



الأصالة



مجلة شهرية
تصدرها جمعية الإصلاح
رقم التسجيل: ١٣٥ SRAS

العدد ٢٤٤
رجب ١٤٤١ هـ
مارس ٢٠٢٠ م

الإصلاح تشكل لجنة لدعم جهود
المملكة لمكافحة وباء كورونا

كلنا فريق
البحرين

اللهم اغفر للمؤمنين والمؤمنات
ومن فيهن من كل شر

رسالتنا

نحن جمعية إسلامية أهلية، نلتزم بالمنهج الإسلامي المستمد من الكتاب والسنة، والقائم على الشمول والوسطية. نسعى إلى التوجه مع المجتمع أفراداً ومؤسسات ونظماً، نحو الالتزام بالإسلام كمرجعية عليا ومنهاج شامل للحياة. ونتعاون مع كافة الجهات الرسمية والأهلية على تنمية الوطن وازدهاره وتعزيز وحدته الوطنية. ونؤمن بالوحدة الخليجية، وندفع نحوها. كما نسعى إلى تعزيز انتماء المجتمع للعالمين العربي والإسلامي. ونؤازر الشعوب العربية والإسلامية في سعيها إلى النهوض والوحدة.

وسبيلنا في ذلك: الدعوة والتوعية العامة، وبناء النماذج المؤسسية المتميزة، والاستثمار الفعال للعلاقات المجتمعية، في إطار من التكامل والمشاركة. ونؤكد أن ما يؤهلنا لتحقيق ذلك هو اهتمامنا بالبناء الداخلي، وتربية المنتسبين تربية شاملة، وحسن توظيف طاقاتهم، لحمل رسالتنا باقتدار.

رؤيتنا

تعزيز التماسك الداخلي لجمعية الإصلاح وتنمية قدراتها وأدوات التأثير والفعل لديها، لتصبح قادرة على تحقيق انتشار أوسع وانفتاح شامل وتطوير وجود لها مؤثر في المجتمع البحريني، خدمة للإسلام والهوية وتنمية الوطن.

قيمتنا

الوطنية - الشراكة - الشفافية
الأخوة - الانفتاح



الإصلاح

مجلة شهرية تصدرها جمعية الإصلاح رقم التسجيل: ١٣٥ SRAS
العدد ٢٤٤ - رجب ١٤٤١هـ - مارس ٢٠٢٠م

الإشراف العام

مركز الاتصال المؤسسي
اللجنة الإعلامية

ليطك رابط العدد الشهري من
مجلة الإصلاح
يرجى إرسال كلمة
"اشتراك"
من خلال الواتساب على رقم
39669683
أو متابعة حساباتنا
@eslahbh

www.aleslah.org

من أجل وطن الخير

يدعو ديننا الحنيف إلى التكاتف والتكافل والتعاون من أجل وحدة المجتمعات وتوحيد الرؤى لنهضة الأوطان. يقول النبي صلى الله عليه وسلم: "مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى". فحينما تتعرض الأوطان للأزمات فيجدر بالجميع بأن يتكاتفوا ويهبوا للمساهمة في درء الأخطار والتكافل المجتمعي من أجل خدمة الوطن والمواطنين.

إن جمعية الإصلاح وطيلة مسيرتها في خدمة الدين والوطن ساهمت بشكل كبير في العديد من النشاطات والحملات الوطنية التي كان لها الصدى الكبير في المجتمع، وعرفت بانتشارها الواسع في المجتمع بما تقوم به من أدوار اجتماعية تصب في مصلحة الوطن والمواطنين. فضلاً عن دورها الرائد في المساهمة مع المؤسسات الحكومية والأهلية في دعم مختلف القضايا ذات الاهتمام، تفعيلًا لواجبها تجاه المسؤولية الوطنية المشتركة.

لذا فإن جمعية الإصلاح وضمن جهودها الرامية لتنفيذ رسالتها في المجتمع، فقد سارعت إلى تشكيل لجنة خاصة لدعم الجهود الرسمية والأهلية في البلاد ضمن الحملة الوطنية لمكافحة فيروس كورونا الذي انتشر مؤخراً في العديد من دول العالم، حيث حددت هذه اللجنة أهدافها في توعية وتثقيف المواطنين والمقيمين بالتعامل الأمثل مع هذا الفيروس وطرق الحد من انتشاره، حيث قامت بإعداد ونشر العديد من مقاطع الفيديو التوعوية لعدد من الأطباء، إضافة إلى بعض المقاطع الإيمانية التي تطمئن النفوس، وقد لاقت هذه المشاركة العديد من الإشادات المجتمعية. كما لم تغفل الجمعية دعم الكوادر الطبية في وزارة الصحة، حيث قامت بالتنسيق مع الوزارة لتسليمها ١٦ ألف كمام، مساهمة منها في دعم جهود الكوادر الطبية لمكافحة انتشار الفيروس ومعالجة الحالات المصابة.

ستبقى جمعية الإصلاح يد الخير في بحرين المحبة.. حفظ الله الوطن وأهله من جميع الشرور.

أسرة التحرير

زمان لول



زيارة طلبة مراكز التحفيظ لطيران الخليج



زيارة طلبة النشاط الصيفي لدار رعاية الطفولة



مساهمة طلبة النشاط الصيفي في تنظيف ساحل البحر



زيارة الأطفال المرضى في المستشفى



يتقدم رئيس وأعضاء جمعية الإصلاح
بخالص التهاني والتبريكات

لصاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة
رئيس مجلس الوزراء الموقر

**بمناسبة عودة سموه إلى أرض الوطن بسلامة الله وحفظه
بعد أن من الله عز وجل على سموه بنعمة الشفاء**

داعين المولى تعالى أن يمتع سموه بموفور الصحة والعافية
وأن يبارك فيه عمره وأن يوفقه في خدمة الوطن والمواطنين

رئيس جمعية الإصلاح يُبارك لسمو رئيس الوزراء عودته للوطن وتعافيه



والعافية والعمر المديد لمواصلة
مسيرة البناء والعطاء، ويجعله
بحكمته ذخراً دائماً للوطن
في ظل العهد الزاهر لحضرة
صاحب الجلالة ملك البلاد
المفدى حفظه الله ورعاه.

الوزراء حفظه الله ورعاه لأرض
الوطن قد قرت بها الأعين وعلى
ما أفاء الله على سموه من نعمة
الصحة والشفاء.

مؤكدًا الشيخ أن مظاهر الفرح
والسرور التي عمت أرجاء
الوطن بمناسبة عودة سموه إنما
هي دلالة بالغة على مدى الحب
والتقدير الذي يحمله الشعب
البحريني لسموه، وعرفاناً منهم
لدوره الكبير وعطائه المستمر
لخدمة الوطن ورفعته في شتى
المجالات.

داعياً المولى عز وجل أن يديم
على سموه موفور الصحة

بعث الشيخ الدكتور عبداللطيف
بن أحمد الشيخ رئيس جمعية
الإصلاح برقية تهنئة لصاحب
السمو الملكي الأمير خليفة بن
سلمان آل خليفة رئيس مجلس
الوزراء الموقر رفع فيها بالنيابة
عن نفسه ونيابة عن أعضاء
مجلس إدارة جمعية الإصلاح
وجميع منتسبيها أسمى آيات
التهنئة وأطيب التبريكات
بمناسبة عودة سموه إلى أرض
الوطن سالماً مُعافىً بفضل من
الله عز وجل ومنته.

وأوضح الشيخ أن هذه العودة
الميمونة لصاحب السمو رئيس

”يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً
مَّرْضِيَةً فَأَدْخِلِي فِي عِبَادِي وَأَدْخِلِي جَنَّتِي“

رئيس وأعضاء جمعية الإصلاح يتقدمون

بخالص التعازي وأصدق المواساة
إلى عاهل البلاد المفدى حفظه الله ورعاه
وإلى العائلة الحاكمة الكريمة
لوفاة المغفور له بإذن الله

**معالي الشيخ عيسى
بن راشد آل خليفة**

سائلين المولى تعالى أن يتغمد الفقيد
بواسم رحمته وأن يسكنه فسيح جناته
وأن يلهم أهله وذويه الصبر والسلوان



إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

الإصلاح تشيد بعطاء عيسى بن راشد ودوره في تأسيس نادي الإصلاح الخلفي



والرياضة، وكان آخر منصب تقلده نائباً لرئيس المجلس الأعلى للشباب والرياضة.

وجمعية الإصلاح إدارة وأعضاء تعزي القيادة الحكيمة وعائلة الفقيد، وتُثمن جهوده رحمه الله في العمل الوطني والرياضي في جميع القطاعات التي عمل بها خدمة للمملكة البحرين الحبيبة، كما كان رحمه الله من جيل المؤسسين لنادي الإصلاح الخلفي وأحد أعضائه في الخمسينيات، وساهم بشكل فاعل في أنشطته المتعددة في بواكير التأسيس.

وكان وفد من مجلس إدارة جمعية الإصلاح برئاسة الشيخ د. عبداللطيف الشيخ قد قام بتاريخ ٢٠١٥/٦/٥ بزيارة إلى معالي الشيخ عيسى بن راشد آل خليفة رحمه الله بمجلسه، وذلك لتكريمه على عطائه ضمن كوكبة الرواد المؤسسين لنادي الإصلاح الخلفي. وخلال اللقاء أثنى معاليه رحمه الله على عطاء جمعية الإصلاح وجهودها المبذولة طيلة ٧٥ عاماً في خدمة الدين والوطن، مُشيداً بالجهود الكبيرة التي بذلها

ودعت مملكة البحرين بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٤ معالي الشيخ عيسى بن راشد آل خليفة رحمه الله إلى مثواه الأخير، الذي انتقل إلى جوار ربه بعد مسيرة وطنية طويلة من العطاء وخدمة البحرين في مختلف المجالات، حيث ترك بصمة مؤثرة في نفوس الجميع لما كان يتمتع به من شخصية معطاءة في العديد من المجالات، وحضوره المستمر في العديد من المناسبات، وشخصيته الاجتماعية المرححة التي كان لها الصدى المؤثر في نفوس الجميع.

والفقيد هو من مواليد مدينة المحرق في العام ١٩٣٨م، ومن الشخصيات الوطنية المؤثرة فهو شاعر وأديب كبير وشخصية رياضية لها تقديرها على المستويين العربي والخليجي، فكان هراً للرياضة البحرينية. كما تقلد العديد من المناصب كان أولها قاضياً في العام ١٩٦٣، ثم وكيلاً لوزارة الدفاع، ووكيلاً لوزارة الإعلام، ورئيساً لنادي البحرين ثم رئيساً للاتحاد البحريني لكرة القدم، ورئيساً للمؤسسة العامة للشباب

الرغيل الأول في تأسيس نادي الإصلاح الخلفي وتحوله لاحقاً إلى جمعية الإصلاح، الأمر الذي جعل للجمعية المكانة البارزة اليوم في المجتمع البحريني في مختلف المجالات الخيرية والاجتماعية والثقافية وخدمة المجتمع البحريني. وقام وفد الجمعية خلال اللقاء بإهداء معالي الشيخ عيسى رحمه الله درع تكريم الرواد الأوائل وكتاب تاريخ جمعية الإصلاح، وذلك تقديراً لجهود الشيخ عيسى بن راشد رحمه الله في تأسيس نادي الإصلاح الخلفي.

نعم الله علينا لا تحصى

بقلم: الشيخ د. عبد اللطيف الشيخ
رئيس مجلس إدارة جمعية الإصلاح



والصحة، وبركة في التعليم والاقتصاد.

كما أن المسلم مأمور أن يعود إلى نفسه ويغير حاله ويجدد إيمانه تعلقاً بالله الكريم، قال تعالى: "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم". سئل حاتم الأصم: علام بنيت أمرك؟ (أي كيف بنيت حياتك وما سبب سعادتك واطمئنانك). قال: على أربع خصال: علمت أن رزقي لا يأكله غيري فاطمأنت به نفسي، وعلمت أن عملي لا يقوم به غيري فأنا مشغول به، وعلمت أن الموت يأتيني بغتة فأنا أبادره، وعلمت أن لا أخلو من عين الله عز وجل حيث كنت، فأنا أستحي منه".

نسأل الله عز وجل أن يحفظ بلادنا وبلاد المسلمين من كل شر وسوء وسقم، وأن يحفظ العباد من الأسقام، وأن يلبسنا وإياكم لباس الصحة والعافية.

في هذه الحياة، وتبنيه على قيمة هذه الدنيا التي يتشبث بها الناس، وتبنيه للعصاة كي يتوبوا إلى ربهم ويعودوا إلى رشدهم. وهناك بعض الرسائل المهمة التي لا بد لأن نعيها تجاه هذه الأزمة الراهنة التي نسأل الله العلي القدير أن تمر بسلام ونتجاوزها بالتكاتف والتعاون والمحافظة على اللحمة الوطنية.

ومن أهم هذه الرسائل: إن نعم الله عز وجل علينا كثيرة لا تحصى، وآلاؤه لا تستقصى "وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها إن الله غفور رحيم". فالإنسان مخلوق كريم عند الله، سخر له ما في السموات والأرض وبين له طريق الحياة الكريمة التي لا تعاسة فيه ولا قلق ولا حيرة، حتى وإن وجدت تلك المصائب والمنغصات والكوارث فإنها من قدر الله ليبتلي عباده. لكنه دلهم عز وجل على طريق النجاة، ودلهم على العلاج الذي يضمن لهم الراحة والطمأنينة والأمن النفسي حتى في أحلك الظروف وأصعب الأزمان. قال تعالى: "ولو أن أهل القرى آمنوا واتقوا لفتحنا عليهم بركات من السماء والأرض فأخذناهم بما كانوا يكسبون". إنها بركة في المال والأولاد، وبركة في الجسم

لقد تعاملت جمعية الإصلاح وفي اللحظات الأولى من ظهور وباء كورونا الجديد بصورة جديّة واتخذت العديد من الإجراءات الاحترازية تماشياً مع إجراءات الدولة، وقامت بتشكيل لجنة خاصة للتوعية والتثقيف من جميع الجوانب، فضلاً عن مبادراتها بصورة استثنائية لوضع نظام لحضور وانصراف الموظفين في الجمعية حفاظاً على سلامة الجميع، حيث تأتي سلسلة هذه الإجراءات في إطار حرص الجمعية على أداء دورها الثابت في المسؤولية الوطنية والاجتماعية المشتركة، مثنين ومُقدّرين الإجراءات الاحترازية التي اتخذتها القيادة الحكيمة وفقها الله للمحافظة على سلامة المواطنين والمقيمين، فجزاهم الله خيراً.

إن أي حدث يمر به المسلم في حياته لا بد له أن يقف معه موقف المتدبر المتعظ، وهناك حقائق لا بد للمسلم أن يقر بها إزاء الوضع الراهن الذي نمر به بعد ظهور وباء كورونا في العديد من الدول، وهي حقيقة أن هذا الكون إنما هو في قبضة الله تعالى يُدبر أمره، ويعلم سبحانه وتعالى كل صغيرة وكبيرة فيه. كما أن هذا المرض هو ابتلاء لحياة الإنسان وتبنيه على حجمه





الجمعية تشكل لجنة خاصة لدعم جهود المملكة لمكافحة فيروس كورونا



السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد نائب القائد الأعلى النائب الأول لرئيس مجلس الوزراء.

وتقدم رئيس الإصلاح بخالص الشكر والتقدير على اهتمام قيادتنا الحكيمة بصحة المواطنين والمقيمين مشيداً بالإجراءات التي تم اتخاذها للحد من انتشار الفيروس، وتظافر الجهود من أجل صالح الوطن والمواطنين، سائلاً المولى الكريم أن يحفظ البحرين وشعبها الطيب من كل شر وسوء ومكروه.

العالمية واهتمام الدولة بالمحافظة على صحة المواطنين والحد من تفشي فيروس كورونا، فإن جمعية الإصلاح قد قامت بتشكيل لجنة مؤقتة خاصة لدعم جهود مملكة البحرين لمكافحة هذا الفيروس، وسوف تقوم بالتواصل مع اللجان المعنية ذات الشأن من أجل تقديم كافة أنواع الدعم المطلوب، لإيمانها العميق بأهمية مساهمة الجميع في هذا الواجب الوطني".

وبين الشيخ أن من أهم أهداف هذه اللجنة إصدار النشرات والمقاطع المرئية التوعوية بهذا الفيروس والحد من انتشاره، وتطمين المواطنين والمقيمين، فضلاً عن تشكيل فرق عمل للمتطوعين للمساهمة في دعم جهود اللجان الحكومية والأهلية العاملة في هذا المجال، إضافة إلى التنسيق مع فريق البحرين واللجان الخاصة التي تم تشكيلها بتوجيه من اللجنة التنسيقية برئاسة صاحب

انطلاقاً من واجب المسؤولية الوطنية المشتركة وفي إطار رسالتها في دعم مختلف الجهود الرسمية والأهلية في مختلف القضايا ذات الاهتمام، شكلت جمعية الإصلاح لجنة خاصة مؤقتة لدعم جهود المملكة لمكافحة فيروس كورونا والحد من انتشاره حفاظاً على سلامة المواطنين والمقيمين.

وقال الشيخ د. عبداللطيف الشيخ رئيس مجلس إدارة جمعية الإصلاح: "حرصت جمعية الإصلاح وطوال مسيرتها المباركة في خدمة الدين والوطن على المشاركة الفاعلة في كافة النشاط المجتمعية والمساهمة الفاعلة في القضايا ذات الاهتمام المحلي، وذلك من باب تحمل المسؤولية الوطنية ودعم الجهود الرسمية والأهلية التي تتظافر من أجل صالح الوطن والمحافظة على ازدهاره وتقدمه". وأضاف الشيخ: "وفي هذا الإطار ونظراً للظروف

من أجل وطن الخير

يدنا بيدكم للمحافظة على سلامته



”إيماناً من جمعية الإصلاح بدورها المجتمعي وواجبها في المسؤولية الاجتماعية، ومشاركة للأجهزة الرسمية في أداء دورها الوطني لمواجهة تفشي فيروس كورونا. تعلن الجمعية عن استعدادها التام بجميع قطاعاتها ولجانها العاملة للمساهمة في مهام الحملة الوطنية لمواجهة الفيروس بالآلية التي تراها اللجان المعنية مناسبة.“

حفظ الله البلاد والعباد من كل سوء وسقم



ورد وأزهار

بقلم: عبد الجليل الجاسم

العظة من كورونا

الحوادث والأزمات والمشكلات التي يمر بها العالم لا تأتي عبثاً وإنما من ورائها رسائل من الله سبحانه وتعالى إلى الإنسان لكي ينتبه ويتأمل ويأخذ العظة ويرجع إلى الله جل جلاله.

والمسلمون أولى الناس بهذه الظواهر التي تحدث بشكل مستمر بالإضافة إلى الظواهر الطبيعية كالأمطار والصواعق والأعاصير والفيضانات والزلازل والأمراض والأوبئة، وهناك أيضاً حوادث من صنع البشر مثل الحروب والأزمات الاقتصادية والمالية التي لا تكاد تنتهي. المسلمون مطالبون بالتأمل والرجوع إلى الله سبحانه وتعالى؛ لأن المتأمل لحال المسلمين يجد أنهم قد ابتعدوا

عن منهج الله سبحانه فتركوا تطبيق الشريعة في حياتهم وحافظوا على بعض العبادات فقط كالصلاة والصيام والحج، وهناك أيضاً من المسلمين من ترك العبادات وأخذ يعيش ويركض وراء كل ناعقة وصيحة تأتي من الشرق والغرب وبعيدة كل البعد عن منهج الله سبحانه.

وفيروس كورونا هو أحد المنبهات للمسلمين أن يا مسلمون قد طال ابتعادكم عن منهج الله فآن الأوان للتوبة والإنابة والاستغفار والتضرع إلى الله لكشف هذه الغمة والقضاء على هذا المرض.

إذا كنا ندعو الناس إلى الوقاية الصحية من المرض بغسل الأيدي والابتعاد عن التجمعات والاختلاط بالمصابين... إلخ، فمن باب أولى أن ندعو الناس إلى العودة إلى الله وكثرة الاستغفار والتوبة والإنابة إليه، وتجنب المعاصي التي تغضب الله سبحانه وتعالى.

فيا أيها الناس عودوا إلى ربكم عوداً حميداً، عودوا إليه تائبين مستغفرين نادمين مطيعين له مؤتمرين بأوامره ومنتهين بنواهيه، عسى الله أن يرحمنا برحمته الواسعة وأن يغفر لنا ويكشف عنا ما حل بنا إنه نعم المولى ونعم النصير.

نفذ بفريق البحرين

أول دولة
تستخدم الفحوصات
المتطورة لمكافحة
فيروس كورونا

إشادة
منظمة الصحة
العالمية بنموذج
مكافحة فيروس
كورونا

الأولى عالمياً
في إجراء
فحوصات فيروس
كورونا

الإصلاح.. تشيد بإجراءات الدولة لحماية المواطنين والمقيمين

بيان

الجميع ومحافظتهم على اللحمة الوطنية. كما تؤكد الإصلاح بأنها ماضية في المساهمة بكافة السبل في دعم الحملة الوطنية لمكافحة انتشار الفيروس من خلال كافة أجهزتها ولجانها ومتطوعيها، لإيمانها العميق بأهمية المساهمة الوطنية الفاعلة في مثل هذه الظروف الاستثنائية التي تمر بها البلاد والعالم بأسره.

كما أن الجمعية وضمن الإجراءات التي تقوم بها ضمن مهام اللجنة المؤقتة التي شكلتها لدعم جهود الدولة لمكافحة الفيروس، تقوم على تجهيز مجموعة من المشروعات الخيرية الإنسانية بإشراف لجنة الأعمال الخيرية بالجمعية، وذلك سعياً لتأمين الاحتياجات الأساسية للأسر المتعففة تحسباً لأي ظروف طارئة ومستجدة قد تطرأ في المرحلة القادمة.

حفظ الله البحرين وأهلها وجميع المقيمين فيها من كل سوء وأدام الخير والسلامة في ربوعها.

تشيد جمعية الإصلاح بجهود اللجنة التنسيقية برئاسة صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد نائب القائد الأعلى النائب الأول لرئيس مجلس الوزراء، وتقف مع كافة الإجراءات التي تتخذها اللجنة بإشراف فريق البحرين وجميع اللجان المنبثقة منه، للمحافظة على صحة المواطنين والمقيمين والحيلولة دون انتشار فيروس كورونا (COVID-19) في إطار الحملة الوطنية لمكافحة الفيروس، الأمر الذي حظي بإشادة المدير العام لمنظمة الصحة العالمية بخطط البحرين لمكافحة الفيروس، كما أن الإحصائيات أظهرت أن البحرين هي الأولى عالمياً في نسبة إجراء الفحوصات الاحترازية نسبة بعدد السكان.

وضمن واجبها في المسؤولية الوطنية الاجتماعية فإن جمعية الإصلاح وبكافة أعضائها ستظل عوناً وسنداً للجهات الرسمية في أداء دورها في هذه الأزمة الراهنة، التي نسأل الله العلي القدير أن تنتهي عما قريب، بتعاون

الجمعية تساهم إعلامياً في دعم

الحملة الوطنية لمكافحة فيروس كورونا



تحت إشراف الفيروسات

غذائي، والدكتور هشام عبد الوهاب الشيخ استشاري طب العائلة، إضافة إلى حلقات إيمانية لنشر الطمأنينة والسكينة للشيخ الدكتور عبدالله الحمادي. كما تضمنت الحملة نشر سلسلة (طمئن نفسك) تضمنت بعض النصائح والتوجيهات الإيمانية، وبعض الأدعية والأحاديث الواردة عن النبي صلى الله عليه وسلم حول التعامل مع مثل هذه الظروف ضمن سلسلة (غراس الجنان)، فضلاً عن نشر بعض المقاطع وآخر التطورات الإدارية والصحية من حساب وزارة الصحة، ومجلس الصحة لدول مجلس التعاون الخليجي.

ضمن مساهمتها في الحملة الوطنية لمكافحة فيروس كورونا (COVID-19) قامت جمعية الإصلاح بحملة إعلامية متوازية مع الحملة الوطنية دعماً لإجراءات الدولة في مكافحة هذا الفيروس وتوعية المجتمع بأضراره وسبل المحافظة على الصحة العامة. وقامت الجمعية على إثر ذلك بتسجيل وبث حلقات صحية وتوعوية في وسائل التواصل الاجتماعي لكل من الدكتورة لبنى عبدالعزيز الجار استشارية طب العائلة والمجتمع، والدكتورة سنية عبدالله الصالحي استشارة طب العائلة. تخصص طب

لأمريكات
لنصائح

انطلاقاً من المسؤولية الوطنية المشتركة الجمعية تدعم الطواقم الطبية بالصحة بـ 16 ألف كمام



الصحة العالمية بالتدابير التي اتخذتها حكومة البحرين في هذا الإطار.

كما بين سيار بأن جمعية الإصلاح تحرص بشكل دائم على المشاركة المجتمعية وخدمة الوطن بكافة السبل الممكنة، حيث تبنت مؤخراً المشاركة في الحملة الوطنية لمكافحة فيروس كورونا من خلال تشكيل لجنة مؤقتة خاصة لدعم جهود مملكة البحرين لمكافحة هذا الفيروس، حيث تهدف هذه اللجنة إلى تثقيف المجتمع بطرق الوقاية من فيروس كورونا وبث رسائل تطمين للمواطنين والمقيمين من خلال إصدار النشرات والمقاطع المرئية عبر وسائل التواصل الاجتماعي، فضلاً عن تشكيل فرق عمل للمتطوعين للمساهمة في دعم جهود اللجان الحكومية والأهلية العاملة في هذا المجال من خلال التنسيق مع فريق البحرين واللجان الخاصة التي تم تشكيلها.

زينل مبادرة جمعية الإصلاح بدعم الطواقم الطبية العاملة في مكافحة انتشار فيروس كورونا في البلاد، مؤكدة بأن هذه المبادرة النوعية نابعة من دور الجمعية الوطني في جميع القضايا المحلية ذات الاهتمام، والتي اعتاد المجتمع عليها طيلة مسيرة جمعية الإصلاح في خدمة الوطن.

من جانبه أشاد الأستاذ محمد جاسم سيار بالجهود التي تبذلها اللجنة التنسيقية برئاسة صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد نائب القائد الأعلى النائب الأول لرئيس مجلس الوزراء إضافة إلى وزارة الصحة وجميع اللجان العاملة في إدارة هذه الأزمة، حيث نجحت بشكل كبير في الحد من انتشار الفيروس من خلال مجمل القرارات الحكيمة التي تصب في مصلحة الجميع للحفاظ على سلامة المواطنين والمقيمين، منوهاً بإشادة منظمة

انطلاقاً من واجبها تجاه المسؤولية الوطنية المشتركة وضمن مساهمتها في الحملة الوطنية لمكافحة انتشار فيروس كورونا، قامت جمعية الإصلاح بالتبرع بـ 16 ألف كمام طبي، دعماً للكوادر الطبية بوزارة الصحة مساهمة منها في دعم جهودها في مكافحة انتشار الفيروس ومعالجة الحالات المصابة.

وقام وفد من جمعية الإصلاح والمكون من الأستاذ محمد جاسم سيار الرئيس التنفيذي للجنة الأعمال الخيرية بالجمعية والأستاذ ياسر غسان العوضي مدير عام الجمعية بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٨م بزيارة إلى الأستاذة سيما محمد زينل مدير إدارة الخدمات المساندة بوزارة الصحة، حيث قام الوفد بتسليمها تبرع الجمعية بعدد 16 ألف كمام طبي للكوادر الطبي العامل ضمن حملة مكافحة انتشار فيروس كورونا. وبهذه المناسبة ثمنت الأستاذة سيما

7 ممارسات مهمة لدعم الجهاز المناعي



د. سنية عبدالله الصالحي استشارية طب العائلة وتخصص طب غذائي

- في حربنا ضد فيروس كورونا وغيره من الفيروسات والأمراض المعدية لا بد من دعم جهاز المناعة الذي يعد خط الدفاع الأول للجسم، ونوضح في هذا المقال 7 ممارسات مهمة لدعم هذا الجهاز نجملها في الآتي:
1. عدم التدخين وشرب الكحول.
 2. ممارسة الرياضة بانتظام.
 3. النوم الهادئ.
 4. الابتعاد عن الضغوطات والحالة النفسية السيئة وأسباب التوتر والقلق.
 5. الحفاظ على الوزن الصحي.
 6. غسل اليدين باستمرار.
 7. الغذاء الصحي، ويوجد 5 مغذيات أساسية لدعم جهاز المناعة والأطعمة التي تحتويها:
- أ. فيتامين B6: ويوجد في الدجاج، البطاطس مع القشرة، الموز، القمح والحبوب الكاملة.
- ب. فيتامين C: الحمضيات مثل البرتقال وجريب فروت، الكيوي، الفلفل الأسمر، الطماطم، البروكلي.
- ت. فيتامين E: البذور مثل حب الشمسي واللوز والجوز، والمكسرات مثل البيذان.
- ث. الماغنسيوم: البقوليات، المكسرات، البذور، والقمح.
- ج. الزنك: الأطعمة البحرية، الأسماك، القشريات مثل الروبيان والكباب.
- وسؤال يطرحه الناس هل تناولت الأقراص أو الكبسولات التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن من الممكن أن تدعم الجهاز المناعي للجسم؟
- الإجابة العلمية لا، فالفائدة تحصل بأخذ هذه المغذيات من مصادرها الطبيعية. وهناك 10 أطعمة غنية بالفيتامينات والمعادن وليس فقط لمحاربة الفيروسات والبكتيريا ولكن أيضاً تقلل الإصابة بالسرطان: الثوم، الزنجبيل، الكركم، الشاي بألوانه (الأبيض، الأسود، الأحمر، الأخضر)، الفواكه الحمضية، الكيوي، الفلفل البارد، الطماطم، المكسرات بأنواعها المختلفة، الحبوب والبذور، الروب الغني بالبكتيريا النافعة، السمك، الدجاج، الفواكه البرتقالية مثل البابايا.



طرق الحد من انتشار الفيروسات الضارة



تجنب العناق
أو تقبيل الآخرين



تجنب السلام باليد
والاكْتفاء بإلقاء التحية



غسل اليدين بالماء
والصابون باستمرار



تجنب الاختلاط
بالناس أو حضور
المجالس العامة



تغطية الأنف والفم عند العطس
بباطن الكوع أو باستخدام منديل
بدلاً من اليد

طرق تقوية المناعة

تجنب التدخين



ممارسة الرياضة بشكل دائم



محاولة الابتعاد عن كافة
المصادر المسببة للتوتر والقلق



اتباع نظام غذائي متكامل
يحتوي على الخضروات والفواكه



تأكد من حصولك على كل
التطعيمات حسب جدول التطعيمات
الموصى به من وزارة الصحة



أخذ قسطاً من النوم



اشرب الكثير من الماء
لتجنب الجفاف



فلنطمئن



بقلم: أحمد علي العطاوي

- وفيه أيضاً عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا أهمه الأمر رفع رأسه إلى السماء فقال: "سبحان الله العظيم"، وإذا اجتهد في الدعاء قال: "يا حيُّ يا قيوم".

- وفي سنن أبي داود عن أبي بكرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "دعوات المكروب: اللهم رحمتك أرجو، فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت".

- وفي بعض المسانيد عن ابن عباس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يقول عند الكرب: "لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السموات ورب الأرض رب العرش الكريم".

- وفي الترمذي، عن أنس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا حزنه أمر قال: "يا حيُّ يا قيوم برحمتك أستغيث".

- وفي الترمذي، عن أنس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا حزنه أمر قال: "يا حيُّ يا قيوم برحمتك أستغيث".

- وفي الترمذي، عن أنس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا حزنه أمر قال: "يا حيُّ يا قيوم برحمتك أستغيث".

- وفي الترمذي، عن أنس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا حزنه أمر قال: "يا حيُّ يا قيوم برحمتك أستغيث".

- وفي الترمذي، عن أنس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا حزنه أمر قال: "يا حيُّ يا قيوم برحمتك أستغيث".

- وفي الترمذي، عن أنس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا حزنه أمر قال: "يا حيُّ يا قيوم برحمتك أستغيث".

قال الله تعالى: "قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا هو مولانا وعلى الله فليتوكل المؤمنون" (التوبة: 51). أي نحن تحت مشيئة الله تعالى وقدره، وهو ملجؤنا ونحن متوكلون عليه وهو حسبنا ونعم الوكيل (ابن كثير).

وفي تفسير السعدي (وعلى الله وحده) (فليتوكل المؤمنون) أي يعتمدوا عليه في جلب مصالحهم ودفع المضار عنهم ويثقوا به في تحصيل مطلوبهم، فلا خاب من توكل عليه.

وإذا كان الأمر كذلك فلنطمئن ونبعد عنا القلق، ففي الحياة تمر علينا كثير من المصائب والكروب والأحزان وكثير من الهموم، وليس (كورونا) بأكبر منها، وكلها عند الله

وإذا كان الأمر كذلك فلنطمئن ونبعد عنا القلق، ففي الحياة تمر علينا كثير من المصائب والكروب والأحزان وكثير من الهموم، وليس (كورونا) بأكبر منها، وكلها عند الله



طمئن نفسك

1

إذا نزلت السكينة في قلبك فقد اطمأن بها فاحرص أن تكون قريباً من المولى في الرضاء والشدة، وتقرّب إليه بجميع أنواع الطاعات وثق بما يكتبه ويقدره لك، ولا تتوهم بكثرة الخوف والهلع من ملّات الحياة **"قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا هو مولانا وعلى الله فليتوكل المؤمنون"**.

2

اللهم إنني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال دعاء علّمنا إياه النبي صلى الله عليه وسلم للاستعاذة من أمور تسبب آلاماً نفسية وبدنية للإنسان، فهي منغصات في الحياة، وإشغال للعبد بهم الدنيا عن هم الآخرة. يقول النبي صلى الله عليه وسلم: "من كانت الدنيا همّه، فرّق الله عليه أمره، وجعل فقره بين عينيه، ولم يأته من الدنيا إلا ما كتب له، ومن كانت الآخرة نيّته، جمع الله له أمره، وجعل غناه في قلبه، وأتته الدنيا وهي راغمة".

3

كان النبي صلى الله عليه وسلم يُعوّذ الحسن والحسين ويقول: **"أعوذ بكلمات الله التامة من كلّ شيطان وهامة، ومن كلّ عين لامة"**. وحث النبي صلى الله عليه وسلم على أن يرقى المؤمن نفسه وأهله: **"بسم الله أرقني نفسي من كلّ شيء يؤذيني ومن شر كلّ نفس أو عين حاسد الله يشفيني"**.

طمّن نفسك بأدعية المصطفى صلى الله عليه وسلم، واحفظ نفسك وذريتك وأهلك بأدعية الصباح والمساء وبما صح عنه عليه الصلاة والسلام، ففيها طمأنينة النفس والحفظ من المزالق.

4

يقول الله عز وجل: **"فالله خير حافظاً وهو أرحم الراحمين"**. إن المؤمن الحنيف هو من يحرص على مراقبة الله عز وجل في السر والعلن حتى يحظى بحفظه تعالى في كل أمور حياته، وحتى تطمئن نفسه في مواطن الابتلاء، فحفظ الله عز وجل مقرون بحفظك لطاعته واجتناب معصيته. وقد أوصى النبي صلى الله عليه وسلم ابن عباس عندما كان غلاماً: **"يا غلام إنني أعلمك كلمات احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك"**. قال بعض الصالحين: إذا أردت أن توصي صاحبك أو ابنك فقل له: **احفظ الله يحفظك**.

5

نحتاج في هذه الفترة للإكثار من الدعاء بأن يزيل المولى عز وجل عنا هذه الغمة، ويدفع عنا البلاء والوباء ويحفظ البلاد والعباد، ويصرف عنا كل سوء وسقم. ومن أدعية الكرب: **لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش الكريم، لا إله إلا الله رب السماوات والأرض ورب العرش العظيم. اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين وأصلح لي شأني كله لا إله إلا أنت. اللهم إنا نسألك العفو والعافية والمعاافة الدائمة في الدين والدنيا والآخرة**.

6

خلال هذه الأزمة الراهنة التي نمر بها جميعاً، لا بد أن ن فكر بصورة جدية في استثمار أوقاتنا في المنزل، وبخاصة للأبناء الذين ينبغي استثمار أوقاتهم بالنافع والمفيد. ولعل من أهم الأمور التي ينبغي الالتفات لها هذه الأيام توثيق الصلات مع أفراد الأسرة، ووضع برنامج هادف يستفيد منه جميع أفراد الأسرة، ويأتي المحافظة على الصلاة على رأس الأولويات، وحلقة لحفظ وتلاوة القرآن الكريم، والتثقيف بسيرة المصطفى صلى الله عليه وسلم، والحث على مبادرة خيرية للمساهمة في الحملة الوطنية لمكافحة فيروس كورونا من خلال وسائل التواصل الاجتماعي.

طمأنينة نفسك .. تقوية مناعتك

بقلم د. محمد شاطر أحمد



بوجود خطر أو سبب يعرض استقراره ووجوده المادي أو الاجتماعي يمكن أن تؤثر على صحة الإنسان بصور مختلفة وذكر منها ضعف الجهاز المناعي، وأوضح عقبة كيفية حدوث التأثيرات المناعية الناجمة عن الضغوط النفسية، مشيراً أن هذه الضغوط تؤدي إلى نقص إفراز الأجسام المضادة وتقلص مدة عملها، كما تؤدي إلى زيادة غير مبررة لكرات الدم البيضاء، وضعف في استجابة خلايا الذاكرة المناعية، وضعف في قدرات الخلايا القاتلة الطبيعية التي تميز وتقتل الخلايا السرطانية والخلايا المصابة بالفيروسات وكل هذا يؤدي إلى زيادة قابلية الإصابة بالأمراض المعدية والأورام وأيضاً زيادة فرص الإصابة بأمراض الحساسية.

وبين الدكتور أشرف كيفية التغلب على الضغوط النفسية، عضوياً احرص على التغذية السليمة وممارسة الرياضة وتعلم طرق التنفيس الإيجابية عن الغضب مثل الاسترخاء والترفيه، وذهنياً تعامل بوضوح وإيجابية مع الأحداث والقيم والأولويات.

مما سبق نجد الضرورة القصوى إلى حالة النفسية واستقرارها في مواجهتنا للأمراض بشكل عام وفي

مكافحتنا لفيروس كورونا بوجه خاص، وأولى الخطوات نحو طمأنينة النفس هو الثقة بالله والرضا بقدره وإشغال القلب واللسان بذكره سبحانه وتعالى، وتحصين النفس والأهل والأبناء بما ورد في صحيح السنة النبوية من أورد وأذكار في هذا المجال، ذلك بالتزامن مع اتخاذ الأسباب من طرق للوقاية واتباع الإجراءات التي يقرها أهل الاختصاص في هذا المجال دون تهويل أو تهوين من شأن هذه الإجراءات، وتجنب اتباع الشائعات ونشرها واستقاء المعلومات من مصدرها الصحيح، حفظ الله البلاد والعباد وكتب للجميع السلامة من كل شرٍ ومكروه.



أهم خطوات مكافحة فيروس كورونا والحد من انتشاره هو الاعتناء بجهاز المناعة الذي يعتبر خط الدفاع الأول الذي يمتلكه الجسم في مواجهة الأمراض المعدية نتيجة التعرض للميكروبات من فيروسات أو بكتيريا فضلاً عن بعض الأمراض المزمنة الأخرى، وفي هذا المقال نتعرف على أهم العوامل المؤثرة على هذا الجهاز سواء بتقويته أو إضعافه.

يتكون الجهاز المناعي للجسم من نظام دفاعي يتألف من الغدد الليمفاوية والطحال ونخاع العظم واللوزتين وكرات الدم البيضاء، تمتد مكونات هذا النظام الدفاعي في جميع أنحاء الجسم ويُفرز الأجسام المضادة التي تقضي على مسببات عدد من الأمراض، وعند حدوث أي اضطراب على جهاز المناعة يؤدي إلى ظهور أعراض كثيرة على الجسم مثل الشعور بالتعب العام والإحساس بوجود ثقل في الجسم وشحوب البشرة وكثرة الإصابة بالأمراض المعدية خصوصاً.

واضطراب جهاز المناعة يحدث نتيجة عوامل عديدة، منها الحالة النفسية ونمط الحياة العام، بالإضافة إلى نوعية الغذاء والعادات اليومية المختلفة، ومقدار السموم

والجراثيم التي يتعرض إليها الشخص. كما يؤثر التدخين والتعرض للملوثات البيئية والكيميائية عليه بشكل سلبي ويعمل على إضعافه.

وفي تقرير نُشر في موقع جريدة الوفد المصرية الإلكتروني في سبتمبر ٢٠١٤ م بعنوان "الضغوط النفسية.. تضعف

المناعة" يقول الدكتور أشرف عقبة، رئيس قسم أمراض المناعة والحساسية بكلية الطب جامعة عين شمس، أنه يمكن تعريف الضغوط النفسية بأنها حالة نفسية تتأثر بها جميعاً وفي جميع الأعمار عندما يشعر



10 وصايا Commandments

SOCIAL
MEDIA
CLUB

If you get it, share it

لدعم الحملة الوطنية لمكافحة فايروس كورونا
Supporting National Taskforce for Combating Coronavirus

5

اتبع
التعليمات

Follow
Instructions

4

كن
إيجابيا

Be
Positive

3

لا
تتهكم

Do not be
Cynical

2

ابتعد عن
التحريض

No
Incitement

1

احذر
الشائعات

Beware of
Rumors

10

تفاعل
بالغد

Always be
Optimistic

9

استفد
من فراغك

Utilize
Your Time

8

كن
صبورا

Be
Patient

7

تجنب
التهويل

Avoid
Dramatizing

6

انشر
الايجابية

Spread
Positivity

التطورات المتبعة من قبل الموظف في حال خضوعه للحجر الصحي أو البقاء في المنزل

4



تزويد جهة العمل
بالشهادة الطبية

3



عدم الذهاب
إلى مقر العمل
بحسب المدة
المقررة

2



إخطار جهة العمل
بتوصية وزارة
الصحة

1



توصية وزارة
الصحة بالخضوع
للحجر الصحي أو
البقاء في المنزل

ومع ما سبق من الدعوة للتوبة والحرص على قراءة الأذكار، فإنه من الواجب على المسلم الأخذ بالأسباب المادية من طرق للوقاية والحد من انتشار الفيروس ولكن مع تعليق القلب بالله عز وجل بالدعاء، فقد كان من دعائه صلى الله عليه وسلم: "اللهم إني أعوذ بك من منكرات الأخلاق والأهواء والأدواء" فقد تعوذ النبي الكريم عليه الصلاة والسلام من منكرات الأدواء وهي الأمراض التي ينكرها الناس ويخافون منها.

إن هذه النازلة التي ألمت بالناس محلياً وعالمياً وغيرها من النوازل تنبئ الإنسان عامة والمسلم خاصة أنه بدون الاعتصام بالله عز وجل فسيكون ضعيفاً، "يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ * وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ"، فالله سبحانه وتعالى له في مثل هذه الأمور حكمة لا يعلمها إلا هو، يقول صلى الله عليه وسلم: "كَتَبَ اللَّهُ مَقَادِيرَ الْخَلَائِقِ قَبْلَ أَنْ يَخْلُقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ بِخَمْسِينَ أَلْفَ سَنَةٍ"، فما يحصل في هذه الأيام وما حصل في الماضي وما قد يحصل في المستقبل هو بمشيئة الله تعالى وتقديره "ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ"، فتقديره سبحانه في الأزل قبل أن يخلق الأرض والسماوات بـ ٥٠ ألف سنة وفي هذا طمأنينة للقلب وهدوءاً للنفس.

الإنسان كما فطره الله سبحانه وتعالى خلق هلوغاً حيث قال الله في كتابه العزيز "إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا * إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا * وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا * إِلَّا الْمُصَلِّينَ * الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ" فالقلب الموصول بالله تعالى هو قلب مطمئن بقدر الله عز وجل وهذا أمر يجب أن نتحلى به في وقت البلاء، سائلين المولى عز وجل أن يعافى الجميع ويكتب لهم السلامة من كل مكروه وسوء.



الدين الطمأنينة

الشيخ د. عبد الله الحمادي

إمام وخطيب جامع الإسراء

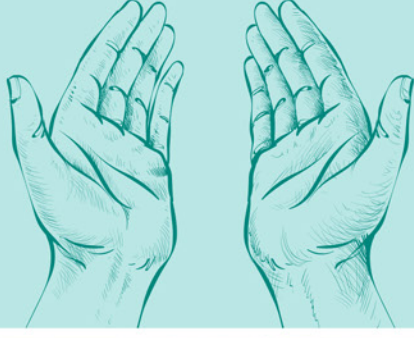
في أوقات الأزمات والنوازل لا بد أن يتوقف عندها المسلم ويتعلم منها الدروس، ومن هذه الأزمات انتشار فيروس كورونا محلياً وعالمياً، ومن هذه الدروس التي ينبغي التوقف عندها هو استشعار العبد معية الله سبحانه وتعالى وتطمين القلب بتلاوة كتاب الله والذكر وكثرة الاستغفار. قرأت في كتاب الله عز وجل آية من أجمل الآيات التي يقرأها المسلم خصوصاً في مثل هذه الأيام لما تحمله من طمأنينة في قلب المسلم: "وَمَا أَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَن كَثِيرٍ". وفي هذا دعوة لإخواني ولأخواتي وبخاصة في مثل هذه الأوقات التي تكون فيها القلوب قلقة ومعتصرة للإقبال على الله تعالى بالتوبة والاستغفار وتلاوة القرآن الكريم وقراءة أذكار الصباح والمساء حتى تطمئن القلوب، بالإضافة إلى الذكر الصحيح الوارد في أوقات النوازل والاستعاذة من الأمراض ومنها قول النبي صلى الله عليه وسلم: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ، وَالْجُنُونِ، وَالْجَذَامِ، وَمِنْ سَيِّئِ الْأَسْقَامِ".

عن أنس رضي الله عنه، أن النبي ﷺ كان يقول:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ
الْبَرَصِ، وَالْجُنُونِ، وَالْجُذَامِ،
وَمِنْ سَائِرِ الْأَسْقَامِ

رواه أبوداود والنسائي

اللهم احفظ البلاد والعباد من كل بلاء وسقم



عن عثمان بن عفان رضي الله عنه قال : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ:

مَا مِنْ عَبْدٍ يَقُولُ فِي صَبَاحٍ كُلِّ يَوْمٍ وَمَسَاءٍ كُلِّ لَيْلَةٍ
بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ
وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

ثَلَاثَ مَرَّاتٍ لَمْ يَضُرَّهُ شَيْءٌ

رواه أبو داود والترمذي

الترزم بهذا الذكر صباحًا ومساءً ليحفظك الرحمن من كل مكروه

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ :

مَنْ رَأَى مُبْتَلًى

فَقَالَ: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي عَافَانِي
مِمَّا ابْتَلَاكَ بِهِ، وَفَضَّلَنِي عَلَى كَثِيرٍ
مِمَّنْ خُلِقَ تَفْضِيلًا، لَمْ يُصِبْهُ ذَلِكَ الْبَلَاءُ

رواه الترمذي وقال حديث حسن

قل الحمد لله في كل أحوالك



عن قطبة بن مالك رضي الله قال: كان النبي ﷺ يقول:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ مَنَكَرَاتِ
الْأَخْلَاقِ وَالْأَعْمَالِ وَالْأَهْوَاءِ وَالْأَدْوَاءِ

رواه الترمذي وقال حديث حسن

استعذ بالله من منكرات الأدواء ومن سائر الأسقام



الأسباب الشرعية التي تحميهم من الوباء والبلاء بإذن الله.

إن الله تبارك وتعالى قد يبتلي العباد ويمتحنهم؛ ليعلموا فقرهم وحاجتهم إليه، وأنه لا غنى لهم عنه، رغم ما تقدموا فيه من العلم والتقنيات، ورغم ما وصلوا إليه من الطب والعلاجات، ورغم ما عندهم من المال والثروات، فإن ذلك كله يبقى حائلًا دون كشف الكربات وقضاء الحاجات، فلا يكشف الضر إلا الله، ولا يدفع البلاء إلا الله، ولا يشفي من المرض إلا الله القائل: "وَإِنْ يَمَسُّكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ، وَإِنْ يَمَسُّكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ" ويقول: "وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ". وقد عالج الإسلام موضوع الأوبئة، وذلك قبل وقوع الوباء، وبعد وقوعه وانتشاره؛ فقبل وقوع الوباء لا بد على المسلم أن يعلم أن القضاء قد يكون خيرًا، وقد يكون شرًا، ومن أركان الإيمان الإيمان بالقدر خيره وشره، فالمرض من الله والشفاء من الله، والموت من الله، والحياة من الله، فهذا من الثوابت التي لا ينازع عليه مسلم في اعتقاده، وأن الله تعالى إذا أنزل المرض، فهو الذي أنزل الشفاء منه، علم ذلك من علمه وجهله من جهله؛ يقول صلى الله عليه وسلم: "لكل داء دواء، فإذا أصيب دواء الداء، برأ بإذن الله عز وجل" ويقول: "مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً". ويقول صلى الله عليه وسلم: "إِنَّ اللَّهَ لَمْ يَنْزِلْ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً، عِلْمُهُ مَنْ عِلْمُهُ وَجْهَلُهُ مَنْ جْهَلُهُ، إِلَّا السَّامَ وَهُوَ الْمَوْتُ". فعلاج كل الأوبئة والأمراض الفتاكة وغيرها هو عند الله، وقد يعلمه من يشاء من عباده ويخفيه عن من يشاء امتحانًا منه وابتلاءً، حتى يرجع العباد إلى خالقهم ومولاهم ويسألوه ذلك العلاج والشفاء..

عباد الله: ومن هدي الإسلام في التعامل مع الوباء عدم الذهاب إلى الأرض التي ينتشر فيها، وعدم الخروج منها؛ يدل على ذلك ما صح عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال: "إِذَا سَمِعْتُمْ بِهِ بَأْرَضَ، فَلَا تَقْدُمُوا عَلَيْهِ، وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضِ وَأَنْتُمْ بِهَا، فَلَا تَخْرُجُوا فِرَارًا مِنْهُ" فهي عليه الصلاة والسلام عن التعرض



وباء كورونا دروس ووقفات

فضيلة الشيخ عدنان بن عبد الله القطان
خطيب جامع الفاتح الإسلامي

خطبة الجمعة ١٨ رجب ١٤٤١ هـ - ١٣ مارس ٢٠٢٠ م

عالم اليوم يمر بأزمات ومحن ومصائب كثيرة، لعل منها أزمة انتشار الأوبئة والأمراض والطواعين الفتاكة التي تفتك بالبشر، ولم تكن على سالف عهدهم، بل وتفتك بالحيوانات العجماوات التي يعتمد عليها الناس في طعامهم وشرابهم، فقد سمعنا بوباء جنون البقر، وحمى الوادي المتصدع، وأنفلونزا الطيور، وأنفلونزا الخنازير والسارس وأيبولا والإيدز والآن وباء كورونا الذي ضرب في الصين أولاً، وبدأ ينتشر في أنحاء من العالم، وقد حار العلماء في معالجته وخلف عدداً كبيراً من الوفيات وخسائر اقتصادية؛ ما جعل العالم يدق أجراس الخطر وتتوالى الجهود لمحاربته ووقف انتشاره، ناهيك عن الرعب والخوف من نتائجه ومآلاته.. ونقف مع هذه الوقفات لنبين منهج الإسلام في معالجة الأوبئة، فإن الناس مع ضعف عقائدهم وقلة علمهم بالشرع يتخبطون ويتعلقون بالأسباب المادية البحتة وينسون



الصحي، وتخصيص أماكن لعزل القادمين من الخارج، المشتبه بإصابتهم بهذا الداء، ومنع السفر لأماكن الوباء، وتعليق العمرة والزيارة مؤقتاً هو من هذا الباب والهدي الإسلامي، ويحقق مقاصد الشريعة في حفظ النفوس والأبدان؛ فالواجب التكاتف والتعاون معهم في ذلك.

أما عن كيفية معالجة الوباء والمرض بعد الوقوع فيه، فيكون بعدة أمور أيضاً؛ منها: أن يوقن المصاب أن ما أخطأه لم يكن ليصيبه، وما أصابه لم يكن ليخطئه، وأن يسلم بقضاء الله وقدره، ويعلم أن القضاء والقدر منه خيرٌ ومنه شر؛ كما قال صلى الله عليه وسلم: "عَجَبًا لَأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ: إِنَّ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ". فقد يكون إصابته بالمرض رفعة لدرجاته وتكفيراً لسيئاته؛ حتى يلقي الله وما به من الذنوب شيء، وأن إصابته تلك إن أدت إلى وفاته كانت سبباً في استشهاده ولحوقه بالشهداء، يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "الطَّاعُونَ شَهَادَةٌ لِّكُلِّ مُسْلِمٍ" وهذا من فضل الله تعالى ورحمته بالمصابين بالأوبئة.

ومن واجب السلطات الصحية مع ما بذلته مشكورة ومأجورة، أن تبذل كل ما في وسعها من جهة الحجر الصحي، مع ضرورة إعطاء اللقاحات إن وجدت، والقضاء على مسببات المرض والوباء؛ لأن ذلك من جملة الأسباب التي أمر بها العبد لدفاعه المرض، وكذلك نشر الوعي الصحي المكثف ببيان مسببات المرض، وكيفية تجنبه، وأهم أعراضه ومداواته، وفي الحين نفسه ينبغي أن تقوي عند الناس جانب التوكل، وتفويض الأمر لله والثقة به جل وعلا، فيقترن الأمران ببعضهما؛ قال الله تعالى: "قُلْ لِّنَّ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ". فعلى كل مسلم ومسلمة أن يكون في أحواله كلها معتصماً بربه جلَّ وعلا متوكلاً عليه معتقداً أن الأمور كلها بيده، فالأمور كلها بيد الله وطوعاً وتسخيره فما شاء الله كان، وما لم يشأ لم يكن، ولا عاصم إلا الله، "قُلْ مَنْ ذَا الَّذِي يَعْصِمُكُمْ مِنَ اللَّهِ إِنْ

للمكان الذي ينتشر فيه الوباء والمرض والخروج منه.. ومن هنا أخذ العلماء رحمهم الله الحكم فيما ينبغي على الناس في مرض الطاعون وفيروس كورونا وما شابهه من الأوبئة، وهو أن من كان خارج نطاق المرض والوباء، فإنه ممنوع من القدوم على المكان الموبوء؛ ويؤيد ذلك قوله تعالى: "وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ" وقوله تعالى: "وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا". وحتى لا يصاب بالمرض، فيداخله حينئذ التسخط والتحسر والتمني وأنه لو لم يأت ما كان له ذلك.. والمشروع لمن كان داخل البلد ونطاق البقعة الموبوءة ألا يخرج من مكانه ذلك؛ لما في الخروج من المفاسد العديدة؛ فقد يؤدي إلى اتساع نطاق الوباء فيضر بالمسلمين انتقاله؛ ولهذا قال أهل العلم: (إن المرض ليس مختصاً بالبقعة ولكنه متعلق بالأشخاص فالخروج لا يغني عن المرء شيئاً بل إنه يفاقم الحالة)، والحكمة في النهي عن الخروج من بلد الوباء هو حمل النفوس على الثقة بالله والتوكل عليه، والصبر على أقضيته والرضا بها.. وهذا الحديث يدل على أن الإسلام سبق إلى ما يسمى بالحجر الصحي؛ فقد حذر النبي صلى الله عليه وسلم أمته من الاختلاط بأهل المرض المعدي فقال: "وَفَرِّ مِنَ الْمَجْذُومِ كَمَا تَفَرُّ مِنَ الْأَسَدِ" وقال: "لَا يُورَدَنَّ مَهْرَضٌ عَلَى مُصِحٍّ". وقد امتنع الفاروق عمر بن الخطاب رضي الله عنه لما أخبر أن الوباء والطاعون قد وقع بالشام، واستشار أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم في ذلك، فأشار عليه بعضهم بالمضي قدماً، وأشار عليه البعض الآخر بعدم الدخول حفاظاً على أنفس من معه من الصحابة، فقرر عدم الدخول، فاعترض عليه أبو عبيدة بن الجراح رضي الله عنه بقوله: "يا أمير المؤمنين، أفراراً من قدر الله تعالى؟ فقال له: لو غيرك قالها يا أبا عبيدة، نعم، نفر من قدر الله تعالى إلى قدر الله"، فقد بين رضي الله عنه أن أخذ الحيطة والحذر من الوباء والمرض من قدر الله ولا ينال في التوكل عليه.

ومن هنا يعلم أن ما اتخذته قادة البلاد والحكومة الموقرة وفقهم الله، من إجراءات صحية، كالحجر

بمndيل عند السعال أو العطاس، والاكتفاء بإلقاء التحية وتجنب السلام باليد أو الأنف أو عناق الآخرين أو تقبيلهم، فمن واجبنا الالتزام بكافة هذه التعليمات، فذلك مطلب شرعي، وواجب وطني.

ويجب على من ابتلي بهذا الداء أن لا يخفيه عن الناس، بل يبلغ الجهات المسؤولة لاتخاذ التدابير الوقائية والعلاجية؛ حماية له ولأسرته وللمجتمع، وأن يلزم بيته فلا يخرج إلى الأماكن العامة وتجمعات الناس؛ لئلا ينقل العدوى إلى غيره، لقوله صلى الله عليه وسلم: "لَا يُورِدَنَّ مُمَرِّضٌ عَلَى مُصِحٍّ".

والحذر الحذر من التسرع في نشر الأخبار، وإشاعة الإشاعات، ونقل الرسائل التي تصلك دون التثبت منها، فكثير من تلك الرسائل والأخبار كذب محض لا أصل له، وفي نفس الوقت تبت الرعب في قلوب الناس، وتصيب المجتمع بالإرجاف. يقول صلى الله عليه وسلم: "كفى بالمرء إثماً أن يحدث بكل ما سمع".

عباد الله: عندما ينتشر الوباء في كل مكان، ويشعر العالم كله بالعجز والهوان، فهذه رسالة من الله تعالى في زمن الاغترار والطغيان، حينما يعتقد الناس أنهم فكوا جميع الأسرار، وإذا بالله تعالى، يؤدبهم ويردعهم ليلجئوا إليه، ويريهم بعضاً من قدرته، وشيئاً من قوته، في فيروس ضئيل جداً يدخل المخلوقات، فيقطع الطرقات، ويخترق المطارات، ويركب الطائرات، ويعبر القارات، وتستتفر من أجله الدول والمنظمات، وصدق الله العظيم: "سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ".

نسأل الله - عز وجل - أن يحفظنا جميعاً بحفظه وأن يكلأنا برعايته، وأن يشفي مرضانا ومرضى المسلمين، وأن يرفع البلاء عنا والمسلمين، إن ربنا هو البر الرحيم. اللهم ارفع وادفع عنا البلاء والوباء والغلا والربا والزنا والزلازل والمحن والفتن، وسيء الأسقام والأمراض، ما ظهر منها وما بطن، عن بلدنا هذا خاصة، وعن سائر بلاد المسلمين عامة يا رب العالمين.

أَرَادَ بِكُمْ سُوءًا أَوْ أَرَادَ بِكُمْ رَحْمَةً". وأن يحفظ المسلم الله جل وعلا بحفظ طاعته امتثالاً للأوامر واجتناباً للنواهي، كما في قوله صلى الله عليه وسلم في وصيته لابن عباس رضي الله عنهما: "أَحْفَظْ اللَّهَ يَحْفَظْكَ، أَحْفَظْ اللَّهَ تَجِدْهُ تَجَاهَكَ"؛ فالمحافظة على أوامر الله امتثالاً للأوامر وتركاً للمحظور سبب لوقاية العبد وسلامته وحفظ الله جل وعلا له في دنياه وآخرها، فإن أُصيب بمصيبة أو نزلت به ضرر فلن تكون إلا رفعة له عند الله تعالى.

والله خير حافظاً وهو أرحم الراحمين وهو على كل شيء وكيل، فنسأله العفو والعافية في ديننا ودنيانا، وبلادنا وأهلينا وأموالنا.

فاتقوا الله عباد الله وتوكلوا عليه، ومن التوكل عليه الأخذ بالأسباب المشروعة والمباحة للوقاية من الأمراض قبل وقوعها والأخذ بأسباب الشفاء والعافية بعد الإصابة بها.. فمن الأسباب الشرعية المحافظة على أذكار الصباح والمساء، "فمن قال: بِاسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ لَمْ يَضُرَّهُ شَيْءٌ" ومن قال عند الخروج من المنزل: "بِسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، يُقَالُ لَهُ هُدِيََتْ وَكُفِّتْ وَوُقِّيتْ، وَتَنَحَّى عَنْهُ الشَّيْطَانُ" وينبغي المحافظة على هذه الأدعية: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ، وَالْجُنُونِ، وَالْجَذَامِ، وَمِنْ سَيِّئِ الْأَسْقَامِ"، "اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ"، "أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ" وغيرها من الأذكار والأوراد المشروعة، فكلها من أسباب الحفظ والسلامة والأمن من كل سوء؛ بإذن الله تعالى وعونه.

ومن الأسباب الطيبة والوقائية أن يحرص الإنسان قدر الإمكان على الاحتياط لنفسه عن الإصابة بهذا المرض، ويتبع الإرشادات الصحية التي تصدر من الجهات المختصة، منها: تجنب الزحام، وعدم مخالطة المصابين بأمراض معدية، وغسل اليدين بالماء والصابون أو المطهرات، وتغطية الفم والأنف

اللهم احفظ البحرين

وأهلنا وأحبابنا وأهل بلادنا
الطيبين وجميع المقيمين
من كل شر وسوء وبلاء وسقم
وأدم الخير والأمن وتمام الصحة
والسعادة في ربوع بلادنا



الإصلاح في خدمة الوطن



**نعمل
معكم
لمكافحة
الفيروس**

1 تشكيل لجنة مؤقتة
لدعم إجراءات الدولة

2 مقاطع فيديو توعوية
عن المرض

3 مساهمة وحدة العمل
التطوعي في العمل

4 مساهمة أعضاء الجمعية
في أي مهام عمل

7 حملة إعلامية متوافقة
مع الحملة الوطنية للمرض

6 دعم حساب وزارة الصحة
لإعادة نشر البرامج التوعوية

5 مقاطع فيديو إيمانية
لتوعية المجتمع

الكتاب الثاني والثلاثون



كتاب "الأب الغني، الأب الفقير" للكاتب روبرت كيوساكي (الجزء الأول)

إعداد: زياد هاشم المدني ماجستير في القيادة والإدارة ومهتم بتخصص تطوير الذات

الفصل الخامس: الثري يبتكر سبل

الحصول على المال:

وفي الفصل الخامس يشرح أهمية البحث عن طرق لاستثمار المال، والجرأة في ذلك وعدم الخوف من الفشل. ويقول: "لا تخف من الفشل، بل تعلم منه، وإن بدأت فمن المحتمل أن تتجح، لكن إن لم تبدأ فمن المستحيل تتجح". فهناك استثمارات آمنة، مثل العقارات، لكن المردود من ورائها قليل. بينما الاستثمار الجريء مردوده غالباً ما يكون أكبر. ويشرح قاعدة "المال هو فكر": فكرتك عن المال هي التي تعكس توفره لديك. فإن اعتقدت أنه نادر، أو أنك من الممكن أن تصبح ثرياً عن طريق "تقليل التكاليف الشهرية"، فستعيش فقيراً للأبد! ويختم بقوله: "المال لا يجعلك ثرياً، بل تعاملك مع المال هو ما يجعلك ثرياً".

الفصل السادس: ليكن عملك لأجل

التعلم لا لأجل جمع المال:

ويبدأ الفصل السادس بقوله: "كان الأمان الوظيفي يعني كل شيء لأبي الفقير، أما التعلم فكان كل شيء لوالدي الثري". وأهمية هذا الفصل هي في فهم مبدأ أهمية التعلم، فمن دون علم ومهارات تميزك عن غيرك، سيكون من الصعب عليك أن تحقق النجاح المالي في التجارة الخاصة. لذلك، استغل السنوات التي تقضيها في وظيفتك لتنمية مهاراتك في مجالك، وهو ما سيظل معك بعد تركك للوظيفة، ولا تقضي سنواتك الوظيفية لتسيير الأعمال اليومية، ففائدة هذه الأعمال تنتهي بانقضاء اليوم!

الشهري، بينما الأثرياء لديهم العديد من الأصول التي تدر عليهم الأموال شهرياً.

ثم يشرح الكاتب لماذا هذه القاعدة هي التي تجعل الثري يزداد ثراءً، بينما يعاني أصحاب الطبقة الوسطى!!

الفصل الثالث: اعن بملك الخاص:

وفي هذا الفصل يشرح الكاتب كيف يمكن للشخص الاستفادة من الدرس الأول "شراء الأصول". ويقول: "ابدأ في الاعتناء بملك الخاص. في البداية احتفظ بوظيفتك الأساسية، ولكن ابدأ في شراء الأصول، وليس الالتزامات". ثم يشرح بعض أنواع الأصول التي يقرحها، مثل:

- أعمال لا تتطلب حضورك الشخصي، إنما توكلها لآخرين لتسييرها.
- الأسهم.
- العقارات المولدة للدخل، وغيرها.

الفصل الرابع: تاريخ الضرائب ونفوذ

الشركات:

وفي الفصل الرابع يشرح الكاتب شرح قواعد الثقافة المالية. ويقول: "المال المتوفر دائماً يمكن أن يأتي بمال أكثر إذا استثمرته، لكن إذا أبقيته فمن المؤكد أن قيمته ستقل عبر الزمن".

ثم يشرح الذكاء المالي المتمثل في ٤ مهارات:

- المحاسبة: مهارة فهم وإدارة الأصول والالتزامات.
- الاستثمار: مهارة تنمية المال.

فهم السوق وابتكار السبل: مهارة العثور على الفرص التي يغفل عنها الآخرون.

- القانون: مهارة فهم قوانين الضرائب وعدم الوقوع في الأخطاء القانونية "أو الشرعية".

كتاب "الأب الغني، الأب الفقير" يوصل عشرة دروس مهمة لكل من يود ألا يبقى يعمل موظفاً لبقية حياته منتظراً المرتب شهرياً، ولكل من يود أن يفتح تجارته الخاصة.

الفصل الأول: الأثرياء لا يعملون لجني

المال: ويلخص الكتاب الدرس الأول بقوله: "الفقراء وأبناء الطبقة الوسطى يعملون من أجل المال، بينما الأثرياء يعمل المال من أجلهم".

فالذي يكتفي بوظيفة ومرتب شهري من المستحيل أن يصل إلى مرحلة الثراء، بل من المستحيل أن يصل إلى ما يسميه الكاتب بـ "الاكتفاء الذاتي"، وهي المرحلة التي يتمكن فيها الشخص أن يجني مالاً يسير به حياته، من دون أن يضطر للعمل.

ثم يختم الفصل بقوله: "هناك فرق بين الإفلاس والفقر، الإفلاس مؤقت، والفقر مدى الحياة".

الفصل الثاني: دراسة الثقافة المالية:

وفي هذا الفصل يبدأ الكاتب بشرح أهم قوانين الثقافة المالية، التي يعتبرها أساسية للوصول إلى مرحلة الاكتفاء الذاتي.

فيطرح أهم القواعد في هذا المجال، ويقول: "عليك أن تعرف الفرق بين الأصول والالتزامات، وعليك أن تشتري الأصول". فالأصل هو ما يضع المال في جيبك، أما الالتزام فهو ما يسحب المال من جيبك. ويقول: "الأثرياء يشترون الأصول، بينما الفقراء يشترون الالتزامات".

فالأثرياء مثلاً يشترون البيوت ويؤجرونها، بينما الفقراء يستأجرون البيوت ويدفعون أجارها شهرياً. الفقراء دخلهم غالباً ما يكون من شيء واحد فقط وهو الراتب

بوطنيتي وسعادتي سأهزم فيروس كورونا

بقلم: هاجر ناصر الفضالة
أخصائية السعادة والتفكير الإيجابي

طريقة التفكير التقليدية، باتباع التفكير الإيجابي، لتغيير نمط الحياة الذي اعتدنا عليه..
قال تعالى: "إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ"، هل تعلم أن التفكير الإيجابي هو أقوى كبسولة عرفتتها البشرية للتصدي لأي وباء، فمن جهة فهو يرفع مستويات سعادة الفرد، ومن جهة أخرى فهو يعزز مناعة أجسادنا. فعندما تكون إيجابياً سعيداً في ممارسة أي عمل، فستكون حينها صاحب مناعة عالية، مبدعاً، محبوباً من الجميع، منجزاً، صاحب مرونة عالية في مواجهة كل أزمة تعترض طريق نجاحك.

والتشاف منه. ناهيك عن توصياتها لكافة الوزارات كلاً فيما يخصه للتصدي للفيروس، فتعاون كافة أبناء المملكة بمختلف أطرافها مع القيادة الرشيدة في مواجهة الأزمة بروح الوطنية والولاء.

رابعاً: لطالما رغبتنا بمزيد من الوقت في خضم تسارع وتيرة عجلة حياتنا اليومية بين مسؤوليات العمل والأبناء والالتزامات والتواجبات، ومع هذه الأوضاع أصبح لدينا متسعاً من الوقت يمكننا من خلاله أن نحسن استثماره، وبالإمكان الاستعداد لشهر رمضان الكريم من الناحية الروحية.. الصيام لتتقوية أجسادنا من سموم الأكلات السريعة وتهيئة الجسم للصيام، وزيادة الاستغفار والذكر، وممارسة الهوايات والمواهب التي حُرمتها منها سابقاً لكثرة الارتباطات، كما يمكنك تطوير ذاتك وخبراتك بالانضمام للعديد من الدورات عن بعد، فنحن في عصر الثورة التكنولوجية.

خامساً: استشعار نعم رب العباد،

فالإنسان لا يستشعر قيمة النعم

إلا بعد زوالها، فالصحة نعمة

عظيمة وجب الحفاظ عليها، فيمكننا استثمار أوقاتنا بممارسة الرياضة لرفع مستوى مناعة أجسادنا، والإكثار من الأكل الصحي وشرب الماء بكميات كافية، إضافة إلى تنظيم ساعات النوم وجلسات التأمل والتفكير لإعادة ترتيب الأولويات والأهداف.

لو فرج الله عن يوسف في أول ابتلائه لما آلت إليه خزائن مصر، قد يطول البلاء، ليعظم العطاء، فثق بالله ولا تتعجل. دعونا نتقبل الأزمات كتحديات كفرص لتغيير

قال تعالى "إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا". شيء طبيعي أن يشعر الإنسان بالخوف والتوتر في ظل تفشي فيروس كورونا في الآونة الأخيرة وازدياد نسب الإصابة به حول العالم بشكل يومي، وهو وضع قد فرض علينا ولم نختره..

لكن كيفية التعامل مع الوضع هي ما نملك خياراتها بيدنا، أغلقت المدارس والجامعات، تم إلغاء العديد من الفاعليات، تم حظر السفر لدول معينة، تم التحذير من التواجد بأمكن التجمعات، في الوهلة الأولى ستشعر بأنك مقيد تم تقييد حريتك بزيادة المحظورات.. لكن لنتمتع بالوضع بإيجابية أكثر.

أولاً: احتياطات التعقيم والتنظيف "غسل اليدين ترطيب الفم والأنف وطهارة المكان والملبس" نطبقها كمسلمين أثناء الوضوء يومياً خمس مرات، بالتالي ليست بالشيء الجديد وهذا من رحمة رب العالمين.

ثانياً: أصبحت الأسر تقضي أوقاتها عائلية أكثر من السابق، ففي السابق كان الكل يشغل بالارتباطات الخارجية والتجمعات والدراسة والسينمات والمهليات الخارجية والسفر بنسبة كبيرة، أما حالياً فقد تلاحت الأسر أكثر وأكثر مما له عظيم الأثر في الترابط الأسري وتقوية صلة الرحم وإنجاز العديد من المهام بروح الأسرة الواحدة.

ثالثاً: زيادة الروح الوطنية والتقدير لمملكتنا الغالية، من حيث سرعة التجاوب مع الوضع الراهن بإيجاد الحلول وتشكيل الفرق للتصدي للفيروس، ومحاولة السيطرة عليه ومنع انتشاره مع مراعاة الشفافية في نقل آخر إحصائيات الإصابة



قيمة السهم ٢٠ د.ب



التبرع عن طريق تطبيق

BenefitPay

طارئ وتجاوز الزكاة

حملة دعم
الأسر المتعففة
والمتضررة في
أعمالها



نتيجة وباء (COVID - 19)

khairia.org

جمعية الإحسان
لجنت الأعمال الخيرية