

نسائم الشام ١٢

- الإنصاف في إدارة الاختلاف
- الصحة الرقمية للنساء
- علاقة الأكل العاطفي بالدورة الشهرية وكيفية التغلب عليه

تراحيب

نسائم الشّام

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

نسائم الشّام

نسيمات تهبّ محمّلة بعبير الياسمين، تنتقل بين بساتين تراثنا، وأزاهير معاصرتنا، فتتضوّع 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 النسائية

العدد الثاني عشر / جمادى الثاني ١٤٤٧ هـ - ديسمبر ٢٠٢٥ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله الذي بنصره تُرفع الرايات، وبفضله تُجبر الكسور، وبوعده تطمئن القلوب

﴿إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ﴾.

بعد أعوام من الصبر والتقلبات، أكرم الله سوريا بمرحلة نصرٍ نسأله أن تكون بداية عزٍّ وتمكين، فالشكر أول ما يليق بنا امتثالاً لقوله تعالى: ﴿لِيَنْ شُكْرْتُمْ لِأَزِيدَنَّكُمْ﴾، وشكر الله لا يكون بالكلمات وحدها، بل بالعمل، والإصلاح، والنية الصادقة للبناء.

ومن تمام الفقه ألا نستعجل قطف الثمار، فالنصر مرحلةٌ تتبعها محطّات، والرسول ﷺ بُعثَ فضلًا ثلاثة عشر عامًا في مكة صابرًا قبل أن يُؤذن له بالتمكين والهجرة، ثم تأسيس الدولة. وقد قال تعالى: ﴿وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾، فالتأني في مثل هذه اللحظات حكمةٌ، وفرصةٌ لإعادة البناء من الجذور.

أما التمكن، فليس وعدًا غائبًا، بل حقٌّ موعودٌ لعباد الله الصالحين، قال تعالى: ﴿وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ﴾، وهذا الوعد لا يُنال بالشعارات، بل بالعمل، وتحقيق العبودية، وإصلاح ما أفسده المفسدون.

ولا يكتمل البناء دون وعيٍ بحقيقة الخلاف والاختلاف، فبينما يفرّق الشيطان الأمة بالخلاف المذموم، يوسع الله برحمته صدورنا للاختلاف المشروع.

فلنحرص على جمع الكلمة، واحترام التنوع، ومعالجة الخلاف بالحكمة والرّحمة، وإذ تفتح

مجلتكن صفحاتها في هذا العدد لتأمل ما بعد النصر، فإنها تُخاطب المرأة السورية

المؤمنة بدورها في مرحلة الوعي والبناء، لتكون جزءًا من نهضة نابغة

من الداخل، تحمل همّ الأمة، وتزرع قيم الشكر والثبات،

والوحدة والبناء.

فمجلتكن ليست مجرد أوراق، بل منصةٌ للفكر،

ومنبر للإصلاح، ونبض لقلب امرأةٍ تؤمن أنّ

النّصر الحقيقي لا يكتمل

إلا باليقين والعمل.

شلال النور

بقلم: أ. عائشة الحلو

بناء مجتمعات أكثر تسامحًا وشمولًا. فإنَّ قبول الاختلاف وفقهه، والتحلي بآدابه والتزام ضوابطه؛ ضرورة لا محيد عنها أحب من أحب وكره من كره، وواجب ملزم لمن أراد استشراف المستقبل بحفظ وأمان، وقد أشار ابن القيم رحمه الله في كلام قيم إلى أنَّ المخالف إذا سلم قصده لا تضر مطيته، فقال: "فإذا كان الاختلاف على وجه لا يؤدي إلى التباين والتحزيب، وكل من المختلفين قصده طاعة الله ورسوله ﷺ، لم يضر ذلك الاختلاف، فإنه أمر لا بد منه في النشأة الإنسانية"، إذ فكر المخالف وآراؤه منبع إلهام وصرح لنحت الأفكار، وسبب عظيم من أسباب الرقي والازدهار، وإحياء لروح التسامح في الأمة ونبذ الكره والتباغض، وبث روح الأخوة والمودة بين المسلمين قاطبة، وإدراك أنَّ الاختلاف وجهة مشروعة لكل من ولاها، ووجهة وجب استثمارها وتنميتها، وأنه لا يُفسد للود قضية. أما تحجر الأذهان وصمم الآذان وإعجاب كل ذي رأي برأيه؛ فلم يبرز إلا الضعف والوهن والتشرذم، والواقع أعظم الشهود.

الاختلاف سنّة إلهية كونية طبيعية بين جميع المخلوقات وليس بين البشر وحدهم، ولكن الذي يهمننا هو اختلاف البشر، فقد قضت حكمة الله تعالى أن جعل الاختلاف بين البشر قديمًا قَدَم الخلق، فمن المستحيلات الثابتة جمع النَّاس على كلمة واحدة، قال تعالى: ﴿وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النَّاسَ أُمَّةً وَاحِدَةً، وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ إِلَّا مَنْ رَحِمَ رَبُّكَ، وَلِذَلِكَ خَلَقَهُمْ﴾. أي لا يزالون مختلفين في أديانهم وعقائدهم وطباعهم وآرائهم، فسنة اختلاف الخلق دليل بالغ على كمال الخالق، ولولا سنة الاختلاف لاندثرت الخليقة، ولعلَّ ذلك يرجع إلى عدة أسباب أهمها:

■ **فساد النية** (ويندرج تحتها البغي والحسد واتباع الهوى)

■ **النزعة الفردية**

■ **تباين المقاصد**

■ **تفاوت الأفهام**

■ **التقليد الأعمى**

■ **التعصب**

فالاختلاف سائغ وواقِع ما دام ضمن الحدود والضوابط المشروعة، بل يكون ممدوحًا وهادفًا، إذ هو مصدر من مصادر الإثراء الفكري، والغنى المعرفي، ودافعٌ لتلاقح الأفكار والآراء، ووسيلة للوصول إلى القرار الصائب، وما مبدأ الشورى الذي قرره الإسلام في قوله تعالى: ﴿وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ﴾ إلا تشريعًا لهذا الاختلاف الرحيم إذا نحن التزمنا بآدابه، كالعذر بالجهل، والعذر بالاجتهاد، والرفق في التعامل، واللين في القول، ومراعاة المصالح والمفاسد عند الرد أو الإنكار. وعلى الرغم من أن الاختلاف قد يكون مصدرًا للتوتر والصراع في بعض الأحيان، إلا أنه أيضًا يمثل فرصة للتعلم والنمو وتبادل الخبرات عندما نتعلم كيف نتعامل مع الاختلافات تعاملًا جيدًا، وبذلك يمكننا

الإنصاف في إدارة الاختلاف

بقلم: د. معن كوسا

بعد أن لهجت الألسن بالشكر لله على الفتح المبين والنصر العظيم والخلص من المجرمين، يجب علينا - معشر السوريين - أن نستعد لما بعده، فلهذا النصر تبعات عظام، وأمامنا تحديات جسام.

ومن ذلك أن مجتمعاتنا تحوي تباينًا كبيرًا، ومشارب شتى، وطرائق قعدا. ورغم أن هذا التباين موجود في كل المجتمعات؛ إلا أن تحرير البلاد بعد ستين عامًا من الحكم المفسد الجائر، في مجتمع ينتسب أهله إلى مذاهب ومدارس، وطوائف وأديان، كان النظام البائد بسياساته القذرة يؤلب بينها، ويسلط بعضهم على بعض؛ يجعل من التعامل مع الاختلاف تحديًا كبيرًا، يحتاج علمًا وفقهًا ورشدًا.

ونحن هنا لا نتحدث عن استيفاء المظالم ورد الحقوق لما حصل من بغي المختلفين بعضهم على بعض، وهذا واجب من ولاة الله ولاية، أن يقيم العدل ويرد الحقوق إلى أهلها، وإنما حديثنا في تأصيل التعامل مع المخالف عامة.

إن الركيزة الأساسية في التعامل مع المخالف أيًا كان

هي العدل والإنصاف، يقول الله تعالى: **﴿ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ عَلَىٰ أَلَّا تَعْدِلُوا اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ ﴾**، فمنه عن الظلم وأمر بالعدل مع وجود الشنآن وهو البغض والكراهية.

والعدل والإنصاف مع المخالف يتمثل في صور كثيرة، منها التثبت من مخالفته، وسؤاله عن عذره، وألا تهدر حسناته، ولا يؤخذ بجريرة غيره، ولا يحمل موقف أصحابه ما لم يصرّح بموافقتهم، ولا يتعدى في نقده إلى ما هو أبعد من مخالفته، ولا يلزم بلازم قوله، ولا يفحش عليه بالقول، وغير ذلك.

ولعل أكثر المصادر نفعًا وأغزرها فائدة في معرفة فقه التعامل مع المخالف هو دراسة مواقف العلماء مع الخلاف الفقهي، فقد وضعوا أصولًا وقواعد وآدابًا تصلح منهجًا يُحتذى في سائر مجالات الخلاف، فدراسة طريقتهم في النظر إلى الخلاف والتعامل معه مفيد من جهتين: مفيد لذاته، وذلك لتأصيل موقف المسلم من المذاهب الفقهية والمنتسبين إليها، ومفيد لغيره، باستلهاام قواعده وآدابه وتنزيلها على الخلاف في مجالات الحياة الأخرى من باب أولى.

فمن تلك القواعد:

أن الخلاف منه ما هو سائغ ومنه ما ليس سائغًا. **والخلاف السائغ** - في مسائل الدين- إنما يكون في مسألة ليس فيها دليل قطعي الثبوت قطعي الدلالة، فيكون سبب الخلاف راجعًا إلى عدم الدليل في المسألة، أو الخلاف في ثبوت الدليل (الحديث)، أو في دلالاته، أو في تنزيله على الواقع، أو في وجود معارض له فاختلفت طرائق الجمع أو الترجيح، وغيرها من الأسباب المبسوطة في الكتب التي تبحث أسباب اختلاف العلماء، وهذه التي يسميها العلماء مسائل الاجتهاد.

ويمكن أن نعمم هذا التمييز بين نوعي الخلاف على الخلافات في جميع مناحي الحياة وتخصصاتها، كالتربية والتعليم والإدارة والسياسة والطب والهندسة والأعمال الحرفية وغيرها، فيميز المختصون من أهل كل فن ومجال الخلافات التي لها وجه في مجالهم، من الخلافات التي لا وجه لها مطلقًا، فهي بذلك غير سائغة.

ومن القواعد أنهم لا يقيمون اعتبارًا للخلاف إلا أن يصدر عن شخص مؤهل لأن يفتي ويستنبط الأحكام،

وهو المجتهد، أما من ليس من أهل الاجتهاد فلا عبرة بخلافه. وهذه القاعدة تحد من الخلاف كثيرًا، فإن من الناس يتكلم في غير تخصصه، وقد قالوا **"من تكلم في غير فنه أتى بالعجائب"**، بل ترى من يفتي في الدين والسياسة والاقتصاد والتربية وكأنه فارس هذه الميادين جميعها!

فمثل هؤلاء لا ينبغي الالتفات إلى كلامهم، ولا يعطى له وزن ولا قيمة، لأنهم ليسوا أهلًا للحديث في هذا الموضوع ابتداء، بل يقال لهم:

من أنتم، وما مقدار علمكم بهذا الموضوع حتى تأخذ كلامكم مأخذ الجد؟

يقولون هذا عندنا غير جائز

ومن أنتم حتى يكون لكم عند؟

ولعل من أعظم القواعد ما يتعلق بصور مراعاة الخلاف السائغ عند العلماء، ومن ذلك:

- لا يُنكر على من ذهب -باجتهاد أو تقليد- إلى أحد الأقوال، أي لا يعد قوله ضلالًا ومنكرًا شرعيًا يجب إنكاره، ولكن لا مانع أن يُنصح ويعلم.
- لا ينعى أصحاب قول أصحاب قول آخر بالتشدد أو التميع أو البدعة أو الفسق.



• تصحيح الآثار المترتبة على فعل المخالف.

• قد يفتي العالم بالقول الآخر إذا تعذر العمل بقوله، أو ترتب على قوله - بسبب الزمان أو المكان أو الظرف - عنت كبير غير معتاد.

ولا بد هنا من التنبيه على فهم خاطئ منتشر بين عامة الناس:

كون الخلاف سائغًا لا يجيز للمسلم أن يتخير من الأقوال ما يشاء حسب هواه، وتصنيف الخلاف إلى سائغ وغير سائغ ليس من شأن العامة، فالعامي فرضه أن يسأل أهل العلم فيما يُشكل عليه، ولا يلزمه أن يعلم إن كان في المسألة خلاف أصلًا، فضلًا عن معرفة نوع الخلاف.

وهذا عن الخلاف السائغ، فماذا عن

الخلاف غير السائغ؟

إن بيان الحق وأمانة الكلمة تقتضي أن يبين الباطل ويفند، فليس من إدارة الخلاف تمييع الحق، أو

مداهنة الباطل، أو لبس الحق بالباطل، إلا إن هذا البيان لا بد فيه من التزام أمرين مهمين: الحكمة، وذلك بالنظر إلى المآلات، ومراعاة المصالح والمفاسد، والأدب، فلم يكن رسول الله ﷺ فاحشًا ولا متفحشًا حتى مع أشد الناس عداوة وخلافًا.

ونحث من كان متمكنًا أن يحاور مخالفيه، فيبين لهم ما يراه، ويسمع منهم أقوالهم، لعل الحوار يزيل الخلاف إذا فهم بعضهم بعضًا، فإن لم يحصل ذلك فلعله يكون سببًا لتضييق الخلاف أو احتوائه أن يتفاقم.

والخلاف - سائغًا كان أو غير سائغ - لا يمنع المختلفين من أن يتعاونوا على أهداف مشتركة، فهناك مصالح مجتمعية كثيرة يتفق عليها الناس ولو كان مختلفين في أصل الملة، فما بالك بما دونها، كنصرة المظلوم، ومحاربة الرشوة والفساد، ومكافحة المخدرات، والنظافة، والالتزام بالنظام وغير ذلك، فمثل هذه الأعمال ينبغي التعاون عليها، والأصل في هذا قوله تعالى:

﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى﴾، فكل ما كان من البر والتقوى، وجب التعاون عليه، وهذا من أمارات رشد المجتمع ونضج أفراده.



نيل

وفرات

بقلم: أم الهدى

فرات: مناجاته النبوية تنبئ عن معاناته، فقد أوضح غاية الوجهة وسبلها، ومن شمول المناجاة تستشعر هي خطورة الحدث، حتى قالت له عِنْدَ الْوَدَاعِ: إِلَى مَنْ تَكِلُنَا؟ فَقَالَ: إِلَى اللَّهِ أَكُلُّكُمْ، قَالَتْ: اللَّهُ أَمَرَكَ بِهَذَا؟ قَالَ: نَعَمْ، قَالَتْ: إِذَا لَا نَخْشَى.

نيل: أعيدي فكرتك الأخيرة فضلاً.

ردت فرات وهي نشوى باهتمامه وإطرائه غير المباشر: تتابعني بهذه الدقة؟ وتعيد فرات كلماتها بتأنٍ مقصودٍ وهي ترقب قسما نيل الراضية.

نيل يعيد بتمعن: "من شمول المناجاة"، هذه هي الخطوة الأساس، ثمرة دوام المراقبة والمعية.

"تستشعر خطورة الحدث"، الخطوة الثانية إعطاء الحدث حقه من الاهتمام والبدل.

"إلى مَنْ تَكِلُنَا؟" حسن التوكل خطوة النجاة المرافقة للعبد.

"اللَّهُ أَمَرَكَ بِهَذَا؟" العبودية لله باتباع أوامره.

"إِذَا لَا نَخْشَى": الاطمئنان إلى المولى جل جلاله في أوامره وأقداره.

انتهت فرات من عمرتها، وفي طريق العودة سرحت، أفكار كثيرة تخطر في بالها ولدت مشاعر شتى، يبدو أن زوجها يصارع ذات المشاعر؛ نصرٌ وشكر، خلافات لا بد لها من فقه الاختلاف، وتمكينٌ لا بد من الأخذ بأسبابه، ما دورها؟

وما أبجديات رسالته القادمة؟

الدعاء يحف الآمال، واللابتهالات تحمل الرجاء، ولكن ماذا عن بقية أبواب التمكين؟

قطعت فرات الصمت بتنهيده ارتياح قائلة: الحمد لله الذي مكّن لهاجر بوادٍ غير ذي زرع.

لمعت عينا نيل، التفت إليها بنظرة خاطفة ثم ركز نظره على طريق العودة ثانية، نظرتة استدرجتها للبوح بمشاعر تلامزها في كلِّ عمرة.

فرات: سبحان من ربط على قلب هاجر فأقامت، وأغاثها غوث الجسد بززم فأرضعت، وغوث النفس بالإنس فأنس، وغوث الروح بالتوكل فشكرت؛ بدأت رحلة الإعمار وأتمتها فتم معها الحدث الأهم.

نيل: أو كان الأمر يسيراً على أبنينا إبراهيم عليه السلام؟

تلك قواعد التمكين؛ تكامل الأخذ بالأسباب مع تكامل جهود العاملين.

تسابت أفكاره ثانية فصمت.

فرات: التمكين! هذا ماكنت أدعو به؛ إنها عمرة التمكين بإذن الله.

أوقف مركبته في مكان آمن والتفت إليها قائلاً: كم تابعت التفكير في عوامله وأسأل الله سبحانه التوفيق له، لا تمكين دون تكامل الأسباب والجهود، وما كان لهذا الوادي أن يعمر لولا تكامل الزوجين الخليل عليه السلام وهاجر، وبصدق إحسانهما بآرك الله تكاملهما، بآرك الله الدعاء بالإجابة، والولد بالبر، فكان منه الكثير الطيب.

فرات: قد جعل الله للوالدة الأم -بثباتها وعملها في أسرتها- من وادٍ لا زرع فيه بلدًا آمنًا، خلية المجتمع الأولى.

نيل: حسبها أنها قامت بدورها مع زوجها وولدها، إنه التركيز على الحل لا المشكلة.

فرات: لكل قصة بداية، ولكل تمكين تربة، لقد تربت على يد الخليل وسارة، فأتمت دورها الدعوي التربوي مع نفسها فأحسنت تزكيتها، ومع زوجها فأحسنت التبعل طاعةً وسندًا، ومع ابنها تربيةً عبر البوصلة الإيمانية الدقيقة.

كانت هاجر بعيدةً تربّي الوليد إسماعيل، لم تقارن نفسها بسارة، لم تتذمر، لم تدر ظهرها للمهمة التي وجدت نفسها تحياها تكيّفًا، بل تقبلتها احتسابًا، لم يثنها رحيل الزوج عن دورها مهما كان سبب الرحيل.

نيل: لا نكاد نتخيّل البيت المحرمّ عامرًا لولا تكاملها معه عليه السلام، ومساندتها له في تأسيس مجتمع إيمانيّ بوادٍ غير ذي زرع.

فرات: أرى هاجرًا مثالا لتكامل الدور الدعوي التربوي للمرأة في رتبتين من رتبها، رتبة الزوجة ورتبة الأم، قدّمت أوضح أمثلة التكامل الأسري بإخلاص فريد، فهي الزوجة المؤمنة الصاحبة، والأم الوالدة.

نيل: من عاش تقيًا عاش قويًا، بهذا التكامل صنعت حدثًا، وتابعت مخلصًا، محتسبًا، تؤدّي الأمانة التي استخلفها عليها سيدنا إبراهيم عليه السلام، تسقي وليدها لبن التوحيد، وترقبه بعين التوكل.

فرات: لطالما تابعتُ رحلة أم إسماعيل بتفاصيلها. أحيا تكاملها، وأتلمس احتسابها، ما كان الأمر هيئًا، هي أمةٌ مُهداةٌ هداها الله، وبروح الأنثى الغيورة الصّغيرة تصطبّر، ممّا يضيف لها سمة الرشد والحكمة.

نيل مبتسمًا: سارة مع إبراهيم وهي هنا وحيدة مغتربة، ويتلو بصوتٍ خاشعٍ عذبٍ قوله تعالى: ﴿فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَا بُنَيَّ إِنِّي أَرَى فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانظُرْ مَاذَا تَرَى قَالَ يَا أَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِن شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ﴾، موقف إسماعيل من أبيه يلقي الضوء على بصمة هاجر، وكيف أدّت دورها، تربيةً ربانيةً قائمةً على العبودية لله.

فرات: ما أروع هاجر إذ تتابع مسيرة التكامل في إطار الأمومة وتربية جيل التمكين، لم توغر صدر ابنها، ولم تهدر حق الأب أو مكانته، نقلت الحدث للولد

بأنقى صورة فأثمر تقوى، وأزهر برًا، التقوى نهجها وابنها، أجادت دورها الدّعويّ التربويّ بتكاملٍ حفظ فطرتها ولم يضيّعها، وإلا ففاقد الشئ لا يعطيه، وبين الوداع والسّعي رضع إسماعيل عليه السلام لبن اليقين وحسن الاستسلام، وعاد الوالد ليجد الولد قرّة عين، وكأنه الذي أشرف على تربية نشأته وتهذيب طبعه، فبقيم النبوة وأحكام تشريعها ازدانت الفطرة.

نيل: غابت الأثرة من نفس هاجر، فلم تنبت في نفس إسماعيل عليه السلام. أطاعت هاجر الخليل عليه السلام احتسابًا، فأذعن إسماعيل احتسابًا. الإحسان عنوان مهمتها، فبارك الله الجهود، وغدت ذكرى آل إبراهيم تترى كلّ أضحى، وفي خاطر كلّ معتمرٍ وحاجّ تترأى.

فرات: شارفنا على الوصول، قد شحذني الحديث عن آل إبراهيم همّة، وشحذتني العمرة عزيمة على مواصلة الجهد عبودية لله تعالى في إدارة الأسرة وتربية الأبناء، عسى أن يكرمنا الله بهم فيكونوا من جند التمكين وأسبابه.

نيل: ﴿ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِمَتِّينَ إِمَامًا ﴾.



الخلافا الفقهي أسبابه وأنواعه

بقلم: د. ريف محمد سعيدان

الاختلاف الفقهي سنة من سنن الله تعالى في خلقه، وقد وقع بين بعض الأنبياء كما حصل بين داود وسليمان عليهما السلام في مسألة الحرث، وحدث بين الصحابة رضي الله عنهم في عهد النبي محمد ﷺ وبعده، لا سيما في المسائل الاجتهادية التي تحتمل أكثر من وجه، وهذا النوع من الاختلاف رحمة بالأمة، ويُعد من مظاهر التيسير والتوسعة، وهذا الذي لا يُنكر فيه على المخالف، أما أصول الدين والفروع المعلومة من الدين بالضرورة فإنه لا يجوز الاختلاف فيها، ولم يختلف فيها أحد من أهل السنة.

ينقسم الاختلاف الفقهي إلى نوعين:

١. **الاختلاف السائغ (المشروع)**، وهو الاختلاف المقبول، ويكون في المسائل الظنية التي لا يوجد نص قاطع فيها، ويُبنى على اجتهاد معتبر وأدلة شرعية ويكون من الفقهاء الأكفاء، ويثاب فيه المجتهد سواء أصاب أو أخطأ، لصدق نيته واجتهاده في طلب الحق.

٢. **الاختلاف المذموم (غير المشروع)**، وهو الذي لا يكون في محله، وينتج عن اتباع الهوى أو الجهل، ويؤدي إلى الفرقة والبغضاء، وهو ما نهى عنه الشرع.

أما أسباب الاختلاف بين الفقهاء، فمنها:

- تفاوت اطلاعهم على الأحاديث النبوية.
- اختلافهم في صحة الحديث.
- اختلافهم في فهم النصوص ودلالاتها.
- تفاوتهم في ترجيح الأقوال وتقديم الأدلة.

أما موقف المسلم من اختلاف الفقهاء، فيجب أن يُحسن الظن بهم، ويعلم أن بعضهم قد يصيب وبعضهم يخطئ، وكلهم أرادوا الحق، فإن كان المسلم قادرًا على معرفة الأدلة والترجيح فليتبع ما ظهر له من الصواب، وإن كان عاميًا فليسأل من يثق بدينه وعلمه.

وللاستزادة حول الموضوع يُرجع للكتاب الماتع **لشيخ الإسلام ابن تيمية: "رفع الملام عن الأئمة الأعلام"**.





إعداد: أ. وريف صيداوي

قطعة سُكَّر

مشاعر النصر

كان ألم المخاض شديداً، والساعات عصيبةً، والوضع حرجاً. خمسون عامًا من المعاناة تتابعت، لكنّ الأم صبرت واحتملت، حتى إذا امتدّ مخاضها أربعة عشر عامًا أخرى، أبصرت أخيراً مولودها الذي طال انتظاره. جاء الطفل مثقلًا بالآلام، مرهقًا من جراح الخُضاب، لكنه خرج إلى الدنيا صلبًا صامدًا. اندفع للحياة مضمّمًا بدماء التّضحيات، غير أنّ روح الإيمان والعزيمة الجبّارة دفعته إلى التشبث بالحياة. رأى نورها بعين متفائلة، واستنشق نسيمها مع الأيدي الصّلبة التي حملته، والروح الصّابرة التي احتضنته. عندها استعادت الأم المرهقة عافيتها، وأهدت ترابها لابنها البار ليعمره. ذلك الطفل الجميل ليس سوى وطن وُلد من جديد.. إنها سوريا التي ستنهض بعون الله، لتستعيد مجدها وسؤدها بين الأمم.

• **قصص طريفة**
• بنى بعض المغفلين نصف دار وبنى رجلٌ النصف الآخر، فقال المغفل يومًا: قد عوّلت على بيع النصف الذي لي، وأشتري به النصف الآخر لتكمل لي الدار كلها.

• وقف سائلٌ على باب قوم، فقالوا له: ليفتح الله عليك. وبعد أن أخبروه ألا طعام عندهم ولا شعير، ولا دهن، ولا حتى الماء رد السائل: فما جلوسكم ههنا؟ قوموا فاسألوا، فأنتم أحق مني بالسؤال!

• تنبأ إنسان، فطالبوه بحضرة المأمون بمعجزة، فقال: أطرح لكم حصة في الماء فتذوب. قالوا: رضينا فأخرج حصة معه وطرحها في الماء فذابت، فقالوا: هذه حيلة ولكن نعطيك حصة من عندنا ودعها تذوب، فقال: لستم أجل من فرعون ولا أنا أعظم حكمة من موسى، ولم يقل فرعون لموسى لم أرض بما تفعله بعصاك حتى أعطيك عصا من عندي تجعلها ثعبانًا. فضحك المأمون وأجازه.

خاطرة في الصبر والرضى

ليس في التكليف أصعب من الصبر على القضاء، ولا فيه أفضل من الرضى به. فأما الصبر، فهو فرض، وأما الرضى، فهو فضل. وإنما صعب الصبر لأن القدر يجري في الأغلب بمكروه النفس، وليس مكروه النفس يقف على المرض والأذى في البدن، بل هو يتنوع، حتى يتحير العقل في حكمة جريان القدر.

من عاش مع الله عز وجل طيب النفس في زمن السلامة؛ خفت عليه زمن البلاء، فهناك المحك، والعامل من أعد ذخرًا، وحصل زادًا، وازداد من العدد للقاء حرب البلاء، ولا بد من لقاء البلاء، ولو لم يكن إلا عند صرعة الموت.

من كتاب صيد الخاطر

فوائد لغوية

من كتاب فقه اللغة وأسرار العربية

• في الجمع يراد به الواحد

من سنن العرب الإتيان بذلك كما قال تعالى: ﴿مَا كَانَ لِلْمُشْرِكِينَ أَنْ يَعْمُرُوا مَسَاجِدَ اللَّهِ﴾ وإنما أراد المسجد الحرام، وقال عز وجل: ﴿وَإِذِ قَتَلْتُمْ نَفْسًا فَادَّارَأْتُمْ فِيهَا﴾ وكان القاتل واحدًا.

• في تذكير المؤنث وتأنيث المذكر

وهو من سنن العرب، قال تعالى: ﴿وَقَالَ نِسْوَةٌ فِي الْمَدِينَةِ﴾ وقال: ﴿قَالَتِ الْأَعْرَابُ آمَنَّا﴾.



شكر المولى هو الأولى

أشكر لمن أنعم عليك، وأنعم على من شكرك. الشكر قيد النعم وشكالها وعقالها، وهي مشبهة بالوحش التي لا تقيم مع الإيحاء، ولا تريم مع الإيناس. موقع الشكر من النعمة موقع القرى من الضيف، إن وجدته لم يرم، وإن فقدته لم يقم. الشكر غرس إذا أودع سمع الكريم أثمر الزيادة، وحفظ العادة. الشاكر يعرض المزيد البالغ والتعيم السابغ.

من كتاب سحر البلاغة وسر البراعة

في ذكر الشكر

الشكر ترجمان النية، ولسان الطوية، وشاهد الإخلاص، وعنوان الاختصاص. الشكر نسيم النعم، وهو السبب إلى الزيادة، والطريق إلى السعادة. الشكر قيد النعمة، ومفتاح المزيد، وثمر الجنة. من شكر قليلاً استحقّ جزيلاً.

كتاب المستطرف في كل فن مستظرف بتصرف

إجابات العدد السابق

- ١ الضوء
- ٢ عندما يتجمد
- ٣ الطريق

المربع

تطبيق "دولينجو - Duolingo"

ar.duolingo.com

• **الوصف:** من أشهر التطبيقات العالمية لتعلم اللغات، ومنها الإنجليزية، بطريقة تفاعلية ممتعة.

• المميزات:

- يدعم اللغة العربية لشرح الدروس للمبتدئين.
- يعتمد على أسلوب اللعب والتكرار لتثبيت الكلمات والقواعد.
- يشمل تدريبات على: القراءة، الاستماع، الكتابة، والمحادثة.
- مناسب لجميع الأعمار والمستويات.
- دروس قصيرة لا تتعدى 0 دقائق يوميًا.

مسابقة التكية

١. اذكرني اثنين من مصادر الأوميجا ٣.
٢. سيدة جليظة نبيلة، أسلمت قديمًا وبايعت وهاجرت، اتّسمت بلطف المعشر، وطلاقة الوجه، من هي؟ واذكري اسم المقال الذي تحدث عنها.

تجدين الإجابات في مقالات العدد الحادي عشر

تنشر أسماء الفائزات في العدد القادم

كلمات متقاطعة

- ١ غزوة وقعت في السنة الثانية للهجرة.
 ٢ أول خليفة من خلفاء بني أمية.
 ٣ عاصمة الدولة العباسية الأولى.
 ٤ أقدم مدينة مأهولة في العالم.
 ٥ المدينة التي ولد فيها الإمام الشافعي.
 ٦ الكوكب الأقرب للشمس.
 ٧ جبل يطل على دمشق.
 ٨ أكبر قارة في العالم.
 ٩ مدينة ساحلية تسمى عروس الساحل السوري.
 ١٠ عالم مسلم يلقب بأبي الكيمياء.
 ١١ مدينة سورية فيها قلعة صلاح الدين.



أسماء الفائزات في مسابقة العدد السابق:

- ١ سها عمر بدور
 ٢ مؤمنة عدنان ظاظا
 ٣ أميرة خالد العك
 ٤ دلال سامر الحسين
 ٥ خديجة قدور غادر
 ٦ شروق عبدالرحيم جليبي

الصحة الرقمية للنساء

بقلم: م. ميمونة محبّك

في عصر التكنولوجيا المتسارع برزت الصحة الرقمية كأداة ثورية لتمكين النساء من إدارة صحتهن بفعالية ودقة، فتُعد تطبيقات تتبع الصحة النسائية



التي تركز على الدورة الشهرية والحمل والخصوبة من أبرز مظاهر هذا التحول، حيث تقدم حلولاً مخصصة تلبي احتياجات النساء.

في هذا المقال، نستعرض أهمية الصحة الرقمية للنساء، ونقدم أمثلة على تطبيقات تدعم اللغة العربية، مع تسليط الضوء على قضايا الأمان والخصوصية.

الصحة الرقمية: تمكين النساء

تُعرف الصحة الرقمية بأنها استخدام التكنولوجيا الرقمية لتعزيز كفاءة الرعاية الصحية وجعلها أكثر تخصيصاً. بالنسبة للنساء تُعتبر هذه التكنولوجيا حيوية لتلبية احتياجاتهن الصحية المتنوعة، مثل تتبع الدورة الشهرية، ومراقبة الخصوبة، أو متابعة الحمل. تتيح هذه التطبيقات للنساء فهم أجسادهن بشكل أفضل، واتخاذ قرارات صحية مدروسة، خاصة

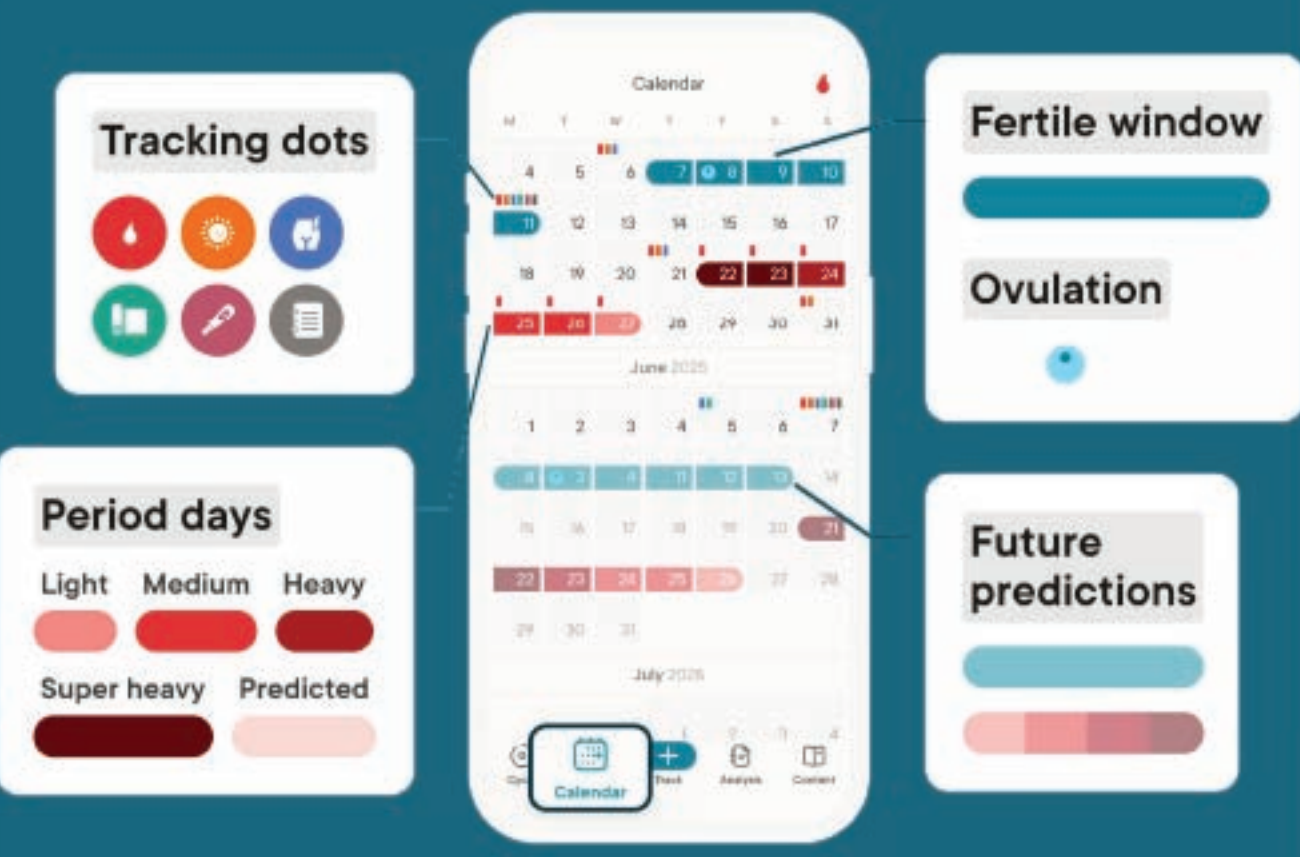
مع تزايد الوعي بأهمية الرعاية الصحية الوقائية. ووفقاً لتقرير نشره موقع **Future Market Insights** عام ٢٠٢٥ يُتوقع أن يصل سوق الصحة الرقمية النسائية إلى ٣,٤ مليارات دولار بحلول عام ٢٠٣١، مما يعكس الطلب المتزايد على هذه التقنيات.

تطبيقات تتبع الصحة النسائية تدعم اللغة العربية تتوفر اليوم العديد من التطبيقات التي تدعم اللغة العربية، وتوفر واجهات سهلة الاستخدام لتلبية احتياجات النساء في المنطقة العربية. نستعرض فيما يلي ثلاثة تطبيقات بارزة:



تطبيق كلو Clue

يُعد "كلو" من التطبيقات الرائدة عالمياً في تتبع الدورة الشهرية والخصوبة. ويتيح للمستخدمات تسجيل تفاصيل الدورة، والأعراض الجسدية والنفسية، وفترات الخصوبة، مع تقديم تحليلات دقيقة باستخدام الذكاء الاصطناعي. يدعم التطبيق اللغة العربية، ويتميز بواجهة بسيطة وتصميم جذاب. كما يوفر مقالات تعليمية حول الصحة الإنجابية، مما يجعله خياراً مثالياً للنساء اللواتي يسعين لفهم أجسادهن بشكل أعمق.





تطبيق Maya

مصمم خصيصًا للنساء في الوطن العربي، ويوفّر أدوات لمتابعة الحمل خطوة بخطوة، مع نصائح أسبوعية وصور لتطور الجنين. كما يُقدم معلومات عن تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية.

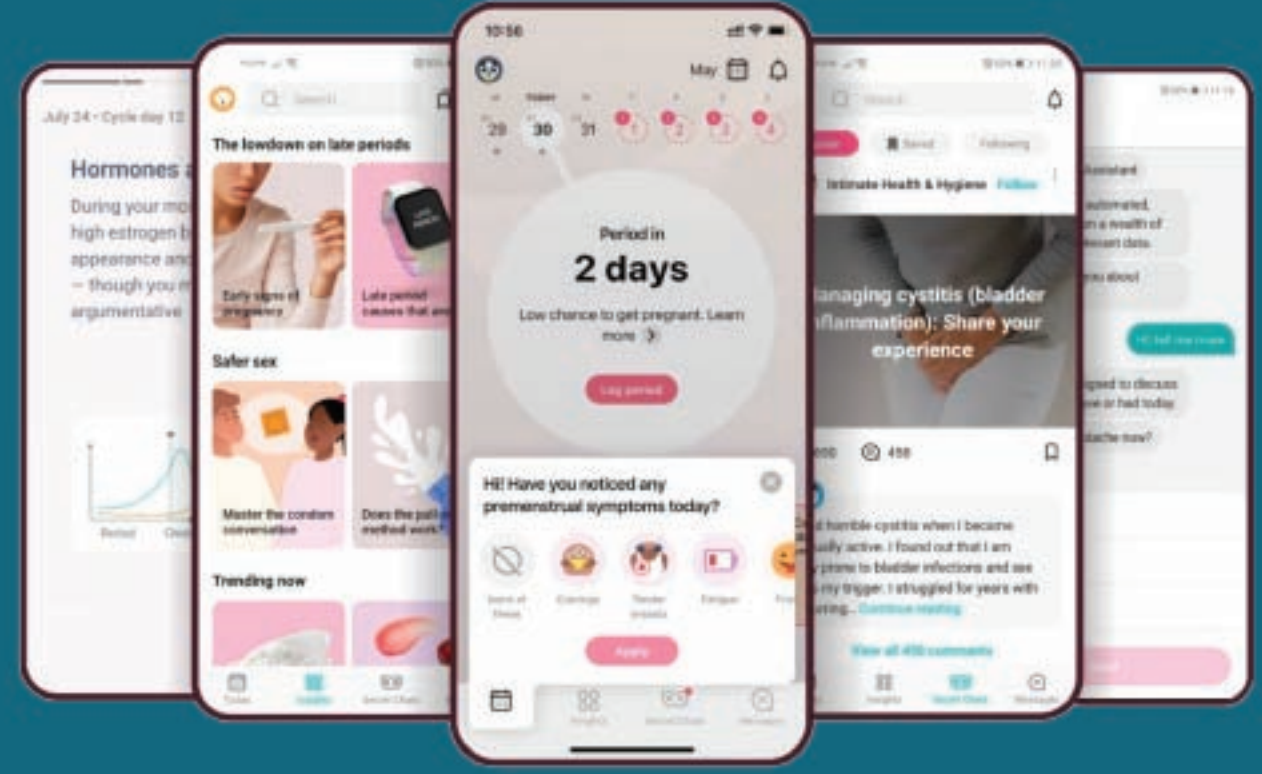
الأمان والخصوصية: هل التطبيقات آمنة؟

مع الاعتماد المتزايد على تطبيقات الصحة الرقمية تبرز قضية الأمان والخصوصية كتحدي رئيس. تحتوي هذه التطبيقات على بيانات حساسة مثل تواريخ الدورة الشهرية، ومعلومات الحمل، والأعراض الصحية، مما يجعل حماية هذه البيانات أمرًا بالغ الأهمية. في عام ٢٠٢٥ أظهرت دراسات أن العديد من التطبيقات قد حسّنت من معايير الأمان، لكن لا تزال هناك مخاطر محتملة.



تطبيق فلوهيلث Flo Health

يُركز "فلوهيلث" على تتبع الدورة الشهرية والحمل والخصوبة، ويوفر ميزات متقدمة مثل التنبؤ بأيام الإباضة وتقديم نصائح صحية مخصصة. ويدعم اللغة العربية، ويتميز بمجتمع تفاعلي يتيح للمستخدمات تبادل الخبرات. يستخدم التطبيق تقنيات الذكاء الاصطناعي لتحليل البيانات الصحية، مما يساعد النساء على التخطيط للحمل أو إدارة أعراض الدورة الشهرية بفعالية.



Period Tracker Period Calendar

تطبيق شهير يدعم اللغة العربية، يساعدك على تسجيل مواعيد دورتك، وأعراض ما قبل الحيض، والتخطيط للحمل. ويتميز بتصميم بسيط وإمكانية التذكير على نحو مخصص.



تدابير الأمان في التطبيقات

• التشفير: تطبيقات مثل "كلو" و"فلوهيلث" تستخدم تشفير البيانات من طرف إلى طرف لضمان حماية المعلومات أثناء النقل والتخزين.

• سياسات الخصوصية: تقدم هذه التطبيقات سياسات خصوصية واضحة توضح كيفية جمع البيانات واستخدامها.

على سبيل المثال، يلتزم "كلو" بعدم مشاركة البيانات مع أطراف ثالثة دون موافقة المستخدم.

المخاطر المحتملة

على الرغم من هذه التدابير قد تواجه بعض التطبيقات تحديات مثل:

• تسريب البيانات: في حالات نادرة قد تتعرض التطبيقات لهجمات سببانية تؤدي إلى تسريب البيانات.

• الاستخدام التجاري للبيانات: بعض التطبيقات قد تشارك بيانات مجهولة المصدر مع شركات إعلانية، مما يثير قلق المستخدمين.

• الامتثال للتشريعات: في المنطقة العربية تختلف قوانين حماية البيانات بين الدول، مما قد يؤثر على مستوى الحماية المقدم.

نصائح لتعزيز الخصوصية لضمان تجربة آمنة،

يُنصح النساء باتباع الخطوات التالية:

• قراءة سياسة الخصوصية بعناية قبل استخدام التطبيق.

• استخدام كلمات مرور قوية وتفعيل المصادقة الثنائية.

• تحديث التطبيقات بانتظام للاستفادة من أحدث إصلاحات الأمان.

• اختيار تطبيقات تابعة لمؤسسات موثوقة أو تحظى بتقييمات عالية من المستخدمين.

باستخدام هذه التطبيقات يمكنك فهم جسدك بشكل أفضل واتخاذ قرارات صحية مستنيرة. وقد أصبحت التقنية أداة قوية في يدك، فاستغدي منها لتعزيز صحتك وراحتك النفسية.

المراجع

- 1.Period Tracker - Period Calendar. (n.d.). Google Play Store. Retrieved May 2025 ,7, from <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.popularapp.periodcalendar>
- 2.Clover - Period Tracker. (n.d.). Google Play Store. Retrieved May 2025 ,7, from <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.wachanga.womancalendar>
- 3.Modibodi. (2023, October 25). Best Period Tracking Apps for Understanding Your Cycle. Modibodi Blog. Retrieved from <https://us.modibodi.com/blogs/teen/best-period-tracking-apps>
- 4.Surfshark. (2023, September 14). Are Period Tracking Apps a Privacy-Conscious Option? Retrieved from <https://surfshark.com/blog/period-track-app-data-privacy>
- 5.Mozilla Foundation. (n.d.). Privacy Not Included. Retrieved May 2025 ,7, from <https://foundation.mozilla.org/en/privacynotincluded/>
- 6.World Health Organization. (n.d.). Digital Health. Retrieved May 2025 ,7, from <https://www.who.int>
- 7.Harvard Health Publishing. (2022). Women's Digital Health Tools: Opportunities and Risks. Harvard Health Blog. Retrieved from <https://www.health.harvard.edu>

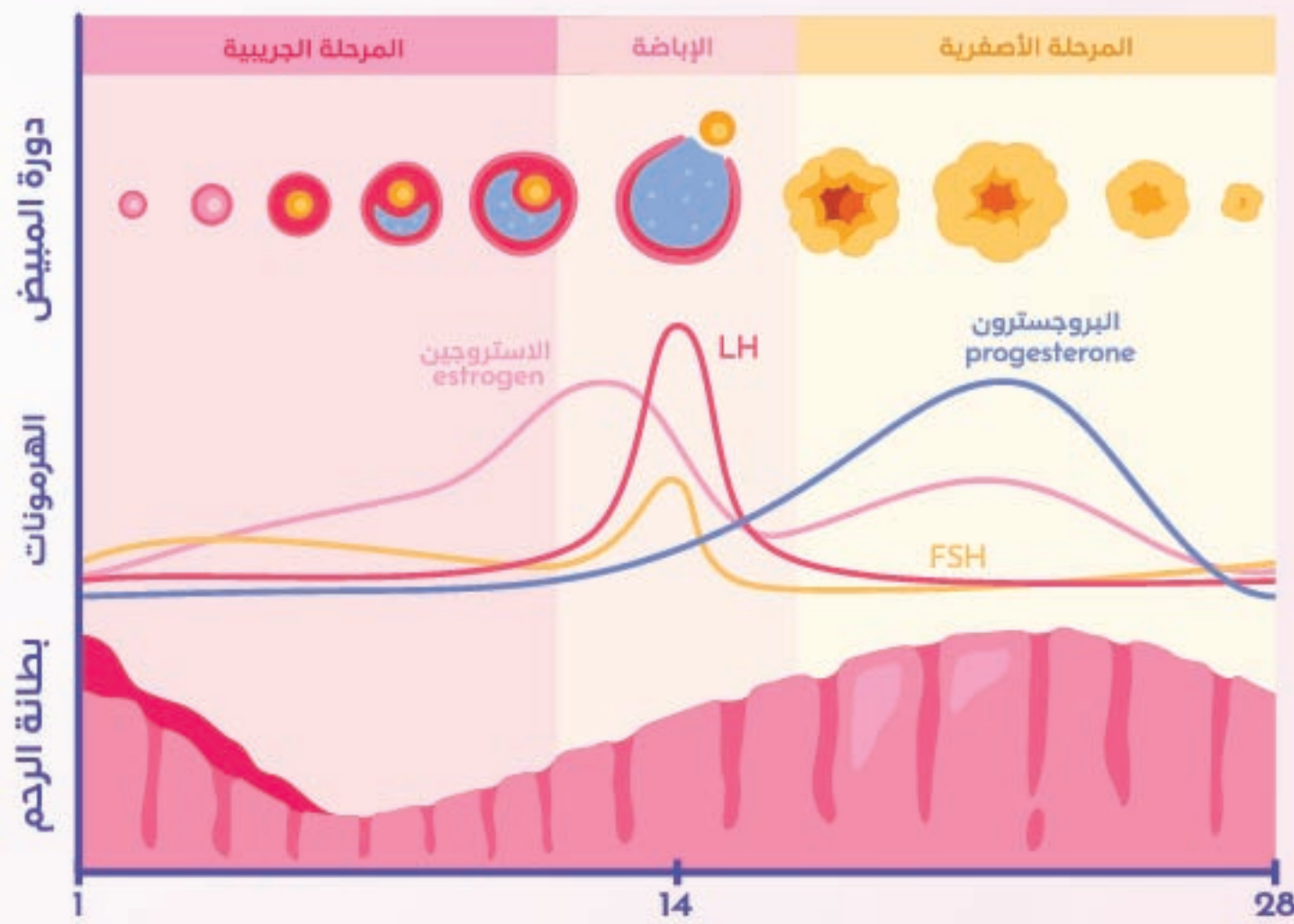


الشهية من امرأة إلى أخرى باختلاف نمط الحياة والحساسية الهرمونية والصحة النفسية.

ففي الفترة التي تسبق الدورة الشهرية (الطور الأصفر) تحدث تغيرات هرمونية كبيرة، أهمها:

١- انخفاض هرمون السيروتونين (هرمون السعادة)، مما يسبب تقلبات هرمونية، فيحفز تناول السكريات لرفع هذا الهرمون مؤقتًا.

٢- ارتفاع هرموني الإستروجين والبروجسترون ثم انخفاضهما، وهو ما يؤثر على مستقبلات الجوع والشبع في الدماغ، فتزيد الرغبة في تناول الطعام خاصة الدهون والسكريات.



وتزيد الأعراض النفسية قبل الدورة مثل التعب والتوتر والعصبية من الرغبة في تناول الطعام كوسيلة هروب أو تهدئة، فتتساق بعض الفتيات والنساء وراءها وتأكل كميات كبيرة من السكريات دون انتباه، وقد تشعر بعضهن بالذنب فتمنع نفسها وتحاول كبت هذا الشعور، وبعضهن إن أكلت أكثر من المطلوب شعرت بذنب كبير وحرمت نفسها بعد ذلك من بعض الوجبات لتدارك أمر السعرات الحرارية في ظنها، والحقيقة أن الأمر يحتاج إلى توسط، لا إلى إفراط ولا إلى تفريط، فهذه الحاجة أمر خلقه الله فينا كنساء لا يمكننا

علاقة الأكل العاطفي بالدورة الشهرية وكيفية التغلب عليه

بقلم: أ. ميمونة خيتي

الأكل العاطفي هو تناول الطعام كرد فعل للتخفيف من مشاعر الحزن أو الغضب أو التوتر، لا بسبب الجوع الفعلي. وهذا السلوك شائع جدًا عند النساء ويزداد في أوقات الدورة الشهرية.

خلق الله تعالى جسم الأنثى مختلفًا عن جسم الذكر من ناحية الشكل والقوة وبعض الأعضاء، وحتى الدقائق الفيسيولوجية. ورزقها الإمكانية لتكون جاهزة للحمل والولادة والرضاعة، وجعل بداية هذه التهيئة من وقت البلوغ، من اللحظة التي تبدأ فيها الدورة الشهرية عند الفتاة، فتبدأ بملاحظة تغييرات في جسمها وصحتها ونفسيتها أثناء الدورة الشهرية خصوصًا، كما أنها تلاحظ أن حتى نظام غذائها يتغير، فتزداد الرغبة

عندها في تناول الحلويات والسكريات في هذه الفترة أكثر من غيرها، وقد يؤدي الأمر إلى شراهة مفرطة أحيانًا، خاصة مع تغير النفسية والعاطفة، فتأكل كميات كبيرة من الحلويات والسكريات ولا تهتم كثيرًا لبقية المغذيات، وتختلف هذه



٦- من الممكن ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة حال القدرة، مثل المشي للتخفيف من التوتر.

٧- الراحة والاسترخاء.

٨- النوم الجيد، فقلة النوم تؤثر على هرمونات الجوع (الجريلين والليبتين).

٩- ممارسة هوايات أو أعمال محببة إلى النفس تشبع هذا

الاحتياج العاطفي.

١٠- الاهتمام بترطيب الجسم عن طريق شرب كميات كافية من الماء، فهذا يساعد في التقليل من احتباس السوائل وتنظيم الشهية وتحسين المزاج.

وأخيرًا، فإن الإدراك والوعي بهذه المرحلة وبخطوات التعامل الصحيح معها يساعد كثيرًا في التخفيف من حدة هذه النوبات بإذن الله، وبهذا تسد الفتاة أو المرأة احتياجاتها بتوازن، لا بالإطلاق ولا بالمنع. ومن كانت محافظة على صحتها وغذائها طيلة أيام الشهر ثم تغير ذلك ليوم أو يومين -ضمن المقبول- فلن يضرها ذلك بإذن الله، فالعبرة بالعادة وبنمط الحياة بقية الأيام.



إهمالها أو كبتها أو تجاهلها. وفيما يلي نصائح تعين على التعامل الصحيح بإذن الله وقت ازدياد الحاجة إلى تناول الحلويات:

١- الاهتمام بالوجبات الرئيسية المتكاملة المتنوعة المحتوية على العناصر الغذائية (البروتين - الألياف - الدهون - النشويات المعقدة).

٢- بعد هذه الوجبات يمكن أخذ قطعة حلوى واحدة صغيرة وتناولها ببطء.

ومن المهم هنا عدم تناول الحلوى على معدة فارغة، وعدم استبدال الوجبات الرئيسية بالحلوى والسكريات والشيبسات، فالوجبات المتكاملة تعين على توازن سكر الدم واستقرار مشاعر الجوع والشبع، كما أنها مهمة في هذه الفترة لتعويض ما يفقده الجسم، وللتوازن الهرموني وتخفيف الأعراض الجسدية والنفسية.

٣- يمكن اللجوء إلى خيارات صحية قدر الإمكان كالشوكولاتة الداكنة أو التمر مع الطحينية أو مع المكسرات مثلًا، فلا يلزم تناول السكريات المصنعة لتجاوز هذه الشهية، بل يمكن



الحصول على نفس التأثير الجيد على المزاج من خلال هذه الأطعمة ذات القيم الغذائية الأعلى.

٤- عدم الشعور بالذنب بعد تناول الحلوى وعدم حرمان النفس بعد ذلك من أية وجبة.

٥- عدم تجويع النفس في هذه المرحلة، فهذا يزيد من الاتجاه للأكل العاطفي.





عرض كتاب صناعة التغيير الشخصي

إعداد أ. ميمونة خيتي

التغيير فيمن حوله فضلًا عن تغيير نفسه. ثم بالوقت، فصناعة التغيير في الواقع مرهون بإدراك ثمن الدقيقة في العمر كما ذكر الكاتب. ثم بالفرص، فالمريد الحقّ للتغيير يدرك دومًا أن هنالك فرصًا كبرى وكثيرة ومتنوعة، وما عليه سوى أن يستغلها ويحرص على استثمارها بما يوافق أهدافه. ثم بأهمية التدريب، فالوصول إلى هدف بمجرد التمني غير ممكن، وإنما يكون بالعمل والبذل والتدريب حتى تصقل المعارف وتتبدل المهارات النظرية إلى عملية على أرض الواقع. ثم بالواقع، إذ إن الجهل به قد يكون حجر عثرة في طريق التغيير، وقد يكون مريد التغيير بعيدًا كل البعد عن بيئته ومفاهيمها وتحدياتها، فلا يصل إلى ما يصبو إليه. ثم بدائرة الهموم والتأثير، وينبغي هنا التفريق بين المعنيين، إذ على مريد التغيير التركيز على دائرة التأثير دون دائرة الهموم، لأنه يمكن له التغيير والتأثير في هذه الدائرة، وهي أمور يملك المرء فيها قرار التغيير وصنع ما يريد، أما دائرة الهموم فهي التي تؤثر على المرء وتشغل فكره ولا يستطيع التأثير فيها إلا في مساحة محدودة جدًا. ثم بدور الإرادة، فمسألة التغيير بكل بساطة متوقفة على ذات الإنسان وهمته وإرادته من بعد توفيق الله تعالى. ثم بأثر المعتقدات التي تصلح أن تكون قاعدة متينة لبناء الخطوات القادمة في مشروع التغيير.

يتحدث الكتاب لمؤلفه د. مشعل عبد العزيز الفلاحي عن كيفية صناعة التغيير الشخصي، الذي هو هدف كل من يسعى للتأثير والتغيير للأفضل، ومهمة كل عامل دؤوب هدفه قمم الجبال لا قيعانها، وأعلىها لا أسفلها.

يعرض الكاتب الطرق التي تؤدي إلى هذا الهدف، فبدأ أولًا بشرح معنى التغيير المقصود في هذا الكتاب والذي سيدور الحديث حوله والطرق المؤدية إليه.

ثم بدأ بالفصل الأول والذي يتحدث عن الوعي، فعرض أنواع الوعي التي ينبغي على مريد التغيير التحلي بها، والتي هي أولى الخطوات لصناعة التغيير الشخصي، والتي يحمل كل منها معنى مهمًا وحجرًا أساسيًا في هذا البناء.

فبدأ أولًا بالوعي بقضية الوجود، وبالهدف الأسمى والقضية الكبرى التي من أجلها خُلق الإنسان وجيء به إلى الدنيا، فالوعي بهذا المعنى هو الذي يصنع كل شيء. ثم بالوعي بالنفس، فمن لا يعرف مهاراته وإمكاناته ونقاط قوته وضعفه لا يمكنه صناعة



ثم بأثر القدوات الذين يسهل على المرء باقتفاء آثارهم اتباع الطريق وخوض غماره وتحدياته من بعد فضل الله تعالى. ثم بدور الأصدقاء، فلا يخفى على أحد أهمية دور الصحبة الصالحة في الإعانة على التغيير إلى الأفضل والتمسك بالخصال الحسنة بفضل الله. ثم بسنة التدرج، فما من تغيير يحدث بين ليلة وضحاها، وإنما العبرة كل العبرة بالخطوات الصغيرة التي كبرت لاحقًا، وبالثبات والاستمرار والصبر. وأخيرًا الوعي بدور التحفيز، فالطريق طويل والمشقة موجودة، وبدون التحفيز المستمر تبرد الهمم وتمل النفس.

ثم انتقل إلى الفصل الثاني الذي يتحدث عن ماذا

يغير المرء وكيف؟ ينقسم هذا الفصل إلى قسمين،

القسم الأول يدور حول معادلة التغيير، عن الرغبة

والمعرفة والمهارات. أما الفصل الثاني فموضوعه

هو سؤال ماذا نغير، والذي يكمن جوابه في أربع

مجالات: • القناعات، • والعادات،

• والمهارات، • والعلاقات.

بعد ذلك يتطرق الكاتب في **الفصل الثالث** إلى

عوائق التغيير، والتي **قسمها إلى:** الأفكار

والمفاهيم والتصورات الخاطئة التي تعيق

المضي قدمًا والتغيير، والنظرة السلبية تجاه

الأفكار الجديدة والمشاريع والأحداث

القادمة، والخوف والتردد قبل الشروع في

فكرة أو مشروع جديد، والكثرة والتشتت،

فالحماس والرغبة الملحة في تغيير أمر ما أو مشروع أو تقديمهما قد تجعل المرء يبدأ بأمر كثير في آن واحد، وضعف المبادرة وانتظار الخطوة الأولى من الآخرين، والصحبة، فمن كانت صحبته تعاكس الأفكار والمفاهيم التي يسعها لتحقيقها والعمل بها فأنى له التغيير؟ وغياب الهدف، فالرغبات والأفكار إن لم تتحول إلى أهداف؛ صَعِبَ تحقيقها ولن ترسو على أرض الواقع، والعجلة وطلب الوصول السريع للهدف وعدم التأني والصبر، وأخيرًا عدم التوازن بين المساحات المهمة في الواقع. وعند ذكر كل عائق كان الكاتب يعرض الصواب في المسألة ويعطي حلولًا بسيطة تعين على التعامل مع هذا العائق.

وفي الفصل الرابع يعرض الكاتب خطوات عملية

للتغيير. حيث بدأ بالحديث عن أهمية معرفة الذات

وقدراتها وإمكانياتها، حتى يتمكن الإنسان من

وضع قدمه على الطريق والمضي بوضوح. ثم

انتقل إلى القسم الثاني في هذا الفصل وهو

سؤال: ماذا أغير؟ وقدم خطوات عملية يمكن

للمرء اتباعها. ثم انتقل إلى الفكرة الثالثة وهي

التركيز، ووضح كيف أن هذه النقطة مهمة

وأساسية للخطى الثابتة الواضحة الماضية نحو

القمة، وأن التشتت من أكبر أسباب الفشل

والتخبط. وأخيرًا أشار الكاتب إلى أهمية التقوى

والدعاء، وأن اللجوء إلى الله والتوكل عليه والدعاء

من أهم الوسائل الغيبية المعينة على هذا الطريق،

فليرافق طريق الإنسان تقوى الله وطاعته ورضاه.



ولادة جديدة

إيناس سمير خبية

ها هي شمس جديدة تشرق على أرض الشام بعد سنواتٍ من الألم والدمار، اليوم تعود سوريا لا كما كانت، بل أقوى، أنقى، وأكثر وعياً بقيمة ترابها وروحها التي صمدت رغم الجراح. لم تكن الحرب مجرد معركة بالسلاح، بل كانت اختباراً للهوية، وللصبر، وللقدرة على البقاء. لسنوات، كانت سوريا تنزف، وقلوب أبنائها تتمزق، فقط لأنهم حلموا بوطن حر، آمن، لا يُسمع فيه سوى زغاريد الأمهات، لا صرخات الأطفال تحت القصف. اليوم، بعد النصر، لا مجال للشماتة، بل للوعي والحكمة. نللم الجراح، نبني من تحت الركام وطنًا جديدًا، نُعيد إعمار الحجر، لكن الأهم: نُعيد بناء الإنسان. ذاك الطفل الذي وُلد تحت القصف، والشاب الذي كبر على وقع الانفجارات، الأم التي ودّعت فلذة كبدها، والأرض التي اشتاقت للسلام. سوريا ما بعد التحرير ليست كما قبلها، أصبحت بلدًا يعرف طعم التضحية، ويميز الصديق من العدو. أدركت أن الحرية لا تُمنح، بل تُنتزع بثمنٍ باهظ. فلنحمل المعاول بدل البنادق، ولترتفع أصوات الكتب لا الرصاص. رسالتنا للعالم: نحن شعب لا يُكسر، شعب قام من بين الركام، وبنى أملًا من اليأس. السلام لسوريا، لكل مدينة استعادت نبضها، لكل شهيد حلم بحريتها، ولكل روح لا تزال تؤمن أن الغد أجمل.

دفع العودة

سجى محمود الخليل

الوطن هو المكان الذي ولدت فيه، وعشت في كنفه، وكبرت وترعرعت على أرضه وتحت سمائه، وأكلت من خيراته وشربت من مياهه، وتنفست هواءه، واحتميت بأحضانه، فالوطن هو الأم التي ترعانا ونرعاه.

عودة الروح

لين أنور إبراهيم

يا سوريا، يا نبضًا طالما أثقلَ بالجراح، ويا روحًا أبت أن تنحني، اليوم ترسمين فجرًا جديدًا بمداد النور والأمل بعد سنين عجاف وألمٍ عميقٍ صغر في قلوبنا، ها هي شمس حريتك تشرق لتُضيء دروبًا كانت مظلمة، وتُدفع أرواحًا أنهكها البرد والبعد.

كم من الدموع دُرقت، وكم من الأرواح أزهقت، وكم من البيوت دُمرت، ولكن في كل دمعة كانت هناك بذرة صمود، وفي كل روح صعدت للسماء كان هناك عهدٌ بالبقاء، وفي كل حجر تهدم كان هناك إصرار على البناء. اليوم، تعودين إلينا يا أمنا الحنونة بأرضك الطاهرة التي ارتوت بدماء الشهداء، وبسمائك التي شهدت صمود الأبطال.

نسمع في صوت الريح حكايات النصر، ونرى في كل زهرة تتفتح أملًا بغدٍ أجمل. لقد طال الانتظار، ولكن يقيننا بأنك ستنهضين كان أقوى.

وها أنتِ اليوم تنهضين من تحت الركام، شامخةً كجبل قاسيون، قويةً كالسنديان، جميلةً كغوطتك الخضراء. يا سوريا، يا مهد الحضارات، ويا موطن العز والفخر، عودي كما كنتِ، منارة للعلم، وواحة للأمان، ورمزًا للسلام. عودي لتضمي أبنائك من جديد، لتبني لهم مستقبلًا يليق بتضحياتهم، وتزرعي فيهم بذور المحبة والتسامح. اليوم، نحتفل بك، ونعانق ترابك الطاهر، ونقبل جبين شهدائك. والعهد منا أن نبقيك في قلوبنا، وأن نعمل معًا لتبقي حرةً أبية، مزدهرةً عامرة، تنعمين بالسلام والطمأنينة، لكِ منا كل الحب، ولكِ منا كل الدعاء بأن تظلي حرةً أبد الدهر.

حين بكت الشام فرحاً

عائشة جلال الأصغر

عندما نجح الثوار في استعادة أرض الشام بعد حكم جبري قاس دام أكثر من خمسين عامًا، تداول النشاط الصور والقصص التي أدمت الفؤاد وعقدت اللسان عن الكلام، لن أذكر المآسي هنا أو القصص المروعة، فكل قصة وكلّ مأساة تشهد على عظيم صبركم يا أهلنا هناك.

وبين هذه المآسي والآلام يطلّ ذلك المقطع الذي يصوّر مشهد المقاتلين وهم يتهافتون على الأرض يسجدون شكرًا لله على أن خلّصهم من هذه المحنة القاسية، ومشهد ذلك الشيخ العالم الذي ابتلّت لحيته بدموع الفرح، فقد عانقت مجالس علمه الحرية، وتنفس تلامذته الصعداء.

صحيح أنّ الحمل ثقيلٌ، وأنّ التركة متعبةٌ منهكة، لكنّ شعبًا استطاع أن يعيش تلك المحنة بكل فصولها قادرٌ على أن يبني بلده بكل مرافقها. فرحم الله الشهداء، وتقبل الله صبر الأسرى والمعدّيين، وخفف آلام المنهكين المقهورين، وجزى الظالمين ما يستحقون من العذاب، وأدام الله هذه البلد عزيزة ترسم حضارتها بين الوجود بأكتاف وسواعد جيلها الذي يؤمن بأن الخير قادم، وأن الشر منحسر، ومهما طالت الأيام سترجع الشام وساحات المسجد الأموي إلى عهدنا السابق



ما أجمل أن يكون للإنسان وطنٌ يستقر فيه ويعتز بالانتساب إليه. الوطن هو أقرب الأماكن إلى قلبي ففيه أهلي وأصدقائي، وحي لوطني يدفعني إلى الجد والاجتهاد، والحرص على طلب العلم، والسعي لأجله.

في حزن سوريا شعرت أن كلّ الغربة كانت لحظة، وأن العودة هي العمر الحقيقي. حمص.. كم تغيّرت ملامحك، لكن دفء روحك ما زال كما كان. العودة إلى حمص ليست مجرد رجوع، إنها ولادة جديدة لروحي، ست سنوات وأنا أحمل صورك في قلبي، واليوم أراك بعينيّ وألمسك بيديّ.

وطن يبحث عن فرحته

فاطمة إسماعيل خالدو

أريد لبلادي أن تفرح، أريد لها أن تتنفس، أن تزرع حروفًا من أمل في كل زاوية.

أريد أن يمشي الناس دون خوف، ويضحكوا كما لو الحزن لم يمر، أتمنى أن يصبح الياسمين لغة رسمية، أتمنى أن يدرّس الأطفال قصة الأمل قبل الجغرافيا. أتمنى أن لا يُنسى الذين تعبوا ليكتب التاريخ حرفًا من نور.

بعد النصر لا نريد القصور المزينة، نريد صدق البيوت، لا نريد رايات تُرفع ثم تُنسى، بل نريد ذاكرةً حيةً تنقش: "لقد حاولنا، ونجحنا" ..

يجب أن نعرف أن النصر ليس رايةً ترفرف على أطلال التعب، بل هو ابتسامةٌ ترسم بعد انهماك الدموع، هو ذلك الشعور العميق بأنك لم تُهزم، رغم انحناءات الطريق.

بعد النصر يبدأ السؤال الأكبر، كيف تحمي ما كسبت؟ كيف تبني عليه؟ فالانتصار الحقيقي لا ينتهي عند لحظة التتويج، بل يبدأ بعدها، وأقول: "أنا ما زلنا نستطيع".



ارتقاء بناء غرس

www.hayatassoc.org

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

