُمَرُ، ثُمَّ قِيلَ لَكَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ، فَاتَّقِ اللَّهَ يَا عُمَرُ، فَإِنَّهُ مَنْ أَيْقَنَ بِالْمَوْتِ خَافَ الْقُوَّةَ، وَمَنْ أَيْقَنَ بِالْحِسَابِ خَافَ الْعَذَابَ، وَهُوَ وَاقِفٌ يَسْمَعُ كَلَامَهَا، فَقِيلَ لَهُ: يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ أَتَقِفُ لِهَذِهِ الْعَجُوزِ هَذَا الْوُقُوفَ؟ فَقَالَ: وَاللَّهِ لَوْ حَبَسْتَنِي مِنْ أَوَّلِ النَّهَارِ إِلَى آخِرِهِ لَأَزِلْتُ إِلَّا لِلصَّلَاةِ الْمَكْتُوبَةِ، أَتَذْرُونَ مِنْ هَذِهِ الْعَجُوزِ؟ هِيَ خَوْلَةٌ بِنْتُ ثَعْلَبَةَ، سَمِعَ اللَّهُ قَوْلَهَا مِنْ فَوْقِ سَبْعِ سَمَوَاتٍ، أَيْسَمَعُ رَبُّ الْعَالَمِينَ قَوْلَهَا وَلَا يَسْمَعُهُ عُمَرُ؟"

بها أحد إلا لو تخلت عن تمسكها بدينها وتماشت مع الوضع الراهن.  
لا أحد يجادل في حق المرأة في التصويت، وقد سبقنا إلى هذا **عبد الرحمن بن عوف** حين أخذ البيعة لعثمان بن عفان رضي الله عنهما، حيث ورد في البداية والنهاية لابن كثير:

"ثم نهض عبد الرحمن بن عوف رضي الله عنه يستشير الناس فيهما، ويجتمع برؤوس الناس وأجنادهم جميعًا وأشتاتًا، مثنى ومثنى وفرادى ومجتمعين، سرًا وجهرًا، حتى خلص إلى النساء المخدرات في حجابهن، وحتى سأل الولدان في المكاتب، وحتى سأل من يرد من الركبان والأعراب إلى المدينة، في مدة ثلاثة أيام بلياليها، فلم يجد اثنين يختلفان في تقديم عثمان بن عفان".  
ولا يعترض أحد على اهتمام المرأة بالفكر السياسي



إلا أن ادعاء المرأة قدرتها على الحفاظ على دينها بعد أن تتقلد مناصب سياسية عليا في زمننا المليء بالفساد اليوم هو ادعاء يفتقد للواقعية، ووجود الاستثناء هنا وهناك لا يغير من عموم البلوى، عدا عن اختلاف أهل العلم في جواز تقلدها مناصب عليا في الدولة، والحريصة على نجاتها في الآخرة تُفضل البعد عن الشبهات والحرص على رضى ربها، فبئس العمل أن تُسخر المرأة حياتها لإصلاح دنيا الناس بفساد دينها.

لم يقتصر مفهوم تمكين المرأة على تغير مجالات دراستها وعملها، بل تعدى إلى ممارسة رياضات أو هوايات تناسب الرجال فقط، فانخرطت فيها بعض النساء بدعوى تحرر المرأة، ويختلف انتشار هذه الظواهر بين بلد وآخر، إلا أن زيادة انتشارها مُرتّهن بمدى السماح بهذه التجاوزات قانونيًا، إضافة إلى قوة الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر في المجتمعات، أما الصمت عن الانتشار البطيء لهذه الظواهر سيجعلها تكبر وتنتشر شيئًا فشيئًا حتى يصعب علاجها.

صرنا نرى اليوم نساء يعملن كصانعات محتوى في مجال الإعلانات وغيره معتمدات في ذلك على مظهرهنّ الجذاب، أو يعرضن يومياتهن أمام الملأ، وصار تميّز بعض النساء في ألعاب رياضية خاصة بالذكور يدعو للفخر بعد أن كان مُستهجنًا، فضاع الدين والحياء بعد أن وافقت مفاهيم تحرر المرأة قلوبًا قاسية اعتادت المعصية واستسهلت غضب الله، فصار الهوى هو الإله المعبود بعد أن تقدّست معاني الحريات وصارت المصلحة هي البوصلة.

ليس كل تغير سلبي في المجتمع سببه الطرح النسوي، فالفتن أكثر من أن نحصيها في مقال، لكن ما سهّل انتشار هذا الفكر هو تأثر فئة من المشهورات به، وتأثرن بدورهن في عقول وسلوك المتابعات بدرجات متفاوتة،



ولئن نجت كثيرات منهن بفضل الله، والخير في نساتنا كثير كثير، فإن من أهم مسؤولياتنا أن نحرص على هداية من وقعت في فتنة النسويات أو غرقت في مستنقع المعاصي بالحكمة والموعظة الحسنة، وأن نحمي الفتيات الصغيرات من الوقوع فريسة لهذا الفكر المسموم، مع أهمية الحرص على سنّ قوانين رادعة لانتشار هذه المظاهر والأفكار ما استطعنا إلى ذلك سبيلًا، ويبقى الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر أمان المجتمعات من فساد الدنيا، وأماننا من غضب الله: ﴿وَمَا كَانَ رَبُّكَ لِيُهْلِكَ الْقُرَىٰ بِظُلْمٍ وَأَهْلِهَا مُصْلِحُونَ﴾

لن تؤثر مفاهيم النسوية في قلب تقي، ولن تغير فتن الشبهات والشهوات في عمل من عرّفت سبب وجودها في الدنيا وأيقنت أنها مهما طال عمرها فهو إلى انتهاء، ثم بعد الموت حسابٌ على عملها الذي دوّنته الملائكة في كتابٍ لا يغادر كبيرة ولا صغيرة إلا أحصاها، وإما جنة أبدًا وإما نعيم أبدًا.



نيل

وفرات

أ. هانية المصري

**فرات:** نعم كان كلامها مؤثراً جدًّا، وواقعيًّا كذلك، فنحن نرى الطفل يتصرف كالمراة لما يراه ويسمعه من أمه منذ خروجه للدنيا، وما إن يبدأ بالكلام حتى يردد الأصوات والكلمات نفسها التي يسمعه من حوله، ثم نراه دارجًا يقلّد والده في مشيته، بل ويرتدي حذاءه، والبنت ترتدي حجاب أمها وتحمل حقيبتها، يغدو الطفل كالماسح الضوئي يصوّر الأشخاص من حوله ويقلّدهم.

**جمانة:** ولعل هذا جزء من معنى حديث رسولنا ﷺ: "ما من مولود إلا يولد على الفطرة، فأبواه يهودانه أو يمجسانه أو ينصرانه"، فهو يقلدهما في سلوكه ويقتبس منهما تصوراته عن كل شيء، بدءًا من اللُّعب التي بين يديه، إلى الكون، وإلى الخالق، وهذا يمثل بذرة المعتقد في قلبه.

**فرات:** سبحان الله! وهناك أمر هام تكلمتُ عنه، وهو أن النفس البشرية تستصحب هذا الاقتداء في كل مراحل نموها وتنقلها من حال إلى حال، فتقتدي بمن حولها ممن تُعجب وتقتنع به فتقلّده، وتنسحب أخلاقه وطباعه إليها.

**جمانة:** هذه النقطة أدهشتني، فلطالما تعجبتُ من نفسي كيف تتغير سلوكياتي بتغير الوسط الذي أخالطه والشخصية التي تعجبني أو أكثر مخالطتها من حيث لا أشعر، فأتأثر بجارتنا فوزية في طريقة تنظيف بيتي، وتأثر بما أشاهده من مسلسلات في تعاملتي مع زوجي، ولما عاشرتكَ فرات الحبيبة تأثرت بك في تربيته لأبنائي، فأصبحتُ أكثر هدوءًا معهم وأكثر اهتمامًا بتوجيههم وتنمية إيمانهم.

ثم سرحت بناظرها بعيدًا، ثم قالت: تعلمين يا فرات؟ لقد كنت أظن أن التأثير بالآخرين وتقليدهم قاصر على ضعاف الشخصية، وكنت أظن شخصيتي قوية، لكنني كنت أفاجأ

كانت فرات وصديقتها جمانة عائدتين من إحدى المحاضرات التي يقيمها مركز الحي القريب من بيتهما، وكان الجو جميلًا والنسيم عليلًا، نظرت جمانة إلى عصفور أصفر جميل يرفرف بجناحيه حول عشه على غصون أحد الأشجار، وسرحت بفكرها طويلًا، التفتت إليها فرات قائلة: فيم تفكرين يا جمانة؟ من أخذ عقلك؟ يتهنى به!

انتبهت جمانة لصوت فرات: لا شيء يا فرات، كنت فقط أتأمل فيما سمعته اليوم من المحاضرة، عن أهمية القدوة في تكوين شخصية الإنسان وأثرها في تغييرها للأسوأ أو للأحسن.

لقد شدّني كثيرًا حديثها عن الاقتداء، وأنه مغروس في فطرة الإنسان لا ينفك عنه.



لقد دلتني محاضرتنا اليوم بطريقة غير مباشرة على وسيلة هامة تعينني في إصلاح أولادي.

**فرات:** حقًا ياجمانة؟! وما هي؟

**جمانة:** أولًا أن أعدّل القيم العليا عند أولادي، لتكون هي طاعة الله، والأخلاق الحسنة، والعلم، والصدق، والعدل، والعفة، فتتوجّه بوصلتهم إلى الأفضل في هذه القيم ويتخذونهم قدوات.

وثانيًا أن أكثر على أولادي من قصص القدوات والنجوم السابقة، التي أطمح أن أربيهم على مبادئها، حتى تستحوذ على تفكيرهم ومخيلتهم، وتكون هي الملهمة لهم، وأن أوجههم للقدوات المعاصرة، ففي مجتمعاتنا ومدارسنا وجامعاتنا شخصيات تحمل قيمًا عليا حقيقة بأن تُلهمهم رسالتهم الصحيحة في الحياة، وتغيّر نظرتهم للكون، فتتعدّل سلوكياتهم وفقها.

**فرات:** ها قد وصلت للبيت، ما شاء الله عليك جمانة، كم نفعك الله بكلامها.

شكرًا لك، كنتُ في محاضرة أخرى جميلة طوال الطريق، أستودعك الله، ونسأل الله العون على أنفسنا وفي تربية أبنائنا، وأن يبصّرنا بنجوم العزّ في سمائنا ليكونوا منارات طريقنا في زمن كثر فيه الضباب.



من نفسي حين أُقلّد من أعجب بهن من المشهورات، ثم لما بدأت بقراءة قصص الصداقة والصالحين على أبنائي كما نصحتني العام الماضي؛ بدأت ألمس تغييرًا في حياتي، لقد أصبحوا قدوة لي يصاحبونني في لحظاتي اليومية، وتغيّرت اهتماماتي، وعلاقتي بالله، بل حتى نظرتي للأحداث من حولي تغيّرت جذريًا.

ستندهشين يا فرات لو أسررت لك بما حدث لي، لقد شعرت مؤخرًا أنني كنت بمتابعتي لمشاهير برامج التواصل وأخبار نجوم الفن كأنما وضعت قناديل مظلمة في سمائي، كانت تُشوّش عليّ الرؤية، وتزيد عتمة أيامي، وحين بدأت في قراءة سير الصالحين شعرت أنهم أصبّحوا نجومًا في سمائي حلّت محل قناديل العتمة تلك.

**فرات:** نعم جمانة، هذا تحديدًا ما تصنعه القدوة في حياتنا، تمشي أمانًا وكأنها قائد يمسك بأزمّتنا، ونحن نتبعه بوعي أو بدون وعي أحيانًا.

**جمانة:** اللافت في الأمر أن القدوة قد تكون سيئة وقد تكون حسنة، فتؤثر بحسبها في نفوسنا.

سمعتها لما تكلمت عن أفعل التفضيل؟!

كلامها كان مذهلًا..

سكنت ش قليلًا ثم أردفت: ومعبرًا عن الواقع أيضًا، فالنفس البشرية تحب وتقتدي بمن يملك ال (أفضل) من كل شيء، فالأجمل، والأقوى، والأكرم، والأعلم... هم دائمًا من نتطلّع إليهم، وكيف أن قيمنا العليا هي من تحدد الأفضل الذي سنتخذه قدوة وأيقونة في حياتنا، فلما تكون القيمة عند ابنتي هي الجمال؛ فستحبّ المعلمة الأجمل وتقتدي بها، ولما تكون القيمة عند ابني هي القوة، فسيكون الشاب الأقوى هو قدوته، بغض النظر عن سلوكيات هذا الأقوى أو تلك الأجمل..

## المهاجرة صاحبة الهجرتين

### سودة بنت زمعة رضي الله عنها

هي السيِّدةُ الجَليلةُ النَّبيلةُ، أمُّ المؤمنين، السابقة إلى الإسلام، من المهاجرات الأول، ثاني زوجات النَّبيِّ ﷺ.

#### اسمها

سودة بنت زمعة بن قيس العامرية القرشية، وأمها الشموس بنت قيس بن عمرو النجارية. تزوجها ابن عمها السكران بن عمرو، حتى توفي عنها.

#### إسلامها

أسلمت قديمًا وبايعت، وأسلم معها زوجها السكران، فلما كثر أذى المشركين للمسلمين أذن النَّبيُّ ﷺ لهم بالهجرة إلى الحبشة، فهاجرا الهجرة الثانية وبقيا فيها، حتى أشيع أن قريشا أسلمت، فرجعا إلى مكة، وما لبث أن مات بعد قدومهما مكة، وقيل: بل مات بالحبشة، وكان لها منه أبناء.

#### زواجها من النَّبيِّ ﷺ

روى ابن عباس رضي الله عنه: كانت سودة بنت زمعة تحت السكران بن عمرو، فرأت في المنام كأن النَّبيَّ ﷺ أقبل يمشي حتى وطئ عنقها، فأخبرت زوجها بذلك، فقال: لئن صدقت رؤياك لأموتن، وليتزوجنك رسول الله ﷺ، فقالت: حجرا وسترا - تنفي عن نفسها ذاك -، ثم رأت في المنام ليلة أخرى (وهذه الرؤيا وردت عن أكثر من واحدة من أمهات المؤمنين) أن قمرا انقضَّ عليها من السماء وهي مضطجعة، فأخبرت زوجها فقال: لئن صدقت رؤياك لم ألبث إلا يسيرا حتى أموت وتتزوجين رسول الله.

تأثر النَّبيُّ ﷺ للمهاجرة المؤمنة الأرملة وقد ذكرتها خولة بنت حكيم له، فما كان منه ﷺ إلا أن مدَّ يده الرّحيمة إليها يسندها ويهون عليها الذي ذاقت من التّرمّل، فتزوجها وضمّها إلى بيته رفقا بحالها وحفظا لإسلامها وجبرا لظاظرها، وكانت مع كبر سنّها تصلح أمّا لبنات أمّ كلثوم وفاطمة، وراعية لبيتها، فخطبتها خولة من أبيها، وروي أنّها جعلت أمرها إلى ابن عمها وأخو زوجها السابق قاطب بن عمرو العامري.

تزوجها النَّبيُّ ﷺ في العام العاشر للبعثة قبل الهجرة بثلاث سنوات، فانفردت به حتى دخوله بعائشة بعد الهجرة، وحين هاجر النَّبيُّ ﷺ إلى المدينة، خلف زوجته سودة وبناته في مكة، وفور وصوله إلى المدينة، بعث مولاه زيد بن حارثة وأبا رافع إلى مكة، فقدموا عليه بابنته فاطمة وأمّ كلثوم، وزوجه سودة بنت زمعة.

#### لمحات من شخصيتها

اتّسمت رضي الله عنها بلطف المعشر، وطلاقة الوجه، وولو الدُّعابة والبسمة والمرح في البيت، همّها إرضاء زوجها ومحاولة إدخال السرور على قلبه، تؤنسه بملاحة نفسها وخفة ظلّها، يسعدها أن ترى النَّبيَّ ﷺ يتبسّم من مشيتها المتمايلة بتثاقل يمنة ويسرة، وتغتنم كلّ مناسبة لتضحك وتسره.

#### حبّها للصدقة

عن عائشة رضي الله عنها قالت: اجتمع أزواج النَّبيِّ ﷺ ذات يوم، فقلنا: يا رسول الله، أيُّنا أسرع لحاقا بك؟ قال: "أطولُكُنَّ يدًا". فأخذنا قصة نذرناها، فكانت سودة بنت زمعة بنت قيس أطولنا ذراعا. قالت: وتوفّي رسول الله ﷺ فكانت سودة أسرعنا به لحاقا، فعرفنا بعد ذلك أنّما كان طول يدها الصدقة، وكانت تحبّ الصدقة في حياتها.

## فطنتها وحسن إدارتها للأمور

أَسَنَّتْ سَوْدَةَ وَخَافَتْ أَنْ يَطْلُقَهَا النَّبِيُّ ﷺ، وَخَشِيَتْ مِنَ التَّقْصِيرِ فِي حَقِّهِ لِكِبَرِ سَنِّهَا، فَلَا حَتَّى لَهَا فِكْرَةٌ تَرْضِيهِ بِهَا لِشِدَّةِ حُبِّهَا لِلنَّبِيِّ ﷺ، فَعَرَضَتْ عَلَيْهِ أَنْ تَتَنَازَلَ عَنْ لَيْلَتِهَا لِأَحَبِّ زَوْجَاتِهِ إِلَيْهِ، فَقَالَتْ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، مَا بِي حَبِّ الرِّجَالِ، وَلَكِنِّي أَحَبُّ أَنْ أُبْعَثَ فِي أَزْوَاجِكِ، وَأَرْجُو بِذَلِكَ أَنْ أَكُونَ زَوْجَتِكَ فِي الْجَنَّةِ.

هو نوع من التنازل الصعب في حياة الزوجة، لكنها تنازلت عن ليلتها مقابل أن تبقى زوجة لرسول الله ﷺ في الدنيا، وأما للمؤمنين، وزوجة له في الآخرة، فكان لها ما أرادت، وهذا يدل على رجاحة عقلها وذكائها وحسن تصرفها وبعد نظرها، وأعطت درسا في مهارات التفاوض وإعمال القواعد الفقهية في الحياة الزوجية.

فكان يقسم لنسائه كل واحدة يوما ولعائشة يومين، يومها ويوم سودة، وفي ذلك أنزل الله تعالى قوله: ﴿وَأَنْ امْرَأَةٌ خَافَتْ مِنْ بَعْلِهَا نُشُوزًا أَوْ إِعْرَاضًا فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَنْ يُصْلِحَا بَيْنَهُمَا صُلْحًا وَالصُّلْحُ خَيْرٌ وَأُحْضِرَتِ الْأَنْفُسُ الشُّحَّ وَإِنْ تُحْسِنُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا﴾

## حرصها على تنفيذ أوامر رسول الله

كانت سودة رضي الله عنها حريصة كل الحرص على الرجوع للنبي ﷺ وسؤاله وتنفيذ أمره ومن ذلك: ما رواه الشيخان عن عائشة رضي الله عنها: فَرَجَتْ سَوْدَةُ بَعْدَ مَا ضُرِبَ الْحِجَابُ لِحَاجَتِهَا، وَكَانَتْ امْرَأَةً جَسِيمَةً لَا تَخْفَى عَلَى مَنْ يَعْرِفُهَا، قَرَأَهَا عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ فَقَالَ: يَا سَوْدَةُ، أَمَا وَاللَّهِ مَا تَخْفَيْنَ عَلَيْنَا، فَاَنْظِرِي كَيْفَ تَخْرُجِينَ، قَالَتْ: فَانْكَفَأْتُ رَاجِعَةً وَرَسُولُ اللَّهِ ﷺ فِي بَيْتِي، وَإِنَّهُ لَيَتَعَسَّى وَفِي يَدَيْهِ عَرَقٌ، فَدَخَلْتُ فَقَالْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنَّي فَجَرْتُ لِيَعْصُ حَاجَتِي، فَقَالَ لِي عُمَرُ كَذَا وَكَذَا، قَالَتْ: فَأَوْحَى اللَّهُ إِلَيْهِ ثُمَّ رُفِعَ عَنْهُ، وَإِنَّ الْعَرَقَ فِي يَدَيْهِ مَا

وَصَعَهُ، فَقَالَ: "إِنَّهُ قَدْ أُذِنَ لَكُنَّ أَنْ تَخْرُجَ لِحَاجَتِكُنَّ".

بعض ما روته سودة رضي الله عنها عن النبي ﷺ روت الحديث المشهور في الحج: قالت: جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال: إنَّ أبي شيخٌ كبيرٌ لا يستطيع أن يحجَّ. قال: "أَرَأَيْتَ لَوْ كَانَ عَلَى أَبِيكَ دَيْنٌ فَفَقَضَيْتَهُ عَنْهُ، قِيلَ مِنْهُ؟" قال: نعم. قال: "قَالَ لَهُ أَرْحَمُ، حُجَّ عَنْ أَبِيكَ".

وقالت: قال رسول الله ﷺ: "يُبْعَثُ النَّاسُ حُقَاةَ عُرَاةٍ غُرُلًا، قَدْ أَلْجَمَهُمُ الْعَرَقُ وَبَلَغَ شُحُومَ الْآدَانِ". فقلت: يبصر بعضنا بعضًا؟ فقال: "شُغِلَ النَّاسُ ﴿لِكُلِّ أَمْرٍ مِنْهُمْ يَوْمَئِذٍ شَأْنٌ يُغْنِيهِ﴾".

## وفاتها

توفيت في خلافة معاوية، سنة 04 هـ ودفنت بالبقيع، رضي الله عنها وأرضاها.





## لُغَوِيَّات

## في تَفْصِيلِ الْأَصْوَاتِ الشَّدِيدَةِ

- **الصِّيَاحُ:** صَوْتُ كُلِّ شَيْءٍ إِذَا اشْتَدَّ.
- **الصُّرَاخُ:** الصَّيْحَةُ الشَّدِيدَةُ عِنْدَ الْفَرَعَةِ أَوْ الْمُصِيبَةِ، وَقَرِيبٌ مِنْهُمَا الرَّعْقَةُ وَالصَّلْقَةُ.
- **الصَّخْبُ:** الصَّوْتُ الشَّدِيدُ عِنْدَ الْخُصُومَةِ وَالْمُنَاطَرَةِ.
- **العَجُّ:** رَمْعُ الصَّوْتِ بِالتَّلْبِيَةِ وَكَذَلِكَ الْإِهْلَالُ.
- **التَّهْلِيلُ:** رَمْعُ الصَّوْتِ بِلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ.

• **الاستِهْلَالُ:** صِيَاخُ الْقَوْلُودِ عِنْدَ الْوِلَادَةِ.

• **الرَّجْلُ:** رَفْعُ الصَّوْتِ عِنْدَ الطَّرْبِ.

• **النَّقْعُ:** الصَّرَاخُ الْمُرْتَفِعُ.

• **الهَيْعَةُ:** الصَّوْتُ عِنْدَ الْفَرَعِ، وَفِي الْحَدِيثِ: "قَبْرُ النَّاسِ رَجُلٌ مُمْسِكٌ بِعَتَانِ قَرَسِهِ، كَلِمَا سَمِعَ هَيْعَةَ طَارَ إِلَيْهَا".

من كتاب فقه اللغة وسرّ العربية

## هل تعلم؟!

- هل تعلمين أن جسد المرأة قادر على تحمل الآلام ومحااربة الأمراض أكثر من الرجال.
- هل تعلمين أن لدى النساء قدرة كبيرة على ربط الأحداث وتذكر المواقف خاصة خلال الشجار.
- هل تعلمين أن دموع الإنسان عندما يبكي تحفز المخ على إفراز مواد مسكنة للألم.
- هل تعلمين أن حواء سميت بهذا الاسم لأنها أم كل حي، وقيل لأنها ولدت لآدم أربعين ولدًا في عشرين بطن، وفي كل بطن ذكر وأنثى.

## قطعة سُكَّر

الصحة الطيبة كالمصباح في الظلام، تضيء دروب الحياة وتدلّك على الخير، فاحرصي على صحة من ترفعك بأفعالها قبل أقوالها وتكن لك قدوة حسنة في دينك وأخلاقك، لأنّ القلوب تنمو بالجوار الصالح، والنفوس تزهر بصحبة الصادقين.

## من حكايا التّكّيّة

## فائدة الأذنين

حكي أن جماعة من أهل حمص تذاكروا في حديث الأعضاء ومنافعها فقالوا: الأنف للشّم والفم للأكل واللسان للكلام، فما فائدة الأذنين؟! فلم يتوجه لهم في ذلك شيء، فأجمعوا على قصد بعض القضاة ليسألوه، فمضوا فوجدوه في شغل، فجلسوا على باب داره، وإذا هناك خياط فتل خيوطًا ووضعها على أذنه، فقالوا: قد أتانا الله بما جئنا نسأل القاضي عنه، وإنما خلقت للخيط، وانصرفوا مسرورين مما استفادوه.

## أمي لا ترثني لأنها مطلقة

قيل لرجل: عندك مال وليس لك إلهة والدة عجوز، إن متّ ورثت مالك وأفسدته، فقال: إنها لا ترثني، قيل: وكيف؟ قال: أبي طلقها قبل أن يموت.

## يأجوج ومأجوج يسألان في القبر!

دخل بعض المغفلين على رجل يعزيه بأخ له فقال: أعظم الله أجرك ورحم أخاك وأعانه على ما يرد عليه من مسألة يأجوج ومأجوج، فضحك من حضر وقالوا له: ويحك! ويأجوج ومأجوج يسألان الناس؟ فقال: لعن الله إبليس، أردت أن أقول هاروت وماروت.



## شعر

فقلّد شكل مشيته بنوه  
بدأت به ونحن مقلّدوه  
فإنك إن عدلت معدّلوه  
على ما كان عوّدّه أبوه

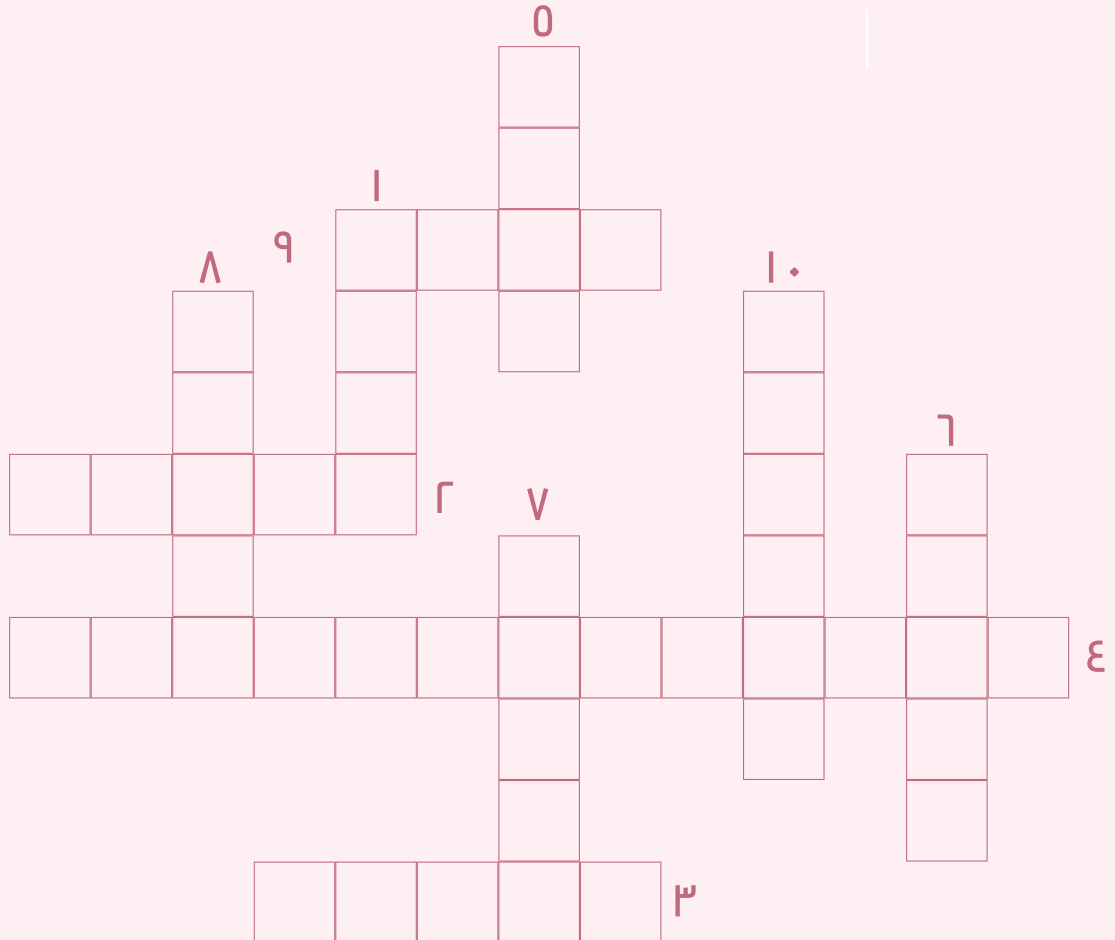
مشى الطاووس يوماً باختيال  
فقال علام تختالون قالوا  
فخالف مشيك المعوج واعدل  
وينشأ ناشئ الفتيان فينا

أبو العلاء المعرّي

## كلمات متقاطعة

- ١ السورة التي تحدّثت عن عقاب ينتظر أبا لهب.
- ٧ السورة التي تبدأ بالحرفين طس.
- ٨ اسم خازن الجنة.
- ٩ اسم المكان الذي يعيش فيه النحل.
- ١٠ أول شيء بناه الله.

- ١ اسم ولد مكون من ٤ أحرف، لو حذفنا آخر حرف منه صار اسم فرد من أفراد العائلة.
- ٢ من النبي الذي قتل جالوت؟
- ٣ تستعمل التليينة لعلاج.
- ٤ لقب زوجات الرسول ﷺ.
- ٥ صوت الضفدع.



## أسماء الفائزات في مسابقة العدد العاشر

- سجي محمود الخليل
- رويذة حسن الدج
- نعمة خضر
- نسبية مأمون السطلة
- سناء ياسين رابعة
- إيمان الصالح
- منى عبدالله العمودي
- عبير عبدالفتاح الزين
- رنا الشيخ النجار

### إجابات العدد السابق

- ١ معرفتها لدينها، معرفتها تاريخ أمتها الإسلامية، قدرتها على فهم لغتها العربية والنطق بها نطقًا صحيحًا.
- ٢ النسوية الإسلامية.
- ٣ زوايا المنهل، السيماء: العلامة التي يُعرف بها الشخص.

### مسابقة التّكيّة

١. الشيء الذي يمر خلال الباب، لكنه لا يخرج أو يدخل منه أبدًا؟
٢. متى يمكنك وضع الماء في الغريال؟
٣. يوصلك من بيتك إلى عملك دون أن يتحرك، فما هو؟

تنشر أسماء الفائزات في العدد القادم

## تصميم الجرافيك

يمكن للنساء استخدام مهارتهن في تصميم الجرافيك لإنشاء شعارات و مواد تسويقية ومطبوعات وتصاميم للوسائط الاجتماعية والمواقع الإلكترونية.



## تصميم الديكور الداخلي

إذا كنت تمتلكين موهبة في تصميم الديكور الداخلي، يمكنك تقديم خدماتك للأفراد والشركات لتنسيق المساحات وتحويلها إلى أماكن جميلة ووظيفية.



# التصميم

## رحلة الإبداع والجمال ٢

نستكمل جولتنا في عالم التصميم لتتعرفي أكثر مجالاته المختلفة، وكيف يمكنك أن تعرضي خدماتك في التصميم وتسوقي لها، ولنبدأ بأولى الأسئلة:

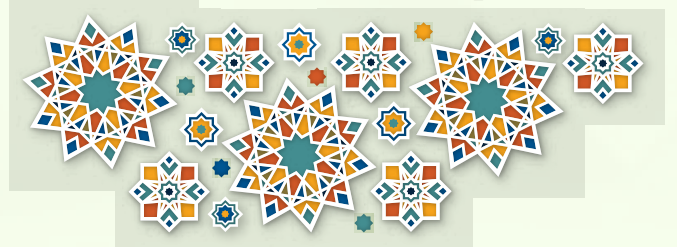
### ما المجالات التي يُستخدم فيها التصميم؟

يمكن استغلال هذا الفن في العديد من الأعمال والمجالات المختلفة، منها:

### التصميم الدعوي الإسلامي

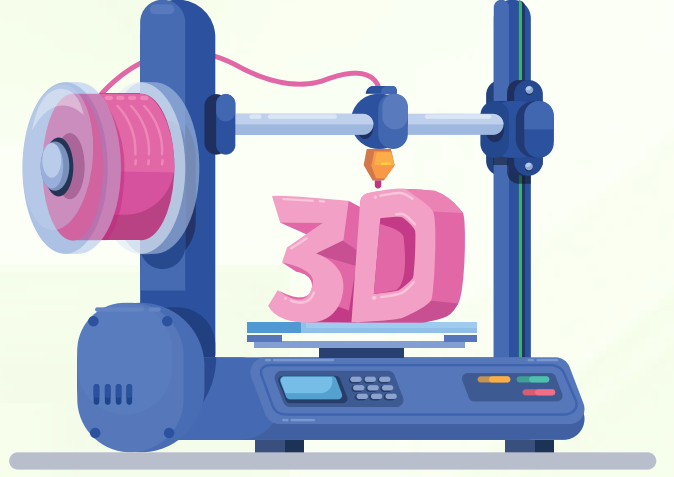
يعتبر التصميم الدعوي الإسلامي وسيلة فعالة للتواصل والتفاعل مع الجمهور، ونشر فهم صحيح للإسلام، وتعزيز القيم الأخلاقية والإيمانية.

ويتم استخدام التصميم الدعوي الإسلامي في مجموعة متنوعة من الوسائل والمنصات، مثل الملصقات والمطبوعات، والمواقع الإلكترونية والتطبيقات الهاتفية، والفيديوهات الدعوية. ويهدف هذا النوع من التصميم إلى إيصال رسالة الإسلام وقيمه بشكل جذاب وفعال.



## تصميم الطباعة ثلاثية الأبعاد

مع تقدّم تكنولوجيا الطباعة ثلاثية الأبعاد صار يمكنك استخدام مهاراتك في التصميم لإنشاء نماذج ومنتجات مخصصة ثلاثية الأبعاد، وبيعها للأفراد أو الشركات.



تذكري أنه لتحقيق نجاح في هذه المجالات من المهم أن تكوني متميزة في مهاراتك، وأن تعلمي على بناء سمعة جيدة من خلال عرض أعمالك والتسويق لنفسك بشكل فعال.

## كيف أقوم بعرض أعمالي والتسويق لها؟

يمكنك استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ومنصات عرض التصاميم

### كمنصة Behance

التي تعتبر المنصة الرائدة لعرض أعمال المصممين الإبداعية.



### تعتبر منصة Pinterest

منصة هامة لنشر الأعمال والاستلهام من أعمال الغير.



# مستقل

## منصة مستقل

منصة عربية تعمل على ربط العملاء والمستقلين في مجالات متنوعة، بما في ذلك التصميم الجرافيكي وتصميم الويب والتسويق الرقمي وغيرها. ويمكنك إنشاء حساب وإنشاء ملف شخصي وعرض خدماتك والتقدم لعروض الوظائف المتاحة.

# خمسات

## منصة خمسات (Khamsat)

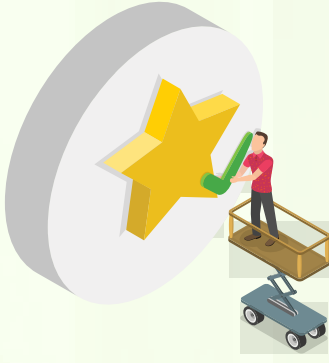
وهي منصة عربية للخدمات المصغرة، وتهدف إلى تمكين الأفراد والمستقلين من عرض خدماتهم وبيعها للعملاء المهتمين.

وتذكري أنه قبل الانضمام إلى خمسات أو أية منصة أخرى يجب عليك قراءة الشروط والقوانين الخاصة بالمنصة والتأكد من ملاءمتها لاحتياجاتك ومتطلبات خدمتك، كما يفضل أيضًا قراءة التقييمات والتعليقات من المستخدمين الآخرين للحصول على فهم أفضل لتجربة المنصة وفرص العمل المتاحة.

ويمكنك استكشاف المزيد من المواقع والمنصات المختصة بعرض التصاميم والأعمال من خلال البحث على الإنترنت.

## أما عن تسويق خدماتك في مجال التصميم

فإليك بعض النصائح التي يمكن أن تساعدك:



### تقديم محتوى ذا قيمة

احرصي على إنشاء محتوى ذا قيمة يتعلق بالمجال، وشاركه عبر المدونات والمنتديات والمواقع الاجتماعية. يمكن أن يشمل المحتوى المقالات التعليمية والنصائح والأفكار المبتكرة في مجال التصميم.



### الاهتمام بتطوير المهارات

حافظي على تطوير مهاراتك في التصميم من خلال متابعة أحدث التقنيات والاتجاهات في المجال.

وفي النهاية يتطلب التسويق لنفسك في مجال التصميم الصبر والاستمرارية، وقد يستغرق الأمر بعض الوقت قبل أن تبدأ في جذب العملاء وبناء سمعتك، لذا يجب أن تكوني مستعدة للاستثمار في جهود التسويق وتطوير مهاراتك بشكل مستمر.



### إنشاء ملف شخصي جذاب

أنشئي ملفًا شخصيًا متميزًا يعرض أعمالك ومهاراتك في التصميم. ويجب أن يحتوي على نماذج من أعمالك السابقة التي تعكس قدراتك واحترافك التصميم.



### إنشاء موقع إلكتروني أو مدونة

أنشئي موقعًا إلكترونيًا خاصًا بك أو مدونة تعرض أعمالك وتوضح خبراتك ومهاراتك في التصميم، ويمكنك استخدام الموقع أو المدونة للكتابة عن اهتماماتك وتقديم نصائحك في مجال التصميم لتظهر خبرتك وتصل إلى الجمهور المستهدف.



## التغذية ودورها في تحسين المزاج والصحة النفسية

### أ. ميمونة خيتي

يعتبر القلق والاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية المنتشرة في وقتنا الحالي في جميع أنحاء العالم، وقد صرحت منظمة الصحة العالمية (WHO) أنه بحلول عام ٢٠٣٠ قد يصبح الاكتئاب من أهم المخاوف الصحية عالميًا. تأتي هذه المخاوف والتوقعات بسبب زيادة نسبة الاكتئاب فعلاً عما كانت عليه سابقًا، إضافة إلى زيادة العوامل التي تؤدي إليه من أزمات وضغوط نفسية.

وبطبيعة الحال ازدادت الحاجة إلى البحث عن هذه المشكلة بشكل أكبر وإيجاد حلول لها على أصعدة شتى متنوعة، ومن هذا المنطلق وجد أن للتغذية السليمة والمتوازنة دور إيجابي في تحسين المزاج والصحة النفسية، حيث أن ما نتناوله يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالعمليات الكيميائية في الدماغ، سواء بتناول مغذيات تسهم فعلاً في تحقيق التوازن المطلوب بإذن الله، أو بتجنب ما يؤثر سلبًا فيها.

وفيما يلي بعض النصائح المعينة على ذلك:

**١- تناول بعض المغذيات** التي تساعد إما بإفراز بعض الهرمونات المتعلقة بالسعادة، أو بتأثيرها في إنتاج النواقل العصبية وتخفيف الإجهادات التأكسدية، مثل: **الأوميغا ٣**

نوع من الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة، وهو يؤخذ بشكل أساسي من الأطعمة ولا يصنع في الجسم.

**مصادره:** يوجد بشكل أساسي في الأسماك الدهنية مثل السلمون والتونة والسردين، والمكسرات مثل الجوز، والبذور مثل بذور الشيا والكتان.

• بعض الفيتامينات مثل:

### • مجموعة فيتامينات B1

**مصادرها:** الحبوب الكاملة، والخضروات الورقية، واللحوم، ومنتجات الحليب، والبيض.

### • فيتامين E

**مصادره:** البذور والمكسرات، والخضروات الورقية الداكنة، وزيت النباتات.

### • فيتامين C

**مصادره:** الفواكه الحمضية، والخضروات الورقية، والفليفلة الحمراء والصفراء.

### • فيتامين D

**مصادره:** أشعة الشمس كمصدر أول، والأسماك الدهنية، وصفار البيض.

• بعض المعادن مثل:

### • المغنيسيوم

**مصادره:** المكسرات والبذور مثل اللوز وبذور اليقطين، والخضروات الورقية، والحبوب، والبقوليات، والأسماك الدهنية، والفواكه مثل الموز.



## • الزنك

**مصادره:** المأكولات البحرية مثل المحار، واللحوم، والحبوب الكاملة، ومنتجات الألبان، والذور والمكسرات.

## • الحديد

**مصادره:** اللحوم، والأسماك، والبقوليات، والورقيات الخضراء الداكنة.

• الشوكولاتة الداكنة

• البروتينات والأحماض الدهنية

• اللحوم، والبيض، والأجبان.

## ٢- الحفاظ على صحة الأمعاء

توجد في الأمعاء كائنات دقيقة متنوعة مهمة، تلعب دورًا مهمًا في الصحة العامة، حيث تؤثر في النظام الهضمي والصحة النفسية من خلال ما يعرف بالمحور الأمعائي الدماغي الذي يربط الأمعاء بالدماغ. وكذلك تنتج هذه الكائنات الدقيقة (الميكروبيوتا) نواقل عصبية مهمة في تنظيم المزاج مثل السيروتونين والدوبامين. وقد يؤدي حدوث اختلال في توازن هذه الكائنات إلى التهابات مزمنة مرتبطة باضطرابات نفسية مثل الاكتئاب. ويمكن الحفاظ على صحة الأمعاء من خلال:

• تناول الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الخضار والفواكه والحبوب الكاملة والذور والمكسرات.

• تناول الأطعمة المخمرة الغنية بالبروبيوتيك (البكتيريا النافعة)، مثل الزبادي ومشروبات الكفير والمخلل.

• تناول الأطعمة الغنية بالبريبايوتيك (الألياف التي تتغذى عليها البكتيريا النافعة في الأمعاء)، مثل الثوم والبصل والهيلوم والموز الأخضر (غير الناضج).

• الحد من تناول المضادات الحيوية.

• شرب كميات كافية من الماء.

• النوم الجيد.

• النشاط البدني.

## ٣- الابتعاد قدر المستطاع عن بعض الأغذية التي

تؤثر سلبيًا في الصحة النفسية مثل:

• الأطعمة الغنية بالسكريات المكررة مثل الحلويات والعصائر، حيث تسبب ارتفاعًا سريعًا في سكر الدم، ومن ثم انخفاضه، وهذا قد يؤدي إلى التعب والتقلبات المزاجية والتوتر.

• الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة مثل الوجبات السريعة ورقائق البطاطس والتي قد تؤدي إلى تحفيز مستويات الاكتئاب والقلق وتقلل من النشاط، كما أن الاستهلاك المتكرر لهذه الأطعمة قد يسبب تراكمًا في السموم في الجسم مما يؤثر على وظائف الدماغ.

• الإفراط في تناول الكافيين الذي يؤدي إلى زيادة مستوى التوتر والتأثير في جودة النوم، مما قد يزيد من احتمالية الشعور بالقلق.

## ٤- الحفاظ على نمط حياة صحي عن طريق:

• النوم الجيد

• شرب الماء

• ممارسة الرياضة

والناظر في السيرة النبوية يرى الاهتمام بالتغذية المؤثر في الصحة الجسدية والنفسية، كقول النبي ﷺ عن التلبينة: "التَّلْبِينَةُ مُجَمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ، تَذْهَبُ يَبْغِضُ الْحَزْنَ"، وبعض النصائح الأخرى ككره الأكل حتى الثقل، والحث على النشاط والحركة، والتنويع بين مصادر الطعام وحمد الله عليها وغير ذلك.

ولا ننسى الهدي النبوي في التعامل مع هذه الظروف، كدعائه ﷺ: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجَبَنِ وَالْبَخْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلْبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ".

وبما سبق يتبين لنا أن المفتاح هو التوازن والتنويع بين جميع العناصر الغذائية الطبيعية، والتأكد من عدم وجود نقص في الجسم من خلال التحاليل الطبية، والابتعاد قدر المستطاع عن الأغذية المكررة والمصنعة، والالتزام بشكل عام بنمط حياة صحي، وهذا بالتأكيد لا يلغي الجوانب الأخرى المؤثرة على الصحة النفسية.

ثم انتقل الكاتب إلى بيان جوانب أهمية القدوة في

حياة الناس، فذكر منها:

1. الاقتداء باتباع الجوانب الإيجابية والاستفادة منها، والحرص على عدم الوقوع فيما وقعوا فيه من أخطاء.
2. بث العزة في نفوس الأجيال، وتوضيح أننا نركز إلى موروثة فريدة، فمن عرف أن له تاريخًا مجيدًا يُرجى له أن يعود إلى السيادة والمجد من جديد.
3. ضرب المثل للأجيال، فالإنسان مفطور على الاتباع والتقليد، فإن لم يجد له قدوة صالحة ليتبعها؛ أتبع من لا يصلح.
4. إحسان العمل، لما يرى منهم فيطمح أن يبلغ شيئًا من أعمالهم.
5. الدلالة على مكان العظمة في هذا الدين وإمكانية تطبيقه مرة أخرى والعمل به في كل حين.
6. الإعجاب بما في القدوات من الصفات والأخلاق التي تثير الإعجاب وتؤدي للاتباع.
7. النيابة عن الدول والمؤسسات الرسمية في الدعوة إلى الله حيث قصرت في ذلك، فيقوم بهذه المهمة من كان قدوة حسنة للإسلام والمسلمين.

## عرض كتاب



### القدرات الكبار

بين التحطيم والانبهار

أ. ميمونة خيتي

يتحدث **د. محمد الشريف** في رسالته القصيرة المؤلفة من 100 صفحة عن موضوع له أهمية كبيرة ومحل نقاش واختلاف بين الناس، ألا وهو **القدرات**.

بدأ الكاتب بعرض احتياج المرء فطرةً إلى قدوة يتتبع أثرها وينتفع من علمها وعملها، والناس كما خلقهم الله طبقات، فمن علا بقدراته قاد الناس وصار قدوة يتأثرون بقوله وعمله. وخير قدواتنا هم الأنبياء صلوات الله وسلامه عليهم، فهم متبعون في كل أفعالهم وأقوالهم، أما من بعدهم فيؤخذ من كلامهم وأفعالهم بحسب إصابتهم للحق، وهم مراتب عديدة كالصحابة والعلماء وغيرهم.

وبالطبع فلا مقارنة بين قدواتنا وقدوات الغرب، فلدينا على مر التاريخ من القدوات ما يفخر به المرء ويرفع رأسه شامخًا، هذا على الرغم من تقصيرنا الكبير في إبراز هؤلاء والكتابة عنهم، وإظهارهم للناس وتدريبهم للأجيال، في الوقت الذي يمجّد فيه الغرب قدواته، ويصنع لهم التماثيل ويتناقل سيرتهم مع تتابع الأجيال، وإن كانوا لا يستحقون ذلك.

## ثم تطرق الكاتب إلى أحوال الناس في التعامل مع القدوات، فهم في ذلك أقسام:

١- قسم انبهر بهم انبهارًا أقعده عن العمل، حيث رأى أنه لا يمكن اللحاق بهم والتأسي بأفعالهم، كما في أخبار عبادة الصالحين التي لا يكاد يستطيعها أحد. فهنا ينبغي ملاحظة أن إيرادها في كتب السير له أثر عظيم في حث الناس على التنافس في أبواب الخير، وليس المقصود الاقتداء بحذافير ما ورد فيها، وإنما سيقت لغرض الاتساء في الجملة.

٢- قسم حطّ من قدر هذه القدوات وهدمها. والخطر في صنيعه يتمثل في توارى عظمة هؤلاء القدوات في النفوس، وعزوف الأجيال عن اتباعهم، إضافة إلى اهتزاز ثقة الناس بحملة الشرع ومبليغي الرسالة، وبالتالي البحث عن قدوات أخرى غير صالحة.

وذكر الكاتب أن هناك أسبابًا باعثة على هذا التحطيم، منها ظاهر ومنها خفي، فمن الظاهر المغلف بغلاف الشرع: دعوى إرادة تبيان الحق وإظهاره (وقد يكون صادقًا في نيته، لكن جانبه الصواب في هدمه لهذه القدوة). ومن الخفي: الحسد والحقد والغل، والاستهانة والتحقير.

٣- قسم توسط فاستفاد من الإيجابيات الجمّة، وتجنب مواضع الخطأ القليلة وغير المقصودة.

## انتقل الكاتب بعد ذلك لبيان الموقف الصحيح في التعامل مع القدوات على النحو الآتي:

- ينبغي التعريف والإشادة بهم والاعتناء بتراتهم، فمتى ما فرط الناس في ذلك عدوا مفرطين بحضارتهم وثقافتهم.
- عدم قبول الذم دون دليل، فمن ثبتت ثقته بيقين لا تزول عنه إلا بيقين، وذلك بعد التوقف والنظر.
- الحذر من كلام الأقران بعضهم في بعض بالذم والتشهير بغير بينة واضحة وبرهان.
- حمل كلامهم في بعضهم على أحسن المحامل.
- تقويمهم بجملة ما لهم من أعمال، فلا ينسى ما لهم من فضل وأعمال في مقابل أخطائهم.
- وجوب إجلال من جاز القنطرة بأن بلغ بالأعمال والآثار مبلغًا حصل له معه التوثيق والطمأنينة، وتجاوز بعض ما أخطأ فيه استصحابًا للأصل.
- عدم اشتراط اجتماع الناس على إجلال شخص ليعتبر قدوة، إنما العبرة ببناء الأكثر على أعماله وحاله.
- نقد الخطأ دون الحط من الشخصية أو هدمها.
- عدم قصر القدوات على زمان معين أو على أشخاص معينين، بل التوسع فيهم أينما وُجدوا وفي أي عصر ظهروا.

ثم دعا الكاتب إلى العناية بالقدوات الحاليين الأحياء، فتُعزّف الأجيال الحالية بهم عن طريق وسائل الإعلام المختلفة، وإلى فسح الطريق أمامهم لإفادة المجتمع، والعناية بما ينشرونه من كتب ودروس وتشجيع الإقبال عليه، وأخيرًا تكريمهم وهم أحياء حتى تُلغى الأنظار إليهم وتتعلق الأجيال بهم.

## وإن غاب صاحبها تبقى

سارة مرزوق يحيى

إن فقدت مكان بُدورك التي بذرتها يوماً ما سيخبرك المطرُ أين زرعته، لذا ابذر الخير فوق أي أرض وتحت أي سماء ومع أي أحد، فأنت لا تعلم أين تجده ومتى تجده؟ ازرع جميلاً ولو في غير موضعه فلا يضيع جميلٌ أينما زُرعا..

ما أجمل العطاء.. فقد تجدُ جزاءهُ في الدنيا أو يكون لك ذخرًا في الآخرة. لا تسرق فرحة أحد ولا تقهر قلب أحد.. أعمارنا قصيرة وفي قبورنا نحتاجُ لمن يدعو لنا لا علينا. عودوا أنفسكم أن تكونَ أيامكم احترام.. إنسانية.. إحسان.. حياة.. فالبصمة الجميلة تبقى وإن غاب صاحبها.

## شفاء الروح

شفاء أسامة طاج حسون

جلستُ في الغرفة لا تقوى على النهوض من فرط التعب، لوّحت للأمل مودعةً إياه بعد أن كان يبث في قلبها البائس بعضًا من الحياة! كان الصمت مطبقًا على أرجاء المكان، لكن الضجيج بداخلها بدأ يعلو شيئًا فشيئًا، أغمضت عينيها وكأن ظلمة الغرفة لم تكن تكفي لأن تهرب إلى أيّ ذكرى تعيدها للحياة من جديد، حتى بدأت الدموع تنهمر إثر ضجيج الذكريات الذي لم يكفّ عن محاصرتها من كل جهة، وفجأةً رأيت ذلك النور الذي تسلل من نافذة الغرفة كهديّةٍ ثمينة، مرشدًا إياها لطريق النجاة، حين استقر عند ذلك الكتاب الذي غطاه غبار هجرانها، نظرت إليه وكأنها تعرفه! بل تعرفه حق المعرفة، إنه النور لظلماتها والشفاء لروحها. وحينما أدركت أن السعادة الحقيقية التي تبحث عنها تكمن في صفحاته وآياته؛ اطمئن قلبها وسكنت نفسها بعد عناءٍ وضلال.

﴿ وَنَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾

## عناقٌ على رسل

زهرة محمود الفقير

خلعَ الليلُ آخرَ خيطٍ عن أكتاف السماء، وجاءت الشمسُ ترفلُ بثوبها الموشى بالضباب من زاوية بعيدة، فما هي الصبغات تفتحُ تيجان شوقها وتزجج عن عينيهِ الناعستين كرى الليل وأوجاعه.

أزاح غطاءه بقوةٍ وانتصب فجأةً، لقد أدركني النوم، لا بد أن أسرع! أنهى أشياءه كلّها في دقائق معدودة، وانكبّ على وجهه نحو النافذة يفتحها، ارتعشت يده وهو يرمق البحر والضوء القادم من هناك..

يا لها من حياةٍ قاسية!

قاسية إلى الحدّ الذي يشعُرني بأنّ الأيام كومة قشٍ هشة تبدها رياح اليأس وتعصف بها عقارب الوداع في ساعة النسيان..

حزّم حقائبه وخرج هائمًا على وجهه نحو البحر ثم ألقى آخر نظرةٍ نحو منزله..

خذني أيها النسيان، أعتق روحي من سنيّ العذاب والحرب والخوف.

وصل الشاطئ منهجًا، فوجد جموعًا غفيرةً تعدّ عدتها، وتحمل في حقائبها ألوانًا من الذكريات.

مضت السفينة نحو حياةٍ جديدة وهامت في عرض البحر، ازدحمت في صدره الأحزان وصار الصراع يئن في قلبه بين الماضي والآتي..

أرسل نظره خلفه، فبدت له القرية واحةً مهجورة، هبّت في أعماقه عاصفةً أراقت فلك روحه الأخير..

عانقني على رسل.. لا تنسَ ابنك وإن مضى..

ما أدفأ حزنك يا وطن!

املأ ثقبوك الغائرات أحياءً عند ربهم.. ولا تنسني.

قاسيةٌ هي الحياة حين تُقصينا بعيدًا عن أطلالنا..  
قاسيةٌ حين تجعلُ الوصولَ إلى السّعادةِ أشبهَ بالبحثِ  
عن إبّرةٍ في كومةِ قشّ.

قاسيةٌ في إبهامها وغموضِ وجهتها، عندما تنقلك  
كسفنينةٍ هوجاءٍ تقودُها ريحٌ عاصفةٌ إلى وجهةٍ مهجورةٍ  
ومجهولةٍ!

أدركَ هذه الفكرةَ البئيسةَ وهو يسندُ رأسه الثقيلَ إلى  
شباكِ الحافلة، ونفسه بالهمومِ مملوءةٌ حافلة!

ارتعشتْ يدهُ عندما مرّرها في لحيتيه البيضاء السبعينيّة  
التي شاخت معلنةً تقدّمه في السن، ولمعت عيناهُ  
السّتويّتان ببرقِ الحزنِ واليأسِ، وهو لا زال مثلثًا بالصبرِ  
متمسكًا بلا بأس، شاخت نفسه، وشاخَ معها قلبه  
الذي لا يفتأ يحنّ.. ويئنّ.. ولكنه ينبضُ بيقينٍ -رغمِ  
الحوادثِ- مطمئن، عندما يتذكّرُ أنّ الحياةَ ممرٌ لا  
مستقرٌّ.. وفي الجنة لنا حياةٌ جديدةٌ.. تمحو بإذن الله  
كلّ مرّ..

هناك حيثُ تتراقصُ أشعةُ الشمسِ مع أمواجِ البحرِ  
على ساحلِ فلسطينيٍّ؛ تبرّزُ مدينةُ غزة كجوهرٍ  
مضيئةٍ وسط ظلامِ العالمِ، يحاصرها ألمُ الواقعِ  
وجمالِ الحلمِ، يحاصرها عدوٌ محتلٌ غاشمٌ يذيقها  
الويلاتِ، فيغدو البقاءُ على قيد الحياة معركةً شرسةً  
تدور رحاها بين يأسٍ وأملٍ.

هناك في بيتٍ غزيٍّ حيثُ يسودُ الصمتُ وتتسرّبُ  
أشعةُ الشمسِ من فتحاتٍ أحدثها القصفُ الهمجى  
وجدتها، فتاةٌ غزيّةٌ تتكئُ على جدارٍ هشٍّ، تنهمرُ  
الدموعُ برقيةً وهدوءٍ على خديها، نظراتها تحكي  
قصصًا لا يجيدها فصيحٌ بليغٌ، تجلسُ شاردةً تنسجُ من  
واقعهَا ذكرياتٍ تحكيها لأحفادها، لتزيح بها الغبارَ عن  
حقيقةٍ يحاول الجميع طمسها، فتحكي لهم عن  
مدينةٍ سكنتها وسكنت فيها، تحكي لهم عن خذلانِ  
القريبِ وتكاليفِ البعيدِ، تحكي عن الصمودِ والتحدّي  
وتعلّمهم معنى المقاومة، تنسجُ من الذكرياتِ  
بساطًا يحملُ في طياته معاني الحياة الكريمة ليكونَ

هديةً لأحفادها ولأجيالٍ قادمة، آملةٌ أن  
يُحيي فيهم الأملَ ويلهمهم القوةَ  
ليواجهوا عدوانًا غاصبًا. ما أعظمك يا  
غزّة! وما أعظم صمودَ شعبك!





ارتقاء بناء غرس

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

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

