

موعد مع  
الفكر الاصيل  
لقارئ يبحث  
عن الحقيقة

# بَيْتُ اللَّهِ

## وعبد الله

Baqiatoffaf

**المشرف العام** الشيخ خليل رزق

**رئيس التحرير** السيد علي عباس الموسوي

**مديرة التحرير** نهى عبد الله

**المدير المسؤول** الشيخ محمود كرنيب

**إخراج وطباعة** Dbouk international  
For printing & general trading

لبنان - الضاحية الجنوبية - المعمورة - الشارع العام

مبنى جمعية المعارف الإسلامية الثقافية - ط: 2

تلفاكس: 00961 1 466740 - ص.ب: 24/53

هاتف نقال: 00961 70 924643

مندوبو البحرين:

\* مكتبة بنت الهدى:

البحرين - سوق واقف، هاتف: 0097333341234

\* دار العصمة:

البحرين - السنابس، هاتف نقال: 0097339214219

فاكس: 0097317795025

إسلامية ثقافية جامعة تصدر كل شهر عن



جمعية المعارف الإسلامية الثقافية  
AL-MARIEF ISLAMIC CULTURAL ASSOCIATION

[www.baqiatollah.net](http://www.baqiatollah.net)

[info@baqiatollah.net](mailto:info@baqiatollah.net)

[baqiah@baqiatollah.net](mailto:baqiah@baqiatollah.net)

twitter: @baqiatollah\_

Facebook.com/baqiatollaah



16



22

- 4 أول الكلام: ربّ هب لي حكماً
- 6 السيد علي عباس الموسوي
- 6 في رحاب بقية الله: النظام التربوي في المجتمع المهدي (2)
- 6 غلام رضا صالح
- 8 نور روح الله: الوضوء: مفتاح القرب
- 12 مع الإمام الخامنئي: سياسة الاقتصاد المقاوم
- 16 وصايا العلماء: أبغض عباد الله (5): رجلٌ قمش جهلاً
- 16 آية الله الشيخ محمد تقي مصباح اليزدي
- 20 نصوص تراثية: يا نفس... اعزفي عن دنياك
- 20 الشيخ تقي الدين إبراهيم الكفعمي
- 22 شخصية العدد: بلال بن رباح: مؤذن رسول الله
- 22 ظافر قطيع
- 25 فهرس الملف: الفراغ عمراً ضائع
- 26 كن على عمرك أحرص
- 26 الشيخ نزار سعيد
- 31 فراغ يشاطر أعمارنا
- 31 تحقيق: غدير مطر
- 36 الفراغ: أزمة أنشطة أم نمط حياة؟
- 36 د. أميمة عليق
- 42 من فراغ الوقت إلى خواء الفكر
- 42 د. محسن صالح
- 46 اختبر إداتك للوقت
- 47 تكنولوجيا: فجوة رقمية.. بين جيلين
- 47 تحقيق: فاطمة شعيتو حلاوي



- 52 أخلاقيات المهن: إنما الإعلام الأخلاق  
تحقيق: زهراء عودي شكر
- 58 تربية: نصيف متمر لأولادكم  
تحقيق: داليا فنيش
- 64 تغذية: كيف تتجنب ترقق العظام؟  
سارة الموسوي خزعل
- 68 أمراء الجنة: الشهيد المجاهد جعفر علي الموسوي (السيد صادق)  
نسرین إدريس قازان
- 72 مجتمع: لا تسرع... أولادك بانتظارك  
تحقيق: ريان سويدان
- 78 مجتمع: الهيئة الصحية الإسلامية: عطاء لا يتوقف  
تحقيق: هبة عباس
- 83 نشاطات: حفل توقيع كتاب: التكفير- أعيديوني
- 84 الصحة والحياة: لماذا يتساقط الشعر؟  
مروى حسين الدر
- 88 مشاركات القراء: خواطر برسم جيل الشباب  
محمد جواد صفوان
- 90 أدب و لغة: كشكول الأدب  
فيصل الأشمر
- 94 شباب: مشكلتي: كيف أتخلص من التدخين؟- قصاصة الورق  
ديما جمعة فواز
- 98 حول العالم  
حوراء مرعي عجمي
- 101 نتائج مسابقة المهدي الموعود 5
- 112 آخر الكلام: كرامة ناسك
- نهى عبدالله

# رَبِّ قَهْبٍ لِي كُفْمًا

السيد علي عباس الموسوي

عندما نتحدّث عن أفراد النوع الإنساني نجد لكل فرد شخصيته الخاصة به، والتي هي نتاج مجموعة من العوامل والأسباب التي صقلت هذه الشخصية وحددت لها معالمها الخاصة بها.

ولو تجاوزنا الأفراد لنبحث عن الجامع المشترك بين كل مجموعة منها لوجدنا أنّ شخصيّة عليا تجمع صفات خاصة تشكّل عنوانا لها، فنطلق عناوين: الشخصية الإيمانية، الشخصية الجهادية والشخصية الولائية.

ويتبدّل هذا العنوان ليصبح مفهوما نموذجا، يسعى الإنسان للالتحاق به، فيشكّل القدوة له، ويسعى لتوفير الأسباب والعوامل التي تجعله مصداقا له. وهذا ما يفسّر لنا اختيارية الإنسان في تقرير مصيره، وأنّ الله عزّ وجل جعل لهذا الإنسان الحق في أن يتخذ قراره في صناعة مستقبله المبني على صناعة شخصيته الخاصّة به.

إن التربية والبيئة - صغيرة كانت، تتمثل بالأسرة أم كبيرة، تتمثل بالمجتمع - لهما تأثيرهما الخاص على بناء هذه الشخصية. ولكن الأساس، قبل هذا كله، هو المعرفة. فإن تأثير المعرفة والعلم يغلب على تأثير التربية والبيئة، فترى الفرد مؤمنا من بيئة بعيدة عن الإيمان، وليس ذلك إلا لأن المعرفة أخرجته منها لأنها الأقوى والأشد تأثيرا.

وانما حتّ الإسلام على اكتساب العلم والمعرفة وفضّل أهل العلم على غيرهم، ودعا الإنسان إلى أن يجعل في كل أن من عمره بابا للمعرفة لما لها من دور في الوصول إلى الخيار الصحيح.

# رَبِّ هَبْ لِي حُكْمًا وَالْحَقِّنِي بِالصَّالِحِينَ

ولذا، تكرّر في القرآن وصف أصحاب الخيارات الخاطئة من أهل الشرك والضلال بأنهم لا يعلمون وأنهم جاهلون. والنموذج الذي يستعرضه القرآن الكريم في قصة خليل الله إبراهيم عليه السلام يحكي عن غلبة عنصر المعرفة والعلم على كل المحيط الذي كان يعيش فيه النبي إبراهيم عليه السلام، فلم يكن ليخضع لتأثير البيئة المحيطة به، بل تغلب عليها بالمعرفة التي لديه. وينطلق الإنسان، بعد بناء شخصيته السليمة، على ضوء المعرفة والعلم إلى تغيير المجتمع والمحيط، كما فعل النبي إبراهيم عليه السلام، فبدأ حوار مع قومه بتبنيهم إلى خطئهم الناشئ عن جهلهم.

والتأكيد الذي نجده في قصة النبي إبراهيم عليه السلام، وقصص غيره من رسل الله، هو أن يتجه صاحب إرادة التغيير إلى العمل على تبديل ثقافة الناس وتمية معرفتهم والأخذ بها في الاتجاه الصحيح.

ولذا، تقع المسؤولية على كل فرد في أي مكان أن يتّجه، بعد أن يحدّد خياراته الإيمانية، إلى نقل هذه الخيارات إلى محيطه من خلال استفاد كافة الوسائل الممكنة والمتغيرة من عصر إلى عصر في سبيل إنقاذ مجتمعه. ولأنّ العلم لا يقف عند حدّ، والمعرفة تزداد في كل يوم، فإنّ مسؤولية هذا الفرد، أن يكون في حالة سعي دائم للتواصل مع مصادر المعرفة والاتصال بها وملازمتها.

ولأنّ المعرفة العليا هي تلك التي تنزل من عند الله عزّ وجلّ، لا بدّ أن يتوسّل الإنسان بتلك الأبواب التي فتحها الله عزّ وجلّ للوصول إلى معرفة ربّانية من خلال تزكية النفس وتهذيبها، والإخلاص المستمر الذي يفتح ينابيع الحكمة من القلب إلى اللسان.

وهذا ما نطق به النبي إبراهيم عليه السلام حتّى بعد أن دعا قومه للهدى، وفتح لهم أبواب المعرفة حيث توسّل إلى الله أن يهبه الحكمة وهي التي تجعله في ديمومة الطلب للمعرفة والعلم قال: «رَبِّ هَبْ لِي حُكْمًا وَالْحَقِّنِي بِالصَّالِحِينَ» (الشعراء: 83).

وأخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

# النظام التربوي

## في المجتمع المهدوي (2)

غلام رضا صالحى

ذكرنا في العدد السابق أن لكل نظام تربوي هدفاً تربوياً وغايةً تحدّدان جهة ومسار النظام. وورد أن وجهة النظام التربوي المهدوي هي وجهة إلهية ومعنوية تضمن السعادة للبشرية والحياة الطيبة. وتكمل في هذا العدد تصنيف الأهداف التربوية في النظام المهدوي.

حول مسؤوليّة الإنسان اتجاه خالق الوجود. وهي عبارة عن:

### أ - معرفة الله:

إن أهم وظيفة للإنسان أمام الله تعالى: معرفة الله، ومعرفة صفاته عن طريق المعرفة الحسولية، والحضورية، والفطرية. ومن خلال معرفة الله تعالى يتم الوصول إلى التكامل النهائي والقرب من الذات الإلهية المقدّسة والتخلّق بالأخلاق الإلهية. جاء في القرآن الكريم: ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ وَمِنَ

فِي النظام التربوي الإسلامي

والمهدوي يتكامل الناس

معنوياً، وتصبح الأمور العبادية

والسنن النبوية ملكة عندهم

### \* تصنيف الأهداف التربوية

بما أن الإنسان على علاقة وارتباط مع محيطه، لذلك يمكن تصنيف الأهداف التربوية من خلال الروايات الكثيرة، في أربعة أنواع أساسية وهي:

أ- الأهداف التربوية المهدوية في وظائف الإنسان اتجاه الله تعالى.

ب- الأهداف التربوية المهدوية في وظائف الإنسان اتجاه نفسه.

ج- الأهداف التربوية المهدوية في وظائف الإنسان اتجاه الآخرين.

د- الأهداف التربوية المهدوية في وظائف الإنسان اتجاه الطبيعة.

وستتناول واحداً منها في هذا العدد:

### \* وظائف الإنسان اتجاه الله

#### تعالى

لعل أهم الأهداف التربوية للنظام التربوي الإسلامي والمهدوي، يتمحور

الأَرْضِ مِثْلَهُنَّ  
يَتَنَزَّلُ الْأَمْرُ بَيْنَهُنَّ  
لِتَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ  
شَيْءٍ قَدِيرٌ وَأَنَّ اللَّهَ قَدْ أَحَاطَ  
بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا» (الطلاق: 12).

إن الترويج للمعرفة الإلهية بين الناس من أبرز أهداف النظام التربوي للإمام المهدي عليه السلام. عن الإمام الصادق عليه السلام: «إذا قام القائم لا يبقى أرض أَرْضِ إِنْ نُودِيَ فِيهَا شَهَادَةٌ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ»<sup>(1)</sup>.

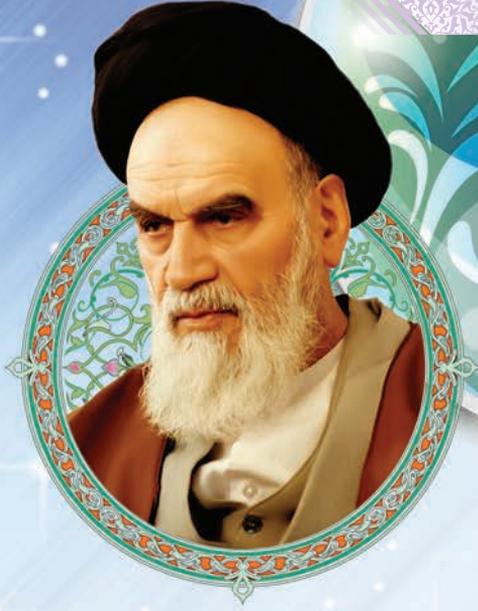
### ب - التقوى:

من جملة الأهداف التربوية للنظام التربوي المهدي، امتلاك إيمان قوي ورعاية الأخلاق والتقوى. في الواقع فإن البرنامج الأساسي لكافة الأنبياء والأولياء، جذب الناس نحو الإيمان والتقوى، وعند ذلك تشمل الإنسان الرحمة الإلهية، قال الله تعالى: «وَلَقَدْ وَصَّيْنَا الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَإِيَّاكُمْ أَنْ اتَّقُوا اللَّهَ» (النساء: 131).

### ج - العبادة والعبودية:

وهما نوع من العلاقة التي تتم عن خضوع وشكر الإنسان لله تعالى، فالعبادة باعتبارها هدفاً تربوياً تساعد الإنسان

في اكتساب روحية العبودية التي تجعل منه خاضعاً باستمرار لله تعالى، وهو الهدف الأساس من خلق الإنسان كما أشار القرآن الكريم «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (الذاريات: 56). في النظام التربوي الإسلامي والمهدي يتحوّل الناس من حالة الشرك والفساد وعبادة الشياطين إلى عبادة الله تعالى، ويتكامل الناس معنوياً، وتصبح الأمور العبادية والسنن النبوية ملكة عندهم. «يَعْبُدُونَنِي لَا يُشْرِكُونَ بِي شَيْئًا» (النور: 55). وعن الإمام السّجّاد عليه السلام أن هذه الآية: «نزلت في المهدي عليه السلام»<sup>(2)</sup>.



# الوضوء: مفتاح القرب

عن مصباح الشريعة عن الإمام الصادق عليه السلام : « إذا أردت الطهارة والوضوء، فتقدّم إلى الماء تقدّمك إلى رحمة الله، فإن الله تعالى قد جعل الماء مفتاح قُربته ومناجاته ودليلاً إلى بساط خدمته، وكما أنّ رحمته تطهّر ذنوب العباد، كذلك النجاسات الظاهرة يطهّرها الماء لا غير. قال الله تعالى: ﴿ وَهُوَ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا ﴾ (الفرقان: 48)،<sup>(1)</sup>.

## \*الطاعات حياة القلب

«وقال عز وجل: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾ (الأنبياء: 30).  
فكماً أحياء بالماء كل شيء من نعيم الدنيا،  
كذلك - فضله ورحمته - جعل حياة  
القلوب بالطاعات.

وتفكر في صفاء الماء ورفقته وطهوره  
وبركته ولطيف امتزاجه بكل شيء وفي  
كل شيء، واستعمله في تطهير الأعضاء  
التي أمرك الله بتطهيرها، وأت بآدابها،  
وأت بفرائض الله، فرائضه وسننه، فإن  
تحت كل واحدة منها فوائد كثيرة، وإذا  
استعملتها بالحُرمة انفجرت لك عين  
فوائده عن قريب.

ثم عاش خلق الله تعالى كامتزاج  
الماء بالأشياء يؤدّي إلى كل شيء حقّه  
ولا يتغيّر عن معناه، معتبراً لقول رسول  
الله ﷺ: «مثل المؤمن الخالص كمثل  
الماء»<sup>(2)</sup>.

## \*طهر القلب وتوجهه..

«وليكن صفوتك مع الله في جميع  
طاعاتك كصفوة الماء حين أنزله من  
السماء، وسمّاه طهوراً.

وطهر قلبك بالتقوى واليقين عند  
طهارة الجوارح بالماء»<sup>(3)</sup>.

فيا أيها العارف بالمعارف الإلهية  
والسالك سبيل العوارف الغيبية، إذا  
أردت الطهور المطلق، وخرجت من قيود  
حُجُب الألفاظ والعبارات، توجّه بالماء  
النازل من سحاب الرحمة إلى ظاهره،  
وطهره من القذارات بأداء آداب واجباته  
وسننه، فقد جعل الله الماء مفتاحاً  
للقرّب والمناجاة ودليلاً إلى بساط  
الخدمة.

وتوجّه بالماء النازل من سماء  
الرحمة إلى باطنك وطهره من قذارات  
المعاصي بالقيام بآداب واجباته وسننه  
التي أشار إليها الإمام علي عليه السلام في  
باب التوبة<sup>(4)</sup> فإن الله جعل ماء الرحمة  
مفتاح القرّب والمناجاة ودليلاً إلى  
بساط خدمته.

وتوجّه بالماء النازل من سماء  
المشيئة إلى قلبك، وطهره من  
القذارات القلبية والأوساخ المعنوية،  
فإنه مفتاح القرّب المعنوي ودليل  
بساط الخدمة.



الصوريّة كافة وسيلةً للارتقاء إلى المقامات المعنويّة. إذا، فأحي ظاهرك باستعمال الطهور، وأبعد عنك ببركته الكسل والفتور والنّعاس، وامنح صورتك (ظاهرك) صفاءً، وتوجّه - بظاهرٍ طاهرٍ مُطهّرٍ - إلى بساط القُرب، وأحي أعضاءك بطاعة مولاك. وأحي باطنك بحياة التفكّر في المبدأ والمُنتهى والمنشأ والمرجع. وأحي قلبك بحياة الإيمان والاطمئنان. وأحي سرّك بحياة التجلّيات الإلهية. وتفكّر في صفاء الماء، وسر مع مولاك بصدق وصفاء، وتحقّق في مراتب الإخلاص.

وتوجّه بالماء النازل من السماء إلى روحك وطهرها من قذارات التوجّه إلى غيره، فهو مفتاح قرب النوازل ودليل الوصول إلى بساط الخدمة. وإلى هذا المقام، فهي طهارة وطهور السالكين إلى الله.

### \*وسيلة الرقي إلى المقام\*

لقد أمر الإمام الصادق عليه السلام في هذا الحديث الشريف بالتفكّر في الأبعاد المختلفة للماء، وحدّد كلاً منها وسيلة للرقى إلى مقام خاص - كالتفكّر في (أبعاد الماء) في الإحياء والصفاء والرقّة والطهوريّة، والبركة ولطافة الامتزاج - فعليك أنت أيضاً أن تطيع أمر المولى الصادق المصدّق عليه السلام وأن تتخذ الأبعاد

فانظر إلى عباد الله بعين  
الرفافة والإصلاح.  
وليكن سعيك لإصلاح  
ظاهرهم وباطنهم وإحيائهم

ولتكن هدايتك للضالين ونهيك أهل  
العصيان عن معاصيهم ابتغاء إصلاح  
حالهم، وليس لفرض إرادتك عليهم.  
فإذا قرنت تطهير نفسك بالتفكرات  
المذكورة، فستتفجر - كما وعد الإمام  
الصادق عليه السلام في هذا الحديث  
الشريف - ينابيع المعارف والحكم على  
قلبك، وستصل إلى أسرار الطهارة  
وحقائقها، وستتحقق بحقائقها من خلال  
الألطف الغيبية والرياضات النفسانية  
فتصبح جديراً بالوصول إلى مقام  
القرب وبساط الأنس.

**\* جدارة الوصول إلى مقام القرب**  
وعاشر عباد الله - أيضاً -  
بالإخلاص؛ وأعرض عن أعمال الإرادة  
المتعلقة بنفسك، في سبيل الحق والخلق.  
وتفكر في لطافة امتزاج الماء  
بالأشياء، فهذا الامتزاج هو لإصلاح حالها  
وإصالها إلى كمالها اللائق بها وإحيائها.  
ولتكن معاشرتك لعباد الله وتعاملك  
معهم، على أساس هذه الكيفية أيضاً،  
فانظر إلى عباد الله بعين الرفافة والإصلاح.  
وليكن سعيك لإصلاح ظاهرهم  
وباطنهم وإحيائهم.

**الهوامش**

- (1) مصباح الشريعة، الباب العاشر؛ بحار الأنوار، المجلسي، ج 77، ص 339.
- (2) بحار الأنوار، م، ن.
- (3) م، ن.

(4) يبدو أنه عليه السلام يشير إلى الشروط والمراتب الست للاستغفار والتي أوضحها الإمام أمير المؤمنين عليه السلام، لشخص استغفر بلسانه وهو عند الإمام عليه السلام، راجع: نهج البلاغة، الحكمة رقم 409.



# سياسة الاقتصاد المقاوم (\*)

إنّ سياسة الاقتصاد المقاوم، سياسة مستنبطة من ثقافتنا الإسلامية والعلمية، وهي تدابير طويلة الأمد لاقتصاد البلاد، إذ تُحقق أهداف النظام الإسلامي في مجال المسائل الاقتصادية، وتُحول دون تدهور الاقتصاد في مواجهة الصدمات المختلفة.





## لا بد أن تستفيد الطبقات المحرومة من التقدم الاقتصادي للبلاد بكل معنى الكلمة

تستفيد الطبقات المحرومة من التقدم  
الاقتصادي للبلاد بكل معنى الكلمة.  
وهذا لأهميته هو العنصر الأول.

### 2 - القدرة على المقاومة

العنصر الثاني، هو القدرة على  
المقاومة في مواجهة العوامل المهدّدة،  
فإنّ بعض هذه العوامل تؤثر على اقتصاد  
البلاد كالهزّات الاقتصادية في العالم  
والكوارث الطبيعية، وعامل الهزّات  
المعادية والهجومية كالحظر والعقوبات،  
وما شابه. هذه الأمور أغلبها ليس عادياً  
ولا عفويّاً.

## \*لهذه الأسباب.. نحتاج إلى الاقتصاد المقاوم

إننا نحتاج إلى الاقتصاد المقاوم  
أكثر من غيرنا من البلدان؛ لأسباب  
مختلفة هي:

أولاً: نحن مرتبطون بالاقتصاد  
العالمي، وبطبيعة الحال، نتأثر بما يحصل  
في العالم على صعيد هذا الاقتصاد.

ثانياً: بسبب الخصوصية التي تتمتع  
بها، من خلال استقلالنا ومحافظةنا  
على عزّتنا وإصرارنا على عدم رضوخنا  
لسياسات القوى الكبرى، نتعرّض لهجوم  
ونوايا معادية لنا؛ وعليه، يجب علينا  
الانتباه والاهتمام أكثر من غيرنا بتقوية  
أسس الاقتصاد وجعله مقاوماً؛ وأن لا  
نسمح بحصول واقع يترك أثراً سلبيةً  
على اقتصادنا.

## \*خصائص نموذج الاقتصاد المقاوم

سأطرح، بشكل إجمالي، عشر  
خصائص وعناصر من سياسات هذا  
الاقتصاد المقاوم:

### 1 - تحريك العجلة الاقتصادية

العنصر الأول هو دفع وتحريك  
اقتصاد البلاد؛ كزيادة النموّ  
الاقتصادي والإنتاج الوطني، لإيجاد  
فرص العمل، وخفض مستوى التضخّم  
وزيادة الإنتاجية والرفاهية العامة.  
وذلك لتحقيق العامل الأهمّ وهو:  
«العدالة الاجتماعية».

وبناءً عليه، فإنّ تحقيق العدالة  
الاجتماعية من أهمّ العوامل. فلا بد أن

### 3 - الاعتماد على الطاقات

#### الداخلية

العنصر الثالث، هو الاعتماد على الطاقات والموارد الداخلية سواء العلمية منها أم الإنسانية أم الطبيعـية أم الماليـة أم الجغرافيـة أم المناخيـة.

#### 4 - الحركة الجهادية

العنصر الرابع، هو التوجّه الجهادي الملحوظ في هذه السياسات. المطلوب همّة جهاديّة وتحرك جهاديّ وإدارة جهاديّة. هذا ضروريّ لهذه الأعمال. على الحركة أن تكون علمية، وفي الوقت نفسه مفعّمة بالقوّة، وأن تتحلّى بالتخطيط الجيد، وكذلك بالروح الجهادية.

#### 5 - محورية الشعب

تؤكد التعاليم والمعارف الإسلامية على أنّه حيثما يكون الناس فإنّ يد الله معهم «يد الله مع الجماعة»<sup>(1)</sup>. لذا، يجب علينا أن نعتد على الناس، وأن نقدّر حضورهم.

يوجد في البلاد الكثير من العناصر المستعدّة للعمل، وذات المهارات والإبداعات، أو التي تحمل العلم والمعرفة أو التي تمتلك الرساميل، وهي عناصر متعطّشة للعمل؛ لذا، يجب أن يوكل النشاط الاقتصادي إلى الناس.

#### 6 - الاكتفاء الذاتي

يجب أن يكون لدينا اكتفاء ذاتي، ويجب أن نلتفت إلى المجالات التي تتطلّب اكتفاءً ذاتياً بشكل كامل، بحيث يتم تأمين المواد الاستراتيجية والأساسية؛ وهي الغذاء، والدواء في الدرجة الأولى.

## إنّ دورة اتّصال العلم بالثروة ستتطلق وتستمرّ وهذا ما سيتحقق في الاقتصاد المقاوم



#### 7 - تقليل الارتباط بالنفط

إنّ من أصعب أفاتنا الاقتصادية هذه، التبعية للنفط. إنّ هذه النعمة الإلهية الكبرى [النفط] قد أصبحت طوال العقود الماضية سبباً للانهيارات الاقتصادية والسياسية والاجتماعية بالنسبة إلى بلدنا؛ لذا، يجب أن يصل اعتمادنا على بيع النفط الخام إلى حدّه الأقلّ.

#### 8 - إصلاح نموذج الاستهلاك

العنصر الثامن، هو إصلاح نموذج الاستهلاك، وعدم الإسراف وتجنّب المصاريف الزائدة. بالتأكيد فإنّ خطابي موجّه بالدرجة الأولى إلى المسؤولين؛ كي يتجنّبوا الإسراف. فيجب أن يكون نموذج الاستهلاك نموذجاً قائماً، في الحقيقة، على العقل والتدبير والمعايير الإسلامية. نحن لا نطلب من الناس التقشّف؛ كما يحاول البعض أن يروج، بل نعتقد أنّه عندما تُتجزّ هذه السياسات، فإنّ وضع الناس سيتحسنّ، وإنّ الطبقات الضعيفة سترتاح وستعيش عامّة الناس براحة ورفاهية وطمأنينة. نحن لا نقول للناس أبداً أن يتقشّفوا، بل نقول: يجب أن لا يكون هناك إسراف، ولا هدر.



## 9 - مكافحة الفساد

تحتيية هي وجود الموارد البشرية. إذا وَّجَّهنا اهتمامنا لهذه النقطة، بالتأكيد فإنّ دورة اتّصال العلم بالثروة - وخاصة في الأقسام ذات المميّزات العالية - ستنتقل وتستمرّ وتنمو؛ وهذا ما سيحقّق في الاقتصاد المقاوم إن شاء الله.

العنصر التاسع، هو مكافحة الفساد؛ إذا أردنا أن يحضر الناس في الميدان الاقتصادي. ينبغي أن يتمنّع هذا الميدان بالأمن، ولأجل استتبابه، ينبغي كفّ أيادي المفسدين والمستغلين والمتحايلين على القانون ومخالفي القانون. هذه هي مكافحة الفساد.

## \*الاقتصاد المقاوم ليس سياسة

### مرحلية

إنّ هذه السياسات طويلة الأمد، وهي مفيدة للوضع الحالي، وكسياسة استراتيجية. وهذه السياسات الاقتصادية ذات مرونة وحيوية، يُمكن أن تكُمّل وتنمو وتتوسّع، لكن خطّها المستقيم لن يتعرّض للتغيير.

## 10 - محورية العلم

محورية العلم هي من المؤشّرات البالغة الأهمية. لحسن الحظّ فإنّ الوضع العلمي للبلاد اليوم يسمح لنا بامتلاك هذا الطموح والتحليق عالياً بأن نجعل اقتصادنا اقتصاداً مبنياً على العلم؛ وهذا الأمر من أهمّ البنى التحتية للاقتصاد في أيّ بلد؛ أي إنّ أهمّ بنية

## الهوامش

(\*) كلمة الإمام الخامنئي عليه السلام، أتقانا في لقاء ضمّ مسؤولي الأجهزة المختلفة، والمديرين ورجال الاقتصاد في 2014/3/11.

(1) نهج البلاغة، خطبة 127.

أبغض عباد الله (5):

# رجل قَمَش جَهلاً



آية الله الشيخ محمد تقي  
مصباح اليزدي

في تئمة حديث أمير المؤمنين عليّ  
ؑ في صفة أبغض الخلائق إلى الله،  
ممن يتصدى للحكم بين الأمة وهو ليس  
أهلاً لذلك، « رَجُلَانِ: رَجُلٌ وَكَلَهُ اللهُ  
إلى نَفْسِهِ فَهُوَ جَائِرٌ عَنْ قَصْدِ السَّبِيلِ،  
مَشْغُوفٌ بِكَلَامِ بَدْعَةٍ وَدُعَاءِ ضَلَالَةٍ، فَهُوَ  
فِتْنَةٌ لِمَنْ أَهْتَنَ بِهِ... ». ذكرنا تفصيله في  
العدد السابق. ونكمل كلام الأمير عليه السلام  
عن الرجل الثاني، في هذا العدد:  
« وَرَجُلٌ قَمَشَ [جمع] جَهْلاً مُوضِعٌ  
فِي جُهَالِ الْأُمَّةِ، عَادَ فِي أَغْبَاشِ الْفِتْنَةِ،  
عَمَ بِمَا فِي عَمَدِ الْهُدْنَةِ، قَدْ سَمَاهُ أَشْبَاهُ  
النَّاسِ عَالِماً وَلَيْسَ بِهِ »<sup>(1)</sup>.

## الجاهلون يطلقون على هؤلاء عنوان العلماء مع أنهم لا نصيب لهم من العلم

العاديين؛ ممن يهتمون بأنفسهم فقط، وإذا امتلكوا أفكاراً وعقائد فاسدة أو سلوكيات منحرفة. لا تؤثر في الآخرين، ولا تساهم في ضلالهم، بل المخاطب بهذه العبارات هم المعروفون في المجتمع تحت عنوان «العلماء» ويتخذهم الناس أسوة وقدوة لهم حيث شرعوا اقتباس أفكارهم وعقائدهم الصحيحة منهم. من الطبيعي في كل مجتمع أن يتوجه الكثيرون نحو المتخصصين وذلك لأن الجميع لا يدركون كافة الفنون والعلوم: الذي يمرض يتوجه نحو الطبيب، والذي يريد بناء منزل يتوجه نحو البنّاء... وهكذا فيما له علاقة بالدين إذ يتوجه الناس الذين يرغبون بمعرفة تكاليفهم ووظائفهم الدينية نحو المتخصصين في هذه الأمور.

### \*مسؤولية العلماء ثقيلة\*

وعلى هذا الأساس، فالمعروفون بين الناس أنهم علماء ومتخصصون في الدين، يحملون مسؤوليات ثقيلة. خصوصاً إذا ساهموا في هداية الآخرين، بواسطة كلامهم وسلوكهم، وشاركوا

### \*مواقع ومسميات زائفة\*

المجموعة الثانية من أبعض الناس عند الله، هم الذين جمعوا الآراء المجهولة والباطلة التي لا أساس لها. وهؤلاء الأشخاص لا مكانة لهم عند العلماء والمثقفين. لذا، فإنهم يتوجهون نحو الجهال من الناس ليبحثوا عن مواقع لهم في ظل ذلك الجهل، ويستفيدون من هذه المواقع الزائفة للوصول إلى المناصب الاجتماعية، وللرئاسة على الناس.

إن هذه المجموعة الضالة والأنانية قد أخرجت نفسها وأتباعها من شعاع العلماء الصالحين ووجدت طريقها إلى ظلمات الفتن، يجولون في ساحة جهل الناس ليلقوا إليهم أفكارهم الباطلة ويحرفوا أذهانهم. أما عوام الناس الجاهلون، فيطلقون عليهم عنوان العلماء، مع أنهم لا نصيب لهم من العلم.

عقد الهدنة: لم يتفق شارحو نهج البلاغة على تفسير عبارة «عقد الهدنة» الواردة في النص. أما المقصود من هذا الاصطلاح في الفقه فهو: «عقد الصلح»، وعدم الاعتداء بعد حرب.

وأما المعنى اللغوي للعبارة فهو «السكون» و«الهدوء» حيث يتناسب هذا المعنى مع سياق الجملة.

### \*سماء أشباه الناس عالماً\*

ما تجدر الإشارة إليه هنا، أن المخاطب بهذه العبارة ليس الأشخاص

### عندما يدركون أن أفكارهم وادعاءاتهم وجدت صدى لها بين الناس، يعرضون ادعاءات جديدة ليجذبوا المزيد من الأشخاص

على أثر التساهل والوقوع في فخ الأهواء النفسانية. في البداية تلقى بذور الدوافع الفاسدة في قلب الإنسان، ثم تنمو هذه البذور شيئاً فشيئاً فتصل الأمور بالإنسان في مرحلة من المراحل إلى الكفر بالله. من جملة العوامل التي تؤدي إلى انحراف الإنسان، طلب الشهرة والموقع. طبعاً هذه الخاصية ليست سلبية بحد ذاتها، بل السلبية هو سوء الاستفادة من هذه الخاصية النفسانية، فلو استخدم الميل والدافع بشكل صحيح، قد يكون سبباً في تعالي الإنسان في جوانب عديدة من حياته.

#### \*يريدون علواً وفساداً\*

قد يسعى الطالب أو المحقق للوصول إلى موقع ممتاز بين زملائه على أثر إرادة الشهرة فيه. وقد تتطور فيه الحالة فيبحث عن موقع اجتماعي في مدينته وقريته. وقد يتطور، فيصل به الأمد إلى إيجاد دين أو مذهب فاسد. لم تكن الثروة السبب الوحيد في إيجاد المذاهب والفرق المنحرفة، بل يؤدي طلب الشهرة

المهتدين في أعمال الخير وفي الثواب الذي لحق بهم نتيجة الهداية. فالشيخ الكليني والشيخ المفيد اللذان تركا أثراً علمية قدمت ولقرون طويلة المعارف الإلهية القيّمة والخالصة، بحيث لو لم تكن آثارهما لأصبحت معرفة المعارف الدينية شديدة الصعوبة وفي بعض الحالات غير ممكنة، هذان العُلَمَان شريكان في ثواب كل من اهتدى واستفاد من تلك الآثار ما دامت موجودة وما دامت تساهم في هداية الناس.

#### \*ذم أصحاب الشبهات ومجدّدي

#### السنن المنحرفة

إن الذين يساهمون في إيجاد الانحراف في الدين واللقاء الشبهات بواسطة كتبهم ومقالاتهم وكلماتهم والذين ساهموا في انحراف الآخرين وروجوا للسنن الباطلة، سيكونون شركاء في عقاب وعذاب الآخرين ما دام الآخرون يتأثرون بهم.

#### \*الشهرة ودورها في طغيان

#### وانحراف الإنسان

يجب الالتفات إلى أن الإنسان ينحرف بالتدرج ويتطور فيه الانحراف والطغيان



إلى جانب عبادة المال وفي بعض الحالات طلب الشهرة بمفردها إلى وجود انحرافات كبيرة.

بعض الأشخاص يسعون نحو الموقع والشهرة من خلال صَرْف الأموال فيساهمون في إيجاد مذاهب منحرفة، وبعضهم الآخر لا يتورع عن ارتكاب القبائح للوصول إلى المناصب والمقامات كالوزارة أو رئاسة الجمهورية، على سبيل المثال. لذلك يجب الإشارة إلى أن طلب الشهرة والمنصب من جملة العوامل الأساسية في الانحراف والفساد. يقول الله تعالى في هذا الخصوص: ﴿تَلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ وَلَا فَسَادًا وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ﴾ (القصص: 83). وعن الإمام أمير المؤمنين عليه السلام: «الرجل ليعجبه شراك نعله فيدخل في هذه الآية: ﴿تَلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ﴾» (2).

### \*ويدعون الألوهية\*

يتحدث القرآن الكريم عن أن الاستعلاء كان سبب انحراف وكفر فرعون ووصله إلى مرحلة من الطغيان حيث أطلق على نفسه إله الناس: ﴿إِنَّ فِرْعَوْنَ عَلَا فِي الْأَرْضِ وَجَعَلَ أَهْلَهَا شِيَعًا يَسْتَضَعِفُ طَائِفَةٌ مِّنْهُمْ يُدْبِجُ أُنْبَاءَهُمْ وَيَسْتَحْبِي نِسَاءَهُمْ إِنَّهُ كَانَ مِنَ الْمُفْسِدِينَ﴾ (القصص: 4). بعض الأشخاص المنحرفين، يستغلون

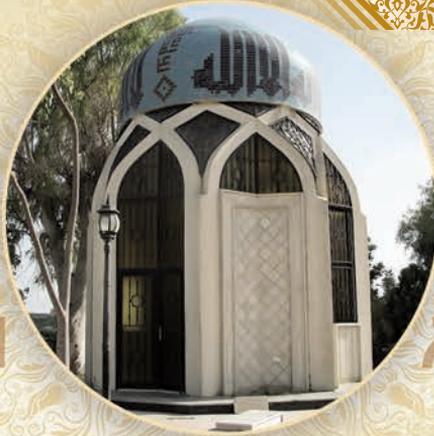
أحاسيس الناس العاديين ليصلوا إلى الشهرة والمنصب. وعندما يدركون أن أفكارهم وادعاءاتهم وجدت صدى لها بين الناس، يعرضون ادعاءات جديدة ليجذبوا بأفكارهم المنحرفة المزيد من الأشخاص حتى يصل بهم الأمد إلى الحاجات الضرورية عند الناس.

على سبيل المثال: في اليوم الأول، يدعون أنهم شاهدوا إمام الزمان عليه السلام في منامهم، وفي اليوم الثاني يدعون لقاءه في اليقظة ثم إذا صدقهم الناس ادّعوا بأنهم نواب الإمام أو ادّعوا الإمامة لأنفسهم! كما كان عليّ محمد الباب الأول يدّعي أنه باب الإمام صاحب العصر والزمان عليه السلام، ثم عندما وجد أن الناس يصدقونه، ادّعى أنه هو الإمام، وبعد ذلك ادّعى النبوة وأنه جاء بكتاب سماوي. أما خليفته حسين بن علي البهاء، فقد ذهب أكثر من ذلك إذ ادّعى الألوهية.

### الهوامش

(1) نهج البلاغة، خطبة 17.

(2) تفسير الميزان، السيد الطباطبائي، ج 16، ص 85.



النفس

محاسبة

## يا نفس... اعزفي عن دنياك

الشيخ تقي الدين إبراهيم الكفعمي

### يا نفس!

الدنيا محلّ الآفات، والمال مادّة الشهوات، والدنيا مطلقة الأكياس، ومنية الأرجاس، والتقوى خير زاد، والطاعة أحرز عتاد، والزهد متجر راجح، والورع عمل راجح، والحريص عبد المطامع، والمستريح من الناس القانع.

### يا نفس!

المواصل للدنيا مقطوع، والمفتّر بالأمال مخدوع، والتقوى رأس الحسنات، والورع جنّة من السيئات، والتوبة تستنزل الرحمة، والإصرار يجلب النعمة، والطاعة تستدرّ المثوبة، والمعصية تجلب العقوبة.

### يا نفس!

الدنيا دار المحنة، والهوى مطيّة الفتنة، والتعزّز بالتكبّر ذل، والتكثّر بالدنيا قلّ، واليقين رأس الدين، والانفراد راحة المتعبدين، والزهد سجيّة المخلصين، والخوف جلاباب العارفين، والبكاء شعار المشفقين، والفكر نزهة المتّقين، والسهر روضة المشتاقين، والإخلاص عبادة المقربين، والدّكر لذّة المحبين.





## يا نفس!

الدنيا مصرع العقول، والشهوات تسترق الجهول، والفكر مرآة صافية،  
والموعظة نصيحة شافية، والنية أساس العمل، والأجل حصاد الأمل، والمقادير  
لا تدفع بالقوة والمغالبة، والأرزاق لا تُنال بالحرص والمطالبة.

## يا نفس!

الدنيا كيوم مضى، وشهر انقضى، فالرغبة فيها توجب المقت، والاشتغال  
بالفائت يضيّع الوقت، والمال يفسد المأل، ويوسع الآمال، وهو داعية التعب،  
ومطية النصب، والغني من استغنى بالقناعة، والعزيز من اعتزّ بالطاعة.

## يا نفس!

أسباب الدنيا منقطعة، وعواربها مرتجعة، والمصيبة بالدين أعظم المصاب،  
والغضب يفسد الألباب، ويبعد من الصواب، وهو عدوّ فلا تملكه نفسك، ولا  
تجعله لبسك، والندم على الخطيئة استغفار، والمعاودة للذنب إصرار.

## يا نفس!

الوله بالدنيا أعظم فتنة، واطراح الكلف أشرف قنية، فمن أخلص فيها توبته،  
أسقط حوبته، والعمل فيها بطاعة الله أريح، والرجاء لرحمته أنجح، والاشتغال  
بتهديب النفس أصلح، والاتكال على القضاء أروح.

عجبت لشيء لا يساوي جميعه جناح بعوض عند من أنت عبده  
شغلت بجزء منه عنه فما الذي يكون إذا حاسبك عذرك عنده

## يا نفس!

الحازم من ترك الدنيا للأخرة، والرايح من باع العاجلة بالأجلة يوم الساهرة،  
والزاهد أن لا يطلب المفقود، حتى يعدم الموجود، واجتنب السيئات أولى من  
اكتساب الحسنات، واشتغالك بمعاييك يكفيك العار، واشتغالك بإصلاح معادك  
ينجيك من عذاب النار، والطاعة لله أقوى سبب، والموّدة في الله أقرب نسب .

## يا نفس!

الدنيا لا تصفو لشارب، ولا تفي لصاحب، فهي مليّة بالمصائب، طارقة  
بالفجائع والنوائب، والعاقل من هجر شهوته، وأسخط دنياه وأرضى آخرته،  
والعارف من عرف نفسه فأعتقها، ونزّهاها عن كل ما يبعدها ويوبقها .

## يا نفس!

اعزفي عن دنياك تصلحي مثواك، واركني إلى الحق وإن  
خالف هواك، واجعلي جهدك وهمك لأخرتك، واحفظي بطنك وفرجك فهما  
فتنتك، واعفي عن خادمك إذا عصاك، واضربيه إذا عصى مولاك.



# بلال بن رباح: مؤدّن رسول الله

## ظافر قطيع

عندما نزل قوله تعالى: ﴿فَاصْدَعْ بِمَا تُؤْمَرُ﴾ (الحجر: 94) جهر رسول الله ﷺ وأصحابه بالدعوة إلى الله بعد أن كانت بالسّر، بأمر من الله، طيلة سنوات ثلاث. فتارت ثائرة قريش تريد الثبيل من الرسول ومن الذين آمنوا معه فكانت تبالغ في إيذاء المؤمنين، ولا سيما المستضعفين منهم كي تردّهم عن دينهم. فإن كان المؤمن ذا شرف ومنعة لاموه وقالوا: تركت دين أبيك وهو خير منك، وإن كان تاجراً قالوا له: فلنكسبن تجارتك ولنهلكن مالك، وأما إن كان ضعيفاً نالوا منه فضربوه وعذبوه. حتى إن أحدهم اشتكى إلى رسول الله ﷺ ما لقيه من أذى المشركين، فقال رسول الله ﷺ: إنه كان من قبلكم ليُمشَطُ أحدهم بأمشاط الحديد ما دون عظمه ولحمه ما يصرفه ذلك عن دينه. وكان من هؤلاء المؤمنين الذين عذبوا في الله فما زادهم ذلك إلا إيماناً واستمساكاً بالهدى «بلال بن رباح» الحبشي الذي كان من أوائل المؤمنين الذين أظهروا إسلامهم بعد رسول الله ﷺ.

# للال بن رباح

كان بلال من المؤمنين الذين  
عذبوا في الله فما زادهم ذلك  
إلا إيماناً واستمسكاً بالهدى

## \*عذابه في الله

كان بلال عبداً مملوكاً لعبد الله بن جدعان. وكان يرعى غنمه ويكتم إسلامه. فلما أمر رسول الله ﷺ بإعلان الدعوة جاء بلال إلى الأصنام التي حول الكعبة وصار يبصق عليها ويقول: خاب وخسر من عبدك. فشعرت به قريش فشكوه إلى عبد الله بن جدعان وقالوا: إن أسودك صنع كذا وكذا، فأعطاهم مائة من الإبل ينحرونها للأصنام ومكّتهم من تعذيب بلال. فكان أمية بن خلف يخرجها إذا حميت الظهيرة بعد أن يجيعه ويعطشه ليلة ويوماً فيطرحه على ظهره في الرمضاء - أي الرمل - إذا اشتدت حرارته (ولو وضعت عليه قطعة اللحم لنضجت)، ثم يأمر بالصخرة العظيمة فتوضع على صدره ثم يقول له: لا تزال هكذا حتى تموت أو تكفر بمحمد وتعبد اللات والعزى فيأبى ذلك<sup>(1)</sup>. وقد مرّ عليه ورقة بن نوفل وهو ابن عم السيدة خديجة عليها السلام وهو يقول: «أحد أحد»، فقال ورقة: «نعم، أحد أحد والله يا بلال». ثم إن ورقة بن نوفل قال لأمية: والله لئن قتلتموه لاتخذته حناناً، أي لاتخذت قبره منسكاً ومترحماً ومزاراً. وكان بلال قد هانت عليه نفسه في الله فلم يجب القوم إلى ما أرادوه فأعطاه القوم للولدان يربطونه بالحبل ويجرونه في شعاب مكة وما ينفك

عن ترادها: أحد أحد<sup>(2)</sup>، وقد قال فيه الشاعر:

لاقى بلال بلاء من أمية قد  
أحلّه الصبر فيها أكرم النزل  
إذا أجهزه بظنك الأسر وهو على  
شدائد الأزل نبت الأزر لم يزل  
ألقوه بطحاً برمضاء البطاح وقد  
عالوا عليه صخوراً جمّة الثقل  
فوحّد الله إخلاصاً وقد ظهرت  
بظهره كندوب الطلّ في الطلل<sup>(3)</sup>  
وقد اشتراه العباس بن عبد المطلب  
لأبي بكر، وبعثه إليه فأعتقه.

## \*جهاده في سبيل الله

هاجر بلال بن رباح إلى المدينة المنورة، وكان من الذين شهدوا مع رسول الله ﷺ يوم بدر، حيث رأى أمية بن خلف وقد أسره عبد الرحمن بن عوف وأراد استبقائه لصداقة بينهما في الجاهلية<sup>(4)</sup>، فلما رآه بلال صاح بأعلى صوته: يا أنصار رسول الله، هذا رأس الكفر أمية بن خلف لا نجوت إن نجا. فأحاط المسلّحون بهم، فطاعنه بلال هو ورجل معه من المسلمين. وكان مع أمية

الحسن والحسين عليهما السلام فجعل يقبلهما ويضمّهما، فقالا له: نشتهي أن تؤدّن في السّحر، فعلاً سطح المسجد فلما قال: الله أكبر الله أكبر ارتجت المدينة، فلما قال: أشهد أن لا إله إلا الله، زادت رجتها، فلما قال: أشهد أن محمداً رسول الله، خرج النساء من خدورهن فما رئي يوم أكثر باكياً وباكية من ذلك اليوم<sup>(7)</sup>.

### \* عهد الأخوة

كان بلال بن رباح رجلاً آدم -أسود- شديد الأدمة نحيفاً، غزير الشعر، خفيف العارضين، شعر الخد، وبه شيبٌ كثير. وقد روي أنّ رسول الله صلى الله عليه وآله زوّجه ابنة «أبي الكبير». وقد آخى رسول الله صلى الله عليه وآله بينه وبين عبدة بن الحارث بن المطلب، وقيل أيضاً بينه وبين أبي رويحة الخثمي. وإنه لما دون عمر بن الخطاب الدواوين بالشام خرج بلال إلى الشام فأقام بها مجاهداً، فقال له عمر: إلى منّ تجعل ديوانك يا بلال؟ قال: مع أبي رويحة لا أفارقه أبداً للأخوة التي كان رسول الله صلى الله عليه وآله عقد بيني وبينه<sup>(8)</sup>. توفي بلال بالشام ودفن فيها... ذلك هو بلال بن رباح الذي أمره رسول الله صلى الله عليه وآله يوم الفتح أن يؤدّن على ظهر الكعبة ففعل.

ابنه. فأما الرجل المسلم فقد ضرب ابن أمية فقطع له رجله، وأما بلال فقد هبر بسيفه أمية بن خلف حتى فرغ منه<sup>(6)</sup>. هنيئاً زادك الرحمن خيراً لقد أدركت ثأرك يا بلال

### \* بلال المؤدّن

لما اطمأنّ رسول الله صلى الله عليه وآله بالمدينة واجتمع إليه إخوانه من المهاجرين واجتمع به أمر الأنصار واستحکم أمر الإسلام فأقيمت الصلاة، أراد رسول الله أن يجعل أمراً يدعو به المسلمين لصلاتهم فأمر بلالاً أن يؤدّن للصلاة، فكان أول من أدّن في الإسلام، وظلّ يؤدّن لرسول الله صلى الله عليه وآله في حياته، سافراً وحضراً. ولما توفي رسول الله صلى الله عليه وآله أراد بلال أن يخرج إلى الشام فقال له أبو بكر: بل تكون عندي. فقال: إن كنت أعقتني لنفسك فاحبسني وإن كنت أعقتني لله عزّ وجلّ فذرني أذهب، فقال: اذهب، فذهب إلى الشام<sup>(6)</sup>.

ثم إن بلالاً رأى النبي صلى الله عليه وآله في منامه وهو يقول: ما هذه الجفوة يا بلال؟ ما أن لك أن تزورنا؟ فانتبه حزيناً فركب إلى المدينة فأتى قبر النبي صلى الله عليه وآله وجعل يبكي عنده ويتمرغ عليه، فأقبل

### الهوامش

(5) يراجع: السيرة النبوية، ابن هشام، ج2، ص461.  
(6) إمتاع الأسماع، المقرئ، ج9، هامش ص109.  
(7) أسد الغابة، ابن الأثير، ج1، ص244 - 245.  
(8) الطبقات الكبرى، ابن سعد، ج3، ص234.

(1) السيرة النبوية، ابن زيني دحلان، ج1، ص203.  
(2) الاستيعاب، ابن عبد البر، ج1، ص59.  
(3) نهاية الإرب في فنون الأدب، التويري، ج18، ص351.  
(4) السيرة النبوية، م. س. ص203.

# بِعِيةِ اللّٰه



## الفراغ عمرٌ ضائع

- كن على عمرك أحرص
- فراغٌ يشاطر أعمارنا
- الفراغ: أزمة أنشطة أم نمط حياة؟
- من فراغ الوقت إلى خواء الفكر
- اختبار: هل لديك فراغ؟



# كن على عمرك أحرص...

الشيخ نزار سعيد

قال الله تبارك وتعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خَلْفَةً لِّمَنۢ أَرَادَ أَنۢ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا﴾ (الفرقان: 62).  
وعرّف أمير المؤمنين عليه السلام عمر الإنسان وحياته في هذه الدنيا بالقول: «العمر أنفاس معدودة»<sup>(1)</sup>.

والعبودية المتمثلتين في معرفته سبحانه وتعالى حيث قال: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (الذاريات: 56).  
ولفت المولى عز وجل عبده إلى أنّ طريق العودة إليه تعالى قصيرة وسريعة الانقضاء ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا

## \*خليفة الله في الأرض\*

استخلف الله تعالى الإنسان ليحيا على أرضه ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾ (البقرة: 30)،  
وطلب منه السير والانطلاق في هذه الدنيا لتحقيق هذا الاستخلاف من خلال الطاعة

## أفاض المولى عز وجل في كتابه الكريم في تنبيه الإنسان إلى أهمية الوقت وعظمته وقداسته

والنهار، ليستطيع الإنسان أن يتلافى ما أضاعه ليلاً في النهار، وأن يعوّض ما أضاعه نهاراً في الليل. وأما ما ورد عن النبي ﷺ والأئمة من أهل البيت  في إضات نظر الإنسان وبالخصوص الشباب إلى أهمية اغتنام الوقت فهو كثير قد لا يحصى، فقد جاء في الرواية عن إمامنا الكاظم  عن أبيائه  عن النبي ﷺ: «لن تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع: عن عمره فيما أفناه، وعن شبابه فيما أبلاه، وعن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه، وعن حيناً أهل البيت»<sup>(3)</sup>.

«وعن عمره فيما أفناه»، فهذا الوقت أو الزمن الذي يُعبّر عن عمر الإنسان سوف يُسأل عنه يوم القيامة بدقة متناهية حتى: «يَقُولُونَ يَا وَيْلَتَنَا مَا لَ هَذَا الْكِتَابِ لَا يُغَادِرُ صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً إِلَّا أَحْصَاهَا وَوَجَدُوا مَا عَمِلُوا حَاضِرًا وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا» (الكهف: 49).

فَمَلَأْهِ بِهٖ (الانشقاق: 6).

فالحديث عن الحياة هو حديث عن الوقت والزمن الذي يشكّل عصب الحياة وروحها، وحيث تشكّل معرفته وفهمه الدافع الأكبر للتطوّر والتقدّم في كافة مجالات الحياة، وإلا إنّ أهمل الإنسان ذلك، ضاع عمره وذهب سدى كما جاء عن الأمير : «من وثق بالزمن صرع»<sup>(2)</sup>.

### \*والفجر... والعصر

وقد أفاض المولى عز وجل في كتابه الكريم في تنبيه الإنسان ولفت نظره إلى أهمية وعظمة وقداسة الوقت الذي يعيشه ويقضيه في هذه الحياة الدنيا، من خلال القسم بالوقت والزمن كقوله تعالى: «وَالْفَجْرِ \* وَلَيَالٍ عَشْرٍ» (الفجر: 1 - 2)، وقوله تعالى: «وَالْعَصْرِ \* إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ» (العصر: 1 - 2)، فقد ذكرت هذه السورة أن الإنسان في خسارة دائمة؛ لأنه دائم الإنفاق من عمره، مع استثناء يذكره القرآن الكريم في نفس سورة العصر، وغيرها من الآيات تصريحاً أو تلميحاً.

### \*يسأل عن عمره فيما أفناه

فمن هنا تبين الآية التي ابتدأنا بها الموضوع، الآية 62 من سورة الفرقان، أهمية وضرورة الاستفادة القصوى من الوقت وعدم إضاعته، ذلك أن كلاً من الوقتين يخلف الوقت الآخر، الليل

**\* لكل ساعة صندوق**

وقد جاء في بعض الروايات التأكيد على هذه النقطة بالذات من خلال الإشارة إلى أن ساعات الإنسان في يومه تكون صناديق مقلعة يوم القيامة يُفتح له عن كل ساعة صندوق، ساعة تلو الأخرى، فإن رأى أنه ملاً ذلك الصندوق بالعمل الصالح والخير استبشر، وإذا رأى ذلك الصندوق خالياً اغتم ورأى نفسه مغبوناً، وإذا رأى أنه ملاً ذلك الصندوق بالعمل السيئ - والعياذ بالله - أصبح في حالة يُرثى لها من الندم والأسف ولكن دون جدوى كما تشير إلى ذلك الرواية نفسها بعد ذلك<sup>(4)</sup>.

وقوله ﷺ: «عن شبابه فيما أبلاه» (وهذا من عطف الخاص على العام) أي إن فترة الشباب بالرغم من أنها بُرهة زمنية من العمر ولكننا نجد النبي ﷺ يؤكد عليها غاية التوكيد ويميزها ويخصصها عن بقية العمر لأن ما قبلها وما بعدها ليسا بتلك الأهمية والفاعلية والانتاجية باعتبارها مليئةً بالزخم والحيوية والنشاط والفاعلية التي لا تتوافر للإنسان في بقية أزمته عمره.

**\* خصائص الوقت**

عزيزي القارئ، إذا أردت أن تدرك أهمية الوقت وقداسته وأن لا تقع فريسة الحرب الناعمة فتخسر حياتك من خلال هدر الوقت وتضييعه في أمور لا تغني ولا تسمن، ما عليك إلا أن تلتفت إلى بعض

الوقت يمر أسرع من  
مرّ السحاب، وهذا ما  
أشار إليه الذكر الحكيم:  
﴿كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَهَا لَمْ يَلْبُثُوا  
إِلَّا عَشِيَّةً أَوْ ضُحَاهَا﴾



خصائص الوقت ومنها:

**أولاً: سرعة الانقضاء**

فالوقت يمر أسرع من مرّ السحاب، وينقضي بسرعة هائلة، وهذا ما أشار إليه الذكر الحكيم في بعض آياته الكريمة: ﴿كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَهَا لَمْ يَلْبُثُوا إِلَّا عَشِيَّةً أَوْ ضُحَاهَا﴾ (النازعات: 46)؛ فالوقت يمضي بسرعة فائقة، فإذا أدرك الإنسان أهمية ذلك السير السريع للوقت في حياته استطاع أن يلتفت لأهمية الوقت الذي يمر عليه فيبادر للعمل دون تسويف أو تأجيل، وهذا ما أراد المولى عز وجل لفت انتباهنا إليه بقوله تعالى: ﴿وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ﴾ (آل عمران: 133).

كذلك ذكر القرآن الكريم أن من سمات وخصائص الأنبياء والرسل المبادرة والاعتناء السريع للوقت، فقال تعالى: ﴿إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا

لَنَا خَاشِعِينَ» (الأنبياء: 90).

وعن أمير المؤمنين علي عليه السلام:  
«ما أسرع الساعات في اليوم، وأسرع الأيام في الشهر، وأسرع الشهور في السنة، وأسرع السنين في العمر»<sup>(5)</sup>، وعنه عليه السلام: «كن على عمرك أشحّ منك على درهمك ودينارك»<sup>(6)</sup>.

### ثانياً: صعوبة تلافي الوقت

#### المنصرم

ولا يكون ذلك إلا بجهد كبير وتعب شديد، ففي كثير من الأحيان لا يستطيع الإنسان أن يعوّض الأعمال التي فاتته في ذلك الوقت الذي ندم على إضاعته، ولذلك نرى الشعراء والأدباء يرددون:  
أَلَا لَيْتَ الشَّبَابَ يَعُودُ يَوْمًا  
فَأَخْبِرُهُ بِمَا فَعَلَ المَشِيبُ  
فالفرض التي تفوت الإنسان في الشباب هي أعلى من الألماس في زمن شببته وهرم جسده، فقد ورد عن الإمام علي عليه السلام: «إن الليل والنهار يعملان فيك فاعمل فيهما ويأخذان منك فخذ منهما»<sup>(7)</sup>.

#### ثالثاً: الوقت هو الحياة

فقد ورد في الحديث عن أمير المؤمنين عليه السلام: «إنما أنت عدد أيام فكل يوم يمضي عليك يمضي ببعضك فحفض في الطلب وأجمل في المكتسب»<sup>(8)</sup>. فالوقت هو حياتنا ولا ينبغي للإنسان أن يفرط في حياته، فإذا انقضى زمنه انقضت حياته حيث لا يستطيع أن يدرك

عن أمير المؤمنين عليه السلام: «إن  
العمر محدود لن يتجاوز أحد ما  
قُدِّرَ له، فبادروا قبل نفاذ الأجل»



الأولوية، فترتيبها يؤمّن سهولة في التقدم  
والسير نحو تحقيقها .

ثالثاً: الترفيه. شجّع الإسلام على  
الترفيه، لأهميته، ولكنه مع ذلك نبذ  
إشغال الوقت بأكمله فيه. فقد جاء عن  
إمامنا أمير المؤمنين عليه السلام: «رَوَّحُوا  
القلوب ساعةً بعد ساعة»<sup>(10)</sup>. والساعة  
يُراد بها الفترة الزمنية المملوءة بالعمل،  
فيحتاج الإنسان بعدها إلى مُتسع من  
الوقت ليُرَوِّح عن قلبه، وليستجمع نشاطه  
مرة أخرى.

رابعاً: التقييم الدائم لكل عمل  
يمضي.

إن الحياة والوقت نعمتان وهبنا الله  
تعالى إياهما، فلنعمل بأقصى جهدنا  
للاستفادة منهما وتلافي ما مضى من  
خسارة لجبرها إن شاء الله تعالى.

ما يُريد أن يُدركه، وأن يحقق ما كان  
يصبو إلى تحقيقه، وبالتالي لن يستطيع  
أن يصل إلى مراده وتحقيق أهدافه،  
وقد أكّد القرآن على هذه الحقيقة في  
قوله تعالى: «وَلَيْنِ يُؤَخَّرَ اللَّهُ نَفْسًا إِذَا  
جَاءَ أَجَلُهَا وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ»  
(المنافقون: 11).

لذلك ورد عن أمير المؤمنين عليه السلام:  
«إن العمر محدود لن يتجاوز أحد ما قُدِّرَ  
له، فبادروا قبل نفاذ الأجل»<sup>(9)</sup>. فعلى  
الإنسان أن يستثمر وقته دوماً، وحتى في  
أيام العطل، بما يعود عليه بالإيجابية، بل  
إن الأحاديث الواردة تُتدّد بضياع الوقت  
في اللعب واللهو.

### \*كيف نستفيد من أيام العطل؟\*

فيما يلي بعض النقاط الرئيسية  
والهامة في كيفية الاستفادة من الوقت:  
أولاً: تدوين الأهداف المراد تحقيقها  
أيام العطلة. مثلاً: معالجة الضعف في  
بعض المواد الدراسية، أو رفع مستوى  
الثقافة الدينية، أو معالجة بعض المشاكل  
الحياتية، أو رفع تقصير اتجاه الأهل  
والأرحام والأقارب.  
ثانياً: تقسيم هذه الأهداف حسب

### الهوامش

- (1) ميزان الحكمة، الريشهري، ج6، ص538.
- (2) م.ن، ج4، ص234.
- (3) بحار الأنوار، المجلسي، ج7، ص258.
- (4) م.ن، ج7، ص262.
- (5) نهج البلاغة، خطبة 188.
- (6) ميزان الحكمة، م.ن، ج6، ص538.
- (7) م.ن.
- (8) م.ن.
- (9) م.ن، م.س، ج6، ص539.
- (10) شرح مئة كلمة لأمير المؤمنين عليه السلام، ابن ميثم البحراني، ص165.

# فراغ يشاطر أعمارنا

تحقيق: غدير مطر

كانت تنظر إلى مكتبتها المتواضعة ملياً، تختار كتاباً تنفض بعينها الفبار عن سطوره، وما إن تفرغ منه متمعنة في كل لفظة فيه، حتى تتسمر أمام شاشة «حاسوبها المحمول» الصغيرة تشاهد واحداً من الأفلام «المكدسة» لديها. لم تتعود ندى (23 عاماً) أن تجلس يوماً، بين جدران المنزل دون عمل أو دراسة و«لن يطول ذلك كثيراً» حدثت نفسها. هي خريجة كلية الحقوق التي عاشت مع موادها أربع سنين، ولم تتخيل أن تعمل في غير مجالها يوماً. «إنها الساعة العاشرة صباحاً، لا هذا غير ممكن، الوقت يمرّ ببطء والممل رفيقي»، لم تعد تطيق فراغها الذي يشاطرها العمر رغماً عنها... وحالها كحال الكثيرين مع مشكلة الفراغ القاتل...

الفراغ بالنسبة له «الوقت الحر، الذي له حرية التصرف فيه، بعيداً عن التزامات العمل المرهقة»، فهذا الوقت المعنى ذاته لدى العديد من الناس، إلا أنهم يختلفون بطريقة التعبير عنه. «هو وقتي الذي أصنع فيه ما أشاء» تقول فاطمة (19 عاماً)، و«هو الوقت الذي أختار كيف أمضيته؟» تعرّفه حوراء (19 عاماً) بطريقة أخرى.

\*الفراغ حيرة أم وقت راحة؟

يمرّ دون الاكتراث بمشاعر الندم على ضياعه، هو العمر تجرّه خيول الوقت، وما على الإنسان إلا أن يعمل على الاستفادة من كل دقيقة منه، وأوقات الفراغ قد تكون فرصة لتحقيق الأحلام أحياناً... جميلة هي، ساعة راحة وثقافة وعبادة لا لهو وندم...

الحاج جودت (50 عاماً) يمتلئ وقت

«كلّما كان لدى الإنسان وعي وثقافة وفهم لما يجري في الحياة، استطاع الاستفادة من فراغه»

لكن هل هو وقت الراحة أو وقت الـ «لا شيء»؟ إن «الفراغ هو اللاشيء» هكذا عرّف المتخصّص التربوي الدكتور محمد رضا فضل الله وقت الفراغ الذي «يُحاول الإنسان تضيّته كيفما كان»، حيث يعتبر أنه «يمثّل مشكلة بالنسبة لنا، فالإنسان مخيّر بين استغلال هذا الوقت الحرّ بما

يفيده وغيره أو تضيّته بما لا ينفعه أو يؤذيه أحياناً».

\* للفراغ أسبابه

يزور وقت الفراغ الحاجة مريم (46 عاماً) كما تعبّر «بعد إنهاء كامل الواجبات المنزليّة المعتادة»، ويشعر به «العاطلون عن العمل أو المسنون وربات المنازل». في حين يؤكّد الحاج جودت مطلقاً العنان لشكواه «لا يأتي الفراغ إلا بعد يوم طويل من العمل». يقولها وعلامات التعب تحدّث عن أمنيّاته بتمضية دقائق دون عمل. الأوّلَى تسميته «فترة الراحة»، اصطلاح اتفقت الحاجة مريم مع جودت عليه.

\* ليس لا شيء

لكن، الفراغ الذي يعني «لا شيء» وأن لا يرافق وقتك أيّ نشاطٍ لتشعر بالخواء، لا يمكن أن يكون ناتجاً عن لا شيء، «لدينا يومياً أربع وعشرون ساعة، وهذه الدقائق والساعات يجب أن يملأها الإنسان بشيء ما» يؤكّد د. فضل الله، مضيفاً: «كلّما كان لدى الإنسان وعي وثقافة وفهم لما يجري في الحياة، استطاع الاستفادة





الدكتور محمد رضا فضل الله

### \*الفراغ: بين حقيقي ومقنّع

«فاضي مشغول» يشاع بين الناس هذا المثل الدارج، حينما تسأل شخصاً عما يشغله فيجيب به، دلالة على انشغاله بشكل دائم ومتعب دون جدوى أو إنجاز حقيقي يُذكر. وهنا، يمكننا التمييز بين فراغ في الوقت وفراغ في مضمون وقيمة العمل، وما يمكن أن نسميه فراغاً موهوماً (مقنّعاً) وفراغاً حقيقياً (منتجاً).

كالتالي:

أ - «فاضي مشغول»: «أنا مشغولة دائماً، وليس لدي أي وقت فراغ، لكن عندما أفكر كيف قضيت وقتي أجد أنني لم أكن مشغولة فعلاً» تقول ليال (21 عاماً) ضاحكةً، وحالها لا يختلف عن مروة (24 عاماً) التي ليس لديها أي وقت فراغ، كما قالت أيضاً، رغم أنها تقضي وقتها في المنزل، وخدمتها تقوم بكافة الأعمال المنزلية عنها.

يُطلق د. فضل الله على الحالات المماثلة لليال ومروة اسم «الفراغ المقنّع»؛ وهو نمط حياة الإنسان «الذي

من فراغه». ويرجع أسباب وقت الفراغ إلى أمور عدّة، فهو يكون نتيجة «للجهل لدى الإنسان الذي لا يدري ما هو دوره في هذه الحياة مستسلماً للهو، معتبراً حياته عبثية». كما يكون الفراغ نتيجة «للبطالة بمعنى اللاعمل، ما يجعل الإنسان محتاراً كيف يمضي ساعات عمره المتتالية، لاجئاً أحياناً إلى أشياء غير مفيدة».

ولأن أسباب الفراغ تختلف من شخص لآخر، يعتبر د. فضل الله أنه يمكن تقسيمها إلى نوعين:

أ - أسباب مبزّرة، إذا كان الحديث عن كبار السن أو الأطفال.

ب - أسباب قاتلة، إذا كان الحديث عن الأشخاص العاملين والممارسين لدورهم في الحياة.

ويعتبر د. فضل الله البطالة سبباً قاتلاً؛ بالإضافة إلى «وجود الملهيّات الكبرى»، حيث «يرغب الإنسان بالفرح، ويتمنى الراحة مستسلماً لها، فيلجأ إلى الراحة المؤقتة من خلال قراءة النكت والطرائف أو من خلال التواصل الاجتماعي».

يمكننا التمييز بين فراغ في الوقت وفراغ في مضمون وقيمة العمل، وما يمكن أن نسميه فراغاً موهوماً (مقنّعاً) وفراغاً حقيقياً (منتجاً)

يتعبون كانوا يلجأون إلى قراءة القصص»، إذا الفراغ الحقيقي هو «الفراغ المنتج والإيجابي والمجدد للنشاط» فراغ الراحة، كما يخلص فضل الله.

### \*املاً فراغك فائدة\*

يطرح د. فضل الله أهمية الاستفادة من كل أوقات الفراغ بنوعيه الحقيقي والوهمي، حيث توجد «محطات في حياة الإنسان يرجع فيها إلى ذاته ورغباته، وإلى ميوله التي يسعى لتحقيقها بما لا يتناسب مع أجواء اللهو والاسترخاء اللامفيد». مضيفاً، «علينا التفكير دائماً بأوقات الفراغ، كيف نقضيها بما يجدد لنا النشاط والحيوية، أو التواصل الاجتماعي مع الأرحام، وغيرها من الأمور التي تجعلنا نقضي فراغنا بما هو أكثر فائدة». وبما أن الوقت «كالسيف إن لم تقطعه قطعك»، ينصح فضل الله الأهل «بتعليم أولادهم التفكير بأهمية استغلال الوقت بما هو مفيد، وبالعمل الذي سينتقل من جيلهم إلى الأجيال الأخرى»، ويؤكد أن «الحياة فرصة، والذي يمر لا يعود، فعلى التفكير بأن نملاً أوقاتنا بالعلم والمعرفة قبل أن نصل إلى مرحلة الندم».

### \*للمؤسسات دورها أيضاً..\*

قليلة هي المؤسسات أو الجمعيات التي تساعد الأفراد على تضيئة أوقات مفيدة واستثمار الفراغ، رغم ذلك تبرز بعض الجهود، كالأنشطة المختلفة في التعبئة التربوية:

يقنع نفسه بضغط العمل والدراسة، بالتالي هو بحاجة إلى الراحة لساعات وساعات»، ويضيف: «هناك أشخاص ليس لديهم رغبة بعملهم، يقنعون أنفسهم بأن وقتهم منشغل. فالفراغ المقتع يصيب الأشخاص الذين يتوهمون أنهم بحاجة دائماً إلى الفراغ، وهم الأشخاص الذين لا أهداف كبيرة لديهم».

ب - «أستحق قدراً من الراحة»: فقد يكون الفراغ حاجة حقيقية بعد وقت من العمل أو الدراسة، حين «يشتاق الفرد إلى دقيقة راحة بلا تفكير» تقول ولاء (22 عاماً) مؤكدة أن «من يستحق هذا الوقت هو من يعمل بجد طوال النهار، فيصبح بحاجة إلى وقت يرتاح فيه، ويمارس هواياته». وهذا النوع الذي عرّفه د. فضل الله بأنه «الفراغ الذي يأتي بعد العمل بحيث يكون قد حقق أهدافه وغاياته التي تتطلب منه جهداً ومشقة»، ويتابع: «بعد هذا العمل الجاد، لكي ينتقل الإنسان إلى جو مثمر ومنتج آخر، عليه المرور بفترة تجديد لنشاطه»، هذه الفترة هي الفراغ التي قد «لا يكون لها مضمون معرفي، فقد تعيد نوعاً من الفرح الداخلي والراحة النفسية للإنسان ليعود أكثر جدّاً وإنتاجية» يقول فضل الله، مستعيناً بالعلماء والمثقفين كمثال لذلك، فقد كانوا «يقرأون في كتبهم التي تحتاج لجهود وتفكير وتحليل لساعات، وعندما

## - التعبئة التربوية واستثمار وقت

الطالب

تهتم التعبئة التربوية في حزب الله بإعداد مجموعة مختلفة ومتنوعة من الأنشطة على مدار السنة. لكنها تتعزز في فترة الصيف والاستجمام، «من أجل تعزيز الجانب الثقافي والروحي عند الطالب، وتملاً وقته بما هو مفيد»، كما تؤكد مسؤولو الجامعات في التعبئة التربوية آلاء شميساني هذا الهدف. هناك أنشطة على المستوى الثقافي مثلاً، حيث تُنظّم مجموعة من اللقاءات والدروس والمسابقات الثقافية. أما على المستوى العبادي فتعمل التعبئة على «الاستفادة من أوقات الشاب، لتنظيم حلقات الأئس بالقرآن والدعاء، إضافة لزيارة عوائل الشهداء» تقول شميساني، مضيفة: «الترفيهي، يتمثل بالرحلات وزيارة الأماكن السياحية، ذات الفائدة الروحية والثقافية، كذلك ننظّم المباريات على المستوى الرياضي، فيما يحتل المستوى الأكاديمي الحيز الأكبر، فنعمل على تقوية الطالب دراسياً، ولا

## نُظّم التعبئة التربوية مجموعة من اللقاءات والدروس والمسابقات الثقافية في فصل الصيف

نغفل عن الأعمال التطوعية المتمثلة مثلاً بمشروع تأهيل المدارس الرسمية المستضعفة». وترى شميساني أن عدد المشاركين الكبير نسبياً، مؤشراً هاماً إلى أن أهداف هذه الأنشطة حقق الفائدة المرجوة على صعيد الشباب.

إنّ إعادة تقييم ساعات عمرنا «أفضل خطوة» بعد قراءة هذا التحقيق، فصدقتنا ندى، التي بدأنا معها، عندما تلمّست مشكلة الفراغ القتال، قامت «بالتدريس الخصوصي، وانتسبت إلى دورات دينية وتدرّبت على التصوير وكتابة السيناريو»، فكان أن قتلت فراغها قبل أن تدم.. فالشواني التي تمرّ لن تعود..





# الفراغ:

## أزمة أنشطة أم نهط حياة؟

د. أميمة عليق(\*)

يُنظر إلى الفراغ من الناحية التربويّة - الاجتماعيّة أنه الوقت الذي يمتلكه الفرد، دون أن يكون لديه أيّ عمل أو تكليف خاصّ، وهو يستطيع أن يقوم بأيّ شيء يريد. أي هو الوقت الذي يستطيع الفرد أن يملأه بالاستراحة، الترفيه، تنمية المهارات، المشاركة التطوعية بأي عمل بعد أن يكون قد أنهى الأعمال المطلوبة منه.

## الشباب الذين يعانون من الفراغ، هم الأكثر ظهوراً بأشكال مرفوضة من قبل أهلهم والمجتمع



بحاجة إليه بعد الرتبة التي قد ملأت  
حياته اليومية.

ج - ظهور الإبداع في أوقات الفراغ، لأن  
الشباب أو الطفل يختار بملء إرادته ما  
يريد إنجازه.

وفي النتائج السلبية لأوقات الفراغ  
التي أظهرتها هذه الدراسة، أن وقت  
الفراغ يرتبط بشكل دال مع الظواهر  
التالية:

أ - الشعور بالملل والاكئاب.

ب - الميل إلى كسر المعايير الاجتماعية  
المقبولة، على سبيل المثال: نجد أن  
الشباب الذين يعانون من الفراغ، هم  
الأكثر ظهوراً بأشكال مرفوضة من  
قبل أهلهم والمجتمع (طريقة تسريح  
الشعر، نوع الثياب، نوع الكلام...).

### \*الفراغ ليس نوعاً واحداً

من ناحية أخرى تمّ تقسيم هذه  
الفراغات إلى 4 أنواع كالتالي:

1 - الفراغ المرضي: ويسمى أيضاً  
الفراغ الخالي. وهو الذي يعتبر  
مضيقاً للوقت وتلفاً لساعات. يظهر

### \*مفهوم حديث

من الضروري أولاً، أن نذكر أنّ  
ظاهرة أوقات الفراغ ظاهرة حديثة،  
بدأت مع الحياة «العصريّة» ذات الثقافة  
الصناعيّة - الاستهلاكيّة، حيث ارتبط  
العمل والمدرسة بدوام معين، وصار كلّ  
ما تبقى من الوقت يعدّ وقت فراغ.

ففي الماضي، حين كان أفراد العائلة  
كثراً والأقارب يعيشون قرب بعضهم  
بعضاً، لم يكن الشاب أو الطفل يشعر أنه  
وحده أو يشعر بالملل وعدم القدرة على  
القيام بأيّ عمل. وعليه ارتبط مفهوم  
مشكلة وقت الفراغ بنمط الحياة الغربيّة،  
ومن ثمّ تمدّد، وفقاً لانتشار هذا النمط،  
في المجتمعات الأخرى الضعيفة ثقافياً،  
والتي لا تملك مشروعاً حضارياً واضحاً  
للمواجهة، وبناء نمط حياة خاصّ بها.  
وحالياً بدأ التنافس بين الحريصين على  
الأطفال والشباب وبين الساعين لتضييع  
وقتهم في تقديم ما يصبّ في خانة  
أهدافهم الإيجابيّة منها والسلبيّة.

### \*الفراغ: طاقة مهدورة

وقف خبراء التربية والاجتماع وعلماء  
النفس لينظروا إلى أهميّة الاستفادة من  
أوقات الفراغ فرصدوا نتائج إيجابية لهذا  
الأمر، منها:

أ - الراحة التي تزيد الحيويّة والنشاط،  
خاصّة عندما يقوم الطفل أو الشاب  
بعمل يختاره بنفسه.

ب - التفرغ العاطفي، الذي يكون الفرد

هذا النوع من الفراغ هو الذي يبني الشخصية ويؤدي إلى البلوغ العاطفي والاجتماعي والشخصي.

### ✽ الفراغ والملل

هناك سؤال يطرح بشكل جدي: لم

يترافق الفراغ مع الشعور بالملل؟

هناك أسباب لذلك، منها:

- 1 - عدم القدرة على التنظيم بشكل عام.
- 2 - الميوعة وعدم تعويدنا أطفالنا على الجدية، بحجة أنهم أطفال. مع أنّ الجدية إحدى علامات الصحة النفسية.
- 3 - ضعف الهمة.
- 4 - عدم رسوخ فكرة أنّ الحفاظ على الوقت عبادة.
- 5 - عدم وضوح الأولويات في حياة أبنائنا. ولعلّ النظام التعليمي المدرسي يجعلهم آلات تدرس للعلامات، وليس طلباً للعلم.
- 6 - عدم التدريب على القيام بعدة أعمال وعدة مهام وأدوار في وقت واحد. وهو ما يعدّ تدريباً على الحياة الحقيقية،

في الوقوف مثلاً على جانب الطريق والنظر إلى الناس دون أي هدف يذكر. يظهر هذا النوع من الفراغ في العائلات المتساهلة تربوياً.

2 - الفراغ الانفعالي: ويظهر عند

الشباب الذين يجلسون أمام التلفاز مثلاً أو يستمعون إلى المذياع، يلعبون الألعاب الإلكترونية ولكن دون أي تفاعل مع المحيط، ودون أن يعرفوا بعد أن انتهى البرنامج ماذا استفادوا مما كانوا يشاهدون. يظهر هذا النوع من الفراغ في العائلات المفككة.

3 - الفراغ النقصي: وهو الفراغ الذي

يقوم به الأفراد بنشاط، مهما كان بسيطاً، يفرحون به. قد يقومون بعمل فني وينهونه في نصف وقت الفراغ لكنه في النهاية عمل. قد يظهر في العائلات التي تنظّم أوقات فراغ أبنائها دون رأي جدي من قبل الأبناء.

4 - الفراغ الفعّال: وهو الفراغ الذي يملأه

الفرد (الشاب أو الطفل) بأنشطة فعّالة، نشيطة واجتماعية تطوعية.



تسجيل كل من الأعمال التي يقوم بها خلال النهار وفعاليتها ثم تحديد ما يجب حذفه لأن لا فائدة منه.

6 - تعريف الأبناء على نماذج القيادة والعلماء والشخصيات العظيمة والأولياء من الذين مارسوا عملياً

التي تتطلب القيام بأعمال عديدة. يقول الإمام الخامنئي رَضِيَ اللهُ عَنْهُ جواباً عن سؤال بعض الفتية والفتيات والشباب «قائدنا ماذا تريد منا؟» فأجاب: «إنكم تميّزون بالطاقة والأمل والإبداع، وعليه فأنا أريد منكم طلب العلم وتهذيب الأخلاق والرياضة»، ثم يضيف سماحته: «هذه الأولويات مع بعضها بعضاً؛ وليس بالتدرّج: أولاً.. ثانياً.. ثالثاً».

**\*لتساعد أبنائنا على استثمار**

### الفراغ

عملياً، كيف أساعد أبنائي على إدارة الوقت والاستفادة من أوقات الفراغ؟

1 - القدرة على التمييز بين أمرين: ما يجب فعله... وما يرغب في فعله. وذلك من خلال إعداد جدول فيه خانتان تحت العنوانين المذكورين.

2 - التوازن والانسجام في ساحات التربية وعدم الإفراط والتفريط في شأن واحد (مراعاة الأبعاد العلميّة، والأخلاقيّة، والدينيّة، والاجتماعيّة، والبدنيّة، والاقتصاديّة، والجماليّة والفتنيّة).

3 - الوعي بالوقت اللازم لكل عمل، من خلال تسجيل الوقت المتوقّع اللازم لإنهاء عمل ما ومن ثمّ كتابة الوقت الفعلي الذي أخذه هذا العمل.

4 - الوعي للوقت الأفضل لإنجاز الأعمال.

5 - فهم مضيعات الوقت: من خلال



قاعدة أمير المؤمنين عليه السلام «توزيع الوقت توسيعه».

يذكر أحد أصحاب الإمام الخميني قدس سره كيف كان الإمام بعد الصلاة يذكر التعقيبات ويستمع للأخبار من الإذاعة ويلعب حفيده ويقوم بتمارين رياضية في وقت واحد!

### \*ماذا عنا نحن الآباء والأمهات؟\*

علينا أن نعلّم أبناءنا كم من الأعمال يمكن أن يُعد في ميزان حسناتهم، وكم منها ما يمكن أن يؤدي في وقت قصير جداً. ولترابط منذ البداية العلم بالعمل، والعمل بالنفع (مادياً أو معنوياً أو نفسياً أو اجتماعياً أو...)، فمن عمل بما يعلم، هداه الله ما لا يعلم، فلا فراغ عندها بين العلم، والعمل، والهداية!

1- لكن قدوة في اختيار الأولويات: تناقش مع أطفالنا لماذا اخترنا هذا الفعل أو النشاط ليكون أولوية؛ ففي هذا ترسيخ للقيم التي نحاول توصيلها لأبنائنا. لنشرح لهم أنّ لكلّ منّا أولوياته المختلفة عن الآخر؛ والتي نحددها في ضوء الأمور الأكثر قيمة بالنسبة لنا والأكثر أهمية: الثواب، طلب العلم، المال، التكليف الشرعي، الوضع الاجتماعي، خدمة الآخرين... إلخ.

2- لنحدّد ما هي الأشياء التي لا يمكن التهاون فيها، وتستلزم إنفاق وقت مناسب لها: التعلم، المسؤوليات الأسرية، العبادات. ولا شك أن

علينا أن نعلّم أبناءنا كم من الأعمال يمكن أن يُعد في ميزان حسناتهم، وكم منها ما يمكن أن يؤدي في وقت قصير جداً



الإطلاع على الآيات القرآنية، والأحاديث الشريفة، وعلى سيرة المعصومين عليهم السلام والقادة بمنظور التعرف إلى نمط الحياة الإسلامية، المتميزة عن نمط الحياة الغربية، يوضح لنا المسار وأسلوب المسير بشكل واضح..

- 3- لتساعدكم ليفكروا في توابع أو عواقب عدم إنفاق الوقت في محله، فالتعقل والتفكير أهم هديّة تربويّة على الإطلاق، ونساعدكم ليعتادوا سؤال أنفسهم: ماذا لو أفعل هذا الأمر؟ ماذا لو حدّدت له وقتاً أقل؟ هل من طرق لتقليل وقت هذا العمل؟
- 4- لتساعدكم ليحلّوا ويفكّروا في البدائل والخيارات الأخرى، ولا تنسَ أنّ الشيطان هو صاحب نظريّة الخيار الواحد والآلئأس، وأنّ الأوّلئاء يبدعون في خلق البدائل وتنوّع المجالات حتى يصبح كلّ شيء وكلّ عمل وكلّ نيّة عبادةً وتكاملاً.. حتى الأكل والنوم!
- 5- لتستغلّ عمر الطفولة، لأنّ أطفالنا على استعداد ليتعلّموا كيف ينظّمون أوقاتهم وفق جدول يومي، أو أسبوعي، أو شهري، فلندربهم وتدرّب معهم على الحياة المتوازنة.

### وفي النهاية :

لأنّ الوقت هو نعمة الله الكبرى ليحقّق الإنسان تكامله ولأنّه أمانة ورصيد ثمين. لأنّ الوقت نحاسب عليه فنسأل عن عمرنا وعن شبابنا. لأنّ الكسل يضرّ بالدين والدنيا وقيمة الإنسان على قدر همّته. لنكنّ قدوة لأبنائنا، وقادة مربّين لهم في ملء الفراغ بما يعطينا ويعطيهم عافية الدنيا والآخرة... من خلال تنظيم العلم والعمل والهداية الإلهية التي تنزّل بواسطتهما.

### الهوامش

- (\*) باحثة في التربية الدينية.  
المصادر:
- مفاتيح الحياة، جواد أملي، نشر إسرائ، قم المقدسة.
  - مشكاة النور، الإمام الخامنئي (2012) العدد (57)، نشر جمعية المعارف الثقافية، بيروت.
  - ضرورت وأهميت نظم در خانواده [ضرورة وأهمية التنظيم في العائلة] محسن، إيماني (2009). مجلة (بيوند) العدد 351 الصادرة عن وزارة التربية في الجمهورية الإسلامية.
  - نسيم مهر [نسيم الرحمة] دهنوي، حسين (2010). انتشارات خادم الرضا.
  - أسلوب حياة روح الله. (2014) مؤسسة الثقافة والإعلام الإسلامي، طهران.

# من فراغ الوقت إلى خواء الفكر

د. محسن صالح

عندما نتحدث عن الحياة، نقصد حركة الإنسان في الوجود، أي الإنسان عندما يكون نبض الحياة، ويملاً فضاءاتها الفارغة بحياته وأفكاره الإلهية وتطبيقاتها العملية الخيرة. فماذا نصنّف هذه الأعمال التي يقوم بها بجاذبية عالية، ولكن أصلها الفراغ ومنتجة لفراغ أشد؟

الفراغ، نقيض الحركة في الوجود، فهو اللاوجود، يُطلق (بالمعنى الإنساني) على عدم وجود تصور، أو تصورات إدراكية، تمكّن العقل من الحركة والتفكير. لذا، فإنّ مقولة الفراغ هي نقيضة الوجود بحسب طاقة العقل والحسّ الإنسانيين من العمل.

والفراغ أو الخلاء، بالمعنى الفلسفي، لا يقدم حقيقة، والبعض وصفه بالعمه (التحيّر والتردّد). بهذا المعنى يصبح الفراغ مناقضاً للحق والخير، لأنّ الوجود خير، والخالق تعالى أوجد الموجودات لكي «يُعرف» لأنّه الخير الأسمى، وكل ما يوجده الحقّ تعالى هو خيرٌ وحقّ.

## كلما كان العمل والوظيفة منسجمة مع الفكرة العبادية، كلما تعالَى سموُّ الإنسان وتدَنَّت نسبة الفراغ

الاستهلاكية التي تُشَبِّهُ الإنسان (تجعل الإنسان شيئاً كسائر الأشياء). تعتمد هذه القوى على تجميع الطاقات لإبداع كلِّ ما يمكن لاستثمار واستغلال الطاقات العقلية والجسدية لزيادة الربح المالي وتكديسه، بمعزل عن المآسي المنتشرة في هذا العالم، من فقر وتشرد وحروب وظلم، لتترك ملياراتاً من البشر في هذا العالم المكتظ بالثروات المقدَّسة في البنوك.

هذه القوى المقتدرة تسخر كل طاقاتها التكنولوجية والعلمية والسلعية لإبقاء كل الشعوب، وخاصة شعوب ما يسمى العالم الثالث، دول وشعوب الجنوب، لتبقى تحت هيمنتها. كثيرة هي الأساليب المستخدمة لإبقاء هذه الشعوب تحت هيمنتها، لا بل وتسخير الطاقات الموجودة لدى هذه الشعوب لخدمتها في زيادة أرباحها.

### \*الفراغ ظاهرة أفرزها مجتمع

#### صناعي

إن اعتماد الآلة الحديثة أدى إلى

### \*في العمل سموُّ الإنسان

والاجتماع الإنساني هو خير. والعمل، في هذا السياق، هو نقيض الفراغ من حيث إن الإنسان يجد فيه، أو يفترض أن يجد فيه، ما يجسد ما اكتسبه من صور ومعقولات وتمكّن وقوة في خدمة الذات كفكرة وديمومة الغاية الإلهية. وكلّما كان العمل والوظيفة منسجمتين مع الفكرة العبادية، كلما تعالَى سموُّ الإنسان وتدَنَّت نسبة الفراغ في عالم الموجودات، وبخاصة الإنسان.

وكما أن المجتمع له وظيفة كلية لمجموع الأفراد وبهم يصبح مجتمعاً، كذلك فإنّ للأفراد وظائف يتكاملون بها في الوجود الاجتماعي، كي لا يصبحوا عالة على المجتمع.

والمجتمعات على نوعين:

**الأول:** مجتمع له وظيفة وغاية يعمل على أن يتكاملاً في الوجود لما فيه رضى الخالق تعالى. وهذا النوع يملأ فراغ العقل الغائي والوظيفي.

**الثاني:** مجتمع تُغلب الوظيفة على الغاية فيه، فيكون وجوده لذاته بمعزل عن غاياته، لأن وظيفته مؤقتة بحسب المكان الدنيوي فقط.

### \*الفراغ المعنوي والوجود

#### المادي

يُهيمن على الاجتماع الإنساني المعاصر قوى السيطرة المادية الصناعية

## المآسي قد يكون في قمّتها الفراغ المؤدّي إلى الفساد العقلي والجسدي

نسبةً إلى الذين يحتاجون التواصل الدائم (باللحظة) مع أقرانهم أو أهلهم أو الأقارب أو لغاية العمل؟

كم تستهلك نسبة هذه الاستخدامات الكماليّة، بدون حاجة على الإطلاق، من الأموال والوقت والأعصاب والتلف العقلي، أو عدم استخدام العقل؟ وكم معدل الوقت الذي يستنزفه الفرد في هذه العمليات التواصلية؟ كم عدد الأجهزة المستخدمة المصنوعة لشركات عابرة للحدود؟ وما هي معدّلات أرباح هذه الشركات؟

عدد سكان لبنان لا يتجاوز أربعة ملايين، وربما عدد المقيمين لا يتجاوز ثلاثة ملايين. نسبة الذين يستخدمون هذه الأجهزة وما يطرأ عليها من تطويرات متسارعة يتجاوز الـ 60 بالمئة. وعندما قيل: إن الخليوي هو النفط لبنان لم يكن في ذلك مبالغة. إذاً، من يجني أرباح هذا النفط اللبناني؟ من المؤكّد ليس من اللبنانيين، هؤلاء الذين يقومون بصناعة الأجهزة وأصول البرامج!!

الاستغناء عن كثير من العقول والطاقات البدنيّة العاملة، وحول، أيضاً، قسماً كبيراً من الشباب إلى كُتل من العاطلين عن العمل. في مصر وحدها أكثر من عشرة ملايين عاطل عن العمل، وملايين في بلدان أفريقيا وآسيا وأميركا.

أدى هذا الأمر إلى بروز عدد من الظواهر الاجتماعية القاتلة: ارتفاع نسبة معدلات الجريمة، والانتحار والسرقة... إلخ. ربما يكون الفراغ من أهم الظواهر التي أفرزها المجتمع الصناعي الحديث. وبمعزل عن «حسّنات» التكنولوجيا والتقدم الذي رافق هذا التطور الذي نشهده في العصر الحديث، إلّا أن المآسي التي أشرنا إلى بعضها قد يكون في قمّتها الفراغ المؤدّي إلى الفساد العقلي والجسدي. وهذا ما ينعكس سلباً على الغاية التي من أجلها خلّق الإنسان!

### \*نموذج: ثورة الاتصالات

إنّ من نتائج التكنولوجيا الحديثة «ثورة الاتصالات» التي حولت العالم إلى قرية كونيّة صغيرة. هذا صحيح، ولكن! كم عدد الذين يستخدمون الهاتف الخليوي نسبةً إلى الذين يحتاجون إلى استخدامه حقيقةً؟ كم عدد الذين يستخدمون الإنترنت نسبةً إلى الذين يحتاجونه لقضايا علميّة بحثيّة ضروريّة؟ كم عدد الذين يستخدمون الواتس أب



إن الفراغ الذي أوجده نمط الحياة الحديثة أحال حياة الإنسان إلى كتل من الفراغات جوّفت أصل الوجود الإنساني الاجتماعي من وظيفته وغاياته في الحياة. وفي هذا السياق، يتمّ تحويل الإنسان إلى موجود آخر، أو ربّما عبوديّة من نوع آخر! فلا بد من مقاومة هذا الفراغ الخطير، الذي ربما يستند إليه من يريد شراً بهذا الجيل القادم من الأمة.

### **\*عبوديّة من نوع آخر**

لا شك أن الفراغ أو الخواء العقلي أو الزمني (الوقت) هو الذي أدّى إلى ملئه عبر هذه الوسيلة. ولا شك أيضاً أن البطالة جعلت هؤلاء يلجأون إلى ما يسمى بـ (تقطيع الوقت) بأن يستدينوا أموالاً لا يستطيعون سدادها، أو يسرقون، أو يحتالون، أو حتى يعملون بأبخس المردود ويدفعون أموالهم مقابل هذه السلعة!

## اختبر إدارتك للوقت

أجب عن الأسئلة التالية  
باستخدام إحدى الكلمات الآتية:  
دائماً، أحياناً، أبداً

العبارة	الإجابة	العلامة
1. أقوم بالأعمال حسب أولويتها.		
2. أستطيع إكمال المطلوب إنجازه خلال اليوم.		
3. دائماً أقوم بالعمل في الوقت المحدد.		
4. أنجز أعمالي بوقت محدد ثم أختصره عند تكرار العمل نفسه.		
5. أقوم بالمهام الصعبة وغير المحببة لي بدون ملاحظة.		
6. أقوم بإعداد خطة يومية أو أسبوعية للأعمال المطلوبة مني.		
7. أقضي وقتاً كافياً و مناسباً لتحديد الأعمال والوقت المطلوب لكل عمل.		
8. أقوم بإنجاز الأعمال بطريقة لا تستغرق وقتاً إضافياً غير متوقع.		
9. أقوم بترتيب الأولويات حسب أهميتها وليس حسب عجلتها/سرعته.		
10. أنا قادر على إتمام المهام بدون الاستعجال في اللحظات الأخيرة.		
11. أقوم بمحاولة منع المقاطعة والتشويش من صرف الانتباه على الأشياء ذات الأهمية والأولية.		
12. أحاول عدم صرف وقت كبير على الأعمال العادية والتافهة.		
13. لدي جدول أسبوعي أقوم من خلاله بتسجيل التزاماتي المتكررة أو الثابتة.		
14. أخصّص وقتاً للراحة وللمقابلة الأصدقاء في برنامجي الأسبوعي.		
15. أحاول القيام بمعظم الأعمال المهمة خلال الفترة التي أكون فيها نشيطاً ومفعماً بالطاقة.		
16. استخدم وقتي الاجتماعي بشكل فعّال (أتواصل مع الجميع دون زيارات طويلة).		
17. أقوم بأعمالي بحسب أهداف محددة مسبقاً.		
18. أقوم بتجميع المكالمات الهاتفية المطلوب إنجازها في وقت واحد منعاً من المقاطعة أو التشويش.		
19. أحكم على نفسي بإنجاز المهمة من البداية إلى النهاية بدلاً من كثرة النشاطات أو الانشغالات.		
20. لدي فكرة واضحة عما سأقوم به خلال الفترة المقبلة.		
النتيجة:		

بعد الانتهاء من الإجابة أعطِ كلاً منها التقدير التالي:

دائماً (2 علامة) ، أحياناً (1 علامة) ، أبداً ( صفر علامة).

بعد أن تجمع العلامات فإن تصنيفك كالتالي:

35-40 : أنت في طريقك لتكون شخصاً مهماً ورئيساً في عملك وفي إدارة حياتك.

28-34 : إدارتك للوقت جيدة.

20-27 : لديك إدارة جيدة للوقت، ولكن تواجه أحياناً بعض الإرباكات.

15-26 : تعاني من الضغوطات والأداء ليس مرضياً، يجب عليك اتخاذ إجراءات لتحسن من استخدامك للوقت.

14 - فأقل : يبدو أن حياتك غير منظمة وبدون اتجاه واضح.

# فجوة رقميّة.. بين جيلين

تحقيق: فاطمة شعيتو حلوي

إنه جيلُ الممكنة والقوة الكامنة، بل هو جيلُ الشاشات الذكية و«التحميل السريع»... عباراتٌ عصريةٌ يصفُ بها آباءُ وأمّهاتُ اليوم أبناءهم وبناتهم. كيف لا، وما كان يبدو في العقدين الماضيين ضرباً من المستحيلِ والخيالِ، لم يعد اليوم بحاجة إلى عصا سحرية أو إكسير عجيب كي يستحيل واقعاً. بمجرد «كبسة زر»، يتقنُ جيلُ العصر الرقْمِيّ القفز بمهارة على أوتارِ الحداثة. فهو متفردٌ بثقافته ونمط عيشه

وقدراته... فرادةٌ عمقت الفجوة بين الأبناء وذويهم في مجال التكنولوجيا الرقْمِيّة. ما هي أسبابُ الفجوة الرقْمِيّة بين الأهل والأبناء؟ ما علاقتها بالفجوة العمرية بين جيلين؟ وما هي السُّبلُ إلى ردم هذه الفجوة وحماية الجيل الصاعد من الانزلاق في دوامة مساوئها؟

## \*رديفُ التفاوت واللامساواة

يُستخدم مصطلح الفجوة الرقْمِيّة أو الفجوة الإلكترونيّة، اليوم، للدلالة على التفاوت القائم بين الأفراد في القدرة على الوصول إلى مصادر المعلومات، وتحديدًا عبر شبكة الإنترنت. وقد انسحب هذا



اكتساب الثقافة التكنولوجية. «أولادي أكثر إماماً مني في مجال التقنيات والتكنولوجيا، والفرق بيننا واضح جداً»، تقول السيدة أم جواد (39 عاماً)، لافتة إلى أنها لم تكن لتستوعب أسس تشغيل بعض الأجهزة الحديثة، كالحاسوب المحمول والهاتف الذكي، لو لم تستعن بأبنائها.

وتضيف: «جيل اليوم متقدم علمياً، وقدراته أكثر تطوراً من أبناء جيلنا، وقد لعبت المدارس والجامعات دوراً أساسياً في اكتسابه هذه العلوم الحديثة».

وعن تجربة اختربناها من المقلب الآخر الذي يصطف فيه الأبناء، تقول هبة (15 عاماً): «هناك فرق شاسع بيني وبين والدتي في استخدام الإنترنت والأجهزة الحديثة»، مشيرة إلى أنها بذلت جهوداً في تعليم والدتها كيفية البحث على الشبكة العنكبوتية واستخدام تطبيقات الهاتف الذكي، كالـ «واتس أب».

وعلى الرغم من وجود «فارق رقمي» بينها وأهلها في استخدام التكنولوجيا،

المصطلح عالمياً على المجتمعات، للدلالة على عدم المساواة فيما بينها لناحية امتلاك واستخدام التكنولوجيا الرقمية. اليوم، ومع انتشار أدوات وتقنيات الاتصال الحديثة بين العوام ويُسرٍ امتلاكها، ظهرت الفجوة الرقمية على نطاق أكثر محدودية ودقة، وانتقلت مفاعيلها من المقارنة بين المجتمعات إلى المقارنة بين الأجيال داخل المجتمع الواحد.

أسبابٌ عدّة عمّقت الفجوة الرقمية بين جيليّ الأهل والأبناء خلال فترة زمنية وجيزة نسبياً، تقول الاختصاصية في مجال الإرشاد التربوي والإشراف الاجتماعي الأستاذة رولا قانصو، مؤكدة: «إنّ التطوّر العلمي الذي تسارعت وتيرته خلال عقدٍ من الزمن، والذي تلقفه المجتمع العربي سريعاً، يحتل مقدمة الأسباب».

وتلفت الأستاذة قانصو إلى أنّ ذلك التلقّف الذي تمّ عشوائياً في أحيانٍ كثيرة أتى وسط رضوخ الوالدين لأعباء الحياة والضغوط المعيشية، فباتت التقنيات الحديثة توضع بين أيدي الأبناء دون رقابة فعلية، تعويضاً عن الغياب الذي يفرضه العمل لساعات طويلة خارج المنزل.

### \*الأبناءُ عونٌ للأباء\*

وعن كيفية ردم الفجوة الرقمية بين الأجيال، تؤكد قانصو أنّ تثقيف الأهل أنفسهم يشكّل العامل الأبرز في تجاوز الأزمات التي تخلقها هذه الفجوة، لا سيّما أنّ الأبناء باتوا يشكلّون، على نحو غير مباشر، عوناً لأهلهم في



## يوصي المرَبون الأهل بالابتعاد عن التعنيف المعنوي، وينصحون باستخدام الرقابة غير المباشرة لحماية الأبناء

في مطبّات التكنولوجيا، تؤكّد الأستاذة رولا قانصو أهميّة اعتماد لغة الحوار مع هؤلاء واحترام خصوصيّاتهم، لا سيّما المراهقين منهم، للحيلولة دون تفاقم تداعيات التباين بين جيّليّ اليوم والأمس. «لقد نجحتُ في تغيير رأي والديّ حيال استخدام التكنولوجيا، وكان الحوارُ بيننا السبيل إلى ذلك». هكذا استطاع

تقول هبة مـمازحة: «أعترف بأن لدى أُمي القدرة أحياناً على مراقبتنا من خلال بعض التطبيقات الذكية.. وأنا من علمها ذلك».

### \*الحوارُ لردمِ الفجوة\*

وعلى طريق البحث عن حلول لردم الهوة الرقمية، لا مانع من استشارة أصحاب الاختصاص، تؤكّد الاختصاصية في مجال الإرشاد التربوي رولا قانصو، مشدّدة على ضرورة بحث الآباء والأمهات عن سلبيّات وإيجابيّات التقنيّات والأجهزة الحديثة، ليفقّها كيفية التعامل السليم مع أولادهم في هذا الميدان العلمي المستجد. وفيما يوصي المرَبون الأهل بالابتعاد عن استخدام أسلوب التعنيف المعنوي، وينصحون باستخدام أسلوب الرقابة غير المباشرة لحماية الأبناء من الوقوع



## \*التوعية والمواكبة.. ثم الرقابة

تشير الأستاذة قانصو إلى دور هام لوسائل الإعلام وهيئات المجتمع المدني في التوعية في هذا السياق، معتبرة أن للحكومات أيضاً دورها في مجال مراقبة ما يُنشر ويُداول على الشبكة العنكبوتية، كما أنه لا ضير من استخدام شبكات التواصل الاجتماعي كمنابر لذلك. وبما أن المؤسسات التعليمية تشكل رابطة أساسية بين الأهل وأولادهم، تؤكد السيدة حنان أجرودي (37 عاماً)،

عماد (19 عاماً) أن يقلص حجم الفجوة الرقمية بينه وأهله، لافتاً إلى أن حدوداً وضوابط تحكم اليوم علاقته بأدوات الاتصال الحديثة، بعد «اتفاقية» أبرمها مع والديه في هذا المجال.

«جيل اليوم يُولد والتكنولوجيا في قبضته»، يضيف عماد، معتبراً أن سلبية ما قد تطبعُ نظرة الأهل إلى التقنيات الجديدة، فتصبح مصدراً للخلافات «لأن هذه التكنولوجيا أتت كدخيل على حياتهم، لم يفهموها كما فعلنا نحن، إلا أننا أحسننا استخدامها تارة، ووقعنا في أفخاخها تارة أخرى».



## الوالدان «الأقرب عمرياً» من أولادهما، لديهما نسبياً قدرة أكبر على التفهّم والمواكبة الفكرية والتقنية



شيئاً، وهي لا تمتلك حشرية الاطلاع على خباياه، ومن ثم لا تمتلك القدرة على مواكبة أولادها تقنياً، لكنها واثقة بنجاعة الدور الذي تؤديه المدرسة في هذا الإطار، من حيث التعليم والتوعية.

السيد أبو محمد (42 عاماً)، يرى أنه نجح في خلق جوٍّ من الثقة بينه وبين أولاده حيال استخدامهم الأجهزة الحديثة ودخولهم إلى شبكة الإنترنت، ويردّ ذلك إلى أسلوب التربية المقرون بالتوعية الذي اعتمده في التعامل معهم، قائلاً: «لا خوف على الأبناء من مساوئ التكنولوجيا إن غرسنا في نفوسهم واعزاً أخلاقياً ودينياً»، معتبراً أن «لهذه التكنولوجيا الرقمية وجوهاً حسنة أيضاً».

قد يبدو التباين التكنولوجي بين الآباء والأبناء مستغرباً أحياناً، ولكن ما هو مستغربٌ أكثر وغير مألوف هو: كيف ستبدو الفجوة الرقمية بين جيلي الأجداد والأحفاد؟ خاصة إذا ما شاهدنا طفلاً دون العاشرة يعلم جدّه كيفية «الدردشة على النت». إنه حقاً زمنٌ الفجوات والغرائب، وبطله جيلٌ متفرّدٌ وغيرٌ مسبوق!

مدرّسة مادة علم النفس التربوي، أهمية الدور الذي يجب أن يؤديه قسم الإرشاد والتوجيه في هذه المؤسسات، لناحية توعية الأهل وتحذيرهم من مخاطر الفجوة التكنولوجية. وتضيف: «على الأهل مواكبة الأبناء تقنياً ولو لزم ذلك الخضوع إلى دورات تأهيلية، من أجل مراقبة أبنائهم ومواكبتهم في شتى ميادين الحياة».

### \*الفجوة العمرية والانحراف

ويبقى للفارق العمري بين الأهل والأبناء دوره في تحديد ماهية الفجوة الرقمية القائمة بين الطرفين، بحسب السيدة أجرودي. فالوالدان «الأقرب عمرياً» من أولادهما، لديهما نسبياً قدرة أكبر على التفهّم والمواكبة الفكرية والتقنية، إن كانوا من المطلعين على تقنيات العصر، والآ فإنّ انحرافات سلوكية ممكن أن تنشأ لدى الأبناء.

وعن أسباب هذه الانحرافات، تلقت السيدة أجرودي إلى أن حبّ الاطلاع الزائد لدى الأبناء، والمعروف بـ «الحشرية»، قد يدفعهم إلى الغرق في دَوّامات الإنترنت وأدوات الاتصال الحديثة، في ظل انعدام الرقابة من قبل الأهل أو فقر إلمامهم.

ولكن ماذا عن الأهل الذين لا يمتلكون المؤهلات الكافية لاكتساب مهارات التكنولوجيا الحديثة، أو أولئك الذين لا تستهويهم الحداثة؟

### \*ثقة وواعز أخلاقي

تقول السيدة أم حسن (39 عاماً) إن عالم التقنيات والإنترنت لا يعني لها

# إنها أخلاق الإعلام

## إنها الأخلاق

### إنها الإعلام

#### إنها الأخلاق

##### إنها الإعلام

###### إنها الأخلاق

###### إنها الإعلام

###### إنها الأخلاق

تحقيق: زهراء عودي شكر

تؤطر الحياة البشرية، المهنية، والسلوكية والتفاعلية بمعايير أخلاقية وقانونية وعرفية لا يمكن التغاضي عنها بأي شكل. لا، بل إن خرقها يضع المخطئ في دائرة الذنب وقد يطاله القانون في مواضع معينة. والصحافة كأي مهنة أخرى لا يتعين على أصحابها مراعاة شروطها وقوانينها فحسب، بل أكثر من ذلك، احترام أخلاقياتها النابعة من الآداب العامة والمواثيق التي انبثقت من مجموعة مبادئ، نختصرها بالحقيقة والدقة والموضوعية والحياد والتسامح والمسؤولية أمام القراء. ومسيرة الأخلاقيات تلك تبدأ من لحظة الحصول على المعلومة إلى لحظة التغطية والتحرير وتوصيلها للجمهور، والشعار دائماً «إلحاق أقل ضرر بالجمهور».

## المسؤولية الأخلاقية أوسع وأشمل من دائرة القانون لأنها تتعلق بعلاقة الإنسان بخالقه وبنفسه وبغيره

### \* الصحافة والمسؤوليات الأخلاقية والقانونية والميثاقية

لكل مهنة أخلاقيات وآداب عامة حددتها القوانين واللوائح الخاصة بها. ويقصد بآداب وأخلاقيات المهنة مجموعة من القواعد والأصول المتعارف عليها عند أصحاب المهنة الواحدة، بحيث تكون مراعاتها محافظة على المهنة وشرفها. وتختلف المسؤولية القانونية عن المسؤولية الأخلاقية باختلاف أبعادهما، فالمسؤولية الأخلاقية أوسع وأشمل من دائرة القانون لأنها تتعلق بعلاقة الإنسان بخالقه وبنفسه وبغيره، فهي مسؤولية ذاتية أمام ربه وضميره وقرآئه.

وفيما خصّ المواثيق الأخلاقية الصحافية، نجد أن أشكالها تتنوع بين

مواثيق خاصة بوسائل الاتصال نفسها كالصحافة والكتب والسينما والمسرح والإذاعة ووسائل التواصل الإلكتروني، وبين مواثيق تهتم بجوانب المضمون الاتصالي، وبين أخرى تتناول وسيلة أو أداة الاتصال وجوانب صناعتها، وهنا نعني التحرير والإعلان والتوزيع والترويج. إذًا، الأخلاقيات الإعلامية يجب أن تكون ذاتية تتم عن ضمير صاح، وعلى الإعلامي انتقاء معلوماته وأخباره من مصادر موثوقة عالية المصداقية بحيث يكسب فيها ثقة الجمهور. فشعوره بالمسؤولية لا يفرضه القانون وحده، بل يأتي من رقابته الذاتية والتزامه بمعايير المهنة الرفيعة، فمتى كان الإعلامي متفانياً في مهنته ملتزماً بقوانينها حصل



الناس ومشاعرهم وسمعتهم، وبالتشهير في بعض الأحيان. فالصحافة الصفراء (المشوّهة والكاذبة) باتت تُمرّر في الكثير من الرسائل الإعلامية، هذا ناهيك عن التعمية على بعض الأخبار أو فضح بعضها الآخر حسبما تقتضي المصالح المادية. وأخيراً أقول: إن الصحفي اللبناني قد تسقط الملامة عنه في وطن شرذمه الفقر والطائفية والحرب والخلافات السياسية اللامتناهية».

وترى السيدة سناء أن الإعلام يجب أن يكون أكثر عناية وحذراً بالنسبة لما يعرض وينشر من صور وأخبار خصوصاً في وقت الانفجارات والكوارث. «حال حدوث انفجار نهرع إلى القنوات الإخبارية لمعرفة ما جرى، وسرعان ما أضع يدي على وجه ابنتي كي لا تشاهد صور الدم والضحايا والأشلاء، التي باتت

على احترام وثقة الآخرين زملاء كانوا أو جمهوراً.

### \* حول الإعلام وتغطياته

ربما لسنا بحاجة كبيرة إلى التجوال لمعرفة رأي الشارع بالإعلام عموماً واللبناني خصوصاً، ولاكتشاف مدى رضا الناس على ما يبثه من برامج إخبارية وترفيهية وثقافية واجتماعية وغيرها، فأراء زوارنا ومن حولنا لربما تعكس لنا موقف الناس من الإعلام وتقييمهم لمسلكياته الأخلاقية والمهنية.

فها هي رديئة (طالبة إعلام)، تطلق العنان لغضبها من الإعلام اللبناني قائلة: «وهل هناك من يعير أهميّة للأخلاق في يومنا هذا؟ فالإعلام الذي نشاهده لا يهتم سوى بالسبق الصحفي ولو على حساب

## أخلاقيات المهنة الصحافيّة بمثابة مبادئ ترتكز عليها القرارات المهنيّة في مختلف المواقف

### \*مراعاة الأخلاق في العلاقات الإعلامية

أما فيما يخص أخلاقيات العلاقات،  
فهي تشمل:

- 1 - أخلاقيات تعامل الإعلاميين فيما  
بينهم ومع الجمهور: وذلك يعني  
عدم الاعتداء على زملاء المهنة  
بالمعاملة السيئة أو سرقة المواد  
الإعلامية وانتحال آراء الآخرين.
- 2 - أخلاقيات خاصة بالإعلان: وهي  
تحتّ على مراعاة مضمون الإعلان  
للقيم والسلوكيات التي تتفق مع  
معايير ومبادئ المجتمع، وأن لا يضلّ  
مضمون الإعلان الجمهور.

أمراً عادياً في الإعلام، الذي ما عاد  
يراعي مشاعر الجمهور».

أما الأستاذ قاسم فينتقد الجسم  
الإعلامي، ولكن مع التبرير له، «الإعلام  
اللبناني ليس سيئاً ومخلأً بالأخلاق إلى  
حدّ عدم مشاهدته، فلا ينكر المتابع  
وجود أخطاء تخرق أدبيات وأخلاقيات  
المهنة إلا أنّ هذا التقسيم الواضح في  
الأرضية اللبنانية ربما يدفع الصحافي  
إلى إبراز ميوله السياسية مثلاً أو الإيحاء  
بها، فالمشاهد اليوم بات يسأل ويعرف  
اتجاهات معظم الصحافيين السياسية،  
وهنا ضُرب بالمهنية عرض الحائط».

### \*الأخلاقيات الصحافيّة

تعدّ أخلاقيات المهنة الصحافيّة  
بمثابة مبادئ ترتكز عليها القرارات  
المهنيّة في مختلف المواقف والموضوعات  
التي يواجهها الإعلامي أثناء عمله  
خصوصاً في أوقات الأزمات. وهذه  
الأخلاقيات هي مجموعة من المبادئ  
والقيم المنظمة التي يمكن حصرها  
بمعايير عريضة تشمل:

- 1 - الصدق والدقة.
- 2 - احترام الكرامة الإنسانية.
- 3 - النزاهة.
- 4 - المسؤولية: أن يتحمل الإعلامي  
مسؤولية الصحة من أخباره  
والتحري، والتزام الدقة.
- 5 - العدالة: التي تقتضي توخي الحكمة  
في عرض الأخبار والصور والابتعاد  
ما أمكن عن أساليب المبالغة  
والتهويل والإثارة الرخيصة.



## \* أين الدين من الأخلاقيات الإعلامية؟

ولما كان الدين جزءاً لا يتجزأ من المنظومة الإعلامية في العديد من المؤسسات ذات التبعية الدينية والعقائدية، تحتم على تلك المؤسسات مراعاته والأخذ بمعاييره إلى أقصى الحدود. وهنا كان لنا وقفة مع مدير مديرية التوجيه الديني ورئيس اللجنة الفنية في قناة المنار، سماحة الشيخ خضر الديراني الذي كان له شرح خاص حول هذه النقطة.

يعتبر الشيخ خضر أن أهم الأسس التي تقوم عليها المدرسة الإعلامية في الإسلام هي الأخلاق، «إن الأخلاق جزء لا يتجزأ من الهوية الذاتية والعامّة للإعلام. وهذا النموذج قدمه الأنبياء عبر التاريخ. ولنا في رسول الله أسوة حسنة، فقد عرفه الناس قبل النبوة بالصادق الأمين وهاتان قيمتان أخلاقيتان عظيمتان.

فالإعلام مع أخلاق يُصبح بناءً ومحصناً للمجتمع وللأسرة، بينما من دونه يتحول إلى إعلام مدمر للمجتمع ومفك للأسرة، ومهلك للأفراد، وهذا ما لعبه ويلعبه الإعلام اليوم في المجتمع الإنساني».

## \* لا حيادية في الإعلام بين الحق والباطل

وفيما يخصّ موقعية الدين من الأخلاقيات الإعلامية، يقول: «إنما الدين الأخلاق»، وبما أن الإعلام جزء من الدين فإنه يصح القول إنما الإعلام الأخلاق. ولكنّ الأخلاقيات المهنية المتعارفة



## \* الأخلاقيات الصحافية وقت الأزمات

حال وقوع الأزمات والأحداث الساخنة، يتحول اهتمام الناس بشكل أساسي إلى الشاشة الصغيرة، فتجدهم يتسمرون أمامها لساعات كي يتابعوا مجريات الأحداث، ولكن ماذا يحصدون خلال فترة مشاهدتهم؟ للأسف، إن نتاج الحصاد ليس صافياً، بل إن العنف والفساد والفضائح تشوّهه. والمشكلة الإعلامية ليست محصورة بالمشهد اللبناني والعربي، فحتى أكبر المؤسسات الإعلامية عالمياً تقع في فخّ الأخطاء التي ترتكب بسبب التوق إلى تسجيل «سكوب» أو سبق صحافي.

## الأخلاقيات المهنية المتعارفة حالياً مأخوذة من المنظومة الفكرية التي أنتجت هذه الرؤية الإعلامية



الشيخ خضر الدبراني

3. حفظ الأسرة.
4. تقديم مصلحة الجماعة على الفرد.
5. الأمل بالمستقبل (دولة العدل الإلهي).
6. القيم والأخلاق الإنسانية وغيرها الكثير...

ختاماً نقول بما أن الأخلاقيات هي امتداد للأخلاق السامية التي دعت إليها الأديان كما الأعراف، وقد صيغت بشكل متلائم مع المهن على تنوعها، فحريٌّ بنا أن ننهي الكلام بأحسن الكلام، كلام الرسول ﷺ حيث قال: «أكثر ما يتقل ميزان العبد يوم القيامة حسن الخلق»، و«أفضل الناس إيماناً،

أحسنهم أخلاقاً».

حالياً مأخوذة من المنظومة الفكرية التي أنتجت هذه الرؤية الإعلامية، فالنظرية الاشتراكية أو الليبرالية أو غيرها تترجم مفاهيمها وقيمها في المعايير المهنية في الإعلام وغيرها وهذا أمر طبيعي. وكذلك فإن المدرسة الإسلامية يجب أن تعكس قيمها وأخلاقياتها في رؤيتها الإعلامية وممارساتها. ومثالاً على ذلك -الموضوعية والحيادية- كقيم وأخلاقيات إعلامية هي لا تتناسب مع الأخلاق الإسلامية في موارد كثيرة، مثلاً عندما يكون هناك صراع بين الحق والباطل ليس صحيحاً أن يكون الإعلام حيادياً».

«وكذلك ممارسة الموضوعية بنقل الرأي والرأي الآخر لا سيما إذا كان رأي أهل الباطل أقوى ظهوراً بسبب إمكاناتهم وتضليلهم».

### \*قيم في مجال الإعلام

ويحصر الشيخ الدبراني أهم المبادئ والقيم التي ركز الإسلام عليها في مجال الإعلام بالآتي:

1. الصدق (الصدق رأس الدين).
2. الأمانة (الصادق الأمين).



# لصيف مثمر لأبنائكم

تحقيق: داليا فنيش (\*)

مع نهاية الامتحانات في المدارس وبداية العطلة الصيفية، وتوديع الكتب والأقلام نبدأ بالتفكير في الإجازة، كيف سنقضها؟ وأين؟ ومع من؟ كل هذه التساؤلات تخطر في بالنا جميعاً، وخاصة الأبناء الذين يحملون بإجازة ممتعة وجميلة. ويتساءل معظم الآباء والأمهات عن الطرق الأمثل لتسلية الأبناء وملء أوقاتهم، خلال العطلة الصيفية، بما يفيدهم ويشغلهم ويشحن طاقاتهم، بحيث يعودون، بعد العطلة، إلى مدارسهم بمشاعر متجددة لبدء عام دراسي جديد. وهنا، يأتي السؤال: كيف نصل إلى عطلة ممتعة، فلا تتحول الإجازة الصيفية إلى مضيعة للوقت؟

## \*كيف يستثمر الأهل الإجازة

### الصيفية؟

سألنا السيد حسن (أب لطفلين) عن رأيه في كيفية الاستفادة من الوقت في تمضية الإجازة الصيفية.

أجاب: يمكن استغلال أوقات الفراغ في العطلة من خلال تنظيم الوقت ومشاركة الأبناء في النشاطات الصيفية أو النوادي الرياضية وغيرها.

أما السيدة وفاء (أم لثلاثة أطفال) فقد فتت إلى أن الأطفال ينتظرون حلول الإجازة الصيفية ليفرغوا من





الدراسة ومن النهوض باكراً للذهاب إلى المدرسة. وقالت: «أفضل أن يمضي أولادي العطلة في القرية حيث المناخ النظيف والمساحات الواسعة التي تمكنهم من اللعب على راحتهم، أو أسعى لتسجيلهم في دورات رياضية ودورات حفظ القرآن الكريم».

بينما تقول السيدة فاطمة إن العطلة «هي بمثابة استراحة ذهنية ونفسية لأولاد، لذا يجب أن تكون البرامج المعدة تناسب مع هذه الغاية في أيام الإجازة». وتضيف: «أنظم مع أولادي نشاطات مشتركة: كالتزهات والرحلات العائلية التي تعزز لدى الطفل مفهوم صلة الرحم والتعرف إلى الأقرباء، كذلك تمتن العلاقة مع الأصدقاء».

ونختم بآراء الأهل مع السيدة إيمان التي تقول: «إنني أعرف أهمية العطلة الصيفية لأولاد، وأرغب دوماً أن يستمتع أولادي بها قدر الإمكان. لذلك، أسعى أن يشاركوا في: أنشطة كشافة الإمام المهدي عليه السلام، قراءة القصص، إنجاز الفروض الصيفية والبقاء في الضيعة أيام عدة من كل شهر».

### \* أفكار عملية للعطلة الصيفية

عن رسول الله صلى الله عليه وآله: «لَا تَزُولُ قَدَمًا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ أَرْبَع:

أكثر من والديه. لذا، يمكن استغلال العطلة الصيفية لتنمية المواهب والمهارات التي هي بمثابة الهوية الثانية لكل فرد. ومن أكثر الهوايات التي يفضلها الأطفال في سن مبكرة: الرسم، القراءة، التمثيل أو الأعمال اليدوية كتصميم الحلّي... كما يفضل بعض الأطفال ممارسة الألعاب الرياضية: ككرة السلة، كرة القدم، السباحة، التنس وغيرها من الرياضات المختلفة.

### 3 - صنع الوجبات الغذائية

يمكن للأهل أن تطلب من أبنائهم مشاركتها في تحضير الوجبات الغذائية، وربما يكون ذلك من أكثر الأمور متعة لهم. أرشديهم إلى القيام ببعض الأمور البسيطة: كغسيل أو تقطيع الخضراوات، المساعدة في ترتيب وتنظيف المطبخ بعد إتمام عملية الطبخ... فهذا يساعد في تعليمهم بعض المهارات البسيطة وتحملهم المسؤولية.

### 4 - زراعة النباتات

الاهتمام بالحديقة وزراعة النباتات هي من الأنشطة المحببة للأطفال خلال فصل الصيف. قومي ببعض الأبحاث عبر الإنترنت عن كيفية زرع بعض النباتات في المنزل، أو في الحديقة، أو داخل أوعية صغيرة داخل شرفة المنزل. قومي بذلك بمشاركة أولادك، حيث يقوم كل طفل

عن عمره فيما أفناه، وعن شبابه فيما أبلاه، وعن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه، وعن حبنا أهل البيت<sup>(1)</sup>؛ لذا، لا بد للأولاد من معرفة قيمة الوقت، ولا بد من وضع أهداف لهذه الإجازة عند الأبناء لتمضيها بطريقة مسليّة ومفيدة، كي لا يشعروا بالملل:

### 1 - التزهات الخارجية

أفضل الأشياء خلال الصيف هو الخروج في نزهة مع الأولاد، إلى مكان ممتع بالنسبة لهم. فيمكن التخطيط لرحلة من 3 - 4 أيام أو رحلة ليوم واحد، تمضي فيها أمتع اللحظات مع أولادك.

### 2 - تنمية المهارات والمواهب

لا يمكن لأحد اكتشاف مواهب الطفل





بزراعة نبتة يحبها ويكون هو المسؤول عن العناية بها. وفري للأولاد كل الأدوات التي سيحتاجون إليها: من البذور، التربة المخصصة للزراعة، الأوعية الخاصة بالزراعة، ثم قومي بتوجيه بعض النصائح عن طريقة زراعة كل نبتة، كما يمكن أيضاً دعوة أصدقاء أولادك لمشاركتهم تلك التجربة وقضاء بعض الوقت.

### 5 - اكتشاف المكان الذي يعيشون

فيه

أنتِ كأم أكثر دراية ومعرفة بالبلد الذي تعيشين فيه، لكن الأمر قد لا يكون نفسه بالنسبة للأولاد. لذلك، فإن العطلة الصيفية فرصة مناسبة لتعرف الأولاد إلى زيارة بعض الأماكن التاريخية والمتاحف مع الحرص على زيارة الأماكن

التي لم يزرها الأولاد من قبل. كما يمكنك أيضاً جمع الأولاد وإخبارهم بعض القصص حول تاريخ بلدهم أو المكان الذي يعيشون فيه.

### 6 - المشاركة في الأعمال

التطوعية

قد تكون فكرة جيدة لدى الأولاد أن تزوري معهم الجمعيات الخيرية للمشاركة في بعض النشاطات البسيطة التي تساعدهم على اكتشاف القدرات الخاصة وتنمية المشاعر الإيجابية داخل النفس، ويفضّل اصطحابهم ولو

الاهتمام بالحديقة وزراعة النباتات هي من الأنشطة المحببة للأطفال خلال فصل الصيف



يوماً في كل شهر لزيارة الأطفال في دور الرعاية وتقديم الهدايا إليهم أو عيادة المرضى سواء كانوا من الأهل والمعارف أو المحتاجين.

## 7 - المسرح المنزلي

ليس من الضروري الخروج من المنزل للترفيه عن الأولاد، يمكنك البقاء في المنزل ودعوة بعض الأصدقاء لقضاء يوم ممتع: قومي باختيار بعض الأفلام المناسبة لمراحل أولادك العمرية، وجهزي بعض المأكولات الخفيفة واللذيذة: كالبوشار ورقائق البطاطس، والمشروبات: كالعصائر الطبيعية، وقدميها لهم خلال مشاهدة الأفلام.

## 8 - القراءة

«الكتاب خير جليس» مقولة صادقة تحثُّ الأم على اختيار الكتب المتنوعة من قصص هادفة أو ألغاز أو مجلات خاصّة حسب اهتمامات الأبناء، كما أن اصطحابهم لزيارة المكتبات العامة والاستفادة من كمّ الكتب الموجودة فيها يفتح للأبناء آفاق المعرفة والتسلية في آنٍ واحد. ويجدر استغلال وقت

الإجازة أيضاً في تعويد الأولاد على قراءة وتلاوة القرآن الكريم، ولو لمُدّة قصيرة قبل الصلوات أو بعدها.

## 9 - التواصل الاجتماعي

تفقّد الأسرة تواصلها الاجتماعي مع الآخرين خلال الأيام المدرسيّة، لذا، تعتبر الإجازة الصيفيّة فرصة للتواصل مع الأرحام وتبادل الزيارات مع الأقارب والجيران، أو الاتفاق على موعد أسبوعي يجمع الشمّل، ما يمنح الطفل فرصة لتعزيز علاقاته بمحيطه.

## 10 - المرح والترفيه

إن ابتكار طريقة لتغيير روتين الحياة اليوميّة الدراسية، بعيداً عن التلّافز لساعات، ممكن من خلال استبداله بمسابقات جماعية بين أفراد أسرتك يشارك فيها الصغار والكبار: كالتقفز عن الحبل أو حلّ الأحجيات.

ولإضفاء المزيد من المتعة لا تسي إحضار جوائز للفائزين، والتي قد تكون متعددة منها: الذهاب إلى الأسواق



والمراكز الترفيهية أو تناول الطعام في الخارج أو شراء بعض الألعاب التي يحبها الطفل.

### 11 - تنمية ملكات الطفل

تشكّل الإجازة الوقت المثالي لتعريف الصغير إلى مهارات جديدة، ومن بين أفضل البرامج الصيفية، تلك التي تقدّم من قبل الخبراء لتعليم مهارات الكمبيوتر أو اللغة الإنكليزية في مراكز التدريب المتخصّصة، فأشراك طفلك في أحد هذه البرامج، وذلك عقب انتهاء العام الدراسي عندما يكون ما يزال متأثراً بإيقاع الدراسة العملي يجعله مستعداً لتلقّي المزيد من العلم.

### 12 - تنظيم الوقت

تعدّ الإجازة الصيفية فرصة للأهل لمساعدة أبنائهم على تنمية شخصياتهم وتوسيع مداركهم وتنمية قدراتهم الذاتية. وممّا لا شكّ فيه أنّ استغلال طاقاتهم في أنشطة مفيدة يعدّ ضرورة حتمية ينبغي التخطيط لها قبل نهاية العام الدراسي. لذا، يجب تنظيم الوقت بين الأنشطة المختلفة، مع ملاحظة أن يمارس الطفل نشاطاً واحداً أو اثنين على الأكثر، في النهار.

ويجدر بالأبوين إعداد خطط مسبقة يومية وأسبوعية وشهرية يحدّدان خلالها

## تشكّل الإجازة الصيفية الوقت المثالي لتعريف الصغير إلى مهارات جديدة

الأنشطة التي يمكن توفيرها للطفل، مع مراعاة أنّ الصغير يتناهب الملل بسرعة. أثناء تمشية فصل الصيف مع أولادك، لا تنسى تجهيز الكاميرا لالتقاط بعض الصور التي تسجل اللحظات الممتعة التي تقضيها معهم، ثم قومي بحفظها في ألبوم للصور بشكل مضحك مع بعض الملصقات المضحكة واللّماعة لتزيين الصور. ويمكن التقاط الصور أيضاً داخل المنزل والاحتفاظ بها، كما يمكن أيضاً تسجيل بعض الفيديوهات المرحة كي تستعيدي تلك الذكريات أثناء مشاهدتها مع أولادك فيما بعد.

### الهوامش

(1) الأمالي، الصدوق، ص93.

(\*) أخصائية تربية.



# كيف تتجنب ترقق العظام؟

تلوى ساقك، فلا تكثر لها، تعتبر أنه مجرد التواء بسيط، ولكن تكتشف بعد ساعات أنها مكسورة، فتتعجب، أفعثرة بسيطة تؤدي إلى كسر؟! والجواب: نعم في حال كنت تعاني من ترقق العظام. إن ترقق العظام وهشاشتها يجعلك أكثر عرضة للكسور ولأوجاع العظام، والمفاصل، والظهر، والتكلس والديسك وغيرها. هذا المرض بات ينتشر بسرعة هائلة في مجتمعاتنا نتيجة تغير نمط الغذاء والمعيشة. فما هو ترقق العظام؟ ومن هم الأكثر عرضة للإصابة به؟ وما هي سبل الوقاية منه؟

## \* ما هو ترقق العظام؟

عندما تضعف بنية العظام عند الإنسان نتيجة فقدان المعادن، مثل الكالسيوم، يُصاب بترقق العظام. إذ إن العظم، في الحالة الطبيعية، يُشبه قطعة الإسفنج المليئة بالمسامات الصغيرة. وفي حالة الإصابة بهشاشة العظام يقل عدد المسامات، ويكبر حجمها وفراغاتها فتفقد العظام صلابتها، أي تتآكل وتصبح عرضة للكسور في أي وقت.

ويسمى مرض ترقق العظام بالمرض الصامت لأنه لا يترافق مع أعراض خاصة. فقد يشعر المريض بالألم في الظهر أو القدمين أو في المفاصل، إلا أنها أعراض لا تساعد على التشخيص. وعادة ما يتم تشخيص الإصابة بمرض الترقق أو الحالة السابقة له عند حصول كسر.

سارة الموسوي خزعل (\*)

## عادة ما يتم تشخيص الإصابة بمرض الترقق أو الحالة السابقة له عند حصول كسر



تقل كثافة العظام، ونصاب بالترقق.

وقد تضعف العظام مبكراً وبسرعة أكبر إذا لم نتبع نظاماً غذائياً سليماً مع رياضة مناسبة.

### \*الأمور المسببة للترقق

- الأمور التي تجعلك عرضة لترقق العظام عديدة منها:
- 1 - نقص الفيتامين (د) والكالسيوم.
  - 2 - النحافة المفرطة.
  - 3 - التدخين.
  - 4 - العلاج بالعقاقير الستيرويدية.
  - 5 - التهاب المفاصل الروماتيزمي.
  - 6 - قلة ممارسة التمارين الرياضية.
  - 7 - فرط نشاط الغدة الدرقية.
  - 8 - تاريخ عائلي للمرض.
  - 9 - الفشل الكلوي المزمن.
  - 10 - العمر (فوق 65 سنة).
  - 11 - انقطاع الطمث قبل سن الـ45.

### \*كيف تنمو عظامنا؟

العظام هي مزيج من المعادن المترسبة بعضها فوق بعض، وتتخللها الأعصاب والشرابين التي تغذي هذه الأعضاء الهامة من الجسم. ويبدأ تكوّن العظام في بطن الأم ويستمرّ نموها إلى العشرينات من العمر، وإن أكبر نسبة نمو للعظام تكون في الفترة الممتدة ما بين الـ9 إلى الـ20 سنة تقريباً. لذلك، فإن أكبر كمية كالسيوم يحتاج إليها الجسم هي في هذه المرحلة. ما يحتّم على الأهل الانتباه إلى تقديم الأغذية الغنية بالكالسيوم، والمناسبة لنمو عظام أبنائهم، في هذه المرحلة بشكل خاص.

بعد سنّ الـ30، تبدأ عظامنا بفقد وزنها أو كثافتها وتزيد هذه الحالة عند النساء خاصة بعد انقطاع الطمث. لذلك يجب أن تبني الفتاة مخزون الكالسيوم في الصبا وتستمر في الحفاظ عليه مع العمر. وذلك لأن الجسم عندما يشعر بنقص في الكالسيوم أو بعض المعادن الأخرى في الدم، يسرع لأخذها من مخزونها، فيخرج الكالسيوم مثلاً من العظام، ويوماً بعد يوم



12 - أمراض الجهاز الهضمي، كالحساسية من الغلوتين.

**\*سبيلك للوقاية من ترقق العظام\***  
إن أهم ما يمكن أن يبني العظام ويحافظ عليها أمران، هما: الغذاء والرياضة.

فالغذاء المتوازن الذي يحتوي على

الكمية المناسبة بحسب العمر من الـ Vit D والكالسيوم يضمن سلامة العظام من الترقق. والرياضة تسرع ترسب الكالسيوم في العظام وتزيد من صلابتها. ومن المهم جداً أن يتم الخضوع لفحص كثافة العظام دورياً ما بعد سن الـ 50 من أجل الاطمئنان على سلامتها، ومتابعة العلاج في حال وجود أي خلل أو ترقق.

## الكالسيوم:

يوضح الجدول التالي حاجة كل فئة عمرية إلى الكالسيوم.

العمر	كمية الكالسيوم التي تحتاجها (مغ)
٠ إلى ٦ أشهر	٢١٠
٧ إلى ١٢ شهر	٢٧٠
١ إلى ٣ سنة	٥٠٠
٤ إلى ٨ سنة	٨٠٠
٩ إلى ١٨ سنة	١٣٠٠
فوق الـ ٥٠ سنة	١٢٠٠
المرضعة: أقل من ١٨ سنة	١٣٠٠
المرضعة: ١٩ إلى ٥٠ سنة	١٠٠٠

## \*أين نجد الكالسيوم؟\*

نجد الكالسيوم في:

- ١ - الحليب واللبن: إن النسبة الأكبر من الكالسيوم توجد في الحليب واللبن. إذ نحتاج إلى تناول 3 أكواب من الحليب واللبن يومياً إذا لم يتم تناول أي مصادر أخرى. وكوب إلى كويين مع المصادر الأخرى للكالسيوم.
- ٢ - مشتقات الحليب: الألبان والأجبان.
- ٣ - السمك: خاصة السلمون والسردين.
- ٤ - الحبوب: كالقول، والبازيلا والفاصولياء.
- ٥ - الخضار: البروكولي، البامياء، اللفت.



مباشرة تمنع أو تقلل من امتصاصه، ومن هذه الأطعمة:

- 1 - المشروبات الغنية بالكافيين: كالقهوة والشاي والمشروبات الغازية.
- 2 - الأطعمة الغنية بالبروتين: فقد أظهرت الدراسات أن الإفراط في تناول البروتين يؤدي إلى تقليل امتصاص الكالسيوم، لذلك يجب عدم استهلاك اللحوم والدواجن يومياً أو بكميات عالية، وكذلك شراب البروتين الذي يُعطى للرياضيين.

#### \* الفيتامين D

يساعد الفيتامين د على امتصاص الكالسيوم وتثبيته في العظام، لذلك فإن النقص فيه يؤدي إلى نقص في الكالسيوم ووهن للعظام.

#### \* مصادر الفيتامين D:

- 1 - أشعة الشمس: هي المصدر الأول والأهم، لذلك يجب تعريض الجسم أو جزء منه للشمس 3 مرات في الأسبوع لمدة 10 دقائق على الأقل. ومن دون أن يكون هناك أي حائل كالزجاج أو المستحضرات الواقية من الشمس.
- 2 - الأطعمة المدعمة بالفيتامين D: كالحليب المدعم، رقائق الحبوب المدعمة... فالحليب لا يحتوي بذاته على فيتامين D.
- 3 - البقول: كالفول والحمص..
- 4 - السمك.
- 5 - صفار البيض.

## الكالسيوم من المنتجات الحيوانية (الحليب) أكثر امتصاصاً من تلك الموجودة في المنتجات النباتية

وكوب من الملفوف المقطع يحتوي على نفس كمية الكالسيوم الموجودة في كوب من الحليب.

6 - منتجات الصويا: حليب وجبة الصويا.

7 - المكملات الغذائية: إذا كان استهلاك الكالسيوم من الغذاء لا يفي بالمطلوب، لا بد من أخذ الأقرص المكمل من الكالسيوم بعد استشارة الطبيب، وخاصة للنساء والرجال الذين فاقت أعمارهم الـ 50 سنة تقريباً.

ملاحظة: الكالسيوم من المنتجات الحيوانية (الحليب) أكثر امتصاصاً من تلك الموجودة في المنتجات النباتية (كالخضار والحبوب).

انتبه:

قد تتناول كمية جيدة من الكالسيوم ولكن لا يصل منها إلا القليل إلى جسمك، لأن هناك بعض الأطعمة والمشروبات التي إذ تم تناولها مع أو بعد مصادر الكالسيوم

الهوامش

(\*) أخصائية تغذية.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مِنَ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ  
فَمِنْهُمْ مَن قَضَىٰ نَحْبَهُ وَمِنْهُمْ مَن يَنْظُرُ وَمَا بَدَّلُوا تَدْيِيلًا  
(الأحزاب: 23)



مؤسسة الشهيد



نسرین إدريس قازان

بکثیر من التفکیر والتخطيط والتدبّر قلب السيد جعفر صفحات حياته، وحرص على أن لا يمرّ وقتٌ من دون أن يستثمره في شؤون الدنيا والآخرة. ولم تكن قدرته على اتخاذ القرار المناسب في اللحظة المناسبة لافتة، بقدر ما كان

الشهيد المجهاد

جعفر علي الموسوي (السيد صادق)

اسم الأم: خديجة الموسوي

محل وتاريخ الولادة: النبي شيت

1974/05/14

الوضع الاجتماعي: متأهل وله

ثلاثة أولاد

رقم السجل: 8/111

تاريخ الاستشهاد: 2012/10/03

أثناء قيامه بواجبه الجهادي

لافتاً في نفاذ بصيرته وحكمته ومعالجته  
للأمور من جميع زواياها.

### \*بكت أمه فرحةً به\*

المرة الأولى التي تصدّى فيها جعفر  
للمسؤولية، كان في ظرف مفاجئ كشف  
عن شخصيّة واعية ومتوازنة؛ وذلك بُعيد  
استشهاد الأمين العام لحزب الله، سماحة  
السيد عباس الموسوي عليه السلام، حيث  
اضطرّ والده جعفر إلى النزول إلى بيروت  
على أن يعودا في اليوم ذاته، تاركين  
أولادهما الستة في البيت، وأكبرهم جعفر  
(سبعة عشر عاماً). وشاء الله، أن  
تضرب البقاع عاصفة ثلجية قويّة، قطع  
الطرق وحُبست الناس في بيوتها لمدة  
تزيد عن أسبوعين، حالت دون وصول  
الأبوين إلى أبنائهما. وعندما فُتحت  
الطرق وجد الأبناء في انتظارهما،  
وفي حالة جيدة جداً في ظل إدارة جعفر  
الذي اهتم بكل التفاصيل، من الترتيب  
والنظافة، والحفاظ على دفء المنزل  
وحتى الخبز والعجن. وفي تلك اللحظة،

كان جعفر منذ صغره يبادر  
للقيام بكل ما يمكن أن يخفف  
عن أمه أعباء المنزل

بكت الأم فخراً وفرحاً به.

### \*طفولة «نادي المنتظر»\*

كان جعفر في بداية عمره عندما  
كانت أمه ترسله لشراء ما يلزمها من  
أغراض، في ظل غياب والده الذي قضى  
أغلب أيامه مسافراً في سبيل تحصيل  
لقمة العيش، فكان جعفر منذ صغره يبادر  
للقيام بكل ما يمكن أن يخفف عن أمه  
أعباء المنزل.

تلقّف جعفر الذي تربى في قريته  
النبي شيت، كل ما من شأنه أن يصبّل  
شخصيته دينياً واجتماعياً، فالتحق  
ب«نادي المنتظر» منذ طفولته وتدرّج  
معهم في البرنامج العبادي الذي كان  
له دورٌ كبيرٌ في صقل شخصيته دينياً  
ومعنوياً واجتماعياً.

وكان لجلوسه في مقام الشهيد  
السيد عباس الموسوي عليه السلام، أثر كبير  
على سلوكه الروحي، فكانت العلاقة مع  
الله أولويّة في حياته، وحتى بعد زواجه  
وإنجاب ثلاثة أولاد؛ فقد حرص كثيراً على  
رؤسهم بالتعاليم الإسلاميّة الصحيحة،  
والأخلاق الرفيعة، وواكب بناء علاقتهم  
مع الله، ومع أهل البيت عليهم السلام؛ فبيّز  
المنزل مع ولادة كل إمام، ويصّبغ البيت  
بالحزن عند الاستشهاد. وكانت حبات  
المساء تتهادى على نغمة صوته وهو يحكي  
لأطفاله الحكايا المستقاة من سيرة  
الأنبياء والأئمة عليهم السلام. وكم كانت فرحته  
عارمة حينما طلبت منه ابنته أن تكون



الصباح على شاطئ البحر، محطة يومية له للتفكير والتدبر بشؤون الدين والدنيا. «وبالشكر تدوم النعم»، هذا القول وضعه جعفر دائماً نصب عينيه، فكان دائم الشكر على ما من الله عليه من حب العطاء والإيثار، فكان على قلة ما يملك يحترق كيف ينفق في سبيل الله، فالصدقة ملازمة لأيامه، فلا يطوي يوماً من دون صدقة..

### \*بين المقاومين.. مقاوماً\*

في عمر الثانية عشرة كان جعفر وأترابه يلعبون لعبة المقاومة، فإن كبروا قليلاً واشتد عودهم، وجدتهم التحقوا بصفوف المقاومين. فما إن أنهى جعفر دراسته المهنية في هندسة الكهرباء، حتى كان في خندق الجهاد، حيث عُرف عنه المبادرة والنشاط، وكان لا يتأخر عن القيام بأي عمل يُطلب إليه في أي وقت من الأوقات، فوصل ليله بنهاره. لهذا، كان يقتنص ساعات الراحة اقتناصاً، بين مهمة هنا ودورة هناك. وما كانت الإصابة

هدية تكليفها زيارة الأماكن المقدسة في العراق، لأنها اختارت أن تبدأ طريقها من باب الأئمة (عليهم السلام) في العتبات المقدسة في العراق.

لم يكن جعفر يواكب أولاده في المسائل الدينية الدقيقة من دون أن يجالسهم ويشرحها لهم، فكان يذكرهم دوماً بالصلاة في أول وقتها، وكان يجلس مع أولاده ويقرأون القرآن سوياً أو يحفظونه، وكان يعطي هدية لمن يحفظ جيداً، كما كان يستفيد من أوقات خروجهم في السيارة للفسحة ليرددوا ويحفظوا معه دعاء العهد وزيارة وارث..

### \*دائم الشكر... سخي العطاء\*

وعلى الرغم من انشغاله الدائم، واستغلال أيام العطلة ولحظات الفراغ بالبقاء بين أطفاله، إلا أن ذلك لم يؤخر جعفر عن صلة رحمه أو عن تفقد معارفه في زيارات اجتماعية. كذلك، أعطى لنفسه وقتاً للتفكير والتأمل، فكانت تلك المساحة التي يقضيها وحده بعد صلاة

## \* حين فُتِحَ باب الوصال

وكانت تلك الليلة التي كسر فيها جعفر صمته، فالرجل الذي كان يصلّي صلاة الليل ويقراً الدعاء بصوت هامس لا يسمعه من في الغرفة المجاورة، ترك لروحه الأنين بصوت عال، فاستيقظت زوجته على مناجاته مستغربة، وعندما قامت لتراه، وكان قد أنهى صلاته، نظر مبتسماً في وجهها قائلاً: «الحمد لله أنهيت ما عليّ من صلاة وصيام».

قبل انطلاقه إلى عمله تصوّر جعفر مع أولاده الذين كانوا يتحضرون للذهاب إلى المدرسة في يومهم الأول، ثم زار منزل والديه حيث تفقدهما وسلّم عليهما. كان الخريف قد بدأ ينشر حزنه على وجه الدنيا، و«السيد صادق» الذي كان يطرُق باب الله كل ليلة ليستغفر ويطلب منه الدنو، قد فُتِحَ له باب الوصال، فاستشهد أثناء قيامه بواجبه الجهادي، مع اثنين من رفاقه.

كان على قلة ما يملك يَحْتَارُ  
كيف ينفق في سبيل الله،  
فالصدقة ملازمة لأيامه، فلا  
يطوي يوماً دون صدقة

التي أصيب بها في ظهره أثناء مهمة جهادية لتؤخره أو لتثبط من عزمته.. وتشهد تلال البقاع الغربي على السيد صادق، الذي كان مقدماً شجاعاً في مواجهة عدو غاشم.

شارك جعفر في التصدي للعدوان الإسرائيلي في تموز من العام 2006 وتقلّ في عدة محاور. وعندما رجع، كانت الغربية قد تركت ملامحها في تقاسيم وجهه، وصارت الحياة عبئاً ثقيلاً عليه، حتى إذا ما دق نضير الجهاد في الدفاع عن حرم السيدة زينب عليها السلام، كان من أوائل الملبين لذلك، وصار يدعم أحاديثه مع أولاده بعدة وصايا وكأنه يحضّرهم، من حيث لا يشعرون، إلى أن ثمة مسؤولية ستلقى على عاتقهم قريباً.

# لا تسرع... أولادك بانتظارك

تحقيق: ريان سويدان

لم يأبه لمرضه العضال ولا لدوائه الذي يمنعه من التركيز أثناء القيادة. استقل سيارته منفرداً، معتمداً على سرعة السيارة القصوى للوصول قبل الموعد المحدد، فكانت النتيجة حادث سير مروّعاً.. علي الشاب الثلاثيني يقبع الآن في أحد المراكز المتخصصة لتلقي العلاج بسبب إصابته بشلل كلي وعجز عن تحريك أعضائه..



الخبير سمير سلطان

بينما انخفضت نسبة الحوادث في العام 2013 إلى 3204 حوادث، ولكن هذا الانخفاض ربما يكون نتيجة الأوضاع الأمنية وتراجع أعداد السيّاح. كما تجدر الإشارة إلى أنّ نسبة الوفيات في حوادث السير سجّلت ارتفاعاً ملحوظاً في الصيف وتحديداً في شهر آب عام 2013، حيث بلغت 80 حالة وفاة.

### \*تعدّدت الأسباب.. والخطر

#### واحد

عن أسباب الحوادث يطلّعون الخبير المحلف لدى المحاكم لحوادث السير الأستاذ «سمير سلطان»، أنّ العوامل الرئيسة التي تكوّن الحادث مرتبطة بأسباب ثلاثة:

#### 1 - نوعية الطريق وسلامته

يعتبر سلطان أنّ الطرقات في لبنان هي دون المستوى، وتشكّل عاملاً أساسياً في وقوع الحوادث: الحُضر، الانحرافات الحادّة والقوية في الطرقات الجبلية، عدم وجود إشارات سير صحيحة، عدم سلامة الممرات الموجودة بين الاتجاهين في الطرقات العامة، عدم وجود صيانة كافية ومستمرّة للطرقات. كما أنّ غالبية

### \*حوادث مرّوعة

حال علي، لا يختلف كثيراً عن أمثاله من الذين تعرّضوا لحوادث سير بسبب السرعة الزائدة وسوء التدبير.. فجيّهان (18 عاماً، طالبة) كان وقع موتها قاسياً على قلوب أهلها، الذين يروون بأسف الحادث المرّوع الذي قضت فيه بسبب السرعة الزائدة، التي أدت بسيارتها للانحراف عن منعطف جبلي ضيق وانزلقها إلى الوادي.

أمّا ياسر (20 عاماً) فكان ضحية سرعته الزائدة والطقس الماطر ليلاً ما أدى إلى اصطدامه بعمود كهربائي.

وفي أسباب أخرى، فقد يقع الملتزم بقانون السير ضحية مخالفة غيره، وهذا ما تعرّض له زكريا (54 عاماً، أبٌّ لأربعة أولاد) وعائلته قائلاً: «عند سلوكي (الأوتوستراد)، اضطررت إلى أن أُجيب على مكالمة هاتفية، فسرت في الجهة اليمنى من الأوتوستراد وأعطيت إشارة ضوئية لكي أتمكن من إيقاف السيارة جانباً.. ولا أخالف القانون.. وفي لحظات تعرّضنا لحادث مرّوع تطايرنا على إثره من السيارة.. كان سببه سباق بين سائقين وتنافسهما في السرعة غير المسموحة..». ويروي زكريا ذاكرةً ما حلّ به وبجميع أفراد عائلته من إصابات وكسور في أجسادهم وتمّ نقلهم إلى المستشفى لتلقّي العلاج المناسب.

وبحسب تقرير صادر عن قوى الأمن وغرفة التحكم المروري، فإنّ نسبة الحوادث في العام 2012 بلغت 4804 حوادث وهي نسبة عالية مقارنة بالسابق.

الطرق والبنفاق لم يتم إنشاؤها كما يجب، وعلى أسس سليمة.

### 2 - أعطال السيارة

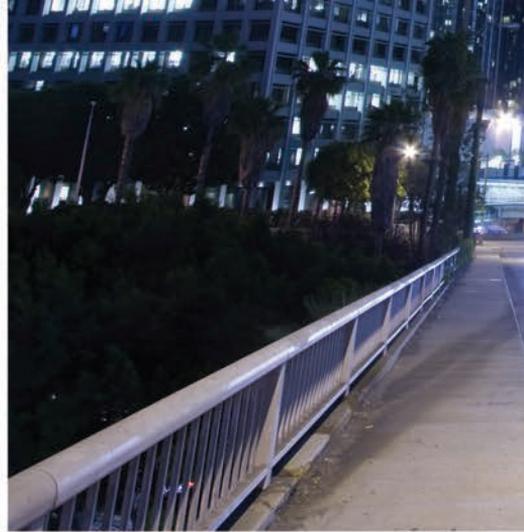
يعتبر سلطان أنّ «الأعطال الموجودة في السيارة قد تكون سبباً رئيساً في حادث السير»، متابِعاً «أنّ أغلبية الناس لا يجرون معاينة ميكانيكية، مع أهميتها، للسيارة. فلا بد من فحص الفرامل والإطارات دورياً مع الإشارة إلى أنّ كلفة فحص الميكانيك لا تتعدى الأربعين ألف ليرة، وتزداد تدريجياً لحافلات والشاحنات ولكنها تُعدّ كلفة مقبولة بشكل عام».

### 3 - السائق

يؤكد الخبير المحلّف سلطان أنّ العامل الرئيسي في حوادث السير هو السائق. وبشكل عام لا يُحترم قانون السير، على الرغم من أنّ قانون السير اللبناني ليس بالقانون السيئ على الإطلاق ويعتبر قانوناً يسيراً لكنه لا يُطبّق، وذلك إمّا جهلاً بقواعده وعدم الاطلاع عليه، وإمّا بسبب تمعدّ المخالفة؛ ممّن يقود السيارة مع العلم والإلمام بالقانون. ويرى الأستاذ سلطان أنّ قيادة النساء بشكل خاص، تسهم في زيادة الحوادث؛ لأنّ



الدكتور جهاد قطيش



والاجتماعية خلف السلوك غير المنضبط يشرح لنا المعالج النفسي الدكتور جهاد قطيش عن «الشخصية الحوادثية التي تسبب لنفسها الحوادث» إذ يقول: «إنّ الأشخاص الذين يمتلكون هذه الشخصية، لديهم خصائص عُصابية أكثر من اللازم... ولديهم قلق، وإحساس دائم بالذنب، وتقلبات في المزاج، مع إحساس بالاكتئاب الداخلي والخجل الدائمين، إضافةً إلى أنهم عُرضة لنوبات من الغضب والعوانية كما قد يكون لديهم نوع من الاندفاع وسوء تقدير للذات. وكل هذه الخصائص تسبب حالة ضغط وقلق لدى السائق أثناء القيادة، تُضعف القدرة لديه على التركيز، وتؤدي إلى سوء تقدير للأموار والاندفاع نحو السرعة الزائدة، وبالتالي احتمال وقوع حادث سير». ويتابع قطيش واصفاً هذه الحالة بـ «الوهن ما قبل وقوع الحادث». ويردّ أسباب هذه الحالة إلى عوامل نفسية واجتماعية منها المشاكل العائلية. وبناءً عليه، فهؤلاء الأشخاص هم شريحة من المجتمع ولديهم قابلية للتعرض لحوادث السير.

«المرأة التي تقود سيارة تعجز غالباً عن إصلاح أيّ عطل طارئٍ تتعرض له سيّارتها، أو عن تغيير الإطارات، وهذا ما يميّزها عن الرجل لأنه قادر على تفاعلي بعض الأعطال، والمرأة ليست قادرة على ذلك». ويتابع سلطان قائلاً: «إنّ 90 % من النساء ينتابهنّ الخوف والإرباك عند تعرضهنّ لحادث طارئٍ أثناء القيادة وهذا بالتالي يسبّب حادث سير». كما ويردّ الخبير أسباب ارتفاع نسبة الحوادث إلى عوامل أخرى، أبرزها: زيادة عدد السيارات، إذ يقول إنّه «كلما ازداد عدد السيارات كلما ازداد عدد الحوادث المتوقع».

### \*لماذا سلوك البعض غير منضبط في الحوادث؟

ومن جهة العوامل النفسية

قانون السير اللبناني لا يطبّق، وذلك إمّا جهلاً بقواعده وعدم الاطلاع عليه، وإمّا بسبب تعمّد المخالفة ممّن يقود السيارة مع العلم والإمام بالقانون

أن تطبّق لتخفيف نسبة هذه الحوادث بحسب الإجراءات المتخذة». والإجراءات المتخذة يقع جزء كبير منها على عاتق السائق، إذ يجب عليه اتّخاذ إجراءات وقائية للحؤول دون وقوع الحادث، أبرزها:

- 1 - الالتزام بالقانون.
- 2 - وضع حزام الأمان في الطرقات التي تستوجب ذلك.
- 3 - تنظيف زجاج السيارة دائماً للحفاظ على سلامة الرؤية والحرص على سلامة المصابيح الأمامية للسيارة.
- 4 - الحرص على سلامة الإطارات، وفحصها بشكل دائم...

### \*الالتزام القانون واجب شرعي\*

وللإطلالة على التكاليف الشرعية لجهة نظام السير والسلوك كان لنا وقفة مع عضو تجمع العلماء المسلمين الشيخ محمّد عمرو، الذي أكّد على اتفاق العلماء، لا سيّما السيد علي الخامنئي رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ، على وجوب الالتزام بالنظام العام وتحريم مخالفته، وذلك لأنّه يقوم على طبيعة علاقة الإنسان بأخيه الإنسان كالعلاقات في ميدان العمل، في المواصلات، في أسلوب الحياة، والاستفادة من المال العام: كالماء والكهرباء، والاستفادة من الطرقات والحدائق العامة... فالحق العام الذي تؤمّنه الدولة هو حق لجميع المواطنين بالتساوي ولا يجوز شرعاً مخالفة حق الآخر.



وعن سبيل الوقاية يؤكّد الدكتور قطيش أنه «يجب العمل على معالجة الأسباب لتقليل نسبة الحوادث وذلك عبر إقامة ورش نظريّة في أماكن تعليم قيادة السيارات بواسطة أساتذة متخصصين».

### \*الإجراءات القانونية تقلل من

### نسبة الحوادث

يرى الخبير في حوادث السير الأستاذ سمير سلطان أنّ «الإجراءات القانونية إن لم تكن مستتعبة بتسهيلات قانونية تكون بلا فائدة، وقبل الطلب من المواطن تطبيق القانون، يجب منحه الاستطاعة والقدرة على تنفيذ القانون: كتخفيض كلفة حيازة رخصة سوق على سبيل المثال». ويعتبر الخبير سلطان أنّ «ليس هناك حلول مطلقة لأزمة حوادث السير، بل هناك مشاريع أو خطط يمكن



الشيخ محمد عمرو

## إن أي شخص يخالف نظام السير هو ماثوم شرعاً لأنه يؤذي الآخرين ويؤخرهم عن أعمالهم



أبواق السيارات بشكل مفرط فيما ليس له ضرورة، ولا يجوز أيضاً تجاوز الآخرين عند المنعطفات بطريقة تتعدى على السائق في الاتجاه الآخر.

في موضوع حوادث السير، يؤكد الشيخ عمرو أنه إذا تجاوز السائق السرعة المسموحة زيادةً عشوائيةً وتسبب بجرح أو قتل غيره، فإن القانون في الدنيا يحاسب الإنسان بحسب الظروف القانونية لكن عند الله سبحانه وتعالى يكون الحساب بحسب الاعتداء على حقوق الآخرين، بجرح أو قتل غيره. وكذلك بسبب السرعة الزائدة قد يتسبب السائق بقتل نفسه، فيؤثم لأن الحالة شبيهة بالانتحار، وهذا حرام.

وعن الإجراءات الوقائية، يتابع الشيخ عمرو أنه يتوجب على السائق اتخاذ إجراءات وقائية لحماية نفسه كوضع حزام الأمان في المواضع التي أوجبها قانون السير، والالتزام بالسرعة المسموحة دائماً.. وذلك لأن أرواحنا أمانة عندنا من الله تعالى وإن تسببنا بقتل أنفسنا نؤثم في الدنيا والآخرة.

ويتفرع من ذلك نظام السير وهو نظام دقيق جداً، فإن أية مخالفة لهذا النظام تعرقل عملية السير أمام الآخرين: أ - فلا يجوز مخالفة إشارات السير، بل يجب الالتزام بها.

ب - ومن ناحية مواقف السيارات، لا يجوز التعدي على المواقف الخاصة، وركن السيارة أمام محال تجارية لا تسمح بذلك، لأنه باب رزق.

ج - ولا يجوز أيضاً ركن السيارة بطريقة تغلق الطريق على سيارات أخرى وتعيق عملية المرور فهذه تعدّ أذية.

وبالتالي، فإن أي شخص يخالف نظام السير، هو ماثوم شرعاً، لأنه يؤذي الآخرين ويؤخرهم عن أعمالهم، ويهدر وقتهم وأموالهم ويؤثر سلباً على راحتهم النفسية.

### \*سلامة النفس والآخرين واجب شرعي

ومن جهة أخرى يشدد الشيخ عمرو على أنه لا يجوز تخطي السرعة المسموحة قانونياً، كما وأنه لا يجوز تخطي الإشارات الحمراء، وإيذاء الآخرين باستخدام

# الهيئة الصحية الإسلامية: عطاءٌ لا يتوقف

تحقيق: هبة عباس

وُلدت من رَحْم معاناة أهلها ومجتمعها؛ فمن الحرب الأهلية عام 1975 إلى الاجتياح الإسرائيلي وعدوانه عام 1982، سنوات تكلَّت بالدماء والجراح والألام والأحزان، ما دفع بقلَّة قليلة من أصحاب الاختصاص والخبرة في مجال الطبِّ والتمريض إلى تشكيلها. وهكذا كانت البداية المتواضعة في آب عام 1984 في شقَّة صغيرة في بئر العبد لإسعاف الجرحى والمصابين الذين كان يتعدَّر نقلهم إلى مستشفيات بيروت بسبب الحرب الأهلية الدائرة، إضافة إلى مركز في الغازية لمؤازرة العمل المقاوم في الجنوب.





مدير عام الهيئة الصحية الإسلامية

الحاج عباس حبّ الله



خدمات صحيّة مختلفة. وعن الوضع في تلك الفترة، يقول الحاج حبّ الله: «الهيئة هي نتاج فرضه الواقع فانعدام وجود مركز صحيّ لاستقبال أي حالات طارئة دَفَعَ بعدد من الإخوة، من ذوي الاختصاص الطبي، إلى استئجار شقّة صغيرة في بئر العبد، والتي عرفت فيما بعد بدار الحوراء، لاستقبال المصابين والجرحى، وأسسوا النواة لمستوصف. هكذا كانت البداية، حيث أدّى ضغط الحاجة لعدد من العناوين الطبية المختلفة كالجراحة والتوليد إلى تطوّر دار الحوراء، ثمّ إلى إنشاء عدد من المراكز في مناطق أخرى سواء في الجنوب أو البقاع».

### \*أقسام الهيئة\*

مرّت الهيئة الصحيّة الإسلاميّة بعدد من المراحل حيث حصلت عام 1988 على ترخيص رسمي من الدولة، وتطوّرت خدماتها وفق تطوّر الواقع وحاجة الناس حتى أصبحت مؤسسة ضخمة على مستوى الوطن، ثم تطوّرت لتشمل عدداً من الأقسام الصحية الأخرى: «منها الدفاع المدني، حوالي 200 سيارة إسعاف بالإضافة إلى سيارات الإطفاء والإنقاذ». وأضاف: «تنتشر المراكز الصحية

ومن آب 1984 إلى آب 2014 مسيرة طويلة من العطاء، التضحية، التقوُّق والتطوُّر لتصبح من أهمّ المؤسّسات الصحيّة في لبنان، وفروعها ممتدة على امتداد الوطن، إنها الهيئة الصحيّة الإسلاميّة. وفي ذكراها الثلاثين، تحية تقدير وامتنان لكلّ من ساهم وضخّى في سبيل بقاء هذه المؤسّسة، على مدى هذه السنوات.

«بقية الله» ومواكبةً منها لخدمات الهيئة الصحيّة، وللوقوف على أبرز المحطّات التي مرّت بها وللإضاءة على مشاريعها وخدماتها ومدى انتشار مراكزها، كان لها حديث مع المدير العام للهيئة الصحيّة الإسلاميّة الحاج عبّاس حبّ الله.

### \*البداية\*

أدّت الحرب الأهليّة وغياب الدولة بأجهزتها ومؤسّساتها إلى نشوء أحزمة من البؤس والحرمان في مختلف المناطق اللبنانية، لا سيما في الضاحية الجنوبية لبيروت، التي بدأت عام 1982 بسبب الاجتياح الإسرائيليّ باستقبال أعداد كبيرة من النازحين، من الجنوب والبقاع، ممّن يحتاجون، بطبيعة الحال، إلى

### تنتشر المراكز الصحية التابعة للهيئة في مختلف المناطق اللبنانية ويفوق عددها التسعين مركزاً

الصحة المدرسية، برنامج التحصين والتلقيح الشامل، برنامج سلامة الغذاء، إلى جانب عددٍ من العيادات النفسية المتخصصة، إضافة إلى وجود الكثير من البرامج التدريبية للناس عامة والمتطوعين في حال حدوث أي وضع أمني طارئٍ ليستطيعوا إفادة أنفسهم أو المحيطين بهم.

وقد أكد الحاج عباس على الجهويّة الكاملة التي يتمتع بها مختلف أقسام الهيئة لمواكبة أيّ تطورات أمنية جديدة.

#### \*الرسالة

#### والأهداف

يقول الحاج حبّ الله: «تسعى الهيئة الصحية الإسلامية إلى تقديم أفضل الخدمات الصحيّة والرعاييّة لكافة شرائح المجتمع اللبناني، وبالأخص

التابعة للهيئة في مختلف المناطق اللبنانية والتي يفوق عددها التسعين مركزاً يستفيد منها حوالي المليون حالة شهرياً، إضافةً إلى وجود 3 مستشفيات تابعة للهيئة في بنت جبيل، الهرمل وسحمر، إلى جانب مركزين في جويّا وكيفون للعلاج والتأهيل من إدمان المخدرات». كما لفت الحاج حبّ الله إلى وجود العديد من البرامج الصحية والنفسية الضخمة. منها: برنامج





المواطنين وكسلطة رسمية موجودة على الأرض.

وفي تعداد لهذه البرامج قال: «بدأنا منذ سنوات بتطبيق برنامج التحصين الشامل وهو عبارة عن برنامج لتلقيح الأطفال، ومازلنا مستمرين بهذا المشروع، وقد وصلنا إلى تغطية وإحصاء 21 الف وحدة سكنية من مختلف المناطق اللبنانية».

المشروع الثاني، هو مشروع سلامة الغذاء وهو موضوع مهم، ولا وجود لأي معايير صحية في لبنان، ولأي منشأة غذائية سواء المطاعم أو الملاحم أو الأفران. وفي آخر نتاج لهذا المشروع، تم تخريج 118 مراقبا صحيا لسلامة الغذاء، بالتعاون مع بلدية الغبيري.

المشروع الثالث، الذي تحدث عنه المدير العام، هو الصحة المدرسية، وهو من المشاريع الضخمة التي بدأت الهيئة الصحية العمل عليها منذ 25 سنة، واهتمامها مركز على المدارس الرسمية بشكل أساسي.

المشروع الرابع، يهتم بالرعاية

المستضعفين منهم. وهي جمعية لا تتوخى الربح، بل هي ظهير للمقاومة ومجتمعها، تدعم صمود الناس في أرضهم وقراهم، وتساعد كل المحرومين والمستضعفين وتقدم خدماتها لهم، وكل هذا بالاستناد إلى روح الإسلام وقيمه وتعاليمه»، مضيفاً: «نحن نحاول أن نقدم تجربة إسلامية رائدة في مجال تقديم الخدمات الصحية لكل الناس، ونقوم بتبني القضايا الصحية والبيئية الملحة للفئات المستضعفة».

### \*طاقم العمل

تحوي الهيئة الصحية طاقات بشرية كبيرة على مستوى الاختصاصات المختلفة. حيث يتم العمل على تنمية طاقات هذا الطاقم عبر برامج تدريبية كبيرة وورش عمل ومؤتمرات، وذلك تبعاً للاختصاصات المختلفة. وقد أكد الحاج حبّ الله على أهمية العمل التطوعي الذي يعتبر الحجر الأساس لأي مشروع أو نشاط ميداني، مضيفاً: «بدأ العمل التطوعي في الهيئة الصحية الإسلامية ك فكرة عضوية في العام 1993، وتمّ تطويره ليصبح ذا استقلالية إدارية وفنية وليدخل ضمن الهيكلية العامة للهيئة الصحية بمفهومه وعديده، وتم تقسيمه إلى فرق عمل تخصصية، ك فريق التمريض، والتثقيف الصحي، والإعلام والمعلوماتية».

### \*مشاريع الهيئة الصحية

تحدث الحاج حبّ الله عن المشاريع الكبيرة التي تعمل عليها الهيئة الصحية بالتعاون مع العديد من البلديات، وهي من المؤسسات ذات التواصل المباشر مع

من الصفر ودون أي مساعدة من الدولة وبإمكانيات وجهود فردية بحتة كحال كل الجمعيات والمؤسسات الاجتماعية والصحية في لبنان».

### \*شهداء الهيئة الصحية

واستذكر الحاج عباس شهداء الهيئة، الذين سقطوا أثناء أداء واجبهم المهني ويبلغ عددهم حوالي 16 شهيداً، واستطرد قائلاً: «روح الشهادة والمقاومة موجودة ومزروعة في الهيئة الصحية وبين أفرادها، وهذه الروح هي التي أوصلت الهيئة من مركز صغير إلى مؤسسة ضخمة تمتد على امتداد الوطن. وتكريماً لهؤلاء الشهداء جعلنا يوم الرابع من آب يوم الهيئة الصحية الإسلامية تخليداً لذكراهم».

وفي الختام أضاء الحاج عباس حبّ الله على مساعدة الهيئة للنازحين السوريين مؤكداً: «شرّعت الهيئة الصحية الإسلامية أبواب مستشفياتها ومراكزها الصحية ومستوصفاتها لهم التزاماً منها بمساعدة المحرومين والمستضعفين».

وأوضح الحاج حبّ الله التزام الهيئة بتقديم أفضل ما لديها لجمهورها وأهلها ومجتمعها، سواء في نوعيّة الخدمات التي تقدمها، أو تطويرها لتناسب مختلف الاحتياجات الطبية والصحيّة مع الحفاظ على الطابع الإنساني والأخلاقي لهذه المؤسسة، والحفاظ على روح المقاومة وحمائتها ومساندتها وخدمة جمهور وأهل هذه المقاومة وهو الدافع الأساس وراء تأسيس الهيئة الصحية الإسلامية.

النفسية للتلامذة. المشروع الخامس، مشروع مكافحة المخدرات، وعنه قال الحاج عباس: «أطلقت جمعية الهيئة الصحية الإسلامية حملة الوقاية من المخدرات»، التي بدأت بزيارات ميدانيّة إلى مراكز تأهيل المدمنين، كما تضمّنت تلك الحملة تنفيذ ندوات وورش حول إعداد محاضرين للوقاية من المخدرات.

كما أقيمت محاضرات تثقيفية في العديد من المدارس والثانويات لتوعية الطلاب حول هذه الظاهرة والأساليب التي قد يعتمدها المروجون لإيقاع الضحايا.

وبالسؤال عن أي مشاريع مستقبلية يتمّ التحضير لها أعلن الحاج حبّ الله: «يتم العمل حالياً بالتعاون مع اتحاد بلديات الضاحية على إقامة مرصد صحي». لافتاً كذلك إلى العمل المشترك الذي تقوم به الهيئة مع مختلف المنظمات الدولية، منها: منظمة اليونيسيف، منظمة الصحة العالمية، منظمة أطباء بلا حدود، الهيئة الطبيّة الدوليّة والصليب الأحمر الدولي.

أما فيما خصّ الصعوبات التي واجهتها الهيئة فأكد المدير العام على أنّ «غياب الدولة بأجهزتها ومؤسّساتها يعتبر من الصعوبات التي قد تواجه أي مؤسسة أو جمعية، لأن الهيئة بدأت، وفي مشاريعها،



### ندوة وحفل توقيع كتاب «التكفير، ضوابط الإسلام وتطبيقات المسلمين» للشيخ د. أكرم بركات

مجمع باسل الأسد الثقافي /

صور 25-6-2014



أقامت جمعية مراكز الإمام الخميني عليه السلام الثقافية ندوة لتوقيع كتاب «التكفير، ضوابط الإسلام وتطبيقات المسلمين» للشيخ د. أكرم بركات، شارك فيها كل من سيادة المطران نبيل الحاج (مطران صور للموارنة) وسماحة الشيخ ماهر حمود (إمام مسجد القدس في صيدا). الحفل الذي افتتح بقراءة آيات من القرآن الكريم حضره عدد من الشخصيات العلمائية والثقافية وفعاليات أخرى، حيث جرى في ختامه توقيع كتاب الشيخ.



### توقيع كتاب «أعيدوني» للزميلة نبيلة حمزي

برعاية وحضور عضو كتلة الوفاء للمقاومة النائب الدكتور علي فياض احتفلت جمعية بلدي للتراث وشركة Encyclomedia بتوقيع الزميلة نبيلة حمزي كتاب «أعيدوني»، وذلك في قاعة المؤسسات الجعفرية في مدينة صور بحضور مدير عام المؤسسات الجعفرية الأستاذ علي شرف الدين، رئيسة جمعية بلدي للتراث الأستاذة زينب بصل، فعاليات اجتماعية وأدبية وإعلامية. الكتاب هو عبارة عن نصوص أدبية مفتوحة بأسلوب خيالي، حيث تسقط الآفات الاجتماعية في أحداث تجري في عالم الجماد والحيوان، بدعوة إلى العودة إلى القيم الإنسانية من طيبة وأخلاق حسنة بعد اجتياح القيم الغربية.



# لماذا يتساقط الشعر؟

مروى حسين الدر

تساقط الشعر، أمر يقلق الكثير من الناس ويشكل أحد اهتماماتهم اليومية، وهو موضوعٌ مثيرٌ للضوضاء على طاولة الأبحاث العلمية.. إذ أكدت الدراسات أنه عملية بيولوجية طبيعية ولكن ضمن إطار القدر المتفق عليه. فمتى يصبح تساقط الشعر ظاهرةً مرضيةً؟ ما هي أسبابه؟ وما أبرز طرق العلاج والوقاية منه؟

طريق حفظها في فصل الشتاء وتبخير العرق في فصل الصيف. ويختصر جواب الإمام الصادق عليه السلام للرجل الهندي عن حكمة جعل الشعر على الرأس هذه الوظائف بقوله عليه السلام: «وجعل الشعر من فوقه ليوصل بوصوله الأدهان إلى الدماغ ويخرج بأطرافه البخار ويرد الحرّ والبرد عنه»<sup>(1)</sup>.

## \*يردّ الحرّ والبرد

يغطّي الشعر أماكن من الجسم، مثل الرأس والحواجب والرموش والذقن، مؤدياً وظائف خاصة. أما أبرز هذه الوظائف فهي:  
أ - حماية الجسم من المؤثرات الخارجية.  
ب - تنظيم درجة حرارة الجسم عن



## \*سقوط الشعر.. نذير مرض؟\*

للشعرة حياة خاصة تشبه دورة حياة الإنسان، فهي تمرّ في فترة طفولة ثم شباب، لتنتهي إلى حالة شيخوخة تؤدي إلى سقوطها لتبدأ حياة شعرة أخرى في المكان نفسه. وقد أثبتت الدراسات أن عدد شعر الرأس يبلغ مائة ألف شعرة. ويتجدّد هذا العدد خلال خمسة أعوام. معنى هذا، أنّ 50 شعرة تسقط كل يوم. وإذا زادت كمية الشعر الذي يسقط عن هذا القدر، يعتبر ذلك تبيهاً لحالة مرضية، غير طبيعية.

## \*أسباب تساقط الشعر\*

- 1 - الكيماويات: التي تدخل في تركيب العديد من المستحضرات: كصبغة الشعر، ومواد تلميس الشعر. إذ يمنع بعض مركباتها الأحماض الدهنية من انقسام الخلايا، وبالتالي من تجدد النمو.
- 2 - الحمّيات: وتشمل الأمراض التي يرافقها ارتفاع مستمر في درجة الحرارة كالتييفوئيد والحمّى وغيرهما، التي تؤثر على بصيالات الشعر، وعلى دورة حياة الشعرة نفسها.
- 3 - الأمراض العصبية والنفسية: التي تصيب المخ والنخاع الشوكي، كذلك بعض الحالات النفسية، مثل: الاكتئاب والإرهاق الذهني.
- 4 - العوامل الوراثية: التي تلعب فيها الجينات دوراً رئيسياً.
- 5 - كثرة شدّ الشعر أو العنف في شدّه

تسقط 50 شعرة كل يوم. وإذا زادت كمية الشعر الذي يسقط عن هذا القدر يعتبر ذلك تبيهاً لحالة مرضية، غير طبيعية



بالربطات المطاطية القاسية.

6 - اضطرابات الغدد الصماء Glandes endocrines، والغدة الدرقية كالغدة النخامية Thyroid.

7 - انتشار الباروكات: التي يضعها بعض السيدات لفترات طويلة أثناء النهار ما يمنع وصول أشعة الشمس البنفسجية التي تساعد على تنشيط الدورة الدموية، وبالتالي دورة حياة الشعرة.

**ملاحظة:** يكمن العلاج الأهم لتساقط

الشعر في علاج الأسباب والعلل التي تؤدي إلى سقوطه، إذ إن سقوطه، بحدّ ذاته، ليس مرضاً، إنما نتيجة للإصابة بواحد أو أكثر من الأمراض التي ذكرناها.

## \*العلاج بالحقن Mesotherapy:

احتل هذا العلاج دوراً كبيراً في حلّ مشكلة تساقط الشعر. وقد أثبت الكثير من الحالات أنّه علاج فعّال وناجح، وهو يكمن في أخذ حقنة تحت فروة الشعر تحتوي على الأحماض الأمينية الضرورية، والفيتامينات المغذية للفروة، على أن لا تقل مدة العلاج عن ثلاثة أشهر.

كبير يؤدي إلى جفاف الشعر، وفقدان جماليته.

4 - استعمال زيت الزيتون الخالي من الكوليستيرول للتدليك، كونه يطري فروة الرأس.

5 - الاستعمال المتكرر لعصير الملفوف الغني بالفيتامين (A) وبالأسيد أسكوربيك واليوتاسيوم، إضافة إلى مادة الكبريت التي تحد من التهابات فروة الرأس.

6 - الحصول على كمية وافية من البيوتين (B8) الضروري لتشكل الخلايا الجلدية.

**\*هل للشامبو دور في عملية**

**التساقط؟!**

إن حسن اختيار الشامبو المناسب لنوع الشعر هو من أهم النصائح التي يقدمها لنا الأطباء المختصون، ذلك لأن

**\*والغذاء دور أيضاً..**

بما لعوامل التغذية من تأثير على نمو الشعر والحفاظ عليه يجب الالتفات إلى ما يلي:

1 - تجنّب الإفراط في تناول الدهون والنشويات.

2 - تناول الأطعمة التي تحتوي على مركبات خاصة من الأحماض الأمينية الضرورية لسلامة

الشعر كاللبن واللحم والبيض.

3 - الحصول على

كمية وافية من الفيتامين (A)؛ لأنّ نقصه بشكل



## تناول الأطعمة التي تحتوي على مركبات خاصة لسلامة الشعر كاللبن واللحم والبيض

الاستعمال غير المناسب لا يؤمن للشعرة حاجياتها وربما تزيد مركباته من ضعفها وتقصفها ما يؤدي بالتالي إلى التساقط. لذا، ولتجنب هذه المشكلة، على كل منا أن يحدد نوع شعره ومن ثم يختار الشامبو المطلوب.

### \*أنواع الشعر

أ - الشعر الجاف: نتيجة ضعف الغدد الدهنية في الرأس، يبدو الشعر جافاً بلا لمعان، وخالياً من الحيوية، ما يعرضه للتكسر والتقصف بسرعة. وقد نصح الاختصاصيون أصحاب هذا الشعر بشامبو يحتوي على الزيت خاصةً والفيتامين (A).

ب - الشعر الدهني: نتيجة زيادة عمل الغدد الدهنية يبدو الشعر مزيّناً وملبداً لكثرة كمية الدهون المفرزة. لذا، على أصحاب هذا النوع من الشعر، التقليل من الأطعمة التي تحتوي على الزيوت المشبعة واستعمال شامبو يحتوي على الليمون للتخلص من كمية الدهون الزائدة.

ج - الشعر العادي: تعمل الغدد الدهنية بانتظام وبشكل متوازن ما يعطي الشعر حالة وسطية طبيعية بدون أية عوائق.

### \*نصائح وقائية

- 1 - تسريح الشعر بهدوء للسماح لكل شعرة بالتنفس.
  - 2 - تدليك جلدة الرأس باتجاه الدورة الدموية لتسهيل عملية وصول الدم لبصلة الشعر.
  - 3 - غسل الشعر المغطى بالجل أو الموس قبل النوم لإعطاء الشعرة الفرصة بالتنفس.
  - 4 - عدم الإفراط في استعمال البرماننت وطريقة تلميس الشعر Defrissage التي تقصف الشعر وتفقده حيويته.
  - 5 - تجنّب كثرة صبغ الشعر لما تحتويه الصبغات من مواد كيميائية سامة.
- حقيقة هامة:** إن جمال الشعر وحيويته غالباً ما يكون دليلاً على ما تتمتع به من صحّة عامّة.

### الهوامش

(1) الخصال، الصدوق، ص 512.



# خواطر يرسم جيل الشباب

محمد جواد صفوان

الدنيا محط الشهوات التي تعمي عن الرقي والتحصّر والإنسانية والمودة والكمال. هي محط غريزة الذات والأنا التي تعشق وتقتل وتظلم وتبطش وتستعلي وترغب وتحاف، والتي هي كل يوم في ازدياد فلا عهد لها بالشبع، وهي أيضاً لا بد منها من أجل استمرار الحياة لأي إنسان في الدنيا أو أي جماعة. وبعد التأمل، نرى أن الاكتفاء بالقليل من ملذات الدنيا، المساعد على البقاء بما يحفظ للمرء الرقي والحضارة والكمال الإنساني وروحاً من عالم الملكوت هو الأقرب للسعادة.

الصعد الإنسانية، واتساع رقعة العلم وتعدّد الوظائف وتشعبها، فإذا ما أراد أن يبلغ الكمال ليرتاح قلبه وجد نفسه أمام حيرة عمياء، وتوتر مستطير لا يرخي ظلاله إلا على ضياع رهيب لا يسع معه إلا الاستسلام والتوقف عن الانطلاق في غالب الأحيان، أو الاستمرار بالمسير مع عدم الرضا عن الخيار.

## \*طالب علم

كانوا في السابق، عندما يقولون طالب علم، فمعروف أنّ هذا الطالب عليه أن يجيب عن أي سؤال ممكن أن يطرحه عليه أحدهم، فيكون ملجأً للسائل في كل

## \*أقصى معاناة: الطموح!!

هل أرادت لنا الأديان أن نعرّف بوجود العالم الآخر، ونسلم به دون أن تكون هذه القناعة علاجاً حقيقياً، ومتطابقاً مع ذواتنا، ومحققاً لآمالنا، ولأفكارنا، وداخلاً في تفاصيل مواجهنا ودقائق استنفاراتنا؟

فكرت في معاناة الشباب في عصرنا الحاضر، فوجدت أنّ أقصى معاناة يعيشها الشاب في هذا العصر هو شدّة الطموح، واتساع الآمال، وانفتاح المجتمعات، وشدّة المنافسة على جميع

## أقصى معاناة يعيشها الشباب في هذا العصر هو شدة الطموح، واتساع الآمال

مطلقاً، فعاد القتل والمصلحة الفردية، وكلّ العادات الجاهلية التي هي نقيض الحضارة والإنسانية والعلم والأمل والسعادة.

أين السعادة من كلّ ما وصل إليه هؤلاء؟ وصلوا إلى أنّ القوي لا بدّ من أن يفرض شهواته على الضعيف. ما هذا إلا استسلام، ليس لأنّ الضعيف لا يستطيع أن يكون قوياً، بل لأنّ هذا الهدف لا يشكل دافعاً للكثير من الضعفاء، الذين يبحثون عما يزيد من سعادتهم، وهو نور العلم الحقيقي.

هنا سؤال، بل أسئلة عدة، إلى أين الذهاب بالكون وبالعلاقات الإنسانية، وبالعلاقات الدولية؟ وكيف يكون المخرج من الجهل؟! هدف تحصيل القوة لا يشكل دافعاً للكثير من الضعفاء، فتحن الضعفاء لا نبعث عن القوة، بل نبعث عما يزيد من سعادتنا وهو نور العلم الحقيقي.

الميامين. كان أبرز ما يميّز العالم وطالب العلم نظرتة إلى الكون والطبيعة، وما وراء الطبيعة، والله، والدين، والطقوس، والعبادة، والموت، حتى المفكرين الذين برزوا في فرنسا في عصر النهضة، كانوا فلاسفة قبل أن يكونوا علماء طبيعة. ولكن بعض علماء الطبيعة انصرفوا، واعتبروا أنّ المادة هي منبع جميع العلوم، ولا علم إلاّ ما هو صادر عن تجربة مادية، وما هذا الانحراف إلا بسبب الخوف من المجهول، وعدم الجرأة والشجاعة على البحث الحقيقي عن المجهول، والاستسلام لما هو معلوم.

### \*الفلسفة المادية

إلى أن وصل الأمر إلى الفلسفة المادية، التي استتبقت بأسها وجبنها وخوفها وقلة همّتها عن طلب العلم والحقيقة، وتشاؤمها من الوجود بشكل عام؛ استتبقت كلّ ذلك فيما سمّته الفلسفة المادية، والداروينية، والواقعية المعاصرة، والليبرالية الحديثة. والماركسية أيضاً لم تخلُ من هذا اليأس، وقلة الهمة، والشجاعة في البحث. إنّ استسلام وعجز بعض النخبويين في المجتمعات من العلماء والفلاسفة أثر على مجتمعاتهم يأساً وفقدان أمل



# الأدب

فيصل الأشمر

## \*دليل الحروف:

الألف في أواخر الأسماء المبنية الاسم المبني: هو الذي لا يتغيّر شكل آخره بالحركات الإعرابية، بل يلزم حالة واحدة وحركة واحدة.  
تكتب الألف في الأسماء المبنية ممدودةً، نحو: «إذا» و«مهما» و«حيثما» و«أنتما». وقد شدّت خمسة أسماء وهي: لدى، وأنى، ومتى، وأولى (اسم إشارة) والألى (اسم موصول).

## \*من غريب القرآن الكريم

رخا:

الرخاء: اللين، من قولهم: شيء رخو، وقد رخي يرخى، قال تعالى: ﴿فَسَخَّرْنَا لَهُ الرِّيحَ تَجْرِي بِأَمْرِهِ رُخَاءً حَيْثُ أَصَابَ﴾ (ص: 36). ومنه: أرخيت الستر.

رتع:

الرتع أصله: أكل البهائم، يقال: رتع يرتع رتوعاً ورتاعاً ورتعاً، قال تعالى: ﴿يَرْتَعُ وَيَلْعَبُ﴾ (يوسف: 12)، ويستعار للإنسان إذا أريد به الأكل الكثير، وعلى طريق التشبيه.

### \*أخطاء شائعة\*

- يُقال: أَدَاهُ حَقَّهُ، والصَّحِيحُ أَنْ يُقَالَ: أَدَى إِلَيْهِ حَقَّهُ، قال تعالى في كتابه الكريم: ﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا﴾ (النساء: 58).
- يُقال: اسْتَأذِنَ مِنْهُ، والصَّحِيحُ أَنْ يُقَالَ: اسْتَأذَنَهُ، قال تعالى: ﴿فَإِذَا اسْتَأذَنُوكَ لِبَعْضِ شَأْنِهِمْ فَأَذَنْ لِمَنْ شِئْتَ مِنْهُمْ﴾ (النور: 62).
- يُقال: أَسْفَ لِفُلَانٍ، والصَّحِيحُ أَنْ يُقَالَ: أَسْفَ عَلَى فُلَانٍ، أي حزن لأجله. قال تعالى: ﴿وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ﴾ (يوسف: 84).
- يُقال: أَكَّدَ عَلَىٰ أَقْوَالِهِ، والصَّحِيحُ أَنْ يُقَالَ: أَكَّدَ أَقْوَالَهُ، لأن فعل أَكَّدَ يَتَعَدَّىٰ بِنَفْسِهِ ولا يحتاج إلى حرف الجرّ «على».

### \*من الشعر العربي\*

قال الشاعر المصري الراحل أحمد شوقي في نكبة دمشق عندما ضربها الفرنسيون بعد اندلاع نيران الثورة السوريّة الكبرى في العام 1925 م من قصيدة له مشهورة:

سَلَامٌ مِنْ صَبَا بَرْدَى أَرْقُ  
وَمَعْدِرَةٌ الْيَرَاعَةِ وَالْقَوَافِي  
وَذِكْرَى عَنِ خَوَاطِرِهَا لِقَلْبِي  
وَبِي مِمَّا زَمْتِكَ بِهِ الْيَالِي  
دَمُ الثُّوَارِ تَعْرِفُهُ فَرَنْسَا  
جَرَى فِي أَرْضِهَا فِيهِ حَيَاةٌ  
وَدَمْعٌ لَا يُكَفِّفُ يَا دِمَشْقُ  
جَلَالُ الرُّزْءِ عَن وَصْفِ يَدِيقُ  
إِلَيْكَ تَأَمَّتْ أَبْدَاً وَخَفِقُ  
جِرَاحَاتُ لَهَا فِي الْقَلْبِ عُمُقُ  
وَتَعْلَمُ أَنَّه نَوْرٌ وَخَقُ  
كَمُنْهَلِ السَّمَاءِ وَفِيهِ رِزْقُ

### \*اسمٌ ومعنى\*

ساري: سَرَى اللَّيْلُ : مَضَى وَذَهَبَ، قال تعالى في الآية الرابعة من سورة الفجر: ﴿وَاللَّيْلُ إِذَا يَسَّرُ﴾ (الفجر: 4)، وسَرَى اللَّهْمُ: ذَهَبَ، وَسَرَى اللَّيْلُ بِهِ: قَطَعَهُ بالسَّيْرِ، فهو سَارٍ.

**\*طرائف نحوية\***

- قيل لبعضهم : ما فعَل أبوك بحماره؟ فقال: باعه، فقيل له : لمَ قلت «باعه» ؟ قال: فلم قلت أنت «بحماره»؟ قال الرجل: أنا جررته بالباء، فقال الآخر: فلمَ تجرّ باؤك وبائي لا تجرّ؟
- جاء رجل الى أحد النحويين فسأله: «الظبي معرفة أو نكرة؟» فقال: «إذا كان مشوياً على المائدة فهو معرفة، وإن كان يسرح في الصحراء، فهو نكرة»، فقال له الرجل: «أحسنت، ما في الدنيا أعرف منك بالنحو».



**\*من ذخائر الأدب\***

كتاب «الإمتاع والمؤانسة» للأديب والفيلسوف أبي حيان التوحيدي (310 - 414 هـ / 922 - 1023 م)، من أعلام القرن الرابع الهجري. امتاز أبو حيان بسعة الثقافة وحدّة الذكاء وجمال الأسلوب، كما امتازت مؤلفاته بتنوّع المادة، وغزارة المحتوى، فضلاً عما تضمنته من نواذر وإشارات تكشف بجلاء عن الأوضاع الفكرية والاجتماعية والسياسية للحقبة التي عاشها، وهي - بعد ذلك - مشحونة بأراء المؤلف حول رجال عصره من سياسيين ومفكرين وكتّاب.

وكتاب «الإمتاع والمؤانسة» من ذخائر الأدب العربي، ويضم مسامرات سبع وثلاثين ليلة قضاها التوحيدي في منادمة الوزير «أبي عبد الله العارض»، جمعها «التوحيدي» وأهداها لـ «أبي الوفاء المهندس» الذي وصله بالوزير «أبي عبد الله». وهو ثلاثة أجزاء. ويضم الكتاب أضواء كاشفة لحياة الأمراء في النصف الثاني من القرن الرابع، وما كان يدور في مجالسهم من حديث وجدال وخصومة.

### \*الأجوبة المسكتة\*

- دخل عُدَيُّ بن حاتم على معاوية، وعنده عبد الله بن عمرو بن العاص، فقال له عبد الله: يا عدِيّ متى ذهبت عينك؟ قال: يوم قُتِلَ أبوك هارياً، وضربت أنت على قفاك مولياً، وأنا يومئذ على الحق، وأنت وأبوك على الباطل.
- شهد أعرابيٌّ بشهادة عند معاوية على شيء، فقال: كذبت. فقال: الكاذب والله مزملٌ في ثيابك. فتبسم معاوية وقال: هذا جزاء مَنْ عَجَّل.
- أنشد ابن الرِّفَاع قصيدة يذكر فيها الخمر، فقال له معاوية: أما إني قد ارتبت فيك في جودة وصف الشراب، فقال: وأنا قد ارتبت بك في معرفته.

### \*من بلاغة أهل البيت عليه السلام\*

من كلام لرسول الله ﷺ: «فلم يبق منهم تحت أديم السماء إلا رجل في الحرم منعه الحرم من عذاب الله». وفي هذا الكلام مجازان: (أحدهما) قوله ﷺ: تحت أديم السماء، فجعل للسماء أديماً، يريد ما ظهر منها للأبصار، تشبيهاً بأديم الحيوان، والأديم هو الجلد، ويقال أيضاً: أديم الأرض، ويراد به ما ظهر منها للناس. (والمجاز الآخر) قوله ﷺ: فمنعه الحرم من عذاب الله، وحرم الكعبة على الحقيقة غير مانع من العذاب الذي يريد الله سبحانه أن ينزله بالمستحقين، وإنما المراد أن الله تعالى جعل الحرم ملجأً لعباده تعظيماً لقدره، فمن استجار به من عذابه عند معصيته جاز أن يؤخَّر عنه العذاب ما كان متعلقاً به<sup>(1)</sup>.

#### الهوامش

(1) كتاب المجازات النبوية، للشريف الرضي، ص86، بتصرف.

## مشكلتي: كيف أتخلص من التدخين؟

السلام عليكم، اسمي علي وعمرني 21 عاماً، أود أن أشارككم مشكلتي لأنني بصراحة استنفدت جميع الوسائل التي أعرفها للتخلص منها.. وهي الإدمان على التدخين.

بدأت التدخين في عمر السابعة عشر وكنت أتسلى مع رفاقي بسيجارة أو اثنتين حين كنا نجلس معاً، ولكنني مؤخراً أمسيت مدمناً ولم أعد أستطيع أن أتخلص من هذه العادة.. ومع أنني أدرك المخاطر الكامنة وراء التدخين ولكني لا أملك الإرادة الكافية للتوقف عنه. فأمسيت أدخن علبة يومياً وأشعر أنني أنجرف أكثر فأكثر في عالم الإدمان المقيت.. أرجو منكم أن تقدموا لي نصائح عملية للتخلص أو للتقليل من التدخين.. وشكراً لكم.



# الحل

الصديق علي، نرحب بمشاركاتكم الكريمة ونسأل الله أن يمن عليكم بالتخلص من هذه المشكلة. لا بد، أولاً، من التأكيد على أهمية تعزيز الإرادة بالتغيير لديك، والتي لو لم تكن موجودة بالأصل، لما أرسلت لنا مشكلتك وطلبت منا المساعدة. بما أنك أكّدت في رسالتك أنك استنفدت جميع الوسائل التي تعرفها، إذًا، فقد أجريت دراسات أو على الأقل اطلعت على مخاطر التدخين وأدركت وجوب الامتناع عنه، ما يجعلنا ننتقل مباشرة لخطوات عملية تساعدك على التخفيف أو التخلص منه :

- 1 - راجع مراراً وتكراراً مخاطر التدخين وذكّر نفسك بمسائله.
- 2 - حين تقرر أن تدخن سيجارتك الأولى صباحاً، اكسرها، وردّد في قلبك أنك أقوى منها وأنت تملك الجرأة على تحطيمها.
- 3 - أجل قدر المستطاع سيجارتك الثانية، تجنّب الأجواء المشجعة على التدخين كمصاحبة المدخنين أو شرب كوب القهوة الذي ترافقه السجارة عادة.
- 4 - تجنّب عوامل التوتر في الفترة الأولى والتي تستدعي منك التدخين.
- 5 - تعرّف إلى أشخاص تخلّصوا من هذه العادة وشاركهم التجربة وتعلّم منهم.
- 6 - اخرج من المنزل دون علبة السجائر، وتناسّ أمرها قدر المستطاع.
- 7 - مارس الرياضة فهي كفيلة بتنشيط الدورة الدموية وتقلل الرغبة بالتدخين.
- 8 - نظف أسنانك عند الطبيب وتذكر أنك بمجرد معاودة التدخين سوف تلوّث بياضها بتلك السجائر، فما حال جسدك ورتيتك؟!
- 9 - اكتب أبرز المشاكل التي واجهتها وكيف قاومت رغبتك بالتدخين حتى تطالعتها في اليوم الثاني وتزيدك قوّة وصلابة.
- 10 - لا تضعف أو تستنكن، وتأكد أنك لست أول من ينوي ترك التدخين وينجح!



# قصاصة الورق

«أنا مضطر أن أكون حاضراً، كالعادة، لتلبية طلبات أبي وأقاربنا، ضيوفه الأعمام.. وأنت ماذا فعلت بشأن أخيك؟» استمع بغضب للصوت المنبعث من الطرف الآخر وصاح:

- «لا يحق لأحد أن يتدخل في تصرفاتك.. أجل.. حتى أخوك الكبير.. حسناً إلى اللقاء.. أراك غداً».

وفجأة طُرق باب غرفته ودخلت أمه تعاتبه:

- «جواد، جهز نفسك لاستقبال الضيوف، هيا!»

- «كيف تقتحمين غرفتي بهذه الطريقة؟ لِمَ لَمْ تنتظري حتى أسمح لك بالدخول؟!»

رمقته أمه بغضب وخرجت فيما كانت تتمتم:

- «لم أعد أحتمل أسلوبك الفظ.. متى ستتعلم الأدب مع أهلك؟»

بقي يلاحقها بنظراته الغاضبة حتى توارت عن نظره وسارع لإقفال باب غرفته مُصِداً صوتاً قوياً. نظر بطرف عينية إلى المرأة: «لن يعرفوا قيمتي إلا عندما أستشهد».. وحين همَّ بخلع بَزَّته

نظر في صورته المنعكسة في المرآة.. تأمل ملامح وجهه وتلك الشعيرات التي لم تكتمل في ذقنه وتيسَّم متمتماً: شهيد جواد.. تاهب! كأنما هُتف به للتراصف، وظهرت معالم الجديَّة على جبينه وصاح: «يا مهدي.. أدركنا.. عَجِّل على.. ظهورك» بأسلوب جهادي ونبرة قوية، ثم ما لبث أن تراجع خطوات بسيطة عن المرآة وبدأ يراقب انعكاس بدلته العسكريَّة التي ورثها عن خاله الشهيد.. كم تليق به! وكم تحلو له الشهادة! وبحركة خاطفة بدأ ينظفها من الخيوط الصغيرة التي برزت من كمبها، ثم عاود الوقوف ليؤكد انضباطه..

أخذ يتصنع الهرولة دون أن يتحرك من أمام مرآته. كان في غرفته الصغيرة، وحوله عشرات الصور للقادة وللشهداء الذين لطالما حلم أن يلتحق بركبهم. وسرعان ما توقف عن الهرولة كأنما تذكر لتوه شيئاً خطيراً فارتمى على سريره ممسكاً سماعة الهاتف واتصل بصديقه:

- «لن أستطيع القدوم الليلة للسهر عندك.. أعرف.. صمت قليلاً وأردف موضعاً بلهجة لا تخلو من السخرية:



مع عيالك وعبادك.. اللهم.. وارزقني ما  
أتمنى...»  
مرت دقائق ثقيلة على قلبه ولسانه..  
وفجأة.. جحظت عينا جواد حين رأى آخر  
الصفحة.. لقد كتب خاله اسمه وخطَّ  
التاريخ.. 23 تموز 2006 الساعة الثامنة  
والنصف مساء..

«يا إلهي.. هي ليلة استشهاد.. وهذه  
الكلمات هي آخر ما خطَّته أنامل الغالي..  
يا الله!»

لم يتمالك نفسه عن البكاء. هل هي  
الصدفة التي خبأت تلك الوريقة طوال  
سنوات خلت؟ لقد رافقت تلك البِزّة  
رفاقه ثم تسلمتها والدته حتى استطاع  
إقناعها بالاحتفاظ بها.. كل ذلك ليس  
صدفة.

وعاود القراءة مستغرقاً في معاني  
كلمات ما قبل الشهادة، لينتبه إلى طرقات  
ضعيفة تدق الباب:  
- جواد.. هيا!

هرول نحو الباب وفتحه مبتسماً يخفي  
دموعه، احتضن والدته وهمس:  
- «أمرك يا أمي.. أنا بخدمتك دائماً».

العسكريّة سمع طرطقة ورقة تصدر من  
جيب السترة الداخلي.. مدّ يده وانتشل  
ورقة قديمة.. أمسكها بخشوع وتردّد..  
لطالما ارتدى تلك البِزّة ولم يلتفت يوماً  
لوجود ذلك الجيب السري.. أو حتى هذه  
الورقة..

جلس عند حافّة سريريه وفتحها  
بأصابع مرتجفة.. لم يستطع أن يمنع  
دموع الشوق التي اندرخت حين لمح خطَّ  
خاله العزيز.. مسح عينيه وبدأ يقرأ  
بصوت منخفض ومرتجف:

«ليست القوة وحدها هي التي تجعل  
المرء بطلاً، ليس بالبنية الصلبة أو  
التدريب الجاد يرتقي المجاهد في درب  
المقاومة.. إنما بالإيثار والتضحية..  
فالمجاهد يؤثّر بقاء الآخرين على حياته،  
يؤثّر سعادتهم وأمنهم على حساب تعبه  
وسهره. لا بد كي يرتقي العبد في عين  
المولى أن يتواضع لخلقه وأن يسعى لتلبية  
مطالبهم..

اللهم وقّني لأخفّض لهما جناح الذلّ  
من الرحمة..  
- اللهم وقّني لطاعتك ولأكون صالحاً



## نوبات ضحك قوية بسبب... ورم دماغي

أما عن الحالة المرضية بحد ذاتها فيقول موش: «إنها إحدى حالات الصرع النادرة، وإنّ الطفل الذي يعاني بسببها لا يشعر بالسعادة حين يضحك، بل على العكس إذ إنه يشعر بالخوف، مشيراً إلى أنّ بعض المصابين بهذا النوع من الصرع يعانون من نوبات البكاء».



نجح أطباء بوليفيون بوضع حدّ لنوبات ضحك تتاب طفلة في السادسة من عمرها، وأنها كانت تتعرّض لهذه النوبات في أوقات غير مناسبة بتاتاً. وبعد فحوصات متواصلة تبين أنّ سرّ الضحك، الذي يبدو من غير سبب، يكمن في ورم وراثي حميد في دماغ الطفلة، يضغط على أجزاء معينة في المخ، ما يؤدي إلى الضحك. وقد خضعت الطفلة لعملية جراحية وتعافت منها بشكل تام.

حول هذه العملية، يقول الجراح، الذي أشرف عليها سولومون موش: «إنها لم تكن ممكنة قبل 10 سنوات، لكنّ التطور العلمي والتكنولوجي سمح بإجرائها ونجاح».

## 75 سنناً كافية لقتل سبعة أشخاص

الأوكسجين في قاع البئر على عمق خمسة أمتار». وعزّت شقيقة الأبطال الثلاثة، ضحايا الحادث، نزول أخيها الأصغر إلى قاع البئر لاعتقاده أنّ مقدار المال كبير بالنسبة لأناس فقراء مثلنا» في بلد يعدّ أحد أفقر دول العالم.

تسبّب مبلغ ضئيل من المال، يُقدّر بخمسة وسبعين سنناً، في وفاة سبعة أشخاص في كمبوديا، وذلك بعد أنّ أقدموا على النزول إلى قاع بئر في محاولة لاسترداد النقود. وقالت الشرطة في منطقة نائية من إقليم سيام ريب: «إن ما يعادل الـ75 سنناً سقط من أحد الأشخاص، في البئر حين كان يجلب الماء. وعلى إثر ذلك، عمد نجله، البالغ من العمر 11 عاماً، إلى النزول إلى قاع البئر في محاولة لاسترداد النقود، قبل أن يلحقه شقيقه وأخته وأربعة من الجيران. إلا أنّ جميعهم لاقوا حتفهم جراء نقص



## مصافحة الطبيب للمرضى أخطر من التدخين!



مجال الرعاية الصحيّة غالباً ما تصبح ملوثة، الأمر الذي يمكن أن يتسبّب لهم بأمراض عدّة، وعدّوة بكتيريّة سواء لهم أو للمريض.

أكد تقرير حديث، أن مصافحة الأطباء للمرضى يعتبر أمراً خطيراً تماماً مثل التدخين، خاصة في الأماكن العامة، بحسب ما جاء في صحيفة «دايلي ميل» البريطانية.

وقال فريق من العلماء من جامعة كاليفورنيا الأميركية: «إنّ هذه العادة تنقل الأمراض بين المرضى» ودعا الباحثون إلى استبدال مصافحة اليد بإشارة أو إيحاءة أخرى، مشيرين إلى أنّ التلويح البسيط يمكن أن يحلّ محلّ السلام باليد. وأكد العلماء أن أيدي العاملين في

## ويكي شيعية: أكبر موسوعة شيعية افتراضية



تمّ إزاحة الستار عن أكبر موسوعة افتراضية لأهل البيت (عليه السلام) تحت عنوان «ويكي شيعية» على شبكة الإنترنت في إيران.

وأفادت وكالة الأنباء القرآنية الدولية (إكنا) أنه تم إزاحة الستار عن أكبر موسوعة افتراضية لأهل البيت (عليه السلام) تحت عنوان «ويكي شيعية» على شبكة الإنترنت وذلك بحضور الرئيس الإيراني «الشيخ الدكتور حسن روحاني». وتم إطلاق الموسوعة الافتراضية لأهل البيت (عليه السلام) على شبكة الإنترنت بعنوان:

«www.wikishia.net»

وتشتمل هذه الموسوعة على لغات عدة منها: الفارسية، والإنكليزية، والعربية، والأردية، والتركية، والإسبانية وتحتوي على معلومات شاملة حول المذهب الشيعي.



### «المحمول» في الظلام قد يفقدك البصر

من العمر 26 عاماً بصره بعد تعرّضه لانفصال في الشبكية نتج عن تراسله مع صديقه ليلاً عبر الجوال باستخدام تطبيق «We Chat» لمدة 4 ساعات متواصلة على الأقل لعدة أيام. وقام الأطباء الذين شخصوا حالته بإجراء جراحة عاجلة له لعلاج هذه المشكلة، موضحين أنه دون العلاج الفوري، يمكن للحالة أن تصاب بالعمى.

ويؤكد خبراء تقنيون أن الأجهزة التكنولوجية الحديثة، مثل الكمبيوتر، والكمبيوتر اللوحي والموبايل وغيرها، تمثل عبئاً غير مسبوق على أعين مستخدميها.

بقدر ما تحمله التكنولوجيا العصرية من فوائد للبشرية بقدر ما تحوي في طبيّاتها مخاطر كثيرة صحيّة كانت أو اجتماعية. وجاء وفق صحيفة «دايلي ميل» البريطانية، أن استخدام الموبايل في الظلام قد عرض شاباً صينياً للعمى. ومن المحتمل أن يفقد الشاب البالغ



### قرّر تجميد نفسه 150 عاماً

إثبات موت مخ البروفيسور، ثم يوضع جسمه في حوض مليء بالجليد الذي يبلغ وزنه 60 كيلوغراماً، وذلك خلال فترة لا تزيد عن 5 دقائق. وفي حال تأخر القائمون بعملية التجميد تعتبر التجربة فاشلة، لأنّ الخلايا تبدأ في التحلل، ما يحول دون إعادة البروفيسور إلى الحياة. وفي حال نجاح العملية يسحب الأطباء الدم من شرايين البروفيسور ليحلّ محله محلول فسيولوجي خاص. وبذلك تتجمّد خلاياه إلى أن يتمكن العلم في المستقبل من عملية إحيائها. ويظن البروفيسور أن 150 عاماً تكفي لذلك.

ينوي البروفيسور في مدينة هامبورغ كلاوس سامس البالغ من العمر 75 عاماً تجميد نفسه والنهوض بعد 150 سنة، أملاً بأن يتمكن الخبراء والأطباء من إعادته إلى الحياة الطبيعية في المستقبل. وسيبرّد جسم سامس حتى 195 درجة مئوية تحت الصفر. ويتعيّن على العلماء



# نتائج



زيارة للعبات المقدسة في الجمهورية الإسلامية في إيران مع حملة أوفو بالعقود:

محمد فاضل مرتضى هدى يوسف سرور علي إبراهيم يزبك

ثوب شرعي تقديم محلات تبارك للألبسة الشرعية:

محمد أحمد طيبا فاطمة مأمون جوهر  
إيمان غسان مغنية محمد أحمد رضا

عباءة تقديم محلات تبارك للألبسة الشرعية:

لطيفة محمود سعد خديجة حسين عواضة  
حسن مصطفى الأخضر نوال محمد عصمان  
زينة علي عطية علي حسن كوراني

جائزة نقدية بقيمة 50000 ل. ل.:

محمد علي بلوط قاسم حسين فارس  
سامي محمد خازم فاطمة بلال بلوط  
نمر محمود عيسى رنا فريز حامد  
ندى محمد شرتوني إسماعيل أحمد الموسوي  
عفيفة سليم سرور فاطمة محمد عبد الكريم

\* لاستلام الجوائز التوجه إلى مبنى جمعية المعارف الإسلامية - مركز مجلة بقية الله - المعمورة - الشارع العام - الطابق الثاني.  
\* يرجى الحضور شخصياً لاستلام الجائزة أو إرسال صورة عن هوية الراجح.  
\* مهلة استلام الجائزة ثلاثة أشهر من تاريخ إعلانها وإلا تعتبر ملغاة.

ملاحظة

## أسئلة مسابقة العدد 275

## 1 صح أم خطأ؟

- أ - في مصر وحدها أكثر من مليون عاطل عن العمل وملايين في بلدان أفريقيا وأمريكا.  
 ب - من صحيح الكلام، في اللغة العربية، القول: «أكد أقواله» وليس كما يقال: «أكد على أقواله».  
 ج - لا يمكن لأحد اكتشاف مواهب الطفل أكثر من إخوته.

## 2 املأ الفراغ:

- أ - جعل الله حياة القلوب ب.....  
 ب - إن المدرسة الإسلامية يجب أن تعكس قيمها وأخلاقياتها في رؤيتها.....  
 ج - قد تضعف..... مبكراً، وبسرعة أكبر إذا لم نُنشع نظاماً غذائياً مع رياضة مناسبة.

## 3 من القائل؟

- أ - «تؤكد التعاليم والمعارف الإسلامية أنه حيثما يكون الناس فإن يد الله معهم».  
 ب - «يجب الالتفات إلى أن الإنسان ينحرف بالتدرج ويتطوّر فيه الانحراف على أثر التساهل بالأهواء النفسانية».  
 ج - «إن الفراغ المقنّع هو نمط حياة عند الإنسان الذي يقنّع نفسه بضغط العمل والدراسة وأنه بحاجة دوماً إلى الفراغ».

## 4 صحح الخطأ حسبما ورد في العدد:

- أ - إنّ تساقط الشعر مرض بحدّ ذاته، وهو نتيجة الإصابة بواحد أو أكثر من الأمراض.  
 ب - الرياضة البدنيّة كضربة بتنشيط الدورة الدموية وتقلّل الرغبة في شرب القهوة.  
 ج - إنّ الأبناء باتوا يشكّلون، على نحو غير مباشر، عوناً لأهلهم في اكتساب الثقافة الاجتماعية.

## 5 ما / من المقصود؟

- أ - جاء إلى الأضنام التي حول الكعبة وصار يبصق عليها ويقول: خاب وخسر من عبدك.  
 ب - يعانون من الفراغ، وهم الأكثر ظهوراً بأشكال مرفوضة من قبل أهلهم والمجتمع.  
 ج - يمرّ أسرع من السحاب، وينقضني بسرعة هائلة.

- ❖ أسئلة المسابقة يُتمد في الإجابة عنها على ما ورد في العدد الحالي.  
 ❖ يُنتخب الفائزون شهرياً بالقرعة من بين الذين يجيبون إجابات صحيحة عن كل أسئلة المسابقة وتكون الجوائز على الشكل الآتي:  
 الأول: مئة وخمسون ألف ليرة لبنانية  
 الثاني: مئة ألف ليرة لبنانية  
 بالإضافة إلى 8 جوائز قيمة كل واحدة منها خمسون ألف ليرة.  
 ❖ كل من يشارك في اثني عشر عدداً ويقدم إجابات صحيحة ولم يوفق بالقرعة، يعتبر فائزاً بالجائزة السنوية.  
 ❖ يُعلن عن الأسماء الفائزة بالمسابقة الشهرية في العدد متّين وستة سبعين الصادر في الأول من شهر تشرين الأول 2014م بمشيئة الله.

6

### في أي موضوع وردت الجملة الآتية :

إنّ البرنامج الأساسي لكافة الأنبياء والأولياء، هو جذب الناس نحو الإيمان والتقوى وعند ذلك تشمل الإنسان الرحمة الإلهية؟

7

إن تأثير ..... و..... يغلب على تأثير التربية والبيئة إذ نرى الضرد مؤمناً رغم أنه من بيئة بعيدة عن الإيمان.

8

اختر أمراً واحداً يعتبر من الإجراءات الوقائية للحؤول دون وقوع حادث السير:

أ- السير بمحاذاة الرصيف. ب- الالتزام بالقانون. ج- الأكل أثناء القيادة.

9

ما هي؟

مرّت بعدد من المراحل، وتطوّرت خدماتها وفق تطوّر الواقع وحاجة الناس.

10

قيل فيها إنها: مصرع العقول... لا تصفو لشارب - لا تفي لصاحب - مليّة بالمصائب. فما هي؟

آخر مهلة لاستلام أجوبة المسابقة : الأوّل من أيلول 2014 م

## أسماء الفائزين في قرعة مسابقة العدد 273

الجائزة الأولى: علي عادل إسماعيل. 150000 ل.ن.

الجائزة الثانية: حسن محمد إسماعيل. 100000 ل.ن.

8 جوائز، قيمة كل منها 50000 ل.ن. لكل من:

- |                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| * غنى إبراهيم إسماعيل. | * فاطمة يوسف سرور.  |
| * رضوان اسكندر المولى. | * منيرة ذياب حجازي. |
| * محمد حسن الساحلي.    | * أماني حسين رضا.   |
| * مصطفى إبراهيم بلوط.  | * علي حسن رياً.     |

- ❖ يصل العديد من القسائم إلى المجلة بعد سحب القرعة ما يؤدي إلى حرمانها من الاشتراك بالسحب لذا يرجى الإلتزام بالمهلة المحددة أعلاه.
- ❖ تُرسل الأجوبة عبر صندوق البريد (بيروت، ص.ب: 24/53)، أو إلى جمعية المعارف الإسلامية الثقافية- المعمورة أو إلى معرض جمعية المعارف الإسلامية الثقافية -النبطية- مقابل مركز إمداد الإمام الخميني (رضي الله عنه).
- ❖ كل قسيمة لا تحتوي على الاسم الثلاثي ومكان ورقم السجل تعتبر لاغية.
- ❖ يحذف الاسم المتكرّر في قسائم الاشتراك.
- ❖ لا تُسلّم الجائزة إلا مع إرفاق هوية صاحبها أو صورة عنها.
- ❖ مهلة استلام الجائزة ثلاثة أشهر من تاريخ إعلانها في المجلة، وإلا فتعتبر ملغاة.

## الكلمة الطيبة...

لقد بتنا دونك وحوشاً في هيئة بشر...  
لقد تحوّل كل ممّا إلى حجر...  
أين أنت لتنزلي علينا غيث المطر؟  
أين شرارك؟ أين حمامك؟ لقد  
غدرنا القدر...  
قولي لي هل مات القمر؟ هل غارت  
النجوم؟ وهل سيطول السفر؟  
قولي لي إن كبرت أكثر أو هرمت هل  
أصابك ضرر؟  
يا أيها الكلمة الطيبة عودي...  
هلي... أشريقي... فما نحن إلا بشر...  
نزهة عبد الأمير عليان

الكلمة الطيبة نورٌ ينتشر في أرجاء  
الكون... فإذا وقعت في القلب أطفأت  
جمرات غضبه وأخرجته من ظلام  
الحقد... وأدخلته في شعاع المحبة.  
أيها الكلمة الطيبة... افرضي بساطك  
الأبيض على قلوبنا واغسلها وطهرها من أدران  
الضغينة وازرع في أفتدنا بذور الإيمان.  
أيها الكلمة الطيبة... إروي قلوبنا  
بحروفك الملكيّة واغربي في بساتينا  
أغصانك الورقاء...  
أين أنت أيها الكلمة الطيبة؟  
وفي أي الغياهب تتوارين؟



## من عطر زينب

مهداة إلى روح الشهيد القائد علي نعمة الحاج علي<sup>(\*)</sup>

يا أكفّ الأحباب قومي وارفعي جسداً بعطر زينب مضمم..  
ويا ملائكة السماء هلي جاءك عاشقاً بالكرار متيم..  
من هنا لك العهد نجدد يا زينب الكبرى لك نُقسم..  
ما دمنا نحن عشاق الحسين سنعرّف لحن الإباء لا ولن نهزم..  
ما دمنا نحن وهو قائم بيننا سنزلزل عرش الطغاة ونحطم..  
أيّا حجة الله لك العزاء تقدّم..  
فـ «علي» شهيداً ارتقى وسماؤنا تبكي لغيابه..  
«علي» عريساً مضى وجناننا تتوق لضمّه..  
ليت كلماتي تقي لمقاوم فدى بالروح حقه..  
لكن ما لأحرفي سوى عجز عن وصفه..  
وعذراً إن قلّ شعري فالدمع ناب عنه على الأسطر..  
والشوق مرّق قلبي حيناً فلم أعد أطيق انتظار القدر..



فاطمة عماد محمود

# منارة الشهداء



## مهداة إلى شهداء المنار (حمزة ومحمد وحليم)\*

نور ومنار رسالة حق وحقيقة لظهور بقية الله.  
لن تصمت الكلمة يا حمزة في زمن الصمت هذا،  
فما زالت رسائلك تصدح في كل مكان، ويا صاحب الصورة الملونة بنور الشمس  
وضوء القمر محمد، تسيير الكاميرا بروحك وتنقل ما يدور في الأفق والأحلام.  
وأنت أيها التقني الحليم حليم، قد علّمت الصبر أن يصبر وينادي أليس الصبح  
بقريب؟!

أنتم شهداء الرسل والرسالة ومنارة الحق والإعلام والرايات الخفاقة تمهيداً  
لصاحب الزمان ﷺ.

فهنيئاً لكم الشهادة وستبقون حتماً شعلة لن تنطفئ.

سمر جميل

الهوامش

(\*) استشهدوا بتاريخ 14-4-2014.

## عبق الشهادة

المودعة مع مغيب كل شمس وشروقها.  
 هنا ولدنا، فوق أرضها كرجنا، وهنا  
 نحيا ونستشهد. على طرقاتها كنا فرسان  
 الليل وعيونه. بالدم كتبنا تاريخ أمتنا،  
 وحافظنا على الوصيَّة وما زلنا نجاهر  
 بقناعتنا، هذا قدرنا وقرارنا.  
 مشيناهنا خطىً كتبت علينا  
 ومن كتبت عليه خطىً مشاهنا  
 شهيد بلادي، عريس اللحد، سلام  
 عليك يوم ولدت، ويوم استشهدت، ولن أقول  
 ويوم تبعث حيًّا فأنت حيٌّ باستشهادك.  
 فسلاماً لرحيلك المغسول بدموع الوداعات،  
 ولدريك المضاء بقناديل الحب والشهادة.  
 لأمة أنت منها لن تموت غداً  
 نم يا شهيد فطول العمر لم تتم  
 محمود دبوب

وهب نسيم الحرية، يحمل عبق  
 الشهادة إلى ربوع الوطن يتضوّع في  
 النفوس التواقة إلى متابعة المسيرة على  
 طريق الاستشهاد.  
 وتشرق شمس الواجب وقد صبغت  
 الأرض بلون نجيعه الزاكي، تكتب أسمى  
 آيات التبريك وتطبع في الذاكرة أجمل صور  
 لا يمكن لغيره أن يرسمها لأنها صنع يديه.  
 قوس الرحمن يعلن نهاية سفرته،  
 تقرأ في ألوانه حكاية حلم طالما راود  
 مخيلته، وأرخبى بظلاله عند حدود العمر  
 أن يكون شهيداً يزيّن صدر الوطن كما  
 تمنى، وبقناعته أنّ وطناً بلا شهداء لا  
 يستحق أن يكون وطناً.  
 هناك عند كل الحدود لنا رفاق ينتظرون  
 شمس الشهادة، حيث ترتجف النفوس

## قتلنا سيعيد كربلاء من جديد

زمن نصرٍ مجيد  
 فالنصر حليفنا  
 هذا ما الله يريد  
 اقتلوا...  
 دمّروا...  
 فجّروا...  
 وزيّدوا في الجراح  
 ولكن احذروا!!!  
 تحوّل الجراح إلى سلاح

قد وقفنا معلنين  
 أرضنا والبنون  
 جاهزون للجهاد  
 ... كم تطول الطريق؟  
 ويخون الصديق؟  
 ويكون الحريق؟  
 سبباً للرماد  
 قتلنا سيعيد  
 كربلاء من جديد  
 ويدوّن التاريخ  
 كل ما نحن نريد

رغم كُبر الجراح  
 سنودّع الأئم  
 حاملين السلاح  
 سالكين الدروب  
 لا ولن نتوب  
 أو نهاب الحروب  
 إنكم حالمون  
 إننا صامدون  
 والأرض لن تكون  
 وادياً مستباحاً  
 بعد دورة السنين



# من نزف جرك

مرثية الشهيد المجاهد

محمد هاني طويل (جواد)\*

الشهادة في المدى فاستبشروا  
زَيْن الشباب بثوبه يتمخترُ  
قد لفَّ والكفن العظيم الأصفرُ  
وعيونُه تتلو الهوى إذ تنظرُ  
الموت شهدُ والشهادة مفخرُ  
لبيك زينب والشهادة كوثرُ  
أوفى أبرّ وللفداء العسكرُ  
خذنا إليك فأنت أنت مبشّرُ  
صارت على الأوراق قسراً تنثرُ  
عرج علينا فالعروج مؤثّرُ  
وروي ما نظمت دواتي أحمرُ  
والطير شدو بالمغيب يعفّرُ  
هذي الجموع بدمعها تتعفّرُ  
ما الدمع إلا من فراقٍ يفطرُ  
بالله أقسمنا عدوك نقهرُ  
نحمي العقيلة بالنداء نزمجرُ  
هيهات منا الذلّ لسنا نكسرُ

محمد يحيى حجازي

فرحاً تراقصت الخمائلُ تنشرُ عطر  
وعلى أكفّ القلب هلّ عريسنا  
هو ثوب عزّتنا وثوب فخارنا  
في وجهه قسّمت طهرٍ أسرٍ  
يرمى بنظرته استلال سيوفهم  
نظم البطولة في أزيز رصاصه  
عرف الحسين وكان من أصحابه  
فاعبر بنا درب الحسين لكربلا  
عذراً أخي فالوجد هيّج أدمعي  
يا راكباً للخلد ظهر براقه  
من نزف جرك نزف قافيتي ارتوي  
من نزف جرك للمغيب وشاحه  
قم يا محمد في وداعك أقبلت  
عزّ الفراق وأنت فينا خالدُ  
أعبر بنا نوح الحسين فإننا  
أعبر بنا والشام قصّة مجدنا  
الشوق فينا والشهادة عزنا

الهوامش

(\*) استشهاد بتاريخ 26-3-2014، دفاعاً عن المقدسات.

## مَن؟

هو الصوفيّ الرازيّ (ت376هـ / 986م)، من أهل الريّ، عاصرَ عضد الدولة الذي أدرك فضله، وأولاه رعاية عظيمة، وكان يقول عنه إنه معلّمه في الكواكب الثابتة وأماكنها. نبغ في الفلك، وأدّت الدراسة الحديثة في تاريخ علم الفلك إلى اعتبار منزلته تقع ما بين بطليموس وأرغلندر Argelander (ت1292هـ / 1875م)، وإلى اعتباره ثالث ثلاثة من العظماء الذين كتبوا في «الكواكب الثابتة». وكان قد رصد النجوم كلها، نجماً نجماً، وعيّن أماكنها وأقذارها بدقة تثير الإعجاب. واعترف له بدقة وصفه لنجوم السماء، ما ساعد على فهم التطوّرات التي تطرأ على النجوم. ويُعدّ كتابه «الكواكب الثابتة»، أحد الكتب الرئيسية الثلاثة التي اشتهرت في علم الفلك عند المسلمين.

## لهذا؟

### لماذا صار النبي ﷺ أفضل الأنبياء ﷺ؟

عن صالح بن سهل عن أبي عبد الله عليه السلام قال: إنّ بعض قريش قال لرسول الله ﷺ: بأيّ شيء سبقت الأنبياء وفضلت عليهم وأنت بعثت آخرهم وخاتمهم. قال: إنّني كنت أول من أقرّ بربي جلّ جلاله، وأول من أجاب حيث أخذ الله ميثاق النبيين وأشهدهم على أنفسهم ألسنت بربكم؟ قالوا: بلى. فكنت أول نبيّ قال: بلى، فسبقتهم إلى الإقرار بالله عزّ وجلّ.

(علل الشرائع، الصدوق، ج1، ص124)

## أجبية

### كم رأساً في حديقة الحيوان؟

يوجد في حديقة الحيوان ثلاثون رأساً ومئة قدم. كم هو عدد الحيوانات في تلك الحديقة التي تسير على أربع أقدام وما هو عدد الطيور هناك؟

5				8			
4			9	2			8
	6	8		4		5	7
1		6			3	7	
3	7					2	
8	4		1				6
	3	5					1
2			4	7	3		
6							

### سودوكو (sudoku)

**شروط اللعبة:** هذه الشبكة مكوّنة من 9 مربعات كبيرة وكل مربع كبير مقسّم إلى 9 خانات صغيرة. من شروط اللعبة وضع الأرقام من 1 إلى 9 ضمن الخانات بحيث لا يتكرر الرقم في كل مربع كبير وفي كل خط أفقي أو عمودي.

## صورة وتعليق



### من يصنع الحدث: الإعلام أم الرصاص؟

## كيف؟

### كيف تجعلين طفلك يطيعك عن طيب خاطر؟

من الصعب جداً على الطفل أن يتقبَّل التوجيهات بصورتها الحادة القاطعة: «تعال كُلّ»، «سنعود الآن إلى المنزل»، «أعرِّ لعبتك لأخيك»، «أذهب إلى الفراش»، إلخ... إنَّ هذا الأسلوب القاطع والجمل الحادَّة، يمكن أن يكون لها تأثير أكبر على طفلك إذا قلتها له بأسلوب لطيف، تعطين فيه بعض المجال للطفل لكي ينفذها. مثلاً استبدلي الجمل المذكورة سابقاً بالأسلوب التالي: «سوف أعدّ حتى العشرة لتأتي وتتناول فطورك»، «أكمل لعبتك هذه لمدة دقيقة وسوف ندخل بعدها إلى المنزل»، «عندما يصل عقرب ساعة الحائط إلى فوق سوف...»، إلخ.

(كتاب تربية الطفل، ص135، رقم 679)

## يتدبّرون

يخاطب الله الظالمين: ﴿وَلَقَدْ جِئْتُمُونَا فُرَادَى كَمَا خَلَقْنَاكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ﴾ (الأنعام: 94). قال: ﴿جِئْتُمُونَا﴾، ولم يقل: (جئنا بكم). كأنَّ الله لا يحب لقاءهم، بينما يحب لقاء نبيِّه حيث خاطبه قائلاً: ﴿وَجِئْنَا بِكَ عَلَى هَوْلَاءَ شَهِيدًا﴾ (النساء: 41). اللهم لا تُخرجنا من هذه الدنيا حتى ترضى عنا.

الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		■							1
				■					2
								■	3
						■			4
			■				■		5
	■				■				6
		■		■					7
■						■			8
			■					■	9
			■						10

عمودياً:

1. مدينة مصرية - وقت.
2. للتمني - دولة عربية.
3. هتاف - من الطيور.
4. هلاك - ضمير منفصل - للتمني.
5. مصيبة - لاءم .
6. دواء - عقلي.
7. بكاء على الميت (معكوسة) - عاصمة عربية.
8. نمرنه .
9. شاهدهاء - عاصمة عربية.
10. ضد التباعد - من الحشرات.

أفقياً:

1. دولة عربية - نصف كلمة راجع.
2. دولة عربية - يحصل على.
3. دولة عربية.
4. اختصار جملة: الى آخره - دولة عربية.
5. نصف كلمة هاني - جاء - أعطي (معكوسة).
6. دولة ألمانية - والد والده.
7. دولة آسيوية - شرب الماء دون أخذ نفس.
8. حرف أبجدي - اسم يطلق على دمشق.
9. الوصول قبل الآخرين في المباراة - والد.
10. عاصمة افريقية - رقبة.

## أجوبة مسابقة العدد 273

1 - صح أم خطأ؟

أ - خطأ.

ب - صح.

ج - صح.

2 - املأ الفراغ:

أ - الأعراس.

ب - انفجار.

ج - الذئب.

3 - مَنْ القائل؟

أ - الشهيد الشيخ عباس اللحام.

ب - أمير المؤمنين عليه السلام.

ج - حسان بن ثابت.

4 - صحّح الخطأ حسبما ورد في

العدد:

أ - الوليمة.

ب - الزواج.

ج - للكافرين.

5 - من/ ما المقصود؟

أ - الأنبياء

ب - الشهيد مهدي ياغي.

ج - العباس عليه السلام.

6 - شباب.

7 - الإجابة (ب).

8 - سورة محمد، الآية 7.

9 - الكتب.

10 - الأمل.

(جواب الأحجية: يوجد عشرة طيور وعشرون حيواناً في الحديقة).

## حل الكلمات المتقاطعة الصادرة في العدد 274

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
م	غ		م	ا	ل	س	ا	ل	ا
ا	ن	ي	د	ل		ب	ب	ي	ل
	م	ه	و	م	ر	ح		ن	ي
ا		د	س	ا		ت	ب	ا	ه
				ي	ش	م		ن	و
			س	ح	م		ب		د
			ن	ي		ف	ا	خ	ي
			ا	ر	ا		د	ر	ة
			ل	ا	ز		ر	ب	
			ت	ف		ا	ت	ا	ت

## حل شبكة Sudoku الصادرة في العدد 274

4	9	1	6	5	3	7	2	8
2	8	3	1	7	9	4	6	5
7	6	5	8	4	2	1	3	9
1	3	2	7	8	4	5	9	6
8	7	6	5	9	1	2	4	3
5	4	9	3	2	6	8	7	1
6	5	4	2	3	8	9	1	7
3	2	7	9	1	5	6	8	4
9	1	8	4	6	7	3	5	2

من يرغب من الإخوة القراء بالمشاركة في سحب قرعة المسابقة؛

فليستعلم عن التاريخ من مركز المجلة.

# كرامة ناسك

نهى عبد الله

عُرف «ناسك الجبل» بالتقى والزهد، وكان محباً لقريته، راعياً لأهلها، وكان دعاؤه الخاص أن يرفع الله تعالى عنه الحجب وينير بصيرته، ويكشف له حقائق الأمور كما هي. وبعد مجاهدة طويلة نال ما تمناه، وحاز كرامة خاصة في معرفة بعض خفايا النفس، فكان يعرف حقيقة عمل المرء عندما يراه. في البداية كان الناسك مزهواً بتلك الكرامة، يرى الأطفال لآئى منثوراً، وسكان قريته الطيبين على أحوال متقلبة، بين الصفاء وبين السواد... لكن مع الوقت بات الأمر أكثر جدية، فكلما نزل إلى السوق هرب من صورة التاجر الذي بدا له سبباً ضارياً، وإذا قصد دكاناً فزع من المجتمعين فيه إذ استحالوا ثعابين بالسنّة سامّة، وأصبح يخافهم ويضمر لهم البغض لما اكتشف من أفعالهم، حتى اعتكف في منزله، فوجد زوجته كلما اجتمعت بجارتها تبدو كآكلة لحوم الأدميين.

أدرك الناسك، بحزن، الأذى الذي وقع في نفسه، وأن تلك الكرامة هي اختبار لذلك القلب النقي الذي يجب أن لا تشغله عيوب غيره، وأن الستر عن الخطايا هي كرامة الله له؛ ليبقى محباً لقومه، ونقياً قلبه. فرفع يديه متوجهاً إلى ربه: «إلهي ما لي حاجة في معرفة ذنوب غيري، واشغلني بإصلاح عيوبي عن تتبع عيوبهم».

أحياناً نتبع عيوب الآخرين وأخطاءهم وزلاتهم، دون أن نلاحظ أننا في تلك اللحظة بالتحديد، أضفنا عيباً جديداً لنا، والأهم أننا لوثنا ذلك النقاء الذي نحاول الحفاظ عليه.