

الأصالة



مجلة شهرية
تصدرها جمعية الإصلاح
رقم التسجيل: ١٣٥ SRAS

العدد ٢٤٩
محرم ١٤٤٢ هـ
أغسطس ٢٠٢٠ م



أطفال البذور الطالعة يبدعون
فن "طندوق المفاجآت"

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 ٢٤٩ - محرم ١٤٤٢هـ - أغسطس 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

الذكرى الخامسة

تمر الذكرى الخامسة على وفاة الشيخ عيسى بن محمد آل خليفة رئيس جمعية الإصلاح الأسبق بعد مسيرة حافلة في خدمة الدين والوطن، تقلد من خلالها العديد من المناصب المهنية والخيرية والوطنية.

وحرى بنا بمناسبة مرور هذه الذكرى أن نستذكر مناقب الفقيد رحمه الله وإسهاماته الوطنية والاجتماعية والخيرية والمهنية، وفكره الوسطي المعتدل وتمسكه بقيم التعايش والتسامح والتكافل والانفتاح والتضحية والبذل. نستذكر هذه السيرة العطرة في كل أعمال جمعية الإصلاح ومناشطها، والتي تضمنت مواقفه - رحمه الله - الداعمة للعمل الوطني والإسلامي لتكون نبراساً تستمر عليه الجمعية بكافة منتسبيها في أداء رسالتها الوسطية المعتدلة وفق الأسس التي تركها لأبناء هذه المؤسسة العريقة، حيث ما زالت الإصلاح تواصل هذه المسيرة بعزم وتطویر في كافة مناحي العمل خدمة للدين والوطن.

إن عيسى بن محمد شخصية جامعة جمعت بين العلم والعمل توحد ولا تفرق، ذو همة عالية يقول الخير ويفعله دون تأخير أو تردد، فهو شخص يصعب أن يصفه اللسان أو يسطر القلم سجاياه. لقد ترك عيسى بن محمد وصحبه من المؤسسين الأوائل - بحمد الله - أرضية صلبة للعمل الدعوي نبع منها الخير وتخرج منها الأبناء البررة المخلصين لدينهم ووطنهم ليمتد عمل جمعية الإصلاح حتى يومنا هذا بمختلف قطاعاتها في ربوع مملكة البحرين عبر فروعها الستة وعبر مشروعاتها الطلابية ولجانها المختلفة، فضلاً عن جهودها الملموسة في العمل الخيري داخل البحرين، ودعمها للأسر المحتاجة والمنتجة للمتطوعين. نسأل الله تعالى أن يكون هذا الجهد هو الصدقة الجارية للشيخ عيسى وصحبه من المؤسسين ولنا ولأبناء جمعية الإصلاح، داعياً المولى عز وجل أن تكون هذه المؤسسة شجرة مثمرة باسقة أصلها ثابت وفرعها في السماء تؤتي أكلها كل حين بإذن ربها، وأن يرحم مؤسس الإصلاح بوسع رحمته ويجزيه خير الجزاء على ما قدم خدمة للدين والوطن.

وبالله التوفيق،،

الشيخ د. عبد اللطيف الشيخ
رئيس مجلس الإدارة

زمان لول

مقتطفات من مسيرة الشيخ
عيسى بن محمد آل خليفة رحمه الله





**نتقدم بخالص التهاني والتبريكات
لحكومة خادم الحرمين الشريفين حفظه الله
للجهود التنظيمية الكبيرة ونجاح حج عام 1441هـ
في ظل الظروف الاستثنائية لانتشار جائحة كورونا**

سائلين المولى تعالى أن يبارك في الجهود ويسدد الخطى
وتقبل الله من الحجاج حجهم ومن الجميع صالح الأعمال



تهانينا

لسمو الشيخ ناصر بن حمد آل خليفة

ممثل جلالة الملك للأعمال الإنسانية وشؤون الشباب
رئيس مجلس أمناء المؤسسة الملكية للأعمال الإنسانية

بمناسبة تكريم سموه "بجائزة شخصية

العام القيادية الفخرية في مجال المنح"

من المركز الأممي لخدمات المانحين عضو
الشبكة الإقليمية للمسؤولية الاجتماعية

متمنين لسموه دوام التوفيق والسداد في أداء مهام عمله الإنسانية



اللهم احفظ لبنان وشعبها

وارحم موتاهم وشافئ جرحاهم

إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

خالص التعازي والمواساة

**للدكتور محمد حسن السيد
والعائلة الكريمة وعائلة المير الكرام**

لوفاة المغفور لها بإذن الله

عزيزة جلال المير (أم هاشم)

سائلين المولى تعالى أن يتغمدها بواسع رحمته
وأن يسكنها فسيح جناته، وأن يجزيها خير الجزاء على
ما قدمت خدمة للإسلام وأن يلهم أهلها ومحبيها
الصبر والسلوان



الذكرى الخامسة لرحيل الشيخ عيسى بن محمد



عيسى بن محمد بن عبد الله

رحمه الله

رائد العمل الوطني والخيري



وُلد في مدينة المحرق
25 نوفمبر من العام 1938.

درس في مدرسة الهداية الخليفية
وتخرج منها في العام 1950.

واصل دراسته في مدرسة طوان الثانوية
(مصر)، والتي حصل منها على شهادته
الثقافة والتوجيه في العام 1956.

درس الحقوق في جامعة القاهرة وحصل
على شهادة البكالوريوس في القانون
العام في العام 1962.

توفي في 13 أغسطس 2015

حياته رحمه الله

وبعدها انتقل إلى العمل
في مكتب المحاماة
الخاص به حتى وفاته.

وزيرًا للعمل
(1975-1980)

وزيرًا للعدل
(1974-1975)

قاضٍ في محاكم مملكة
البحرين (1963 - 1968)

رئيس المحكمة الكبرى
(1968 - 1973)

عضو في محكمة الاستئناف
العليا ووكيل في وزارة
العدل (1973 - 1974)

أعماله والمناصب التي تقلدها



رئاسة مجلس إدارة جمعية الإصلاح
منذ العام 1967م وحتى وفاته
في عام 2015م

رئيس جمعية المحامين
البحرينية (1980 - 1985)

رئيس مجلس إدارة مدرسة ابن
خلدون الوطنية (1985 - 1994)

رئيس مجلس إدارة مدرسة ابن
الهيثم الإسلامية الخاصة.

رئيس مجلس إدارة مدارس
الشرق الأوسط.

رئيس جمعية مكافحة التدخين

رئيس مجلس أمناء مدارس
الفلاح الخاصة.

الجمعيات والهيئات التي ترأسها

عضو
المجمع العربي
لحماية الملكية
الفكرية

مؤسس
لجمعية
المنبر الوطني
الإسلامي

عضو في اللجنة
العليا لإعداد مشروع
ميثاق العمل
الوطني
لعام 2000م

عضو جمعية
المحامين
الدولية

الجمعيات والهيئات التي نال عضويتها

عضو
مؤسسة
آل البيت
(الأردن)

عضو
منظمة الدعوة
الإسلامية
في الخرطوم
(السودان)

عضو مؤسس
وأمين سر
للهيئة الخيرية
الإسلامية
العالمية في
الكويت



أوسمة وإنجازات الشيخ

عيسى بن محمد

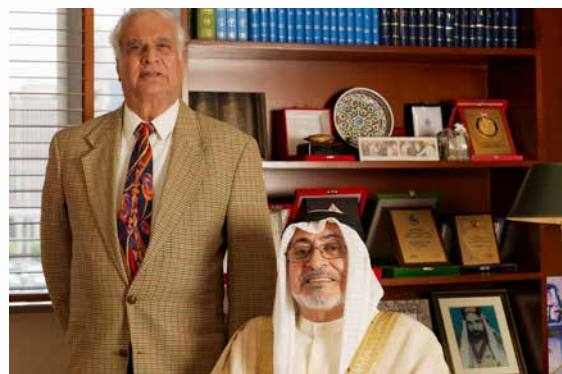


وسام
عيسى بن سلمان
آل خليفة من الدرجة
الأولى في العام
2000

الوسام
الهيمنوني
(إيران)

وسام
الحسين بن علي
(الأردن)

وسام
الاستحقاق
(جمهورية مصر
العربية)





كلمة الشيخ د. عبداللطيف الشيخ

فن لقاء تهاني العيد "عن بعد"

في فيروس صغير كان له الأثر الكبير في حياة البشرية والعالم أجمع. ومن الدروس التي نتعلمها أن يتكيف الإنسان مع مختلف الظروف التي يمر بها وبشكل خاص نحن الدعاة إلى الله سبحانه وتعالى، فلا نعدم الوسيلة ونؤدي عملنا بما هو متاح لنا من وسائل وهذا من صميم ما دعا إليه النبي صلى الله عليه وسلم القائل: "إذا قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة فليغرسها".

وختاماً نشمّن جهود الدولة الحكيمة في إدارة أزمة كورونا وفي المحافظة على صحة وسلامة الجميع، كما نشيد بكافة الجهود التي تبذلها قطاعات الجمعية ولجانها منذ بداية أزمة وباء كورونا وخلال فترة النشاط الصيفي الحالية من خلال التواصل مع المجتمع ومع جميع المستفيدين من برامج الجمعية عن طريق الاستثمار الأمثل لوسائل التواصل (عن بعد).

أسأل الله تعالى أن يحفظ مملكة البحرين وأهلها وجميع المقيمين على أرضها من كل سوء، وأن يرفع هذا الوباء عن بلادنا وعن بلاد المسلمين وعن العالم أجمع، إنه ولي ذلك والقادر عليه، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

على إقامته (عن بعد) بالرغم من الظروف الراهنة، يعد صورة من صور التواصل والمحبة والإخاء والتلاحم بين أبناء هذه المؤسسة العريقة ومحبيها، فالمرء يسعد بقاء إخوانه وتبادل الأحاديث معهم والدعاء لهم في ظهر الغيب وإن حالت الظروف دون اللقاء مباشرة بسبب الأوضاع الراهنة ولكن تبقى القلوب مجتمعة ومتواصلة بالدعاء والمحبة. إننا في جمعية الإصلاح نفخر بروح الأخوة والتعارف والتآلف بين الأخوة "الأرواح جنود مجندة، ما تعارف منها ائتلف، وما تنافرت منها اختلقت"، هذا العمل الجماعي وتلك الروح الطيبة التي تمكنا من خلالها الاستمرار في العمل ومواجهة كافة التحديات.

إن ما نمر به من ظروف هو من قدر الله عز وجل، ومن ثم لا بد أن يتبته من خلالها المسلم إلى عدة قضايا من ضمنها أن كل ما يصيبه هو ابتلاء من الله سبحانه وتعالى يستوجب الصبر، والأهم في الابتلاء أن يخرج الإنسان بدروس وعظات في حياته من أهمها استشعار قدرة الله عز وجل التي غابت عن تفكير الكثيرين في ظل حياة طغي فيها الجانب المادي، وتلك القدرة تجلت

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء وخاتم المرسلين نبينا وقُدوتنا ومعلمنا محمد صلى الله عليه وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد..

يسرني في بداية هذا اللقاء باسمي وباسم مجلس إدارة جمعية الإصلاح وجميع العاملين فيها أن أتقدم بخالص التهاني والتبريكات لصاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة عاهل البلاد المفدى حفظه الله ورعاه، وإلى صاحب السمو الملكي الأمير سلمان آل خليفة رئيس مجلس الوزراء، وإلى صاحب السمو الملكي الأمير الموقر، وإلى صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد النائب الأول لرئيس مجلس الوزراء، وإلى العائلة الحاكمة، وإلى شعب البحرين الكريم وإلى جميع المقيمين على هذه الأرض الطيبة، ولأعضاء جمعية الإصلاح وجميع محبيها، بمناسبة حلول عيد الأضحى المبارك، داعياً المولى أن يعيد هذه المناسبة على الجميع بالخير والسعادة وموفور الصحة والعافية، وأن يجعله عيد خير وعزة ونصرة وبركة وتمكين لهذا الدين. إن هذا اللقاء الذي تحرص الجمعية

لقاء ثاني أيام عيد الأضحى عن بعد



حرصاً على تواصلها الدائم مع الأعضاء وعاداتها السنوية باستقبال المهنيين بالعيد في لقاء تبادل التهاني في ثاني أيام العيد السعيد، نظمت لجنة العلاقات العامة بجمعية الإصلاح لقاء تهاني عيد الأضحى المبارك عن بعد عبر تطبيق ZOOM وذلك تماشياً مع الإجراءات الاحترازية المتبعة خلال الظروف الراهنة لانتشار فيروس كورونا (كوفيد - ١٩). شارك في اللقاء الشيخ د. عبداللطيف الشيخ رئيس الجمعية وأعضاء مجلس الإدارة، ومجموعة من أعضاء الجمعية ومحبيها.

رحم الله المربية الفاضلة عزيزة المير

بقلم: سامية علي جمعة

شاء الله تعالى أن يدخل اسمها لمنزلنا من سبعينيات القرن الماضي عندما كنا صغاراً، وكانت تعلم الفتيات أمور دينهن في زمن ندر فيه من يلتزم بالصلاة والحجاب في سن مبكرة، كانت أخواتي يتعلمن ذلك منها فيعلموننا ما يتعلمن، فنشأن على الصلاح بفضل رحمة الله ثم بفضل تربيتها ودعوتها المباركة.

مرت الأيام وشاء الله أن تكون ابنتي ممن التزم في سن صغيرة بحلقات ودروس أم هاشم، وشاء الله تعالى أن يمتد خيرها إلى ابنتي بعد أن تعلمنا نحن منها.

هذا لم يكن حال بيتنا فقط، وإنما حال بيوت عديدة امتد إليها نور الإيمان بفضل الدعوة المباركة التي حملتها أم هاشم، وحملتها ثلة قليلة في ذلك الزمان، أدعو الله أن يشملها حديث المصطفى صلى الله عليه وسلم، ويجعل ذلك رفعة لها في درجاتها يوم القيامة: "إن الله وملائكته وأهل السموات والأرضين حتى النملة في جحرها وحتى الحوت ليصلون على معلم الناس الخير". ومضة أخرى تعلمتها منها رحمها الله حين عملت معها ضمن الفريق الانتخابي لأخيها الفاضل، تعلمت منها قاعدة المبادرة التي أسميتها (Just Do it)، إذا رأيت ما يستحق العمل فاعمل مباشرة لا داعي لتعقيد التفكير، إذا وجدت من يستحق المساعدة فساعد مباشرة بما تستطيع ولا داعي لتعقيد الأمور والتفكير كثيراً في العواقب، فالنية الطيبة تحقق المعجزات.

دروس كثيرة يتعلمها من عاش معها، ولعل صبرها على مرضها كل هذه السنين هو أعظم الدروس. رحمها الله رحمة واسعة، وثبتها ربي عند السؤال، وجعل قبرها روضة من رياض الجنة، وأسكنها الفردوس الأعلى، وجعل مرضها رفعة لها في الدرجات. إنا لله وإنا إليه راجعون.

إصلاح للإرشاد الأسري يتواصل مع الجمهور عبر البث المباشر



تواصل مع الجمهور خلال فترة مكوثهم في المنازل نظراً للظروف الراهنة، نظم إصلاح للإرشاد الأسري حلقات بث أسرية مباشرة تتناول موضوعات تهم الأسرة عبر حسابه بالانستغرام @eslahershad.

حيث استضاف الأستاذ خالد مال الله من دولة الكويت في لقاء بعنوان "كيف أفهم أبنائي؟" وأدار الحوار الدكتور بسام الحمد، كما تم استضافة الدكتور أيوب الأيوب من دولة الكويت الشقيقة في لقاء بعنوان "العيد دائماً سعيد"، أداره الأستاذ عمر العيسى.

نادي الفتيات يواصل تنظيم برنامج الصيف "قول وفعل"



واصل نادي الفتيات بجمعية الإصلاح أنشطته الصيفية لطالبات المرحلتين الإعدادية والثانوية والتي تقام تحت شعار "قول وفعل"، حيث تنظم الأنشطة عن طريق برنامج التواصل الاجتماعي "الواتساب" وبرنامج "الزوم"، وتتضمن المسابقات الثقافية بالإضافة إلى مهام منزلية تساعد فيها المشاركات العائلة كالطبخ والتنظيف وترتيب الغرف.

هدايا من منتدى الجامعيين لخريجي المرحلة الثانوية



تواصل مع خريجي المرحلة الثانوية، قام منتدى الجامعيين بالجمعية مؤخراً بتوزيع هدايا على 150 طالباً من خريجي المرحلة الثانوية بمناسبة حصولهم على الشهادة الثانوية.

مشاعر حابة لم تحج

بقلم: رانيا فضل

ليبك اللهم لبيك.. لبيك لا شريك لك لبيك..
جاء هذا العام مختلفاً عن بقية الأعوام السابقة
فقد قدر الله عز وجل على العالم أجمع جائحة
كورونا. في اليوم الرابع من شهر ذي الحجة من العام
الماضي وفي مثل موسم الحج، كنا نستعد لركوب
الطائرة متوجهين إلى مكة المكرمة لحج بيت الله
الحرام.. وبالرغم من الجائحة كانت قلوبنا ممتلئة
بالأمل بأن تزول هذه الجائحة ليرزقنا الله سبحانه
وتعالى حج بيته، ولكن قدر الله وما شاء فعل.
ما أصعبها على قلوب تعلقت ببيت الله وتعلقت
بالحج أن يمر عليها عام دون حج!
إن ما حصل يدعونا إلى التأمل ووقفه مراجعة
ومحاسبة لأنفسنا المقصرة تجاه خالقها. فكم وكم
خططنا لفعل الخيرات ولكن حالت بيننا الأقدار
والآجال! هذا الأمر يدعونا إلى المسارعة في فعل
الخيرات. أن تحج بيت الله يعني أن تكون من ضمن
وفد الله، فالحج عبادة عظيمة يترك فيها الحاج
متاع الدنيا وزينتها ويقبل فيها على الله عز وجل
ويتزود فيها من التقوى ما يعينه على طاعة الله
عز وجل وتجنب ما نهى الله عنه. سئل النبي صلى
الله عليه وسلم: أي العمل أفضل؟ قال: "إيمان بالله
ورسوله". قيل: ثم ماذا؟ قال: "الجهاد في سبيل
الله". قيل: ثم ماذا؟ قال: "حج مبرور".

ختاماً أدعو كل من عزم ونوى الحج لهذا العام وحال
بينه وبين أداء مناسكه (جائحة كورونا) أن يتقبل الله
منه ويحتسب له بإذن الله حجة تامة.. تامة.. تامة.
فإنما الأعمال بالنيات وإنما لكل امرئ ما نوى. وكل
عام وأهل البحرين قيادة وشعباً بخير وسعادة..

الخيرية تستهدف 10 آلاف شخص بمشروع الأضاحي



كعادتها في كل عام نفذت لجنة الأعمال الخيرية بجمعية
الإصلاح مشروع الأضاحي السنوي واستهدفت من
خلاله دعم 10 آلاف شخص داخل مملكة البحرين
وخارجها، كما قامت اللجنة بتوزيع المساعدة على 600
أسرة متعففة داخل مملكة البحرين من بينهم أراميل
ومطلقات من خلال توزيع الأضاحي وكسوة العيد.
وتماشياً مع الظروف الراهنة لهذا العام لانتشار
فيروس كورونا (كوفيد - 19) أضافت اللجنة بعض
الخدمات الجديدة، فبالإضافة إلى عمليات الذبح
قامت اللجنة من خلال عدد من المتطوعين بتوصيل
الأضاحي لمنازل الأسر المتعففة باستخدام سيارات
مجهزة بثلاجات، فضلاً عن تخصيص طبيب بيطري
للإشراف على اختيار الأضاحي والتأكد من سلامتها
بالإضافة إلى الذبح في مسلخ معتمد من الدولة.

كأول وأخير

1442 هـ

صدقة لكل يوم

354 يوم

الجموع لسة كاملة

35.4 د.ب. = 354 يوم ×

الجموع لسة كاملة

70.8 د.ب. = 354 يوم ×



بقلم: الشيخ عبدالناصر عبداللّٰه

مائتا حافظ.. وبضعة أمة

من نعم الله تعالى على عبده أن يرزقه حفظ كتابه الكريم، فالحافظ له مزية عند الله سبحانه وتعالى في الدنيا والآخرة، لأن حافظ القرآن يتمثل سنة النبي صلى الله عليه وسلم الذي حرص على حفظ القرآن واستمرار تدارسه وتعاذه فكان في ذلك نعم القدوة، كما أنه صلى الله عليه وسلم أخبر عن شفاعة القرآن لصاحبه فقال: "اقرأوا القرآن فإنه يأتي يوم القيامة شفيعاً لأصحابه"، ونعلم جميعاً أن حفظ القرآن سبيل إلى رفعة الدرجات في جنات النعيم، ففي الحديث: "يُقال لصاحب القرآن: اقرأ وارق، ورتل كما كنت ترتل في الدنيا، فإن منزلتك عند آخر آية تقرأ بها".

وإن مما يثلج الصدر ويفرح القلب، ويبعث على الفخر، أن نرى شبابنا من حفظة القرآن الكريم يزدادون يوماً بعد يوم، وأخبار إتمام شبابنا لحفظ القرآن الكريم باتت تزين وسائل التواصل الاجتماعي، وهذا كله من فضل ربي، فله الحمد كل الحمد على فضله وتوفيقه.

كما أن من فضل الله علينا أن جمعيتنا (جمعية الإصلاح) تعتبر من الجهات الرائدة في تطوير مشروع تخريج الحفظة والقراء، فمن مراكز تحفيظ القرآن الكريم التي انطلقت في منتصف سبعينيات القرن الماضي وشهدت مباركة من الدولة على أعلى

المستويات، إذ تشرف خريجوها برعاية كريمة من صاحب الجلالة ملك البلاد المفدى حفظه الله ورعاه، وقد كان ولياً للعهد آنذاك، إلى مشروع واحات القرآن الكريم الذي يعد اليوم قطاعاً قائماً بذاته يأخذ على عاتقه مهمة الاعتناء بكتاب الله وتحفيظه وتدريس علومه وإذكاء روح المنافسة الشريفة في الارتواء من معينه من خلال المسابقات والبرامج القرآنية المتنوعة.

وإن مما يحسب في رصيد حسنات واحات القرآن الكريم، حرصها على التمسك بالرعاية الكريمة التي حظي بها قطاع القرآن الكريم من لدن القيادة الرشيدة، فلقد كان حفل تاج الوقار الأول والثاني الذي تم فيهما تكريم أكثر من مائتي حافظ وحافظة تحت رعاية سامية من لدن جلالة ملك البلاد المفدى حفظه الله ورعاه، دليلاً على اهتمام قيادتنا الحبيبة بالقرآن الكريم الذي هو مصدر الخير والبركة لنا جميعاً، وعلامة بارزة في طريق التميز لمشروع واحات القرآن الكريم بجمعية الإصلاح.

غير أنني أود في هذا المقال أن أوجه كلمة لشبابنا الذين من الله عليهم بحفظ كتابه، وأكد فيها على أن حفظ القرآن الكريم شرف وكرامة من جهة، لكنه تكليف ومسؤولية وأمانة من جهة أخرى، وأن على حافظ القرآن أن يتصدى لحمل هذه الأمانة العظيمة، من خلال قيامه

بالتمثل بأخلاق القرآن الكريم وترجمة ما حفظه إلى واقع عملي كما كان النبي المصطفى صلى الله عليه وسلم الذي أخبرت عنه أمنا عائشة رضي الله

عنها: "كان خلقه القرآن". كما أن الدعوة الميدانية بحاجة إليكم يا شباب القرآن، لأنكم تحملون في صدوركم ما تستطيعون أن تترجموا خطابه الوسطي الحكيم لتحبيوا الناس في دينهم وتقربوهم من ربهم، بالإضافة إلى ذلك كله فإن محاريب المساجد بحاجة إلى أمثالكم، وربما اشتاقت المساجد ومصلوها إلى ترتيلكم، فلا تحجموا عن تولي هذه الرسالة المهمة، ولو على سبيل المساعدة والمساندة لأئمة المساجد، ليس فقط في رمضان، وإنما على مدار العام، ففي ذلك عون لك أيها الحافظ على تعاهد حفظك وتثبته في قلبك، وفيه تربيتك على المحافظة على التبكير في شهود الصلوات، وفيه أيضاً قيامك بمهام الدعوة إلى الله تعالى من خلال التواصل المباشر مع الناس والتعرف عليهم والتأثير الإيجابي بحسن التعامل معهم.

نعم.. نتشرف ونفخر بشبابنا من حفظة القرآن الكريم، لكننا في الوقت ذاته نحملهم مسؤولية القيام بواجبهم الذي تمليه عليهم علاقتهم بكتاب الله، فليس من المعقول أن عندنا المئات من الحفظة المتقنين، لا نجد منهم من نعدهم على أصابع اليد الواحدة حين نحتاج إلى من يسد ثغرة غياب أحد الأئمة لأيام معدودة. والله من وراء القصد،



أطفال البذور الصالحة يبدعون فن "صندوق المفاجآت"

بعد "باستثمار برامج التواصل المختلفة، حيث تفنن الطلبة والطالبات في عرض مهاراتهم وتجاربهم، وتفاعلوا بشكل كبير مع مجمع الأفكار التي تضمنها صندوق المفاجآت.

واصل الأطفال المشاركون في النشاط الصيفي للبذور الصالحة بجمعية الإصلاح والذي يقام حالياً تحت شعار "صندوق المفاجآت" إبداعاتهم وتفاعلهم مع المشرفين على النشاط من خلال التواصل "عن



عذبي الدوسري



عبدالله تلفت



أحمد جناحي



محمود أحمد الساعي



عبدالعزیز بومطيع



سلمان هشام كشفى



عبدالعزیز سعود بطي



سعود مبارك



عبدالرحمن ياسر السني



يوسف محمد سيادي



يوسف وعمر العوضي



بدر عبدالرحمن جمالي



مريم و زينب جناحي



جنى عبدالله جناحي



مريم عبدالعزيز بن شمس



ريم حسن العوضي



شيخة سعود البطلي



شريفه وليد المرباطي



رقية حسن العوضي



أمينة وليد جناحي



عائشة شهاب الملا



أسيل و بيان خالد منصور



بسملة محمد شاطر



نورة عبدالله الحسن



فجر هشام كشفي



شيخة عجلان



عائشة العباسي



تأملات المعاصرة والأطالة (2)

بقلم: د. محمد شاطر

يستمر حديثنا في هذا العدد عن مفهومين لا ينفصلان عن الدعوة الإسلامية، فالشريعة الإسلامية في أصلها تجمع بين الأصالة والمعاصرة ولن ينجح أي منهج أو مؤسسة تحمل هم نشر هذه الدعوة إلا بوجود هذين المفهومين معاً، لأن الجمع بينهما يضمن للدعوة أن تستجيب لجميع مطالب الحياة الحديثة والتوفيق بين ضرورياتها وثوابت الدين الصحيح.

والأصل في الجمع بين الأصالة والمعاصرة لا يعتمد على إرضاء الأهواء لهذا الطرف أو ذاك، وإنما الأصل فيه المحاولة إلى الوصول للحق من طرق مختلفة، كل طريقة من هذه الطرق تناسب عصرها وزمانها وفي نفس الوقت لا تخالف أصول الشرع وثوابته، وقد يُخطئ صاحب الاجتهاد في اجتهاده إلا أن هواه لا يمنعه من الرجوع إلى الحق الذي ينشده، وهذا ما فعله الإمام الشافعي عند انتقاله من العراق إلى مصر مروراً بالمدينة المنورة واطلع على ما لم يكن لديه من علم فجعله يرجع عن كثير من آرائه رجوعاً للحق.

ولضمان نجاح الجمع بين الأصالة والمعاصرة هناك من الضوابط التي لا بد أن يراعيها أهل الدعوة منها على سبيل المثال لا الحصر ما ذكرناه سابقاً الالتزام بالأصول الشرعية الواردة في القرآن والسنة النبوية وسيرة المصطفى صلى الله عليه وسلم، وسيرة الخلفاء الراشدين، واجتناب البدع التي تخالف السنة "من أحدث في أمرنا هذا ما ليس منه فهو رد" لأن ما له أصل في السنة يكون محموداً مثل ما فعله سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه حين جمع الناس على صلاة التراويح حيث كانت الوسيلة مناسبة لعصره ولا تخالف صحيح السنة ولا إجماع العلماء.. ومن الضوابط الهامة أن يدرك أهل الدعوة الفرق بين المناهج والأحكام الثابتة وبين الأساليب والوسائل المتطورة في إيصال تلك المناهج ونشرها بين الناس، مع المحافظة على شرعية هذه الوسائل ولا يكون الضابط الوحيد هو إقبال الناس على هذه الوسيلة من عدمه بحجة أن الغاية تبرر الوسيلة وأن فعلها ينشر الخير ويحقق النتائج المرجوة "تحروا الصدق، وإن رأيتم أن الهلكة فيه فإن فيه النجاة" وفي رواية - أخرى بزيادة: "واجتنبوا الكذب، وإن رأيتم فيه النجاة فإن فيه الهلكة". ومن الضوابط مراعاة الاختلاف في الأحكام الشرعية والتحلي بالاعتدال والوسطية، ومن الضوابط الهامة أيضاً الرجوع إلى أهل الاختصاص عند الحكم على المستجدات والجمع بين المتخصصين في الجوانب الشرعية وأهل الاختصاص في الجانب العلمي أو الاجتماعي أو غيرها من التخصصات بحسب المستجد الذي ندرسه. الموضوع ذو شجون وأطرافه وفروعه لا تنتهي ولكن حاولت أن أجمل ما استطعت في هذين المقالين بأهم النقاط، سائلين الله تعالى أن يقرر لديننا ولأوطاننا ولأمتنا الفلاح والنجاح والعزة والنصر المبين.



ورد وأزهار

بقلم: عبد الجليل الجاسم

عجائب الصدقة (قصة بحرينية)

كثيرة هي القصص التي نسمعها عن فضائل الصدقة ولا بد أن الكثير من الناس قد مرت بهم أو عايشوها أو قد سمعوا مثل تلك القصص العجيبة والغريبة والتي تأتي وتحدث لتبين لهم على الواقع فضائل الصدقة وأجرها وآثارها في الدنيا والآخرة.

ومن القصص الجميلة للصدقة ما حدث لأحد الإخوة خلال عيد الأضحى المنصرم فيقول على لسانه: (ما إن وصلني على (الوتساب أب) رابط التبرع لعملية العيون التي تقوم عليها لجنة الأعمال الخيرية بجمعية الإصلاح حتى قمت بالتبرع في الحال بمبلغ ٥٠ ديناراً. وبعد عشر دقائق بالضبط وإذا بي أفاغأ أن شخصاً عزيزاً عليّ أدخل في حسابي ٥٠ ديناراً بمناسبة عيد الأضحى).

وفي القصة الثانية:

موظفة في إحدى الوزارات أصيبت ابنتها بمرض عضال فقررت السفر بها إلى دولة شقيقة للعلاج وقبل ذلك كانت قد تصدقت بـ ٣٠ ديناراً لوجه الله تعالى، وفي العمل قام أحد الزملاء بإعطائها مبلغاً من المال للمساعدة وكانت المفاجأة لها أن المبلغ كان ٣٠٠ دينار. فسيحانك يا رب.. والحمد لله الذي يُعوّض المؤمن في الدنيا والآخرة، ولا شك بأن مثل هذه القصص كثيراً ما تتكرر في حياة الناس.

وفي القصة الثالثة:

فقد توفيت امرأة قبل عدة سنوات فأرادت مجموعة من النساء من معارفها أن يعملن لها صدقة جارية. وبعد مشاورات بينهن اختارت هذه المجموعة عمل مخبز في إحدى الدول الفقيرة. ثم جمعوا المال المطلوب وقدموه إلى إحدى الجمعيات الخيرية والتي باشرت بمتابعة هذا المشروع حتى اكتمل في مدة وجيزة.

الغريب في هذه القصة إن امرأة من خارج مجموعة المشتركات في الصدقة وهي لا تعلم بالمشروع، فقد رأت رؤيا أنها تسير بين الخيام مثل الخيام التي ينصبها الناس في بر الصخير، ثم دخلت إحدى هذه الخيام وإذا بها ترى المرأة المتوفية وهي تفرد العجين لعمل أقراص الخبز فقالت في نفسها في الحلم أن فلانة متوفية فكيف تقوم بعمل الخبز؟ ثم حكّت رؤياها لمن تعرفهم ووصلت الرؤيا إلى المجموعة اللاتي تبرعن بالمشروع ففرحن فرحاً شديداً استبشاراً وتفاؤلاً بقبول الله سبحانه وتعالى لهذه الصدقة، وأن الأجر والثواب قد وصل إلى المرأة الصالحة المتوفية بمشيئته سبحانه وتعالى.

هذه القصص الجميلة والمعبرة تشجع الناس على الإكثار من الصدقة واستحضار النية لها لما لها من الفضل العظيم كما بشر بذلك خير البرية نبينا محمد صلى الله عليه وسلم.



قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

«داووا مرضاكم بالصدقة»

صحيح الجامع



جمعية الإصلاح
لجنته الأعمال الخيرية

Eslah Khairia f t YouTube 8+

التبرع الإلكتروني:

www.khairia.org

36006166

المحرق الخيرية

أكثر من ربع قرن خدمة للدين والوطن

أعد هذه الحلقة: نجاة بنت علي شويطر



تزخر مملكة البحرين الحبيبة بالعديد من الجمعيات الخيرية والاجتماعية والتي تعمل في الجانب الإنساني والاجتماعي والخيري، والتي لها مسيرة حافلة في خدمة الوطن، وهي نجوم تضيء سماء الوطن، فالخير باق في أمة نبينا محمد صلى الله عليه وسلم إلى أن تقوم الساعة. ويطيب لمجلة (الإصلاح) أن تتناول من خلال زاوية (جمعيات شقيقة)، التعريف بهذه الجمعيات وتاريخها وأنشطتها، مع تسليط الضوء على أوجه التعاون فيما بينها.



صورة تجمع الامير الراحل الشيخ عيسى بن سلمان رحمه الله وبعض مؤسسي الجمعية



تأسس صندوق المحرق الخيري في العام ١٩٩٣ م على يد ثلة من أبناء هذا الوطن - بلغ عددهم ١٥ فرداً - من المقيمين بمدينة المحرق، والذين وضعوا اللبنة الأولى للصندوق ونذكر منهم السادة: حسن ومحمد ابني عيد بوخماس، غالب آل محمود، جمال بوحسن، عبدالحكيم الشمري، محمود محمد سيادي، حسن جاسم الشيخ، صديق أحمد شريف.. والذي تحول فيما بعد بفضل الله عز وجل أولاً ثم بفضل الجهود المخلصة للمؤسسين إلى (جمعية المحرق الخيرية).

وبصدور قرار الإشهار من قبل سعادة وزير العمل والشؤون الاجتماعية في العاشر من شهر

محمود سيادي، جمال بوحسن، وصلاح بوحسن.

أهداف الجمعية

١. الإسهام والمشاركة في كافة المجالات الخيرية التي تعود بالنفع والخير على المجتمع.
٢. مساعدة الأسر المتعففة لتحسين مستواهم المعيشي.
٣. رفع المستوى العلمي والثقافي لأبناء الأسر من خلال مشروع كفالة طالب العلم.

أغسطس من العام ١٩٩٣ م، ثم قرار تحويل الصندوق إلى جمعية في ٢٨ ديسمبر من العام ٢٠١٠ م، أخذت الجمعية مكانها الرسمي بين الجمعيات الخيرية العاملة في مملكة البحرين، وانطلقت تمارس أنشطتها الخيرية بشفافية وإتقان. وتعاقدت على رئاسة مجلس إدارة الجمعية منذ تأسيسها نخبة من الشخصيات المحرقة المرموقة وهم على التوالي: حسن عيد بوخماس، عبدالحكيم الشمري،



أحد أنشطة الجمعية الخيرية



حفل الزواج الجماعي الذي نظمته الجمعية

المشروعات الخيرية الرائدة للجمعية لإعفاف الشباب وتخفيف أعباء وتكاليف الزواج، حيث بلغ عدد الشباب الذين تم زواجهم ١٠١ منذ بداية المشروع في العام ٢٠١٧.

- المشروعات الدعوية: تنظيم الدروس والمحاضرات والدورات الشرعية، طباعة الكتب والكتيبات والأقراص التثقيفية.

- المشروعات الترفيهية: المهرجانات الترفيهية للأطفال والشباب في محافظة المحرق، الأنشطة الرياضية والثقافية.

وتستمر مسيرة جمعية المحرق الخيرية في عطائها المتميز وخدماتها الخيرية لكل من يسكن محافظة المحرق وذلك بفضل من الله تعالى وتوفيقه أولاً، ثم بجهود القائمين عليها من أعضاء مجلس الإدارة الحاليين برئاسة الشيخ صلاح محمد جاسم بوحسن، وأصحاب الأيادي الكريمة الممتدة في دعم كافة أنشطتها.

المجتمع بمعلومات كافية عن أنشطة الجمعية، وتعزيز دورها في تثقيف المجتمع.

٤. لجنة تقويم مملكة البحرين: والتي تختص بالإشراف على تنفيذ وطباعة ونشر التقويم الهجري سنوياً.

٥. لجنة الشباب: لإشراك الشباب في العمل التطوعي الخيري، وتوجيههم للاستفادة من أوقاتهم بما يعود عليهم بالنفع وعلى المجتمع، وغرس الوازع الديني فيهم لصالحهم وصالح المجتمع.

مشروعات الجمعية

- المشروعات الخيرية: ومنها المعونات الشهرية، المساعدات الرمضانية، كفالة طلاب العلم، تقويم مملكة البحرين، الحقيبة المدرسية، المساعدات العلاجية، معونة الشتاء، إفطار صائم وإفطار على الطريق، طباعة المصاحف، الأضاحي، كسوة العيد، وزكاة المال.

- الزواج الجماعي: يُعد من

٤. تنمية الموارد المالية بالطرق الميسرة وفق الضوابط الشرعية.

٥. تنظيم العمل الخيري النسائي بما يحقق رؤية ورسالة الجمعية.

لجان الجمعية

مضت الجمعية قدماً لتحقيق رؤيتها في التميز والريادة في العمل الخيري التطوعي، وتحقيق التكافل الاجتماعي بين الأفراد والمجتمع، وشكلت عدداً من اللجان لتنفيذ أعمالها ومهامها على أكمل وجهه وبالشكل الذي يحقق أهدافها وطموحاتها ومن تلك اللجان:

١. لجنة الاستثمار وتنمية الموارد: للقيام بالاستثمار والتحصيل المالي للأموال حسب القوانين والأنظمة المعمول بها.

٢. لجنة المساعدات: لتقديم المساعدات الشهرية للأسر المكفولة، والمساعدات الطبية للمرضى، ومساعدات لطلبة العلم والمقبلين على الزواج.

٣. لجنة الثقافة والإعلام: لإمداد

الأكل حتى الشبع

الطريقة الأمثل لتخفيف الوزن

د. سنية عبدالله الصالحي استشارية طب العائلة وتخصص طب غذائي



إليه حيث أنه لا بد أن نتواصل مع الإحساس الأول بالجوع.

مقياس الجوع والامتلاء

(Hunger Fullness Scale)

هناك مقياس أو أداة غير مكلفة تمامًا لا بد أن نتعلمها ونتدرب عليها لمعرفة الإحساس بالجوع وكيفية التعامل معها ويسمى بمقياس الجوع والامتلاء (Hunger Fullness Scale)، هذا المقياس يتدرج من صفر إلى عشرة، رقم صفر هو عند المجاعة وهذا لا نصل إليه، أما الرقمين (١-٢) هو عند الجوع الشديد، أما رقم (١٠) يكون عند الشبع المؤلم مثل ما يحدث معنا في شهر رمضان بعد صيام لفترات طويلة ثم الأكل بكميات كبيرة نشعر معها بامتلاء مع عدم الراحة، ورقم (٥) هو معيار يكون الإنسان عنده لا هو جائع ولا شبعان، الدرجة التي نركز عليها ويتعلمها الإنسان هي عند رقم (٣-٤) وهذا هو الإحساس الأول بالجوع الذي تكلمنا عنه ويكون معه علامتين اختلاء المعدة وقلة التركيز مع دوخة بسيطة، وهنا يبدأ الإنسان بالأكل حتى يصل المقياس (٦-٧) وهنا يكون قد وصل إلى الشبع المريح وهو الإحساس بالشبع بدون الإحساس بالتخمة، وعندها لا بد أن يتوقف الإنسان

على الجوع وحينها الإنسان لا بد أن يأكل، لأن التعامل الصحيح مع الإحساس بالجوع ومعرفة الإنسان متى يأكل يؤدي إلى إعطاء الجسم الطاقة ويحفظ التوازن، أما عدم فهمه والتعامل معه بشكل خاطئ يؤدي إلى تثبيط هذا الشعور مما يؤدي إلى زيادة في الوزن والدخول في مشكلات مختلفة، فسيحان الله تجد هذا الشعور واضحاً عند الطفل عندما يجوع تجده يبكي، وبمجرد أن يصل إلى درجة الشبع بعد الرضاعة تجده يهدأ وينام، وهذه دلالة على أن الجوع والشبع من الأمور الفطرية التي يتعامل معها الجسم بذكاء، ولكن نقوم نحن بالتأثير السلبي على هذه الاستجابة بمجموعة من الممارسات والعادات غير الصحيحة.

ما هو الإحساس الأول بالجوع الحقيقي؟

علامتان أساسيتان عند ظهورهما يعني الإحساس الحقيقي بالجوع، فالعلامة الأولى هي الإحساس بخلو المعدة الناجم عن انقباضات المعدة والاثني عشر، والعلامة الثانية وهي (الدوخة وقلة التركيز) وما يأتي بعدهما من أحاسيس أو علامات هي تعبير على الجوع الشديد مثل دوران شديد وعدم التركيز وهذا لا نريد أن نصل

من الموضوعات التي تعد محل اهتمام فئات كثيرة من المجتمع ألا وهو موضوع تخفيف الوزن أو ما يعرف (بالرجيم)، وقد برزت في الآونة الأخيرة العديد من الأنظمة الغذائية والوصفات المتنوعة من أجل خسارة الوزن. وحول هذا الموضوع استضافت اللجنة الإعلامية عبر بثها المباشر في حسابها على الانستغرام ضمن سلسلة موضوعات (طبيبك لايف) الدكتورة سنية الصالحي استشارية طب العائلة واختصاصية الطب الغذائي والسكري في الحديث حول الطريقة الأمثل لتخفيف الوزن، ونستعرض خلال هذا العدد أبرز ما جاء في حديثها الصحي الشيق.

كيف نتعامل مع أجسادنا ومع الجوع والشبع؟

من الأهمية بمكان أن يتعرف الإنسان على نفسه وكيفية التواصل مع جسده والتجاوب مع متطلباته وما يتولد لديه من شعور خاص بالجوع والشبع، فالله سبحانه وتعالى خلق أجسامنا ذكية تجيد التعامل مع حاجاتها كالحاجة إلى النوم أو التبول وكذلك بالنسبة إلى الجوع، فهناك مجموعة من الرسائل والمؤشرات والعلامات التي يطلقها الجسم نعرف من خلالها



عن الطعام، ومن ثم فإنه يجب أن نبدأ الأكل عند الإحساس الأول بالجوع (٣-٤) ونتوقف عن الطعام عند الشبع المريح (٦-٧) ونتجنب تمام الوصول إلى المعيار (١-٢) وهو الجوع المؤلم ولا المعيار (١٠) وهو الشبع المؤلم.

ما هو السر في البدء بالأكل عند الإحساس الأول بالجوع

البدء بالأكل عند إحساسك الأول بالجوع هو أمر مهم لأسباب عديدة، من أهمها أن البدء عند هذه الدرجة سهل عليك التوقف عند الإحساس بالشبع

المريح، أما السبب الثاني هو البدء بالأكل عند هذا الإحساس ويكون معه استمتاع بلذة الطعام، ويكون اختيارك لنوع الغذاء أفضل لأن هناك وضوح في الرؤية وعدم اختلال كامل للتركيز، حيث أثبتت التجارب أن كمية الأكل عند الإحساس الأول بالجوع تكون ثلث الكمية التي قد يأكلها الإنسان عند الوصول للجوع الشديد، بالإضافة إلى أن اختيار نوع الطعام عند الجوع الشديد يكون غير منضبط ولا موفق، كما أن هناك دراسات أثبتت أن من يبدأ بالأكل عند مقياس (٣-٤) يحدث لديهم تحسن في نسبة السكر في الدم وتقليل في مقاومة الأنسولين وتحسن في تحليل السكر التراكمي،

بحيث يشتمل على كربوهيدرات (نشويات مثل الأرز أو المعكرونة أو غيرها) وبروتين (لحم أو دجاج أو سمك) ويكون معه الخضروات التي تحبها وهذا يعطيك نوع من التمازج والتنوع، ولا نهتم هنا بالكمية لأنها تعتمد على جسمك وهو إحساسه بالشبع الأول وإعطاء الإشارة بهذا الشبع.

وهو معيار مشهور ومعروف عند مرضى السكر حيث يتم قياس متوسط نسبة السكر في الدم خلال ٣ شهور، كما أن هناك مجموعة ممن اشتركوا في هذه الدراسات فقدوا ما يقارب من ١٥ كيلو جراماً خلال ٣ شهور من اتباعهم لهذا السلوك.

ماذا نأكل؟

تعلمنا كيف نتجاوب مع شعورنا بالجوع والشبع ومتى نبدأ الأكل ومتى نتوقف، السؤال الأهم ماذا نأكل؟ وهنا أيضاً نقول اترك لجسمك أن يختار لك الأصلح والأصح له ونقول له كل وجبة متوازنة ومتكاملة، وحتى تستطيع عمل ذلك، قم بتقسيم صحنك

كيف نقول للطعام لا؟

ما نتكلم فيه هو أمر فطري موجود طبيعي في أجسادنا ولكن قد يتغير كما ذكرنا بسبب عادات وممارسات خاطئة، ونحن نحاول أن نعيد أجسادنا إلى فطرتها السليمة ومع هذه المحاولات قد يفشل في بعض الأحيان وهذا

ليس مدعاة لليأس وإنما نحن نتعلم ونتدرب بالتكرار والتجربة حتى نتعود على الطريقة المثلى في التعامل مع أجسادنا .

وفي أحيان كثيرة تكون هناك مؤثرات خارجية (كالعزومات) والمناسبات الاجتماعية التي بها الكثير من الأطعمة اللذيذة والشهية ويكون فيها الإلحاح من المضيف على الضيوف بالأكل ولأكثر مرة قد لا نستطيع معها المقاومة، ومن ثم الاستمرار بالأكل حتى نصل للشبع المؤلم.

وهنا لا بد أن نتعلم خمس طرق نقول من خلالها للأكل لا !!

أولاً: لا بد أن يكون للإنسان رؤية واضحة مع نفسه، فهل ما زلت بحاجة إلى مزيد من الطعام الذي يقدم أم وصلت إلى الشبع المريح ولا بد أن أقف عند هذا الحد؟ **ثانياً:** لا بد أن أقول لنفسي أنني سوف أتناول هذا الأكل لاحقاً وليس الآن وأكون صريحاً في ذلك مع من يستضيفني بأنني ممكن تناوله لاحقاً عندما أحتاج لذلك أو حتى ممكن أن (أخذه معي).

ثالثاً: عدم الإحساس بالإحباط أو الحزن سواء أنك أكلت زيادة، أو بسبب أنك منعت نفسك عن أكل ما تشتهييه من الطعام وعدم استجابتك لطلب من يستضيفك،

فهذا إحساس طبيعي علينا أن نتقبله ونتعلم كيف نتجاوزه.

رابعاً: لا بد أن أقدر ما قمت به في استجابتي للنداء الداخلي للجسد وقدرتي لأن أقول للطعام لا، وأستشعر أن ما قمت به شيء جيد للحفاظ على جسمي وصحته. **خامساً:** مهم جداً أن توجه تركيزك لشيء آخر غير الطعام، كأن تتكلم مع أحد الحضور أو تجري اتصالاً أو تخرج قليلاً من القاعة التي بها الطعام وغيرها من الأمور.

سادساً: عدم استشعار الحرج في كل هذه الخطوات لأنك تقوم بالحفاظ على نفسك.

٤ خطوات عملية سريعة

أولاً: تأكد من أن هذا الإحساس بالجوع هو إحساس حقيقي: أشرنا إلى علامات هذا الإحساس سابقاً وعلينا أن نتعلم كيف يأتي، وهناك طريقة بسيطة بأن لا تأكل مرة ثانية إلا عند الإحساس باختلاء المعدة وقلة تركيز، كما يفضل استخدام ساعة بها مؤقت أو منبه ويتم ضبطه على ساعتين مثلاً، وقم بسؤال نفسك هل جاءني الإحساس الأول بالجوع أم لا؟ إذا كانت الإجابة بلا أعد التجربة وقلص الوقت إلى ساعة ثم نصف ساعة ثم ربع ساعة وهكذا حتى تصل إلى الإحساس الأول بالجوع

وهنا يبدأ بالأكل وغالباً ما تكون الفترة ما بين ٣ ساعات ونصف إلى أربع ساعات على الأكثر.

ثانياً: لا بد من تناول وجبة متنوعة ومتوازنة وتكون مشبعة حتى تصل للإحساس بالشبع المريح.

ثالثاً: لتكن لك جلسة مريحة مع الطعام فلا تأكل وأنت تمشي، بل عليك بالجلوس في وضع مريح ومضغ بشكل جيد حتى تعرف ماذا تأكل وكما أكلت .

رابعاً: لمن يحبون التدوين والكتابة يمكنهم عمل ما يسمى بمذكرات الطعام (Food Journal):

وهنا لا نكتب سعرات ما تم أكله وعمل حسابات لها، وإنما تكون ورقة بها أربع خانات: الأولى فيها الوقت والثانية درجة الجوع (من صفر إلى ١٠) التي كان عليها حينما بدأ يأكل، والخانة الثالثة ماذا أكل؟ والخانة الرابعة درجة الجوع والامتلاء بعد الانتهاء من الأكل. وهذا يساعد البعض على التدريب وتعلم كيفية التعامل مع جوعه وشبعه حتى تصبح جزءاً أساسياً من روتين حياته، ويفقد إحساسه بالذنب والتقصير عند الأكل بزيادة لأنه يحاول أن يتجاوب مع نفسه حتى يصل لأفضل طريقة في التعامل معها .

ونسأل الله لنا ولكم الصحة والعافية،،

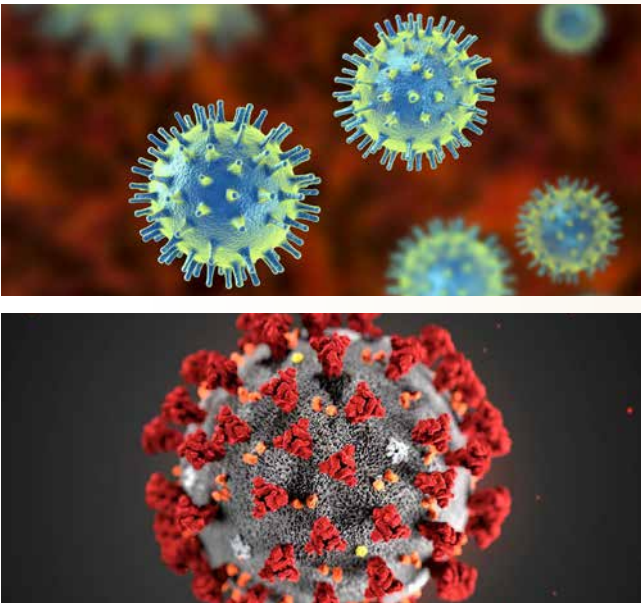




من أين جاءت الفيروسات.. وهل هن قديمة جدًا؟ (٢)

بقلم: الأستاذ سامي خميس الزومان

ما يمكننا أن نأمل حتى نتعرف على أصول الأنواع. وطور الباحثون خوارزميات لمقارنة الأشكال البروتينية لـ 3460 فيروسًا و1620 خلية، ووجدوا أن 442 طية بروتين مشتركة بين الخلايا والفيروسات، لكن 66 طية كانت فريدة بالنسبة للفيروسات. ووفقًا لشجرة عائلة الميكروبات الميكروية لـ Caetano-Anolles فإن الفيروسات قديمة، وتشترك مع البكتيريا في سلف مشترك، كانت تعمل بشكل كامل، وتتكاثر ذاتيًا وعاشت منذ حوالي 3.4 مليار سنة، بعد فترة وجيزة من ظهور الحياة على هذا الكوكب، ومن هذه الخلية، تطورت البكتيريا في اتجاه زيادة التعقيد، في حين أن الفيروسات تخلصت تدريجيًا من الجينات التي وجدت أنها لا تحتاجها، حتى أصبحت غير قادرة على التكاثر بمفردها! ويبدو أن أول خطوة رئيسية في رحلة تطور الفيروس قد حدثت منذ حوالي 1.5 مليار سنة.



لم يكن هذا الفيروس ضخماً جسدياً فحسب، ولكنهم وجدوا أنه يحمل أكثر من 1000 جين - جينوم ضخم - ومنذ ذلك الحين تم اكتشاف العديد من الفيروسات العملاقة منها فيروسات Pandoravirus التي تحوي حوالي 1100 جين. كونها مصنوعة من عدة خيوط قصيرة من الحمض النووي DNA أو الحمض النووي الريبوزي RNA ملفوفة في غلاف بروتيني ناعم، فإن الفيروسات لا تتحجر، وبالتالي لا يوجد لها سجل أحفوري للدراسة، ولذا كان من المستحيل تقريباً فك تشابك نسب تلك الفيروسات. ومن هنا فكر العلماء في طريقة لإعادة بناء شجرة عائلة الميكروبات، وإعادة البكتيريا والفيروسات إلى أصولها.

فعادة ما يقوم العلماء بإنشاء أشجار عائلة تطورية أو أشجار وراثية، بمقارنة الجينات بين الأنواع، وكلما زادت الجينات المشتركة بين كائنين، كلما كانا أكثر ترابطاً، لكن هذا التقنية تتيح لك إرجاع مليون سنة أو نحو ذلك، وأكثر من ذلك يكون الحمض النووي قد تحور لدرجة أنه يكون من المستحيل رؤية أوجه التشابه بين الأنواع.

أراد الباحث Caetano-Anolles العودة إلى بدايات الحياة على الأرض - منذ حوالي 3.5 مليار سنة، لذا بدلاً من مقارنة الجينات، قارن فريقه شكل البروتينات أو "طياتها"، والبروتينات عبارة عن آلات جزيئية عالية الدقة إذا قمت بتغيير شكلها، فإنك تعطل وظيفتها، وعلى الرغم من وجود بعض الانحرافات البسيطة في الشفرة الجينية أحياناً والتي لا تسبب فروقاً كبيرة، فإن شكل البروتين أمر بالغ الأهمية وبالتالي فإنه يتطور ببطء أكبر، وإعادة تتبع شكل البروتين يعيدنا إلى الوراء بقدر

نواصل
بعزم

الحملة الوطنية
لمكافحة
فيروس كورونا
(COVID-19)



ماذا أفعل؟

إذا خالطت حالة قائمة؟



إذا كانت النتيجة سلبية

سيطلب منك بدء الحجر المنزلي لمدة 10 أيام



سيتم الاتصال بك

وتحديد موعد للفحص خلال 24 ساعة، بعد تحديد هويتك عبر آلية تتبع المخالطين*

* في حال لم يتم الاتصال بك خلال 48 ساعة، يمكنك الاتصال على 444 والدبلغ عن المخالطة



تجنب مخالطة الآخرين

واعزل نفسك في غرفة منفصلة واستخدام حمام منفصل



قبل انقضاء مدة الحجر

المنزلي بثلاثة أيام يجب عليك حجز موعد لفحص الانتهاء من الحجر من خلال تطبيق مجتمع واعي

ماذا أفعل عند نقل

حالة قائمة أو حالة مشتبه بإصابتها بالسيارة



ارتداء الكمام
بالنسبة للسائق
والراكب



تشغيل المروحة فقط
وإيقاف نظام إعادة
تدوير الهواء



الجلوس بعيداً..
قدر المستطاع في
المركبة واستخدام
النوافذ للتهوية



القيادة مباشرة
إلى الوجهة دون توقف



فتح نافذة السائق
إلى النصف والنافذة
الخلفية بالكامل



غسل اليدين
لمدة 30 ثانية أو
استخدام المعقم فوراً
بعد مغادرة الراكب



تعقيم الأسطح
داخل المركبة باستخدام
أحد المعقّمات المعتمدة



الأمراض النفسية.. وحدة العمليات الإدارية

بقلم: د. علي عبدالغفار

حل مشكلات الأفراد والتحقيقات، وتبتعد عن تحقيق الأهداف، وعندما نبحث عن أصل هذه الظاهرة فنجدها ترجع إلى مسؤول مُتصيّد الأخطاء، يُدير العمل بشكل بوليسي يعيش التجسس على الأفراد من خلالهم.

وقد ترى مبدأ التحسين المستمر الذي هو من أعمدة إدارة الجودة ينتحر يومياً لا لشيء إلا لوجود مسؤولين لديهم مرض العجب بالذات، وأنهم يعرفون كل شيء عن أي شيء، فيغلطوا باب التجديد والتحسين طالما أتى من غيرهم.

وقد تفشل الاجتماعات، والتي يُفترض أن لها الأسس العلمية والمهارات الإدارية الثابتة، لكون رئيس الاجتماع يحب الحديث ولا يبالي بسماع غيره، فينقلب الاجتماع التشاركي إلى محاضرة ويتحول الأعضاء إلى تلاميذ تتلقى النصائح وتأخذ الواجبات بدون نقاش أو استفسار. وهذا مسؤول بالمؤسسة يعاني من مرض الإعجاب برأيه فينفرد بقراراته ويستبد برأيه، فيلغي مبدأ المؤسسة في اتخاذ القرارات ليختصر هيكل المؤسسة في شخصه فقط وينظر للمؤسسة بأنها ملكاً له، ويقضي على مبدأ التفويض الذي هو من أهم مبادئ إدارة المؤسسات والتجمعات.

وأحياناً تجد مؤسسة يغلب عليها الفوضى وعدم الالتزام، وغياب تطبيق اللوائح وإهمال تنفيذ القرارات، وحينما تبحث عن أسباب هذه الفوضى وانتشار روح الإهمال تجد أن من ورائها شخصية إدارية ضعيفة لا تستطيع أن تواجه المواقف والأفراد، قليلة الحزم في تطبيق اللوائح والقرارات.

وبالتالي إذا كنا نريد النجاح في إدارة المؤسسات والتجمعات المختلفة فعلياً أن نبحث في نفسية من يدير هذه المؤسسات والتجمعات قبل التشكيك في إمكانية علم الإدارة، علينا أن نغير التصورات الخاطئة والمفاهيم المغلوطة والطباع غير السليمة قبل أن ندير هذه المؤسسات، فنضمن تطبيق عمليات الإدارة بمبادئها ونظرياتها دون تلوين أو تغيير أو اختزال أو تغيب، فتسود العلاقات الحميمة ويدوم التواصل بين إدارة المؤسسة وأفرادها، وتعلو روح الولاء وتتحقق الأهداف وتزداد فاعلية فرق العمل، وترتفع معدلات إنتاجية الاجتماعات واتخاذ القرارات.. فقط عالجوا النفسية لتستفيدوا من العلوم الإدارية.

دائماً يتم التخطيط بشكل علمي وتطبق النظم بطرق جيدة وتصدر القرارات بشكل سليم، ومع ذلك لا يزال التعثر في تحقيق الأهداف فتفصل الخطة عن الواقع، وتزداد الضغوط النفسية على العاملين، فيسود عدم الرضا وتزداد الشكوى ويُعمّ التناحر، بل وتتصاعد الأمور إلى إشغال يوميات المؤسسة بالمكر والخداع بين الأفراد فيتلاشي الولاء والارتباط بالمؤسسة ويتعطل الإنتاج.

لماذا كل هذه الظواهر السلبية والنتائج الغريبة؟ ألم نخطط بشكل علمي؟ ألم ننظم بدقة ونصدر القرارات الصحيحة؟ هل اتضح أن علماء الإدارة صدعونا بكلام على ورق ونظريات جوفاء لا تصلح للتطبيق؟

الواقع أن العلم جاء لمحاكاة الواقع بنظريات تجريبية تم تطبيقها وثبت نجاحها، فهي المدرسة اليابانية في الإدارة والتي أخذت اليابان من الدمار إلى أعلى الدول تقدم ورفاهية، وها هي العلوم الإدارية التي أخذت بها أمريكا إلى أن أصبحت أقوى دول العالم، بل وقبل كل شيء ها هي العمليات الإدارية التي أخذ بها سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه حتى بسط سلطان الدولة الإسلامية على الولايات والأمصار، فضلاً عن خطط خالد بن الوليد العسكرية التي انتصر بها في كل المعارك والآن تُدرس بالمدارس العسكرية الأمريكية.

إذن فأين يقع الخلل؟ وما سبب هذه الظواهر السلبية التي نلمسها في المؤسسات والتجمعات؟ أستطيع أن أقول أن المشكلة ليست في عمليات الإدارة ولكن في نفسية من يطبق تلك العمليات، ليست المشكلة في علم الإدارة ولكن المشكلة في نمط وطبيعة من ينفذ مبادئ ونظريات العلم. فقد تجد المدير صاحب النفسية النرجسية المتعالية الذي يهمل الأداء الجماعي ونظرية فرق العمل، التي اعتمدت عليها اليابان في طريقة إدارتها للمؤسسات، بل تجد بالمؤسسة الشخصية التقليدية النمطية التي لا تعترف بما هو جديد فيتوقف التخطيط وتعمل المؤسسة بنظام رد الفعل، ويُنظر إلى ورش العصف الذهني بأنها تضییع للأوقات، فيهرب الإبداع من باب المؤسسة وتتحوّل عقول الأفراد إلى آلة حديدية تنفذ الأوامر فقط، وتتحوّل المؤسسة إلى امرأة عجوز تنتظر أجلها بعد طول عمر.

وقد تدخل مؤسسة فتجد بيئة العاملين مليئة بالأحقاد والحسد بما يساهم في إفساد بيئتها، وتختلط في

كمامة...

بقلم: نور عبد الرحمن الجناحي

لا يتعارض مع تعاليمه، وكما قال أديب الفقهاء وفقه الأدياء الشيخ علي الطنطاوي رحمة الله عليه: "الإسلام لا يعارض العلم الصحيح، ولا الفن النافع ولا الحضارة الخيرة، وأنه دين سهل رحب مرن، ليس بالدين الضيق الجامد المحرج".

ختامًا، ومع أن الحديث مكرر إلا أنه وجب التأكيد بأن الإسلام يوفر منظومة كاملة شاملة ضابطة للسلوك ومغذية للأخلاق ومحددة للمشاعر لا تغرة فيها ولا شائبة، هذه المنظومة تمكن الفرد من أداء عباداته ومن لمس أثرها المباشر عليه في جميع مناحي حياته إذا ما أداها بالطريقة الصحيحة واستشعرها في قلبه وربطها بحياته بإخلاص وصدق ومحبة حتى يلقي الله تعالى في آخرته بالوجه الذي يرضيه عنه. بالمناسبة، أنصح بمتابعة برنامج "بدون كمامة" للدكتور محمد العوضي على "اليوتيوب" فهو خفيف للغاية لا تتعدى مدة الحلقة الواحدة فيه الخمس دقائق، بإمكانك الاستماع إليه أثناء قيادتك للسيارة أو عند ممارستك للتمارين الرياضية أو عند قيامك بالأعمال المنزلية أو كما أفعل أنا عند غسيل الصحون - المهمة التي تتكاثر كلما قمت بأدائها -.

أطراف الحديث مع زملائه، على الرغم بأنه في القرآن الكريم وحده ذكر "الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ" في أكثر من خمسين موضعًا في دلالة واضحة على أن العمل الصالح مُلحق بالإيمان التام، لا مجال للفصل بينهم في أي حال من الأحوال.

ثانيًا: انفصال العبادات عن الأخلاق، والذي نلمسه في جوانب عديدة للأسف مثل إلحاق الأذى بالجيران والاعتداء على حق الطريق وقذف الناس بالكلمات الجارحة دون أدنى مراعاة لمشاعرهم وقد أولى ديننا الحنيف أهمية عظيمة إلى اللباقة في الحديث ولين الجانب مع الآخرين فالله تعالى في محكم كتابه يقول: "فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لنتَ لَهُمْ، وَلَوْ كُنْتَ فَضًّا غَلِيظًا لَّالْقَبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ". ويقول رسوله عليه أفضل الصلاة والسلام: "رحم الله رجلاً سمحًا إذا باع، وإذا اشترى، وإذا اقتضى".

أخيرًا: فصل العبادات عن الترفيه، بمعنى أن يقوم الفرد بجب ما قام به من عبادات طوال اليوم بالترويح عن نفسه بما لا يرضي الله عز وجل، مع ضرورة التأكيد بأن الإسلام فيه من السعة ما يعين الفرد على الترفيه والراحة بما

في برنامجه الرمضاني "بدون كمامة" ينزع الدكتور محمد العوضي كمامته لي طرح قضايا عديدة ومواقف شائكة وظواهر مختلفة بصراحة وواقع، ففي الحلقة الثانية بعنوان "العابدون اللاعبون" يتحدث الدكتور عن أولئك الذين صيروا العبادات إلى طقوس، فقد أدوا الفروض، صاموا وصلوا وتصدقوا وحجوا لكنهم ارتشوا ومنوا وآذوا وشتموا؛ وذلك لأنهم فصلوا العبادة عن آثارها مما حال دون تأثيرها الحسن عليهم في حياتهم الاجتماعية على وجه الخصوص. وبقدر ما يبدو هذا الموضوع مكررًا ألا وهو فصل الدين عن الحياة، إلا أنه من الجلي أنه لا زال يُمارس بل ويُمعن في ممارسته، يذكر الدكتور بأن هذا الانفصال يأتي على ثلاث مراحل.

أولًا: انفصال العبادات عن الأعمال والذي ينعكس على إخلال المرء بوظيفته، فتراه يواظب على صلوات الجماعة في المسجد إلا أنه مجسّد لمعنى التقصير في الوظيفة، فلا يلتزم بوقت الحضور والانصراف ولا يؤدي مهامه بالحد الأدنى المطلوب منه ويقضي جلّ وقته في التقليل بين المكاتب وتجاذب

تطبيقات أينما كنت فتح العالم Khairia.org



جمعية
الأعمال الخيرية
Eslah Khairia



Eslah Khairia



You Tube



g+

36006166

