



- 4 أول الكلام: الطبابة والتمريض مهنة إنسانية  
الشيخ بسام محمد حسين
- 6 مع إمام زماننا: ثورات تمهيدية للظهور المبارك  
آية الله الشيخ عبد الله جوادي الآملي
- 10 نور روح الله: أدب الإخلاص في العبادة (1)  
مع الإمام الخامنئي: يوم الممرضة: تكريم الفضائل
- 13 أخلاقنا: بيوت لا تدخلها الملائكة  
آية الله الشيخ حسين مظاهري
- 16 وصية شهيد: وصال (5) - شرح وصية الشهيد الحاج قاسم سليمان  
الشيخ أبو صالح عباس
- 20 فقه الولي: مستجدات أحكام السفر  
الشيخ علي معروف حجازي
- 24 كورونا... ملامح حياة جديدة
- 27 توجيهات اجتماعية وأسرية في ظل كورونا  
الشيخ د. محمد حجازي
- 28 هل كورونا.. كذبة؟ (حوار مع مختصين من وزارة الصحة)  
حوار: نانسي عمر
- 33 كوفيد- 19 وآثاره النفسية  
د. فضل شحيمي
- 40 التعلّم عن بُعد: هل ينجح الأهل؟  
نسرين نصر
- 46 تجربتي مع كورونا  
تحقيق: فاطمة خشاب درويش
- 52



20



27



6

66

- 58 احذر عدوك: الرغبة في كشف الأسرار (1)
- 62 الحرب الناعمة: الهوية الإسلامية والمناهج الوافدة
- 66 د. أحمد علي الشامي أسرتي: طباع الزوجين: هل تتغير؟
- 66 فاطمة نصر الله مجتمع: ترشيد الاستهلاك: ضرورة وليس ترفاً
- 71 فاطمة علي خليفة مناسبة: في ليلة إلهية
- 76 ندى بنجك تربية: التنمر عند الأطفال
- 78 تحقيق: نقاء شيت تغذية: أوراق الغار: فوائد وأضرار
- 82 زينب يحيى تساييح جراح: تحت تلة «البازو» (لقاء مع الجريح المجاهد السيد علي خليل هاشم)
- 86 حنان الموسوي أمراء الجنة: شهيد الدفاع عن المقدسات محمود محمد حايك (بهاء)
- 90 نسرين إدريس قازان صناعات غذائية: المخلات
- 94 المهندسة الزراعية إيمان قصير بريد القراء
- 97 مناسبات العدد
- 98
- 112 آخر الكلام: ليست كذبة!!
- نهى عبد الله

## الطبابة والتمريض

## مهنة إنسانية

الشيخ بسام محمد حسين

الطبابة حاجة اجتماعية وإنسانية عامة، لا يشك أحد في ضرورتها للبشرية، بل إن البشر كلما تقدّموا في حضارتهم وتمدّنهم، كلما زاد اهتمامهم بهذه المهنة، وتوسّعوا في أبحاثهم ودراساتهم حولها. ومضافاً إلى ذلك، فإنّ الواجب الشرعيّ الكفائيّ، يُملي على المجتمع أن يتصدّى بعض أبنائه للقيام بهذه المهنة، التي لا يستغني عنها مجتمعٌ من المجتمعات، في كلّ زمان ومكان.

وقد وردت الروايات الشريفة التي تؤكّد على ذلك، فعن الإمام الصادق عليه السلام أنّه قال: «لا يستغني أهل كلّ بلدٍ عن ثلاثة يُفزع إليهم في أمر دنياهم وآخرتهم، فإنّ عُدّوا ذلك كانوا همجاً<sup>(1)</sup>: فقيه عالم ورع، وأمير خيرٍ مُطاع، وطبيبٌ بصيرٌ ثقة»<sup>(2)</sup>.

وعن أمير المؤمنين عليه السلام أنّه قال: «العلم علمان: علم الأديان، وعلم الأبدان»<sup>(3)</sup>.

ومن بين أسمائه تعالى: «الطبيب»؛ لكونه سبحانه الذي أعطى الدواء للداء؛ فهو الطبيب الحقيقيّ، لا غيره. لكنّه سبحانه أجرى في خلقه أسباباً ومسبّبات، وخلق الداء ابتلاءً وجعل له الدواء، فكان من سنّته في خلقه أن يتعرّف المخلوق في سعيه الدنيويّ على هذه العلاقة ليضع الدواء على الداء، ومنه تحقّقت إحدى أهمّ الوظائف الاجتماعية والإنسانية وأعظمها قدراً، فسُمّي صاحبها طبيباً وحكيماً، تخلّقاً بأخلاق

الله تعالى، في إعطاء الدواء للداء، ووضع الأمور في مواضعها. ومن هنا، كان التطبيب مسؤولية أمام الله تعالى، على من يمارسه أن يؤدّيها إلى المريض، لا وظيفة يتكسّب منها فحسب، فعن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال: «من تطبّب فليتقّ الله، ولينصح، وليجتهد»<sup>(4)</sup>. وممّا يدعو إلى الأسف، ما نشاهده هذه الأيام من تحوّل الطبابة، وما يتعلّق بها من ترميض وصناعة أدوية وغير ذلك، من مسؤولية إلهية وإنسانية كبرى، إلى وظيفة هدفها جمع المال وجني الأرباح في معظم أنحاء العالم، في الوقت الذي لا بدّ فيه أن تكون الأولوية في ذلك كله، تخفيف آلام الناس ومعاناتهم وأوجاعهم. فأبى عمل أعظم من تسكين ألم إنسان، أو علاجه من مرض يعاني منه ويؤرّقه في ليله ونهاره؟! فهنيئاً لمن لا يُعْغِل هذا الجانب الإنساني والعمل الإلهي الرباني في عمله، طبيباً كان أم ممرضاً.

وتكريماً لشريحة من الطاقم الطبي الذي يلبي هذه الحاجة الإنسانية، أعلن الإمام الخميني قدس سره يوم الممرضة المسلمة في الخامس من جمادى الأولى، يوم ولادة السيدة زينب عليها السلام، باعتباره أحد الأدوار التي قامت بها في أرض كربلاء؛ إذ كانت عليها السلام تمرّض الإمام زين العابدين عليه السلام وتعتني به في مرضه، فحريٌّ بها أن تكون قدوة لكل من يحتذي طريقها ويهتدي بهديها.

وكلّ أملنا أن يحظى هذا اليوم بالاهتمام اللازم بتكريم الممرضات والممرضين وبقية الطاقم الطبي، الذي يقوم بواجباته دائماً، إلا أنّ ما يميّزه في هذه الأيام أنّه أصبح في جبهة تقدّم التضحيات على أكثر من صعيد، وصولاً إلى ارتقاء شهداء، الأمر الذي لم يكن متوقّعاً أو معهوداً في السابق في غير ساحات الجهاد والقتال، بينما هو كذلك في ظلّ وباء أو جائحة «كورونا»، التي لعلّها من أصعب ما مرّت به البشرية على المستوى العالمي.

نسأله تعالى أن يثيب العاملين والعاملات منهم، ويرحم شهداءهم، ويتقبّل أعمالهم، إنّه سميع مجيب.

الهوامش

(3) (م.ن)، ج 1، ص 220.

(4) (م.ن)، ج 59، ص 74.

(1) يُقال: قوم همج؛ أي لا خير فيهم.  
(2) بحار الأنوار، المجلسي، ج 75، ص 235.

## ثوراتٌ تمهيديةٌ للظهور المبارك (\*)

آية الله الشيخ عبد الله جوادي الآملي

إذا كان نائب من نواب إمام العصر عليه السلام، كالإمام  
الراحل قدس سره، القدرة على إقامة نظام إسلامي،  
فلا شك في أنّ للوجود المبارك لوليّ الله الأعظم  
عليه السلام القدرة على تغيير العالم وتسخيره، بواسطة 313  
ناصرًا ومريدًا، وإن التحق سائر الناس بركب أصحاب  
إمام العصر عليه السلام وأنصاره وأوليائه لاحقًا.



الثورة التي تغير  
العالم وتملأ  
الأرض قسطاً  
وعدلاً كما ملئت  
ظلاماً وجوراً تمثل  
نقطة تحوّل  
شاملة عالميّة

### ● نقطة تحوّل عالميّة

على ضوء هذا، تكون الثورة الإسلاميّة العظيمة من جهات متعدّدة مرآة للثورة المهدويّة العالميّة. ولا شكّ في أنّ الثورة المهدويّة العظيمة نقطة تحوّل في التاريخ، وكذلك مصداقها المصعّر، لكنّ نقطة التحوّل التي أحدثتها الثورة الإسلاميّة بالقياس إلى تلك التي تحدثها الثورة المهدويّة العالميّة، من قبيل قطر الندى في قبال البحر الزاخر<sup>(1)</sup>. كما أنّ الأنبياء عليهم السلام، وإن شكّلوا نقطة تحوّل تاريخي في عصورهم، إلا أنّ ذلك مقارنة بالثورة المهدويّة كالندى مضافاً إلى البحر الزاخر. والوجه فيه: أنّ الثورة التي تغيّر العالم وتملأ الأرض قسطاً وعدلاً كما ملئت ظلاماً وجوراً، تمثل نقطة تحوّل شاملة عالميّة. وإلى ذلك يشير في ما أفاده مولى الموحّدين عليّ عليه السلام بالقول: «يعطف الهوى على الهدى إذا عطفوا الهدى على الهوى، ويعطف الرأي على القرآن إذا عطفوا القرآن على الرأي»<sup>(2)</sup>.

### ● ضياء للقلوب

إنّ للثورة المهدويّة أثراً على القلوب؛ إذ تخرجها من حبّ الأنا والهوى إلى حبّ الله الواحد الأحد، فتحيل ظلمة الجهل والضلال إلى نور الهداية والعلم، وتبدّل الخوف والاضطراب بالشجاعة والثبات. ويمكن ملاحظة مثال لها في ما حصل من تحوّل إيّان اندلاع الثورة الإسلاميّة في إيران بقيادة الإمام الخميني قدس سرّه من خلال الثبات على المقاومة طيلة ثماني سنوات من الدفاع المقدّس.

### ● ﴿يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا﴾

إنّ أولئك الذين يشمّون رائحة أبنائهم الشهداء ويقبلون جباههم ثمّ ينطلقون بأنفسهم إلى جبهة القتال مصاديق بارزة لقوله تعالى: ﴿يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا﴾ (الأنبياء: 73)؛ وذلك أنّه حصل تغيّر وتبدّل في قلوبهم، ما دفعهم إلى نحت أبهى صور الإيثار والفداء. إنّ شدّة الشوق القلبي، والحماس الكبير، والإحساس غير القابل للوصف، والحضور في الصفوف الأماميّة للقتال، والدفاع عن التعاليم المقدّسة وعن حريم الإسلام، إلى جانب



التعلّق الشديد بالشهادة، والابتعاد عن أسر مظاهر الحياة الطبيعية، لا يمكن تصوّره وتحققه إلا من خلال قوله تعالى: ﴿يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا﴾ ضمن تحوّل جذريّ للقلوب. لقد كان أولئك الرجال جنّد الله الذين ادّخرهم تعالى لوقت الشدّة، حين تفتّر العزائم يأتيهم الإلهام الباطنيّ، فيتركون حياة الدعة، ويساقون إلى الشهادة والفداء، ما يفضي إلى التحقّق العينيّ للجهاد الذي أشارت إليه الآية الكريمة: ﴿لَوْ كُنْتُمْ فِي بُيُوتِكُمْ لَبَرَزَ الَّذِينَ كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقَتْلُ إِلَىٰ مَضَاجِعِهِمْ﴾ (آل عمران: 154).

### ● القرآن ملهم الشهداء

لا يتمّ العروج المملوكيّ لروح الشهيد إلا بالاستعانة بالفكر النيّر والاستمداد الخالص من الله تعالى شأنه. إنّ سالك طريق الشهادة يتزوّد بزداد اسمه معرفة الله ونصر الدين، وطبيّ ساحة الإيثار، وبرأس مال عنوانه الهجرة من التكاثر إلى الكوثر والشوق إلى لقاء الله. وإنّما تتحقّق جملة من النعم في ظلّ الوحي الإلهيّ وولاية أهل بيت العصمة عليهم السلام، عبّر عنها القرآن الكريم كميزات للمجاهدين:

- 1- شراء المال والنفس: قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَىٰ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَنفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ بِأَنْ لَهُمُ الْجَنَّةُ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَيَقْتُلُونَ وَيُقْتَلُونَ﴾ (التوبة: 111)، كانوا مستعدّين لشراء بضاعة المال والنفس.
- 2- الاستعداد للمواجهة: قال تعالى: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ﴾ (الأنفال: 60)، أعلنوا بكلّ إخلاص استعدادهم الكامل للمواجهة.
- 3- جهوزيّة للجهاد بكلّ الجبهات: قال تعالى: ﴿وَقَاتِلُوهُمْ حَتَّىٰ لَا تَكُونَ فِتْنَةٌ وَيَكُونَ الدِّينُ كُلُّهُ لِلَّهِ﴾ (الأنفال: 39)، رحّبوا بكلّ أنواع الجهاد: الاستعداد والاستعمار والاستغلال والاستبداد...
- 4- إحقاق الحقّ: قال تعالى: ﴿وَيُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُحِقَّ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ وَيَقْطَعَ دَابِرَ الْكَافِرِينَ\* لِيُحِقَّ الْحَقَّ وَيُبْطِلَ الْبَاطِلَ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ﴾ (الأنفال: 7 - 8)، لم يكن لهم هدف سوى إحقاق الحقّ وإبطال الباطل.

إنّ سالك طريق الشهادة يتزوّد بزداد اسمه معرفة الله ونصر الدين، وطبيّ ساحة الإيثار، وبرأس مال عنوانه الهجرة من التكاثر إلى الكوثر والشوق إلى لقاء الله



إِنَّ آيَةَ نِظَامٍ  
مَقْدَسٍ إِنَّمَا يَكُونُ  
مَمَّهَدًا لظُهُورِ  
بَقِيَّةِ اللَّهِ ﷺ حِينَمَا  
يَكْتُبُ رِجَالُ الْعِلْمِ  
وَالثَّقَافَةِ فِي هَذَا  
النِّظَامِ الْأَلْيَاتِ  
الْعِلْمِيَّةِ الصَّحِيحَةِ

5- مجاهدة الكفار والمنافقين: قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَيَسَّرَ الْمَصِيرَ﴾ (التوبة: 73)، شاركوا في مجاهدة الكفار والمنافقين، فحدّوا العدو الداخلي (المنافق)، كما شخّصوا العدو الخارجي (الكافر)، وسعوا إلى انقضاء شرهما.

6- اتباع الولاية: قال تعالى: ﴿أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ﴾ (النساء: 59)، سلكوا طريق تعاليم عصر غيبة بقية الله ﷺ، واتبعوا نوابه الحقيقيين، وامتثلوا أوامرهم.

والحاصل؛ لقد سعى هؤلاء الرجال إلى تطبيق كلّ ما تعلموه من القرآن، وعملوا به بكلّ إخلاص، وتبرّؤوا ممّا عداه من مسالك ومزالق.

### ● شروط التمهيد

إنّ هذه الثورات العظيمة التي كانت ثمرةً لمجاهدات ثلّة طيبة من الشباب والأنصار والنساء والرجال، الذين أنجبتهم هذه الأرض الطيبة المعطاءة، لم تكن إلّا تمهيداً لظهور ذلك الوجود المبارك. لكن ما ينبغي عدم الذهول عنه، هو أنّ النظام المقدّس إنّما يكون ممهداً لظهور بقية الله ﷺ حينما يكتب رجال العلم والثقافة في هذا النظام الآليات العلمية الصحيحة، وتحافظ عليها الأجيال، وتعمل الأعمال الصالحة على ضوء المعارف الإلهية وأحكام الإسلام المضيئة، وتبتعد عن الصور الجاهلية المعاصرة للحداثة، حتّى تتحقّق التجربة العملية في محضر الإسلام الأصيل بلا إفراطٍ ولا تفريطٍ، فتُعرض للعالم أبهى حلّةً وصورةً.

### الهوامش

قياس كردم وتديبير عقل در ره عشق  
چو شبنمی است که بر بحر می کشد  
رقمی  
آئی: تأملت فادركت أنّ سلوك طريق  
العقل لنيل العشق عميق جداً كسقوط  
قطر الندى في البحر.  
(2) نهج البلاغة، الخطبة 138.

(\*) مقتبس من كتاب: الإمام المهدي  
الموجود الموعود ﷺ، آية الله الشيخ  
عبد الله الجوادى الأملى، الفصل الأول -  
الباب الثاني - بتصرف.  
(1) قال حافظ الشيرازي في ديوانه  
(غزل، 471):

# أدبُ الإخلاص

## في العبادة (1) (\*)

من مهمّات آداب النية، وهو في الوقت نفسه من مهمّات جميع العبادات، ومن المقرّرات الكلية الشاملة: الإخلاص. وحقيقته تصفية العمل من كلّ شائبة سوى الله، وتصفية السرّ عن رؤية غير الحقّ تعالى في جميع الأعمال الظاهرية والباطنية. وكمال الإخلاص ترك الغير مطلقاً، وجعل الإنيّة والأناييّة، والغير والغيريّة تحت قدميك.

### ● الدين الخالص لله

قال تعالى: ﴿أَلَا لِلَّهِ الدِّينُ الْخَالِصُ﴾ (الزمر: 3)؛ أي أنّ الله تعالى قد اختار لنفسه الدين الخالص، فإذا كان لشيء من الحظوظ النفسانيّة والشيطانيّة دخل في الدين فلا يكون الدين خالصاً، وما ليس بخالص فإنّ الله لم يختره، وما كانت فيه شائبة الغيريّة والنفسانيّة فهو خارج عن

إذا كان لشيء من  
الخطوط النفسانية  
والشيطانية دخل  
في الدين فلا  
يكون الدين خالصاً

حدود دين الحق، قال تعالى: ﴿وَمَا أَمْرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ﴾ (البينة: 5)، وقال تعالى: ﴿وَمَنْ كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ نَصِيبٍ﴾ (الشورى: 20). وعن رسول الله ﷺ: «لكل امرئ ما نوى، فمن كانت هجرته إلى الله ورسوله فهجرته إلى الله ورسوله، ومن كانت هجرته إلى دنيا يصيبها أو امرأة ينكحها، فهجرته إلى ما هاجر إليه»<sup>(1)</sup>.

### ● الهجرة الصورية والهجرة المعنوية

قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَخْرُجْ مِنْ بَيْتِهِ مُهَاجِرًا إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ يُدْرِكُهُ الْمَوْتُ فَقَدْ وَقَعَ أَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ﴾ (النساء: 100). ويمكن أن تكون هذه الآية المباركة متضمنة جميع مراتب الإخلاص، منها: الهجرة الصورية التي تقع بالبدن. وهذه الهجرة إذا لم تكن خالصة لله ورسوله، بل كانت للخطوط النفسانية، فليست هجرة إلى الله ورسوله، وهذه هي مرتبة الإخلاص الصوري الفقهي.

**والثانية:** الهجرة المعنوية، والسفر الباطني الذي مبدؤه البيت المظلم للنفس، وغايته الله تعالى ورسوله ﷺ الذي مرجعه الحق أيضاً؛ لأن الرسول بما هو رسول ليس له استقلال، بل هو آية ومرآة وممثل. فالهجرة إليه هجرة إلى الحق تعالى (حب خاصة لله هو حب الله).

فحاصل معنى الآية الشريفة بحسب هذا الاحتمال، هو أنه من هاجر بالهجرة المعنوية وسافر بالسفر القلبي العرفاني، وخرج من بيت النفس ومنزل الأنانية، وهاجر إلى الله دون رؤية نفسه ونفسانيته وحيثيته، فجزاؤه على الحق تعالى.

### ● أهم مانع للإخلاص

إذا كان السالك في سلوكه إلى الله طالباً لحظ من الخطوط النفسانية، ولو كان هو الوصول إلى المقامات، بل ولو كان هو الوصول إلى قرب الحق بمعنى وصول نفسه إلى الحق، فليس هذا السلوك سلوكاً إلى الحق، بل السالك

لعلّ المراد من الحديث النبويّ المعروف: «من أخلصّ لله أربعين صباحاً، جرت ينابيع الحكمة من قلبه إلى لسانه»، هو الإخلاص بجميع مراتبه

لم يخرج بعد من البيت (النفس)، بل هو مسافر في جوف البيت من ركن إلى ركن، ومن زاوية إلى زاوية. فالسفر إذا كان في مراتب النفس وللوصول إلى الكمالات النفسانيّة فليس بسفر إلى الله، بل هو سفر من النفس إلى النفس.

### ● إمكانية حصول الإخلاص الحقيقيّ

لا يقدر أحد على أن يسافر السفر الربانيّ دون السفر النفسانيّ غير الكمّل من أولياء الله. وهذا الشأن للكمّل فقط. ولعلّ الآية الشريفة: ﴿سَلَامٌ هِيَ حَتَّى مَطَلَعِ الْفَجْرِ﴾ (القدر: 5)، تشير إلى هذه السلامة من التصرفات الشيطانيّة والنفسانيّة في جميع مراتب السير، في الليالي المظلمة الطبيعيّة التي هي ليلة القدر للكمّل حتّى طلوع فجر القيامة، الذي هو في عين الكمّل رؤيّة جمال الأحدثيّة.

وأما غيرهم فليسوا سالمين في جميع مراتب السير، بل في أول السير، لا يخرج أيّ سالك من التصرفات الشيطانيّة. فاعلم، أنّ هذه المرتبة من الإخلاص؛ أي السلامة من أول مرتبة السير إلى الله إلى آخرها، لا تيسّر لأهل السلوك والعاديّين من أصحاب المعرفة والرياضة.

### ● علامات الإخلاص

إن آية وعلامة هذا النحو من الخلوص، هي أنّه لا سبيل لغواية الشيطان إليهم، وطمعه مقطوع عنهم تماماً، كما قال تعالى في الآية الشريفة ناقلاً عن ذاك الخبيث: ﴿فَبِعِزَّتِكَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ\* إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمْ الْمُخْلِصِينَ﴾ (ص: 82 - 83).

لقد نُسب الإخلاص ههنا إلى ذات العبد لا إلى فعله، وهذا مقام فوق الإخلاص في العمل. ولعلّ المراد من الحديث النبويّ المعروف: «من أخلص لله أربعين صباحاً، جرت ينابيع الحكمة من قلبه إلى لسانه»<sup>(2)</sup>، هو الإخلاص بجميع مراتبه؛ أي الإخلاص العمليّ والصفاتيّ والذاتيّ، ولعلّه يكون ظاهراً في الإخلاص الذاتيّ، وتكون بقيّة مراتب الإخلاص من لوازمه.

الهوامش

(1) بحار الأنوار، المجلسي، ج 67، ص 242.  
(2) مستدرک الوسائل، الميرزا النوري، ج 1، ص 90

(\*) من كتاب: الآداب المعنويّة للصلاة، الإمام الخمينيّ وَرَبِّكَ، الباب الثالث، في سر النية وآدابها، فصل الإخلاص.



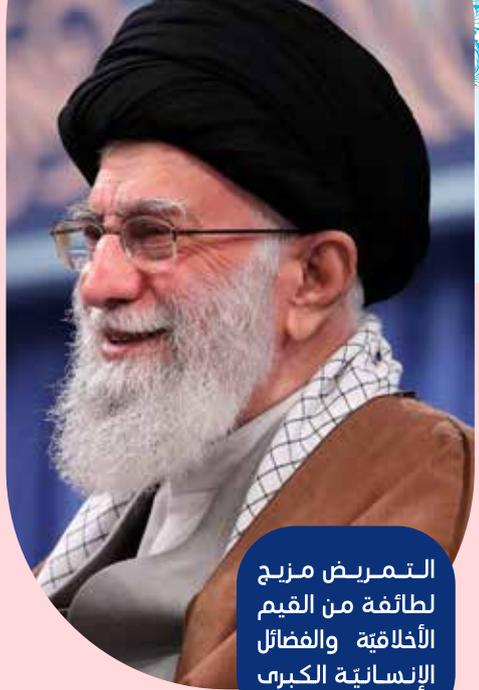
## يوم الممرضة:

## تكريمُ الفضائل (\*)

أبارك لكم يوم الممرّض والممرّضة. كما وأبارك لكم تزامن هذا اليوم مع ولادة السيّدة زينب عليها السلام. وهو أمر مهمّ. فأولئك الذين اختاروا هذا الاسم وهذا العنوان وهذا التاريخ ليوم الممرّض والممرّضة، قد قاموا بخطوة مباركة في محلّها حقّاً.

### ● زينب عليها السلام الممرّضة الأولى

زينب الكبرى عليها السلام سيّدة بارزة في تاريخ البشرية، لا في تاريخ الإسلام فحسب. حقّاً هي فريدة. تلك الإنسانة العظيمة، [مصدق قول الشاعر]: «لا تقل هي امرأة فيد الله معها»<sup>(1)</sup>. ونحن قلّما نجد إنساناً -رجلاً كان أو امرأة- يستطيع أن يخوض غمار الميادين الصعبة بهذه القوّة والصلابة، كما خاضته



التمريض مزيج  
لطائفة من القيم  
الأخلاقية والفضائل  
الإنسانية الكبرى

تلك الإنسانية. قُدّمت هذه السيّدة العظيمة كقدوة في التمريض. وبهذه التسمية حصلت صلة خاصّة بينكم وأنتم مجتمع الممرّضين والممرّضات، وبين هذه السيدة العظيمة، وأنا أبارك لكم هذا الأمر.

### ● مهنة الفضائل الإنسانية

التمريض مزيج لطائفة من القيم الأخلاقية والفضائل الإنسانية الكبرى؛ من الشفقة والحرص، إلى تحمّل المسؤولية، فالصبر والحلم أمام الجزع والحالات الصعبة، وصولاً إلى الاهتمام والدقّة والرعاية لمن

هو تحت رعايتهم، والصبر والاستقامة، وعدم التذمّر من مشاهدة الصعاب. تجد جُلّ عمل العامل في بعض الأعمال مرتبطاً دوماً بمناظر الحياة الخلّابة والجميلة. [أمّا] عملكم، فهو مرتبط دوماً بالمرض والمريض والألم والوجع. وأنتم في مقابل ذلك تمارسون عملكم بصبر وتحمّل دونما تذمّر أو إحباط. لذا، فإنني أقولها عن إيمان تامّ: إنّ تكريم الممرّض يعني تكريم الفضائل الإنسانية.

### ● نحو مجتمع الفضائل

صحيحٌ أنّ علينا تكريم الممرّض وحفظ حرّمته، ولكنّ الأسمى من ذلك هو نشر الفضائل التي قلنا إنّ التمريض يعدّ مزيجاً منها في أوساط المجتمع. يحتاج مجتمعنا اليوم إلى أن تسود الشفقة بين أفرادها، وإلى التعاطف وتحمّل المسؤولية، والحلم والصبر وما شاكلها. إنّنا نسير اليوم في طريق خطير، بالغ الأهمية، زاخر بالفخر والاعتزاز.

يجدر بكلّ من يتمكّن من أداء دور في هذه المجالات، بما في ذلك الأجهزة الإداريّة والمنظّمات والوسائل الإعلاميّة ومعلّمو الدين، بل وحتّى الناشطون السياسيّون، أن يعمل على إشاعة هذه الفضائل، والترويج لمن يتحلّى بها في أوساط مجتمعنا.





قبل بضع ليالٍ رأيتُ في التلفاز برنامجاً عرض قصّة رجلٍ موفّر؛ لم يكن صاحب ثروة، ولا مديراً لمؤسسة، ولكنه استطاع عبر جهوده ومساعيه وجمعه للمساعدات من هذا وذاك، أن يوفّر أثاثاً وأمتعةً ولوازم لمئات العرسان، وشاهدتُ مخزنه عبر التلفاز. يجب الترويج لأمثال هؤلاء الناس ولمثل هذه الأعمال؛ فإنّ إشاعة الفضائل واجبة في أعناق جميع أفراد المجتمع، وكلّ من يتسنّى له إنجاز هذه الأمور.

### ● مسؤولية مشتركة

إنّ هذا الممرّض نفسه، الذي نثق به ونوكل إليه مريضنا والمصاب بوعكة صحيّة لمراقبته، يحتاج إلى مراقبة كذلك. فلا ينبغي أن يُصاب بالكسل أو الملل، ولا ينبغي لنا أن نفرض عليه ظروفاً تؤدّي به إلى التعب والنصب والضعف، فالمرّض الذي يضطرّ مثلاً إلى العمل مدّة نوبتين متتاليتين، لا تبقى له طاقة، ولا يُلام على ذلك طبعاً، لا سيّما السيدات الممرّضات اللاتي يجب متابعة مشاكل عوائلهنّ وأولادهنّ وأزواجهنّ وحياتهنّ الزوجيّة.

وعلى المديرين إيلاء الاهتمام بقضيّة نشاط الممرّضين والممرّضات في العمل وصبرهم وحضورهم في الوقت المحدّد، والاستجابة لمتطلّباتهم العائليّة.

### ● شريحة مهمّة وحيويّة

ندعو أن يتمكّن الممرّضون والممرّضات من إنجاز مهامهم بمزيد من النشاط، والحيويّة، والحافز، والشعور بالمسؤوليّة يوماً بعد يوم. وهو متوافر فيهم، والحمد لله.

في الختام، نسأل الله أن يمكّنهم من النهوض بهذه الأعمال، علماً أنّها صعبة وتستغرق وقتاً، لكن يجب -بتوفيق الله- شحذ الهمم؛ لأنّ الممرّضين والممرّضات شريحة عزيزة ومهمّة، فلا بدّ من متابعة مشاكلها بجِدّ، ومعرفة حقوقها، ومراعاة العدالة تجاهها بشكل تامّ.

الهوامش

ولادة السيّدّة زينب عليها السلام، بتاريخ 2020/1/1 م. مضمون بيت شعر للشاعر عثمان ساماني.

(\*) من كلمة الإمام الخامنئي عليه السلام لدى لقائه الآلاف من الممرّضين والممرّضات في ذكرى

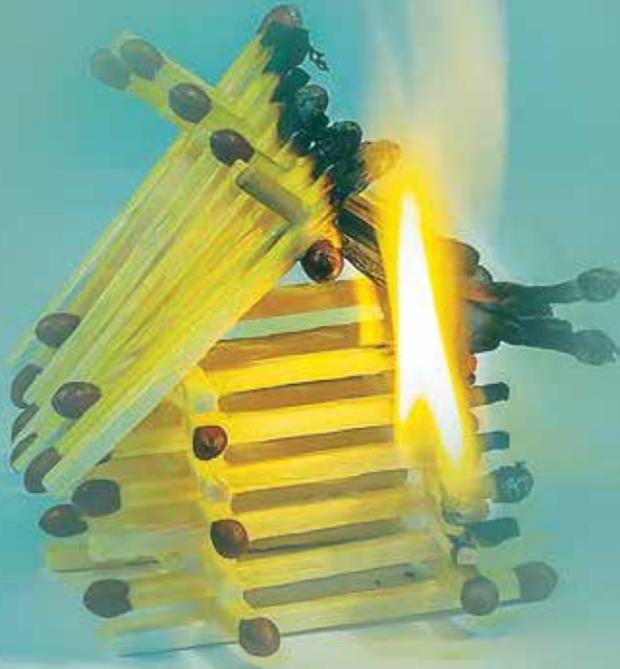
# بيوت

## لاتدخلها الملائكة (\*)

آية الله الشيخ حسين مظاهري

إنَّ أحدَ الابتلاءاتِ الأسيِّةِ التي لا يشعر بها أصحابها؛ المعصية، خاصَّةً تلكَ التي ذهب جلالها من قلوب أصحابها، فأصبحوا يبرِّرون ما يفعلون على هواهم.

إنَّ هذه القضيةَ يمكن أن نعتبرها مصيبةً وبليةً، ولو نزلت عيوننا دماً عليها لكان قليلاً؛ لأنَّها أساس تأخُّر المجتمع الإسلاميِّ.



## ● الطفل في خطر

تحتوي بعض البيوت على مسائل متدنية ووضيعة تسهم كثيراً في إتلاف نفسية الطفل الذي يعيش في ذلك البيت، من قبيل أشرطة الموسيقى المبتذلة، والأغاني، ناهيك عن اقتناء بعض الأجهزة التي يستخدمها كثيرون لغايات محرمة، وغيرها الكثير.

إن الإسلام العظيم ينظر إلى هذه البيوت على أنها أوكار الشياطين التي خلت - على حد قول الرسول ﷺ - من البركة والرحمة الإلهية، وأن الملائكة لا تمرّ على تلك البيوت الفاسدة.

ويؤكد علماء النفس أن الطفل الذي ينشأ في مثل هذه المجتمعات، يكون وضيعاً، ضعيف النفس.

وأما المؤمنون، فإنهم ليسوا من أهل الغناء والموسيقى (المحرمة)، ولا من أهل أجهزة اللهو (المحرمة)؛ لأنهم يعلمون جيداً أن هذه المسائل تمحق بركة المنزل، وأنها محرمة، وأن الطفل الذي يكبر في مثل هذه البيوت، لا يؤمل منه خير أبداً.

## ● «كُفَّ عن الغيبة»

قليلاً ما نرى بعض البيوت غير مبتلاة بالغيبة، والتهمة، والشائعة، والكذب، وقليلاً ما نرى أفراداً يمتنعون عن التوغّل في معاصٍ خطيرة كهذه، خصوصاً معصية الهمز واللمز السائدة هذه الأيام، أو معصية التجريح والاستهزاء.

فعلى سبيل المثال: يسخر الرجل من زوجته حين تطبخ غداءً لا يستهويه، أو لا يتلاءم مع شهيته، أو تسخر المرأة من زوجها حينما يشترى حاجة من السوق لا تنسجم وذوقها: ﴿وَيْلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ﴾ (الهمزة: 1). إن تلك البيوت خالية من البركة ومن اللطف الإلهي، ولا ينظر الله إليها، وهي نجسة وقذرة.

جاء في كتاب تحف العقول عن الإمام الهمام عليّ بن الحسين السجّاد عليه السلام أنه قال: «كُفَّ عن الغيبة، فإنّها إدامٌ كلاب النار»<sup>(1)</sup>.

إنّ الذي لا يكفّ عن الغيبة سيرى نفسه بعد مدّة معتاداً عليها، وستضحى ملكة، لو لم يمتنع عن الاستمرار بها. وهذه الملكة هي التي ستحدّد هويته، هذا مضافاً إلى أنّها ستحوّل الإنسان المغتاب إلى كلب يوم القيامة، وسيرمى في جهنّم ليكون غذاؤه تلك الغيبة التي تتجسّد على شكل جيفة، ولحم ميتة، ومع الأسف؛ أيّ البيوت يخلو من الغيبة؟ وأيّ البيوت يخلو من الاستهزاء والسخرية؟

أيّها السيّد! لا تسخر من ابنك، وأنت أيّتها السيّدة! لا تستهزئي بابنتك ولا تحاولي تحقيرها، واسعي دائماً للحفاظ على حالة الاحترام داخل بيتك، ولا تجرحي كبرياء زوجك، وإذا ما حدث ذلك فستبرز الغيبة بينكما، عندها تتهب النار في بيتكم الذي طغت عليه الهويّة الحيوانيّة بدل الهويّة الإنسانيّة.

### ● من ذاب الإيمان من قلبه

الأسوأ من الغيبة هي التهمة، والفرق بينهما هو أنّ التهمة تعني الافتراء وإلصاق ما ليس في الشخص من عيب به، أمّا الغيبة فهي كشف العيب المستور الموجود فعلاً، والغيبة تحدث في غياب الشخص المغتاب، أمّا التهمة فقد تحدث بحضور الشخص المتهّم. أمّا بالنسبة للتجريح، فيدخل تحت ما أسماه القرآن المجيد بـ«اللمزة».

غالباً ما يحدث؛ أن يقول أحدهم لصاحبه: لا تغتب فلاناً، فيجيبه: إنّ ما أقوله موجود فيه! وهو جواب «شيطانيّ»؛ لأنّ كشف العيب المستور يسمّى غيبه، أمّا إذا لم يكن فيه ذلك العيب، فسيكون المتحدّث من المفترين، فهل تعرف ماذا يقول الله عن المفترين؟ إنّهُ يقول: ﴿إِنَّمَا يَفْتَرِي الْكٰذِبُ الَّذِيْنَ لَا يُؤْمِنُوْنَ بِآيٰتِ اللّٰهِ وَأُوْلٰئِكَ هُمُ الْكٰذِبُوْنَ﴾ (النحل: 105). وعن الإمام الصادق جعفر بن محمّد عليه السلام: «إذا اتّهم المؤمن أخاه انماث (اختلط وذاب) الإيمان من قلبه، كما ينماث الملح في الماء»<sup>(2)</sup>.



## ● لئلا تضح الملائكة

قال تعالى في محكم كتابه ناهياً عن إطلاق الشائعات: ﴿وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾ (الإسراء: 36)؛ أي عليك بالابتعاد عن الشكوك والظنون، وإذا ما سمعت شيئاً فلا ترصه إلاً بدليل، وإذا أردت أن تقول شيئاً يجب أن يكون مسنداً، وإلا فإن سمعك وبصرك وفؤادك مسؤولة يوم القيامة: ﴿الْيَوْمَ نَخْتِمُ عَلَى أَفْوَاهِهِمْ وَتُكَلِّمُنَا أَيْدِيهِمْ وَتَشْهَدُ أَرْجُلُهُمْ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾ (يس: 65)؛ ففي يوم القيامة يختم الباري تعالى على الأفواه، يكتمها لتشهد عليه يداه، ورجلاه، وجلده، وقلبه، وتراها تقول له: إنك أنت الذي كنت تغتاب، وأنت الذي كنت تستمع إلى الغيبة، وتتهم هذا وتقبل التهمة من ذاك، وتشيع الكذب هنا وهناك.

لذا، ينبغي للجميع أن يبتعدوا عن المسائل التي تؤذي بهم -لا سمح الله- إلى جهنم الحامية، وعليهم أن يفكروا في الخروج من هذه الأزمات الخطيرة.

فالزوج يجب أن يكون صادقاً مع زوجته، وكذا الزوجة يجب عليها أن تبتعد عن الكذب والدجل ما استطاعت إلى ذلك سبيلاً، كي يعمّ الصدق، والمحبة، والود، والخير، والبركة جو البيت، ويضحى ذلك البيت ممراً لعبور الملائكة.

فالبيت الذي يملؤه الكذب، بيت ملعون، ورائحته كريهة تضح منها الملائكة في السماوات العلى، فلا تعدوا أبناءكم بما لا تريدون تنفيذه، ولا يكذب بعضكم على بعض، واتخذوا من الحقيقة والإسلام منهجاً لكم، فمن الوضاعة أن يكون الإنسان الذي كرمه الله الباري تعالى ذا وجهين.

### الهوامش

(\*) من كتاب الأخلاق البيئية، الفصل الثالث - بتصرف.

(1) تحف العقول، الحراني، ص 246.

(2) الكافي، الكليني، ج 2، ص 361.

البيت الذي يملؤه  
الكذب، بيت ملعون،  
ورائحته كريهة تضح  
منها الملائكة في  
السماوات العلى

وصية  
5

## شرح وصية الشهيد الحاج قاسم سليمانّي

الشيخ أبو صالح عباس

«كلام موجّه إلى إخوتي وأخواتي المجاهدين:  
إخوتي وأخواتي المجاهدون في هذا العالم، يا من أعرتم الله  
جماكمم، وحملتكم الأرواح على الأكفّ، ووفدتم إلى سوق العشق  
بائعين، انتبهوا: إنّ الجمهوريّة الإسلاميّة هي قطب الإسلام والتشيّع،  
مقرّ الحسين بن عليّ عليه السلام هو إيران».

## ● نظرة عالميّة وحدويّة

هذه النظرة العالميّة  
الوحدويّة تعبّر عن أصالة  
الروح القرآنيّة التي كان  
يعيشها القائد الشهيد

في هذا المقطع من الوصيّة، يتوجّه القائد الشهيد بلسان صريح إلى عموم المجاهدين في العالم، ويخاطبهم بلغة عالميّة وحدويّة، تنطلق من العقل المنفتح الذي

يمتاز به، ومن معين الروح الإنسانيّة التي يحملها، والتي لا تختزل صراع الحقّ مع الباطل في إطار قوميّ، أو مذهبيّ، أو حتّى دينيّ ضيق، بل تقارب قضايا المظلومين في العالم من منطلق إيمانيّ يتّسع لكلّ معاني الإنسانيّة التي تنتصر لقضايا المستضعفين في العالم دون تمييز بين عربيّ وأعجميّ، أو أسود وأبيض، أو مسلم وغيره. وهذه النظرة العالميّة الوحدويّة تعبّر عن أصالة الروح القرآنيّة التي كان يعيشها القائد الشهيد على هدي قوله تعالى: ﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ﴾ (الأنبياء: 107)، وقوله تعالى: ﴿الرَّ كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ لِتُخْرِجَ النَّاسَ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِ رَبِّهِمْ إِلَى صِرَاطِ الْعَزِيزِ الْحَمِيدِ﴾ (إبراهيم: 1).

## ● «أعر الله جمجمتك»

بالأصالة القرآنيّة التي تدعو إلى توحيد الكلمة، وتدعو أبناء الدين الواحد إلى الأخوة والاعتصام بحبل الله سبحانه، أخذ القائد الشهيد يخاطب إخوانه وأخواته المجاهدين في العالم، مقتبساً من كلمات أمير المؤمنين عليّ (عليه السلام) حينما أوصى ولده محمّد ابن الحنفية قائلاً: «تَزُولُ الْجِبَالُ وَلَا تَزُولُ! عَضَّ عَلَى نَاجِدِكَ، أَعْرَ اللَّهُ جُمُجْمَتَكَ، تَدُ فِي الْأَرْضِ قَدَمَكَ، اِرْمِ بِبَصْرِكَ أَقْصَى الْقَوْمِ، وَعَضَّ بِبَصْرِكَ، وَاعْلَمْ أَنَّ النَّصْرَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ سُبْحَانَهُ»<sup>(1)</sup>. وهي كلمات تحمل وصايا البأس الحيدريّ لكلّ مجاهد ومنافح عن الحقّ في سبيل الله، وذلك ليشير إلى أعلى دوافع الجهاد وعناصر القوّة فيه، وهي تسليم الأمر لله، والتوكّل عليه، والإخلاص له، وهي عناصر تختزنها عبارة «يا من أعرتم الله جماجمكم».

ثم يشير الحاج قاسم بعد ذلك إلى صفة التضحية، والتجارة التي يحترفها المجاهدون في سوق العشق، وهو قوله: «وحملتم الأرواح على الأكف، ووفدتم إلى سوق العشق بائعين»؛ وكأنه يرتل قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ تِجَارَةٍ تُنْجِيكُمْ مِنْ عَذَابِ أَلِيمٍ \* تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَتُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ (الصف: 10-11)، وقوله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَىٰ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَنْفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ بِأَنَّ لَهُمُ الْجَنَّةَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَيَقْتُلُونَ وَيُقْتَلُونَ وَعَدًّا عَلَيْهِ حَقًّا فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْقُرْآنِ وَمَنْ أَوْفَىٰ بِعَهْدِهِ مِنَ اللَّهِ فَاسْتَبْشِرُوا بِبَيْعِكُمُ الَّذِي بَايَعْتُمْ بِهِ وَذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾ (التوبة: 111).

### ● قطب الإسلام والتشيع

لقد جعل الحاج قاسم مقدّمته هذه بمثابة قاعدة الانطلاق للنطق بالوصية الجهادية الخالدة:

«انتبهوا: إن الجمهورية الإسلامية هي قطب

الإسلام والتشيع؛ مقرّ الحسين بن عليّ عليه السلام

هو إيران».

وعبارة التشيع هنا، لا تعني الانكماش على المنحى المذهبي لقضية إيران الإسلام، بل دليل سياق الكلام الذي يلي هذه العبارة، وأيضاً بقرينة الشواهد الكثيرة التي تختصرها سيرة القائد الشهيد، والتي لم تفرّق بين مسلم وآخر، وهو

الذي حضر في غزّة كما حضر في لبنان، وحضر في اليمن كما حضر في العراق، ونصر قضايا المستضعفين في أفغانستان وباكستان، وفي كلّ مكان دون تمييز، وهذا موثّق بالصوت والصورة كذلك<sup>(2)</sup>. من هنا، فإنّ توصيفه للجمهورية الإسلامية الإيرانية بـ(قطب الإسلام) معطوفاً عليه التشيع، هو من باب إظهار الهوية الإيمانية التي تنتمي إلى النبي صلى الله عليه وآله وعترته عليهم السلام، وهي مدعاة إلى التفاف المسلمين حولها، إذ لا اختلاف بينهم على عظمة أهل بيت النبي صلى الله عليه وآله، وعظمة الإمام عليّ عليه السلام الذي ينتمي إليه الشيعة عقيدةً ومنهاجاً. وبهذه الخلفية أيضاً، وصف إيران بمقرّ الحسين بن عليّ عليه السلام، وذلك لإلفات المخاطبين إلى خطورة وعظمة ما تمثله إيران الإسلام في واقعنا المعاصر من موقع متقدّم على مستوى الأصالة والمحافظة على الإسلام، ومواجهة المنهج اليزيدي في إطاره الاستكباريّ العامّ، وهو ما أخذ يتحدث عنه بإسهاب في تتمة الكلام.

إن بقاء سائر الأحرام الأخرى مرهون ببقاء إيران، فإذا سقطت إيران، سيسقط معها مركز الإسلام المحمديّ الأصيل

## ● إيران حرم الأحرام

«فلتعلموا أن الجمهورية الإسلامية هي الحرم، وبقاء سائر الأحرام رهن ببقاء هذا الحرم؛ إذا قضى العدو على هذا الحرم فلن يبقى هنالك من حرم، لا الحرم الإبراهيمي، ولا الحرم المحمدي».

الحرم لغةً من المنع والتشديد<sup>(3)</sup>، واصطلاحاً استخدم في المكان المقدس الممنوع الذي لا يحل انتهاكه وتدنيسه، ومنه قوله تعالى: ﴿شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ﴾ (البقرة: 144)، وقوله: ﴿جَعَلَ اللَّهُ الْكَعْبَةَ الْغُبَاةَ الْقِيَامَ لِلنَّاسِ وَالشَّهْرَ الْحَرَامَ﴾ (المائدة: 97). من هنا، فإن توصيف إيران الإسلام بالحرم، يدل على قداستها، وعلو مقامها، وخطورة انتهاكها، فإيران اليوم تجسد الاقتدار الإسلامي، وتقدم نموذجاً عملياً لحاكمية الإسلام، ولقيادة الولي الفقيه، وهي ترفع كذلك راية العدل، وتنتشر القيم السامية، وتكافح في مواجهة الطغاة، وتنصر قضايا المستضعفين في العالم، وخصوصاً قضية القدس وفلسطين.

ولأجل ذلك، فإن بقاء سائر الأحرام الأخرى مرهون ببقاء إيران، فإذا سقطت إيران، سيسقط معها مركز الإسلام المحمدي الأصيل، وستفقد فلسطين ناصرها، وسيخسر مستضعفو العالم المنافع عنهم والداعم لهم، وسيسود التطبيع، ويعمم ما يسمى بالإسلام المعتدل وفق المنظور الأميركي، وهو الإسلام المتأمرک، كما كان يسميه الإمام الخميني قَدِيسَ سَلَامُهُ<sup>(4)</sup>، ليستفرد بعد ذلك بشعوب المنطقة، وهذا ما لا يمكن أن يكون، وفق ما وعد به الله من وراثة الأرض<sup>(5)</sup>، وإظهار دينه على الدين كله ولو كره المشركون<sup>(6)</sup>.

### الهوامش

- (1) نهج البلاغة، ص11.
- (2) راجع: تصريح على اليوتيوب لممثل حركة حماس في لبنان أحمد عبد الهادي، يتحدث فيه عن دور الشهيد القائد الحاج قاسم سليمانى والقائد عماد مغنية في حفر الأنفاق في غزة، ثم يصرح بذهاب الشهيد سليمانى إلى غزة أكثر من مرة.
- (3) المفردات في غريب القرآن، الراغب الأصفهاني، ص114.
- (4) راجع: موقع الميادين الإلكتروني: الإسلام
- (5) ﴿وَلَقَدْ كَتَبْنَا فِي الزُّبُورِ مِنْ بَعْدِ الذِّكْرِ أَنَّ الْأَرْضَ يَرِثُهَا عِبَادِيَ الصَّالِحُونَ﴾ (الأنبياء: 105).
- (6) ﴿يُرِيدُونَ أَن يُطْفِئُوا نُورَ اللَّهِ بِأَفْوَاهِهِمْ وَيَأْبَى اللَّهُ إِلَّا أَن يُتِمَّ نُورَهُ وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ﴾ هُوَ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَى وَدِينِ الْحَقِّ لِيُظَاهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُشْرِكُونَ﴾ (التوبة، الآياتان 32 - 33).



## من أحكام السفر ومستجدّاته

الشيخ علي معروف حجازي

هناك تعديلات طرأت على آراء وفتاوى سماحة الإمام الخامنيّ عليه السلام في باب صلاة المسافرين اقتضت ممّا إعادة التذكير ببعض أحكام السفر ونشر الجديد منها.

يجب حال السفر وعند توفّر الشروط، قصر الصلاة الرباعيّة، وهي الظهر والعصر والعشاء، فتصير كلّ واحدة منها ركعتين. ولا قصر في صلاتيّ الصبح والمغرب.

### 1- شروط صلاة المسافر

يجب تقصير الصلاة على المسافر إذا توفّرت ثمانية شروط: **الأوّل:** أن تكون المسافة 41 كلم على الأقلّ، إمّا امتدادية، بأن يكون الذهاب وحده 41 كلم، أو الإياب وحده 41 كلم، وإمّا تليفيقية بأن يكون مجموع الذهاب والإياب 41 كلم، بشرط أن لا يكون الذهاب أقلّ من 20.5 كلم. فمن كان ذهابه أقلّ من 20.5 كلم يتمّ في ذهابه، وإن كان إياه 41 كلم فيقصر في إياه، وإن كان إياه أقلّ من ذلك يتمّ. ويجب الاطمئنان بحصول المسافة الشرعيّة.

**الثاني:** قصد قطع المسافة:

أ- يشترط قصد قطع المسافة الشرعيّة من حين الخروج، فلو لم يقصد قطع 41 كلم أو قصد ما دون المسافة الشرعيّة وبعد الوصول إلى المكان أو إلى المقصد قصد مكاناً آخر دون المسافة الشرعيّة أيضاً، يتمّ حتّى لو كان المجموع من المنزل إلى المقصد الثاني مسافة أو أزيد.

وعليه، يكون حساب المسافة من مكان تغيير النيّة دون حساب ما مضى من مسافة.

ب- إذا خرج من بلده قاصداً مكاناً معيّنًا، وأخذ يتجوّل في ذلك المكان، لا يُحسب التجوال في المقصد من المسافة التي قطعها من بلده.

الثالث: استمرار القصد: يشترط استمرار قصد المسافة، فلو عدل عن القصد قبل بلوغ 20.5 كلم أو تردّد في ذلك يتمّ في صلاته، ويصحّ ما صلّاه قصرًا قبل العدول.

الرابع: أن لا يكون ناويًا قبل بلوغ المسافة إقامة عشرة أيّام متتالية في مكان واحد أو المرور على وطنه...

الخامس: يشترط أن يكون السفر سائغاً شرعاً، فلو كان السفر معصية لا يقصر، سواء أكان السفر بنفسه معصية، كالفرار من الزحف، أم لغايته، كالسفر لقطع الطريق.

السادس: يشترط أن لا يكون المسافر ممّن بيته معه، كبعض أهل البوادي الذين يدورون في البراري، وينزلون في محلّ الماء والعشب والكلأ، ولم يتّخذوا مكاناً معيّنًا.

السابع: يشترط أن لا يتّخذ السفر عملاً له، كالسائق والملاح، ويلحق به من كان السفر مقدّمة لعمله. وتأتي تفصيلاته في العدد القادم إن شاء الله.

الثامن: يشترط الوصول إلى حدّ الترخّص، وهو المكان الذي يخفى فيه أذان البلد، بحيث لا يُسمع.

### 2- مبدأ حساب المسافة

إنّ مبدأ حساب المسافة هو آخر البلد، وتحديدده موكول إلى العرف، فإذا لم تكن المعامل والمصانع... المتناثرة تعدّ جزءاً من البلد بنظر العرف، تُحسب المسافة من آخر البيوت.

### 3- منتهى حساب المسافة

إذا كان المسافر إلى بلدٍ ما يقصد نقطة محدّدة بحيث يعتبر المرور منه طريقاً للوصول إلى تلك النقطة، تُحسب المسافة إلى تلك النقطة. أمّا لو كان مقصده البلد نفسه، أو كان له مقصد محدّد، ولكن لديه أيضاً عمل في البلد، بحيث يُعدّ وصوله إليه وصولاً إلى المقصد، فيكون الملاك بداية البلد.

#### 4- الخروج عن قصده

أ- لو قصد قطع أقلّ من 20.5 كلم، وهو من أوّل الأمر عازم على الخروج عن مساره الأصليّ مسافة تتمم المسافة الشرعيّة، ثمّ يرجع إليه لمتابعة سفره، لا يجري عليه حكم المسافر. ولا يمكنه إكمال المسافة الشرعيّة بضمّ المسافة التي قطعها في المسار الفرعيّ إلى مسافة المسار الأصليّ.

ب- من سافر من محلّ سكنه إلى مكان آخر دون المسافة الشرعيّة ولم يكن عند خروجه من المنزل قاصداً المسافة، ولكن بعد ذلك ذهب مرّات عدّة من ذلك المكان إلى أماكن أخرى دون المسافة الشرعيّة أيضاً، لا يجري عليه حكم المسافر حتّى لو كان المجموع 41 كلم أو أزيد.

#### 5- تبدّل النيّة من الإباحة أو المعصية

أ- إذا كان ابتداء سفره مباحاً، وفي الأثناء قصد بمتابعة الطريق وإكمال السفر ارتكاب المعصية، يتّم من حين قصد الاستمرار في الطريق لأجل المعصية. ولو صلّى بعدها قصراً فيجب إعادتها.

ب- إذا كان ابتداء سفره معصية فعُدل إلى المباح في الأثناء، فإن كان الباقي مسافة امتدادية أو تلفيقية يقصر.

ج- إذا علم أنّه في سفره سيرتكب المعصية، فما لم يكن السفر بقصد ترك الواجب أو فعل المعصية، يجب عليه القصر كسائر المسافرين.

د- إذا علم أنّه سيبتلى في السفر بترك بعض واجبات الصلاة، فالأحوط وجوباً الاجتناب عن ذلك السفر، إلّا إذا استلزم الضرر المعتنى به أو المشقّة.

إذا علم المكلف أنّه سيبتلى في السفر بترك بعض واجبات الصلاة، فالأحوط وجوباً الاجتناب عن ذلك السفر، إلّا إذا استلزم الضرر المعتنى به أو المشقّة

# كورونا ...

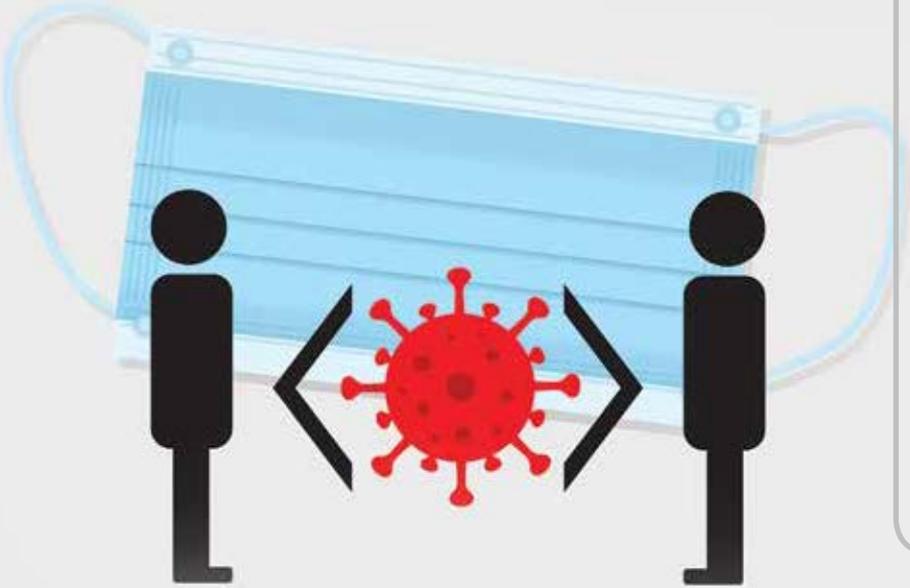
## ملاحح حياةٍ جديدة

- توجيهات اجتماعية وأسرية في ظل كورونا
- هل كورونا.. كذبة؟ (حوار مع مختصين من وزارة الصحة)
- كوفيد- 91 وأثاره النفسية
- التعلّم عن بُعد: هل ينجح الأهل؟
- تجربتي مع كورونا



# توجيهات اجتماعية وأسرية في ظلّ كورونا

الشيخ د. محمد حجازي



إنَّ التبدُّل والتغيُّر في مسارات الحياة البشريَّة وأنماط عيشها، لا يُعدُّ أمراً جديداً أو طارئاً على المجتمعات الإنسانيَّة؛ فقد شهدت الشعوب في مختلف حضاراتها وتنوعاتها تحولات كبرى على مستوى السُّنن والابتلاءات والاختبارات العامَّة، والتي فرضت بدورها أساليب جديدة تتماشى مع الوقائع المستجدَّة.

قال تعالى: ﴿إِنْ يَمَسُّكُمْ قَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ قَرْحٌ مِّثْلُهُ وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ﴾ (آل عمران: 140).

## ● البلاء وتغيير نمط الحياة

من أبرز المتغيِّرات التي تظهر آثارها على الناس، تغيُّر نمط الحياة الاجتماعيَّة ومظاهرها وتقاليدها وعاداتها؛ فثمَّة اختلاف في طرق التواصل بين أبناء المجتمع عند حالات السَّراء والضراء، إذ تتغيَّر السلوكات<sup>(1)</sup>، وفقاً

لمقاييس السلامة المجتمعية، ويأخذ الناس عادةً اتجاهًا جديدًا للتكيف مع أساليب جديدة لم يعتادوا عليها من ذي قبل. فحينما يكون الإنسان منعمًا بمظاهر العيش الرغيد، فإن ذلك ينعكس على حيوية التفاعل مع القريب والبعيد، ويكون ذا أثر اجتماعي في التواصل الصحي. وفي حال طرأ بلاء عام كالجذب والمجاعة أو الأمراض والكوارث الطبيعية المهلكة، فإن نمطيات الحياة تتبدل من مستوى إلى آخر، ويبدأ الناس بالبحث عن الوسائل البديلة للحفاظ على النفس البشرية وتأمين استمرار عيشها بشروط متدنية لا تشبه الظروف الاعتيادية والطبيعية. قال تعالى: ﴿فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ﴾ (البقرة: 173).

وهنا، تطرأ عناوين الضرورات والاستثناءات والأحكام الثانوية والتأقلم بطريقة مرنة مع الموضوعات المحرجة، إذ تنخفض شروط العيش من المستوى الأعلى إلى المستوى المتوسط أو دون ذلك.

وهذا ما أشار إليه القرآن الكريم بقوله تعالى: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ (البقرة: 286)، وبقوله تعالى: ﴿رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾ (البقرة: 286)، والذي يلزم من عدم التكليف بما لا يطاق هو التأقلم مع الممكن الذي يحفظ حياة الإنسان من المهالك.

### ● «كورونا» وتبدل الحياة

اليوم، وبعد الابتلاء العام بجائحة كورونا (Covid-19)، فقد دخلت المجتمعات البشرية في مسار جديد يفرض عليها نمطاً جديداً من أساليب الحياة، وخصوصاً فيما يتعلق بطرق التواصل الاجتماعي والمهني والتعليمي، وحتى في كيفية التعبير عن الشعائر الدينية الجماعية، فلم يعد بالإمكان القيام بالنشاطات كافة وفق الطرق الاعتيادية السابقة؛ فقد تحولت إلى طرق عيش جديدة، إذ إن الإجراءات الوقائية جعلت الناس تعيش في ظل حالة من القيود النفسية والجسدية بغية حماية النفس من الضرر المرضي، إذ أثبتت التجارب اليومية أن إكمال وظائف الحياة بالأساليب والعادات السابقة، هو أمر في غاية الصعوبة لما فيه من ضرر كبير على الناس قاطبة.

## ● بين القبول والرفض

ممّا لا شكّ فيه، أنّ هذا الواقع المستجدّ أشعرنا بتغيّرات على مستوى التزاور بين ذوي الأرحام والأقارب، أو بين الأصدقاء، وحتى على مستوى المصافحات في مختلف المناسبات واللقاءات؛ الأفراح والأتراح. وبما أنّنا مجتمع معتادٌ إلى حدّ كبير على التواصل اليوميّ والانصهار بالآخر والتجالس والمسامرات والسهرات الاجتماعية، -بل إنّ الوقت الذي نصرّفه على النشاطات الاجتماعية في بلادنا هو أكثر ممّا نعطيه لأعمالنا المهنية،- فقد أدّى ذلك إلى إحداث صدمة نفسيّة على مستوى النمطيّات الجديدة، والتي بدأت آثارها بالظهور بعد أشهر عديدة من انتشار المرض؛ فهناك من تأقلم مع هذا الواقع الجديد، وهناك من رفضه ولم يلتزم بالإجراءات الوقائيّة حتّى ولو كان ذلك على حساب صحّته وصحة الآخرين.

**يجب أن لا يتحوّل التباعد الاجتماعيّ إلى ذريعة تبعد المسلم عن واجباته وهموم مجتمعه وعائلته**

وفي الوقت الذي يجب فيه الالتزام بإجراءات الوقاية، يجب أيضاً أن لا يتحوّل التباعد الاجتماعيّ إلى ذريعة تبعد المسلم عن واجباته وهموم مجتمعه وعائلته أيضاً، فإذا فرض علينا عدم المشاركة في الجنائز وتشجيع أموات المؤمنين، فلا أقلّه من التواصل الآمن، والاطمئنان على الأحوال، وتفقدّ الأهل والعائلة، وتفقدّ أحوال الجيران وأبناء القرية الواحدة في ظلّ الجائحة وتداعياتها، وما تسبّبت به من انقطاع بعض الأعمال؛ فهي فرصة للموازية الاجتماعية والأعمال التطوعيّة التي تساهم في الخروج من هذا البلاء بفوز وأجر عظيم.



## ● تَغْيِرَات أُسْرِيَّة

من الملاحظ أنّ الذي تأثّر بشكل كبير في مثل هذه الحالات الاستثنائية هو العلاقات الأسرية؛ إذ تغيّرت عاداتها اليومية، وأصبح من الصعوبة بمكان إيفاء حقوق أفراد الأسرة، وأضحت البدائل في طرق العيش أو التحصيل الدراسي في المدارس أو الجامعات أمراً غير مألوف، ما زاد في المشاكل والتوتّرات وبعض حالات الضغط النفسي أو الكآبة.

ولا يخفى دور الدعم الاجتماعي والنفسي والمعنوي في مناعة الأفراد، وإدخال السرور على قلب المؤمن؛ لذلك يجب الحرص على عدم قطع صلة الرحم، وهجر وجفاف العلاقات العائلية، أو بين أبناء القرية الواحدة، بحيث يبقى التواصل ثابتاً، والمتغيّر هو طرق هذا التواصل فقط.

## ● لتغيير أفضل

إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَخْتَبِرُ عِبَادَهُ  
فِي كُلِّ أُمَّةٍ مِنْ الْأُمَمِ،  
وَمِنَ الضَّرُورِيِّ جَدًّا  
الاسْتِفَادَةَ مِنَ الْقُدْرَاتِ  
الْإِيمَانِيَّةِ لِتَكُونَ سَلَاْحًا  
رُوحِيًّا لِمُوَاجَهَةِ الْمُصَاعِبِ

بعد عرض هذا الواقع الجديد، لا بدّ من طرح المعالجات التي تساعد في تنمية القدرات البشرية في مثل هذه الظروف الصعبة، والذي نجده ناجعاً ومفيداً في أمور عديدة، نذكر أهمّها:

- 1- التآقلم النفسي والفكري مع فكرة الابتلاء والاختبار: وأنّ الله تعالى يختبر عباده في كلّ أمة من الأمم، ومن الضروريّ جدًّا الاستفادة من القدرات الإيمانيّة لتكون سلاحاً روحياً لمواجهة المصاعب. قال تعالى: ﴿أَحْسِبِ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ﴾ (العنكبوت: 2).
- 2- التعويض عن طرق البدائل المتوقّرة بين أيدينا: فإذا فرض علينا المرض طريقة جديدة من الاتّصال والتواصل الاجتماعيّ داخل العائلة الواحدة أو خارجها، فمن الضروريّ التعويض عن ذلك باستعمال الوسائل الإلكترونيّة المتاحة كافّة والمسخرّة لذلك.
- 3- تكثيف الجهود الأسرية للتعاون والتعااضد: للتخفيف عن بعضهم بعضاً بالمساعدة وتقديم الحلول، ومواكبة تدريس الأولاد عن بُعد بطريقة مرنة بعيداً عن الغضب والنفور، خصوصاً أنّنا نقدّر مسؤوليّة الأمهات في هذا الإطار.
- 4- الخروج إلى أماكن شبه خالية من الناس: اعتماد بعض أيام الأسبوع للخروج إلى شواطئ البحار، أو المناطق الجبلية أو المنتزهات ونحو ذلك...

مهما بلغت الابتلاءات  
من درجاتها الصعبة،  
فإنها ستزول في نهاية  
الأمر، والذي صبر على  
آلامها، سيخرج منها  
منتصراً بإذنه تعالى

5- **عدم التضجر**: ضرورة التأقلم مع هذا النمط الجديد من الحياة وعدم التضجر منه، والتفكر بشكل دائم في أحوال الدنيا، وأنّ الدهر يومان: فيوم لنا ويوم علينا، ولا يوجد شيء ثابت على حالة واحدة إلا الذات الإلهية، وأنّ البلاء له نهاية. قال تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ (الشرح: 5).

6- **ابتكار طرق جديدة للترفيه والتسلية**

**داخل البيت الواحد**: وتنشيط القراءة والمطالعة، وتفعيل جلسات الحوار البناء، وليس النقاش الذي يوصل إلى أذية الآخر وإظهار عيوبه!

7- **محاولة اكتشاف المواهب والمهارات عند الأولاد**: بالاستفادة من برامج الإنترنت لتطوير القدرات الشخصية وتحسينها وإبرازها إلى الواقع.

8- **التفرغ لحفظ القرآن الكريم**: وبخاصة للأولاد؛ إذ إنهم يملكون وقتاً كافياً للجمع بين اللعب والدرس، وحفظ القرآن. وربّ ضارة نافعة؛ فقد يكون الانزعال القسريّ فرصة ثمينة لاستغلال مثل هذه البرامج.

9- **إظهار العاطفة للأبناء**: في هذا الظرف الحساس، الذي تخاف الأم فيه أحياناً من معانقة طفلها، والوالد من مسامرة وملاعبة أبنائه خوفاً عليهم من احتمال أن يحملا عدوى ما لا يعلمان بها، فينقلها إليهم دون أن يدريا، وفي ظلّ أمّ وأب كبيرين في السنّ، خاف أبنائهما عليهما فاجتنب القرب منهما. ولكي لا نعيش هذا الفقد، علينا إظهار مشاعرنا وعواطفنا بطرق سليمة وأمنة على من نحب.

### ● وإن طال الزمن

وأخيراً، علينا الاتعاض والتعلّم من التجارب البشرية السابقة؛ فمهما بلغت الابتلاءات من درجاتها الصعبة، فإنها ستزول في نهاية الأمر، والذي صبر على آلامها، سيخرج منها منتصراً بإذنه تعالى.

قال الإمام عليّ عليه السلام: «لا يعدم الصبور الظفر، وإن طال به الزمن»<sup>(2)</sup>.  
والحمد لله ربّ العالمين.

الهوامش

(1) من الأخطاء الشائعة كتابتها السلوكيات (2) بحار الأنوار، المجلسي، ج 68، ص 95. والصحيح السلوكات.

# هل كورونا.. كذبة؟

(حوار مع مختصين من وزارة الصحة)

نانسي عمر

42 مليون إصابة حتى نهاية شهر تشرين الأول 2020م، وأكثر من مليون ونصف من الوفيات حول العالم حصدها هذا الفيروس السريع الانتشار، والذي اختلف حوله الطب والعلم في معلومات تضاربت وتناقضت، وفرقت الناس بين مَنْ صدق وآمن بوجود الفيروس، ومَنْ لم يقدح حتى اليوم معتبراً أنه مجرد إنفلونزا. وتزامناً مع سرعة انتشار الفيروس؛ تضاربت المعلومات والأحاديث حوله. ولمعرفة صحة هذه المعلومات من عدمها، وللوقوف على آخر المعطيات والوقائع المتعلقة بانتشار الفيروس في لبنان، كانت هذه المقابلة مع د. محمد حيدر، عضو لجنة كورونا ومستشار وزير الصحة، ود. عاتكة بري، مستشارة وزير الصحة.

## ● أولاً: دخلنا المرحلة الرابعة في لبنان

بحسب تقديرات وزارة الصحة، فإن لبنان وصل في مرحلة التفشي المجتمعي إلى المرحلة الرابعة، ما يعني أننا لم نعد قادرين على تحديد مصادر العدوى، وهو ما يؤكده عضو لجنة كورونا ومستشار وزير الصحة





اللبنانيّ د. محمّد حيدر،  
حيث يقول: «إنّ غرف  
العناية الفائقة في المستشفيات  
لم تعد قادرة على تحمّل الأعداد  
الكبيرة من الإصابات اليومية، على  
الرغم من أنّ الوزارة تعمل بشكلٍ  
مستمرّ على زيادة عدد الأسرة  
وغرف العناية الفائقة، بالتعاون مع  
المستشفيات الحكوميّة والخاصّة».  
مشدداً أنّ على المواطن التفكير  
بحماية نفسه وأحبائه، مضافاً إلى  
الطاقم الطبيّ والتمريضيّ الذي بدأ  
يستنفد كلّ طاقاته بسبب الأعداد  
المرتفعة.

### ● أرقام مبالغ فيها!

وبشأن عدد الإصابات الذي ارتفع  
فجأة، ثمة تساؤلات عن أرقام مبالغ  
فيها، ويقول د. حيدر: «إنّ مضاعفة  
عدد الفحوصات اليومية، كان عاملاً  
هاماً أظهر أنّ لدينا أعداداً كبيرة من  
الإصابات، وهي تتجمّع أحياناً في  
مناطق محدّدة. وللحدّ منها، ثمة دور  
كبير لبقية الوزارات للتعاون مع وزارة  
الصحة من أجل التخفيف من أسباب  
هذا الارتفاع ويكفي أنّ غرف العناية  
نفدت، لنعرف حجم الإصابات  
لدينا».



د. محمد حيدر

أما عن معدّل الوفيات، فيقول د. حيدر: «المعدّل ليس ثابتاً، وهو يرتفع نتيجة ارتفاع عدد الإصابات، ولكنّه يبقى منخفضاً نسبة إلى معدّلاته في العالم؛ فمعدّل الوفيات في لبنان هو 1% من عدد الإصابات. لبنان يحتلّ اليوم المرتبة الثانية عربياً بعد العراق في عدد الإصابات»، ويعود ذلك -بحسب د. حيدر- إلى عوامل عدّة، منها: «إعادة فتح المطار، وإجراء حفلات الزفاف والتجمّعات بشكل

كبير خلال فصل الصيف، دون الالتزام بالتدابير الوقائية، مضافاً إلى أنّ الناس عموماً، والوافدين خصوصاً، لم يلتزموا بالحجر المنزليّ والإجراءات المطلوبة منهم؛ فمن كان يأتي فحسه سلبياً، كان يخالط الناس بشكلٍ عاديّ، على الرغم من أنّ الوزارة كانت تطلب منه حجر نفسه مدّة أسبوعين».

### ● إلى متى سيستمرّ كورونا؟

يجيب د. حيدر: «بحسب التقديرات والدراسات العالمية، فإنّ فيروس كورونا باقٍ معنا حتّى الصيف القادم على أقلّ تقدير، ولا يبدو أنّه سينتهي قبل توفّر علاج له. بعض الدول تعمل على توفير لقاح للفيروس -وهو ليس علاجاً- وقد أظهر نتائج إيجابية نوعاً ما؛ لأنّ الجسم يتفاعل معه ويؤلف موادّ مضادّة، ولكنّ ذلك كلّه لا يزال تحت التجربة، ولا يمكن تداوله للناس قبل التأكّد من عدم وجود أيّ مضاعفات له على الإنسان، وحتّى لو أظهر فعاليّة، فإنّ التخلّص من كورونا سيأخذ وقتاً لا يقلّ عن عامين، حتّى يتمّ تطعيم كلّ سكان الأرض، وتنخفض نسبة العدوى حول العالم».

وفي هذا الصدد، يطمئن د. حيدر الناس إلى أنّ وزارة الصحة ستحجز الكمّيّات المطلوبة من لقاح كورونا للمواطنين فور التأكّد من فعاليّته.

### ● ثانياً: شبهات كورونيّة

ثمّة مجموعة من الأفكار الخاطئة والشبهات شاعت بين الناس، تجيبنا عنها د. عاتكة برّي:

1- «كورونا لعبة سياسيّة!»: كورونا ليس كذبة ولا لعبة سياسيّة، والدليل

أَنَّ هناك أناساً يموتون يومياً في مختلف أنحاء العالم حتّى في بلاد الأقطاب السياسيّة العالميّة، بعد أن قام هذا الفيروس بتلف أجهزتهم التنفسيّة. لذلك يجب على الجميع التعامل مع الموضوع بجديّة، والالتزام بالإجراءات المطلوبة، حفاظاً على سلامة أحبائهم، فلا ينتظروا حتّى يتوفّى لهم عزيز لكي يصدّقوا، أو أن نصل إلى مرحلة صعبة، لن نجد فيها المريض غرفة عناية فائقة يتعالج فيها من كورونا؛ لأنّ الندم لن ينفذ بعد فوات الأوان!

2- «كورونا رشح عاديّ!»: صحيح أنّ عوارض كورونا مشابهة لعوارض الزكام والرشح المعروفين بالإنفلونزا، ولكن هذا لا ينفى أنّ كورونا فيروس قاتل، وأنّه أخطر من الرشح العاديّ، ففي حين يقتل الإنفلونزا 0.1% من الناس سنوياً على مستوى العالم، يفتك كورونا بـ3% تقريباً؛ أي أكثر بثلاثين ضعفاً من عدد الوفيات السنويّ للإنفلونزا؛ لذا يجب توخّي الحذر في حال ظهرت عوارض أحد الفيروسيّن، والتزام الحجر المنزليّ، مضافاً إلى الالتزام الدائم بالكمامة التي تقلّل خطر الإصابة بأيّ عدوى أو نقلها للآخرين، حتى لو لم تظهر العوارض على المصاب.

والجدير ذكره، أنّ البلاد التي انتهى فيها فصل الشتاء -والذي تكثر خلاله الإصابة بالإنفلونزا الموسميّة- وبعد التزام المواطنين بارتداء الكمامات، تدنّى عدد الإصابات بالإنفلونزا بشكلٍ لافت عن السنوات السابقة، التي لم يكن فيها أيّ وجود لكورونا بعد، وهذا دليل على أهميّة الالتزام بالإجراءات الصحيّة، للحماية من كلّ الفيروسات وليس كورونا فقط.

3- «كورونا يقتل كبار السنّ فقط»: صحيح أنّ الأكثرية الساحقة من الوفيات حول العالم؛ بسبب كورونا، هي من الفئة العمريّة لمن هم فوق سنّ الـ70، أو ممّن يعانون من أمراض مزمنة، ولكن هذا الواقع لم يمنع كورونا من أن يحصد عدداً كبيراً من صغار السنّ، والذين لم يعانون سابقاً من أيّ مرض، وقد تبين أنّ كورونا فتك بجهازهم التنفسيّ، وسبّب لهم صعوبة في التنفّس، ثمّ الموت.

4- «كورونا لا يصيب الأطفال»: بحسب الإحصاءات والدراسات حول العالم، تبين أنّ الأطفال هم الأقلّ عرضة للإصابة بفيروس كورونا بسبب مناعة أجسامهم وقدرتها على المقاومة. على الرغم من ذلك، يوجد الكثير من الاستثناءات، إذ سجّل العديد من الإصابات في صفوف صغار السنّ في لبنان والعالم.



د. عاتكة بري

5- «النجيلة لا تنقل العدوى»: التدخين في حد ذاته مضر بالصحة. ودخان النجيلة تحديداً الذي ننفثه في الهواء هو ناقل كبير لعدد لا يستهان به من البكتيريا والفيروسات، وبعضها قاتل يصعب علاجه. وفي كل الأحوال يجب تدخينها في الهواء الطلق لا في الصالات والأماكن المغلقة، مع الانتباه إلى عدم تبادل الأنبوب أو مشاركته مع أحد آخر منعاً لانتقال أي بكتيريا أو فيروسات.

6- «الكمامة لا تحمي»: أثبتت الدراسات أن الكمامة تحمي من انتقال عدوى الكثير من الأمراض، خاصة تلك التي تنتقل عبر الرذاذ المتطاير من الفم. وقد لاحظنا أن الدول التي التزم مواطنوها بارتداء الكمامات، تددت نسب الإصابات فيها. من هنا، ننصح بارتداء الكمامة القماشية المؤلفة من ثلاث طبقات، وهي أفضل من القناع البلاستيكي الذي يوضع على الوجه؛ لأنها محكمة الإغلاق حول الفم والأنف أكثر من القناع، وتحتوي على طبقات تمنع الفيروس من النفاذ. ولا بأس من غسل الكمامة ونشرها تحت أشعة الشمس، ثم إعادة استعمالها مرّات عدّة، شرط أن لا تفقد جودتها ويصبح قماشها رقيقاً أو مهترئاً.

7- «الفايروس لا ينتقل عبر الأسطح»: أظهرت الدراسات المعتمدة لدينا، أن فيروس كورونا يعيش على الأسطح بنسب متفاوتة؛ فقد يعيش لدقائق على القماش مثلاً، بينما يبقى لساعات



دخان النرجيلة تحديداً  
الذي ننفثه في الهواء  
هو ناقل كبير لعدد لا  
يستهان به من البكتيريا  
والفيروسات، وبعضها  
قاتل يصعب علاجه

وربما أيام على الأسطح الجامدة كالحديد والخشب. وفي كل الأحوال، يمكن للشخص أن يكتفي بتعقيم يديه بعد ملامسة أي شيء خارج المنزل، مع الالتزام بعدم مشاركة أغراضه مع الآخرين، كالهاتف أو القلم أو أي شيء صلب، وفي حال الاضطرار، يمكنه غسل اليدين جيداً أو تعقيمهما للتخلص من الفيروس. وفي حال ظهرت دراسات أخرى، الأولى والأفضل تبني الاحتياطات الصحي بالتعقيم.

8- «الميت لا ينقل العدوى»: عندما يتوقى المصاب بفيروس كورونا، لا يعود ناقلاً للعدوى عبر النفس، ولكن جسده يبقى حاملاً للفيروس، لذا، فإن عملية تخسيه وتكفيته تعرض القائمين بها لخطر الإصابة بالعدوى، خاصة وأن الماء الذي يُغسل به قد يدخل إلى أنفه وفمه، ثم يخرج حاملاً معه الفيروس. ونحن نشدد دوماً على ارتداء الملابس الطبية والكمامات والكفوف عند غسل الميت، ورميها فوراً بعد الانتهاء من دفنه. ونوصي كذلك بعدم السماح لأي شخص من الاقتراب منه أو تقبيله أو عناقه؛ لأن الفيروس قد يكون لا يزال على جسده وكفنه.

أما عن توصية الوزارة بمنع إقامة مراسم تشييع للمتوقى بسبب كورونا، فهي أولاً، كي لا يقترب أحد من الجثة كما قلنا، وثانياً، لأنه في حال كان



يجب أن تستمر الحياة ضمن التباعد  
الاجتماعي، ارتداء الكمامة،  
وتعقيم اليدين بشكل مستمر

أحد المشيعين حاملاً للفيروس، فهو حتماً سينقله للكثيرين من الحاضرين، خاصة أن مراسم العزاء يتخللها الكثير من العناق والتقبيل، وهذا يسري أيضاً على حفلات الزفاف وأعياد الميلاد، وكل التجمعات التي لا يراعى فيها التباعد الاجتماعي وارتداء الكمامات. وقد لاحظنا كيف ارتفعت معدلات الإصابات بشكل جنوني بعد موسم حفلات الأعراس الذي مرّ علينا في الصيف.

9- «كلنا سَنصاب»: لا توجد أيّ دراسة حتّى الآن تحدّد الوقت الذي ينتهي فيه الفيروس. وطالما أنّ اللقاح لم يتأمّن حتّى الآن، فعلينا أن نبدأ بالتأقلم مع حياتنا الجديدة في ظلّ كورونا؛ فالناس عادوا إلى أشغالهم، والأولاد -في بعض البلدان- بدأوا يعودون تدريجياً إلى المدارس، ويجب أن تستمرّ الحياة بشكلٍ طبيعيّ، وكلّ ذلك ضمن الإجراءات الصحيّة الثلاثة التي نشدّد عليها دائماً: التباعد الاجتماعيّ، وارتداء الكمامة، وتعقيم اليدين بشكل مستمرّ. نعم لعلّنا نصاب جميعاً، لكن ليس على قاعدة الإهمال والتساهل، بل على قاعدة الحذر والالتزام بالوقاية وقدرة المواجهة في حال الإصابة. فإن حافظنا على التزامنا بهذه الإجراءات البسيطة، يمكننا أن نتخلّص من هذا الوباء كما حصل في دول عدّة حول العالم.

# كوفيد-19 - وآثاره النفسيّة

د. فضل شحيمي (\*)

نعيش منذ أشهر عديدة في ظلّ أجواء فيروس مُستجدّ، يُطلق عليه اسم «كورونا» أو Covid-19، هذا الفيروس الذي أصبح وباءً عالمياً، نعلم عنه القليل فيما نهمل الكثير، حيث تتغيّر المعطيات العلميّة المرتبطة به بحسب الدراسات والمتابعات؛ فتارةً يُقال إنّه ينتقل عبر الهواء، وتارةً عبر الرذاذ، وطوراً يكون انتقاله غير هوائي. أمّا الثابتة الوحيدة، فهي التفشيّ السريع له، والأرقام المتزايدة لأعداد المصابين.

## ● «كورونا» والقلق النفسيّ

إنّ هذه الضبائيّة التي تَلَفَ فيروس «كورونا»، وسهولة العدوى، وأعداد المصابين المتزايدة شكّلت حالةً من القلق النفسيّ عند الناس، تجلّت باضطرابات مختلفة، بدءاً من الوسواس القهريّ، وصولاً إلى الكآبة النفسيّة. وأصبحنا كمتخصّصين نفسيّين نواجه في عياداتنا أعداداً متزايدة من المرضى، الذين يعانون من اضطرابات كهذه.

ينقسم هؤلاء المرضى إلى مجموعتين كبيرتين:

1- مجموعة لديها حالة مستجدّة، إذ لم تعانِ من أيّ حالة قلقية من قبل، وإنّما بدأت تشعر بعوارض القلق النفسيّ، من خوف غير مُبرّر، إلى ضيق في التنفّس، وخفقان سريع في القلب، وصولاً إلى تقلّب في المزاج.

2- مجموعة عانت سابقاً من أحد الاضطرابات النفسيّة، وجاء هذا الفيروس ليعيدها بالذاكرة إلى ما عانتها من قبل، فبدأت تعاني من أعراض انتكاسة مرضيّة نفسيّة.

وما ساعد في ازدياد حالات القلق والتوتّر النفسيّ، هذا الكمّ الهائل من المعلومات التي تصبّ على الشبكة العنكبوتيّة، الصحيحة منها والمغلوطه، خاصّة تلك المصوّرة التي لا نعرف مصدرها إذا كان

ما ساعد في ازدياد حالات القلق والتوتر النفسي، هذا الكم الهائل من المعلومات التي تصب على الشبكة العنكبوتية، الصحية منها والمغلوبة

صحيحاً أو مُختَلَقاً. فأصبح المتصفّح يتلقّفها بشكل عفويّ، وأحياناً غير واعٍ، فتأخذ مجراها إلى تلك المنطقة الدماغية حيث تبدأ بإثارة القلق النفسيّ عبر ناقلات عصبية معيّنة، وعند خضوع الفرد للفكرة تبدأ لتتحوّل قناعة لديه، لتصل إلى حالة مرضية.

### ● «كورونا» ضيف نفسي ثقيل

مع مرور الوقت، تكيف المجتمع مع هذا الوباء، ولكن ما أفرزه من اضطرابات نفسية بقي في وتيرة تصاعديّة، وبدأ يرمي بظلاله الثقيلة على شريحة من الناس. نحاول عرض أمثلة للانتباه واليقظة من سطورة حضور الوباء:

1- الوسواس القهري: ثمة من أصبح هاجسه الوحيد خلال النهار والليل تعقيم يديه بصورة متكرّرة، وهو يعلم أنه لم يلمس شيئاً، فأصبح التعقيم المتواصل فعلاً قهرياً يقوم به، حتّى إنّهُ يتأخّر عن عمله أو نشاطه بسبب تلك الهواجس. وعندما يسأله المحيطون، يجيب أنّه يعلم أنّ



ذلك السلوك غير عقلائي، إنّما «لا حول لي ولا قوّة» بمقاومته. هنا نتكلّم عن بداية حالة من مرض الوسواس القهريّ «OCD»، مع العلم أنّ التشخيص بحاجة إلى تفصيل أكثر من ناحية جمع العوارض والسلوكيات.

2- اضطراب اكتئابيّ: ثمة من لم يعد يشعر بلذة القراءة التي كانت من أهمّ هواياته، فهو ينام أكثر ممّا اعتاد عليه، وباتت أفكاره تلامس السوداوية، ويبيكي بسهولة حتّى من أبسط المشاهد الدراميّة، كما خسر بضعة كيلوغرامات من وزنه على غير عادة. هنا، نتكلّم عن اضطراب اكتئابيّ (major depressive disorder).

نعم، يمكن أن تحدث هذه الاضطرابات قبل «كورونا»، أمّا الالفت هنا، فهو تلك الطفرة في الأمراض النفسيّة القلبيّة التي ترافقت مع جائحة «كورونا»، وذلك أنّ التاريخ الحديث لم يشهد ما نراه في هذه الأزمة من نسب مرتفعة من تلك الاضطرابات. لكن عزيزي القارئ، العالم لن ينتهي هنا.

### • أسباب القلق

يجب ملاحظة مجموعة من الحثثيات والأسباب والظروف المحيطة، للعمل على تخفيف عامل القلق والحدّ منه، وما يقلقنا في الآونة الأخيرة:

1- أنّ كبار السنّ والأطفال

بشكلٍ خاصّ، لا يحصلون على

الدعم الذي يحتاجونه بسبب إغلاق المدارس،

والعزل الذاتي، والخوف من الذهاب إلى المستشفيات.



- 2- تؤدّي الفجائع الناجمة عن فقدان الأحبة بسبب الموت أو العزلة، وفقدان الدخل، والخوف، إلى ظهور عدّة حالات صحّيّة نفسيّة، أو تفاقم الحالات الموجودة أصلاً.
- 3- يزداد القلق النفسيّ عند هذه الأحداث نتيجة عدم مقدرة الفرد على التعبير عن حزنه أو قلقه.
- 4- عدم قدرة الأفراد مشاركة الآخرين أحزانهم ولا أفراحهم، وباتت المناسبات تفوتهم.
- 5- هذا، وأعلنت منظّمة الصحة العالميّة في تقريرها الأخير في بداية شهر أكتوبر/ تشرين الأوّل من هذا العام، أنّ فيروس «كورونا» أوقف خدمات الصحّة النفسيّة الأساسيّة في جميع أنحاء العالم، في الوقت الذي تشتدّ فيه الحاجة إلى هذه الخدمات.

### ● الخوف يؤثّر سلباً في مناعتك

إنّ مصاب «كورونا» يتعرّض لعدد من الاضطرابات النفسيّة الحادّة فور معرفته بإصابته؛ لأنّه في هذه الحالة يشعر أنّه سينعزل اجتماعيّاً وعمليّاً، ويترك كلّ وسائل الحياة بحريّة التي اعتاد عليها قبل حمله لهذا الفيروس التاجيّ. لكن من الجدير بالذكر والاهتمام، أنّ تلك الاضطرابات تؤثّر سلباً في مناعة المصاب. هذا إذا ما ذكرنا كيف يتعرّض المريض للتنمّر خلال مرضه وفترة حجره وحتى بعد شفائه، وهو ثقل نفسيّ آخر يزيد من



خوفه الاجتماعي واضطرابه النفسي، وقلقه؛ لذلك يجب أن لا ننسى الدعم النفسي من العائلة مباشرة أو عبر متخصصين، وبذلك نقلل من احتمال الإصابة بمضاعفات هذا الوباء.

### ● لكل قلق علاج وأمل

أما عن علاج تلك الحالات مع وجود كوفيد-19، فإنه لا يختلف عن العلاج بحالات عدم وجوده. فأحياناً نكتفي بالعلاج النفسي والسلوكي، وأحياناً أخرى يحتاج المريض إلى العلاج الدوائي، مضافاً إلى النفسي. ونشدد على عدم الخوف من أنواع العلاج المتخصص، وبخاصة إذا جرى تحت مراقبة ومتابعة الاختصاصيين النفسيين.

إضافةً إلى ضرورة أن نعرف:

- 1- أن هذه الحالة الوبائية إلى زوال، وأن الأمور الحياتية ستعود إلى طبيعتها، فتعالوا ننظر بأمل إلى ما بعد كوفيد-19، وأن ننظر إلى مستقبل صحي من الناحية النفسية والعقلية.
  - 2- لا بد من أخذ الحيطة والحذر من ناحية العدوى الوبائية للفيروس؛ لأن ذلك يترك لدى الإنسان ثقةً بالانضباط.
  - 3- لن ينتهي العالم عند (كوفيد-19)، كما إنه لم ينته عند سلسلة من الجوائح عرفناها عبر التاريخ، والحياة مستمرة.
- وهذا الشعور يعزز لديه الثقة بالنفس، بالتالي، يرفع من منسوب التقدير

يجب أن لا ننسى الدعم النفسي من العائلة مباشرة أو عبر متخصصين، وبذلك نقلل من احتمال الإصابة بمضاعفات هذا الوباء

الذاتيّ والمناعة النفسيّة، ما يزيد الوقاية من الاضطرابات النفسيّة التي قد تحصل خلال الجائحة.

### ● للسيطرة على القلق

إنّ الشخص المصاب بقلق من جرّاء الفيروس يحتاج إلى التوقّف لفترة عن تلقّي أخبار الفيروس المتواترة على مدار الساعة. وبما أنّ الإنسان يحتاج إلى المعلومة، فبإمكانه أن يطلب من أصدقائه وأهله أن يحيطوه علماً في حال كان ثمة إجراء مهمّ للغاية يعنيه بشكل مباشر؛ مثل صدور قرار ذي صلة بالعدوى في البلد الذي يعيش فيه. هذا أولاً.

ثانياً؛ من الأفضل ألا نلجأ إلى محرّك البحث «غوغل» بين الفينة والأخرى، ولا سيّما أنّ المعلومات التي سنحصل عليها، قد تكون من مواقع غير متخصصة وغير موثوقة.

ثالثاً؛ الابتعاد عن الأفكار السلبية، كالتفكّر في أنّ أفراد عائلتنا قد يرحلون عن هذه الحياة بسبب الفيروس، في حين يمكننا أن نحلّي بجرعة تفاؤل وأمل بالله تعالى، ونتذكّر أنّ مصابين كثيراً يتماثلون للشفاء.

### ● نصائح عمليّة

من النصائح المفيدة لتجنّب الإصابة بنوبات هلع متكرّرة الآتي:

- 1- تنظيم الوقت.
- 2- وضع برنامج في الليل لليوم التالي ولو كان برنامجاً محدوداً، فالنظام يساعد صحّتك النفسيّة ويرفع الدافعيّة.
- 3- التواصل الآمن بشكل أكبر مع العائلة، الزوجة، والأطفال؛ فمعظم الناس لديهم مشكلة في هذا الأمر بسبب انشغالات الحياة الكثيرة.
- 4- عدم الخجل من سؤال أهل الاختصاص بموضوع القلق النفسيّ، وهذا الأمر متاح بوجود خطّ ساخن في معظم المناطق، ويمكن للشخص أن يتواصل مع المختصّين النفسيّين لتخفيف العبء عنه.
- 5- أمّا النقطة الأخيرة، فهي موجهة للأهل، فالأولاد بطبيعتهم ينسخون مشاعر الأهل، فإذا وجدوا الأهل قلقين يقلقون والعكس صحيح، فعلى الأهل أن يعطوا طاقة إيجابيّة للأولاد، ويشرحوا الشرح لهم بشكل موجز عن الفيروس للتعرفّ عليه، وطرق الوقاية منه.

الهوامش

(\*) متخصص في الأمراض النفسيّة والعقليّة.

# التعلُّم عن بُعد: هل ينجح الأهل؟

نسرین نصر (\*)

اقتحم فيروس «كورونا» العالم حاملاً معه تغيّرات طالت الكثير من ملامح حياتنا الاجتماعية والأسرية. ولم يكن الوضع التربوي استثناء للقاعدة، فأطلقت معظم المدارس عملية التعلُّم عن بُعد، الأمر الذي دفع معظم الأهل للشعور بعبء مستجدّ وصل حدّ المعاناة، والشعور أنّ هذه العملية برمتها هي أصعب استحقاق تربويّ مرّوا به!

على الرغم من أنّ التجربة المرتقبة هذا العام، لم تكن مفاجئة بالمطلق، فهي دخلت حيز التطبيق منذ شباط الماضي، ولو على صعيد ضيق، ولكن مع ذلك، نرى كثيرين ما زالوا يعيشون حالة صدمة. لكن لتتفق، ثمّة مهمّة جديدة على عاتق الأهل اليوم، فلنتساعد بإنجازها ناجحةً.

## ● مخاوف الأهل والمهمّة الجديدة

تشكّل هذه المرحلة تحدياً كبيراً للأهل ولصبرهم، إذ إنهم سيمثّلون محور العملية التعلّميّة الأبرز، وهم المعنيّون بأمر لم تكن يوماً من مسؤولياتهم المباشرة، مضافاً لمخاوف تدور في خلدكم منذ إعلان انطلاق التعلُّم عن بُعد، وسنورد أهمّ هذه المخاوف:

- 1- حداثة التجربة، الأمر الذي قد يجعل الموضوع ضاغطاً على الأهل من جهة، وقد يدفع التلميذ للتعامل مع التجربة باستخفاف من جهة أخرى.
- 2- ضرورة تفرّغ الأهل خلال معظم أوقات النهار لمواكبة الأولاد دراسياً، ما يشكّل عبئاً غير اعتياديّ، خاصّة لدى الأمّهات العاملات.
- 3- صعوبة ضبط التلميذ والمحافظة على انتباهه أثناء الحصة.
- 4- حرمان الطفل أحياناً من مصدر مهمّ للتفاعل الاجتماعيّ، خاصّة للقاطنين في مناطق لا أقارب لهم فيها.
- 5- المشاكل التقنية المتعلّقة بسرعة الإنترنت وانقطاعه المتكرّر، ومدى إمكانية المتابعة.

تشكّل هذه المرحلة تحدياً كبيراً للأهل ولصبرهم، إذ إنهم سيمثلون محور العملية التعليمية الأبرز

### ● تذييل العقبات وإنجاز المهمة

هذا الجدال الواسع حول العقبات التي تواجه هذه المرحلة من التعلّم، تفرض علينا كاختصاصيين طرح الأمور بواقعية وموضوعية، والاعتراف أنّ هذه التساؤلات مشروعة، وكلّنا أمل أن لا تتحوّل إلى هاجس وحاجز نفسيّ يجعلنا نستبق الأحكام على نتائج هذه العملية برمتها. لذا، من المهمّ للأهل أن يتفهّموا بعض النقاط الأساسيّة:

1- أن نتذكّر أنّ هذه التجربة جديدة على أطفالنا، وقد يدفعهم ذلك إلى بعض السلوكيات الرافضة لهذا النمط من التعلّم. هنا، علينا تفهّم خلفيّات هذا الرفض، ومحاولة طمأننتهم بهدوء؛ أنّ الأمور ستجري على ما يرام.

2- عدم القلق من فكرة عدم الجديّة وضياع هيبة التعلّم الحضوريّ؛ لأنّ الأبناء يتعلّمون منّا بالتماهي.

3- يجب تجنّب إنجاز فروضهم نيابةً عنهم، وتجنّب تسخيف التعليم عن بُعد، أو تصغير دور المعلّم؛ لأنّ ذلك من شأنه نسف صورة المعلّم المربّي من ذهنه من جهة، واستهتاره بكلّ ما يقدم له من جهة أخرى.

4- من المهمّ الإشارة إلى أهميّة تذكير أطفالنا بالقيم المجتمعيّة والدينيّة في هذه المرحلة، وخاصّة قيم الأمانة والاحترام والامتنان؛ فمن خلال الأمانة سيتجنّب التلميذ اعتماد سبل الغشّ في هذه المرحلة، وعبر الاحترام سيكون قادراً على استشعار هيبة معلّميه وسيوقّره، ولو عبر الشاشة.



- 5- من الطبيعي أن هذه الطريقة من التعلّم ستشكّل بعض الضغوطات الجديدة على الأهل، سواءً أكانت ماليّة أم تربويّة، لكن، فلنتذكّر أنّ هذه الطريقة هي الحلّ الأمثل والأكثر أماناً لأطفالنا.
- 6- من المتوقع أن نجد صعوبة في ضبط توقيت درس الأبناء في الفترة الأولى؛ نظراً إلى حداثة التجربة من جهة، ونتيجة لكلّ الظروف التي أحاطت بالأبناء على الصعيدين النفسي والصحي، والتي أدت إلى الانقطاع عن التعلّم فترات طويلة من جهة ثانية.
- 7- تجنّب ذكر سيّئات أو عقبات هذه المرحلة، حتّى لا يشعر الطفل بالإحباط.
- 8- من الطبيعي أن نواجه تدمراً أو قلقاً أو استخفافاً من أبنائنا تجاه هذه التجربة الجديدة، لذا علينا عدم التوقّف عن تشجيعهم، والتركيز على إيجابيات هذه الطريقة من التعلّم. وهذه النقطة تعتبر بالغة الأهمية، فمن خلالها نستطيع ترسيخ مفهوم تربويّ ودينيّ مهمّ لدى أطفالنا، ألا وهو «استخراج الجميل من كلّ تجربة قاسية»، الأمر الذي سيكون بمثابة مفتاح مستقبليّ لأيّ إحباط سيواجهونه.

### ● إيجابيات التعلّم عن بُعد

- سنذكر أهمّ الإيجابيات التي رافقت عملية التعلّم عن بُعد:
- 1- الحماية الصحيّة: التي أمّنتها لأطفالنا دون أن يخسروا عاماً دراسياً.

2- المرونة والخروج من النمطية في التعليم: ربّما كان حلم كثيرين منّا أن نكون مشاركين في عملية التعلّم، أو أن نتلقّى العلوم داخل غرفنا المريحة، أو أن يتمّ مثلاً حذف بعض الأهداف المكرّرة؛ هذا الحلم أصبح واقعاً، ويمكننا استثماره لتحفيز أولادنا، والتأكيد على فكرة أنّها فرصة جميلة لعيش تجربة من نوع مختلف.

3- فرصة حقيقية لتدريب الطفل على تحمّل المسؤولية وحلّ مشكلاته: فأشرك الطفل في وضع مخطّط اليوم الدراسيّ سيعطيه الثقة بنفسه، ويعزّز قدراته، فيعتبر نفسه شريكاً في صنع ملامح المرحلة الجديدة. ومن المهمّ أن نلفت أنظارهم إلى أنّ هذا المخطّط هو تجريبيّ، وسيتبلور للوصول إلى المخطّط الأمثل بعد أيّام عدّة، فلذلك الأمر أثر

نفسيّ بالغ في الطفل حتّى لا يشعر، في حال عدم نجاح المخطّط، أنّ العملية كلّها فشلت، بل سيعرف أنّ تغيير الطريقة سيعني تغيير النتيجة حتماً.

**علينا عدم التوقّف عن تشجيع أولادنا، والتّركيز على إيجابيات هذه الطريقة من التعلّم**

4- إمكانيّة التكرار: هي ميزة مهمّة جدّاً في عمليّة التعلّم عن بُعد، لأنّه وللمرة الأولى، سيشعر الطالب أنّه يمتلك

خاصيّة إعادة الدرس غير الواضح بالنسبة إليه، حتّى تحقيق الأهداف المطلوبة. وهذه الميزة هي عنصر اطمئنان للأهل أيضاً، وستساعدهم على الشعور بالأمان؛ نظراً إلى إحساسهم بأنّهم قادرون على مواكبة دروس الطفل بشكل مباشر ومن.

5- قضاء وقت أطول مع أولادنا: وعيش تجربتهم التعليميّة وديناميّة علاقاتهم برفاقهم وأساتذتهم ولو عبر الشاشة.

### ● بعض مفاتيح الحلّ

لأنّ معرفتكم وإطّاعكم هما مفتاح نجاح هذه العمليّة التعليميّة، سنورد بعض النصائح التي ستساعدكم -بإذن الله- لتصلوا بأطفالكم إلى برّ الأمان:

- 1- لا تهملوا صحّة أطفالكم النفسيّة في خضمّ انشغالكم بتحقيق أهداف المنهج، وتذكّروا أنّنا ما زلنا في عين عاصفة «كورونا» وتبعاتها النفسيّة والاجتماعيّة، وهو ما يتطلّب دعماً نفسياً واجتماعياً دائماً لأطفالنا.
- 2- أنتم المصدر الأبرز الذي ينهل منه الطفل ثقته بنفسه، فكونوا عامل

اطمئنان له، وهذا يتطلب مستوى عالياً من الهدوء وضبط النفس، خاصة في الأسابيع الأولى؛ لأن التجربة ما زالت جديدة على أطفالنا أيضاً.

3- بما أن الطفل يتعلم بالمحاكاة والتقليد، فمن المفيد جداً أن يحاول الأهل الاشتراك بأي محاضرة تبت عبر (الأونلاين)، وأن يقوموا بتدوين الملاحظات والتعامل مع الدورة بجديّة؛ لأن ذلك سيدفع الطفل إلى تقليد ما فعله الأهل خلال المحاضرة، ومن جهة أخرى سيعطي شرعية وواقعية لهذا النمط؛ بسبب اعتماد الأهل له في تحصيل معارفهم.

4- لتجنّب القلق، عليكم التعامل مع هذه المرحلة بإيجابية، وعلى أنها الخيار الوحيد والأفضل لأطفالنا.

5- لتجنّب عدم الانضباط، يُفضّل وضع جدول زمنيّ مرّن مع الطفل يكون قادراً على الالتزام به بسهولة.

6- لتجنّب عدم التركيز، يجب تخصيص زاوية للدرس تكون مقرراً دائماً له، على أن تكون بعيدة عن كلّ المشتتات (تلفاز، لوحات، شبّاك،...)، ويُفضّل أن تكون بعيدة عن ضجيج الشارع، ومن الجيد عدم استقبال الضيوف أثناء وقت بثّ الحصص.

7- لتجنّب التوتّر والقلق لدى التلميذ، لا تتحوّل إلى مراقب دائم، بل تذكر أن دورك ينحصر في الدعم والمتابعة والتوجيه.

8- الالتفات إلى خصوصية كلّ مرحلة عمرية لمعرفة طبيعة التدخل مع أولادنا، مثلاً: من المتوقّع أن يكون تلاميذ الحلقة الثانية والثالثة هم الأقلّ قدرةً على التكيف مع هذه المرحلة نظراً إلى طبيعة الأهداف



في هذه الصفوف، وإلى اعتيادهم على نمط التعلّم الحضوري؛ لذا، يتطلّب العمل معهم جهداً أكبر لمساعدتهم في تنظيم الوقت ومتابعة ما يحصلونه، وتقييم ما أنجزوه. من جهة أخرى، سيكون التعلّم عن بُعد أكثر مرونة بالنسبة إلى طلاب المرحلة الثانوية والجامعيّة، نسبةً إلى وعيهم وثقتهم بخياراتهم وقدراتهم، في حين أنّ تلاميذ الروضات والحلقة الأولى سيحتاجون إلى تشجيع ودعم لوجستيّ ونفسيّ من وقت لآخر فقط، نظراً إلى مهارات الأطفال في هذا العمر، وقدرتهم على التكيف مع المستجدّات.

### ● ظروف استثنائية

يجب أن لا ننسى أنّ أولادنا مرّوا بظروف استثنائية، وعاشوا ضغوطاً أكبر من أحلامهم الصغيرة، ومن المؤكّد أنّها انعكست على كثيرين منهم سلباً، وأثّرت على قدراتهم وتكيفهم الاجتماعيّ والنفسيّ، لذا، فلنسعَ أن لا نكون سبباً إضافياً لضغوطاتهم وضغوطاتنا، ولنتعامل مع هذه التجربة بعين الأمل والتفاؤل والامتنان وعلى أنّها مهمّة مؤقتة، وتحديّ يجب إنجازه بأقلّ الخسائر، فهذه التجربة لن تعرّض أطفالنا لخطر المرض أو الموت، لا سمح الله.

الهوامش

(\*) اختصاصيّة في العلاج النفسيّ والاستشارات التربويّة والزوجيّة.

# تجربتي مع كورونا

تحقيق: فاطمة خشاب درويش



لأنّ فيروس كورونا «مش مزحة»، نضع بين أيديكم هذا التحقيق الذي يحكي يوميات بعض المصابين، نستمع إلى أوجاعهم الصامتة، ونتعرّف على أوضاعهم النفسيّة خلال فترة الحجر الصحيّ. نرصد تلك الصرخات التي أطلقوها وجعاً من أعماق قلوبهم وهم في الغرف الخاوية من الأهل والأصدقاء، نحكي فصول تلك المعركة الصامتة مع ذاك العدو الخفيّ الذي لم يتعرّفوا عليه من قبل.

## ● التجربة الأولى:

### لم أستهتر بكورونا

منذ بداية ظهور فيروس «كورونا» في لبنان، شعرت أنّ عليّ أن أتخذ بعض الإجراءات الوقائيّة لحماية عائلتي ونفسي، فأنا أمّ لأربعة أولاد، أكبرهم في سنّ العاشرة.

أخذت قراراً انطلاقاً من واجبي الشرعيّ تُجاه كلّ من أحبّ، أن أتوقّف عن القيام بالزيارات الاجتماعيّة والعائليّة، وفرضت نظاماً من التعقيم على زوجي وأولادي عند الدخول والخروج من المنزل. كانت الأمور تسير على ما يرام، ولكن فجأةً حدث ما لم يكن في الحسبان. عندما ذهبت لتقديم واجب العزاء بموت أحد الأقارب في ضيعتي، وأنا مسلّحة بكمامتي التي لا تفارقي أبداً. التزمت حينها بالتباعد الاجتماعيّ، ولم أصافح أو أقبل أحداً. عندما انتهت مراسم العزاء، كنت أهمّ بصعود السيّارة، فالتقيت بصديقة قديمة لم أرها منذ ما يقارب العشر سنوات. دفعتني الحماسة إلى معانقتها، وهي لم تكن ترتدي كمامة. أنزلتُ كمامتي عن وجهي وقبّلتها بحرارة! نعم، صافحتها وتحادثنا لبعض الوقت. أذكر أنّني في تلك الأثناء نسيت «كورونا» وكلّ تلك الإجراءات التي أتشدّد في تطبيقها مع الأهل والأولاد.

عدت إلى بيتي وكانت الأمور على ما يرام. بعد يومين فقط، بدأت أشعر بالتعب، ولاحظت أنّ حرارة جسمي بدأت ترتفع. أخذت بعض مخفضات الحرارة، وتعاطيت مع الأمر بطريقة عاديّة جداً. في اليوم الثالث، ازداد الوضع سوءاً. تلقّيت حينها اتصالاً من والدتي أخبرتني فيه أنّ صديقتي اكتشفت أنّها مصابة بكورونا، وأنّ البلديّة طلبت من المخالطين لها حجر أنفسهم ومراقبة وضعهم الصحيّ. لم تكن لديّ الجرأة أن أخبر والدتي المسنّة بما جرى معي، اكتفيت بالصمت. وفي لحظات معدودة، استرجعت شريط ما حدث معي خلال لقائها. لم أحتج إلى الكثير من الوقت حتّى أعرف أنّني وقعت في الفخّ، الذي يهدّدني وأولادي وزوجي! دخلت إلى غرفتي، أغلقت الباب بهدوء، جلست على سريري، وبدأت أفكّر: ماذا عليّ أن أفعل؟ من سيهتمّ بأولادي الصغار؟ كيف يمكن أن أواجه الأمر؟ اتّصلت بزوجي وأخبرته بما جرى، وقرّرنا أن نتعاون لخوض المعركة التي لم نتعرّف على فصولها من قبل.

برزت حينها مشكلة رعاية الأولاد وتأمين متطلّباتهم الأساسيّة، الأمر الذي دفع زوجي إلى أخذ إجازة من عمله. أجرينا فحص «كورونا» لجميع أفراد العائلة، وتأكّدت أنّي كنت المصابة الوحيدة، بحمد الله. أصبحت حبيسة غرفتي، والمشكلة أنّه لم يكن لدينا مكان منفصل للحجر.

في اليوم الخامس، بدأ وضعي الصحيّ يتدهور، وبدأت أشعر بضيق في التنفّس. كنت أنظر حينها إلى جدران غرفتي فأشعر أنّها تضغط عليّ. التزمت بالتعليمات الصحيّة لجهة تناول الأدوية المسكّنة والفيتامينات،



ولكنّ الأمور لم تكن بهذه السهولة. وما زاد الأمور صعوبة، هي الوحدة التي كانت تفتلني يوميّاً. فلا أستطيع أن أرى أولادي الذين كانوا يعيشون معي التجربة بتفاصيلها من وراء الجدران، كانوا يقدّمون لي الطعام من خلف الباب بأطباق بلاستيكيّة، فيما كنت أسمع دعواتهم لي بالشفاء العاجل.

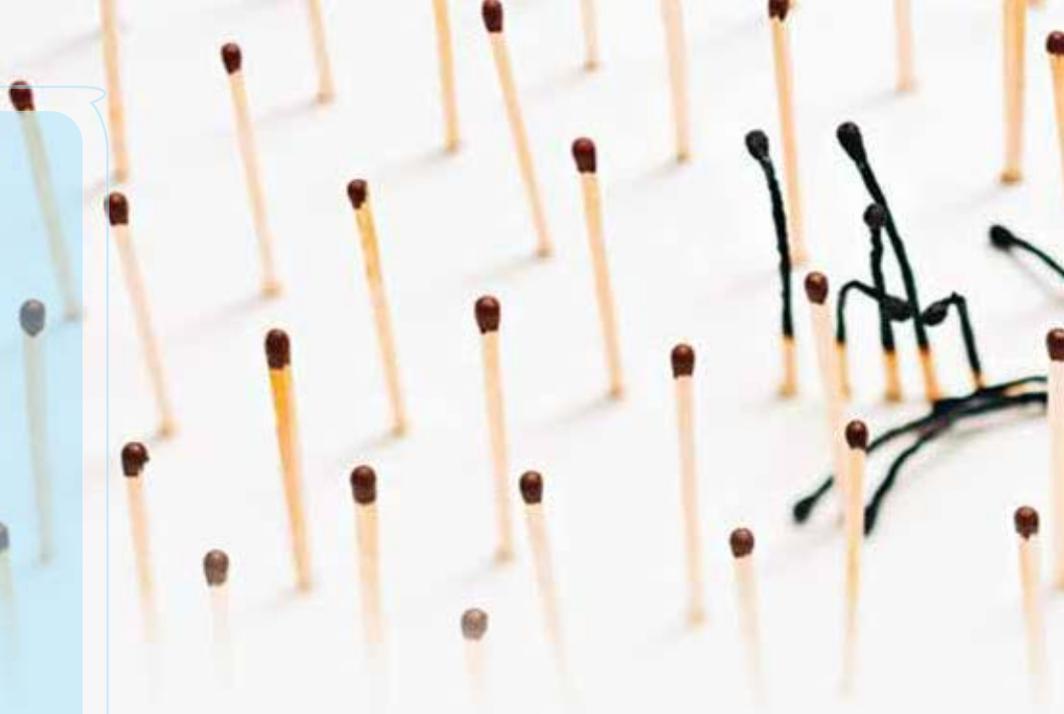
مرّ الأسبوع الأوّل، وفي منتصف الأسبوع الثاني، زادت العوارض حدّةً، وشعرت أنّي اقتربت من الموت. أنهكتني التعب، ولم أعد أقوى على النهوض من السرير. كنت أتواصل مع عائلتي من خلال (video call)، أذكر أنني لم أكن أقوى حتّى على حمل الهاتف لأتواصل معهم. بعد مرور أسبوعين، خفّت العوارض قليلاً. أجريت فحص كورونا مجدّداً، ولكنّه كان لا يزال إيجابياً. انتظرت بعدها أسبوعاً آخر. وبعد مرور 25 يوماً، بدأت حالتي بالتحسّن. أجريت الفحص مرّة أخرى، ليتبيّن أنّني شفيت من الفيروس الفتاك.

عندما سمعت بنتيجة الفحص، فاضت الدموع من عينيّ إيذاناً بالانتصار على الفيروس الخفيّ. لم أعرف ماذا أفعل. هويت أرضاً وسجدت شكراً لله الذي منّ عليّ بالشفاء حتّى أعود لعائلتي وأولادي، لقد منحني الله فرصة الحياة من جديد.

### ● التجربة الثانية: كورونا ليست كذبة

لم أعتقد يوماً منذ بدأ الحديث عن «كورونا» أنّها حقيقة، هل يعقل لفيروس لا يرى أن يقتل ويفتك بملايين البشر؟! كورونا بالنسبة إليّ كذبة لا محالة!

لم أرتدِ كمامة ولم أغرق في وهم غسل اليدين كلّما لمست شيئاً. كنت أعيش لأكثر من سبعة أشهر «بدون قيود ووجع رأس»، حتّى إنّني



لم أصادف حالةً واحدةً أصيبت بكورونا، تدفعني إلى أن أغيّر قناعاتي أو أبدل من آرائي.

أنا شابٌ، عمري 28 سنة، غير متزوج، أعيش مع والدي، أعمل في شركة محاسبة، وألتقي يومياً بعشرات الزبائن، وعلى الرغم من ذلك لم أصب بكورونا! فعن أيّ فيروس يتحدثون؟

منذ شهرين تقريباً، شعرت الوالدة التي تبلغ من العمر 65 عاماً، أنّها تعاني من ضعف في جسدها، وبدأت حرارتها بالارتفاع. سارعت إلى أخذ مخفضات الحرارة، ولكنّ الأمور زادت تعقيداً عندما بدأت تشعر بضيق في التنفّس. طلب الطبيب المعالج نقلها إلى المستشفى. وعندما وصلنا إلى الطوارئ، أُجري لها فحص «كورونا» كإجراء طبيعيّ لأيّ شخص يدخل المستشفى، وكانت المفاجأة! أمّي مصابة بكورونا! لم تخرج من البيت أبداً لأنّها مقعدة، وهي تعاني من مشاكل في القلب والضغط والسكري. وعلى أثر دخولنا المستشفى طُلب منّي إجراء الفحص أيضاً؛ ليتبيّن أنّني مصاب بكورونا، دون أن تظهر عليّ أيّ عوارض للمرض.

كان الخبر كالصاعقة، ليس خوفاً من «كورونا» الذي لم أعتقد بوجوده، والذي لن يقوى على جسدي، بل خوفاً على والدي التي تعاني من نقص في المناعة، وأمراض مزمنة عديدة.

طلبت منّي إدارة المستشفى مغادرتها، فوجودي لا حاجة له بعد أن

عدت إلى البيت، والدموع لم تفارق عيني منذ أن عرفت أن والدتي في خطر، ماذا فعلت بها؟ أنا من نقل لها العدوى!

أمضيت ليلتي أمام بابها. أدخلت أمي العناية الفائقة، والأمور متروكة بيد الله.

عدت إلى البيت، والدموع لم تفارق عيني منذ أن عرفت أن والدتي في

خطر، ماذا فعلت بها؟ أنا من نقل لها العدوى! لماذا لم تظهر العوارض علي؟ كيف لي أن أعرف أنني مصاب؟ ما كنت أتصور أن أكون سبباً في أذية أقرب الناس إلي!

في صبيحة اليوم التالي، بينما كنت غافياً على الأريكة من تعبي بعد سهري طوال الليل بين دعاء وسجود، رن جرس الهاتف، وإذ برقم المستشفى يظهر على الشاشة، شعرت بقبضة قويّة تعصر قلبي. تلقّيت الاتصال وكان الخبر الصادم: «توفيت الحاجة أمّ محمد منذ نصف ساعة، الله يرحمها!»

### ● التجربة الثالثة: كفى مكابرة!

ربّما هي المكابرة أو الرغبة في عدم الاعتراف بالخطأ. والحقيقة المرّة أنني كنت خائفاً من فقدان عملي، الذي انتظرته أكثر من سنة، وأنا عاطل عن العمل.

تبين أن أختي، التي تعمل ممرضة في قسم الكورونا، تعاني من هذا الفيروس. خضع أهلي للفحص بطبيعة الحال، وعملت أختي على حجر نفسها في منزلنا في القرية. أمّا أنا، فرفضت إجراء الفحص؛ لأنني لا أعاني من أية عوارض!

مرّ أسبوع والأمور كانت على ما يرام. كنت أذهب إلى عملي بشكل طبيعي. أخفيت حقيقة إصابة أختي بكورونا عن زملائي حتى لا يخافوا مني. في الوقت المحدد لتناول الفطور، كنت أجلس مع زملائي في «الكافيتيريا» كل يوم، نتحدّث كالعادة عن كورونا والإصابات الجديدة. لم أشعر حينها أنني أقترب خطأ، فالإصابة ليست حتميّة، وأنا لن أكون ضحيّة فيروس.

في إحدى الجلسات مع زملائي، صرّح أحدهم أنه يشعر بفقدان حاسة التذوق، متسائلاً: هل من الممكن أن أكون مصاباً؟! شعرت لبرهة بهول ما قاله، فأنا منذ أيام عدّة ألاحظ أنني لا أشعر بمذاق الأطعمة والأشربة! ثم أردف إنّه سيخضع لفحص كورونا مع زوجته، على الرغم من أنّه لم يخالط أحداً منذ فترة.



في هذه اللحظات، فكّرت: هل من الممكن أن أكون مصاباً؟ وماذا لو نقلت العدوى لزملائي الخمسة في العمل، الذين أشاركهم الفطور يومياً؟ وهذا ما حصل، إذ تبين أنّ الجميع مصاب بكورونا، وعمر العدوى أيام معدودة. أجريت الفحص، وتبين أنّني مصاب منذ أكثر من عشرة أيام. تعمّدت أن لا أخبر أحداً من زملائي. قصدت العمل وطلبت إجازة لعشرة أيام بحجّة ما، وأبلغت أهلي عذراً آخر لغيابي مدّة عشرة أيام.

ذهبت إلى قريتي. أخذت معي بعض الحاجات الضرورية والأدوية التي وصفها الطبيب للعلاج، ولم يكن لدي جرأة الاعتراف بأنني تسببت بنقل العدوى لزملائي، ورفضت أيضاً أن أخبر عائلتي أنّني مصاب بكورونا. انقطعت عن كلّ من حولي، لم يكن يخرق سكون وحدتي سوى موعد حبة الدواء كلّ ثلاث ساعات، يتوافق ذلك مع أصوات العصفير التي اختارت نافذة غرفتي مقراً لها. شعرت حينها أنّها تعاتبني على فعلتي مع زملائي، أو ربّما هي الشاهدة الوحيدة على حراجة وضعي الصحي؛ فأنا لم أعد أقوى على الحركة. لم أعد أقوى على المكابرة، لم أعد أقوى على الكذب! التقطت هاتفي وطلبت رقم والدتي وقلت لها: «أنا مصاب بكورونا، أنا محجور في منزلنا في القرية، أبلغني البلدية حتّى تتفقّدي يومياً، أخاف أن أموت ولا يعرف بي أحد»!

### ● الوقاية خير علاج

هي معركة المواجهة مع فيروس «كورونا» الخفي، ما أوردناه هو غيض من فيض، إذ أصبح لدينا عشرات الآلاف من الحالات المصابة به في لبنان. وما بين المسؤولية الأخلاقية والشرعية في التعاطي مع هذا الفيروس، لم تعد الوقاية خيراً من قنطار علاج، بل باتت بوزن حياتك وحياة من تحب.

# الرجبة

## في كشف الأسرار (1)

يقول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَخُونُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ وَتَخُونُوا  
أَمَانَاتِكُمْ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ (الأنفال: 27).

لماذا نشعر بالرغبة العارمة في كشف الأسرار وتسريبها؟ وما هو  
الدافع والهدف من إشاعة ما يسيء لسمعنا وسمعتنا، أو يكون خطراً  
علينا؟ وإذا كان تسريب السرّ خيانة، فهل نشعر أننا نخون أنفسنا بذلك؟  
وهل يعدّ عدم القدرة على كتم الأسرار حالة مرضية؟ وما هي أسباب  
هذا العجز عن كتمان الأسرار؟

## ● إغراء الأسرار

لا شك في أنّ الإنسان عندما يقوم بأيّ عمل، يكون لديه دافع وهدف وقصد، ولا شك في أنّ الهدف الأساس الذي يخلق الدافع لدى أيّ إنسان، هو الحصول على فائدة أو منفعة ما. لكنّ السؤال الذي يصعب الجواب عنه إلّا بعد تحليل كوامن نفس الإنسان والبنية النفسيّة التي شكّلت ميوله، هو: لماذا يقوم الإنسان بعمل يتضمّن بشكل مؤكّد خطراً أو ضرراً يصيبه بسببه، بل قد يصرّ عليه ولا يتورّع عنه، مهما تكرّرت النصيحة وكثر الناصحون؟ هذا السؤال يفتح أمامنا الباب للعديد من الأسئلة الأخرى. ويبدو أنّ الكثيرين ممّا لا يستطيعون مقاومة إغراء الكشف عن أسرارهم وأسرار الآخرين، ويعيشون الصراع مع هذا الإغراء، بل يصيرون عبيداً لهذا الشعور، ويتحرّكون بإغرائه. وهو ما يجعل هذه الأسرار تحتلّ حيزاً كبيراً من أفكارنا؛ لأننا عندما نهتمّ بإخفائها، تستحوذ عادةً على انتباهنا، الأمر الذي يحفّزنا على البوح بها للمقربين ممّا. وتتعلّق الأسرار غالباً بقضايانا الشخصية، وعلاقتنا الخاصّة، والأمور السريّة الخاصّة والعامّة.

## ● الأسرار ووسائل التواصل

وصلت أعداد مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعيّ في العالم اليوم إلى 3,4 مليار مستخدم (إحصاءات الاتحاد الدوليّ للاتّصالات)؛ أي ما يقارب نصف سكّان الكرة الأرضيّة، وهم يتشاركون المعلومات والأسرار بهذه الوسائل وغيرها، بشكل كثيف وواسع وشامل لكلّ أمور الحياة، وبكلّ الأساليب الممكنة؛ النصيّة والصوتيّة والتصويريّة، فينشرون قضاياهم الخاصّة على صفحات الإنترنت، بما فيها من أسرار عائليّة ومشاكل اجتماعيّة. فما معنى أن يتحوّل النقاش إلى صفحات التواصل الاجتماعيّ عن مسائل مثل الطلاق أو مسائل مسيئة لصورة الفرد والمجتمع، وتُظهر المجتمع بصورة بذيئة ومشينة ومهينة، ويدور الجدل حول هذه المسألة، وتتحوّل إلى اصطفاط لهذا الجانب أو ذاك؟ ولماذا؟



لقد بات الناشط على «الفايسبوك» أو «الواتس آب» أو غيره في كثير من الأحيان، لا يتورّع حتى عن نشر صورته باللباس العسكريّ والسلاح وفي مركزه العسكريّ أو الأمنيّ، ولا عن نشر صورته أو صورتها بلباس غير لائق وبأوضاع غير مناسبة، ولا عن نشر كلّ أوضاع الحياة الشخصية بكّل تفاصيلها، وفي كلّ الظروف والأشكال، متجاهلاً ومتغافلاً عن

**إنّ ما يعتبر مرضاً ليس التقاط الصورة للذكرى، بل نشرها دون أية ضوابط، حتى لو كانت تسبّب تعاسة الآخرين وحزنهم، أو تُثير حساسية اجتماعية مذهبية وأمنية وعسكرية**

أخطار ذلك عليه وعلى من حوله.

المشكلة في أنّ الهوس بهذه السلوكات يمتدّ، وتتسع رقعته، وليس بين عموم الناس فحسب، بل بات يشمل حتى المثقّفين ومن مختلف الفئات والأعمار. والمشكلة الأساس، أن يحتذي الأطفال والمراهقون بالكبار، فيعرضون أنفسهم للعديد من المخاطر دون وعي، فيما لا يملكون القدرة على حماية أنفسهم.

ولم يعد لما يطرح أهميّة، فالأهميّة للنشر والعرض والتبادل والتباهي والرياء والعجب وعرض ردّات الفعل، حتى في المسائل التي تمسّ أمننا الاجتماعيّ والوطنيّ والسياسيّ والعسكريّ.



## ● عمل مضادّ

وهنا يُطرح سؤال: هل الاستسلام لإغراء الأسرار الهائل يُعدّ أمراً طبيعياً؟ وهل يمكن أن يكون له هدف نبيل، ولإيصال رسالة ذات معنى مفيد وصادق؟ وهل يجب أن يكون لدينا ردّ فعل مناسب، أو إجراء مضادّ للحدّ منه أم لا؟ لا شك في أنّ الأمر يحتاج إلى وقفةٍ جادّة ومراجعة عميقة، فقد صار ظاهرة بدأت باجتياح مجتمعاتنا بشكلٍ لافت ومخيف! ولا شكّ في أنّه لا يمكن تبرير ذلك بمبرّرات سليمة وصحيحة وصادقة، فليس مقبولاً أو صحيحاً تبرير الفساد بالتبريرات الصالحة مهما كانت. وعلى الإنسان الواعي أن ينظر في نتائج عمله، ببعُد نظر؛ كي لا يقع في المحرّمات والمخاطر التي قد تجعل مصيره وخيماً في الدنيا والآخرة.

## ● اضطراب نفسيّ

إنّ التقاط الكثير من الصور الشخصية وإرسالها، كما يقول علماء النفس، قد لا يكونان مجرد حالة إدمان على التصوير الذاتي، بل هما أحد المؤشّرات الأوّليّة للإصابة باضطراب يمكن أن يؤدّي إلى عواقب نفسيّة، قد تؤدّي بدورها إلى الاكتئاب والشعور بالضعف والنقص بسبب عدم القدرة على مجاراة الحالة السائدة في العالم الافتراضيّ. كما أنّ التقاط الصور الشخصية وإن لم يصل إلى حدّ الإدمان؛ إلّا أنّه أحد أعراض هذا الاضطراب الذي ينطوي على الهوس.

إنّ ما يعتبر مرضاً في هذا المجال، ليس التقاط الصورة للاحتفاظ بها للذكرى، أو نشرها لإيصال رسالة هادفة ضمن ضوابط صحيحة ومقبولة، بل المرض هو نشرها دون أيّة ضوابط، حتّى لو كانت تسبّب تعاسة الآخرين وحزنهم، أو تُثير حساسيّة اجتماعيّة مذهبيّة وأمنيّة وعسكريّة، وهنا الخطورة.

أمّا ما هي الأسباب المحتملة لحالة البوح العامّة، مضافاً إلى الاضطراب النفسيّ، ونتائج هذه الحالة، فهي موضوعنا في العدد القادم إن شاء الله، مع مجموعة من النصائح والإرشادات لمجتمع يُحسن أن يُحيل وسائل التواصل من تهديد إلى فرصة.

# الهويّة الإسلاميّة والمناهج الوافدة

د. أحمد علي الشامي

ليس من العقلانيّة الدعوة إلى الانغلاق، بحجّة حماية الهويّة من التشتت والضياع، فهذا يعني أنّ الهويّة هي على درجة من الضعف والهوان، أو أنّ الجهات والمؤسّسات المعنيّة بحفظ الهويّة وجعلها أكثر مواكبة لحركة التطوّر في الحياة قد بلغت مرحلة متقدمة من الترهّل والعجز، أو الاثنين معاً. فالانغلاق، وإن كان يقدّم بوصفه الوسيلة الأمثل لحماية الهويّة من التهديدات الوافدة، لا سيّما في ظلّ عدم التكافؤ في الفرص والإمكانيّات، إلاّ أنّه يصحّ على المدى القريب، فالانكشاف حتميٌّ وسيكون أكثر إيلاماً للبنى المجتمعيّة التي لم تعتد التحديّ وإتقان فنّ التعامل مع الآخر المختلف.

## ● الجامعة الأمريكيّة في بيروت

إنّ أولى الخطوات التي مورست في هذا المجال، كان من خلال المؤسّسات التعليميّة الغربيّة المنتشرة والفاعلة في بلادنا، ومنها على سبيل المثال، حين جرى استبدال اسم الكليّة السوريّة البروتستانتية، في العام 1920م، باسم الجامعة الأمريكيّة في بيروت، وبعد أن كانت الهداية إلى المذهب البروتستانتية عنواناً مرافقاً لغاياتها الأكاديمية، صارت تقدّم نفسها كونها جامعة علمانيّة تبشّر بقيم الليبراليّة<sup>(1)</sup>. وجرى ذلك، بموجب اتّفاق بين إدارة الجامعة وكوادرها التعليميّة، وبين نخب في وزارة الخارجيّة الأمريكيّة، إلى جانب مشاركة لافتة لوكالة المخابرات الأمريكيّة (CIA)<sup>(2)</sup>.

American University of Beirut  
الجامعة الأمريكيّة في بيروت

## ● الغزو الناعم: أكثر جدوائية

لقد تموضعت الاستراتيجية الأمريكية خلال بدايات القرن الماضي لجهة فاعلية الدور والتحكّم، في منزلة ابتعدت عن العلمانية الفرنسية المقاتلة للدين بشكل عامّ، وتمايزت عن العلمانية البريطانية بصماتها المبشرة بقيم المسيحية البروتستانتية. فقدّمت الغزو الناعم بوصفه أكثر جدوائية من خوض الحروب العسكرية للسيطرة وبسط الهيمنة. إذ تدعو هذه الاستراتيجية إلى تغلغل قيم الليبرالية وأفكارها في المجتمعات المستهدفة، والعمل على غرسها في عقول وقلوب الشباب بصورة خاصة، من خلال نشر تلك القيم عبر أدوات يجري إعدادها بإتقان، وفق مناهج تعليمية مؤثرة.

## ● جامعات الغرب والثقافة الغربية

يروي أحد خريجي جامعات الغرب في بلادنا<sup>(3)</sup>، أنّ أكثر ما أزعجه في جامعته، إعداد الطالب كي يتأقلم، لا مع محيطه، بل مع المحيط الغربي البعيد، فالجامعة مكان لإعداد النخب من أجل النفاذ إلى مواقع التأثير وصناعة القرار. ويكمل الخريج الجامعي أنّه كان عليه بذل الجهد الكبير كي يتحرّر ممّا زرع فيه من مناهج وأفكار. ويروي خريج آخر، أنّ جامعته التي تعلّم فيها صارت بنظره المكان الذي يرسم فيه، ولو بشيء من المبالغة، عقل الأمة، وتحاك فيه أحلامه في التغيير<sup>(4)</sup>.

## ● المنهاج الليبرالي في لبنان وتهديد الدين

تعزيزاً لنشر المنهاج الليبرالي في لبنان ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، تعمل العديد من المؤسسات التعليمية الغربية في بلادنا على توفير الدعم المالي لدارسي العلوم الإنسانية والاجتماعية، فهذه العلوم بحسب تصريح لرئيس إحدى هذه المؤسسات<sup>(5)</sup>، من شأنها أن تغيّر وتطوّر البشرية، إذ تحمل الكثير من سمات الفكر الليبرالي أكثر ممّا تحمله العلوم التطبيقية والعلوم البحتة بالمعنى المصطلح.

مكمن المشكلة كما يراها طلاب من هذه المؤسسات التعليمية، ليس في الأطروحات الفكرية التي يجدر التعرف عليها، وإنّما في منهجية تقديمها، ما يدفع الطالب نحو تبني الرؤية الليبرالية العلمانية كحلّ لأزمات مجتمعه. ففيما يركّز هذا المنهج على عقلية الفرد وحقّه في التفكير باستقلالية وحرية، بعيداً عن مرجعيّاته السابقة، سواء الدينية، أو العرفية، أو الأسرية، يعمل على طرح كمّ من الأفكار المتضاربة دون وضع حلول

واضح، بحيث يبلغ الطالب حدّ اليقين بتعذر إمكانية وجود عقائد تمثل الحقيقة، بل القول بنسبية تلك العقائد، ليصبح الدين بنظره مجرد مؤسسة اجتماعية وجزء من الإرث التاريخي الذي يشكّل هويته وهوية مجتمعه<sup>(6)</sup>.

### ● الشرقيون والحدائثة الغربية

يقول رئيس إحدى المؤسسات التعليمية الغربية في بلادنا، إن رؤيته هي في جعل الشرقيين يتفهمون الحدائثة الغربية القادمة إليهم. وجرى لاحقاً تحويل هذه الرؤية إلى منهاج تعليمي، في كتاب دراسي حول التربية المدنية، يدعو الطلاب إلى التعامل مع التغييرات القادمة من الغرب، ولكن، مع ضرورة الإدراك بعدم التعامل مع تلك الإصلاحات بشكل سريع خشية زعزعة استقرار المجتمع.

### ● المعرفة باللغة الأجنبية

تؤكد المناهج الوافدة على ضرورة حيازة الطالب معرفة باللغة الأجنبية، بحجة عجز اللغة العربية عن مسايرة التطور المتسارع في مجال العلوم. فقد حرص منظرو الفكر التعليمي الأمريكي على ضرورة حيازة الطالب المعرفة الأدبية الشاملة باللاتينية واليونانية، إيماناً منهم بأنه فقط ومن خلال دراسة هاتين اللغتين بإمكان الطالب أن يكتسب تهذيب العقل من أجل إدراك الحقيقة. وقد عبّر عن ذلك «دانيال بلس»، مؤسس الجامعة الأمريكية في بيروت، بقوله: من خلال اللغة الإنكليزية يمكن الوصول إلى أفكار أفضل الرجال وأحكمهم. وتعقيباً على ذلك، يقول أستاذ الفلسفة «محمود شريح»، إنه من خلال التخلي عن التدريس بالعربية، أصبح الطالب مستغرباً في حضارته العربية<sup>(7)</sup>.

### ● دور الاستشراق والاستغراب: تفوق أو دونية؟

وفي الخلاصة، يمكن القول إن أكثر الجهات التي أسهمت في صياغة الأفكار والمناهج في بلادنا، هي «الاستشراق» الذي برع في إقناع الأوروبيين بأنهم يترعون فوق قمة الحضارة، وفي إقناع الشرقيين بأنهم أصيلون في دونيتهم، فهم بذلك يحتاجون إلى الغربي حتى يمنحهم الحضارة. وبذلك، غدت أطروحات الاستشراق حدوداً وقيوداً للفكر، سواء لدى الغربيين أو الشرقيين، وبالتحديد، حين صيغت الأفكار الاستشراقية على شكل مناهج ومواد تعليمية، تنهل منها شعوب الغرب فتزداد شعوراً بالتفوق، والتميز، والعظمة، كما تنهل منها شعوب الشرق فيزداد شعورها



بالدونية والتخلف. لقد بات النموذج الغربي هو الأمثل الذي لا مجال أمام الشعوب التوّافة إلى التقدّم سوى سلوكه بكلّ دقّة ومطواعيّة.

### ● غربة الهوية العربيّة والإسلاميّة

إنّ واحداً من أكثر التفسيرات لتردّي أحوال مجتمعاتنا، أنّ النخب الحاكمة والمؤثّرة قد تعرّفت على نفسها من خلال عدسات الاستشراق، فراحت تجاهر بموافقها العمياء على التشخيص الأوروبيّ لمشكلات الشرق المتردّي، وقبولها ما يقدّمه من علاج. وهنا، نستعير تعليقاً للكاتب المغربيّ «رشيد بوطيب» يقول فيه: «إنّ ما نشهده من قراءات مغلّوطة قد ساهم في خلقها آراء لشخصيّات تغرّبت عن ثقافتها وهويّتها العربيّة والإسلاميّة، ومكنتها الميديا والنخب الغربيّة من أن تسجل لها حضوراً إعلامياً قوياً»<sup>(8)</sup>. وقد سبق أن قال فيهم «اللورد كرومر» المندوب السامي البريطانيّ على مصر: «إنّ هؤلاء هم حلفاء الأوروبيّ المصلحون»<sup>(9)</sup>.

#### الهوامش

- (1) للتوسّع انظر: دراسة الجامعة الأمريكيّة في بيروت (AUB) والحرب الناعمة، إعداد مركز الحرب الناعمة للدراسات، بيروت، 2017م.
  - (2) «الجامعة الأمريكيّة في بيروت، القوميّة العربيّة والتعليم الليبرالي»، بيتي أندرسون، ص32.
  - (3) مقال تحت عنوان «الجامعة الأمريكيّة، التأميم هو الحل»، أسعد أبو خليل، نشرت جريدة الأخبار، بتاريخ 2012/6/30م.
  - (4) منح الصلح، مقالة عن الجامعة الأمريكيّة ودورها، جريدة السفير، 2003/6/30م.
  - (5) موقع لبيانون فايلز، مقابلة مع مدير الجامعة الأمريكيّة في بيروت، الدكتور فضلو خوري، نشرت في تقرير تحت عنوان «الجامعة
- الأمريكيّة في بيروت تقدم منحاً في التعليم الليبرالي» بتاريخ 2016/1/15م:  
<http://www.lebanonfiles.com/news/986523>
- (7) من مقابلة مع طلاب في الجامعة الأمريكيّة.  
(8) قناة الجزيرة، فيلم وثائقي تحت عنوان «القوى الناعمة.. الجامعة الأمريكيّة في بيروت» نشر بتاريخ 2016/2/4م.  
(9) موقع قنطرة الألماني، رشيد بوطيب، الجدل حول الحجاب في أوروبا - حقد على الحجاب أم تاريخ منسيّ للمرأة الغربيّة؟ عام 2011م.  
(10) موقع ساسة بوس، أحمد عامر، اللورد كرومر، مؤسس مصر الحديثة، 2016/3/2م.

## طباع الزوجين: هل تتغير؟

فاطمة نصر الله (\*)

هل يستطيع أحد الزوجين أن يغيّر طباع الآخر؟ وهل تساهم العشرة في تغيير طباع أحدهما أو كليهما؟  
 الطباع هي المفردة التي طالما سمعناها تتردد على ألسن الناس في غير مناسبة، لا سيّما أثناء الحديث عن الخلافات بين الناس عامّةً والأزواج خاصّة، إذ غالباً ما يُلقى على هذه المفردة التهمة المركزيّة المسبّبة للخلافات المتنوّعة بين أيّ طرفين.  
 من هنا، يمكننا أن نطرح العديد من التساؤلات التي من شأنها أن تحدّد معنى الطباع الإنسانيّة وماهيّتها ومنشأها، وهل تنتمي إلى التركيبة النفسيّة للإنسان، بالتالي، فهي تتأثّر بالفروق الفرديّة بين الإناث والذكور، أم أنّها تنتمي إلى نظام الخصائص الوراثيّة التي تنتقل من الآباء إلى الأبناء عبر الجينات، وهنا لا مكان للتمييز فيها بين الذكور والإناث، أم أنّها تنتمي إلى منظومة التربية التي يتعرّض لها الفرد في طفولته؟



## ● تعريف الطباع

الطباع هي الصفات السلوكية التي يأتي بها الإنسان دائماً وبغير تكلف، وبعبارةٍ أخرى: هي ما جُبِلَ عليه الإنسان؛ أي السَّجَايا<sup>(1)</sup>. انطلاقاً من التعريف، يمكننا القول إنَّ الطباع أقرب ما تكون إلى أنماط الشخصية، وهي ميزة الإنسان النفسية ومجموعة تصرفاته وطريقة عيشه وتفكيره ومزاجه<sup>(2)</sup>، وهي الشكل الذي

يكون عليه الإنسان أثناء تعاطيه مع نفسه ومع الآخر، والتي لا يجب أن تتعدى حدود الأخلاق وقضايا الحقِّ والباطل، فتتحوّل الطباع إلى شَماعة يعلّق عليها الإنسان كلَّ أخطائه تحت عنوان أنّ الأمر قهريٌّ ولا سلطة له على طباعه التي تتحمّل مسؤوليّة هذه التصرفات، وبذلك يكون قد أعطى نفسه الفرصة للتّصلُّل من مسؤولياته تجاه نفسه والآخرين.

كما أنّ الطباع في الحياة العامّة للبشر تحتلّ مساحةً معتبرةً من التداول، كذلك في الحياة الزوجية والأسرية، إلا أنّ ما تختصّ به حياة الزوجين هو أدقُّ وأخطر ممّا تختص به الحياة العامّة للناس من صداقات وتواصل متنوّع، كالعارف وزمالة العمل والمجاورة والمصالح المادية وغيرها.

## ● خصائص الحياة الزوجية الناجحة

تتّصف الحياة الزوجية بالتقارب والمشاركة والاستمرارية والنمو. وهذه الصفات تفرض على كلا الزوجين أن يكونا على مستوى مُرضٍ من الموصفات الشخصية التي تساعد كلاً منهما على تأدية دوره ووظيفته المطلوبة منه، وذلك بهدف إسعاد هذه الحياة المشتركة، التي لا بدّ من أن يطمح كلّ منهما أن تكون بعيدة بقدر الإمكان عن السُّلبات والمشاحنات والنتائج الفاشلة. وفي هذا السياق، يحرص المختصّون في الشأن النفسي

تتّصف الحياة الزوجية  
بالتقارب والمشاركة  
والاستمرارية والنمو،  
وذلك يساعد كلاً  
منهما على تأدية دوره  
ووظيفته المطلوبة منه

لا سلطة للطباع  
على سلوك الإنسان  
وتصرفاته، فهي  
ليست أمراً إلزامياً يجعل  
من صاحبه مسيراً

والتربويّ على تقديم النصائح المتنوّعة للمُقدّمين على الزواج، وذلك ضمن ما يسمّى مواصفات الشريك أو معايير اختيار الشريك، والتي تتضمّن العديد من العناصر أو المقومات التي تُعتبر أساسية للإقدام على هذه الخطوة المهمة جداً في حياة الإنسان. وعلى الرغم من ذلك، فإننا لا نجد مفردة (الطباع) موجودة بشكل منفرد ضمن المعايير أو الشروط، إلا أنّها متداخلة بشكل كبير وأساسيّ في المواصفات كافّة التي من المتوقع أن تتضمنها شخصيّة شريك المستقبل.

### ● سمات الطباع من الناحية النظرية

الطباع من الناحية النظرية هي:

- 1- عامل إضافي من عوامل الاستقرار الزوجي والأسريّ.
- 2- حقّ بديهيّ لكل إنسان، وهو الذي يعطيه هويّة التمايز عن غيره من الناس، وهذا ما يجب أن يمثل نقاط خير ودليل صحة وعافية وأداة للتفاعل والحيويّة بين الناس. ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ (الحجرات: 13).
- 3- لا يوجد ربط مباشر ووثيق بين الطبع والسلوك السيئ.
- 4- لا سلطة للطباع على سلوك الإنسان وتصرفاته، فهي ليست أمراً إلزامياً. يجعل من صاحبه مسيراً بما يعطي سلوكاته سمة الإيجاب وفقد الإرادة.
- 5- إنّها قابلة للتغيير، وخاصيّة الثبات مناعة بطبع الحيوان لا الإنسان، فهناك مثل بلغاريّ شعبيّ يقول: «يستطيع الذئب تغيير جلده لا تغيير طبعه».

### ● الطباع من حيث التطبيق في الحياة الزوجية

هذا من الناحية النظرية، أما من حيث التطبيق والملاحظة العينية، فإننا نجد أنّ الطباع تلعب دوراً معاكساً في قضايا الخلافات الاجتماعيّة عامّةً والزوجيّة والأسريّة خاصّةً؛ إذ إنّ أغلب التبريرات التي يلجأ إليها كلّ من الزوجين في الأسباب الخلافية التي أوصلت الأمور إلى هذا الحدّ، هي أنّ أحدهما يتّصف بطباع محدّدة تمنعه من السيطرة على نفسه، ما يفسد الأمور بمستويات مختلفة بحسب حدّة الموقف أو عدمه.

إنَّ ما يزيد الأزمة في التعاطي مع الطباع السيئة هي المقبولية الاجتماعية لأصحابها، والتعاطي معهم وكأنهم مرضى ومرضهم مستعص ولا يمكن السيطرة عليه، وقد تنتهي كل النقاشات عند أعتاب الجملة الشهيرة (فلان طبعه هكذا)، وليس هذا التصرف إلا تحفيز لارتكاب الأخطاء وتكرارها والتمادي في الظلم والأذى والتجاوز، سواء كان واعياً أو لم يكن. إنَّ العبور إلى داخل البيت الزوجي ومراقبة أغلب الخلافات التي تحصل بين الزوجين يُظهران أنَّ قدرًا كبيراً من المواقف التي يكون فيها اختلاف الرأي بينهما منطلقاً من قناعة راسخة أنَّ السبب الرئيس هو اختلاف الطباع، بيد أنَّ السبب الرئيس هو اختلاف القناعات والرأي المتشكّل بناءً على العديد من العناصر التي أحاطت أو تحيط بالفرد، كالبيئة والتربية والخبرة الشخصية والعوامل الوراثية وغيرها، في حين أنَّ الطبع لا دخل له في القناعة أو التوجّه، فالطبع هو الآلة التي تحمل القناعة والتوجّه أو الرأي وتوصله للآخر. فإن كانت القناعة حقّة أو محقّقة، فإنها تشكّل مضمون الموقف أو جوهره، والطبع يلعب دور المظهر في هذه الحالة.

### ● نصائح للزوجين حول تغيير الطباع

بناءً على ما تقدّم، فإنَّ سؤالاً يفرض نفسه: هل يمكن لأحدنا أن يتحكّم بطباعه، أو أن يعمل على تغييرها أو تحسينها؟  
الجواب البديهيّ أو المنطقيّ عن هذا السؤال: نعم، يمكن ذلك. فالإنسان عامّة هو في حالة نموّ ونضوج وتطوّر دائم، ومرحلنا البلوغ والرشد في حياته لا تعنيان إغلاق باب تربية النفس ومجاهدتها على ترك ما لا يليق بتوازن شخصيته والإبقاء على ما هو لائق وحسن. ثمَّ إنَّ السعي لتعديل ما فسد من الطبع له انعكاسات هامة جداً على النفس والآخرين، ولا سيّما أفراد الأسرة من زوجين وأبناء.

وفي هذا السياق نورد النصائح الآتية:

1- أن لا ينسى الزوجان أنّهما القدوة في حياة أبنائهما، وأنّ السلوك السيئ الناتج عن الطباع السيئة تشوّه الصورة المرجو أن تترسّخ في أذهانهم عنهما كقدوة ونموذج يحتذى.

2- أن لا ينسى الزوجان أنّ الحياة المشتركة تحت عنوان «الحياة الزوجية» تتطلب منهما الاستعداد للتخلّي عن كثير من الأفكار والعادات والطباع التي تعزّز الفردانية أو تُبقي عليها، بحيث يتحوّل المنزل إلى فندق يضمّ أشخاصاً لا يجمعهم إلا سقف واحد.

3- أن يؤمن كل من الزوجين أنّ الله تعالى قد وهب الإنسان العقل والإرادة  
وزيّتهما بالوجدان والمواهب العديدة، والتي تعتبر كلّها أدوات التغيير  
نحو الأفضل.

4- إنّ تغيير الطباع أو تعديلها يحتاج إلى مراقبة النفس ومحاسبتها والصبر  
على ذلك؛ إذ إنّ العديد من الطباع البشريّة تتأصل في شخصيّات  
الأفراد نتيجة نشأتهم في بيئات غير كفوءة تحرّض على السلوك السيئ،  
لا بل تعتبره أمراً عادياً أو ملزماً لا يمكن التخلّص منه.

### ● حتّى يغيروا ما بأنفسهم

ذكر الله تعالى في كتابه الكريم: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا  
مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ (الرعد: 11). فليس للإنسان حجة بعدم التغيير الذي لا بدّ  
من أن يبدأ من ذاته ليمتدّ نور مكارم أخلاقه إلى كلّ من حوله.



الهوامش

(2) أنماط الشخصية أسرار وخفايا، ألبرت كارل،  
ص29.

(\*) مختصة في التربية الاجتماعية.  
www.almaany.com (1)



## ترشيد الاستهلاك: ضرورة وليس ترفاً

فاطمة علي خليفة (\*)

يقول تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ (الفرقان: 67).  
تحدّث الآية عن أناس لا يسرفون ولا يبخلون، فهي تتحدّث عن الاستهلاك والأمة القيومة الراشدة.

### ● لماذا ترشيد الاستهلاك ضرورة؟

الاستهلاك هو آخر مرحلة من مراحل العملية الاقتصادية؛ لأنه يجسّد الطلب النهائي على السلع والخدمات، ولا شك في أنّ حاجات الإنسان ورغباته، هي محرّك الأنشطة الاقتصادية جميعها. والمقصود بترشيده هو الاستخدام الأمثل للمال، وسدّ الحاجات، والتوازن والاعتدال في الإنفاق، والاستقامة في تحقيق مصلحة الإنسان من خلال استخدام المقدار المناسب دون إسراف أو تقتير. والغاية هي توجيه الأنماط والعادات الاستهلاكية، بحيث تتسم بالتعقل، والاعتزان، والحكمة، ومن ثمّ يكون استغلال الفرد لما يملك استغلالاً متزنًا، وسلوكه سلوكاً معتدلاً، يتناسب مع تصوّره الاعتقادي والأخلاقي، وواجهه تّجاه الأمة والمجتمع.

## ● مجتمعاتنا العربيّة ونشاطها الاستهلاكيّ

إنّ حضارات الشعوب وثقلها بين الحضارات الأخرى يُقاس بما تنتج، لا بما تستهلك. والميزان الأرجح للقوى العالميّة هو ميزان اقتصادها وقدرتها على الاكتفاء الذاتي، الذي بدوره يحدّد قوّة وهيمنة ثقافتها وعولمتها على الشعوب الأقلّ منها. أمّا مجتمعاتنا العربيّة، فإنّها تعاني من أزمات فكرية اقتصادية حضارية محاصرة ومرتهنة بمقوماتها الأولى كلّها لقوى خارجية.

والملاحظ بوضوح أنّ الإسراف الاستهلاكيّ هو سمة المجتمعات العربيّة الأولى، وكذلك الاندفاع نحو تقليد المجتمعات الأخرى لجلب السعادة الموهومة.

نعم، نحن مجتمعات مستهلكة لوسائل حياتها كلّها؛ نستهلك الملابس، والمأكّل، والفنّ، والثقافة، ونحن فريسة دسمة لغول الدعاية؛ إذ إنّنا اعتدنا على ثقافة التلقّي. ففي دراسة لمجلة The Sunday Times، وجدت أنّ الأموال المخصّصة لدراسة الإعلان والأسواق تقدّر بخمسة مليارات دولار، تحكمها أربع مجموعات عالميّة تسيطر على سوق الإعلان: أميركا، وبريطانيا، وفرنسا، واليابان. وعليه، إنّ خياراتنا الاستهلاكية عشوائية، تُدار حسب ما يمليه علينا النصّ الإعلانّي.

## ● التعاضم الاستهلاكيّ

ثمّة مؤشّرات عدّة تُبيّن مدى التعاضم الاستهلاكيّ المفرط في مجتمعاتنا، منها:

1- الحفلات المترفة التي تستهلك من أموالنا وأوقاتنا وجهدنا أغلبه، كحفلات أعياد الميلاد، وظهور الأسنان للأطفال، وحفلات التخرّج، وحفلات عيد الحبّ والأمّ والطفل والأب... إلخ. وهذه الحفلات منشؤها اقتصاديّ بحتيّ لتحفيز الاستهلاك (بغضّ النظر عن جدليّة الاحتفال بهذه المناسبات، إنّما الهدف كافيّة الاحتفال بها).

الأموال المخصّصة  
لدراسة الإعلان  
والأسواق تقدّر  
بخمسة مليارات  
دولار، تحكمها أربع  
مجموعات عالميّة  
تسيطر على  
سوق الإعلان:  
أميركا، وبريطانيا،  
وفرنسا، واليابان





الإسراف  
الاستهلاك هو  
سمة المجتمعات  
العربية الأولى،  
وكذلك الاندفاع نحو  
تقليد المجتمعات  
الأخرى لجلب  
السعادة الموهومة



2- هَوَسَ التسوّق shopping والدراسات المزيّفة التي يقدّمها الغرب إلى مجتمعات العالم الثالث لتحفيز المرأة على ممارسة هذا الأمر، وإدراجها ضمن أصناف الهوايات التي تساعد على تحسين الصحّة النفسيّة.

3- مواكبة التطوّر وأحدث صيحات الموضوعات بتفاصيل حياتنا، من وسائل تكنولوجيايّة، وملبس، وأثاث، حيث نتخلّص من القديم ونسعى للحصول على ما قدّم لنا من جديد، بغضّ النظر إن كنّا بحاجة إليه أم لا، عبر خلق الحاجات الزائفة، كما عبّر عنها «ماركوز»، لبقاء الفرد خاضعاً لمنظومة الدول الرأسماليّة المعولمة.

4- موائد الطعام المترفة التي تفوق الهدف الحقيقيّ لفكرة الطعام وهي إشباع حاجة الجوع، وفكرة الأطباق الرئيسيّة والثانويّة، فنرى وسائل التواصل الاجتماعيّ تضجّ بالأطباق والموائد التي باتت تعتبرها معظم النساء من الأهداف والإنجازات.

### ● «أريد القبض على ذاتي»

يقول كاتب تونسيّ: عندما ذهبنا نحن أبناء المغرب

العربيّ إلى فرنسا للدراسة، كان لدينا اليقين بأنّ فرنسا تفتح لنا فضاءاتها كلّها لتتعلّم ونستفيد من نتاجها الحضاريّ الرفيع، لكنّ الرئيّس جورج بومبيدو، ألقى يوماً كلمةً يخاطب فيها شعبه: «علّموا هؤلاء القادمين من الشرق الأوسط اللغة والثقافة الفرنسيّتين



ليشتروا كل شيء فرنسي». يوماً، كتب الكاتب إلى والدته قائلاً: «لا أريد أغذية أو بقلاوة أو مصاريف، أريد القبض على ذاتي؛ لأنهم يصادرونني جهاًراً في فرنسا»، طالباً منها كتباً عربية.

### • نتائج الإفراط في الاستهلاك

من نتائج الاستهلاك

المتزايد:

#### 1- على الصعيد العائلي: تفاقم

الوضع الاقتصادي، ممّا يؤدي إلى تفكك الأسرة، إمّا بالطلاق لعدم القدرة على إشباع الحاجات الزائفة، أو بزيادة ساعات العمل للأب، ممّا يحرم الأولاد من قضاء الوقت معه وفقدان حلاوة الجو الأسري، وكذلك خروج الأم للعمل لتوفير مدخول أكبر لإشباع الحاجات المتزايدة، وما يترتب على خروجها من آثار سلبية على عائلتها.

#### 2- على الصعيد الاقتصادي: إغراق الأفراد في منتجات البضائع

واستنزاف ثرواتهم بكل سهولة، وبقاء الفرد تحت عجز مالي، حيث معدّل صرفه يفوق دخله، وهدر ثروات الأمة وإبقاؤها تابعة إلى الدول المنتجة.

#### 3- على الصعيد الاجتماعي: ضياع طاقات الأفراد وإبداعاتهم في

توافه الأمور، وابتعاد الإنسان عن الأهداف السامية لوجوده.

#### 4- على الصعيد الأخلاقي: تفاقم مظاهر الانحراف والجنوح من

ازدياد حالات السرقة والطرق غير المشروعة للحصول على المال والابتعاد عن السلعة الطيبة المصدر. فلتحقيق رغبات النفس المتزايدة، يقوم الفرد بأي سلوك يمكنه من إشباع الحاجات اللامتناهية.



## ● علاج الاستهلاك المتزايد

لمعالجة الاستهلاك المتزايد، والذي بدوره يحقق الترشيد، لا بدّ من اتّباع هذه الخطوات:

1- الاقتصاد في الإنفاق، حيث يقول الإمام عليّ عليه السلام: «ما عال من اقتصد»<sup>(1)</sup>.

2- تحضير العامل الدينيّ الذي ينبذ الإسراف والترف بأشكاله كلّها، وتقديم حياة الأنبياء والأولياء والأوصياء كنموذج يُحتذى به.

3- أن يكون الاستهلاك في الحدّ الأمثل، فيمنع كلّاً من التقتير والإسراف.

4- اتّباع نمط الحياة الطيّبة التي وصفها الإمام القائد السيّد عليّ الخامنئي رحمته الله بأنها الحياة التي تقوم على السلعة الطيّبة التي نحصل عليها من خلال الكسب المشرّع أخلاقياً ودينياً.

5- ترك الأنانيّة والتفكير في الآخر لتحقيق مجتمع متكافل.

6- أن يكون معدّل الاستهلاك ضمن القدرة الماليّة للشخص.

7- زيادة الوعي الاقتصاديّ، وبيان حسنات استثمار الثروات بما يرجع بالخير على الفرد والمجتمع.

8- التربية السليمة، والتي تبدأ من أصغر نواة لمكوّنات المجتمع وهي العائلة؛ إذ إنّ النمط الاستهلاكيّ يتأصل لدى الطفل منذ الصغر، ولا بدّ من وجود القدوة السليمة، وهنا يقع الدور على سلوك الأمّ الاستهلاكيّ، وخاصّة عند اصطحاب أطفالها إلى المراكز التجاريّة عبر تعويدهم أنّ الهدف من شراء السلع هو الحاجة إليها.

9- معرفة الأسرة لدورها ومسؤوليّتها في تنمية شخصيّة المستهلك الصغير الذي سيغدو يوماً كبيراً.



## في ليلةٍ إلهيةٍ

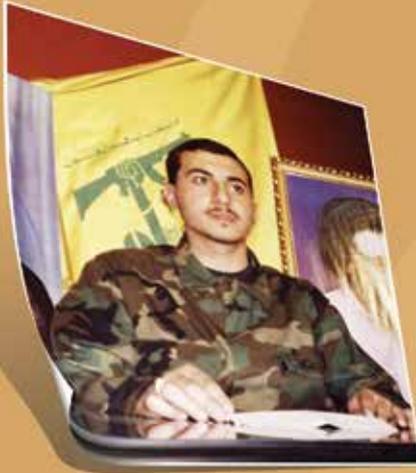
ندى بنجك

في مرحلة ازدهام العمليات الاستشهادية للمقاومة الإسلامية، وعلى مشارف الاندحار الذليل للجيش الصهيوني، من جنوب لبنان، ما هو الهدف من قرار المقاومة الإسلامية تنفيذ عملية استشهادية؟  
الجواب: هو ما كان يصرّح به قادة العدو، بعد كلّ عملية استشهادية، من أنّ للطائرة حلّاً، وللدبابة حلّاً، وللصاروخ حلّاً، أمّا أن يأتي شابٌ ليفجّر نفسه، فهذا لا حلّ له.

إنّه الرعب القاتل، الذي عاشه العدو طوال الاحتلال، من جزاء العمليات الاستشهادية. من هنا، كانت عملية الاستشهادي عمّار حمّود، عند مثلث القليعة - الدمشقية - في مرجعيون، بتاريخ 1999/12/30م توثيقاً وتأكيداً أنّ المقاومة الإسلامية ستظلّ تضرب في العمق، وبكلّ الأساليب، حتّى تحرير الأرض وقيام النصر.. وبعده كان التحرير.

● ومن ينسى ليلتك الإلهية؟

وفي الجنوب طفل يولد ذات احتلال..  
ولأنّ وجود العدو في القرية خراب، أسموه عمّاراً،  
وما أدرهم أنّ الاسم ليس اسماً، وإنّما كتلة نور ونار!  
سرعان ما جرت في دمه كلمات تتضجّه وتلهبه:  
«أبطال المقاومة الإسلامية اقتحموا.. أبطال المقاومة الإسلامية فجّروا..»، وبطولات وبطولات..



الاستشهاديّ عمّار حمّود

يهمس الفتى الوردّي: «متى أكبر  
وأكون منهم؟».

يكبر عمّار..

في زمن جهاديّ، تحدّه الأرض  
المحتلّة كلّها... وعيون الشهداء.

قليلٌ من العمر ويضيء مثل

قنديل

ويكشف عن دروب الوصول

كما الدليل

هذا الطريّ قد عشق عن علم

ومعرفة، مناجاة: «وإنّ الراحل إليك

قريب المسافة، وإنك لا تحتجب عن خلقك إلا أن تحجبهم

الأعمال دونك».

بهذا العرفان أصبح عمّار

والله يتولّى رعاية من يحبّونه

هذا الطريّ يطيل السجود ويبكي

هذا الطريّ تكثر غيباته، وتقلّ كلماته

يستشهد شقيقه «محمد»، فيتنور وجهه إلى حدّ غريب.

هو الذي يردّد دائماً: «الشهيد لا ينسى أحبابه».. فاستبشر بأنّ اللحاق

قريب.

وهو الذي يحبّ الصيد الثقيل، التحق بسرّايا الاستشهاديّين.

وهو المطمئن أنّ الاختيار من عند الله، جاءته البشارة في رؤيا قبل

أيّام ثلاثة..

يخبره أمير المؤمنين عليه السلام: «نقذ العمليّة وأنا أتولّاه»..

وفي شهر رمضان المبارك، وليلة الجمعة، وليلة القدر الكبرى، وليلة

القدس، وصل عمّار إلى الهدف الذي عاينه أكثر من مرّة مستطلعاً..

المرحلة نارية، والنقطة حسّاسة جدّاً، والجسد الطريّ يمزق أمن

الصهاينة وجنوده.

قال كلمات ثلاثاً أخيرة: «فزت وربّ الكعبة»، ثمّ فجّر وعبر..

عمّار حمّود.. ومن ينسى ليلتك الإلهيّة!!

# التنمّر عند الأطفال

تحقيق: نقاء شيت

أن يتعرّض طفلٌ إلى سخرية زميلٍ له، أو إلى الإهانة، أو الضرب، أو الشتم... هو سلوك غير سويٍّ ومرفوضٍ بشكلٍ مطلق. ولأنّ التنمّر عند الأطفال ظاهرة تحمل خطورةً كبرى، سوف نتعرّف في هذا المقال إلى آثارها السلبية، مضافاً إلى كيفية علاجها.

## ● الآثار السلبية للتنمّر

أ- على المتنمّر نفسه: «إنّ المتنمّر -بحسب فضيلة الشيخ محمّد الحمود- مُعرّضٌ لمشكلاتٍ نفسيةً سلبيةً كثيرة؛ منها: أنه يصبح شخصاً غير مرغوب فيه، وغير متصالح مع ذاته، وعدم شعوره بالانتماء، ويصاب بالإحباط وسرعة الغضب، ويعتاد على استخدام القوة في حلّ مشكلاته، كما يسهل عليه الانخراط في أعمال العنف؛ ممّا ينتج عنه فقدان الإحساس بالذنب، وصولاً إلى تصرفات إجرامية في المستقبل». ويضيف: «تشير البحوث إلى أنّ المتنمّرين البالغين يكون لهم شخصيات استبدادية، جنباً إلى جنب مع حاجة قوية إلى السيطرة أو الهيمنة». ومن الآثار المترتبة على الأطفال الذين يمارسون التنمّر داخل المدارس، يقول فضيلته: «إنّهم يعانون من التسلّط على الآخرين، وشعور المتنمّر بكره المدرسة، والانفصال عنها، وتركها في وقتٍ مبكّر، وتدمير ممتلكات المدرسة والدخول في مشاجرات مستمرة».

إلى هذا، تضيف الأخصائية النفسية فاطمة فرحات قائلة: «إنّ الأولاد المتنمّرين قد يعانون من الشعور بالعزلة، والانخراط في سلوكيات غير

قانونية، مثل استخدام الكحول، والدخان والمخدرات، مضافاً إلى الدخول في عراك، وترك المدرسة، وممارسة نشاطات جنسية مبكرة، ومشاكل في النوم، وعندما يكبرون قد تكون لديهم علاقات سيئة مع المقرّبين (شريك الحياة، الأولاد، الأهل)، وقد يدخلون في سياق إجرامي، وهذه الأمور قد تؤدّي بالمتنّم إلى الانتحار».

**ب- على المتنّم عليه:** أمّا عن آثار التنّم السلبيّة على المتلقّي لهذا الفعل، فتعدّها الأخصائية بنقاط ثمانية: **أولها:** انخفاض في مستوى احترام الذات «self esteem». **ثانيها:** الشعور بالعزلة. **ثالثها:** المزيد من الكآبة. **رابعها:** ولادة مشاكل داخلية عند الطفل (قلّة احترام الذات، الكآبة، القلق، العزلة)؛ ممّا يعرضه إلى المزيد من التنّم. **خامسها:** أذية النفس، والتفكير في الانتحار، والإقدام على الانتحار. **سادسها:** نفور الأولاد المتعرّضين للتنّم من المدرسة. **سابعها:** التراجع الأكاديمي. **ثامنها:** القيام بسلوكات مخالفة للقوانين.

### ● دور الإرشاد الديني والتربوي في علاج التنّم

هذه الحالات السلوكية، لا بدّ لها من علاج ومتابعة، لا سيّما داخل المدارس. وهنا كان لا بدّ من الاستفادة من تجربة كلّ من الإرشاد الديني والتربوي داخل المدارس، وكيفية التعامل مع حالات كهذه.

**أ- الإرشاد الديني:** يخبرنا الشيخ الحمود أنّ مدارس المهديّ ﷺ بإرشادها الدينيّ تعتمد المنهج الوقائيّ، من خلال «التحصين الدينيّ» ضدّ كلّ ما يمكن أن يسبّب ضعفاً في الالتزام الدينيّ أو القيام بالسلوكات غير المرغوب فيها؛ كالتنّم وغيره، وذلك من خلال غرس القيم والمبادئ الدينية، وتعميق التربية الإسلامية في نفوس الأطفال: كالتسامح، والمساواة، والمحبة، والتواضع، والتعاون، ومساعدة الضعيف، وتعزيز الاحترام المتبادل فيما بينهم من خلال الأنشطة التربوية الداعمة لذلك، كما قال تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ﴾ (المائدة: 2).

ويذكر فضيلته من ضمن أدوار الإرشاد الدينيّ:

- 1- مقابلة الأهل لتحديد مستوى معارفهم الدينية والعقائدية واهتماماتهم بتطبيق المفاهيم التربوية انطلاقاً من مدرسة أهل البيت ﷺ.
- 2- تزويدهم ببعض الأحاديث الشريفة والآيات الكريمة التي تحثّ على أهميّة بناء جيل مهّم لدولة صاحب العصر والزمان الإمام المهديّ ﷺ، وبالتالي تربية إنسان يكون بالفعل «خليفة الله في أرضه».

3- إطلاعهم على دور كل من الأب والأم في تربية الأبناء.

4- إظهار وتبيان حقوق الطفل في الإسلام على والديه.

ب- الإرشاد التربوي: ولا ينسى فضيلته ذكر دور الإرشاد التربوي ضمن المدارس وتعاونه معها في حالات كهذه، فهو الذي يقوم برصد الحالات أو الظواهر السلوكية غير المرغوب فيها لدى المتعلمين، والكشف المبكر عنها، وتشخيص الأسباب بقدر الإمكان للسيطرة عليها ومنع تطورها وتفاقمها، كما يقوم بمعرفة درجات التنمر لديهم؛ هل هو تنمر قوي، أم متوسط، أم أقل من المتوسط؟ وعلى هذا الأساس، يبدأ تصميم العلاج والجلسات.

كما يقوم الإرشاد التربوي، بحسب فضيلته، بإجراءات عدّة، منها: أولاً: دراسة الحالة؛ أي البحث عن الأسباب من خلال وضع الفرضيات المحتملة بعد مجالسة المتنمر والأهل خصوصاً.

ثانياً: وضع توصيات للأهل وتزويدهم ببعض الإرشادات والتوجيهات التي تعينهم على تربية أبنائهم وإطلاعهم على خصائص المرحلة العمرية التي يعيشها ولدهم.

ثالثاً: معالجة الأفكار السلبية الموجودة لدى المتنمر عن الذات والآخرين.

رابعاً: القيام بأنشطة سلوكية تساهم في تقدير الذات؛ مثل ممارسة المهارة التي يحبها وإبرازها؛ لأنّ المتنمر غالباً ما يعاني من نقص في تقدير الذات.

إنّ مدارس المهديّ  
تعتمد منهج  
«التحصين الدينيّ»، ضدّ  
كلّ ما يمكن أن يسبّب  
ضعفاً في الالتزام  
الدينيّ أو القيام  
بالسلوكيات غير المرغوب  
بها كالتنمر وغيره



الشيخ محمد الحمود

**خامساً:** تحميل المتنمّر بعض المسؤوليات الصّقيّة واللاصقيّة، أو تفويضه بمسؤوليّة ما كي يشعر بالقوّة المسؤولة.

**سادساً:** دمج المتنمّر في أنشطة اجتماعيّة، ثقافيّة، فنيّة، ورياضيّة هادفة.

**سابعاً:** الإضاءة على الصفات الجيدة والحميدة التي يتمييز بها.

**ثامناً:** توجيه بعض التوصيات

(التكيفية) للمعلّمات التي تجعل الطفل يتكيف مع الآخرين دون أن يقوم بفعل التنمّر، والتأكيد على أهميّة الالتزام بها.

### ● تجربة علاجية

سارة فتاة تعرّضت للتنمّر من قِبَل زملائها الصبيان المتنمّرين في الصف، فتحوّلت بدورها إلى متنمّرة بسبب غياب دور الراشدين في حلّ مشاكلها في المدرسة، حيث إنها كلّما اشتكت على المتنمّرين للناظرة، لم تكن الأخيرة تأخذ حقّها، بل كانت أحياناً تتّهمها بأنّها هي من افتعلت المشاكل.

هذه الحالة عُرضت على الأخصائيّة النفسية فاطمة فرحات، وفي هذا السياق تقول: «إنّ جلسات العلاج النفسيّ حينها تركّزت على شرح مفهوم التنمّر، والأسباب التي قد تدفع بالمتنمّر إلى القيام بأفعاله المؤذية؛ ما يسمح للضحية بالإشفاق عليه أو تفهّم وضعه. وتمّ التركيز أيضاً على كيفية مواجهة المتنمّر بدون أن يتحوّل الضحية إلى متنمّر بدوره هو أيضاً. مضافاً إلى ذلك، تمّ العمل على اكتشاف العوامل التي تجعل من الضحية ضحية».

### ● نصائح ختامية

وتختتم الأخصائيّة النفسية حديثها بأنّ على الراشدين تحمّل المسؤولية في حالات كهذه، وعليهم أن يحافظوا على ثقة الأطفال بهم، ويجب أن يتدخلوا لمنع التنمّر. أمّا فضيلة الشيخ محمد الحمود، فينهي كلامه بالتنبيه إلى أنّه إذا لم يتمّ التصديّ للسلوك العدوانيّ في الطفولة، فهناك خطر بأن يصبح سلوكاً اعتيادياً في المستقبل؛ محذراً من أنّه لا بدّ من التروي، وعدم التسرّع في الحكم ووصف أحدهم بالتنمّر، قبل أن تتّضح الرؤية.

# أوراق الغار: فوائد وأضرار

زينب يحيى (\*)

كثيرٌ من السيدات يقمنَ بإضافة أوراق الغار إلى الأطعمة، دون أن يعرفنَ السبب. وحينما تُسأل إحداهنَّ عن ذلك، تجيب: «لإكساب الطعام نكهةً ومذاقاً خاصين». لكن في الواقع، إذا قمتَ بغلي أوراق الغار في كوب ماء وتذوقته، لن تجد له طعماً ولا نكهة...

## ● استخدامات أوراق الغار

تُعدُّ أوراق الغار من الأوراق العطرية، وهي ذات لون أخضر داكن، ويمكن حفظها لفترات طويلة عن طريق تجفيفها، حيث يصبح لونها أخضر مائلاً إلى الاصفرار.

تُستعمل أوراق الغار في تحضير مستحضرات التجميل المختلفة، وفي العطور، وفي الطبخ أيضاً؛ فإضافتها إلى الطعام أثناء الطهو لها الكثير من الفوائد الصحية، وهي تعمل على تخفيف الدهون من اللحوم والدجاج عن طريق تحويلها من دهون ثلاثية إلى أحادية. وهي كانت تُستخدم في عهد اليونانيين لعلاج العديد من الأمراض، وكانوا يعدونها رمزاً للصحة والقوة.



## ● القيمة الغذائية لأوراق الغار

1- فيتامين (C): تُعدُّ أوراق الغار مصدراً غنياً بفيتامين (C)؛ إذ إنّ 100 غ منها تحتوي على 46.5 مليغرام من فيتامين (C)؛ أي ما يعادل 77.5% من الكمية الموصى بها، وهو يعتبر أحد مضادات الأكسدة التي تعمل على تقوية المناعة.

2- فيتامين (A): تُعدُّ أوراق الغار مصدراً جيّداً لفيتامين (A)؛ إذ إنّ 100 غ منها تحتوي على 6185 وحدة دولية؛ أي ما يعادل 206% من الكمية الموصى بها، وهو يعمل على حماية الأغشية المخاطية في الأنف والعينين والحلق والفم والجهاز الهضمي والرئتين من التعرّض للبكتيريا والفيروسات.

3- حمض الفوليك: تحتوي 100 غ من أوراق الغار على 180 غ من حمض الفوليك؛ أي ما يعادل 45% من الكمية الموصى بها، علماً أنّ حمض الفوليك مهمٌ لتركيّب الـ DNA للجنين خلال فترة الحمل، مضافاً إلى أنّه يمنع إصابة الجنين بالعيوب الخلقية.

4- فيتامينات أخرى: تحتوي أوراق الغار على العديد من الفيتامينات الأخرى مثل: مركّبات فيتامين (B)؛ كالنياسين وحمض البانتوثنيك والبيريدوكسين اللازمة لتنظيم التمثيل الغذائيّ في الجسم.

5- المعادن: تحتوي أوراق الغار على العديد من المعادن، مثل: النحاس والكالسيوم والمنغنيز والزنك، والبوتاسيوم المسؤول عن ضغط الدم، والحديد المسؤول عن تكوين كريات الدم الحمراء.

## ● فوائد أوراق الغار الصحيّة

1- علاج لمرضى السكري: حيث تعمل أوراق الغار على خفض نسبة السكر في الدم، وكذلك الكوليستيرول والدهون الثلاثية. كما أنّ لها خصائص مضادّة للأكسدة، ما يساعد على تنظيم إفراز الأنسولين من الكبد.

2- حماية من أمراض القلب والأوعية الدموية: تحتوي أوراق الغار على مركّبات البروتين والسالييلات التي تزيد من صحّة عمل القلب، وتقي من الإصابة بالجلطات القلبية المفاجئة.

3- مكافحة السرطان: تُعدُّ أوراق الغار غنيّة بمضادات الأكسدة والمركّبات العضوية الهامة، مثل اللينالول Parthenolide التي تعمل على محاربة الجذور الحرّة المسؤولة عن تحويل الخلايا السليمة إلى سرطانية.

4- تحسين عملية الهضم: تُعدُّ أوراق الغار مهمّة في تعزيز عملية

الهضم وعلاج اضطرابات الجهاز الهضمي، إذ إنّ المركبات العضوية الموجودة فيها تساهم في علاج اضطرابات المعدة ومتلازمة القولون العصبي. كما يساعد تناول شاي ورق الغار الساخن في تحسين عملية الهضم، ويخفف الإصابة بالاضطرابات المعوية، ويعالج الإمساك، ويزيل النفخة، ويعالج حموضة المعدة وحرقتها.

5- **التخفيف من الشعور بالألم:** يستخدم زيت الغار في علاج صداع الشقيقة وآلام المفاصل والروماتيزم، لما له من خصائص مضادة للالتهابات.

6- **علاج لأمراض الكلى:** أوراق الغار مفيدة في علاج التهابات الكلى وحصواتها؛ لكونها تعمل على إذابة تلك الحصوات.

7- **محاربة الأرق:** يمكن أن تحارب أوراق الغار الأرق؛ حيث يمكنك وضع قطرات من مستخلص أوراقها أو زيتها في كوب من الماء، ثمّ تشرب منه قبل النوم للاسترخاء.

8- **علاج أمراض الجهاز التنفسي:** تمتلك أوراق الغار خصائص مضادة للجراثيم تساعد في تخفيف أمراض الجهاز التنفسي، مثل الإنفلونزا والالتهابات، إذ يمكن استخدام زيتها ووضعه على الصدر لتخفيف أمراض الجهاز التنفسي، أو استنشاق بخار أوراقها، ما يساعد في تخفيف البلغم وحدة السعال وإزالة البكتيريا.

### ● فوائد أوراق الغار للشعر

1- يمكن استخدام أوراق الغار للحصول على شعر ناعم وحريري، وذلك بغليها ثمّ وضعها على الشعر الرطب قبل استخدام الشامبو.

**تمتلك أوراق الغار  
خصائص مضادة  
لجراثيم تساعد  
في تخفيف أمراض  
الجهاز التنفسي**

- 2- تساعد الخصائص المضادة للبكتيريا والفطريات الموجودة في أوراق الغار على قتل البكتيريا والعدوى الفطرية التي تنمو على فروة الرأس بسبب الزيوت.
- 3- تقوّي بصيالات الشعر وتعالج قشرة الرأس.

### ● فوائد أوراق الغار للبشرة

- 1- تساعد أوراق الغار على التخلص من السموم.
- 2- تساعد على تجديد البشرة عن طريق إزالة الخلايا الميتة.
- 3- تعمل على شدّ البشرة، ما يقلّل من بروز التجاعيد مع التقدم في السنّ.
- 4- تطهّر البشرة من الأعماق، وتساهم في تهدئتها، ويمكن استعمالها بدلاً من الغسول.

### ● أضرار أوراق الغار

إنّ الإكثار من تناول أوراق الغار قد يسبّب مشكلات صحيّة، لكن عند تناولها بشكل معتدل، فإنّ احتمال حدوث أيّ أعراض جانبية ضئيل جدّاً، وذلك من خلال اتباع النصائح التالية:

- 1- التأكّد من إزالة الأوراق عند شرب شاي ورق الغار؛ لأنّ الجسم لا يستطيع هضمها، ويمكن أن تسبّب مشكلة في بطانة الأمعاء.
- 2- قد يؤديّ تناول أوراق الغار إلى عدم السيطرة على مستوى السكر في الدم، لذلك يُنصح بمراقبة السكر في حال الإصابة بالسكري، طبعاً مع استشارة الطبيب.
- 3- التوقّف عن تناوله قبل أسبوعين من العمليّة الجراحية؛ لأنّه قد يُبطئ عمل الجهاز العصبيّ المركزيّ أكثر من اللازم، خاصّةً عندما يتفاعل مع التخدير والأدوية الأخرى المستخدمة قبل وبعد الجراحة.

الهوامش

(\*) اختصاصيّة تغذية.

## تحت تلة «البازو»

لقاء مع الجريح المجاهد السيد علي خليل هاشم (أبو مهدي)

حنان الموسوي

كانت تجربتي الأولى في الطيران، مسافة ارتجازٍ لم تتعدّ الأمتار العشرة، صولةً قصيرةً على غيمة من غبار و نار، غادرتُ رأسي لكتّي اصطحبت في تحليقي ذراعِيّ وقلبي وكلي، وساقاً واحدةً مرهقة. تعبّت اللّغة في حلقي، وبعزم صوتي صحت: «لقد أصابني الحقير». وميض الأضواء التي تموت وتحيا لم يكن يتيح لي رؤية ما يحدث، لكنّ هاجسي هو الحفاظ على المجاهدين. أعين أولئك الغرباء الحيارى حملت بي. طافوا بفوضى المنايا حتّى اكتمل مشهد الواد، كاحلّ قد تربّع على أخمص «الكلاشن»، أصابع تطايرت، وربلة ساقٍ فُلقت نصفين، تناثر لحمها، والعظم تمزّق!

## ● يدُ الله معنا

كان عديدهم وعتادهم يفوق عددنا وتجهيزاتنا بعشرات المرات، مضافاً إلى «الانغماسيين»<sup>(1)</sup> الذين تسببوا باستشهاد العديد من شهدائنا بانفجار آليّة قرب دشهم، وعلى الرغم من ذلك، قد عظم الخالق في أنفسهم، فصغر ما دونه في أعينهم.

كانت مهمّتي كأمر فصيل السيطرة على الساتر الأحمر المشرف على كليّة كتيبة الدفاع الجويّ، التي اتّخذها التكفيريون قاعدةً لتجهيز الانغماسيين والأفراد والتشكيلات القتاليّة، واحتلالها. استطلعنا الموقع نهاريّاً، لا طُرق إمداد لدينا، إمكانيّة المساندة والإخلاء الطيّ والدعم معدومة، والمساحة المكشوفة كفيّلة بالقضاء علينا!

## ● كشتاء كانون

أثناء الهجوم، أصيب أحدُ المجاهدين، فطالبتهم بالإخلاء وسحبه حفاظاً على حياته، فاستغرق الأمر حتّى غروب الشمس تقريباً.

أمر القائد الشهيد عباس العاشق بالتزام النقاط والاستعداد. وعلى الرغم من التعب الذي أصاب بعض أفراد الفصيل معي، فقد عصف فيهم إحصار الهمة، فضّلوا التقدّم لتنفيذ المهمة على الراحة.

مكثنا قرب دشمة تتّسع لشخص واحد، وكانت الشمس قد طوت يوماً آخر من كتاب العمر، وأذنت بانسدال الليل، ثمّ أدّينا الصلاة بالتتالي، فالقصف كان كشتاء كانون؛ قذائف لا تعرف معنى السكون، شتاء نار دون مطر.

رزقٌ حان قطافه كان غول القلق يقضم أورادي، أحوم على نفسي وكلّ من حولي لاحظ حيرتي، كنت كمن وُعد برزقٍ وفيرٍ حان قطافه ولمّا يأتِ بعد.

على الرغم من التعب الذي  
أصاب بعض أفراد الفصيل  
معي، فقد عصف فيهم  
إحصار الهمة، فضّلوا التقدّم  
 لتنفيذ المهمة على الراحة



سار الليل بي بلا رئة. أرقب ولادة الشمس مع لسعات البرد المتسللة إلى عظمي، وفي أعماقي يتردد صوتٌ آتي سأعود إلى أهلي، لكن ليس كعادتي. تملكني اليقين، حتى إنني هممت بإخبار من حولي بحدسي، لكنني فصلت الصمت.

سرتُ على شكِّي وشبح التفاصيل لما يزُرني بعد. شعرتُ أنني سأفقد إحدى ساقي. فجأةً، ثَقُلَ العالمُ على كتفي وزاد اضطرابي!

### ● تحليق الدماء

زرعنا الألغام وجهزنا قاعدة نار خلفية، وطلبت من مسؤول الفصيل الآخر إرسال جرافة، مضافاً إلى آلية BMP للإخلاء الطبي، مع قبضة fagot تحسباً لأي طارئ. أرسل لي طلبي مع عبوات مياه؛ لأنّ التي في حوزتنا نفذ الماء منها. تدافع الإخوة كلّ منهم يريد الذهاب لإحضار الماء، رفضت طلبهم خشية أن يضلّوا طريقهم. توجهت برفقة أحد المجاهدين لجلب الماء. مشينا تحت تلة «البازو» والتقينا بقوة من المجاهدين الأفغان. اقتربنا من عمود الإرسال. خطوات خطوة.. اثنتين... فجأةً، انفجر لغمٍ وطرت في الهواء وتطاير بعض جسدي. ظننت أنّ الإرهابيين اكتشفوا أمر القوة الأفغانية، وقاموا بدفاع دائريّ أصبْتُ خلاله.

طلبت من أحد الإخوة الانبطاح والزحف نحو كومة صخور. صحت للمجاهدين أنني بخير، وطلبت منهم التراجع كي لا يصطادهم الأعداء. وصل المسعف إليّ، ثمّ نقلني على الحمالة. وزّعت المهام من جديد. كنت ألهج بأنّ ساقي فداءٌ لصاحب الزمان ﷺ، وحاولت بثّ العزيمة من جديد بين المجاهدين، وانطلقنا نحو الإسعاف، ومنها إلى مشفى حلب الجامعيّ.

### ● جرحٌ وعزاء

عبرنا حدود الخطر على جناح براق. نُقلْتُ من مشفى «حلب» إلى مطارها، وبعدها إلى لبنان. أوصلت الخبر إلى زوجتي. تواصلت معي لتتأكد أنّ النبض لم يفارقني، وأنّي مصاب فقط، فطمأنتها وأخبرتها أنني سأعود. والذي صاحب الباع الطويل في الجهاد تقبل الخبر، أمّا والدتي فأحببتُ إخبارها بنفسي، وكونها قارئة عزاء، فقد حزمت حقيبة أوجاعها وتلقّفت المصاب باحتساب. وصلت إلى مستشفى الرسول الأعظم ﷺ. آليت على نفسي أن أخفّف عن الجميع ثقل الواقع، وأن أقتل الوجودع باتسامة. لم أشعر أنني جريح كسير إلا عندما علمتُ باستشهاد رفيقي جعفر حميّة.

## ● «من لزمانا لزماناه»

بعد إصابتي، أعطاني الله إرادة مدموجة بالإصرار والعزيمة؛ فحين يصابُ جنديٌّ من جنود العدوِّ الإسرائيليِّ أو من قوَّات المارينز مثلاً، تبدأ معاناته النفسية، وغالباً ما تنتهي بالانتحار، بينما جرحانا روضوا جماجمهم على انفجارات الدمع والمدافع، تزورهم دهشة المأساة فيطردونها، فيبقى أثرها عطراً يسيل في نفوس من حولهم. نجد الجريح وقد بُتِرت يده يتابع عمله بإتقان وتفانٍ، وآخر أصيب في عينيه، نجده يتكئ على كتف أحد إخوانه، يجد السير ليشارك في عزاء لأهل البيت عليه السلام، شوق عينيه الطاعن في الجرح تفضحه الدموع. وآخر خلَّف في الرمل بعض أعضائه، وآثار الدم الغريب العنيد ما زالت تنبض رافضةً الاستكانة، نجده يلخّ على قيادته متابعة عمله بساقٍ واحدة. أمّا أنا، فقد حرصت على أن أركب الطرف الصناعيِّ تحت تلة «البازو»، المكان الذي هجرتني ساقِي فيه، وهذا ما حدث بعد الخضوع لخمس عمليّات جراحية.

أنا على يقين من أنّ الله لم يسلبني جزءاً من جسدي ليجعلني معوّفاً، بل عوّضني بالإرادة والعزم، وهبني اليقين والتسليم المطلق له، والالتصاق بأهل البيت عليه السلام، فأسرارهم تقول: «من لزمانا لزماناه».

## ● رسالة خُطت بالدم

تكليفني بعد الإصابة هو الإحسان والتقوى، كما يقول الله تعالى: ﴿الَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِلَّهِ وَالرَّسُولِ مِنْ بَعْدِ مَا أَصَابَهُمُ الْقَرْحُ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا مِنْهُمْ وَاتَّقُوا أَجْرٌ عَظِيمٌ﴾ (آل عمران: 172). عليّ أن أخرج أمام الناس بجراحي ليروا صبري وثباتي، فأكون قدوةً لهم.

رسالتي خطّها مَنْ سبقني بأرجوان خضاب نحره قبل المغيب، إذ أطلب من أخواتي العزيزات الالتزام بالستر والحجاب الحقيقيّ وضرورة التمسكّ به؛ فغداً هناك مناظرة بينهنّ وبين أمّهات الشهداء، اللواتي قدّمن أولادهنّ فداءً لذلك الحجاب، لذلك أسألهنّ: هل حافظتنّ على أصلته؟

### ● هوية الجريح

الاسم: السيّد علي خليل هاشم.  
الاسم الجهادي: أبو مهدي.  
تاريخ الولادة: 20/10/1998م.  
مكان الإصابة وتاريخها: حلب- سوريا. 22/10/2016م.  
نوع الإصابة: بتر الساق اليمنى.

الهوامش

(1) الانغماس: عنصر من التكفيريين مؤهل للقتال حتّى الموت، يُسند إليه عمليّات الاقتحام والتوغل، وقد يُقرّر تفجير نفسه إذا ما حوَصر.



مؤسسة الشهيد

كيف يمكن أن أكون  
جندياً في جيش الإمام  
المهديؑ، ما لم أكن  
ممهّداً مخلصاً؟ وكيف  
أكون ممهّداً ما لم أبادر  
إلى بناء روحيّتي وإلى  
تذخير بنيتي الجسديّة  
بكلّ ما يتطلّبه القتال  
من مهارات؟ أن تكون  
ممهّداً، يعني أن تصنع  
حياة، أن تتذوّق حلاوة  
الغربة ومرارتها، أن  
تعيش بعيداً عمّن تسكن  
قلوبهم، وأن تهب كلّ  
عمل تقوم به، ولو كان  
شخصياً، لوجه الله،  
فتصير كلّك لوجه الله،  
وأن تسأل الله دوماً من  
فضله: «اللهم إنّي أسألك  
من بهائك بأبهاه، وكلّ  
بهائك بهي...»<sup>(1)</sup>.



## شهيد الدفاع عن المقدّسات

محمود محمّد حايك (بهاء)

اسم الأمّ: سكنة عبد الله ياسين.  
محلّ الولادة وتاريخها: عدشيت  
الشقيف 1977/9/15 م.  
الوضع الاجتماعيّ: متأهل وله 3 أولاد.  
رقم السجل: 47.  
مكان الاستشهاد وتاريخه: مليحة -  
سوريا 2014/5/26 م.

نسرين إدريس قازان

## ● «الشيخ» محمود

كان هذا منطلق محمود حايك في الحياة، تلك الحياة التي لم يرها إلا متراس جهاد؛ فهمُّ التكليف عنده أهمُّ من أدائه؛ لأنَّ الأداء غير الواعي قد يوصل إلى نتيجة خاطئة، فتتحوَّل خطوة التمهيد إلى تراجع نحو الوراء، وهذا ما لم يكن يقبل به بتاتاً.

«الشيخ» محمود، اللقب الذي ناله على صغر سنِّه، على الرغم من عدم ارتياده الحوزة الدينيَّة، وذلك لاهتمامه منذ نشأته وحتى آخر ساعات حياته، بالتفاصيل العباديَّة لمن حوله كاهتمامه بها لنفسه، وكأنَّه سيُسأل عنها يوم القيامة، فهو منذ أن دخل المسجد بعمر الثماني سنوات، مع أخيه الشيخ عليّ، توأم روحه، أخذ الاثنان على عاتقهما تعلُّم بعض الأحكام الشرعيَّة وتعليمها للآخرين، وكان محمود يلفت النظر إلى الحكم بهدوء ورويَّة؛ فمن الأخطاء في الصلاة، إلى احترام التقليد، والالتزام بالضوابط الشرعيَّة، وكلُّ ما هنالك من مسائل محلَّ ابتلاء للناس، فضلاً عن مسائل الزهد والتواضع، ومشاركة الآخرين كلِّ ما يسعدهم ويحزنهم، ومجالسة المجاهدين كأبناءٍ له، وإن كانوا متقاربين معه في السنِّ، فكأنَّه كتلة من المحبَّة تمشي على قدمين.

## ● الدرس والوضوء الأخير

درسه الأخير في الجبهة كان عن الوضوء. استغرق حينها وقتاً طويلاً وهو يزيل حاجباً عن يديه ليتوضَّأ، فيما يتحدَّث مع المجاهدين عن أهميَّة الوضوء، وكيفيَّته، وضرورة الالتفات إلى بعض الأمور المتعلقة به، ولم يكن الأمر يقتصرُ بطيَّات حديثه على سكب الماء فوق الأعضاء، بقدر ما ظهر شيء ما غيبي في حديثه، فهو لم يكن ليخطو خطوةً بلا وضوء، فكيف إن كان يتهيأ للقتال؟! أوليست اليَدُ التي تتوضَّأ وتُقاتل لا تهزم؟!

## ● القائد القدوة

كان لمحمود صوت رخيم، لطالما كان يصدحُ بقراءة القرآن والمجالس الحسينيَّة، وكانت نبرته تهزُّ جذع القلب، فتأنس أمه بما يتناهى إلى سمعها

**ما إن نادى بأعلى صوته:  
«يا زهراء..»، حتّى جاءه الجواب  
مؤذناً باللقاء.. وكان الرحيل!**

من منزله الزوجي الذي يعلو منزلها،  
فملاً حياة أهله حضوراً وأصداء  
مراثٍ علقت في الوجدان.  
أسّس ورفاقه في سنّ مبكرة  
فوج الإمام العسكري عليه السلام في  
قريته «عدشيت»، وكان يرى فيه

محمود الباب الذي يؤتى غدّ المجاهدين، ولمس أقرانه حكمته في  
التعامل، ونظرته الثابتة إلى الأمور؛ ولذا تمّ اختياره ليقود فرقة الأشبال،  
لما تحويه من فئة عمرية بالغة الحساسية، تحتاج إلى من يفهمها ويضبط  
مزاجيتها، فكان محمود لهم القائد والقدوة، فنهلوا من منطلق حديثه، ومن  
أسلوب تعامله، ما يعينهم على الحياة. لقد كان ملجأ همومهم، وأستاذهم،  
ومدرّبهم، وقائدهم العطوف الذي يترك كلّ شيء حتّى لا يتأخّر عن مواعده  
معهم، وكان يدفع من ماله الخاصّ لدعم أنشطتهم، وقد التقى ببعضهم في  
سوح الجهاد بعد طيّ السنين.

#### ● ليس كغيره

بدأت السنوات تتوالى، إلى أن كبر محمود، وصار مدرّباً للكاراتيه،  
وسباحاً ماهراً، ومجاهداً لا تزال أمّه تلمح ظلّه وهو يأخذ حقيبتة من تحت  
شجرة التين، فيما ينظر إليها متبسّماً في أوّل غياب له، ملوّحاً لها لتدعو  
له، بينما قلب والده المشتاق يشي بالكثير من الأمور المبهمة، التي صارت  
تتكشّف يوماً بعد آخر، وتؤكّد أنّ محموداً ليس كغيره من الرجال، كما لم  
يكن كغيره من الأطفال؛ فقد كُسرت يده في عمر التاسعة وخضع للعلاج  
من دون أن يصدر صوتاً لشدة تحمّله للوجع، وفي حرب نيسان من العام  
1996م، التحق صغيراً بالمجاهدين ليساعدهم، تاركاً أهله النازحين إلى  
إحدى المناطق الآمنة.

#### ● الودود المحبّ

بين الناس هو الودود المحبّ، الذي يسعى إلى إحلال الوفاق بينهم،  
وهو المتجاوز الذي لم توقفه كلمة أو موقف، وإذ كانت غيباته تطول،  
فإنّه ما إن يخطو داخل القرية حتّى يبدأ بالسلام والكلام والاطمئنان، وكأنّ  
طريقه تنتقل من بيت إلى بيت.

هو الخال والعمّ الذي يركض إليه الأولاد ليلاعبهم، والأب الحنون  
الحاني، والابن البارّ المساعد، والأخ العضد، ذلك كلّه تجلّى واضحاً في



حياته التي تغيّرت على حين غرة، حينما اضطرّ لينتقل إلى بيروت، لتتحوّل كلّ الجلسات والمحادثات العائليّة إلى أحاديث مطوّلة على الهاتف.

### ● «يا زهراء»

بعد سنوات من المشاركات الجهاديّة والمهمّات، والتي كان من أبرزها عمليّة الأسر في تمّوز الـ2006م، تبلورت الكثير من الأمور في ذهنه، ما زاده ثقةً وذكاءً وهمّةً.

وعندما بدأت حرب الدفاع عن المقدّسات، عرف محمود أنّ نهاية الظلّ قد قربت، فانطلق ذات يوم يعدو حرّاً في شوارع منطقة «المليحة»، في هجوم مباشر ضدّ التكفيريين، وكعادته كان في المقدّمة على الرغم من غزارة الرصاص، ولكن ما إن نادى بأعلى صوته: «يا زهراء..»، حتّى جاءه الجواب مؤذناً باللقاء.. وكان الرحيل!

### ● عند ذلك القبر

لم يعد الشوق يشدّ على قلب أبيه، ولم تعد أمّه تعدّ الأيام لتراه، وصار زنين الهاتف في ذلك المنزل خافتاً، فالمتّصل لن يكون هو. أمّا الآن، فقد صار الغروب مؤنساً في تلك الجبّانة عند ذلك القبر المحفور عليه اسمه، ومع دخان البخور تمتمات: «اللهم إنّي أسألك ببهائك كلّه..».

الهوامش

(1) من دعاء البهاء الذي يُقرأ في أسحار شهر رمضان المبارك.



# المخلّلات

المهندسة الزراعية إيمان قصير(\*)

لأنّ المصنوع في البيت مملوءٌ بالحبّ والاهتمام، وعمَلٌ فيه البركة، سنعرض في هذا الباب صناعة غذائية تكفيها مؤونة البحث عنها، فنأكل ممّا نصنع.

## ● سبب اختيار الوصفة

في شهر كانون الأوّل، يبدأ قطاف الجزر واللفت والملفوف، المزروعات التي زُرعت في شهر أيلول، فتُخلّل ليُستفاد منها في الأشهر اللاحقة على شكل كيبس. ولكي تحصل عمليّة التخليل وفق خطواتها الصحيحة، نضع بين أيديكم طريقة تحضير الكيبس (المخلّلات) بشكلٍ سهل وبسيط.

## ● ما هو التخليل؟

هو عمليّة حفظ المنتجات بالاستفادة من الملوحة وزيادة الحموضة الناتجين عن التخمير. مع الإشارة إلى أنّ إضافة الحامض يقضي على سائر البكتيريا باستثناء Lactic acid bacteria.



من الأصناف التي يمكن أن نحولها إلى كيس: الجزر- اللفت- الملفوف- الخيار- القرنبيط- المقتى، وغيرها الكثير.

### ● طريقة التحضير

نغسل 1 كيلوغرام من اللفت (أو أي نوع من الخضار أعلاه)، ونضعه في المرطبان.

نحضّر المحلول الذي يحتوي على ملح خشن بنسبة 10%؛ أي 100غ، وسكر بنسبة 0.1%؛ أي 1غ، ويغلى حتى يذوب الملح والسكر.

نبردّ المحلول لتصل درجة الحرارة ما بين 40 و60 درجة مئوية، ثمّ نضيف المحلول إلى المرطبان، مع إضافة الخلّ بنسبة 1%؛ أي 10 مل.

نضع المرطبان في وعاء من الماء الساخن (Water bath)، مع ترك الغطاء مفتوحاً، حتى تصبح الحرارة داخله 80 درجة مئوية (أي نتركه من خمس إلى عشر دقائق).

نغلق المرطبان مع تركه غير محكم الإقفال ليومين، ومن ثمّ نقله بإحكام، فيكون المنتج قد تخلص من الغازات التي نتجت خلال عملية التخمر.

### ● توصيات مهمّة

اختيار الخضار الطازجة، غير المعطوبة أو زائدة النضج، على أن تكون أشكالها منتظمة، غير مصابة بالأمراض الفطرية، وخالية من آثار التعفن والشوائب.

يفضّل استخدام خلّ أبيض حتىّ تظهر المخلّلات بأشكالها وألوانها الطبيعيّة. ويعتبر خلّ التفاح وخلّ العنب من أفضل أنواع الخلّ المستخدمة. من الممكن إضافة حصوص من الثوم أو بعض التوابل والبهارات للتنيكه.

يُحضّر المخلّل المشكّل بالطريقة نفسها، إذ يتمّ تقطيع الخضار عند بداية التحضير.

### ● لماذا؟

السكّر: يساعد على تسريع التخلّل.

ترك المرطبان مفتوحاً قليلاً ليومين: ليتخلّص المنتج من الغازات التي تؤدّي عادة إلى التفوير.

## نافذة ثقافية

### ● جودة الغذاء وسلامته

تعتبر جودة وسلامة الغذاء من أهم الأمور المساعدة على صحة الجسم، ونعني بذلك أن يكون الطعام مفيداً وسليماً في الوقت نفسه، فيحافظ على خصائصه الغذائية، خالياً من الملوثات، ومحفوظاً من التلف في آنٍ معاً. وإنَّ وجود أيِّ خلل في هذه الأمور، قد يؤدي إلى آثار صحية خطيرة، تظهر بشكلٍ مباشر أو بعد فترة من الزمن.

### ● تدابير وقائية

1- سلامة المواد الغذائية: المواد الأولية نواة الإنتاج الغذائي، لذا فإنَّ اختيارها يحتاج إلى دقَّة، من خلال اتِّباع القاعدة البسيطة الآتية:

مواد أولية سليمة + عملية تصنيع سليمة ومناسبة = منتج سليم

2- تحضير المواد الأولية للتصنيع: قبل استخدام أيِّ من المواد الأولية الغذائية، يجب التأكد من نظافتها بشكل جيّد. ولتحقيق هذا الشرط، علينا التخلص من الشوائب والأجزاء التالفة من الخضار والفاكهة، وغسلها وتعقيمها جيّداً قبل استخدامها.

3- المياه: يجب أن تكون المياه المستعملة في عملية التصنيع الغذائي صالحة للشرب.

الهوامش

(\*) مهندسة زراعية / ملف التدريب المهني - مؤسسة جهاد البناء الإنمائية

## • من رسائل القراء

1- إيمان أحمد قصير: «السلام عليكم وعظّم لكم الأجر بمصابنا بسيد الشهداء، أحببت أن أشكركم جزيل الشكر على المواضيع المهمة وخاصة قصة «يوم نادانا الحسين» في العدد 336، إنها قصة رائعة وفيها عبرة لنا والرجوع إلى أنفسنا: هل نحن حقاً نوالي إمام زماننا، أم أنّ صنم حبّ الدنيا يستولي علينا؟ لذلك يجب أن نرجع إلى أنفسنا ونتأمل ونسألها: هل حقاً أنّ حبنا للحسين حبّ كوفي أم أنّنا مستعدّون لظهور صاحب زماننا ﷺ، وأنّ ننقذ ما يطلب منا ولو كان على حساب مصالحنا الشخصية. إنّها لفترة رائعة وتستحقّ التأمل».

2- محمّد مهدي زكريّا النمر: «لقد أعجبتني الكلمات المتقاطعة بهذه الطريقة، فهي جيّدة ومساعدة على قراءة القرآن الكريم. نأمل أن تكون ثابتة وأن تكون كلمات متقاطعة لمعلومات عامّة إسلامية. ونتمنى لكم دوام النجاح والأجر والثواب».

## • ردود سريعة

1- سحر أحمد عسيلي: «نتمنى أن تتناول مجلة «بقيّة الله» مواضيع عن الصحة النفسية (كالكتئاب، والقلق النفسي، والرهاب الاجتماعي...)، والصعوبات التعلّميّة، وشكراً لكم».

المجلة: نشكر لك مقترحك، وسنعمل على طرح هذه العناوين، وبعضها عاجته المجلة ويمكنكم الاستفادة من الأرشيف في موقع المجلة.

للقراء الأعزاء ألف شكر وتحية على كلماتهم المشجعة وملاحظاتهم البناءة ومقترحاتهم المفيدة: حسين مأمون مصطفى- محمد علي شريف- سناء علي جعفر- نبيل قاسم الطويل.

5 جمادى الأولى عام 5 هـ:

# ولادة السيدة زينب عليها السلام



- يقول الإمام الخامنئي رحمته الله: «قرأت كتاب [يادت باشد]<sup>(1)</sup>، كان لافتاً جداً لي. فتاة وشاب -زوجة وزوجها- من مواليد عقد السبعينيات [التسعينيات الميلادية] من أجل أن لا يحصل إنتم ومعصية في حفل زفافهما، يندران أن يصوما ثلاثة أيام. أعتقد أن هذا شيء يجب تسجيله في التاريخ، أن فتاة وفتى شابين، ومن أجل عدم حدوث معصية في حفلة عرسهما؛ تقريباً إلى الله تعالى بالصوم ثلاثة أيام. يتوجه الشاب للدفاع عن حرم السيدة زينب عليها السلام، لكن بكاء الفتاة العفوي التلقائي يزلزل قلبه، فيقول لها: «إن بكاءك يزلزل فؤادي، لكنه لا يزلزل إيماني!» فتقول له الفتاة: «إنني لن أمانع ذهابك، ولا أريد أن أكون من تلك النساء اللواتي يبقين منكسات الرؤوس يوم القيامة أمام فاطمة الزهراء عليها السلام!».  
لقد كان هذان الزوجان طالبين جامعيين، وذهب الشاب بعدها، ونال الشهادة؛ ليكون من الشهداء الأعراء في الدفاع عن حرم السيدة زينب عليها السلام.

- وفي ذكرى ميلاد السيدة زينب عليها السلام يقول الشاعر السيد محمد رضا القزويني:

وُلِدَتْ كَمَا يُشْرِقُ الْكَوْكَبُ	فَأُمَّ تُبَاهِي وَيَرَهُو أَبُ
عَلِيٍّ وَفَاطِمَةَ أَنْجَبَاكِ	عَيْنًا مِنَ الْخَيْرِ لَا يَنْضُبُ
وَجَاءَ بِكَ جَدُّكَ الْمَصْطَفَى	لِيَخْتَارَ لَاسْمِكَ مَا يُجْجِبُ
فَقَالَ: وَلَسْتُ كَمَا تَعَلَّمَا	نِ اسْبُقُ رُبِّي بِمَا يَنْسُبُ
وَهَذَا أَخِي جَبْرِئِيلُ أَتَى	بِأَمْرٍ مِنَ اللَّهِ يُسْتَعَذَّبُ
يَقُولُ إِلَهَكَ رَبُّ الْجَلَالِ:	تَقَبَّلْتَهَا وَاسْمَهَا زَيْنَبُ



13 جمادى الأولى:

**استشهاد  
السيدة  
الزهراء عليها السلام  
(رواية 75 يوماً) وبدء  
اليالي الفاطمية**

زيارة السيدة الزهراء عليها السلام: «يا مُمْتَحَنَةَ امْتَحَنَكَ اللهُ الَّذِي خَلَقَكَ قَبْلَ أَنْ يَخْلُقَكَ فَوَجَدَكَ لِمَا امْتَحَنَكَ صَابِرَةً، وَرَعَمْنَا أَنَا لَكَ أَوْلِيَاءَ وَمُصَدِّقُونَ وَصَابِرُونَ لِكُلِّ مَا أَتَى بِهِ أَبُوكَ عليه السلام وَأَتَى بِهِ وَصِيَّهُ، فَإِنَّا نَسْأَلُكَ إِن كُنَّا صَدَقْنَاكَ إِلَّا الْحَقَّتِنَا بِتَصَدِّيقِنَا لَهُمَا لِنُبَشِّرَ أَنْفُسَنَا بِأَنَّا قَدْ طَهَّرْنَا بِوَلَايَتِكَ».

الهوامش

(1) كتاب «يادت باشد» (لا تنس) سيرة قصية للشهيد المدافع عن المراقد المقدسة حميد سياهكالي مرادي.

سنة محمد صفوان



**اضغط  
«خيار  
كوفيد-19»  
وراقب ما  
سيحدث**

حدّثت شركة «غوغل» خدمة خرائطها المجانيّة «google maps»، لتقدّم خاصيّة تُظهر انتشار فيروس كورونا في المناطق التي يقصدها المستخدم. وقالت الشركة: سيكون باستطاعة المستخدم النقر على خيار «كوفيد-19»، الذي يتمّ الوصول إليه عبر ميزة «طبقات» في أعلى زاوية الشاشة، من أجل تعزيز الخرائط بنتائج الأيام السبعة الأخيرة للإصابات، لكلّ 100 ألف نسمة في المناطق التي تتمّ مشاهدتها. كما يجد المستخدم مؤشراً يتيح معرفة إن كان عدد الإصابات بـ«كوفيد-19» في نقطة معيّنة يسجل ازدياداً أو انخفاضاً.

وجد باحثون من جامعة «برينستون» الأمريكيّة، أنّ المحادثات العاديّة يمكن أن تخلق تدفقاً مخروطياً للهواء «يشبه النفاثة»، يحمل القطرات لأمتار. وما يثير القلق، أنّ تدفق الهواء هذا يمكنه بسهولة وبسرعة نقل جزيئات صغيرة من المتحدث إلى المتحدث إليه. وتبيّن أنّ عبارات قصيرة يمكنها نقل الجسيمات إلى ما بعد مسافة متر واحد. قال الدكتور هوارد ستون: «إذا تحدّثت لمدّة 30 ثانية بصوت عال، فستقوم بإلقاء الهباء الجويّ إلى أكثر من ستّة أقدام تُجاه من تحدّثه».

**مخاطر المحادثة  
في نشر رذاذ  
«كوفيد-19»**



## سيارة أجرة.. طائرة!

وَجُهِّزَتْ  
هذه المركبة بهيكل معدني خفيف الوزن، و8 مراوح صغيرة تساعد على الإقلاع والهبوط بشكل عمودي مثل المروحيات، لكنّها لم تحصل على عجلات للحركة على الأرض مثل السيارات.

أزاحت شركة Xpeng الصينية الستار خلال معرض بكين للسيارات عن مركبة طائرة صديقة للبيئة. وقد صُممت مركبة Kiwigogo الجديدة لتعمل كوسيلة نقل تعتمد على الطاقة الكهربائيّة، وزوّدت بمقاعد لتحمل راكبين فقط، وتحلّق بهما على ارتفاعات تتراوح ما بين 5 أمتار و25 متراً، لتعمل في المستقبل كسيارة أجرة طائرة تخفّف من الازدحامات المروريّة على الطرقات.



## لا تدخلوا المصعد من دون كمامة

أكدت دراسة حديثة، ضرورة ارتداء الكمامة الطيّبة قبل دخول المصعد بسبب الفترة الزمنية الطويلة التي يمكن لفيروس كورونا البقاء على قيد الحياة داخله. وأشارت الدراسة التي أجراها فريق علمي بكلية العلوم في جامعة أمستردام الهولندية، إلى أنّ الرذاذ الناتج عن سعال مصاب بفيروس كورونا، قد يبقى منتشراً داخل المصعد مدّة 30 دقيقة كاملة، حال بقي المصعد مغلقاً. وخلصت الدراسة أيضاً، إلى أنّه حال فتح باب المصعد، فإنّ الرذاذ المحمّل بالفيروس يبقى منتشراً داخل المصعد لمدّة 4 دقائق.

## أسئلة مسابقة العدد 351

صح أم خطأ؟

1

- أ- دخان النرجيلة الذي ننفثه في الهواء هو ناقل كبير لعدد لا يستهان به من البكتيريا والفيروسات.  
ب- يشترط أن يكون السفر سائغاً شرعاً، فلو كان السفر أو غايته معصية لا يقصر، كالسفر لقطع الطريق.  
ج- أوراق الغار غير مفيدة في علاج التهابات الكلى وحصواتها؛ لكونها لا تعمل على إذابة تلك الحصوات.

املاً الفراغ:

2

- أ- (...) تعني الافتراء وإلصاق ما ليس في الشخص من عيب به، أما (...) فهي كشف العيب المستور الموجود فعلاً.  
ب- إنَّ الطفل يتعلَّم بالمحاكاة والتقليد، فمن المفيد جداً أن يحاول الأهل الاشتراك بأيِّ محاضرة تبتُّ عبر (...).  
ج- إنَّ (...) البالغين يكون لهم شخصيات استبدادية، جنباً إلى جنب مع حاجة قويّة إلى الهيمنة.

مَن القائل؟

3

- أ- «يعطف الهوى على الهدى إذا عطفوا الهدى على الهوى، ويعطف الرأي على القرآن إذا عطفوا القرآن على الرأي».  
ب- «أنا على يقين من أن الله لم يسلبني جزءاً من جسدي ليجعلني معوّفاً، بل وهبني اليقين والتسليم المطلق له».  
ج- «لا يستغني أهل كلِّ بلدٍ عن ثلاثة... فقيه عالم ورع، وأمير خيرٍ مُطاع، وطبيبٌ بصيرٌ ثقة».

صحّ الخطأ حسبما ورد في العدد:

4

- أ- إنَّ التقاط الصور الشخصية وإن لم يصل إلى حدِّ الإدمان؛ إلا أنه أحد أعراض هذا الاضطراب الذي ينطوي على النرجسية.  
ب- السجايا هي الصفات السلوكية التي يأتي بها الإنسان دائماً وبغير تكلف.  
ج- إنَّ الهباء الناتج عن سعال مصاب بفيروس كورونا، قد يبقى منتشرًا داخل المصعد مدّة 30 دقيقة كاملة.

من / ما المقصود؟

5

- أ- هو لغّة من المنع والتشديد، واصطلاحاً استخدم في المكان المقدّس الممتنع الذي لا يحلّ انتهاكه وتدنيسه.  
ب- هو مزيج لطائفة من القيم الأخلاقية والفضائل الإنسانية الكبرى؛ من الشفقة والحرص، إلى تحمّل المسؤولية.

• أسئلة المسابقة يُعتمد في الإجابة عنها على ما ورد في العدد الحالي.

• يُنتخب الفائزون شهرياً بالقرعة من بين الذين يجيبون إجابات صحيحة عن أسئلة المسابقة كلّها وتكون الجوائز على الشكل الآتي:

الأول: مئتان وخمسون ألف ليرة لبنانية

الثاني: مئتا ألف ليرة لبنانية

مضافاً إلى 12 جائزة قيمة كل واحدة منها مئة ألف ليرة.

• كلّ من يشارك في اثني عشر عدداً ويقدم إجابات صحيحة ولم يوفّق في القرعة، يعتبر مشاركاً في قرعة الجائزة السنوية.

• يُعلن عن الأسماء الفائزة بالمسابقة الشهرية في العدد ثلاث مئة وثلاث وخمسين الصادر في الأول من شهر شباط 2021م بمشيئة الله.

ج- هو سمة المجتمعات العربيّة الأولى، وكذلك الاندفاع نحو تقليد المجتمعات الأخرى لجلب السعادة الموهومة.

### 6 في أيّ مقال وردت هذه الجملة؟

كان يصرّح به قادة العدو، بعد كلّ عملية استشهادية، من أنّ للطائرة حلاً، وللدبابة حلاً، وللصاروخ حلاً، أما أن يأتي شابٌ ليفجّر نفسه، فهذا لا حلّ له.

7 «اللهم إنّي أسألك من بهائك بأبهاه...» في ليلةٍ إلهيةٍ كان هذا الدعاء منطلقه في الحياة، التي لا يراها إلا متراس جهاد. من هو؟

8 لا بدّ من ترك مرطبان المخلّل مفتوحاً قليلاً ليومين؛ ليتخلّص المنتج من الغازات الناتجة من التخمر. إلى ماذا تؤدّي هذه الغازات؟

9 صيغت على شكل مناهج ومواد تعليمية، ينهل منها الغرب فيزداد شعوراً بالتفوق... فيما شعور الشرق يزداد بالدونية. ما هي؟

10 يقول تعالى: ﴿لَا يَكْتَفِبُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾، ما يلزم من عدم التكليف بما لا يطاق هو التأقلم مع الممكن الذي يحفظ حياة الإنسان من:

ج- الابتلاءات

ب- المهالك

أ- التهلكة

آخر مهلة لتسلّم أجوبة المسابقة: الأوّل من كانون الثاني 2021م

## أسماء الفائزين في قرعة مسابقة العدد 349

الجائزة الأولى: علي الرضا حسين خازم. 250,000 ل.ل.

الجائزة الثانية: نور الزهراء علي المقلي. 200,000 ل.ل.

12 جائزة، قيمة كل منها 100,000 ل.ل. لكل من:

- ساجد حسن حمد
- حسين محمّد علي صالح
- إيمان إبراهيم قصير
- منال حسن الحلّاني
- علي أحمد مازح
- ملاك محمّد صالح
- محمّد عادل أشمر
- ليال أحمد مازح
- حسن إبراهيم مصطفى
- سحر فريد الجمال
- حيدر نبيل الطويل
- زهراء إبراهيم مصطفى

- يصل العديد من القسائم إلى المجلة بعد سحب القرعة ما يؤدي إلى حرمانها من الاشتراك في السحب، لذا يرجى الالتزام 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 (ق.م.ع.).
- كلّ قسيمة لا تحتوي على الاسم الثلاثي ومكان ورقم السجل، تُعتبر لاغية.
- يحذف الاسم المتكرّر في قسائم الاشتراك.
- لا يتكرّر اسم الفائز في عددٍ من متتاليين.
- يُشترط لقبول المسابقة وضع الرقم الخاصّ بالمشارك، وأن يقوم بحلّها بنفسه.
- لا تُسلّم قيمة الجائزة بالوكالة، إلا بعد التنسيق مع إدارة المجلة.
- يُشترط لتسلّم الجائزة إحضار الهوية الأصلية.
- مهلة تسلّم الجائزة ثلاثة أشهر من تاريخ إعلانها في المجلة، وإلا فتعتبر ملغاة.

## سِلاحي مُرٌّ لا يُوكَل

اعْقَلْ يَا مَنْ تَفَهَّمُ اعْقَلْ  
 سَلْ دَاعِشْ عَنْهُ وَلَا تَعَجَلْ  
 يَا مَنْ تَلْعَبُ بِالنَّارِ تَمَهَّلْ  
 اطْلُبْ عِنْدَ الْفَاسِدِ حَقًّا  
 مَنْ ضَيَّعَ حَقَّ الشَّعْبِ وَحَ  
 اسْأَلْ سَتَرِي أَنْ سِلاحي  
 قَسَمًا بدمائي وجِراحي  
 فِسِلاحي شرفي وكياني  
 صارَ سِلاحي اليومَ حياتي  
 هلْ تَعْرِفُ ماذا تَقُولُ اليومَ  
 لا يَغُرُّرُكَ عَدُوُّ اللهِ  
 أَغْلَنَّاها وَسَنَعْلِنُها حَرْبًا  
 يا مَنْ أَدْمَى يا مَنْ دَمَّرَ  
 قَسَمًا سُنْبِيذِها إِسْرَائِيلَ  
 وتَعوُدُ القُدُسُ وأَقْصانا  
 وَسَيُبْعَثُ في أَرْضِ الإِسْرَاءِ  
 وَسَنَضْرِبُ وَجْهَ الدَّجَالينَ  
 لَنْ نَعْبَأَ بِحِصارِ القَيْصَرِ  
 يا قُدُسَ الأَقْداسِ سَتَرْجِعُ  
 سَنُعِيدُ الأَقْصَى نُحَرِّرُها  
 قَسَمًا فِلَسْطِينُ نُحَرِّرُها  
 وَسَتَرْجِعُ شَمْسُكَ ساطِعَةً  
 سَنُحَرِّرُها سَنُحَرِّرُها أَرْضًا  
 مِنْ أَجْلِ المَقْهورينَ نُحَرِّرُ  
 قَسَمًا بِاللِهِ الجَبَّارِ  
 وَسَنَعْلِنُها عاصِمَةً لِلْحُبِّ  
 وَسَيَرْفَعُ أَيْتامُ فِلَسْطِينِ  
 وَسَيَجْرِفُ سَيْلُ العَضْبِ الآتي  
 لِدَموعِ أراميلِكَ التُّكْلِى  
 لَنْ نَرْجِعَ أَبَدًا لَنْ نَرْجِعَ

هلْ تَطْلُبُ مِنِّي ما يُوكَلُ؟!  
 فِسِلاحي مُرٌّ لا يُوكَلُ  
 يا مَنْ تَطْلُبُ قَتْلِي اخْجَلْ!  
 اطْلُبْ عِنْدَ الشَّاجِرِ. أَجْمَلْ!  
 قَكَ والأوطانَ. أَلَا تَسْأَلُ!  
 أمانُكَ وجمالكِ فلا تَغْفَلْ  
 لَنْ أَتُركَ أَرْضِي وَسِلاحي  
 وَسِلاحي لِباسِي ووشاحي  
 لَنْ نُضَيِّحَ هَمَلًا وَأُضاحي  
 يا مَنْ تَطْلُبُ مِنِّي سِلاحي  
 المَشْؤومِ عَدُوِّ الأَرواحِ  
 لِنُدَمِّرَ مَنْ أَدْمانا وَقَتَّلْ  
 يا مَنْ صالَ وَجالَ وَقَيَصَرَ  
 سَنُدَمِي الشَّيْطانَ الأَكْبَرَ  
 وَالصَّخْرَةَ قَسَمًا سَتُحَرِّرُ  
 رِجالًا لا لَنْ تُفْهَرُ  
 لِيَعوُدَ تُرابُ الطُّهْرِ الأَطْهَرِ  
 وَسَنَبْقِي على العَهْدِ الأوَّلِ  
 قَسَمًا بَعْيونِكَ لَنْ نَرْكَعَ  
 وَنُعِيدُ الأَرْضَ وَلَنْ نُمْنَعَ  
 لَنْ نَرْجِعَ أَبَدًا لَنْ نَخْضَعَ  
 بِالقَبْضَةِ بِالسَّيْفِ وَبالمَدْفَعِ  
 مِنْ بئرِ السَّبْعِ إلى إِذْرَعِ  
 أُنبياتِ الطُّهْرِ ولا نَبْخَلْ  
 سَنُحَرِّرُ كُلَّ الأَديسارِ  
 مَدِينَةَ كُلِّ الأَخْرارِ  
 الرِّايَةَ فِوقَ الأَسْوارِ  
 ما دَنَسْتُمُ بِالإِعْصارِ  
 لِيَعوُدَ الطُّفْلُ إلى السِّدارِ  
 سَوفَ نُعيدُ الزَّمَنَ الأَجْمَلَ

المحامي فؤاد الموسوي

# الصباح بات قريباً

المهديّ ﷺ ومسح على مكان الجرح،  
فأنبت زهراً. أنا لم أكن شهيدة كي  
أنال هذا الشرف، ولكن ما أجمل  
إبتسامته عندما كان في أحضان  
الإمام.  
عدت إلى الحاضر، وإذ بمن حولي  
يرددون «وأخرجني من قبري،  
مؤتزرأً كفني، شاهراً سيفي، مجرداً  
قتاتي، مليئاً دعوة الداعي في الحاضر  
والبادي».  
قَبِلت الضريح، وقلت سنلتقي!  
فالصباح بات قريباً!

حوراء المقداد

ها أنا أخطو خطواتي الأولى لأدخل  
عالمي الجديد... هناك حيث لا أحد،  
الكَلّ نيام، فقط أرواحهم تعانقني،  
دخلت وألقيت السلام، لا صوت،  
لا همس، احترت من سيستضيفني،  
أغمضت عينيّ وجعلت النسيم  
يحملني لأجلس على أحد القبور.  
فتحت عينيّ لأرى اسمه الجميل.  
في ذلك العالم الجديد، كنا جالسين  
مع الشهيد نضحك، على رأسه  
بعض الدماء، لكنني -مع الأسف-  
لا يمكنني مسحها، دخل علينا

## الهج بذكر الحوراء من آل النبيّ

الهج بذكر محمد طه النبيّ  
صلّ عليهم ما حبيت فإنهم  
اليوم تشدو الطير أعذب لحنها  
والعطر يزهر من رحيق جمانه  
يا بشرى هذا البيت من وُلدت به  
فخر النساء والمثال المحتذي  
آه لقلبك إذ يكوى من الألم  
آه لصبرك إذ كنت تتاجيه  
يا عمّة المهديّ من ولد الوليّ  
ألقي عليك سلامي دامج للحن  
وبذكر أهل البيت أسرة يعرب  
تاج الرؤوس ونور فخر المذهب  
بولادة الحوراء من آل النبيّ  
والأس ينبئ بالنداء الأعذب  
بنت المفدى ذي الفقار المرعب  
أعني بذا أمّ المصائب زينب  
يوم الطفوف بعاشورا ويلتهب  
أن يقبل القربان في أنس وتتنحبي  
يا من لحيدر في الإلقاء تنتسبي  
ومن فؤادي إليك أثنم الحبّ  
مرتضى عواضة



# قَد حَرْتُ

مهداة لسماحة السيد حسن نصر الله (حفظه الله)

والحُبُّ عِنْدَ أَعْتَابِكَ سَاجِدٌ  
يَا صَلَاةَ التَّيْمِ يَا قِبْلَةَ الْعِشَاقِ  
كُلَّهُمْ،  
قَدِ هَمْتُ

وَفِيكَ يَتَرَاءَى حُسَيْنًا،  
نَنْسُجُ هِيَهَاتَكَ رِءَاءَ لِمَنْ ظَلَمُوا،  
قَدِ هَمْتُ

يَا أَبَا الشَّهِيدِ الْهَادِي دَرَبِنَا  
تَزْفَكَ فَخْرًا بَيْنَ الْمَلَائِكِ فَاطِمُ،  
قَدِ هَمْتُ

وَطِيَّاتٌ دَعَانَا ذَكَرَكَ  
لَكَ فِي آنَاءِ اللَّيْلِ يَدْعُو الْقَائِمُ،  
قَدِ هَمْتُ

وَهَامَتِ فِيكَ أَحْرَفِي  
حَاشَاهُ بَغِيرِ ذَكَرِكَ قَلْبُنَا هَانِمُ،  
بَيْتُكَ بَقْلُوبُنَا يَا كُلَّ قَلُوبُنَا

حوراء فرحات

قَدِ حَرْتُ  
وَفِي وَصْفِ خِصَالِكَ سَيِّدِي تَلْعَثَمُ  
الْكَلِمُ،  
قَدِ حَرْتُ

وَالْفَخْرُ تَحْيِيرٌ مِنْ إِبَاءِ شَيْبَتِكَ  
عَمَّهُ الْفَخَارُ أَيْكَمَا الْفَخْرُ بَيْنَكُمْ،  
قَدِ حَرْتُ،

وَالْعَزُّ يَشْمُخُ فِي جَبِينِكَ نَاصِعًا  
لَوْلَاكَ مَا كَانَ عَزٌّ وَلَا وَطَنٌ،  
قَدِ حَرْتُ

وَزَعْرَدَةُ السَّلَاحِ تَلُوحُ بِاسْمِكَ  
وَحَرْفُكَ ثَوْرَةٌ بِهَا يُطْرَبُ النَّعْمُ،  
قَدِ حَرْتُ

وَالنَّصْرُ فِي إِصْبَعِ يَمَانِكَ مُقْتَرِنٌ  
يُرْعَبُ الطَّلَقَاءُ وَظَهَرَ الْبَغْيِ  
مُنْقَسِمٌ،  
قَدِ هَمْتُ!

# «غربان»

أنا وطنٌ تعيشُ بداخلي الغربانُ  
والأحزانُ والنبيرانُ  
أنعقُ كلَّ ساعاتي  
وأنفقُ كلَّ أموالِي  
لأشبعَ رغبةَ الحيتانِ  
أنا الدكانُ والدكانُ والدكانُ  
وأفتحُ كلَّ أوراقِي  
لأهلِ الخيرِ إن جاؤوا  
ولا ألقى إلى أحدٍ بسوءِ الظنِّ  
والنِّيَّةِ  
فينهشُ لحمي الثَّورُ إن لصقوا  
بتابوتي شعاراتٍ بـ«حنيَّة».  
أنا وطنٌ من الأجزاءِ والأقسامِ  
والأنصافِ والأوهامِ  
أقبلُ رأسَ مَنْ سرقوا  
وأرفعُ شمسَ مَنْ بصقوا  
على وجهي وتاريخي  
وباعوني لأجلِ «اللاعدايَّة»  
وكالوني بأكيالِ «الحياديَّة»  
فكم سِعمي؟  
سأخبركم  
عن الدولارِ  
والأسعارِ  
والقتلي بخبزِ النَّارِ  
والموتى  
على سجادةِ الأقدارِ  
والجرحي  
ومَنْ صلبوا  
ولم يجدوا  
لغرزِ عظامهم مسماز

سأخبركم  
سأفضحُ كلَّ أوراقِي  
ملقَّاتي  
دعاياتي  
أجنداتِي  
محطَّاتي  
وشعبِ الثَّورةِ المُختارِ  
لقد شرَّعتُ أبوابِي  
لأهلِ الطبِّ والعلماءِ  
جاؤوني أساطيلَ أساطيلاً  
وهزَّوا لي مهودِ النَّومِ  
ترنيماً وترتيلاً  
عبرنا من مآسِينا  
وشدَّ بمقلتيه النَّصرِ  
داسَ الذَّلِّ  
أخرجنا  
من الظُّلماتِ  
حرَّنا من المحتلِّ  
فضَّ الروحِ قربانا  
أراق مياهِ جبهتهِ  
لكي نحيا، وأبقانا  
ولكنِّي أنا وطنٌ  
تعيشُ بخاطري الأسماءُ  
أنكرُ لحمَ مَنْ عاشوا  
على جبلٍ من الشَّهداءِ  
أواري سِواتي في اللَّيلِ ..  
تنعقُ داخلي الغربانُ  
أجنحُ في تفاصيلي ..  
تري هل صرَّتُ قاييلاً؟

### ● اختبر معلوماتك القرآنية

- 1- ما المقصود بـ(هي) في قوله تعالى: ﴿قُلْ هِيَ مَوَاقِيتُ لِلنَّاسِ وَالْحَجِّ﴾ (البقرة: 189)؟
- 2- من هو النبي الذي لم يُسَمَّ أحدٌ قبله باسمه؟
- 3- ماذا تعني كلمة (كتاب) في قوله تعالى: ﴿وَمَا أَهْلَكْنَا مِنْ قَرْيَةٍ إِلَّا وَلَهَا كِتَابٌ مَعْلُومٌ﴾ (الحجر: 4)؟

### ● رأيتُ في الجرود..

مجموعة مجاهدين، في وجوههم أثرُ غضب، وفي أنفسهم هدوءٌ رضى. سألتُ عن السرِّ، فقيل: كانوا من الهجوم قاب قوسين، فأذعن «التلي»، فغضبوا شعوراً بالحرمان، ورضوا امتثالاً للولاية.

(رأيتُ في الجرود-  
الشيخ د. أكرم بركات).

### ● نصيحة

عندما يغضب طفلك ويبدأ بالصراخ، احتفظ بهدوئك ولا تبدأ بالصراخ مثله، سوف تعقد الأمور بتصرفك هذا. لا تنسَ أنَّك قدوة.

### ● «يا حسن بن علي»

عدتُ في يومٍ حزين.. كنتُ يومها بين الموت والحياة أمشي خلفك. أي يوم كان؟.. يوم شهادة الإمام الحسن عليه السلام تذكّرتُ ذلك اليوم.

في مثل ذلك اليوم كنتُ تعباً.. عندما قمتُ من مكانك سمعتك تقول بصوت منخفض: «يا حسن بن علي». ابتسمت وقلت: «يا حسن بن علي؟».

نظرتُ إليّ مبتسماً وقلت: «نحن نذكر دائماً الإمام الحسين وننسى الإمام الحسن عليه السلام».

كنتُ أبكي وأمشي. وأنا أراك على الأكفِّ محمولاً. يومها رددتُ بهدوء.. «يا حسن بن علي».

(عن لسان خطيبة الشهيد

محمود حسين حيدر).

## • بوعي ومسؤولية

التدخين عامة والأرجيلة خاصة،  
هي عامل كبير مؤثر بالنقل  
عدوى فيروس كورونا

د. جعفر بنون  
مختص بالأمراض المعدية وزير الصحة السابق

الهيئة الصحية العامة

## • تنمية ذكاء الطفل

تتعجب هذه اللعبة طفلك كثيراً:  
تعطيه تعليمات عليه أن ينفذها  
معكوسة. فإذا قلت له «قف»، عليه أن  
يجلس. إذا طلبت منه أن يضع كوبه  
مكانه، عليه أن يأخذه. كذلك إذا طرحت  
عليه أسئلة أو طرحها عليك، فكلمة  
«نعم» تعني «لا»، والعكس صحيح.

## • إجابات الأسئلة القرآنية

1- الأهلّة.

2- النبي يحيى بن زكريا عليه السلام:

﴿ يَا زَكَرِيَّا إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَامٍ  
اسْمُهُ يَحْيَى لَمْ نَجْعَلْ لَهُ مِنْ  
قَبْلُ سَمِيًّا ﴾ (مريم: 7).

3- تعني: أجل.

## • ما الفرق

بين النبا: ﴿فَسَيَاتِيهِمْ أَنْبَاءُ مَا كَانُوا بِهِ  
يَسْتَهْزِئُونَ﴾ (الشعراء: 6)، والخبر: ﴿وَكَيْفَ  
تَصْبِرُ عَلَىٰ مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ خُبْرًا﴾ (الكهف: 68)؟  
إنّ النبا لا يكون إلّا للإخبار بما لا يعلمه  
المُخْبِر، أمّا الخبر، فيجوز أن يكون المُخْبِر  
عالمًا به، ولهذا يُقال: تخبرني عن نفسي، ولا  
يُقال: تنبئي.

## • 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 يتكرّر الرقم في  
كلّ مربع كبير وفي كل خط أفقي أو  
عمودي.

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

## الكلمات المتقاطعة

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

## ● أفقيًا:

- 1 - أَلَا إِنَّهُمْ هُمْ ..... وَلَكِنْ لَا يَشْعُرُونَ
- 2 - فَأَذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا ..... وَلَا تَكْفُرُونَ - قُلْ ..... شُرَكَاءُكُمْ ثُمَّ كِيدُونَ فَلَا تَنْتَظِرُونَ
- 3 - إِنَّهُمْ ..... كَيْدًا - وَإِذَا ..... الشُّرُوفُ قَذُو دُعَاءَ عَرِيضٍ
- 4 - وَيَقُولُونَ ..... هَذَا الْوَعْدُ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ - وَرَأَيْتَ النَّاسَ يَدْخُلُونَ فِي ..... اللَّهِ أَفْوَاجًا - وَقَالَتِ الْيَهُودُ ..... اللَّهُ مَغْلُوبٌ
- 5 - وَاللَّهِ ..... نُورُهُ وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ - قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا ..... إِنْ اللَّهُ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ
- 6 - فَإِذَا ..... وَنَفَخَتْ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَفَعَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ - وَجَعَلَ لَكُمْ فِيهَا ..... لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ
- 7 - فَلَمَّا ..... عَلَيْهِ اللَّيْلُ رَأَى كَوْكَبًا قَالَ هَذَا رَبِّي - قُلْ يَا ..... النَّاسُ إِنِّي رَسُولُ اللَّهِ إِلَيْكُمْ جَمِيعًا - وَقَطَعْنَاهُمْ ..... الْأَرْضَ أُمَّمًا مِنْهُمْ الصَّالِحُونَ وَمِنْهُمْ دُونَ ذَلِكَ
- 8 - وَنَادَى نُوحٌ رَبَّهُ فَقَالَ رَبِّ إِنَّ ..... مِنْ أَهْلِي - وَإِلَى عَادِ أَخَاهُمْ هُودًا قَالَ يَا ..... اغْبُدُوا لِلَّهِ
- 9 - وَإِذَا ذَكَرْتَ رَبَّكَ فِي الْفَرَّانِ وَحَدَّهُ ..... عَلَى أَدْبَارِهِمْ نُفُورًا - رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ ..... أَوْ أَخْطَأْنَا
- 10 - وَكُلُّ أُمَّةٍ ..... فَإِذَا جَاءَ أَجْلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ - فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لَا أُضِيعُ عَمَلَ ..... مِنْكُمْ مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ

## ● عمودياً:

- 1 - فَمَنْ اعْتَدَى بِعَدْوٍ ذَلِكَ فَلَهُ عَذَابٌ ..... - وَلْيَأْخُذُوا أَسْلِحَتَهُمْ فَإِذَا ..... فَلْيُكُونُوا مِنْ وِرَائِكُمْ
- 2 - وَإِنْ قَرِيبًا مِنْهُمْ ..... الْحَقُّ وَهُمْ يَعْلَمُونَ - تَمَادَى فِي ظَلْمِهِ وَعَبِيهِ
- 3 - أَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ ..... يَوْمَ لَا يَبِيعُ فِيهِ وَلَا خَلَّةٌ - إِنْ ..... بَيَّتَ وَضِعَ لِلنَّاسِ لَلَّذِي يَبْكُهُ
- 4 - وَمَنْ يَعْصِمِ بِاللَّهِ ..... هُدًى إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ - وَمَنْ تَابَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَإِنَّهُ يَتُوبُ إِلَى اللَّهِ .....
- 5 - ..... كَثِيرٌ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُمْ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا - قَالَ كَذَلِكَ قَالَ رَبُّكَ هُوَ عَلَيَّ ..... وَقَدْ خَلَقْتَنِي مِنْ قَبْلِ وَلَمْ تَكْ شَيْئًا
- 6 - وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ ..... وَجَنَاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ - وَتَحْسَبُونَهُ ..... وَهُوَ عِنْدَ اللَّهِ عَظِيمٌ
- 7 - ..... الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْ تَغْفُلُونَ عَنْ أَسْلِحَتِكُمْ - مَنْ قَتَلَ ..... بَعِيرٍ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا - وَلَا يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ حَتَّى يَلِجَ الْجَمَلُ فِي ..... الْخِيَابِ
- 8 - قَالَ ..... وَإِنَّكُمْ لِمِنَ الْمُقَرَّبِينَ - قَالَ ..... أَرْنِي أَنْظِرْ إِلَيْكَ - فَبَدَّلَ الَّذِينَ ظَلَمُوا مِنْهُمْ قَوْلًا غَيْرَ الَّذِي ..... لَهُمْ
- 9 - وَلَكِنْ بَعَدَتْ عَلَيْهِمُ السُّعْيَةُ ..... بِاللَّهِ لَوْ اسْتَطَعْنَا لَحَرَجْنَا مَعَكُمْ
- 10 - وَشَهِدَ ..... مِنْ أَهْلِهَا - أَمْ لَكُمْ ..... عَلَيْنَا بِالْعَقَّةِ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ

## حلّ الكلمات المتقاطعة الصادرة في العدد 350

### أجوبة مسابقة العدد 349

1- صح أم خطأ؟

أ- صح

ب- صح

ج- صح

2- املاً الفراغ:

أ- السلوك الشاذّ

ب- النزاع

ج- الإنتاج

3- مَن القائل؟

أ- الإمام عليّ عليه السلام

ب- الشهيد عباس ریحان

ج- الإمام الصادق عليه السلام

4- صحّ الخطأ حسبما ورد في

العدد:

أ- السبّاب

ب- البلاء

ج- عمله

5- من/ ما المقصود؟

أ- العلامة نجيب خلف

ب- زينب حيدر

ج- الجيوش الإلكترونيّة

6- نور روح الله

7- ثروة يديه

8- الإمام الحسن عليه السلام

9- الشباب

10- بقيّة الله

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1	ا	ل	س	م	ا	و	ا	ت	ا	
2	ر	ب	ع	ن	ن	س	ق	ي	ي	
3	ا	ي	د	ي	ك	م	ت	ل	ك	
4	د	و	ن	م	ل	ي	م	م	م	
5	ت	ا	ب	ج	ا	ع	ل	ل	ل	
6	ل	ه	ا	ن	ا	و	و	ه	ب	
7	ق	م	ي	ص	ه	ب	ن	و	ن	
8	م	ا	ح	د	ه	م	ا	ا	ي	
9	ا	ل	ا	ي	م	ا	ن	ا	ا	
10	ن	ص	ي	ب	ا	ا	ا	ي	ن	

## حلّ شبكة Sudoku

### الصادرة في العدد 350

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

لمن يرغب في المشاركة في سحب قرعة المسابقة، يمكنه أن يستعلم عن التاريخ من مركز المجلة.

# ليست كذبة!!

نهى عبد الله

لم تفارق عينا سائق سيارة الأجرة المرأة الأمامية، إذ كان يراقب الراكب ذا القناع الطبيّ بحذر وحشريّة، وأحياناً بعبوس. بادره: «لماذا تخنق أنفاسك بهذا القناع؟».

- «للقاية يا حاج».

- «الوقاية ممّاذ؟! إنها مجرد كذبة ولعبة سياسيّة كبيرة بحجم المنطقة بُني».

- «أعداد المصابين تتزايد، وثمة متوفّون، ثمة قبور تُفتح، وعائلات تفقد أبناءها، ولا أسرة شاغرة في المستشفيات».

- «ما زلتَ يافعاً لتفهم اللعبة، الموتى لا يتحدّثون، مَنْ قال إنهم توفوا بسبب الوباء؟ كيف لنا أن ندرى؟».

- «الوقاية إن لم تنفع، فهي لا تضر».

- «بُني، كبر عقلك واخلعها، لكي لا تبدو ساذجاً بسيط الفكر».

- «في الحقيقة، لا أستطيع، فقد كنت مصاباً بالوباء منذ أسبوعين، وأنا الآن في طريقي لأخضع للفحص الثاني الذي سيحدّد إن ك..ن..ت..».

وقبل أن يتمّ جملته، فجأةً دفعته قوّة توقّف السيارة، ليرتدّ ويرتطم بظهر مقعده، فيما نظر إليه السائق بذعر مكّمماً فمه بيديه الاثنتين،

محاولاً أن يصيح به: «ترجّل فوراً من سيارتي، ابتعد عني، هيا انزل..».

حتّى المنكرون يعلمون الحقيقة، وبعضهم ينكر خوفاً من مواجهتها، لكنّها ستفرض نفسها على الجميع، عندما تلوّح من بعيد.

#الوقاية-مسؤولية