

الموسوعة الثقافية المدرسية

لطلبات المرحلة الابتدائية

حَدِيقَةٌ

الفقر والثقافة

للمجد الثاني



إعداد

أبو عبدالله

الطبعة الأولى

# حدايقة

## الفقرات الثقافية

المجلد الثاني

إعداد

أبو عبد الله

ح أبو عبد الله، ١٤٣٥ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية في أثناء النشر

أبو عبد الله

حديقة الفقرات الثقافية. / أبو عبد الله - تيباء، ١٤٣٥ هـ

٨٣٠ ص؛ ١٧ × ٢٤ سم

ردمك: ٩-٥٥٩٨-٠١-٦٠٣-٩٧٨

١- الثقافة العامة ٢- التعليم الابتدائي أ. العنوان

ديوي ٠٣١ ١٤٣٥ / ٦١٦٥

رقم الإيداع: ١٤٣٥ / ٦١٦٥

ردمك: ٩-٥٥٩٨-٠١-٦٠٣-٩٧٨

الطبعة الأولى

١٤٣٥ هـ / ٢٠١٤ م

#### التصحيح والمراجعة

محمد فهمي  
سحر الشريف  
سمية الورداني  
علي فرحات حلوة  
مصطفى حسن  
يوسف محمد أبو القاسم  
مصطفى حسن حسن  
أحمد هارون  
أبو القاسم عبدالرحمن  
أيوب محمد فضل  
عبدالله مختار

#### حقوق الطبع

والنشر والتصوير

لكل مسلم، بكل

وسيلة مباحة

دون أخذ إذن

خطي من المؤلف

ويسعدني تعديل

وحذف ما خالف

الكتاب والسنة

إن وُجد سهواً

مستشار الموسوعة

د. حسن الشريف

رئيس مجلس إدارة

دار الحكمة للطباعة والنشر والتوزيع

عضو اتحاد الناشرين المصريين





# المقدمة



الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين..  
ثم أما بعد،،

تحتاج البرامج الثقافية المتميزة إلى الاستعانة بعد الله - عز وجل-  
بالفقرات المتنوعة والهادفة؛ حتى تصل بالمستمع إلى الهدف الذي نريد  
الوصول إليه بكل تشويق وإثارة، وهو ما تكفله له فقراتنا المتنوعة في هذا  
الكتاب بإذن الله.

وتعتمد هذه الفقرات على إخراج المعلومات الدينية، والتربوية،

والثقافية، والأدبية، والفكرية، والعلمية، والطبية، أو غيرها من حقول العلم المختلفة بقوالب وصيغ مختلفة عن الطريقة التقليدية، ألا وهي الإلقاء المباشر، بطريقة صبّ المعلومات، فبالطبع هذا ما لا تقوم به الفقرات المتميزة. بل تبحث هذه الفقرات عن كل شيء يجذب المستمع إلى المعلومة، ويحببها إليه، بحيث ينصت لها ويصغي إليها، وفي النهاية يعمل بها، وهذا هو الهدف الأعلى والأثمن.

والفقرات الثقافية ليست وحيًا من السماء، ولا ينبوعًا من الأرض، بل هي نتاج فكري ومعرفي بارع، يخرج من بطون الكتب المختلفة: الدينية، أو التاريخية، أو الأدبية أو غيرها من العلوم، التي تزخر بها الكتب والمصنفات التي ألفها وجمعها العلماء، والمؤرخون، والأدباء.

ويبقى قالب سبك وحبك الفقرة في ثوبها المناسب هو السر الأكبر لنجاحها، والطاقة الفاعلة لتأثيرها.

فمثلاً: المعلومة التي من المناسب أن تصاغ بقالب هل تعلم من الخطأ أن تصاغ بقالب أوائل، أو أواخر.

والمعلومة التي من المناسب أن تصاغ في قالب أمثال من الخطأ أن تصاغ في قالب سؤال وجواب.. وهكذا كل فقرة بما يناسبها من قوالب، وكما يقال: "لكل مقام مقال".

وقد عمدنا إلى تقديم مقدمة صغيرة قبل عرض أية فقرة؛ لكي تبين هدفها، وتعطي صورة عنها، وأيضاً لكي تذكر بها.

كما أود التذكير بأن هذه الفقرات ما هي إلا نقطة في بحر، فابحثن عن الجديد والمفيد من الفقرات والمواضيع ولا تقفن عند حد من الحدود.

## الموهبة (١)



الموهبة نعمة من نعم الله تعالى على الإنسان، فكل إنسان لديه مواهب إن اعتنينا بها وأخرجناها كانت كالشجرة المثمرة، وإن أهملناها أصبحت يابسة لا ثمر فيها ولا ورق.

وهنا كانت هذه الفقرة بمثابة المعرف بالموهبة، والراعي للموهوبات. لذا .. أوصي بأن تكون هناك معلمة في كل مدرسة مختصة باكتشاف الموهوبات ورعايتهن، مع الأخذ بما ذكرناه في هذه الفقرة ونقله إلى الطالبات، والبحث أيضاً عن الجديد والمفيد في عالم الموهبة.

(١) تم الاستفادة من موقع (بوابة موهبة) على الشبكة العنكبوتية.





## حفظ وقراءة القرآن .. منهج في تربية الموهوبات الصغيرات

تعدُّ قراءة وحفظ القرآن الكريم والتمعن في سحر بيانه وبلاغة ألفاظه من أهم الطرق لتعليم أسس اللغة السليمة وتوسيع المدارك المعرفية لدى الأطفال، وتحديدًا عند الأطفال الموهوبين؛ وذلك لقدرتهم على استيعاب المعاني والألفاظ، بداية من مراحل عمرية مبكرة تتراوح ما بين (سنتين وخمس سنوات)، وهو العمر الذي يسبق مرحلة التعليم النظامي. ويرى علماء النفس أن الذكاء والقدرة على الإبداع غالبًا ما يقتربان بالنبوغ اللغوي والفكري المبكر؛ حيث يتمكن الطفل من تكوين جملٍ طويلة ذات معانٍ؛ استنادًا للغة شفوية متطورة تسبق مرحلة الكتابة، تساعد على الربط بين المدلول اللغوي والرموز المحسوسة الموجودة من حوله، وسرعان ما يتشكل لديه قاموس شفهي متطور يحوي عشرات المدلولات المجردة التي لها مدلول حسي في عقله، وتعرف تلك العملية بالنبوغ اللغوي لحديثي القراءة؛ حيث يتميز الطفل في هذه المراحل بما يلي:

- عقل يقظ.
- ملكات حفظ عالية.
- خيال خصب.
- فضول للمعرفة والتعلم.

## القرآن كتاب حياتي شامل

يجمع القرآن بين سحر البيان وقوة الألفاظ وسلاسة نظم اللغة، والتي تأتي إلى السمع مسترسلة تدعو إلى الطمأنينة وهدوء النفس، وهذا ما يحتاج إليه الطفل الموهوب في بداية رحلته نحو المعرفة والعلوم، وبالتالي تعويده على قراءة القرآن وتشجيعه على حفظ السور؛ كي ينعكس بشكل إيجابي على:

- إثراء القاموس اللغوي لديه.
- تغذية الخيال وتحفيز ملكات الحفظ.
- تعليم التفكير من خلال التأمل في أسرار الكون.
- تعزيز انتمائه إلى الإسلام.

## دور الأسرة في تقريب القرآن للطفلة الموهوبة

تبين جميع الدراسات في مجال تربية وتوجيه الطفل الموهوب أن دور الأم والأب من أهم الأدوار المؤثرة في تطوير وتنمية موهبة الطفل، تحديداً في السنوات الأولى من عمره؛ حيث يمكن للأبوين توفير بيئة تعليمية محفزة لملكات ومواهب الطفل، وبالتالي فإن استغلال الإجازات الأسبوعية والسنوية والمناسبات الدينية كرمضان والأعياد بهدف تطبيق برنامج شيق لتعليم القرآن الكريم وتحفيظه، فهذا يعزز قدرة الطفل على الاستيعاب والحفظ، ويزيد من قابليته في تخزين الألفاظ وربطها بالمعاني. وفي المحصلة يتم تقييم فعالية برامج تحفيظ القرآن الموجهة

للأطفال الصغار من خلال ملاحظة بعض المؤشرات الأولية عندما يمسك الطفل لأول مرة بكتاب قصة دينية مصورة، أو أي كتاب للأطفال، ومن هذه المؤشرات:

- قراءة الصفحات من اليمين إلى اليسار بحركة الرأس.
- مراقبة مدى تفاعل الطفل مع الرسومات والصور.
- التعليق المتكرر على الصور والألوان بعبارات متجددة.
- ترديد الأسماء والأرقام.
- القدرة على تخزين بعض الألفاظ اللغوية وإعادة استعمالها في مواقف مختلفة.

## قصص القرآن الكريم

أصبح جميع أطفالنا يقلدون بعض النماذج الدخيلة على مجتمعاتنا الإسلامية كالرجل الخارق، الرجل الحديدي، رجل العنكبوت، قوى الشر التي لا تهزم، والعديد من الشخصيات الكرتونية الوهمية. و أصبحت هذه الشخصيات تشكل رافداً كبيراً في خيال أطفالنا الصغار. ومن أجل مجابهة مثل هذه الشخصيات يجب أن نبدأ في تشكيل الهوية الإسلامية لأطفالنا وتقديم نماذج حقيقية من قصص القرآن الكريم كقصص الأنبياء والرسل، وأخبار الأولين الأخيار، واستخلاص العبر والحكم، والتركيز على السيرة المحمدية، وليكن الرسول - عليه أفضل الصلاة والسلام - قدوة لأطفالنا المتميزين، وذلك من خلال السرد والقراءة والحفظ لقصص من السيرة النبوية.

إن كل ما تقدم لا يمنع من التنوع والاطلاع على ثقافات الشعوب ومعرفة أخبارهم وتعلم أطفالنا لقصصهم، لكن ليس على حساب هويتنا الإسلامية والتي يجب أن تُزرع في أطفالنا الموهوبين؛ لتمنحهم ثقة بالنفس وتوسع مداركهم المعرفية، متمسكين بالقرآن ومعتادين عليه.. كتاباً علمياً ومعرفياً لحياة الإنسان المتكاملة.

## إرشادات لترغيب قراءة القرآن للطفلة الموهوبة

يندرج التعامل مع الموهوب ضمن فئة ذوي الاحتياجات الخاصة، والتي تتطلب من الأسرة بعض التخطيط المسبق والبحث في أحسن الحلول لتوفير أجواء ملائمة لتطوير الموهبة وتفجير ملكات الإبداع لديها؛ لذلك يجب على الأم الحرص على التدرج مع الموهوبة في عملية تعليم قراءة القرآن وحفظه منذ السنين الأولى من عمر الطفلة، وبذلك تؤسس لبناء علاقة حياتية بين الموهوبة والقرآن الكريم تستمر طوال حياتها؛ لذلك عليها اتباع الخطوات التالية:

- ممارسة قراءة القرآن أمام الطفلة قبل عمر ثلاث سنوات.
- توفير مصاحف صغيرة مختلفة في غرفة الطفل.
- تعويد الطفلة على الاستماع للقرآن في البيت والسيارة.
- البدء بالسور القصيرة.
- توفير قصص الأنبياء بطبعات حديثة تحوي صوراً تعبيرية .
- اللجوء إلى الحافز الهدايا واللعب كمكافأة على مواظبة القراءة والحفظ.

## ثراء القاموس اللغوي أساس الخيال الواسع

يبدأ الطفل العادي في تفكيك الرموز وربط الألفاظ بالمعاني في عمر ثلاث سنوات، وتشير الدراسات التربوية إلى أن معظم الأطفال الموهوبين لديهم ملكة الثراء اللغوي، والتي تبدأ في الظهور منذ السنة الأولى من العمر؛ لذلك لا يمكن تحديد عمر موحد لجميع الأطفال في تحديد بداية التطور اللغوي بدقة.

يتمتع الموهوب الصغير بقدرات عالية في تخزين الألفاظ وربطها بالمدلول الحسي لها، ونظم جمل طويلة ذات معنى، وتفكيك الرموز، والقدرة على تتبع الأحداث؛ لذلك من المهم البدء المبكر في بناء القاموس اللغوي للطفلة الموهوبة، فذلك يحفز التفكير المبدع ويشحن الخيال لديها. ويعد القرآن الكريم مادة تعليمية دسمة لتحفيز ملكات الخيال المبدع عند الأطفال، وإذا أصبح القرآن الكريم رافداً رئيساً لقاموس الطفلة الموهوب، فستحقق النتائج التالية:

- تعزيز النبوغ اللغوي لدى طفلتك.
- تعلم الطلاقة والمرونة في القراءة والوصول للمعنى.
- تعليم التفكير من خلال التأمل في آيات الله.
- الارتباط العاطفي بين الطفلة والقرآن الكريم.
- بناء قاعدة لغوية تستند إلى لغة القرآن.
- تنشيط ملكات الخيال لدى الطفلة.

## العوامل المؤثرة في تألق الإبداع

يكاد يكون تعريف الإبداع موحدًا عند معظم الباحثين في مجال التربية على مر الأزمان، فهو مزيج من القدرات والاستعدادات والخصائص الشخصية التي إذا وجدت مناسبة يمكن أن ترقى بالعمليات العقلية لتؤدي إلى نتائج أصيلة ومفيدة.

يرى تورانس أن "الإبداع عملية تحسس للمشكلات والوعي بمواطن الضعف والثغرات، وعدم الانسجام والنقص في المعلومات والبحث عن حلول والتنبؤ بها، وصياغة فرضيات جديدة، واختبار الفرضيات وإعادة صياغتها أو تعديلها من أجل التوصل إلى حلول أو ارتباطات جديدة باستخدام المعطيات المتوافرة ونقل النتائج للآخرين".

قال الحائز على جائزة نوبل في الأدب وينستون تشرشل رئيس وزراء بريطانيا "مما لاشك فيه أن القيم العظيمة تنطلق من عائلة عظيمة، بل إن أعظم الصفات الإنسانية التي ابتكرت استمدت قوتها وثباتها من المنزل؛ ليصبح المنزل بما فيه العائلة من العوامل المؤثرة في تألق الإبداع، وفيما يلي بعض الإرشادات التي تعزز البيئة الأسرية الداعمة للإبداع:

- (١) تشجيع الفروق الفردية في الميول والقدرات لدى الأطفال والعمل على تدعيمها.
- (٢) التعرف على مجالات الإبداع لدى الطفلة، وتدعيم الاتجاهات إيجابية لديهم نحو مزيد من الإبداع.

٣) تجنب النقد والسخرية لأوجه القصور؛ لأن ذلك يؤثر سلباً على التفكير الواسع.

٤) تشجيع الأطفال على اتخاذ القرارات المستقلة، وتدريبهم على حرية الاختيار.

٥) الابتعاد عن القسوة واستخدام أساليب الضغط والتهديد والتوبيخ والعقاب البدني.

٦) عدم التفرقة في المعاملة بين الأبناء.

إن التحاق الطفل المبدع بالمدرسة لا يعني انتهاء دور الأسرة؛ فالأدوار متكاملة ومهمة، فالمدرسة هنا تتولى ما أنجزه الوالدان من أسس التنشئة والتربية، وتضيف إلى إنجاز الوالدين موضوع التعليم. والتعليم المتميز لا بد أن يوفر برامج تتضمن المعلومات الأساسية والنشاطات الاستكشافية والمهارات التي تؤدي إلى أن يحقق المتعلم مستوى متقدماً من الإنتاج الإبداعي.

ومن أجل الوصول إلى نتائج مثمرة في تطوير تفكير الطفل المبدع داخل المدرسة، على المعلم أن يعمل بجد لخلق جو تفاعلي داخل الصفوف بين الطلبة وتقديم البرامج التربوية المحفزة للتفكير؛ فالمعلم أهم حلقة في عملية التربية ولديه دور مهم في تطوير الإبداع لدى الطلبة، وذلك من خلال الإجراءات التالية:

- تدريب الطلبة على إنجاز الأعمال التي تدعم اعتمادهم على أنفسهم.



- تحفيز دافعيتهن وتنمية مهارات التفكير لديهن.
  - تشجيع وتنمية القدرات الإبداعية.
  - تقديم الأنشطة التي تثير خيال الطالبة.
  - تدريب الطالبة وتشجيعها على البحث والتعمق في المعلومة.
- إن جميع الإجراءات السابقة وحدها لا تكفي في تحفيز ودعم التفكير الإبداعي لدى طالبات المدارس، إلا إذا تمت تهيئة الظروف التعليمية المناسبة، حيث تعد البيئة المحيطة عنصراً أساسياً وضرورياً لظهور القدرات الإبداعية لدى الأفراد؛ لذا على المدرسة التي تشد الإبداع أن تراعي ما يلي:
- ١- توفير أنشطة تنمي قدرات المتعلم على تحمل التعقيد والغموض.
  - ٢- الاهتمام بمراعاة الفروق الفردية لدى الطالبات، والاهتمام بأنماط التعلم لدى المتعلم، وضرورة تنوع النشاطات باختلاف تنوع القدرات.
  - ٣- تشجيع الطالبات على التعبير الحر عن الأفكار الجديدة وغير المألوفة وتعزيزها.
  - ٤- تعزيز روح التعاون بين الطلبة على استخدام أدوات حل المشكلات الإبداعية بهدف تنمية المهارات والقدرات الإبداعية لديهن.
  - ٥- مراعاة المرونة بالأنظمة والقوانين المحددة والتي تعيق الإبداع. واستكمالاً لدور المدرسة في تنمية الإبداع، يقع على عاتق المعلمة الإلمام بثلاثة عناصر مهمة تسهم مع بعضها البعض في عملية الإبداع،

وهي: نواحي الإدراك، والشخصية، والظروف البيئية. وعلى الرغم من تفاوت نظرة المعلمات تجاه العناصر الثلاثة، إلا أنهم يلعبون دورًا مهمًا في تطوير عملية الإبداع من خلال الاهتمام بهذه العوامل.

## مبادئ أساسية للمبتكرات

ربما خطر لمعضنا أن تبتكر ابتكارًا ما خلال مرحلة ما في حياتها، بعضنا عملن على تحقيقها، والآخر نسينها ثم رأينها على أرفف الأسواق بعد فوات الأوان.

نورد هنا (٩) خطوات أساسية لا غنى عنها لكل من تريد الابتكار:

- حددي الاحتياج: قومي بعمل مسح واستبيان لمدى حاجة مجتمعك وقريناتك لذلك.

- قومي بالعصف الذهني للحلول: حاولي إيجاد أكبر قدر من الحلول والأفكار باستخدام استراتيجية العصف الذهني.

- اختاري الحل: كيف؟ انظري لكل الحلول المطروحة. ثم أوجدي قائمة من المعايير السابقة وحددي أفضل الحلول، وأخيرًا افحصي مدى ملاءمة الحل بالاستبيان عن آراء عائلتك، صديقاتك ومجتمعك؛ للحصول على آرائهم وللتثبت من الحل المختار. يلي ذلك، أن تطلقِي اسمًا لحلك "ابتكارك".

- إجراء البحوث، أجري البحوث على ابتكارك.

- ضعي خطة: خططي لكيفية تطوير هذا الابتكار.

- صممي وابني نموذجًا: ابدئي بعمل مسودة أو رسمة، قرري نوعية المواد، ثم اعلمي النموذج المبدئي، ثم حددي إمكانية تطوير هذا الابتكار.
- اختبري النموذج: وضحِي واختبري إمكانات النموذج، وسجلي نتائج الاختبار في سجل الابتكار، ثم اجمعي التغذية الراجعة حول ابتكارك، وقومي بعمل التعديلات اللازمة.
- أديري الابتكار: قومي بمشاركة ابتكارك مع الآخرين، وشاركِي به في المنافسات، وأظهريه على الملأ. وبالطبع، قومي بتقديم طلب حماية حقوق الابتكار، ثم ابدئي مشروعك الخاص لتسويقه.
- قيّمي طريقة ابتكارك ومنتجه: حددي نقاط الضعف والقوة في عملية ابتكارك، وحددي نقاط القوة والضعف للابتكار نفسه.

## كيف يتم الحكم على الابتكار بأنه جيد؟ وكيف يكون الابتكار غريباً؟

معايير جودة الابتكار مختلفة بحسب الغرض من الابتكار، والفئة التي سيخدمها، فهناك معايير لمدى فاعليته وسهولة استخدامه وتوافره، وهناك الكثير من الابتكارات التي لم تنجح؛ لأن الحل كان أعقد من المشكلة التي أريد حلها.

وهناك معايير تكون خاصة بالمنطقة الجغرافية التي قدم فيها، فالابتكارات التي تصب في الاستفادة من الضباب أو تجنب مشاكله، لا تناسب المناطق الصحراوية، كما أن للمناطق الباردة حاجاتها المختلفة عن المناطق الجافة أو الحارة، وهذه الحاجات هي التي تدفع المبتكر

لتقديم أفكاره، وهي نفسها التي تتحكم في تقييم المجتمع لهذا الابتكار، كما تخضع بعض الابتكارات للحكم عليها بناءً على فائدتها الاجتماعية والثقافية وحتى الدينية؛ إذ لا تتحد المعايير بشكل عالمي إلا فيما يخص فئات محددة دون غيرها، كذوي الاحتياجات الخاصة الخاضعة لاتجاهات دولية.

أما فيما يخص الابتكارات الفردية، فإنها تمكننا من الحكم عليها بأنها قيّمة جداً، أم لا، أو تغطي حاجة شرائح مجتمعية مختلفة، وفي الوقت نفسه؛ لا يمكننا الحكم بعدم فائدة مطلقة لأي ابتكار، حتى لتلك الابتكارات المحدودة بفئة قليلة أو منفردة بحاجة الشخص إذا أوجدها. وفي أحيان كثيرة يصادف أننا نرى ابتكارات لا يمكننا أن نتخيل كيف ومتى وأين ستستخدم ومدى فائدتها، وهنا فقط، يمكننا إطلاق صفة الغرابة عليها. وفي أحيان أخرى، يكون الابتكار غريباً إذا انتقل من عمله الذي أوجد من أجله كاستخدام ربطات العنق بجيوب لحمل الكروت الشخصية والأقلام.

وكذلك، إذا انتقل الابتكار إلى مكان آخر في بيئة اجتماعية غير معتادة عليه، كاستخدام العصي الصينية لتناول الأرز في الخليج، وقيسي على ذلك استخدام نظارات الدجاج أو نظارات الكلاب الشمسية المانعة للضباب.

وأيضاً قد تكون الابتكارات غريبة، إذا كانت لا تتفق مع الذائقة الاجتماعية العامة، كاستخدام شفاطات تثبيت الرأس للنوم في الحافلات العامة، أو استخدام مظلات خاصة للأحذية. وأحياناً يكون الابتكار

منطقيًا، لكنه يبدو غريبًا لمحدودية انتشاره، إما لعيوب في الفكرة نفسها، أو لأسباب اقتصادية أو فشل في التسويق، مثل الطاولة الغاسلة للصحون، التي يتم تناول الطعام عليها، ثم دفع الصحون في بطنها لتقوم بغسلها، وكذلك الآلات التي تبدو أهدافها غير منطقية مثل آلة تسخين أو تذيب الآيس كريم.

والغرابية هي سلاح ذو حدين لأي ابتكار، فإما أنها ستثير الناس لتجربته أو ربما تجعله محدودًا جدًا أو حتى فاشلاً، فمعظم الابتكارات التي لا توافق الذائقة العامة، حتى وإن كانت مسجلة ببراءة اختراع محفوظة؛ فإنها تبقى محدودة الاستعمال وربما ستدفن بعد فترة، كاستخدام الأحذية التي تنتزع من القدم لتستخدم كهاتف جوال عند الحاجة، أو الحمامات الشخصية المتنقلة التي فشل مبتكرها في تسويقها بسبب نفور الذائقة من النظر أو السماع لتطبيقاتها.

## جائزة عالمية لاختراع مهم

"الحذاء الذكي"، و"العيون الاستكشافية" اختراعات قدمها الطالب أحمد خالد النعيمي، الذي دخل عالم الابتكار منذ المرحلة المتوسطة، وتحمل سيرته الذاتية العديد من الابتكارات والاختراعات، لكن اختراعه للحذاء الذكي كان نقطة تحول كبيرة في حياته وحياة المكفوفين، حيث إن الحذاء مزود بمجسات صغيرة تصدر صوتاً لتنبه المكفوف بوجود عائق أمامه، وفاز الاختراع في عام (٢٠٠٧م) بجائزة الإبداع العلمي، والمركز الثالث في مسابقة إنتل العالمية.

وواصل النعيمي تميزه في مساعدة المكفوفين باختراع آخر أسماه (العيون الاستكشافية)، الذي يساعد المكفوفين على تجاوز العثرات ويغنيهم عن طلب مساعدة الآخرين، وحتى استخدام العصا.

ويوضع جهاز العيون الاستكشافية في أكثر من مكان، ويؤدي دوره بفاعلية، ففي إحدى التجارب وضع في حقيبة، وفي أخرى في ساعة اليد، كما يمكن وضعه بسهولة في جيوب الملابس.

ويمكن استخدامه كبروش لملايس النساء، وفور وصول الكفيف إلى موقع خطر، أو إلى عائق ربما يؤدي إلى عرقلته، يصدر الجهاز صوتاً منبهاً قبل الوصول إلى المكان بمتريين كحد أقصى، خصوصاً أنه قائم على فكر التنبيه من العوائق المرتفعة عن سطح الأرض، ويصدر تنبيهات بدرجة متفاوتة، فتكون منخفضة في حال كان الارتفاع بسيطاً، أو مرتفعة إذا كان العائق مرتفعاً كالجدار، أو جسماً معلقاً، كما أن الجهاز لا تقتصر فوائده على تجاوز العوائق المادية، فهو يساعد أيضاً على تخطي العوائق النفسية التي تصيب المكفوف، نتيجة شعوره بالعجز في أثناء السير.

## الاختراعات البسيطة

يؤخذ من إحصاءات عدة أن الاختراعات البسيطة التي تدرّ على أصحابها المكاسب الطائلة، وأن الكثيرين من الذين اخترعوا الاختراعات العظيمة الخطيرة ماتوا دون أن ينتفعوا بثمرة عملهم.

فقد ربح مخترع دمية بسيطة في أمريكا آلافاً عدة من الدولارات، كانت تقدر بنحو (١٠٠) ألف دولار في كل سنة من عمر المخترع، وربح

مخترع مزلاج "الباتيناج" نحو مليون دولار، وربح مخترع رباط الحذاء مليوني ريال ونصف المليون، وربح مخترع المظلة الواقية من المطر عشرة ملايين ريال، وحاز مخترع الحديدية التي تسمر إلى كعب حذاء الولد الصغير على مليوني دولار في السنة، كما اخترعت إحدى نساء جنوبي إفريقيا مهذاً مريحاً للأطفال، فكانت تكسب من اختراعها نحو عشرة آلاف جنيه في السنة، واخترعت سيدة أخرى مكواة تجعيد الشعر فربحت من اختراعها نحو ثمانية آلاف جنيه في السنة.

## النجاح ليس سهلاً

كثير من الخبراء في مجال القيادة يجعلون النجاح والرضا مسألة تبدو معقدة.

وهم يرجون النجاح لأحدث الأساليب المبتكرة، ويقدمون آخر الطرق التي يقولون إنها ستمكنك بمنتهى السرعة من أن تحيا في أبهى صورها. تناول حبة سحرية أو جرّب آخر المبتكرات وأحدثها وسيصبح كل شيء على ما يرام، وستصبح حياتك مثالية.

هراء، نعم، إن صياغة حياة رائعة أمر يقتضي العمل. والوصول إلى العظمة - على المستويين الشخصي والمهني - يتطلب تضحيات. ومن العلامات الرئيسية على النضوج القدرة على التخلي عن الرضا والسرور في الوقت الحالي من أجل بلوغ متعة أكبر بكثير في آخر الطريق. والحقيقة أن خير ما يفعله الإنسان عادة ما يكون الأصعب على نفسه، لكن إليك الخبر الطيب: عن طريق الجهد اليومي المستمر في اتجاه

تحقيق أحلامك، ومن خلال تطبيق أساسيات النجاح، سوف تتمكن من الوصول إلى المكانة التي طالما حلمت بالوصول إليها.

النجاح ليس سهلاً؛ فهو يتطلب أسس التميز والتفوق، وباتساق متحمس. وأنا أحب هذه الكلمة، الاتساق. إن من المذهل مدى ما ستصل إليه من مجرد مداومة العمل على شيء واحد لفترة كافية. إن معظم الناس يستسلمون مبكراً جداً؛ فمخاوفهم في اعتقادي أعظم من إيمانهم.

التزمي بالأساسيات التي تعرفين جيداً أنها ستفيدك وتؤمنين يقيناً بصحتها، وسيمكنك المضي في الحياة بالصورة التي ترغبينها، فما هذه الأساسيات؟ هي أشياء من قبيل: الإيجابية، وتحمل المسؤولية عن جوانب التقصير وال فشل في حياتك، ومعاملة الناس بصورة حسنة، والعمل بجد، والتجديد والابتكار بدلاً من التقليد، والاستيقاظ مبكراً، وتحديد أهدافك وغاياتك، والصدق والصراحة، والانضباط الذاتي، وتوفير المال، والاعتناء بصحتك، وتقدير أسرتك.

## شعار المبدعين

المبدعون الحقيقيون لديهم شعار يقول: "عدو الفضل هو الجيد"، وهم باستمرار يحاولون بكل تحد تحسين الأمور، وما يطلق عليه الآخرون مستحيلاً، يرونه ممكناً.. كما أنهم يعيشون انطلاقاً من خيالاتهم، لا انطلاقاً من ذكرياتهم؛ يعيشون ليتحدوا ما هو مقبول في العادة، ولا يفترضون شيئاً، ولا يعرفون حدوداً.. كل شيء ممكن بالنسبة لهم.

وإذا أردت أن تكوني قائدة، فعندي لك اقتراح بسيط: كوني مبدعة دائماً. أبدعي في الطريقة التي تديرين حياتك بها.. أبدعي في الطريقة



التي ترين بها العالم، إن الجمود هو بداية الموت، فالنمو والتطور والابتكار هو ما يجدد الحياة. بالطبع يمكن أن تكون الحياة مخيفة ومحفوفة بالمخاطر في ظل هذه الأشياء.. لكن ألا تفضلين أن تشعرني بالخوف على أن تعيشي على هامش الحياة؟

ليس هناك أمان في أن تكوني اليوم الإنسانة نفسها التي كنتها بالأمس. فهذا مجرد وهم سوف يفطر قلبك في النهاية، عندما تصلين إلى آخر حياتك، وتكتشفين أنك قد فوتت على نفسك فرصة للحياة بجرأة وجسارة.. إن الإشباع الدائم يوجد هناك في دنيا المجهول. عندما كنت طفلاً، كان أبي يقول لي باستمرار: "الأغصان محفوفة بالمخاطر.. لكنها المكان الذي توجد عليه كل الثمار". ولكي تصلي إلى الأغصان، تحتاجين إلى أن تبدي. كل يوم.. دون كلل أو ملل.

## كيف تنهضين بعد مرورك بتجربة فاشلة؟

التجارب، سواء كانت شخصية عشتها بنفسك، أم غيرية قام بها غيرك، هي معلّم ناجح ومفيد، والناجحون هم الذين أفادوا من تجاربهم الفاشلة والناجحة على حد سواء.

فالتجربة الفاشلة تعلمني كيف أنهض من فشلي، وألا أعتبر ما حصل نهاية المطاف، وأن أستمر في المحاولة، فشرف المحاولة كما يقال إنجاز وكسب، وتعبير عن أن صاحب المحاولة لا يرضى ولا يرضخ للفشل، ففشل المحاولة لا يعني فشل الفكرة، ولا تأتي الأشياء عادة من تجربة واحدة أو محاولة أولى.. بل ربّما بعد سلسلة تجارب ومحاولات.. المهم ألا

تستسلمي لشعور الفشل؛ لأنه يقعدك عن اكتساب المهارات والمكارم، بل يشلك عن العمل والمواصلة.. الفشل معلمٌ أيضاً!  
 إنَّ تجاربك هي: إمَّا أخطاء تتعلَّمين منها، أو نجاحات تحرك لقطف المزيد منها، وكذلك تجارب الآخرين سواء في قدرتهم على حل المشكلات وتجاوز الصعاب، أم فيما يعتمدونه من أفكار وأساليب إبداعية مبتكرة.  
 إنَّ كلَّ شخص يحكي لك عن قصَّة حدثت له، أو تجربة خاضها في مجال العمل والدراسة والحياة، هي تجربة يمكن أن تضيفها إلى رصيد تجاربك.. اجلسي إلى جدِّك وجدَّتِك واستمعي إليهما جيِّداً.. إنَّ تجربتهما الطويلة الغنية معلمٌ لا تزهدِي به، وعلم يضاف إلى خزين معلوماتك، وقد قيل: «في التجارب علم مستفاد». أو «علمٌ مستأنف».  
 وقولي الشيء نفسه عن كتب السير الذاتية التي تتحدَّث عن مذكرات وتجارب شخصيات ثقافية وفكرية وأدبية وسياسية وفنيَّة واجتماعية ودينية.

فالذين سبقونا في مضمار العمل أو المهنة أو التجارة، أو أي حقل آخر، هم أصحاب خبرة وتجربة يمكن أن تختصر عليك جهداً ووقتاً طويلاً، وترشدك إلى أفضل السبل وأجداها.

## هل الإبداع أن تكوني مختلفة؟

هل هذه قاعدة عامَّة؟

لا .. ليس كذلك.

فأنَّ قلبي الموازين رأساً على عقب.. فيفسد الذوق السليم، ويساء إلى الفضائل والقيم، فيبدو الذي يدَّعي الإبداع نشازاً فيما يكتب، أو

ينظم، أو يرسم، أو يرتدي، أو يتعامل، أو ينتج، على طريقة (خالف تُعرف) فهذا يمكن أن يقال عنه أي شيء إلا الإبداع.

فالشعر الذي يغط في المعميات والألغاز..

واللوحات الفنية التي لا يفهمها إلا رسّاموها..

والكتابات التي تحتاج إلى مترجم لفك رموزها وطلاسمها..

ليست من الإبداع في شيء حتى إن نسبت إليه زوراً وبهتاناً..

فالإبداع لا يعني الغموض والتعقيد، وهذا كتاب الله بين أيدينا في إبداعه الفكري والأدبي والتربوي والعملي لا يحدثنا إلا بلسان عربي مبين.

إن المجموعة الشعرية، أو معرض الرسوم أو أي إبداع آخر، إذا احتاجت إلى أن نرفق معها شاعرها أو فنّانها أو مبدعها ليوضح لنا ما المراد من إبداعه، قد تكون أشبه شيء بالكلمات المتقاطعة التي تحتاج إلى أعمال الذهن؛ حتى يتم تركيبها بشكل صحيح، وقد يتعذر ذلك.

الإبداع.. الخروج على السائد والمألوف.. هذا صحيح.. لكن ليس أي خروج يعدّ إبداعاً.. فوضع الرأس موضع القدم في رسم اعتيادي لا يعدّ إبداعاً، لكن رسام الكاريكاتير الذي يضع الرأس مكان القدم ليصوّر إنساناً ذليلاً، يقدم لنا إبداعاً فنياً.

والطباخة الماهرة التي تبتكر طبخة ما من خلال محاولة التأليف والتجانس بين المواد الغذائية الداخلة في الطبخة.. هي طبّاخة مبدعة، لكن التي تضع المواد المتنافرة في الطعم والذوق والنكهة في القدر

وتقول لنا إنها تبعد طعاماً جديداً.. قد ترضي غرورها.. لكنها لا ترضي قناعتنا وأذواقنا.

وهذا يعني أن الإبداع ليس خروجاً عن (القانون).. بل هو خروج على (العادة) و(السائد) و(المألوف) و(التقليد).

ولذا؛ يمكن القول أن للإبداع أخلاقاً ينبغي مراعاتها، فالذي يخترع أسلحة الدمار قد يكون مبدعاً في أنه جاء بما لم يأت به الذين سبقوه، لكنه (ابتدع) ما يخرب ويفسد ويحطم وينشر الدمار والرعب ويحرق الحرث والنسل.

ومثله الذي يبتكر أساليب جديدة لغواية الشبان والفتيات في أساليب الموضة الماجنة الخليعة، ومواقع الإباحية الجنسية، ومجلات الإثارة.

ومثلها النحّات الذي عندما يصنع تمثاله العاري في ساحة عامة يتفرج عليه الرائح والغادي، فإنه يسيء إلى نظام الأخلاق والآداب العامة.

وقد يبعد شاعر قصيدة في الهجاء تتضمن صوراً شعرية فريدة.. لكن تشويه صورة المهجو وتقريعه وتسقيطه على العلن.. إساءة لحرمة ذلك الإنسان.

وباختصار، فإن المخالفة لا تمثل إبداعاً إذا كانت خروجاً عن حدود الأدب، واللياقة، والذوق، والعرف الاجتماعي المحترم، أي أن فيها إساءة إلى حياة وقيم وأخلاق الفرد والمجتمع.

## نماذج لمخترعين ومبدعين من العالم العربي

- ١) طفلة سعودية عمرها (٨) أعوام تُوِّف كتابًا بالإنجليزية:  
تمكنت الطفلة السعودية " اللولوبنت عبدالمك بن أحمد آل الشيخ "  
ذات الثمانية أعوام، والطالبة في الصف الثالث الابتدائي، من تأليف  
كتاب باللغة الإنجليزية تحت عنوان " الشمس والقمر ".
- ٢) طالب الثانوية يحصل على لقب "أفضل مخترع ناشئ":  
ظهرت عليه علامات النبوغ مبكرًا، وساعده والده مهندس  
الإلكترونيات على تنمية موهبته العلمية والاستمرار في طريق الإبداع،  
خاصة عندما لاحظ الوالد اهتمامه الشديد.
- ٣) معجزة الرياضيات أصغر طالب جامعي:  
أصبح الطفل الصيني المعجزة "مارش بويدارديو" (٩) أعوام  
أصغر طالب جامعي في هونج كونج، وبدأ يومه الأول في الجامعة قائلاً:  
"إن المواد الدراسية سهلة للغاية".
- ٤) طالب سوري يدخل موسوعة "غينيس" باختراع أصغر قمر  
صناعي:  
دخل طالب سوري في الفرقة الأولى بالدراسة الجامعية موسوعة  
"غينيس" للأرقام القياسية، بعد اختراعه أصغر قمر صناعي في العالم.
- ٥) طالب مصري يحقق رقمًا قياسيًا في الاختراعات:  
حقق الطفل المصري "عبدالرؤوف حلمي" رقمًا قياسيًا في عدد  
الاختراعات التي وصلت إلى أكثر من (٣٨) اختراعًا.

٦) تلميذ ألماني يصحح معلومات "ناسا" حول اصطدام نيزك بالأرض:

تمكن طفل ألماني يبلغ من العمر (١٣) عاماً من اكتشاف خطأ في حسابات وكالة الفضاء الأمريكية "ناسا" حول احتمال اصطدام نيزك بالأرض.

٧) موهوب سعودي يخترع حذاءً كاشفاً للألغام:

وضع الموهوب السعودي الشاب "بندر رزق الصاعدي" اختراعه غير المسبوق "حذاءً كاشفاً للألغام" في خدمة من تتهددهم الألغام الأرضية من ضحايا الحروب في العالم.

٨) نابغة سوريا .. حفظ القرآن وهو في الرابعة:

قبلت مدرسة "قانا" الابتدائية بسوريا الطفل "عبدالله الأمير شغالة" البالغ من العمر (٩) سنوات في الصف السابع مباشرة بعد أن تخطى الاختبارات العلمية للمرحلة الابتدائية بكاملها خلال (١٥) يوماً، وهو الطفل نفسه الذي لقبه الدكتور "يوسف القرضاوي" بالنابغة.

٩) دكتوراه في العلوم القرآنية لطفل مصري في الخامسة:

يعتبر الطفل المصري "محمد حسين" معجزة بكل المقاييس؛ حيث تمكن من حفظ القرآن الكريم والكثير من الكتب العربية الصعبة كألفية ابن مالك وغيرها، بالإضافة إلى الأحاديث النبوية.

١٠) طفل مصري يحفظ القرآن كاملاً:

فاجأ الطفل المصري "عبد الفتاح محمد الأورش" (١٢) عاماً الحضور والمشاركين في مؤتمر الأوقاف الثاني الذي عقد في الجامعة

بعدها أظهر قدرات فائقة في تلاوته المتقنة لآيات القرآن الكريم.

(١١) طالب سعودي يذهل " بيل جيتس " ويرعب مصممي

البرمجيات:

فاز الطالب "جواد جعفر الهاشم" بالمركز الأول على مستوى العالم في مسابقة تصميم المعلومات من خلال " وادي السليكون " بالولايات المتحدة الأمريكية، بعدما حصل على (٢, ٨٥) درجة، بينما حصل الأمريكي "جين جيت" على المركز الثاني.

(١٢) براء شراري .. أصغر عالم رياضيات في العالم:

منح علماء من أوروبا الطفل الفلسطيني "براء إبراهيم شراري" الذي يبلغ من العمر (٨) سنوات درجة عالم، ليكون أصغر عالم في العالم، بعدما تمكن من إثبات نظرية جديدة في علم الرياضيات.

(١٣) "٨٦" قصيدة في ديوان أصغر شاعر عربي:

صدر ديوان الشعر الأول لأصغر شاعر في العالم العربي وهو الطفل اليمني "فتحى أحمد الأضرعي" الذي يبلغ من العمر (٦) سنوات.

(١٤) "مسلم سعيد" .. أصغر داعية إسلامي:

يعتبر الطفل المصري "مسلم سعيد" أصغر داعية إسلامي على مستوى العالم، فهو ما زال في السابعة من عمره، ودروسه الدينية تنتشر في أنحاء مصر بعد إصدار شريط كاسيت له.

(١٥) محمد طه الجنيد .. القارئ الصغير:

الطفل البحريني "محمد طه صالح إبراهيم الجنيد" استحق

لقب "القارئ الصغير" الذي نجح في جذب قلب كل من يستمع لتلاوته للقرآن الكريم بصوته الشجي الجميل الأخاذ؛ ولذلك ذاع صيته في دولة البحرين.

(١٦) محمود وائل "عبقرينو المصري" .. أذكى طفل في العالم:

انفجرت وسط القاهرة ضجة حول المعجزة المصرية الصغيرة "محمود وائل محمود" الذي لم يتجاوز بعد الـ (٧) أعوام، ومن المنتظر أن يدخل موسوعة غينيس كأذكى طفل العالم.

(١٧) عبقرية شعرية قادمة من المغرب:

الطفل المغربي "يونس أكريم" الذي لم يتجاوز عمره (١٣) عاماً يعد معجزة شعرية بكل المقاييس، فرغم صغر سنه إلا أن كلماته التي نقلتها قصائده تضعه على قائمة الشعراء الكبار.

(١٨) أصغر مخترع إماراتي يبتكر جرافة آلية:

نجح الطفل الإماراتي "أحمد علي المرزوقي" (١٣) عاماً في اختراع نماذج لجرافة آلية ومروحة هوائية ومولد كهربائي، ليصبح أصغر طفل إماراتي مخترع.

## خصائص الموهوبات الصغار

تُعدّ الخصائص السلوكية للأطفال الموهوبات أمراً أساسياً في تنشئة أطفال ما قبل المدرسة، فمن خلال معرفتها والوعي بها من قبل المعلمات وأولياء الأمور، يمكن التعرف على الأطفال الموهوبات، والتعامل



معهن، والعمل على تلبية حاجاتهن.  
من أهم خصائص الأطفال الموهوبات في مرحلة ما قبل المدرسة،  
والسلوكيات الدالة عليها:

### خصائص في التطور اللغوي:

يستخدمن كلمات كثيرة، ويُركبن جملاً طويلة ومعقدة.  
يتحدثن مع أنفسهن متلاعبات بالأصوات ومعاني الكلمات.  
يتميزن بطلاقة لغوية وتعابير أعلى من مستوى أعمارهن.  
يُعبّرن عن أنفسهن بشكل جيد وواضح.  
يتعلمن مبكراً، وقد يتقن القراءة في عمر (٣-٤) سنوات إذا ما تم  
الاهتمام بهذا الجانب.  
يتملكن مخزوناً كبيراً حول عدد من الموضوعات يفوق فيها من هم  
في مستوى عمرهن.

### خصائص في التطور الإبداعي:

يظهرن خيلاً خصباً في أفكارهن ورسومهن وقصصهن.  
يبتكرن أصدقاء من وحي الخيال.  
يستخدمن الألعاب والألوان والأدوات بطرق خيالية ومختلفة.  
يملن إلى الألعاب التي تتطلب تفكيراً عميقاً، ويطورن قواعد  
وقوانين جديدة في أثناء اللعب.  
يملن إلى ممارسة الألعاب التي تتطلب مجهوداً ذهنياً.

يملن إلى ممارسة الألعاب المخصصة لمن هم أكبر منه سنًا.  
يستطيعون تركيب أجزاء الأشياء غير المترابطة لتكوين أشكال  
متكاملة، وعمل الأشياء بشكل منفرد.

يثابرون ولا يستسلمون بسهولة في أثناء أداء المهمة.  
يميل إلى المغامرة، ولديهم درجة عالية من حب الفضول.  
يستمتعون ويتلاعبون بالكلمات والأفكار.

### خصائص في تطور الأداء الحركي:

يتحكمون بحركاتهم بشكل جيد ومتناسق.  
يتحكمون بالأدوات الصغيرة كالمقص والأقلام بسهولة.  
يمشون ويتسلقون ويركضون بصورة متوازنة في سن مبكر.  
يستخدمون حواسهم بشكل جيد، وأحياناً بشكل لافت.  
يمتازون بنشاط حركي عالٍ، ويبتكرون حركات غير عادية.  
يمارسون الألعاب التي تحتاج إلى مجهود عضلي.

### خصائص في التطور الاجتماعي والقيادي:

يرغبون بالقيام في الأعمال الخاصة به بأنفسهم وبشكل مستقل.  
يملن إلى مصاحبة طفل أو طفلين.  
يرغبون باللعب بشكل منفرد أحياناً.  
ينظمون نشاطات اللعب ويقدمونها.  
يتعاملون مع من هم أكبر منهم سنًا بيسر ومودة.

يشعرن بالآخرين.

حساسات لمشاعر الآخرين نحوهن.

### **خصائص في التطور المعرفي:**

يبدین سرعة عالية في التفكير.

يملن إلى اللعب بالألعاب التي تستدعي التفكير والتحدي.

يرين العلاقات بين الأشياء.

يربطن الأفكار المتباعدة بطرق جديدة.

يرغبن بالتعرف إلى كيفية عمل الأشياء ويتساءلن حولها.

يتمتعن بقدرة على الانتباه لفترة أطول من الأطفال الآخرين من

العمر نفسه، ويملنّ سريعاً من الأعمال الروتينية.

يتعلمن مبكراً.

يتملكن القدرة على الإتقان السريع للمعلومات واسترجاعها.

يحببن المعلومات والتعرف إلى الأشياء ذات العلاقة بالشعوب

الأخرى.

يستمتعن بالاطلاع على معلومات حول الكائنات الحية والطبيعة.

### **أهمية خصائص الموهوبات**

أكدت حركة تربية الموهوبات أهمية معرفة الخصائص السلوكية

للطلبة الموهوبات، وضرورة التوعية والتثقيف بهذه الخصائص، لكل من

الطالبة والأسرة والتربويين في المدرسة.

### أهميتها بالنسبة للطالبة :

إن أهمية تعرف الطالبة على الخصائص السلوكية التي تتميز بها الموهوبات تسهم في:

- (١) اكتشاف الذات وتحديد مجالات الاهتمام.
- (٢) التخفيف من المشكلات والمعاناة التي قد تواجهها الموهوبات جراء عدم تفهم الآخرين لها.
- (٣) التخفيف من حدة التأثير بسخرية الأقران.

### أهميتها بالنسبة للأسرة :

إن وعي الأسرة ومعرفتها بخصائص طفلتها الموهوبة يسهم في:

- (١) تطوير قدراتها على ملاحظة هذه الخصائص والتعامل معها بإيجابية.
- (٢) ملاحظة خصائص الموهبة لدى الطفلة، ورصدها بهدف تنميتها وتطويرها، وتجنب الممارسات الخاطئة التي قد تعيق تألقها.
- (٣) تعزيز خصائص الموهبة لدى الطفلة من خلال توفير المصادر، وإثراء البيئة المحيطة الداعمة لمجالات التميز لديها، والعمل على توجيهها إلى النشاطات الملائمة.
- (٤) ترشيح الطفلة للبرامج التعليمية الخاصة بالموهوبات، والتعاون مع المؤسسة التعليمية في تربية الطفلة، وتنشئتها وتوجيه طاقاتها.

## أهميتها بالنسبة للتربويين :

- ١) إن تطوير الوعي بالخصائص السلوكية الخاصة بالطالبات الموهوبات ومراعاتها في أثناء عملية التعلّم والتعليم يسهم في:  
المساعدة في التعرف إلى الطالبات الموهوبات والكشف عنهن، واختيار البرامج التربوية والإرشادية الملائمة لهن.
- ٢) تقديم خدمات تربوية ملائمة داخل الصف العادي تلبّي حاجات الطالبات الموهوبات.
- ٣) توعية المجتمع المحلي بخصائص الطالبات الموهوبات يساعد على فهم أفضل لطبيعة هذه الفئة، ودعم تنشئتها.

## خصائص الطالبات الموهوبات

تمتلك الطالبة الموهوبات مجموعة من الخصائص السلوكية التي تميزه عن الأخريات ويمكن تصنيفها وفقاً للأبعاد التالية:

### خصائص في التعلم والمعرفة :

- ١) سرعة الفهم والاستيعاب ومعالجة الأفكار والمعلومات.
- ٢) قوة الذاكرة والتركيز، ودقة الملاحظة.
- ٣) قدرة عالية على التفكير المجرّد.
- ٤) حصيلة عالية من المفردات، مما يدعم عملية التطوّر اللغوي.
- ٥) الميل إلى القراءة في سن مبكرة.
- ٦) قراءة مواد أعلى من مستوى عمرها.

- ٧) قدرة مبكرة على تكوين الأطر المفاهيمية واستخدامها.
- ٨) طرح أسئلة كثيرة أعلى من مستوى عمرها.
- ٩) قدرة على توظيف المهارات المكتسبة، والاستفادة من خبرات الآخرين.
- ١٠) طموح عالٍ للمعرفة، وقدر عالٍ من المعرفة التي يمكن استرجاعها.
- ١١) قدرة مبكرة على تجنب الأحكام المتسرعة والأفكار غير الناجحة.
- ١٢) ظهور مبكر لأنماط من المعالجات الفكرية المتنوعة.
- ١٣) قدرة عالية على التقييم.
- ١٤) قدرة عالية على تنظيم الأفكار والمعلومات والربط بينها.
- ١٥) إظهار قدرة حسابية عالية عند بعض الموهوبات.
- ١٦) قضاء وقت طويل في لعب الأحاجي والألغاز عند بعض الموهوبات.

### خصائص في الدافعية :

- ١- إنهاء العمل في الوقت المحدد.
- ٢- إنهاء الأعمال المطلوبة في وقت أقصر مما يستغرقه الآخرون.
- ٣- القدرة على القيام بمجموعة من الأعمال في الوقت نفسه أحياناً.
- ٤- تميز أعمالها بالدقة والإتقان.

- ٥- استثمار طاقتها العالية في إنجاز الأعمال التي تكلف بها.
- ٦- التمتع بقدرة عالية على مواصلة الإنجاز، وبخاصة في الأعمال الصعبة، والاستمتاع بذلك.
- ٧- درجة إنجازها أعلى من الآخرين.
- ٨- التمتع بدافع داخلي للإنجاز (وهذا لا يقلل من أهمية الدوافع الخارجية).

### خصائص في القيادة:

- (١) التمتع بقدرة عالية على تحمل المسؤولية.
- (٢) ثقة عالية بالنفس وجرأة ببناءة.
- (٣) القدرة على اتخاذ القرارات.
- (٤) قدرة على تقييم النفس والآخرين.
- (٥) قدرة عالية على تحفيز الآخرين للعمل.
- (٦) التعامل بودّ مع الآخرين والإصغاء لهم.
- (٧) الميل للسلطة.
- (٨) قدرة عالية على الإقناع والتأثير والسيطرة على الآخرين.
- (٩) عدم التردد في طرح الآراء والأفكار التي توجّه نجاح الآخرين.
- (١٠) قدرة على التواصل الاجتماعي مع الآخرين.
- (١١) التمتع بأخلاق عالية.
- (١٢) الاهتمام بتحقيق مبادئ العدل والمساواة والجمال والحقيقة في المجتمع.

(١٢) قدرة متطورة على فهم المشكلات الاجتماعية والبيئية، والعمل على حلها.

(١٤) التطوع للقيام بأعمال غير مطلوبة منه.

(١٥) الحذر.

### خصائص في الجانب الانفعالي:

- الاتزان والتوافق الانفعالي العالي.
- القدرة على معرفة انفعالاتها وانفعالات الآخرين.
- الشعور بالاختلاف، وقد يشعر البعض منهن بالوحدة أحياناً.
- شدة في الوعي الذاتي.
- التوقعات العالية من الذات والآخرين التي تؤدي أحياناً لمستويات من الإحباط مع الذات والآخرين والمواقف.
- التطور المبكر للقدرة على التحكم بالنفس وال ضبط الداخلي.
- التمتع بمستويات متقدمة من الحكم الأخلاقي.
- السعي الدائم لمصادقة من هم أكبر منها عمراً.
- حساسة وعاطفية.
- عمق الانفعالات وشدتها.

### خصائص في الإبداع:

- سعة الخيال وقوته.
- حب الاستطلاع، وروح المغامرة.



- توليد الأفكار غير المألوفة ذات القيمة والفائدة.
- التلاعب بالأفكار وسرعة البديهة.
- انتقاد الأفكار السطحية، وتعدد زوايا النظر للأفكار والأشياء.
- ترى أكثر من وجه للشيء الواحد، وتحاكي الفكرة من جوانب عدة.
- مرونة في معالجة الأفكار والمعلومات.
- القدرة العالية على رؤية العلاقات غير العادية بين الأفكار والمعلومات.

- الحساسية للفن والجمال.
- سرعة التكيف، والملل من الروتين وحب التجديد.
- إيجاد حلول متنوعة وغير مألوفة للمشكلات.
- الاستقلالية في التفكير والعمل.
- السعي الدائم إلى تطوير الأمور وتحسينها.
- قدرة عالية على التصور المكاني.
- التمتع بقدرة عالية على التمثيل في سن مبكرة عند بعض الموهوبين.

- التمتع بحس عالٍ لروح الفكاهة عند بعض الموهوبات.

### خصائص في الحدس:

1. الاهتمام المبكر والاندماج بالمعرفة الحدسية والأفكار والظواهر الخيالية.
2. الانفتاح على الخبرات، والاستعداد لاختبار الظواهر النفسية والخيالية.

٣. القدرة العالية على تحمّل الغموض، والاستمتاع بالتحدي ومعرفة المجهول.
٤. الاعتماد بقوة على توجيه الأحاسيس الداخلية التي تقود الأفكار.
٥. التمتع بحدس عالٍ يُعتمد عليه (بصيرة متميزة)، وترداد قوته مع استمرارية توظيفه.
٦. التمتع بقدرة عالية على التخمين الجيد.

## أهمية البراعة

البراعة تُغني حياة الأفراد وتمنحهم القوة على الإنتاج الأفضل لهم وللآخرين. ويرى ديفز (Davis، ٢٠٠٣) أن الإبداع نمط حياة، وسمة شخصية، وطريقة لإدراك العالم، فالحياة الإنتاجية تتمثل في تطوير مواهب الفرد، واستخدامه لقدراته وتوظيفها في إنتاج الجديد المختلف والمفيد. وبصفة عامّة، فإن أهمية البراعة تظهر في المجالات التالية:

- (١) تطوّر قدرة الفرد على استنباط الأفكار الجديدة، وتطوير الحساسية لمشكلات الآخرين.
- (٢) تساعد الفرد في الوصول إلى الحل الناجح للمشكلة بطريقة أصيلة.
- (٣) تُعدّ مهارة حياتية يمارسها الفرد يومياً، ويمكن تطويرها من خلال عملية التعلم والتدريب.

- (٤) تُسهم في تحقيق الذات الإبداعية وتطوير النتائج الإبداعية، والإسهام في تنمية المواهب وإدراك العالم بطريقة أفضل.
- (٥) تجعل الفرد يستمتع باكتشاف الأشياء بنفسه.
- (٦) تُسهم في تطوير اتجاهات إيجابية نحو حلول المشكلات، والتحديات التي تواجه الأفراد في حياتهم العادية.
- (٧) تؤدي إلى الانفتاح على الأفكار الجديدة، والاستجابة بفاعلية للفرص والتحديات والمسؤوليات لإدارة المخاطر والتكيف مع المتغيرات.
- (٨) تحفز على الميل إلى التعاون مع الآخرين لاكتشاف الأفكار.
- (٩) تُسهم في تطوير أساليب التعلم وأنماطه لتصبح أكثر فاعلية.
- (١٠) تُسهم في مساعدة الأفراد على تلبية ميولهم ومواهبهم وتمييزها.
- (١١) تُسهم في تطوير قدرة الفرد على التعامل مع التحديات والمواقف الحياتية بطريقة أكثر إبداعية.
- (١٢) تُسهم في تحفيز المدارس لتكون بيئة ملائمة لاكتشاف المواهب والعمل على تمييزها من خلال توفير برامج متخصصة.

## الفتيات الموهوبات

إن مراعاة مجالات الموهبة لدى الذكور والإناث له أهمية كبيرة؛ إذ يجب أن تُعطى مجالات الموهبة عند الفتيات أهمية خاصة لما تلزمه من رعاية وعناية إرشادية؛ وذلك من أجل تعزيز مواهبهن وقيادتهن نحو مستقبل منتج.

ومن الخصائص السلوكية التي تظهر لدى الفتيات الموهوبات الصغيرات التي تشير إليها إحدى الدراسات العالمية:

- قوة الشخصية:

تشمل إرادة قوية، وطاقة وحيوية، وثقة عالية بالنفس، وحب المغامرة، وحب التحدي، واتزاناً عاطفياً، واستمتاعاً بالعمل، والمرح، والمودة.

- الاستقلالية:

تشمل الخيال، والبراعة، والأصالة، وحب التنوع، والسعي إلى المعرفة.

- قدرات عقلية عالية:

تتضمن حب الفضول، ومعرفة أكثر من أقرانهم.

- قدرات أكاديمية:

تشمل القراءة بشغف، والتفوق الدراسي، ووجود مهارات كتابية، ووجود اتجاهات إيجابية نحو المدرسة.

وتُظهر الفتيات الموهوبات قدرات عالية في فترات ما من حياتهن، ولا يُظهرنه في أخرى بسبب وجود معيقات لإنجازاتهم، وتظهر المعوقات في أشكال عدة، منها:

- الخوف من النجاح أمام الرجال.

- الخوف من الفشل أمام الآخرين.

- غياب المعززات المباشرة والداعمة للإنجازات.

- قلة الدافعية لتطوير الذات.

- وجود خوف من إظهار كامل قدراتهم.

وتظهر بعض المعوقات أمام الفتاة الموهوبة من قبل المعلمات في مرحلة ما قبل المدرسة، وفي جميع المراحل اللاحقة؛ إذ يظهر بعض الأهالي أشكالاً من التمييز ضد الفتيات، من بينها النظر إليهن على أنهن أقل كفاءة أو مقدرة على التنافس والإنجاز، كما أنهم يحثون الذكور على الجدية والاجتهاد لإظهار مواهبهم وتفوقهم بينما يمنحون الفتيات تشجيعاً أقل.

وتؤدي الحماية الزائدة للفتيات إلى الحد من تميزهن وإظهار مواهبهن، ويرتبط التعليم ونمو الموهبة لدى الفتيات الموهوبات بتوقعات الأهل والأقران. ولهذا فإن مفهوم الذات عند الفتيات الموهوبات يتدنى مع تقدم العمر، كما أن تقدير الفتيات الموهوبات لذواتهن أقل من الفتيات العاديات في حال غياب الرعاية المناسبة.

في مجال العمل: يُلاحظ أن النمط الأنثوي يلاحق الفتيات الموهوبات في جميع دول العالم؛ إذ ينظر إلى المرأة الموهوبة على أنها غير قادرة على القيام بإنجازات متميزة مثل الرجل في بعض حقول المعرفة. ومن هنا، تحتاج الفتيات الموهوبات إلى برامج إرشادية متخصصة لتنمية المواهب، وتعزيز مفهوم الذات لديهن، كما يحتاج أولياء أمور الفتيات والمعلمون العاديون إلى إرشاد؛ لمعرفة كيفية التعامل مع هذه

الفئة منذ الطفولة وحتى مراحل عمرية لاحقة؛ وذلك من أجل تطوير مجالات إنجاز الفتيات الموهوبات، كما لا بد من إيجاد استراتيجيات لرفع مستوى طموحهن الوظيفي.

## الموهوبات المحرومات

وهن الفتيات الموهوبات والمقيمات في المناطق النائية، ولا يتوافر عادة في هذه المناطق تعليم ملائم يلبي حاجات هؤلاء الطالبات. وتعاني معلمات هذه المناطق مشكلات انخفاض الأداء الأكاديمي للطلالات، الذي يعود إلى عدم توافر الخدمات المناسبة، وافتقارهن إلى البيئة الداعمة، والتمثلة في توافر مصادر للمعلومات مثل المكتبات وغيرها.

ويميل فتيات المناطق النائية إلى تكوين صداقات مع الأكبر سناً وذوات الخبرة، وهذا عائد إلى طبيعة هذه المناطق وتماسكها الاجتماعي، مما يعني أن الطفلة في الصف الثاني يمكنها اللعب مع زميلتها في الصف الخامس؛ مما يتيح لها تلقي خبرات الأكبر سناً. كما أن جميع الفتيات في هذه المناطق معروفون جيداً من قبل أفراد المجتمع، وهذا يسمح للمعلمات وأولياء الأمور والأطفال أنفسهم أن يكونوا أكثر وعياً وتقبلاً للفروق الفردية.

وتشجع البيئة الريفية على تطور أفضل لهذه الفئة من خلال الخبرات العملية؛ مما يساهم في تحقيق ذاتهن. وبالمقارنة مع المدارس الكبيرة والمجتمعات المدنية، فإن المعلم في هذه المناطق على دراية كبيرة بالأطفال وأسرههم؛ مما يساعده على فهم الطفل بشكل واضح.

## إرشادات لمعلمات الطالبات الموهوبات المحرومات وبنات الريف

- ١- إشراك الطالبات الموهوبات في نشاطات تساعدن في التعبير عن الذات، تسهم في تشكيل الهوية الذاتية لديهن بشكل طبيعي.
- ٢- إتاحة الفرص لهن للمشاركة في المشروعات المجتمعية؛ مما يسهم في تقوية قدراتهن وتزويدهن بالخبرات الملائمة.
- ٣- ربط المدرسة بمنظمات المجتمع المحلي التي تحتاج إلى خدمات الطالبات الموهوبات كمتطوعات.
- ٤- توفير نشاطات إضافية للمناهج وبرامج خاصة تسهم في تنمية قدرات هذه الفئة من الطالبات من خلال تطوير خبرات ترتبط بالواقع، وتلائم حاجاتهن ومواهبهن.
- ٥- توفير برامج إثرائية صيفية ترتبط مع برنامج المجتمع المحلي والجامعات والكليات الخاصة.

## إرشادات لأولياء أمور الطالبات الموهوبات المحرومات وبنات الريف

- ١- توفير برامج تربوية، وعقد ندوات لأولياء الأمور لتطوير نظرة شاملة في ثقافة تربية الموهوبات.
- ٢- تعريفهم بخصائص الطالبات الموهوبات والفروق الفردية فيما بينهن، وتعريفهم بالأساليب التي تسهم في تطوير النواحي الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لديهن.

٣- تشجيعهم على دعم النمو الانفعالي لدى الطالبات من خلال التواصل معهم ومع المدرسة.

٤- الإعلام عن نماذج ناجحة من أولياء الأمور والتي أسهمت في تنمية مواهب بناتهن وإتاحة الفرص لهن للتحدث عن خبراتهن مع طقاتهن الموهوبات أمام أولياء أمور آخرين.

٥- تطوير شبكة للتواصل مع أولياء أمور الطالبات الموهوبات. ويمكن تكييف البيئة في هذه المناطق من أجل توفير أنشطة إثرائية في الطالبات الموهوبات حول مواضيع عدة ملائمة لهذه البيئة، والتي يمكن لهم البحث فيها مثل: الصحراء، الزراعة، ركوب الخيل، الصيد البري، وغيرها من المواضيع التي يهتم بها الطلبة.

### الموهوبات متدنيات التحصيل

وهن اللائي يتناقض مستوى تحصيلهن المدرسي عن مستوى قدراتهن العقلية. فتكون معدلاتهن التحصيلية أقل من المتوسط أو منخفضة في الصف.

#### - أسباب تدني التحصيل عند الموهوبات:

- (١) فقدان التحدي.
- (٢) انخفاض دافعيتهن للتحصيل والتعلم.
- (٣) ضغوط القرينات.
- (٤) وجود صراعات مع المعلمات، وسلبية اتجاهات المعلمات نحو الموهوبات.



- (٥) عدم تفهم الأهل لحاجات الطفلة الموهوبة، وضعف المساندة وتدني الاتجاهات نحوهن.
- (٦) تدني مفهوم الذات.
- (٧) خطأ في القياس.
- (٨) ضعف المهارات الدراسية مثل القراءة والكتابة.
- (٩) بيئة تعليمية محبطة أو غير مشجعة.
- (١٠) غياب المرونة في المناهج.
- (١١) طبيعة التدريس التي لا تراعي الفروق الفردية بين المتعلمات.

### - مظاهر تدني التحصيل عند الموهوبات:

- (١) عدم الانتهاء من أي مهام يُكلفن بها.
- (٢) عدم إنجاز الواجبات المنزلية.
- (٣) سوء التنظيم واللامبالاة ببعض المواد الدراسية أو معظمها.
- (٤) وجود اهتمامات عامة.
- (٥) نسيان بعض الأدوات المدرسية.
- (٦) مشاكل انفعالية.
- (٧) نشاط زائد.
- (٨) نقص المثابرة وتدني مفهوم الذات.
- (٩) ظهور صفات المماطلة والتلكؤ.
- (١٠) ظهور اتجاهات سلبية نحو المدرسة.

(١١) ضعف النضج الاجتماعي.

### - إرشادات لمواجهة المشكلة :

- ١- توفير جو فعّال اجتماعي مناسب لهن.
  - ٢- تدريس فعّال يلبي نمط تعلمهن.
  - ٣- تكييف البيئة التعليمية وتطويرها (الصف) مثل اختيار صف أصغر حجماً ووضع الطالبة الموهوبة منخفضة التحصيل مع مجموعة موهوبات متجانسة.
  - ٤- استخدام استراتيجيات تعلم تخفف من الضغوط الناتجة من حدة التنافس في التعليم، مثل التعلم التعاوني.
  - ٥- تقديم المعززات، والتعاقد السلوكي مع الطالب.
  - ٦- ملاءمة البرامج المقدمة لمجالات الموهبة واهتماماتهن الشخصية.
  - ٧- توفير خدمات وبرامج إرشادية لمساعدتهن على تخطي تدني مفهوم الذات والشعور بالدونية.
  - ٨- تحفيز مستوى دافعيتهن للتعلم.
- وتجدر الإشارة إلى أن الطالبات اللاتي لديهن نشاطات إضافية لا منهجية هن الأقل عرضة لمشكلة تدني التحصيل.

## طرق التعرف إلى الطالبات الموهوبات متدنيات التحصيل

- (١) ملاحظات المعلمات مثل: القوائم، والعلامات، وتقييم الدافعية، وتقييم العمل، ومقارنة مع القرينات.
- (٢) ملاحظات الأهل مثل: القوائم، والملاحظة، والمقارنة مع الإخوة.
- (٣) الملاحظة الذاتية مثل: الإحساس الداخلي، والمقارنة مع القرينات.



# مفردات



تحتوي لغتنا العربية "لغة القرآن" على أسرار وكنوز ودرر لا تحصى.  
لذا .. كانت هذه الفقرة بمثابة الصائد للمفردات والفرائد التي  
تحتويها اللغة العربية.  
وهنا أوصي الجميع بأهمية الرجوع إلى اللغة العربية كثقافة نقتفي  
منها ينابيع المعرفة.



## كلمات نطق بها القرآن

- سماء: كل ما علاك وأظلك .
- صعيد: كل أرض بناء مستوية.
- كعبة: كل بناء مربع.
- صرح: كل بناء عالٍ.
- دابة: كل شيء دبَّ على وجه الأرض.
- غيب: كل ما غاب عن العيون وكان محصلاً في القلوب.
- عورة: كل ما يستحي من كشفه من أعضاء الإنسان.
- معاون: كل ما يستعار من الأدوات.
- عرض: كل شيء من متاع الدنيا.
- فاحشة: كل أمر لا يوافق للحق.
- تهلكة: كل شيء تصير عاقبته إلى الهلاك.
- قارعة: كل نازلة شديدة بالإنسان.
- شجر: كل ما كان على ساق من نبات الأرض.
- حديقة: كل بستان عليه حائط (الجمع حدائق).
- جارج: كل ما يصيد من السباع والطيور "الجمع جوارح".

## كلمات نطق بها القرآن

- غرة كل شيء: أوله.
- كبد كل شيء: وسطه.
- خاتمة كل شيء: آخره.
- فرع كل شيء: أعلاه.
- غور كل شيء: قعره.
- جزم كل شيء: أصله.
- الجمّ: الكثير من كل شيء.
- العلق: النفيس من كل شيء (كالمعلقات في الجاهلية).
- المطهم: الحسن التام من كل شيء.
- الصريح: الخالص من كل شيء.
- الرحيب: الواسع من كل شيء.
- الذريب: الحاد من كل شيء.
- الصدع: الشق في كل شيء.
- الذرياب: الأصفر من كل شيء.

## أشياء تختلف أسماؤها وأوصافها باختلاف أحوالها

- لا يقال (كأس) إلا إذا كان فيها شراب، وإلا فهي (زجاجة).
- لا يقال (مائدة) إلا إذا كان عليها طعام، وإلا فهي (خوان).
- لا يقال (كوز) إلا إذا كانت له عروة، وإلا فهو (كوب).
- لا يقال (قلم) إلا إذا كان مبريئاً، وإلا فهو (أنبوبة).
- لا يقال (فرو) إلا إذا كان عليه صوف، وإلا فهو (جلد).
- لا يقال (نفق) إلا إذا كان له منفذ، وإلا فهو (سرب).
- لا يقال (خدر) إلا إذا اشتمل على جارية، وإلا فهو (ستر).
- لا يقال (سمط) إلا إذا كان فيه خرز.
- لا يقال للثوب (حلة) إلا إذا كان ثوبان اثنان من جنس واحد.
- لا يقال للذهب (تبر) إلا ما دام غير مصوغ.
- لا يقال للشمس (الغزالة) إلا عند ارتفاع النهار.
- لا يقال للثوب (مطرف) إلا إذا كان في طرفيه علمان.
- لا يقال للمجلس (النادي) إلا إذا كان فيه أهله.
- لا يقال للريح (بليل) إلا إذا كانت باردة ومعها ندى.
- لا يقال للماء المالح (أجاج) إلا إذا كان مع ملوحته مرا -  
الجاحظ في ماء البثر.
- لا يقال للفرس (محجل) إلا إذا كان في قوائمه بياض.



## كلمات أطلق في تفسيرها لفظة العظيم

- |           |                  |
|-----------|------------------|
| (الشارع)  | الطريق العظيم.   |
| (السور)   | الحائط العظيم.   |
| (الرتاج)  | الباب العظيم.    |
| (الصخرة)  | الحجر العظيم.    |
| (الفيلق)  | الجيش العظيم.    |
| (الدوحة)  | الشجرة العظيمة.  |
| (الخلية)  | السفينة العظيمة. |
| (الثعبان) | الحية العظيمة.   |
| (القرميد) | الآجرة العظيمة.  |
| (المعول)  | الفأس العظيمة.   |

## تفصيل الأسماء والأوصاف الواقعة على الأشياء اليابسة

- |          |               |
|----------|---------------|
| (الخبيز) | الخبز اليابس. |
| (الجليد) | الماء اليابس. |
| (الجبين) | اللبن اليابس. |
| (القديد) | اللحم اليابس. |

(الجزل)	الحطب اليابس.
(الصلد)	الحجر اليابس.
(الجسد)	الدم اليابس.
(الصلصال)	الطين اليابس.
(الحشيش)	الكلاء اليابس.

### كلمات في تفصيل الأشياء

(السهل)	ما لان من الأرض.
(الرغام)	ما لان من الرمل.
(الرغد)	ما لان من العيش.

### كلمات الشدة والشديد من الأشياء

(الأوار)	شدة حر الشمس.
(الصر)	شدة البرد.
(الإنهال)	شدة صوب المطر.
(الغيهب)	شدة سواد الليل.
(التسبيح)	شدة النوم.
(الخضر)	شدة الحياء.
(الصدى)	شدة العطش.
(الشذا)	شدة ذكاء الريح.

(الوصب)	شدة الوجع.
(الهلح)	شدة الجزع.
(اللد)	شدة الخصومة.
(البث)	شدة الحزن.
(النصب)	شدة التعب.
(الحسرة)	شدة الندامة.
(خصم)	شديد الخصومة.
(غزل)	شديد التغزل.
(فرس ضليع)	شديد الأضلاع.

### كلمات في القلة والكثرة

(الغمر)	الماء الكثير.
(الكوثر)	الغبار الكثير.
(ماء غدق)	كثير.
(أثرى الرجل)	كثر ماله.
(أبيست الأرض)	كثر يبسها.
(أعشبت الأرض)	كثر عشبها.
(عين ثرة)	كثرة الماء.
(شاة درور)	كثيرة اللبن.
(رجل أشعر)	كثير الشعر.

(كبش أصوف) كثير الصوف.

(أوبر) كثير الوبر.

(الجهد) الشيء القليل يعيش فيه المقل. الذين لا يجدون إلا

جهدهم.

(رجل جحد) قليل الخير.

(رجل أزعر) قليل الشعر.

## كلمات في تفصيل كيفية النظر في اختلاف الأحوال

(رمقه) : إذا نظر إلى الشيء بمجامع عينه.

(لحظه) : إذا نظر إليه من جانب أذنه.

(لمحه) : إذا نظر إليه بعجلة.

(حدجه) : إذا رماه ببصره مع حدة نظر.

(نظر إليه شزراً) : أعاره لحظ العداوة.

(توضحه) : نظر إليه نظر المستثبت. وقريب من هذا: استوضحه.

(تصفح الكتاب) : استكشفه ليرى صحته من سقمه.

(حدق) : فتح جميع عينيه لشدة النظر، وهكذا حملق.

(برق) بصره : غاب سواد عينيه من النزع.

(حدج) : بالغ في فتح عينيه وأحد النظر.

(شخص) : إذا فتح عينيه وجعل لا يطرف؛ وهي عند الخوف.

(تبصره) : نظر إلى أفق الهلال ليلته ليراه.

## من أوصاف العين

- (ملوز العينين) : إذا كانت عيناه بشكل اللوزتين.  
(مكوكب العينين) : إذا كانت في سوادهما نقطة بياض.  
(رجل شقذ) : إذا كان شديد البصر سريع الإصابة بالعين.

## كلمات في ترتيب البكاء

- (أجهش) : تهيأ للبكاء.  
(إغرورقت عينه وترقرقت) : امتلأت دموعاً.  
(دمعت وهمعت) : سالت دموعها.  
(همت) : حاكت دموعها المطر لكثرة سيلانها.  
(نحب ونشج) : إذا كان لبكائه صوت.  
(أعول) : صاح مع بكائه.

## كلمات في الأصوات بالدعاء والنداء

- (التهاتف) : الصوت بالإبل لدعائها إلى الشرب أو إلى العلف، أو إلى الحلب - (الدجدة) : دعاء الدجاج.

## معاني أصوات الناس

- (القهقهة) : قولهم عند الضحك قه قه.  
(الصهصهة) : قولهم صه صه.

- (الدعدة): قولهم دع دع؛ أي انتعش.  
(النحنة) و(الوحوة): صوت من به بحح.  
(الولولة): قولهم وا ويلاه.

### كلمات متداولة بكثرة

- (البسمة) : حكاية قول بسم الله.  
(السبحة) : حكاية قول سبحان الله.  
(الهيلة) : حكاية قولهم لا إله إلا الله.  
(الحوقلة) : حكاية قول: لا حول ولا قوة إلا بالله.  
(الحمدلة) : حكاية قول الحمد لله.  
(الحيعة) : حكاية قول المؤذن: حي على الصلاة حي على الفلاح.  
(الصلبة) : حكاية قول: أطال الله بقاءك.  
(الدمعزة) : حكاية قول أدام الله عزك.  
(الجفظة) : حكاية قول: جعلت فداك.

### أسماء الأصوات الخارجة من الأعضاء

- (الشخير): من الفم.  
(النخير): من المنخرين.  
(الزمجرة): من الجوف.  
(القرقرة): من الأمعاء.

- (الصهيل): صوت الفرس.  
(الحممة): صوت الفرس عند رؤية صاحبه.  
(النهيق): للحمار.  
(الخوار): للبقرة.  
(الثغاء): للغنم.  
(الزئير): للأسد.

### الأصوات المشتركة

- (النشيش): صوت غليان القدر.  
(الغيث): الذي يجيئ عند الحاجة.  
(الديمة): المطر الذي يدوم بعد سكون، والهطل فوقه والهتلان والتهتان.  
(الهميمة): المطرة الضعيفة.  
(الودق): المطر المستمر.  
(الوايل): المطر الشديد، وهكذا (البعاق) (والجود) (والجدا) (والعين) (والغدق) (والعباب).

### أسماء خروج الماء وسيلانه من أماكنه

- سح الماء من السحاب - نبع من الينبوع - انبجس من الحجر -  
فاض من النهر - وكف من السقف - سرب من القرية - رشح من الإناء -  
انسكب من العين.

## أسماء كمية الماء وكيفيةها

- إذا كان الماء كثيرًا فهو (عقد).
- إذا كان مغرقًا فهو (غمر).
- إذا كان تحت الأرض فهو (غور).
- إذا كان على ظهر الأرض فهو (سيح).
- هو (معين وسنم) وفي الحديث: خير الماء السنم.
- إذا كان جارياً بين الشجر فهو (غلل).
- إذا غادر السيل منه قطعة فهو (غدير).
- إذا كان قريب القعر فهو (ضحل).
- والأقل منه (وشل).
- إذا كان خالصًا لا يخالطه شيء فهو (صراح).
- إذا كان منتنًا فهو (آجن وآسن).
- إذا كان حارًا فهو (سخن).
- إذا كان شديد الحرارة فهو (حميم).
- إذا كان بين الحار والبارد فهو (فاتر).
- إذا كان باردًا فهو (قار).
- إذا كان جامدًا فهو (قارس).
- إذا كان سائلًا فهو (سرب).
- إذا كان طريا فهو (غريض).



إذا كان مالحا ومرا فهو (أجاج).

إذا كان على شيء من العذوبة فهو (شريب).

وما دون ذلك فهو (شروب).

إذا كان عذبا فهو (فرات).

إذا كان زاكيا فهو (نمير).

إذا كان سائغا فهو (سلسل وسلسال).

فإذا كان صافيا عذبا فهو (زلال).

## أسماء الطرق

- (المرصاد والنجد): الطريق الواضح. وكذلك: (الصراط والجادة، والمنهج).

- (المحجة): وسط الطريق.

- (المهيج): الطريق الواسع.

- (الشارع): الطريق الأعظم.

- (الشغب): الطريق في الجبل.

## أسماء أمكنة للناس

(الموسم) : مكان سوق الحجيج.

(المحفل) : مكان اجتماع الرجال.

(المآثم) : مكان اجتماع النساء.

- (النادي والندوة) : مكان اجتماع الناس للحديث والسمير.  
(المصطبة) : مكان اجتماع الغرباء.  
(المجلس) : مكان استقرار الناس في البيوت.  
(الخان) : مكان مييت المسافرين.  
(الحانوت) : مكان الشراء والبيع.  
(الماخور) : مكان الشرب في منازل الخمارين.  
(المشوار) : المكان الذي تشور فيه الدواب أي تعرض.  
(المعسكر) : مكان المعسكر.  
(المعركة) : مكان القتال.  
(الملحمة) : مكان القتال الشديد وحيث يتقاطعون لحومهم.  
(المرقد) : مكان الرقاد.  
(المربع) : مكان الحي في الربيع.  
(الطراز) : المكان الذي ينسج فيه الثياب الجياد.

### من غرائب الألفاظ التي وردت في اللغة

- (الجهضم) : الضخم الهامة.  
(البرطام) : الضخم الشفة.  
(الحوشب) : الضخم البطن.

- (القفندر) : الضخم الرجل.  
(رجل بادن) : إذا كان ضخما محمود الضخم.  
(حذب) : إذا زادت ضخامته زيادة غير مذمومة.  
(خنيح) : إذا كان مفرط الضخامة.  
(جلندح) : إذا كان نهاية في الضخم.  
(إمرأة ربحلة) : إذا كانت ضخمة في اعتدال.  
(سبحلة) : إذا زاد ضخمها ولم يقبح.  
(مفاضة وضناك) : إذا دخل ضخمها في حد ما يكره.  
(عفضاج) : إذا أفرط ضخمها مع استرخاء لحمها.  
(رجل طويل ثم طوال) : فإذا زاد فهو شوذب وشوقب.  
(عشنتط وعشنتق) : إذا دخل في حد ما يذم من الطول.  
(شلعلع وعنطنط وسقعطري) : إذا بلغ طوله النهاية.  
(الخرعبة) : المرأة اللينة العصب.  
(الضرزمة) : شدة العض.  
(القرضبة) : شدة القطع.  
(الحقحقة) : شدة السير.  
(رجل صمحمح) : شديد المنة.  
(رجل عصلبي وصمعري) : شديد القوة.

(إمرأة صهصلق) : شديدة الصوت.

(شعر ققط) : شديد الجعودة.

## نماذج من غرائب اللفظ في اللغة

(رجل شقذ وجلعبي): أي شديد البصر سريع الإصابة بالعين.

(داهية عنقفير ودردييس): أي شديدة.

(عجوز قنفرش): أي قديمة مسنة.

(العيطموس والشمرذلة): أي الناقة الحسنة الخلق.

(رجل بلندع وعكوك): أي سمين شحيم.

(إمرأة رضراضة ثم خدلجة ثم عركركة ثم عضنكة): أي؛ سمينة.

(شخت ثم سرعرع): أي رجل نحيف.

## ألفاظ عامية لكنها فصيحة

- أذف: نقول في دارجتنا: أذف الليل علينا: قرب أو حان، وأذف

الامتحان: اقترب وقته. وفي القاموس: أذف الترحل: دنا.

- بحتر: نقول في دارجتنا: بحتر فلان الأشياء، أي فرقها وبددها.

والأصل فيها: بحتره، وأبدلت التاء لقرب المخرج (ومنا من يفخم

التاء فتقرب من الطاء - بخطر). وفي القاموس: بحتره : بجهته وفرقه

فتبخر.

- وشوش: نقول في دارجتنا: وشوش فلان فلاناً، أي كلمه بكلام خفي لا يدرك كنهه. وفي القاموس وشوش الرجل: تكلم كلاماً خفياً مختلطاً لا يكاد يفهم . والشوشة: كلام في اختلاط.
- طازة: نقول في دارجتنا: برتقال طازة ، أي حديث القطف، وحليب طازة، أي حديث الحلب. وفي القاموس: الطازج: الطري، والأصل فيها تازة، وأبدلت التاء طاء (فارسية معربة).
- أبهة: نقول في دارجتنا: فلان أبهة، أي عظيم في مظهره، جميل في منظره، ذورواء وحسن، وفي القاموس: الأبهة كسكرة: العظمة، والبهجة، والرواء، والكبر، والنخوة.
- ندمان: نقول في دارجتنا: فلان ندمان على ما فعله، نادم عليه آسف. وفي القاموس: نادم وندمان: الآسف (جمع ندامى).
- بته تبتك: نقول في دارجتنا: بته تبتك: أي قطعة تقطعك، أو قضاء يقضى عليك. وفي القاموس: البت: القطع، وبت عليه القضاء: قطعه.
- أروبة: نقول في دارجتنا: فلان - أو فلانة - أروبة، أي ذو دهاء وخبث، عاقل ذو تجارب. وفي القاموس: الإرب: الدهاء والنكر والخبث، وأرب إربا - كصغر صغيراً عقل، فهو أريب وأرب.
- قبقاب: نقول في دارجتنا: القبقاب (الجمع قباقيب): نعل خشبي معروف، وفي القاموس: القبقاب: النعل من الخشب.
- طوح: نقول في دارجتنا: طوح الكرة، وطوح الحصاة، أي ألقاها في الهواء. وفي القاموس: طوح بالشيء: ألقاه في الهواء. ويقول الزمخشري في أساس البلاغة: طوحه به وطوحه: ألقاه.

- بجم: نقول في دارجتنا: فلان بجم، أي قليل الفهم والإدراك، عيي، لا يستطيع الكلام. وفي القاموس: بجم يبجم بجمًا وبُجومًا: سكت عن عي، أو فزعًا، أو هيبية، وأبطأ وانقبض.

- النسوان: نقول في دارجتنا: النسوان، جمعا للمرأة من غير لفظها. وفي القاموس: النسوان: جمع للمرأة من غير لفظها.

- بق: نقول في دارجتنا: فلان واسع البق، أي واسع الفم. وفلان بفاق، أي لا يكتف سرًا، مكثاري في كلامه. وفي القاموس: بق على القوم بقًا وبقاقًا: كثر كلامه، والبقباق: الفم، وبقبق علينا الكلام: فرقه.

- ضفر: نقول في دارجتنا: ضفرت فلانة شعرها، أي جدلته في ضفيرتين. وفي القاموس: ضفر الشعر يضره: نسج بعضه على بعض، وكل خصلة على حدثها كالضفيرة، وضفر الحبل: فتله.

- العتمة: نقول في دارجتنا: العتمة، أي الظلام، وعتمت الدنيا: أظلمت. وفي القاموس: عتم الليل: مر منه قطعة، والعتمة: ثلث الليل الأول.

- الحس: نقول في دارجتنا: حس فلان مدبوح، أي في صوته بحة. وفي القاموس: الحس: الصوت.

- بح: نقول في دارجتنا: بح، كلمة تنبئ عن نفاذ الشيء وفنائه. وهي للأطفال خاصة. وفي القاموس: بحباح - مبنية على الكسر - كلمة تنبئ عن نفاذ الشيء وفنائه.

## أماكن الحيوانات

- مراح الفيل.
- اصطبل الدواب.
- درب الغنم.
- عرين الأسد.
- كناس الوحش.
- عش الطير.
- قرية النمل.
- نافقاء اليربوع.
- كور الزنانير.
- خلية النحل.
- أدحى النعامة.
- وجار الذئب والضبع.
- أفحوص القطا.
- مكو الأرنب.
- جحر الضب والحية.

## أماكن الناس

- الحواء: مكان الحي وهو منازل القوم وجماعة البيوت.
- الحلة والمحلة: مكان الحلول، أي النزول.
- الموسم: مكان سوق الحجيج:
- المحفل: مكان اجتماع الرجال.
- المآتم: مكان اجتماع النساء.
- النادي والندوة: مكان اجتماع الناس للحديث والسمر.
- المجلس: مكان استقرار الناس في البيوت.
- الخان: مكان مبيت المسافرين.
- الماخور: مكان الشرب في منازل الخمارين.
- الحانوث: مكان الشراء والبيع.
- الحانة: مكان التسوق في الخمر.
- المشوار: المكان الذي تشور فيه الدواب، أي تعرض.
- الماصة: مكان اللصوص.
- المعسكر: مكان العسكر.
- المعركة: مكان القتال.
- الملحمة: مكان القتل الشديد.



- المرقد: مكان الرقاد.
- الناموس: مكان الصائد.
- المرقب: مكان الديدبان.
- القوس: مكان الراهب.
- الطراز: المكان الذي تنسج فيه الثياب الجياد.
- المصطبة: مكان اجتماع الغرباء، ويقال: بل مكان حشد الناس للأُمور العظام.

## الأمراض والعلل

- الوباء: المرض العام.
- العداد: المرض الذي يأتي لوقت معلوم.
- الخلع: أن يشتكي الرجل عظامه من طول تعب أو مشي.
- التوصيم: شبه تراخ وانكسار يجده الإنسان في أعضائه.
- العلز: القلق من الوجع.
- العلوص: الوجع من التخمة.
- الهيضة: إصابة الإنسان بمغص وكرب بعدهما قيء وإسهال.
- الفالج: ذهاب الحس والحركة عن بعض أعضائه.
- اللقوة: أن يتعوج وجهه ولا يقدر على تغميض إحدى عينيه.
- التشنج: أن يتقلص عضو من أعضائه.

- داء الفيل: أن تتورم الساق كلها وتغلظ.
- الدوالي: عروق تظهر في الساق، غلاظ ملتوية شديدة الخضرة والغلظ.
- السكته: أن يكون المرء كأنه ملقى لا يحرك جفنه وهو شاخص.
- ذات الرئة: قرحة في الرئة يضيق منها النفس.
- ذات الجنب: وجع تحت الأضلاع ناخس مع سعال وحمى.
- الصرع: أن يخر الإنسان ساقطاً ويلتوي، ويضطرب، ويفقد العقل.
- الاستسقاء: أن ينتفخ البطن وغيره من الأعضاء، ويدوم عطش صاحبه.
- الجذام: علة تعفن الأعضاء، ويدوم عطش صاحبه.
- الدوار: أن يكون الإنسان كأنه يدار به، وتظلم عينه، ويهم بالسقوط.
- عرق النسا: وجع يمتد من لدن الورك إلى الفخذ كلها في مكان بالطول، وربما بلغ الساق والقدم ممتداً.
- القلاع: بثور في اللسان.
- النقرس: وجع في المفاصل، لمواد تتصب إليها.
- السل: أن ينتقص لحم الإنسان بعد سعال ومرض، وهو الهلس والهلاس.
- القولنج: اعتقال الطبيعة لانسداد المعى المسمى قولون.
- اليرقان: هو أن تصفر عينا الإنسان ولونه، لامتلاء مرارته واختلاط الصفراء بدمه.

- الحصاة: حجر يتولد في المثانة أو الكلية، من خلط غليظ ينعقد فيه ويستحجر.

- سلس البول: أن يكثر الإنسان البول بلا حرقة.
- البواسير: مرض يصيب المقعدة يخرج معه دم أو صديد.
- الداخس: ورم يأخذ بالأظفار ويظهر عليها شديد الضربان.

### أسماء إناث الحيوانات

الحيوان	اسم الأنثى منه	الحيوان	اسم الأنثى منه
الأرنب	عكرشة	الحمار	أتان
العنكبوت	عكاس	الأسد	لبؤة
الفهد	فهدة	الجمال	ناقة
النمر	فزارة	القنفذ	قنفعة
الوعل	أورية	الضفدع	هاجة
الضب	ثرملة	العقاب	لقوة
الضب	مكنة	الكلب	سلقة

## أسماء أوجاع الأعضاء

- إذا كان الوجع في الرأس، فهو صداع.
- فإذا كان في شق الرأس، فهو شقيقة.
- فإذا كان في العين، فهو: عائر.
- فإذا كان في اللسان، فهو: قلاع.
- فإذا كان في الحلق، فهو: عُذرة وذُبْحَة.
- فإذا كان في العنق، من قلق وساد أو غيره، فهو: لبن، وإجل.
- فإذا كان في الكبد، فهو: كُباد.
- فإذا كان في البطن، فهو: قُداد.
- فإذا كان في المفاصل واليدين والرجلين، فهو: رثية.
- فإذا كان في الجسد كله، فهو: رُداع.
- فإذا كان في الظهر، فهو: خُزْرَة.
- فإذا كان في الأضلاع، فهو: شَوْصَة.
- فإذا كان في المثانة، فهو: حِصاة.

## مفردات لا تجمع

- السراب: هو ما يرى نصف النهار - خاصة بالصحراء - كأنه ماء، وليس بماء.
- المرء: الرجل، يثني فيقال: مرءان، لكنه يجمع على: رجال.

- المرأة: تُثنى فيقال: امرأتان، لكنها تجمع على نساء.
- خلاء: يقال: هو أو هي أو هما أو هم أو هن خلاء من العيوب.
- الدَّبُور: هي الريح التي تهب من جهة الغرب، وتقابل ريح الصَّبا.
- اليمَم: هو البحر، لا يُجمع ولا يُثنى كذلك.
- فَرُوقَة: يُقال: رجل فروقة وامرأة فروقة، من الفَرَق وهو الخوف.
- القَسَم: هو العطاء والرأي واسم موضع.
- بَرَاء: رجل براء وامرأة براء، أي خال من الذنب.
- القَبُولُ: اسم للريح التي تهب من مطلع الشمس.
- العَنَم: شجر دقيق الأغصان له ثمر أحمر يُشبه به البنان المخضوب.

## أسماء الليل والظلام

- الحنْدَس. - الغيْهَب. - الدَجى. - الديجور.
- الدياجي. - الدجنة. - الدامس. - السدف.
- الفسق. - الصريم. - الطرمساء. - المدلهم.
- الجدر. - السرمد. - الغاسق. - الساهر.

## أسماء السحاب

- المزن. - الصيب. - الزبرج. - الصبير.
- الأجش. - الصراد. - الهزيم. - الجهام.
- الغفارة. - الرباب. - الهيدب. - القنيف.
- الدجن. - المحمومي. - اللعماء. - الحبي.
- الطهاء. - الغمام. - المكفهر. - القرد.
- القزع. - النشاء. - العارض. - العراض.
- النمرة. - العقر. - الكرفىء. - القلع.
- الطخارير. - الطخياء. - المكلة. - النشاص.
- العنان.

## ألفاظ عربية حُرِّفها العامة

- الأثرم: هو من كُسرت أسنانه أو خلعت.. والعامة يسمونه: الأطرْم، مستبدلين بالثاء طاء أو تاء.
- الرهط: هو عظم اللقم وشدة الأكل، ويُسميه العامة: اللُّهط.
- السَّحْنَة: سحنة الإنسان - بفتح السين - هي هيئته ولونه.. والعامة يقولون: سِحْنَة.
- يتبختر: يقال فلان يتبختر، إذا مشى مشية حسنة.. والعامة تقول: يتمخطر.
- ألثغ: الألتغ هو الذي لا يبين كلامه، لأنه يقلب الراء غيناً أو

لاماً أو ياء.. والعامية تقول: ألدغ.

• اليافوخ: هو مجتمع عظم مقدم الرأس بمؤخره.. والعامية تقول: نافوخ.

• جمر: جمر فلان الخبز: وضعه على النار ليُقدده وبيالغ في شيه.. والعامية تقول: قَمَّر الخبز.

• شدخ: يُقال: شدخ الولد الزجاجاة، إذا كسرها.. والعامية تقول: شرح.

• وخز: يقال: وخزه بالإبرة ونحوها، إذا طعنه بها.. والعامية تقول: عزه.

• القُنبيط: وهو النبات المعروف الذي يؤكل.. العامية ينطقونه: قرنبيط.

• المايلخوليا: هو داء يصيب العقل.. والعامية تقول المناخوليا.

• العَجَّة: وهي طعام يُتخذ من البيض.. والعامية تقول: عَجَّة.

• السَّبْحَة: وهي خرزات منظومة يُسبح بها العامية. والعامية تقول: سَبْحَة.

## أخطاء لغوية شائعة

• يقولون: أرض عظيمة الخصوبة.. والصواب: أرض خصبة، أو خصيبة، أو عظيمة الخصب.

• ويقولون: يزور السواح بلادنا.. والصواب: يزور السياح بلادنا، أو السائحون.

- ويقولون: أعلنت فلاناً بالأمر.. والصواب: أعلنت الأمر إلى فلان.
- ويقولون: فلان غاوٍ للصيد.. والصواب : فلان هاوٍ للصيد... لأن غاوٍ بمعنى: ضال.
- ويقولون: باب مقفول أو مغلق.. والصواب: باب مقفل، أو مغلق.
- ويقولون: لقيت فلاناً صدفةً.. والصواب: لقيت فلاناً مصادفةً أو اتفاقاً.
- ويقولون: غافل اللص الحارس.. والصواب: تغفَّل اللص الحارس.
- ويقولون: اكتشف العالم المعدن.. والصواب: كشف العالم المعدن، أو: كشف العالم عن المعدن.
- ويقولون: تبارى فلان مع فلان.. والصواب: تبارى فلان وفلان.
- ويقولون: يمتاز فلان على هؤلاء بكذا.. والصواب: يمتاز فلان من هؤلاء بكذا.
- ويقولون: اعتاد على الاستيقاظ مبكراً.. والصواب: اعتاد الاستيقاظ مبكراً.
- ويقولون: رُزق فلان بولد.. والصواب: رُزق فلان ولدًا.
- ويقولون: فحص المسؤول الشكوى.. والصواب: فحص المسؤول عن الشكوى.
- ويقولون: شاركته العمل.. والصواب: شاركته في العمل.



## أسماء الحفر

- إذا كانت الحفرة في الأرض، فهي: هوة.
- فإذا كانت في الصخرة، فهي: نقرة.
- فإذا حفرها ماء المرزاب، فهي: ثجرة.
- فإذا كانت ترمى الصبيان فيها بالجوز، فهي: مرداة.
- فإذا كانت للنار، فهي: إدة.
- فإذا كانت لكمون الصائد فيها، فهي: ناموس، قترة.
- فإذا كانت لاستدفاء الأعرابي فيها، فهي: قرموس.
- فإذا كانت في ظهر النواة، فهي: نقير.
- فإذا كانت في نحر الإنسان، فهي: ثغرة.
- فإذا كانت في ذقن الغلام، أو المرء، فهي: نونة.



# حوارات



تعد الحوارات إحدى الفقرات المهمة في الإذاعة المدرسية؛ وذلك لأنها تحتوي على قدر كبير من التشويق والإثارة. إلا أن قوة التأثير لهذا الحوار أو ذاك تعتمد على أسلوب الحوار نفسه، وكذلك قوة طرحه، بالإضافة إلى جودة الموضوع الذي يتحدث عنه. لهذا الأمر قمنا باختيار نخبة من أروع الحوارات، والتي دار معظمها بين شخصيتين، وكانت مواضيعها متعددة ومتنوعة؛ فمنها المواضيع الإسلامية، ومنها الاجتماعية، ومنها الثقافية وغيرها.

وأود التنبيه إلى أنه ينبغي أن يتولى إلقاء الحوارات طالبتان، بحيث تمثل الطالبتان دورًا حوارياً يدور بينهما.

فمثلاً: دار حوار بين (المسجد) و(السوق) هنا تقوم الطالبة الأولى: وتأخذ دور (المسجد)، وتقوم الطالبة الثانية: وتأخذ دور (السوق).. وهكذا ينطبق الأمر على بقية الحوارات.

وربما كان هناك بعض الحوارات التي من المناسب أن تلقى من طالبة واحدة، إلا أن أغلب الحوارات في هذه الفقرة ينبغي أن تلقى من قبل طالبتين. ولا بأس بأن تعطى الطالبات فرصة إنشاء حوارات هادفة، ثم يقمن بإلقائها عبر منبر الإذاعة المدرسية.

وأسأل الله أن يكتب لهذه الفقرة وغيرها من الفقرات القبول والتوفيق.

## حوار مع دمعة ..

بكيّت يوماً من كثرة ذنوبي، وقلة حسناتي، فأنحدرت دمعة من عيني، وقالت: ما بك يا عبد الله؟

قلت: وما الذي أخرجك؟

قالت: حرارة قلبك.

قُلْتُ: حرارة قلبي، وما الذي أشعل قلبي ناراً؟

قالت: الذنوب والمعاصي.

قُلْتُ: وهل يؤثر الذنب في حرارة القلب؟

قالت نعم، ألم تقرّ دعاء النبي ﷺ دائماً "اللهم اغسل خطاياي بماء الثلج والبرد" رواه ابن ماجه.

فكلما أذنب العبد اشتعل القلب ناراً ولا يطفئ النار إلا الماء والثلج.

قُلْتُ: صدقت، فإني أشعر بالقلق والضيق، وأظنها من حرقة القلب بكثرة المعاصي.

قالت: نعم، فإن للمعصية شؤماً على صاحبها فتب إلى الله يا عبد الله.

## سمسمة

سمسمة فتاة في بيتها ملكة متوجة. تراها دائماً مسرورة مبتهجة. مرة رأت من نافذة غرفتها بنتاً لطيفة تسير وعلى ظهرها حقيبة كبيرة.

قالت: إلى أين تذهبين بكل هذا الحمل الثقيل؟  
أجابت: ألا تدرين؟.. إلى المدرسة.  
ومضت البنت في طريقها مسرعة.  
تعجبت سمسة: مدرسة؟ مدرسة؟ ما معنى مدرسة؟ لم أسمع  
بهذا الاسم من قبل.  
سألت أمها: ما معنى مدرسة؟  
قالت: المدرسة بيت جميل، فيه يتعلم الأطفال كل العلوم المفيدة،  
وكذلك يلعبون ويمرحون.  
سمسة: ولماذا لم أذهب بعد إلى المدرسة؟  
الأم: ما زلت صغيرة.. في العام المقبل إن شاء الله .  
فكرت سمسة.. هي أيضاً تريد أن تتعلم.  
فقالت: أمي أحضري لي أوراقاً وأقلاماً؛ لأتعلم.  
وقررت سمسة أن تشكر الفتاة الصغيرة فوقفت تنتظرها قرب  
النافذة، وعندما اقتربت، وكانت إلى بيتها عائدة، قالت سمسة:  
لقد أصبحت مثلك طالبة... وأخبرتها بما حدث.  
فرحت الفتاة وأهدتها أجمل قلم معها، ثم ركضت لتخبر أمها  
بقصة سمسة، صديقتها الجديدة.

## بستان الورود

في البستان كانت دلال تلعب.. تقفز.. ولا تتعب.  
رأت ورداً أبيض وأحمر، وآخر بلون السماء، فأصابها العجب.

عادت دلال إلى بيتها سعيدة بتجربتها الجديدة.  
قالت: رأيت اليوم يا أبي وروداً عجيبة من كل الألوان.  
قال الأب: وما سبب العجب؟!  
قالت: رأيت النحل والفراشات تميز الورد الذي تقف عليه، وتأكل منه.

وقد رأيت الأغصان منحنية كأنها تصلي، ورأيت النحل باسقات تتطلع إلى السماء.

الأب: وماذا قلت بعدما رأيت كل هذا؟  
دلال: سبحان الله... تبارك الله أحسن الخالقين.

## متعة القصص

- سألت البنت أمها:
- أمي! ما أجمل شيء في القصص؟
- لكل قصة جمالها.
- أحياناً لا أراها جميلة.
- إذن، ليست هذه قصة.
- أحياناً أشعر بالملل.
- لأنك لم تتعودي على القراءة.
- أنا أحبها، لكنها مملة.
- القراءة متعة لمن يحبها.

- وكيف أحبها؟
- صادقي الكتاب.
- معقول؟! الكتاب ليس إنساناً.
- صحيح، لكنه نعم الصديق والأنيس.
- الأم: من يحب الكتاب يحبه ويعلمه، ومن يكره الكتاب يكرهه ويبقى جاهلاً.
- أريد أن أكون متعلمة يا أمي.

## أين ينتهي البحر

- تقول نوال: أين ينتهي البحر يا أبي؟
- الأب: عند شاطئ آخر.
- ويضيف الأب: لأنه بعيد والأرض مستديرة.
- نوال: لا أراه لكني.
- الأب: انظري إلى تلك السفينة.. إنها تختفي.
- نوال: كيف؟!
- الأب: إنها تختفي مع استدارة الأرض.
- نوال: عجيب أرى البحر منبسطةً.
- قال الأب: ما كل ما ترينه يكون حقيقة.. الأرض شبه كروية.
- نوال: يعني لو أنني سرت بطريق مستقيم أعود من حيث بدأت؟
- الأب : كلامٌ صحيح، إنه خلق الله سبحانه.
- تقول نوال: سبحان الله.

## نور والفوضى

دخلت نور غرفتها وأغلقت الباب بهدوء، ثم رفعت صوت المذياع. جاءت الأم في عجل، ثم طرقت الباب، لكن نور لم تسمع، فصوت المذياع مرتفع جداً. ضربت الأم الباب بقوة حتى انتبهت نور فأسرعت وفتحت الباب، وقالت: نعم، يا أمي. دخلت الأم وأغلقت الجهاز، وقالت: أنت تزعجيننا وتزعجين الجيران.

نور: لكنني وحدي، وأنا أحب ذلك.

الأم: لو فعل كل إنسان ما يحبه لما تمكن الناس من العيش مع بعضهم بعضاً.

وأضافت: تصوري أن يوقف شخص سيارته وسط الطريق أو أن يمشي بين السيارات، أو أن نلقي النفايات من النافذة.. ماذا سيحدث في هذه الحالة؟

قالت نور: ستصبح الحياة كلها فوضى.

ولذلك لن أزعج أحداً بعد اليوم.

## أميرة تكره الظلم

شاهدت أميرة ما يحدث في أرض فلسطين من قتل وتهجير وتدمير. سألت أباه: أبي.. لماذا يقتل اليهود أطفال المسلمين؟



قال: هم على هذا الحال منذ مئات السنين.

- كيف يا أبي؟

-هم لا يكرهون الأطفال فقط، بل المسلمين كلهم، بل الناس

أجمعين...

-ولماذا؟

-يظنون أنفسهم أسياد الدنيا، ودماء غيرهم لا قيمة لها.

-تقول أميرة: أليس في قلوبهم رحمة؟

الأب: يتظاهرون بأنهم مسلمون، ويتهمون غيرهم بالإرهاب، بينما

قلوبهم لا تعرف الرحمة.

-عجيب أمرهم يا أبي.

-نعم، يا حبيبتي.. ما وجدوا في مكان إلا دمروه، وما دخلوا في أمر

إلا أفسدوه.. هم مجرمون لا يحترمون العهد ولا يعترفون بالإنسانية ولا

بالقوانين الدولية.

قالت: هم يقتلون الأطفال والنساء والشيوخ.

الأب: ماضيهم وحاضرهم قتل وظلم واعتداء.

قالت أميرة بغضب: لماذا لا يرحلون؟ أنا أكره الظلم.. أكره الظلم..

أكره الظلم.

## بين يحيى بن أكثم وآخر

جاء رجل إلى يحيى بن أكثم وقال له: يا يحيى قالوا عنك إنك

مجادل قوي ومناظر فذ.. فهل لي أن أسألك؟ وهل لك أن تجيب؟

قال يحيى بن أكثم: عجل بما عندك فلن تسمع إلا أجوبة مقنعة إن

شاء الله.

فقال الرجل: أصلح الله القاضي كم آكل؟

قال يحيى بن أكثم: فوق الجوع ودون الشبع.

فقال الرجل: فكم أضحك؟

قال يحيى بن أكثم: حتى يسفر وجهك ولا يعلو صوتك.

فقال الرجل: وكم أبكى؟

قال يحيى بن أكثم: لا تمل من البكاء من خشية الله تعالى.

فقال الرجل: فكم أخفي عملي؟

قال يحيى بن أكثم: ما استطعت.

فقال الرجل: وكم أظهر منه؟

فقال يحيى بن أكثم: مقدار ما يقتدى بك البر الخير ويؤمن عليك

قول الناس.

## بين الحجاج وأبي عوانة

قال الحجاج لأبي عوانة وقد عرض عليه أن يعمل معه:

ما اسمك يا شيخ؟

فقال أبو عوانة: والله ما أرسل إليّ الأمير حتى عرف اسمي.

قال الحجاج: ومتى هبطت على هذا البلد؟

فقال أبو عوانة: هبطت حين هبط أهله.

قال الحجاج: وماذا تقرأ من القرآن؟

فقال أبو عوانة: أقرأ منه ما يكفيني إذا اتبعته.  
قال الحجاج: لقد دعوتك لأستعين بك في عملي.  
فقال أبو عوانة: والله إن استعنت بي إنما تستعين بكبير ضعيف  
الرأي يخاف أعوان السوء، وأحب شيء عندي أن تتركني.  
قال الحجاج: والله إن لم أجد غيرك أقحمتك.  
فقال أبو عوانة: والله ما علمت أميراً هابه الناس مثلك، وإني لست  
أعمل معك أنام الليل قلقاً أفكر فيك حتى ينبج الصبح، فكيف يكون  
حالي إذا أصبحت وأمسيت وعملي معك.  
فسكت الحجاج وقال: أغناك الله عنك.

### بين المغيرة بن شعبة وهند بنت النعمان

لما وليَّ المغيرة بن شعبة الكوفة صار إلى دير هند بنت نعمان بن  
المنذر وهي عمياء مترهبة، فاستأذن عليها وقيل لها: الأمير بالباب.

فقالت هند بنت النعمان:

قولوا له: أهو من ولد جيلة بن الأيهم؟

قال المغيرة بن شعبة: لا.

فقالت هند بنت النعمان:

أفمن ولد المنذر بن ماء السماء؟

قال المغيرة: لا.

فقالت هند: إذن فمن عسى أن تكون؟

قال المغيرة: أنا المغيرة بن شعبة الثقفي.

فقال هند: وما حاجتك؟

قال المغيرة: جئتك خاطباً.

فقال هند بنت النعمان: لو كنت جئت لجمال أو المال لأطلبتك،  
ولكنك أردت أن تتشرف بي في محافل العرب فتقول نكحت ابنة النعمان  
بن المنذر، وإلا فأني خير في اجتماع أعور وعمياء؟

### بين معاوية وعرابة الأنصاري

قال معاوية لعرابة الأنصاري: بم سدت قومك يا عرابة؟

فقال عرابة الأنصاري: لست بسيدهم.

قال معاوية: أتتكر الأمر الواقع يا عرابة وقد سودك قومك عليهم؟

فقال عرابة: قلت لست بسيدهم، ولكني رجل منهم أعطيت في

نائبتهم وحلمت عن سفيهم وشدت على يدي حلیمهم.. فمن فعل منهم

مثل فعلي فهو مثلي، ومن قصر عنه فأنا أفضل منه، ومن تجاوزه فهو

أفضل مني.

### بين عمر بن الخطاب وحذيفة وعلى بن أبي طالب

قال عمر - رضي الله عنه - لحذيفة بن اليمان - رضي الله عنه - :

كيف أصبحت يا حذيفة؟

فقال حذيفة: أصبحت أحب الفتنة، وأكره الحق، وأصلي بغير

وضوء، ولي في الأرض ما ليس لله في السماء، فغضب عمر ودخل علي - كرم الله وجهه - وقال له: على وجهك أثر الغضب يا أمير المؤمنين، فقص عليه ما أغضبه من حذيفة.

فقال علي بن أبي طالب - رضي الله عنه - : لقد صدق حذيفة.

## بين عبد الله بن العباس وأحد الأنصار

دخل أحد الأنصار على عبد الله بن العباس، وقال:  
يا ابن عم رسول الله - ﷺ - رزقت الليلة بمولود وأطلقت عليه اسمك تيمناً بك.

فقال عبد الله بن العباس: بارك الله لك في الهبة.  
قال الأنصاري: ولكن ماتت أمه.  
فقال عبد الله بن العباس: أجزل الله لك الأجر على المصيبة.  
قال الأنصاري: شكراً شكراً.

فقال عبد الله بن العباس: وقد أمرنا لك بصلة مؤقتة حتى ترجع إلينا؛ فقد زرتنا وفي العيش يبس وفي النفقة قلة.  
قال الأنصاري: والله لو سبقت حاتماً بيوم واحد لم تذكره العرب، ولكنه سبقك فكنت له ثانياً، وأشهد أن عفوك وجودك أكثر من مجوده وظل كرمك أغزر من وبله.

فقال ابن العباس: والله لا يسعني إلا السكوت.

## بين الأصمعي وأعرابي

قال الأصمعي لأعرابي جاوز المائة:

ما أطول عمرك يا أعرابي؟

فقال الأعرابي: قد تركت الحسد فبقيت.

## بين معاوية والأحنف

لما نصّب معاوية بن أبي سفيان يزيد لولاية العهد أقعده في قبة،  
وأخذ الناس يسلمون على معاوية، ويميلون على يزيد حتى أقبل رجل  
ف فعل، ثم قال لمعاوية:

والله يا معاوية لو لم تول هذا أمور المسلمين لأضعتها، وكان الأحنف  
جالسًا، فالتفت إليه معاوية وقال: ما بالك لا تقول يا أبا بحر؟

فقال الأحنف: إني أخاف الله إن كذبت، وأخافكم إن صدقت.

ولما خرج الأحنف لقيه الرجل الذي مدح معاوية ويزيد فقال له:

يا أبا بحر، والله إني لأعلم أن شر من خلق الله هذا وابنه (معاوية  
ويزيد)، ولكنهما قد استوثقا من هذه الأموال بالأبواب والأقفال فلسنا  
نطمع في استخراجها إلا بمثل ما سمعت.

قال الأحنف: أمسك يا هذا، فإن ذا الوجهين خليق ألا يكون عند

الله وجيهاً.

## بين هشام بن عبد الملك ويزيد بن مزيد

دخل يزيد بن مزيد على هشام بن عبد الملك، فلم يجد موضعاً  
لقدم وفضن أن هذا من أمير المؤمنين ليكيد لهم، فقال يزيد: يا أمير  
المؤمنين إنه لا يكبر أحد فوق تقوى الله، ولا يصغر دون تقوى الله.

فأجاب هشام: بلغني يا يزيد أنك تمنّي نفسك بالخلافة ولا تصلح  
لها وإنك ابن أمة.

فقال يزيد: أما أني أمنّي نفسي بالخلافة، فلا يعلم الغيب إلا الله.  
وأما قولك إنني ابن أمة، فليس هذا بضائري. وهذا إسماعيل بن إبراهيم  
خليل الرحمن ابن أمة، ومن صلبه القردة والخنازير وعبد الطاغوت..  
أيكيفك هذا أم أزيدك؟

## بين الربيع وغلّام أعرابي

سأل الربيع غلاماً عن أبيه؟ فقال: مرض والدي رحمه الله يوم  
كذا، ومات رحمه الله يوم كذا، وترك رحمه الله من الثروة كذا، فقال  
له الربيع:

أتوالى بالدعاء لأبيك وأنت مائل بين يدي.

فقال الغلام: والله يا ربيع لو عرفت لذة الآباء لما أنكرت علي هذا  
الدعاء.

## بين أعرابيين

تعلق أعرابي بأستار الكعبة وهو يقول: عبدك بيابك ذهب أيامه،  
وبقيت آثامه، وانقطعت شهواته، وبقيت تبعاته؛ فارض عنه، فإن لم ترض  
فاعف عنه.

فاعترضه أعرابي وقال له: كيف يعفو الله عن عبد هو غير راض  
عنه؟

فأجابه قائلاً: إن الرضا والعفو لا يتعارضان فقد يعفو الله عبده  
وهو غير راض عنه.

## بين العتابي ويحيى بن خالد

كان العتابي قليل العناية بلباسه.

فقال له يحيى بن خالد: إن زيك متبذل يلقت النظر.

فأجاب العتابي: يا يحيى ليس جمال الرجل بلباسه وعطره، فإن  
ذلك حظ النساء، وهدف أهل الأهواء، ولكن الرجل بأكبريه همته ولبه،  
وبأصغريه لسانه وقلبه، فاختر لنفسك ما شئت.

## بين الصابي وصديق له

قال ابن الأعرابي: كتب صديق للصابي يقول: ألا تصفو وتعفو عن  
صديقك؟

فكتب إليه الصابي يقول: لا نصفو ونعفو حتى تقر بذنبك فيكون  
إقرارك حجة علينا في العفو عنك، وإلا فطب نفساً بالانتصاف منك:



أقرر بذنبك ثم اطلب تجاوزنا  
عنه فإن جحود الذنب ذنبان.

## بين أعرابيين ١

تحدى أعرابي أعرابياً آخر فلم يلتفت إليه:  
فقال له: يا هذا إياك أعنى.  
فقال الآخر: وعنك أعرض.

## بين أعرابيين ٢

قال أعرابي لأعرابي آخر: قف حتى أشبع شهوتي من النيل منك  
على سمع قومك وبصره.

فقال له الأعرابي الثاني: والله لو بسطت إلي لسانك للنيل مني ما  
أنا بباسط لساني إليك للنيل منك، وخير لك أن تدع للصالح منفذاً يمر  
منه؛ فإني أبيت مشاتمة الناس صغيراً فلم أجئها كبيراً.  
ولن أكافئ من عصا الله في أكثر من أن أطيع الله فيه.

## بين الربيع وموسى بن عبد الله بن الحسن

أمر أبو جعفر المنصور بضرب موسى بن عبد الله بن الحسن  
(١٠٠) سوطاً؛ لخروجه عليه هو وأخوه فما نطق بكلمة ولا استغاث.

فقال الربيع وكان في المجلس:

والله يا أمير المؤمنين لقد عذرت أولئك الفساق في صبرهم على  
الجلد واحتمالهم للأذى، ولم أدر كيف أعذر هذا الفتى المجلود وقد نشأ  
في النعمة وتقلب فيها.

فأجاب موسى بن عبد الله على البديهة وهو تحت السوط:

لا عجب يا ربيع فقد أنزل الله سكينه في قلبي وتمثلت بقول الشاعر:

إني من القوم الذين يزيدهم

جلدًا وصبرًا قسوة السلطان

### بين خالد بن صفوان والفرزدق

قال خالد بن صفوان للفرزدق مازحًا:

ما أنت بالذي "لما رأيته أكبرنه وقطعن أيديهن".

فقال له الفرزدق:

ولا أنت يا أبا صفوان بالذي قالت الفتاة لأبيها في صفته "يا أبت

استأجره إن خير من استأجرت القوى الأمين".

### بين أبي الفضل وشريح بن عبد الله

كان أبو الفضل أحد أمراء بني الأغلب يخضب شعره، فعبث به

شريح بن عبد الله وقال له:

لعمرك ما الخضاب إذا تولى

شباب المرء إلا كالسراب

فأجابه أبو الفضل مرتجلاً:

فلا تعجل رويدك عن قريب

كأنك بالمشيب وبالخضاب

## بين معاوية وعبد الله بن هاشم

جلس معاوية يوماً وكان بين الجالسين عبد الله بن هاشم، فقال

معاوية:

على لساني أسئلة ثلاثة في حاجة إلى أجوبة مقنعة ثلاثة؛ فنهض

عبد الله بن هاشم وقال: أنا لها يا أمير المؤمنين.

فقال معاوية: أخبرني وأشبعني عن الجود؟

قال عبد الله بن هاشم: أما الجود يا أمير المؤمنين فبذل المال

والعطية قبل السؤال.

فقال معاوية: وأخبرني عن النجدة؟

قال عبد الله بن هاشم: أما النجدة فالجراة على الإقدام والصبر

عند ازورار الإقدام.

فقال معاوية: وأخبرني عن المروءة.

قال عبد الله بن هاشم: أما المروءة وهي آخر الأسئلة وآخر الأجوبة

المسكته فهي الإصلاح في الدين والإصلاح للحال والمحاماة عن الجار.

## حوار بين القلم والمحاة

كان داخل المقلمة قلم رصاص جميل وممحاة صغيرة.

قالت المحاة للقلم: كيف حالك يا صديقي؟

أجاب القلم بعصبية: لست صديقك!

اندهشت المحاة وقالت: لماذا؟

فرد القلم: لأنني أكرهك.

قالت المحاة بحزن: ولم تكرهني؟

أجابها القلم: لأنك تمحين ما أكتب.

فردت المحاة: أنا لا أمحو إلا الأخطاء.

انزعج القلم وقال لها: وما شأنك أنت؟!

فأجابته بلطف: أنا ممحاة وهذا عملي، فرد القلم: هذا ليس عملاً!

التفتت المحاة وقالت له: عملي نافع، مثل عملك.

ولكن القلم ازداد انزعاجاً، وقال لها: أنت مخطئة ومغرورة.

فاندهشت وقالت: لماذا؟

أجابها القلم: لأن من يكتب أفضل ممن يمحو.

قالت المحاة: إزالة الخطأ تعادل كتابة الصواب.

أطرق القلم لحظة، ثم رفع رأسه وقال: صدقت يا عزيزتي!

فرحت المحاة وقالت له: أما زلت تكرهني؟

أجابها القلم وقد أحس بالندم: لن أكره من يمحو أخطائي.

فردت المحاة: وأنا لن أمحو ما كان صواباً.  
 قال القلم: ولكنني أراك تصفرين يوماً بعد يوم!  
 فأجابت المحاة: لأنني أضحي بشيء من جسمي كلما محوت خطأً.  
 قال القلم محزوناً: وأنا أحس أنني أقصر مما كنت!  
 قالت المحاة تواسيه: لا نستطيع إفادة الآخرين، إلا إذا قدمنا  
 تضحية من أجلهم.  
 قال القلم مسروراً: ما أعظمك يا صديقتي، وما أجمل كلامك!  
 فرحت المحاة، وفرح القلم وعاشا صديقين حميمين، لا يفترقان  
 ولا يختلفان.

## مناظرة بين الشمس والقمر

الشمس: أنا أكبر كواكب المجموعة الشمسية؛ فأنا الأم الحنون  
 لجميع الكواكب وأنت أيها القمر تابع من التوابع.  
 القمر: أنت أيتها الشمس تحترقين من غيرتك مني.  
 الشمس: إن ما يحدث في داخلي من تفاعلات لإشعاع الضوء لبقية  
 الكواكب، وأنت تسرق من ضوئي، ثم تتهمني بالغيرة.  
 القمر: أنت تحرقين المخلوقات بأشعتك وتظاهرين بأنك حنون،  
 وأكبر دليل أن المخلوقات تتمتع بضوئي ويهربون من نارك.  
 الشمس: أنا أرسل أشعتي الذهبية لتستفيد منها المخلوقات، أما  
 أنت أيها القمر فلا يستفاد من ضوئك، وقد ذكرني الله وأشعتي في كتابه  
 العزيز، حيث قال: ﴿وَالشَّمْسُ وَضُحَاهَا﴾ (الشمس).

القمر: أنا إذا غضب الله على عباده فإنه يحدث لي خسوفاً، وقد يكون جزئياً أو كلياً، ويكون في منتصف الشهر القمري، وقد شغلت البشر من مفكرين وعلماء بالأسباب العلمية والدينية لسبب حدوث هذا الكسوف.

الشمس: أنت غضبك يكون بحجمك، وأنا غضبي أيضاً بحجمي، فإذا غضب الله على عباده وأمرني بالكسوف فإن أحداً من البشر لا يستطيع النظر إليّ؛ لأنه سيفقد نظره جراء هذا التهور.  
القمر: أنت قاسية وتصفين نفسك بالأم الحنون.

الشمس: أنا في فترة ظهوري يخاف مني البشر فينصرفون إلى أعمالهم، لكن أنت أيها القمر لا فائدة منك؛ فهم ينامون ويتركونك.  
القمر.. أنا غالباً ما يترك الناس النوم ليتأملوا في جمالي، وبعضهم ينامون لأن ظهوري في الليل، وقال تعالى في ذلك: ﴿ وَجَعَلْنَا لَيْلَ لِبَاسًا ۝١٠ ﴾  
﴿ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ۝١١ ﴾ (النبا).  
الشمس: فعلاً؛ فكلُّ مسخر لما خلق له.  
"وتصافح الشمس بأشعتها الذهبية القمر بأشعته الفضية".

## حوار مع الخليفة المنصور

بينما المنصور يطوف حول الكعبة في الليل، إذ سمع قائلاً يقول:  
"اللهم إني أشكو إليك ظهور البغي والفساد في الأرض، وما يحول بين الحق وأهله من الطمع.. فجلس المنصور ناحية من المسجد ودعا".

فقال المنصور: ما الذي سمعتك تذكر من ظهور الفساد والبغي في الأرض؟

فقال: إن أمنتني يا أمير المؤمنين أعلمتك بالأمر من أصولها.

قال: فأنت آمن على نفسك، فقل.

قال: يا أمير المؤمنين! إن الذي دخله الطمع حتى حال بينه وبين ما ظهر في الأرض من الفساد والبغي لأنت!

قال: كيف ويحك! ويدخلني الطمع وكل شيء عندي؟!!

قال: إن الله استرعاك أمر عباده وأموالهم، فأغفلت أمورهم، واهتممت بجمع أموالهم، وجعلت بينك وبينهم حجاباً من الجص والآجر، وأبواباً من الحديد، وحراساً معهم السلاح.. ثم سجنك نفسك عنهم فيها، وبعثت عمالك في جباية الأموال وجمعها.. وأمرت ألا يدخل عليك أحد من الرجال إلا فلاناً وفلاناً.. ولم تأمر بإيصال المظلوم ولا الملهوف، ولا الجائع العاري إليك، ولا أحد إلا وله في هذا المال حق.. فلما رآك هؤلاء النفر الذين استخلصتهم لنفسك، وآثرتهم على رعيتك؛ تجبي الأموال وتجمعها ولا تقسمها؛ قالوا: هذا قد خان الله، فما لنا لا نخونه؟!!

فتأمرروا على ألا يصل إليك من أخبار الناس شيء إلا ما أرادوا، ولا يخرج أحد يخالف أمرهم إلا خُونوه عندك وتخلصوا منه، فلما انتشر ذلك عنك وعنهم؛ عظمهم الناس وهابوهم ورشوهم، وكان أول من رشاهم عمالك بالهدايا والأموال؛ ليقووا بها على ظلم رعيتك، فامتلات البلاد بالطمع بغياً وفساداً، وصار هؤلاء القوم شركاءك في سلطانك وأنت غافل، فإذا جاء مظلوم حيل بينه وبينك، يشكو ويستغيث حتى إذا

ظهرت صرخ بين يديك، فيضرب ضرباً مبرحاً يكون نكالاً لغيره وأنت تنظر فما تنكر.

وقد كنت أمير المؤمنين سافرت إلى الصين مرة وقد أصيب ملكهم بفقد السمع، فبكى بكاء شديداً.. فحثه جلساؤه على الصبر؛ فقال: أما إني لست أبكي للبلية النازلة، ولكني أبكي لمظلوم يصرخ بالباب فلا أسمع صوته.. ثم قال: أما إذ قد ذهب سمعي فإن بصري لم يذهب، نادوا في الناس ألا يلبس ثوباً أحمر إلا متظلم.. ثم كان يركب الفيل طرife النهار، وينظر في الشارع هل يرى مظلوماً؟!

فهذا يا أمير المؤمنين مشرك بالله بلغت رأفته بالمشركين هذا المبلغ، وأنت مؤمن بالله من أهل بيت نبيه؛ لا ترأف بالمسلمين؟!  
فبكي المنصور ثم قال: ليتني لم أخلق! كيف أصبح ونفسي؟!  
فقال: يا أمير المؤمنين! إن للناس أعلاماً يفرعون إليهم في دينهم، ويرضون بهم في دنياهم، فاجعلهم بطانتك يرشدوك، وشاورهم في أمرك يسدوك.

## بين أبو الأسود الدؤلي وأعرابي

قال محمد بن سلام: كان أبو الأسود الدؤلي قد وصلت به السن إلى الشيخوخة، وكان مع ذلك يركب الدابة إلى السوق وإلى المسجد ويزور أصدقاءه، فقال له أحد الأعراب: يا أبا الأسود ما لك تقاوم الطبيعة وتغالب الأمر الواقع وتخرج إلى السوق وإلى المسجد وتطوف بأصدقائك وأنت شيخ كبير، ولو لزم البيت لاتقيت كيت وكيت؟



فقال أبو الأسود الدؤلي: صدقت، ولكن هل نسيت أو تناسيت أن الحركة بالذات تقوي أعصابي وأن الركوب يشد أعضائي، وفوق ذلك فإنني أسمع من أخبار الناس ما لم أسمعه لو كنت في بيتي، ثم أستشق الريح وألقى إخواني وأصدقائي، ولو قبعت في بيتي لبرم بي أهلي وعشيرتي وأنس بي الصبي وحده، واجترأ على الخادم واقتحم علي باب الكلام والجدل من أهلي من كان يهابني ويخشاني، وأكثر من ذلك حتى لو بالت علي العنزة ما تحرك من يهشها ولا أهتم بها من يطاردها.  
فقال الأعرابي: كفى كفى يا أبا الأسود؛ فقد أفحمتني.

### بين بشار بن برد وأعرابية

قال علي بن محمد النوفلي:  
مر بشار بأعرابية فقالت له: أنت بشار الذي يهابه الناس على قبح وجهه؟  
فقال بشار: وهل يهاب الناس الأسد على حسن وجهه؟

### بين الشعبي وآخر

قال رجل للشعبي كلاماً أقذع له فيه.  
فقال الشعبي: يا هذا إن كنت صادقاً فغفر الله لي، وإن كنت كاذباً فغفر الله لك.

## بين خالد بن صفوان وآخر

انتقد رجل خالد بن صفوان فقال له: يا خالد إنك لتكثر فأقل.  
فأجاب خالد بن صفوان: إني لأكثر لضربين: أحدهما فيما لا تعني  
فيه القلة، والآخر لتمرير اللسان، فإن حبسه يورث الغفلة، واللسان عضو  
إذا مرنته مرن وإذا أهملته خار كاليد التي تخشنها بالممارسة والبدن  
الذي تقويه برفع الحجر.

## بين عنتر بن شداد وآخر

قال الهيثم بن عدي:  
قيل لعنتر بن شداد: أنت أشجع القوم حقاً.. فما سر كل هذه  
الشهرة التي تدور حولك وتدور حولها؟  
قال عنتر: كنت أقدم إذا رأيت الإقدام عزمًا، وأحجم إذا رأيت  
الإحجام حزمًا، ولا أدخل موضعًا لا أرى لي فيه مخرجًا، وكنت أعتد  
الضعيف الجبان فأضربه الضربة الهائلة فيطير لها قلب الشجاع، فأنتهي  
عليه فأقتله.

## بين أبي حازم ومجادل

جادل رجل أبا حازم فقال له: يا أبا حازم ما مالك؟  
قال أبو حازم: شيئان: الرضا عن الله والغنى عن الناس.  
فقال له الرجل: ألا ترفع حوائجك إلينا؟  
قال أبو حازم: هيهات؛ لقد رفعتها إلى من لا تختزل الحوائج دونه،

فإن أعطاني ما رجوت شكرت، وإن أعطاني بعضه رضيت وقتعت وما تنكرت.

فقال الرجل: والله إنك لمسكين يا أبا حازم؟  
قال أبو حازم: وكيف أكون مسكيناً ومولاي له ما في السموات وما في الأرض وما بينهما وما تحت الثرى؟

### بين الحسن بن سهل وأعرابي

كان الحسن بن سهل جمّ السخاء مبسوط اليد إلى حد الإفراط، فكتب إليه صديق أعرابي يقول: ما هكذا والله يا حسن سبيل الإحسان، أما علمت أنه لا خير في السرف؟  
فأجاب حسن بن سهل: ليعلم صديقي أنه إذا كان لا خير في السرف، فإنه أيضاً لا سرف في الخير.

### بين أبي خالد الخزاعي الأسلمي ودعبل الشاعر

قال أبو خالد الخزاعي الأسلمي لدعبل الشاعر: ويحك يا دعبل أما لك من آخر تقف عنده؛ فقد هجوت الخلفاء والوزراء والقواد جميعاً، وترت الناس طراً فقضيت دهرك كله مكروهاً منبوذاً خائفاً تترقب؟  
فقال دعبل: وأنت ويحك يا أبا خالد، والله لو أنك درست طبائع الناس كما درستها وخبرت أخلاقهم وأطماعهم كما خبرتها لما أنكرت عليّ ما أنا؛ فأكثر الناس لا ينتفع بهم إلا على الرهبة ولا يبالي أحدهم بالشاعر وإن كان مجيداً وإن كان مفيداً إذا لم يخف شره ولن يتقيك على عرضه، أكثر من يرغب إليك في تشريفه وعيوب الناس أكثر من

محاسنهم، وليس كل من رفعته عن قدره كان ربيعاً، ولا كل من نعتته بالجوهر والمجد والشجاعة بالباطل انتفع بقولك، ولكن إذا حس أنك أوجعت غيره في نفسه أو عرضه اتقاك واحترمك حاضراً وغائباً وقائماً وقاعداً ومقبلاً ومدبراً.

يا أبا خالد إن الهجاء المر آخذ بضبع الشاعر من المدح الذي يسر.

### بين عبد الملك بن مروان وكثير عزة الشاعر

أقبل كثير عزة، الشاعر المطبوع، على عبد الملك بن مروان في أول خلافته، فبادره عبد الملك يسأله: أنت كثير عزة الذي يقولون عنه؟ فأجاب كثير عزة: نعم نعم أنا ذا كثير عزة من غير فخر. فقال عبد الملك وقد اقتحمته عينه: والله لتسمع بالمعيدي خير من أن تراه.

قال كثير عزة على البديهة مرتجلاً:

ترى الرجل النحيف فتزريه

وفي أثوابه أسد هصور

ويعجبك الطير إذا تراه

فيخلف ظنك الرجل الطير

بغات الطير أطولها رقاباً

ولم تطل البزاة ولا الصقور

خشاش الطير أكثرها فراخاً

وأم الباز مقلات نزور

وقد عظم البعير بغير لب  
فلم يستغن بالعظم البعير  
ينوح ثم يضرب بالهراوى  
فلا عرف لديه ولا نكير  
يقوده الصبى بكل أرض  
ويصرعه على الأرض الصغير  
فما عظم الرجال لهم بزین  
ولكن زينهم حسن وخير  
فأطرق عبد الملك، وقال:  
ما أطول لسانك وأبلغ بيانك وأقتع جوابك.



# كيف تستعدين للامتحانات؟

تعد الامتحانات همًا كبيرًا لدى الطالبات، وهي مع ذلك تحتاج إلى  
عناية واهتمام، لكن بطرق ووسائل معينة تجهلها كثير من الطالبات.  
لذا.. كانت هذه الفقرة بمثابة نصائح وإرشادات للطالبات حول كيفية  
التعامل مع الامتحانات التعامل الأمثل والصحيح.



## لكي تنجح في الامتحانات

لكي تنجح في الامتحان ينبغي لك أن تهتم في أثناء المذاكرة بما يلي:

- فهم المعلومات الأساسية المتعلقة بالمادة، وذلك عبر فهم الكتاب المدرسي قبل الكتب المساعدة الأخرى.
- الاهتمام بتجويد فهم المصطلحات، والجزء النظري عمومًا.
- التدرب على حل المسائل الحسابية.
- التعود على نظام الامتحانات وطريقة الأسئلة عبر دراسة الامتحانات السابقة.

## نوعية الأسئلة

الامتحانات عادة توضع بواسطة أستاذات متخصصات، درسن المنهج وأمن بالجوانب التي لا يسع الطالبة أن تعبر مرحلتها الراهنة للتي تليها دون أن تلم بها؛ لذلك الامتحان في الأساس يركز على هذا الجانب من المعلومات الأساسية، كما لا يغفل الأسئلة الذكية التي يقصد منها تقييم الفروق الفردية بين الطالبات، وهذه نسبتها أقل.

على الطالبة دراسة الامتحانات السابقة؛ لتعرف نوعية الأسئلة التي تطرح، والتي تختلف كثيرًا من مادة إلى أخرى، قد تكون هناك أسئلة قصيرة تتطلب ذكاءً وملاحظة، ملء الفراغات، اختيار الإجابة الصحيحة، .. إلخ، وقد تكون هناك أسئلة طويلة تقليدية تتطلب فهمًا عميقًا للمادة: مسائل حسابية، مقالات، .. إلخ.



## قواعد الاستذكار

- تركيز الانتباه .
- تقوية الرغبة في المذاكرة.
- فهم ما يتم مذاكرته.
- الابتعاد عن المؤثرات المشتتة، مثل المشاكل والضجيج والتلفاز.
- الجلوس بطريقة صحيحة.
- الإضاءة الجيدة والتهوية الصحية.

## طرق المراجعة

- وأنتِ تذاكرين دوّني أكثر النقاط أهمية في كراسة ملاحظتكِ.
- راجعي هذه الملاحظات دورياً.
- لخصي قدر المستطاع؛ حتى تتذكري ما قمت بتلخيصه.
- توقعي الأسئلة وأنتِ تراجعين.
- ضعي خطة للمراجعة دورياً.
- استخدمي الألوان وأشيري على أهم النقاط.
- داومي على الصلاة والأذكار وتلاوة القرآن.

## كيف تعدين برنامج المراجعة؟

- المذاكرة والمراجعة بانتظام تسهل عليكِ التذكر في أي وقت.

- ترتيب المواد طبقاً لقربها الزمني من الامتحانات، ولا تجعلي المراجعة قبل الامتحان بفترة طويلة؛ حتى لا تُتسَى وتحتاج لمراجعة أخرى.
- حددي المواد التي تحتاج إلى مجهود ووقت أكبر.
- حددي الزمن المتبقي على كل مادة، وقسميه تبعاً لها.
- ضعي عند المراجعة مادة سهلة ومحبية مع مادة صعبة.
- لا تنسي أن تضعي في برنامجك فترات للراحة، وممارسة الهوايات المفضلة.

## كيف تهر ليلة الامتحان بسلام؟

- ادفعي عن نفسك الإحساس القائل: إنك لا بد أن تراجع المنهج كلمة كلمة وسطراً وسطراً.
- راجعي الأفكار الأساسية للمادة.
- تحلي بالصبر والثبات وكثرة ذكر الله.
- خذي قسطاً كافياً من النوم والراحة.
- ابتعدي عن القلق والأحاديث غير المفيدة.
- لا تحاولي تعلم شيء جديد.
- جهزي أدواتك وتأكدي من سلامتها.

## يوم الامتحان

- ابدئي اليوم بصلاة الفجر، حتى تنشط روحك وترتفع معنوياتك.

- لا داعي للخوف والقلق واستعيني بالله.
- اتلي بعض آيات القرآن وأكثر من الاستغفار.
- تحلي بالصمت، وتصفح العناصر الرئيسة للمادة.
- تناول وجبة إفطار خفيفة مع كوب عصير فاكهة طازج.

## الطريقة المثلى لأداء الامتحان

- تأكدي من عدد الأسئلة المطلوب الإجابة عنها.
- ضعي خطة لاستغلال وقت الامتحان.
- اقرئي جميع الأسئلة.
- ضعي العناصر الرئيسة لكل سؤال.
- تذكري أن واضعة الأسئلة تبحث عن الجودة، وليس عن كمية الكلام المكتوب.
- ابدئي بحل الأسئلة ذات الدرجات الكبيرة والسهلة، والتي ذاكرتها جيداً؛ حتى تعطيك قدرًا من الاطمئنان والثقة بالنفس.
- أول إجابة تطرأ على الذهن غالباً ما تكون صحيحة، فاحذري أن تغيري إجابتك، إلا إذا كنت واثقة أن الإجابة الأولى خطأ.

## أسباب الشعور بالإحباط بعد الامتحان

- التسرع وعدم قراءة الأسئلة بتمعن وفهم.
- التقصير في مراجعة جزء معين من المنهج.
- عدم فهم الأسئلة.
- عدم التمكن من حل الأسئلة؛ نظراً لقلّة التدريب.
- التركيز في إجابتك عن الأسئلة ذات الدرجات القليلة.
- الإطالة في الأجوبة دون فائدة.
- تضيق وقت كبير في تنظيم ورقة الأجوبة.
- تغيير إجابة سؤال بعد أن كانت الإجابة صحيحة.

## نصائح بعد الامتحان

- ركزي تفكيرك وطاقتك في المادة التالية.
- لا تراجع مع الصديقات؛ حتى لا تصابي بالإحباط.
- تذكري أن هذا الامتحان خطوة للأمام، وليس نهاية الدنيا.
- حاولي أن تعوضى ما فاتك من درجات في المادة التالية.

## وصايا وتنبهات للمختبرات

١. الأخذ بالأسباب:

فينبغي أن يشمرون وأن يذاكرون وأن يسترجعون ما استطعن لذلك سبيلاً، أما أن نقول بالنية أوربنا الله ييسر والمسهل.. نعم، ميسر ومسهل، لكن لا بد من الأخذ بالأسباب..

إذا لم يكن عون من الله للفتى فأول ما يقضي عليه اجتهاده

٢- ترك الغرور وخداع النفس:

إذا ظنت أنها أحفظ الحافظات وأذكى الذكيات وأفطن الفطينات، فهنا يخشى عليها أن تقع، وكم رأينا ممن حصّلن وجددن، ثم لم يستعنن بالله ولم يقلن يا رب، فربما حرّمها الله التوفيق لأجل نسيانها الاعتماد على الله، فينبغي أن تنتبهي لذلك.

٣- العبادة والاختبار:

أليس من طبيعة الإنسان إذا داهمته الشدة أن يزداد صلة ورجوعاً إلى الله - سبحانه وتعالى- الجواب نعم؛ لأنه إذا رجا الله - سبحانه وتعالى- يسأل ويرجو أن يكون بقربه، وأن يوفقه الله - سبحانه وتعالى- فينتبه لذلك، ولكن كحال بعض الناس إذا جاءت الاختبارات ملئت المساجد وأصبحت الأمور على خير كثير، ثم إذا انتهى الأمر وتحقق المقصد انقلب على وجهه وترك طاعة ربه .

وهناك نوع آخر من الطلاب بعضهم يقلل من الطاعات، إذا كان يصلي نوافل يذكر ويسبح فإذا جاءت الاختبارات حدك حد الفرض، والفرض تحتاج إلى مقياس من السرعة حتى تنتهي من الصلاة بسرعة، وهذا يحرم نفسه، كلما فرط في ذلك كان ذلك حرماناً له.

٤- الطمأنينة وترك التوتر:

ثم كذلك ينبغي على الطالبة أن تستحضر السكينة والطمأنينة عند اختبارها؛ لأن التوتر والمزيد من الانفعال يفقد الطالبة التركيز والقدرة على الإجابة؛ لذلك بعض الطالبات إذا أخذت ورقة الأسئلة

فتقرأها من الوسط أو من الأخير، فلا تعرف ماذا قرأت ولا تعرف كيف تجيب، ينبغي أن تكون آخذة الأمر بالهدوء والسكينة والطمأنينة حتى يعينها الله على ذلك، وفوق ذلك ووراءه أن تعلم أن هذا الاختبار إنما هو أمر يسير تستعين به على طاعة الله، وعلى الأخذ بالأسباب من الدنيا، تعيينها وتوفيقها وتخدم بها دينها وتخدم بها أمتها، وحتى توفق إن شاء الله - سبحانه وتعالى-.

## ليلة الامتحان

عقارب الساعة تمر سريعة، ساعات ويبدأ الامتحان (عق الزجاجة) نحو المستقبل، تلك هي الليلة الأخيرة، ولا بد من استغلالها الاستغلال الأمثل.

خاطر تتبادر وتجول بأذهان الطالبات ليلة الامتحان، وما بين الخوف والقلق والترقب والاهتمام واللامبالاة تعيش الطالبة في انتظار اللحظة الموعودة..

الدكتورة (ماجدة نورالدين) - خبيرة المناهج والدراسات التربوية- تنصح الطالبة ليلة الامتحان بضرورة الاعتماد على الله أولاً وأخيراً، وتجنب الإرهاق البدني والنفسي، والحرص على النوم المبكر وتجنب السهر، والحرص على أداء صلاة الفجر؛ لكسب طاقة إيمانية وتقاؤل، والإكثار من الدعاء بالتوفيق والسداد، والحرص على تناول طعام الفطور قبل الذهاب للجنة الامتحان؛ لأن الحرمان من الغذاء يؤثر سلباً على الحفظ، على أن يكون توقيت الذهاب للجنة الامتحان

منضبطًا مع موعد بدء الامتحان، مع تفادي مناقشة الزميلات في المادة، أو الأجزاء المهمة والأسئلة المتوقعة؛ لأن ذلك يوقع في البلبلة والإرباك، كذلك بعد الخروج من اللجنة - وبعد الفراغ من الإجابة - يجب عدم مقارنة أو مراجعة الإجابة مع أحد، بل يجب الاستعداد لليوم التالي.. أما بالنسبة للجنة الامتحان فتصح الدكتورة (ماجدة) بمراعاة تقديم إجابة واحدة دون تقديم إجابتين مختلفتين، خاصة إذا كانت التعليمات تقضي بحذف الدرجة، ووصف الإجابة غير صحيحة، حتى وإن كانت إحدى الإجابات صحيحة.

## نصائح أيام الامتحانات

- ١- حاولي إنهاء الامتحان الشفهي مبكرًا ولا تتأخري.
- ٢- راجعي درجاتك في الفصل الدراسي الأول مع أعمال السنة لهذا الفصل، ثم قفي عند كل مادة وحلليها تحليلًا رياضيًا.
- ٣- جهّزي غرفة المذاكرة في منزلك.
- ٤- احذري المذاكرة الجماعية؛ فهي مضيعة للوقت وأسالي مجرّبة.
- ٥- السهر قد يكون مناسبًا لك إذا رتبتِ وقتك بانتظام.
- ٦- لا تذاكري مستقلة ولا منبطحة فتنامي.
- ٧- احذري حشو الرأس ليلة الامتحان.
- ٨- الراحة والاسترخاء قبل الامتحان أساس النجاح.
- ٩- أحذري تناول الحبوب (المسهرة)؛ فقد دخل بعض الشباب في دار الأحداث والسجون بسببها.

- ١٠- لا تفكري تفكير (أحلام اليقظة)؛ فهي مضيعة للوقت.
- ١١- ذاكري في مكان نظيف مرتب (لا فوضوي) يشتمت الذهن.
- ١٢- اقطعي علاقتك مع زميلاتك وأعلمي حالة الاستنفار.
- ١٣- تناولي الشاي (طيب) والنعناع (أطيب).
- ١٤- ضعي لك (١٠) دقائق تقرئين فيها القرآن الكريم بين فترات المذاكرة؛ فهي معينة على الحفظ والمذاكرة.
- ١٥- لا تأكلي وجبة عشاء (دسمة)؛ لئلا يحصل ما لا تحمد عقباه.
- ١٦- المعلومات كثيرة والوقت ضيق؛ لذا ضعي خطوطاً تحت الأشياء المهمة التي تكون موطن سؤال.
- ١٧- سلي زميلتك المجتهدة عن الأشياء المهمة؛ فعندها الخبرة الكافية بذلك أكثر منك.
- ١٨- لا تذاكري أكثر من ساعة، وخذي (١٠) دقائق راحة.
- ١٩- المشي في أثناء الحفظ جيد ومجرب ونافع، لكن لفترة معينة.
- ٢٠- حافظي على الصلوات.
- ٢١- تذكري وأنت تذاكرين ليلاً (أن الله ينزل في ثلث الليل الأخير يجيب من دعاه).
- ٢٢- صلي الفجر.
- ٢٣- أفضل وقت للمذاكرة بعد صلاة الفجر.
- ٢٤- راجعي ورتبي المعلومات (فإنها متماسكة).
- ٢٥- خذي فترة راحة قبل الدخول لصالة الامتحان.



- ٢٦- أكثرني من الاستغفار؛ فإنه طريق الاستذكار.
- ٢٧- ابدئي ب(بسم الله) قبل الإجابة.
- ٢٨- حسني خطك؛ فالمصحح يعاني كثرة الإجابات وضيق الوقت.
- ٢٩- اقرئي جميع الأسئلة مرة واحدة وابدئي بالأسهل.
- ٣٠- لا تستعجلي في تسليم ورقة الإجابة.
- ٣١- نظمي إجابتك وراجعي المعلومة وعدّي الأسئلة التي أُجيبَت.
- ٣٢- أجيبني بالمعنى ما لم تحفظي نص الإجابة؛ فهو معين.
- ٣٣- لا تراجع الإجابات بعد الخروج من الامتحان.
- ٣٤- استعدي للمادة التالية بنفسٍ جديدة مطمئنة.
- ٣٥- اطلبي من والديك الدعاء لك.

## كيف تعدين برنامجاً للمراجعة؟

إن إعداد برنامج للمراجعة يلعب دوراً كبيراً في الاستعداد للامتحانات، ويتم إعداد برنامج أو جدول المراجعة تبعاً لمقدرة كل طالبة، وتبعاً لنوعية المواد التي سيجرى فيها الامتحان، على أن يكون في الشكل التالي:

- ١- المذاكرة المنتظمة لجميع المواد المقررة.
- ٢- المراجعة المنتظمة؛ لأنها مرحلة مهمة، فلا تبدئي بالمراجعة ليلة الامتحان، لكنها مستمرة مع نهاية كل جلسة للمذاكرة.
- ٣- ترتيب مواد الامتحان تبعاً لقربها الزمني من تاريخ الامتحان.

- ٤- تحديد المواد التي تحتاج إلى مجهود ووقت أكبر في المراجعة.
  - ٥- تحديد الزمن المتبقي على كل مادة وتقسيمه تبعاً لها.
  - ٦- وضع المادة الصعبة مع مادة أقل صعوبة.
  - ٧- تحديد فترات في الجدول للراحة ولممارسة هواية محببة، مما يساعد على تهيئة الجسم والذهن للاستيعاب الأفضل.
  - ٨- تجنب أسباب التشتت الذهني وأحلام اليقظة في أثناء المراجعة؛ فمن يعمل ليس لديه وقت للأحلام.
  - ٩- احذري أن تقلدي زميلاتك في طريقة مراجعتهن؛ فلكل إنسان طريقته ومقدرته التي تميزه، فإن طريقتك الخاصة في هذا الوقت هي أفضل الطرق.
  - ١٠- اجعلي مراجعتك لكل درس بأن تضعي هيكلًا للدرس في عناوين رئيسة وفرعية، ثم ابدئي بمراجعة كل ما يخص كل عنوان على حدة، بعد أن تكوني قد وضعت الهيكل الأساسي للمادة ككل، فهذا يساعدك - إن شاء الله - على تذكر كل النقاط الخاصة بكل درس عند الإجابة في الامتحان.
- لا تغضبي والديك؛ فدعاؤهما أكبر عون لك، وادعي بمثل هذا الدعاء: «اللهم إني أسألك فهم النبيين وحفظ المرسلين، اللهم اجعل أسنتنا عامرة بذكرك وقلوبنا بخشيتك.. إنك على ما تشاء قدير، وحسبنا الله ونعم الوكيل».

## وصايا لاختبار ناجح - بإذن الله -

١- لا بأس أن تحاول الطالبة أن تكتشف أين ستكون أسئلة الاختبار، وأن تكتب أسئلة كما لو كانت هي مدرسة المادة، ثم تحاول أن تعتني بإجابة هذه الأسئلة دون إهمال لبقية فقرات المقرر، زيدي على ذلك أنه يمكن للطالبة أن تأخذ أسئلة الأعوام، أو الفصول الماضية لهذه الأستاذة في هذه المادة؛ حتى تعرف طريقتها في كتابة وصياغة الأسئلة، وتراجعها بشكل جيد.

٢- قبل أن تذهبي إلى الاختبار لا تنسي وجبة الإفطار مهما كان وقتك ضيقاً.

٣- اهتمي بالجدول.. إحدى صديقاتي كانت متفوقة، والآن لم تواصل الدراسة.. لماذا؟ لأنها أخطأت في إحدى المرات في الجدول، فتولد عندها عقدة، وهذه العقدة صنعت لها مشكلة تركت الدراسة على إثرها! فتأكدي تماماً من الجدول، لا تذاكري إلا المادة المقصودة المطلوبة منك غداً، وانتبهي إلى وقت بداية الاختبار.

٤- استعيني بالله تعالى واذكريه، واستفتحي باسمه العظيم في كل الأشياء.

٥- عليك بالتبكير عند دخول القاعة، وإحضار جميع الحاجيات التي تريدينها من الأقلام وغيرها.

٦- اقرئي الأسئلة بهدوء، واسألي المدرسة عن أي سؤال لم تفهميه، أو لم تعريفي المقصود منه.

٦- اختاري أسهل الأسئلة وأجيبى عنها، ولا تلتزمي بالترتيب؛ فإنك إذا بدأت بالإجابة عن السهل لان لك ما بعده.

٧- أجلي الأشياء التي لا تعرفينها، ولا تقلقي؛ فسوف يفتح لك باب الحل- إن شاء الله -. لا تقلقي حينما ترين زميلاتك قد بدأت بالجواب وأنت تأخرتِ عنهن قليلاً.

٨- اعنتي بجودة الخط والتنظيم والرسم، وعدم الكشط قدر المستطاع.

٩- تجنبى الغش؛ فهو محرم.

١٠- وزعي الوقت باعتدال بين الأسئلة، وإياك أن تفرطي في الإجابة عن سؤال على حساب بقية الأسئلة.

١١- قاومي الرغبة في تسليم ورقة الإجابة للمدرس، وكأنك تريدين أن تخرجي بسرعة؛ لتعرفي ماذا أصبت وماذا أخطأت، أو لتستمعي إلى زميلاتك.. كلا! قاومي هذه الرغبة وابقى إلى آخر وقت ممكن، وراجعى إجاباتك، واقرئي الأسئلة مرة أخرى.. تأكدي قد تكونين نسيتِ فقرة في السؤال الثاني؛ فارجعي إليها، بدلاً من أن تتدمي بعد خروجك.

١٢- لا تتركي أي سؤال دون حل؛ حتى لو لم تكوني عالمة بالجواب اكتبى الحل.. وفيما إذا كان السؤال سؤالاً شرعياً، فإنك تكتبين الحل على سبيل الاحتمال أو الظن، أو أنه يبدو لي أو يظهر لي أن الجواب هو كذا وكذا، وهذا ليس فيه كذب ولا افتراء، كما قد يظنه البعض؛ فالمقام ليس مقام فتوى وإنما مقام اختبار وتدريب وتجريب.

أسأل الله أن يسدد إجابتك، ويلهمك الصواب، ويمنحك النجاح والتوفيق، ويجعل السعادة رفيقك حيثما كنت.

## أسباب الغش في الامتحانات

هذه بعض الأسباب التي تنتج هذا الخلق المشين:

١- ضعف الإيمان:

فإن القلوب إذا ملئت بالإيمان بالله لا يمكن أن تقدم على الغش وهي تعلم أن ذلك يسخط الله تعالى.

فلا يمكن للقلوب التي امتلأت بحب الله أن تقدم على عمل وهي تعلم أنه يغضب الله تعالى.

٢- ضعف التربية:

خاصة من قبل الوالدين أو غيرهما من المدرسات أو المرشحات؛ فلا نرى أمًا تجلس مع ابنتها لتصحها وتذكّرها بحرمة الغش، وتبين لها آثاره وعواقبه، بل تعجب من بعض الأمهات إذا قلت لها ذلك أجابتك مباشرة: لماذا، هل ابنتي غشاشة؟

بل ربما لو وقعت الابنة في يد المراقبة، لجأت تلك الأم تدافع عنها بالباطل.

٣- تزيين الشيطان:

فالشيطان يزين لكثير من الطالبات أن الأسئلة سوف تكون صعبة، ولا سبيل إلى حلها والنجاح في الامتحانات إلا بالبرشام والغش.

فتصرفن الأوقات الطويلة في كتابة البراشيم، واختراع الحيل والطرق للغش، ما لو بذلن عشر هذا الوقت في المذاكرة بتركيز لكن من الناجحات الأوليات.

#### ٤- الكسل وضعف الشخصية:

فترى كثيراً من الطالبات يرين زميلاتهن من بداية العام وهن يجدن ويذاكرن ويهيئن أنفسهن للامتحان الأخير، والأخريات لاهم لهن إلا اللعب والمرح.

فإذا ما جاءت الامتحانات النهائية تراهن يطلبن المساعدة، ويطلبن النجاح ولو كان على ظهور الأخريات، ولو كان ذلك بالغش. إن الغش هو حيلة الكسول، وهو طريق الفاشلات، وهو دليل على ضعف الشخصية، حيث إن التي تغش لا تجد الثقة في نفسها بأنها قادرة على تجاوز الامتحانات بنفسها وجهدا واستذكار دروسها وحدها، ومن ثم الإجابة معتمدة على مذاكرتها.

#### ٥- الخوف من الرسوب:

فإن الخوف من الفشل و الخوف من الرسوب يسبب قلقاً مستمراً لكثير من الطالبات؛ مما يجعلهن يلجئن إلى الغش كسبيل للنجاة.

### آثار الغش

إن الغش له أشكال متعددة، ويدخل في مجالات شتى، لكن من أخطر أنواع الغش هو الغش في الأمور التعليمية؛ ذلك لعظيم أثره وشره.. ومن ذلك:

١- أنه سبب لتأخر الأمة، وعدم تقدمها وعدم رقيها؛ وذلك لأن الأمم لا تتقدم إلا بالعلم والشباب المتعلم، فإذا كان شبابها لا يحصل

على الشهادات العلمية إلا بالغش، فقولني لي برأيك: ماذا سوف ينتج لنا هؤلاء الطلبة الغشاشون؟

ما هو الهم الذي يحمله الواحد منهم؟  
ما هو الدور الذي سيقوم به في بناء الأمة؟  
لا شيء، بل غاية همه وظيفته بتلك الشهادة المزورة يأكل منها قوته ورزقه.

لا هم له في تقديم شيء ينفع الأمة، أو حتى يفكر في ذلك.  
وهكذا تبقى الأمة لا تتقدم بسبب أولئك الغشاشين بينها.  
ونظرة تأمل للواقع: نرى ذلك واضحاً جلياً، فعدد الطلاب المتخرجين في كل عام بالآلاف، لكن قولني بربك من منهم يخترع لنا، أو يكتشف، أو يقدم مشروعاً نافعاً للأمة؟.. قلة قليلة لا تكاد تذكر.

٢- أن الغاش غداً سيتولى منصباً، أو يكون معلماً و بالتالي سوف يمارس غشه للأمة، بل ربما علّم طلابه الغش.

٣- أن الذي يغش سوف يرتكب مخالفات عدة - إضافة إلى جريمة الغش - منها السرقة، والخداع، والكذب، وأعظمها الاستهانة بالله سبحانه، وترك الإخلاص، وترك التوكل على الله تعالى.

٤- أن الوظيفة التي يحصل عليها بهذه الشهادة المزورة، أو التي حصل عليها بالغش سوف يكون راتبها حراماً، وأيما جسد نبت من حرام فالنار أولى به.

## علاج الغش

لا شك أن كلمة واحدة، بل خطب لن تقاوم هذا المنكر العظيم.  
لذا، كان لا بد من تعاون الجميع في مقاومة هذه الظاهرة، كل  
بحسب استطاعته وجهده.  
فالأب في بيته ينصح أبناءه ويرشدهم ويحذرهم بين الحين و  
الآخر، والمعلم والمرشد في المدرسة والجامعة كل يقوم بالوعظ والإرشاد.  
بل؛ لا بد من تشكيل اللجان التي تدرس هذه الظاهرة وأسبابها  
وكيفية العلاج لها.  
ولكن سوف أذكر ببعض الأمور التي أرجو من الله أن تكون سبباً  
في الحد من هذه الظاهرة.

## نقاط حول مسألة الغش في الامتحانات

هنا نقطة لا بد من التنبيه عليها:  
ألا وهي أن بعض الطالبات يقلن: أنا لا أغش، لكن أغشش غيري،  
وهذا أهون.  
فتقول: لا والله، ليس بأهون، بل هو أخطر.  
فإنك إذا غششتِ ثم تبتِ فإنك سوف تصححين شهادتك، لكنك  
إذا غششتِ غيرك، ثم تبتِ أنتِ من ذلك، فأني لك أن من غششتها سوف  
تتوب، أني لك أن تصححي شهادتها، أني لك أن توقفي أكلها للحرام.  
ونقطة أخرى: أن بعض الطالبات يرين غيرهن يغششن ولا يحركن  
سائناً، بل ربما قلن: هذا ليس من شأني، فأنا والحمد لله لا أغش.



وهذه في الحقيقة شيطانة خرساء؛ لأنها رأت منكراً ولم تغيّره. والواجب عليها أن تتصح تلك الطالبة، فإن لم تستطع فيجب أن تبلغ المراقبة، وألا تأخذها في الله لومة لائم، ولا تخش إلا الله سبحانه. ونقطة أخرى: أن بعض المدرسات قد يحابين بعض الطالبات في بعض الدرجات ويظنن أن ذلك من صلاحيتها، وربما قسن ذلك على أن من حقهن أن يعطين من مالهن ما يشأن.

وهذا خطأ عظيم؛ فالمدرسة ليس من حقها أن تعطي بعض الطالبات درجات لا يستحققنها، بل الواجب العدل؛ لأنها مستأمنة على هذه الدرجات، والتي لا تملك منها شيئاً، وإنما هي مطبقة للنظام.

يقول فضيلة الشيخ محمد بن عثيمين - رحمه الله - : (فإن المعلم الذي يقدر درجات أجوبة الطلبة ويقدر درجات سلوكهم هو حاكم بينهم؛ لأن أجوبتهم بين يديه بمنزلة حجج الخصوم بين يدي القاضي.

فإذا أعطى طالبا درجات أكثر مما يستحق، فمعناه أنه حكم له بالفضل على غيره مع قصوره، وهذا جور في الحكم.

وإذا كان لا يرضى أن يقدم على ولده من هو دونه، فكيف يرضى لنفسه أن يقدم على أولاد الناس من هو دونهم).

## المراجعة أولاً وأخيراً

أكدت الأبحاث أن الإنسان حينما يقرأ شيئاً ما، فإن مقدار ما يحتفظ به في الذاكرة يكون كالاتي:

- يتبقى من المعلومة بعد أسبوعين من القراءة دون مراجعة (٢٠٪) فقط.

• إذا راجعها مرة واحدة خلال أسبوعين ترتفع النسبة إلى (٦٠٪).

• إذا راجعها مرتين ترتفع إلى (٨٠٪).

• أما إذا راجعها ثلاث مرات فإن النسبة ترتفع إلى أن تصل إلى (١٠٠٪).

والأمر إليك فإن شئت فاقرأ الموضوع مرة واحدة، وإن شئت فكرر المراجعة لتبقى المعلومة في الذاكرة.

إذا كانت النفوس كباراً

تعبت في مرادها الأجسام

## بين فترة الاختبارين

هناك فترة راحة تكون عادة بين اختبار مادتين في اليوم نفسه، يشغلها بعض الطلبة والطالبات بالاستذكار والمراجعة للمادة المقبلة وربما يأكلون شيئاً من الأكل الخفيف في أثنائها وهنا تراعى بعض الأمور:

- من الأفضل أن تبتعد عن أكل (الساندويتشات) أو الفطائر أو المعجنات في هذه الفترة، ويمكنك تناول مشروباً ساخناً أو كأساً من العصائر حتى تسترد شيئاً من حيويتك ونشاطك.

- لا تراجع المادة التي اختبرت بها، ولا ترجع إلى الكتاب للتأكد من إجابة سابقة، ولا تناقش زملاءك بشيء فأتت، ولا تتأكد من إجاباتك السابقة حتى من معلمك، بل ولا تعد النظر إلى ورقة الأسئلة؛ لئلا ينعكس

ذلك سلباً على اختبارك في المادة القادمة، وما فات مات وما هو مؤمل  
آت.

- وكذا المادة القادمة لا تراجعها (مع زملائك)، ولا تُعر توقعات  
البعض عن الأسئلة القادمة أية قيمة.

- إذا كان الوقت طويلاً، احرص على مراجعة المادة القادمة  
(لوحدهك)، أو مراجعة الملخص الذي قمت بإعداده بنفسك، مع التركيز  
على الأفكار والعناوين والموضوعات الأساسية، والمرور على التعاريف أو  
القواعد أو المعادلات أو الرسومات أو الخرائط أو الأرقام التي تحتاج إلى  
زيادة تثبيت وترسيخ فقط.

- ابتعد عن الدخول في مناقشات حادة مع الزملاء في أي موضوع  
كان، فإن هذا سيرهقك ذهنياً على حساب التركيز داخل قاعة الاختبار.

- لا تخرج خارج المدرسة لأي سبب كان؛ لتلا يعتريك ظرف ما  
يؤخرك عن موعد الاختبار.

## قطع الحلوى

إن تناول قطع الحلوى قبل الاختبار يعمل على رفع معدل السكر بشكل سريع للغاية في مجرى الدم، وكما ارتفع معدل السكر سريعاً فإنه يهبط سريعاً؛ مما يسبب تفاعلاً؛ نظراً لانخفاض نسبة السكر في الدم، أو ما يطلق عليه اسم هيبوجليسميا. وسوف يشعرك هذا بالتعب والانفعال. لن تكون حالتك العقلية على ما يجب عليه بالنسبة لشخص يريد أن يجتاز الامتحان؛ لذلك تناولي غذاءً متوازناً يعمل على إفراز السكر بمعدل أكثر ببطئاً في أثناء الهضم مثل البيض والحبوب الكاملة، أو أية ثمرة من الفاكهة الطازجة.





# جوائز الأعمال الصالحة



لكل عمل تقدمينه أجر، فلا تبخلي على نفسك بكثرة الأعمال.  
وقد ذكر الكتاب والسنة الكثير من الأجور على الأعمال الصالحة؛  
لذا.. كانت هذه الفقرة بمثابة المحفز والمثير للهمم لقطف جوائز الأعمال  
الصالحة.



## جوائز الأعمال الصالحة

عندما نتوضأ فإن الله تعالى يعطينا جائزتين:

الجائزة الأولى: يغفر لنا جميع ما تقدم من الذنوب.

الجائزة الثانية: يفتح لنا أبواب الجنة الثمانية.

قال رسول الله ﷺ: «من توضأ هكذا غفر له ما تقدم من ذنبه»  
رواه مسلم.

وقال ﷺ: «ما منكم من أحد يتوضأ فيسبغ الوضوء، ثم يقول أشهد  
ألا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمداً عبده ورسوله. إلا  
فتحت له أبواب الجنة الثمانية يدخل من أيها شاء» رواه مسلم.

## جوائز الأعمال الصالحة

عندما نحبب الناس في الدين، فإن الله تعالى يعطينا جائزتين:

الجائزة الأولى: يفتح لنا سبل الخيرات.

الجائزة الثانية: ينجيننا من مهالك الدنيا والآخرة.

قال الله تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ  
الْمُحْسِنِينَ ﴾ (٦٩) (العنكبوت).

وقال الله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ مَجْرَجٍ يُنَجِّكُمْ مِنَ عَذَابِ أَلِيمٍ  
﴾ (١٠) (الصف).





## جوائز الأعمال الصالحة

عندما نقرأ آية الكرسي بعد كل صلاة، فإننا نحصل على جائزتين:  
الجائزة الأولى: أن الله تعالى يحفظنا طول الحياة.  
الجائزة الثانية: لا يكون بيننا وبين الجنة إلا لقاء الله.  
ففي الحديث: «يجير الإنس من الجن آية الكرسي» صححه  
الألباني.

وقال رسول الله ﷺ: «من قرأ آية الكرسي دبر كل صلاة مكتوبة لم  
يمنعه من دخول الجنة إلا الموت» صححه الألباني

## جوائز الأعمال الصالحة

عندما نبرّ الوالدين ونصل الرحم، فإن الله تعالى يعطينا جائزتين:  
الجائزة الأولى: يبسط لنا في أرزاقنا.  
والجائزة الثانية: ينسأ لنا في أعمارنا.  
قال ﷺ: «من أحب أن يبسط له في رزقه وينسأ له في أثره فليصل  
رحمه» رواه البخاري.

## جوائز الأعمال الصالحة

عندما نحسن معاملة أبنائنا وتربيتهم، فإننا نحصل على جائزتين:  
الجائزة الأولى: تطيب حياتنا وحياة أبنائنا.

الثانية: تستمر حسناتنا بعد مماتنا.

قال الله تعالى: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ﴾ (النحل: ٩٧).

وقال رسول الله ﷺ: «إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية وعلم ينتفع به وولد صالح يدعو له» رواه مسلم.

## جوائز الأعمال الصالحة

المرأة التي تحتجب دون محارمها، فإن الله تعالى يعطيها جائزتين:

الجائزة الأولى: تكون من خير النساء.

الجائزة الثانية: تعرف بالعفة والمهابة.

قال رسول الله ﷺ: «خير صفوف النساء آخرها» رواه مسلم.

وقال الله تعالى: ﴿ يٰٓأَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِّأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلْبِيزِهِنَّ ذٰلِكَ اَدْنَىٰ اَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذِنَنَّ وَكَانَ اَللّٰهُ غَفُوْرًا رَّحِيْمًا ﴿٥٩﴾ (الأحزاب).

## جوائز الأعمال الصالحة

الزوجة المحبة لزوجها، والتي هي سكن ودواء له تفوز بجائزتين:

الجائزة الأولى: تطيب حياتها وحياتها بيتها في الدنيا.

الجائزة الثانية: يكون عملها هذا بإيمانها سبب نعيمها في الجنة.

قال الله تعالى: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ﴾ (النحل: ٩٧).

وقال رسول الله ﷺ: «ونساؤكم من أهل الجنة الودود الولود العؤود على زوجها التي إذا آذت أو أوذيت جاءت حتى تأخذ بيد زوجها، ثم تقول: والله لا أذوق غمضاً حتى ترضى» صححه الألباني. فلا تنام إلا وزوجها راضٍ عنها.

## جوائز الأعمال الصالحة

عندما نحافظ على الصلوات المكتوبات فإننا نحصل على جائزتين:

الجائزة الأولى: أن الله تعالى ينجينا من الحريق..

والجائزة الثانية: يكون لنا عهد أن يدخلنا الجنة..

قال رسول الله ﷺ: «تحترقون تحترقون فإذا صليتم الفجر غسلتها، ثم تحترقون تحترقون فإذا صليتم الظهر غسلتها، ثم تحترقون تحترقون فإذا صليتم العصر غسلتها، ثم تحترقون تحترقون فإذا صليتم المغرب غسلتها، ثم تحترقون تحترقون فإذا صليتم العشاء غسلتها» صحيح الترغيب.

وقال رسول الله ﷺ: «خمس صلوات كتبهن الله على العباد في اليوم والليل، فمن أتى بهن لم ينتقص من حقهن شيئاً للقادرين، كان حقاً على الله - عز وجل - أن يدخله الجنة» رواه الإمام أحمد.

## جوائز الأعمال الصالحة

عندما نسبح بعد الصلوات فإننا نحصل على جائزتين:

الجائزة الأولى: لا يخيب في حياتنا أبداً.

الجائزة الثانية: لا يكون أحد أفضل منا إلا من يصنع مثلنا.

قال رسول الله ﷺ: «معقبات لا يخيب قائلهن أو فاعلهن دبر كل صلاة مكتوبة ثلاث وثلاثون تسبيحة وثلاث وثلاثون تحميدة وأربع وثلاثون تكبيرة» رواه مسلم.

وقال رسول الله ﷺ: «أفلا أعلمكم شيئاً تدركون به من سبقكم وتسبقون به من بعدكم ولا يكون أحد أفضل منكم إلا من صنع مثل ما صنعتم». قالوا: بلى يا رسول الله. قال: «تسبحون وتكبرون وتحمدون دبر كل صلاة ثلاثاً وثلاثين مرة» رواه مسلم.

## جوائز الأعمال الصالحة

عندما نقول: سبحان الله وبحمده (١٠٠) مرة، فإن الله تعالى

يعطينا جائزتين:

الجائزة الأولى: يغفر لنا ما تقدم من الذنوب ولو كانت مثل زبد البحر.

الجائزة الثانية: يغرس لنا مائة شجرة في الجنة..

قال رسول الله ﷺ: «من قال سبحان الله وبحمده في يوم مائة مرة حطت خطاياها وإن كانت مثل زبد البحر» رواه البخاري.

وقال رسول الله ﷺ: «من قال سبحان الله وبحمده غرست له نخلة في الجنة» أخرجه الطبراني.

## جوائز الأعمال الصالحة

من صلى الضحى أربع ركعات، فإن الله تعالى يعطيه جائزتين:  
الأولى: كفاه الله حتى آخر النهار.  
الثانية كان أجره كأجر المعتمر.

قال رسول الله ﷺ: «قال الله - عز وجل-: ابن آدم صلّ لي أربع ركعات من أول النهار أكفك آخره» صحيح الترغيب.

وقال الرسول ﷺ: «من خرج من بيته متطهراً على صلاة مكتوبة؛ فأجره كأجر الحاج المحرم، ومن خرج إلى تسبيح الضحى لا ينصبه إلا إياه فأجره كأجر المعتمر، وصلاة على إثر الصلاة لا لغو بينهما كتاب في عليين» صحيح الترغيب.

## جوائز الأعمال الصالحة

عندما ندعو الله في كل شيء، فإننا نحصل على جائزتين:  
الجائزة الأولى: يكون كل شيء في حياتنا عبادة.  
الجائزة الثانية: لا نتعب في أي شيء .

قال رسول الله ﷺ: «الدعاء هو العبادة» رواه الإمام أحمد.  
وقال الله تعالى: ﴿وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا﴾ (مريم: ٤).

## جوائز الأعمال الصالحة

عندما نذكر الله دائماً؛ فنتكلم عن الله في الناس، ونتكلم مع الله في نفوسنا، فإننا نحصل على جائزتين:

الجائزة الأولى: نكون من أقوى الناس وأحسنهم؛ لأن الله تعالى يكون معنا.

والجائزة الثانية: نتشرف بذكر الله لنا.

قال الله - عز وجل - في الحديث القدسي: «وأنا معه إذا ذكرني»  
رواه البخاري.

وقال الله تعالى: ﴿ فَادْكُرُوا اللَّهَ إِذْ كُنْتُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ ﴾ (البقرة: ١٥٢).

## جوائز الأعمال الصالحة

عندما نكثر من الصلاة على النبي ﷺ فإن الله يعطينا جائزتين:

الجائزة الأولى: أن الله تعالى يكفيننا ما أهمنا.

الجائزة الثانية: أن الله تعالى يغفر لنا ذنوبنا.

ففي الحديث: عن كعب - رضي الله عنه - قال: قلت: يا رسول الله إنني أكثر الصلاة عليك، فكم أجعل لك من صلاتي؟ فقال: «ما شئت». قال: قلت: الربع. قال: «ما شئت فإن زدت فهو خير لك». قلت: النصف. قال: «ما شئت فإن زدت فهو خير لك». قال: قلت: فالثلثين. قال: «ما شئت فإن زدت فهو خير لك». قلت: أجعل لك صلاتي كلها. قال: «إذا تكفى همك ويغفر لك ذنبك» صحيح الترغيب.

## جوائز الأعمال الصالحة

عندما نستمر في تعلم أمور ديننا، فإن الله تعالى يعطينا جائزتين:  
 الجائزة الأولى: تكون على سبيل النجاة دائماً.  
 الجائزة الثانية: أن الله تعالى يسهل لنا طريقاً إلى الجنة.  
 عن علي - رضي الله عنه - قال: "الناس ثلاث؛ عالم رباني،  
 ومتعلم على سبيل النجاة، وهمج رعاع أتباع كل ناعق، يميلون مع كل ريح  
 لم يستضيئوا بنور العلم".  
 وقال رسول الله ﷺ: «من سلك طريقاً يبتغي فيه علماً سهل الله له  
 طريقاً إلى الجنة، وإن الملائكة لتضع أجنحتها رضاء لطالب العلم، وإن  
 العالم ليستغفر له من في السماوات ومن في الأرض حتى الحيتان في الماء،  
 وفضل العالم على العابد كفضل القمر على سائر الكواكب، إن العلماء  
 ورثة الأنبياء وإن الأنبياء لم يورثوا ديناراً ولا درهماً إنما ورثوا العلم،  
 فمن أخذه به أخذ بحظ وافر» رواه الترمذي.

## جوائز الأعمال الصالحة

عندما نؤدي الزكاة فإننا نحصل على جائزتين.  
 الجائزة الأولى: تكون برهاناً ودليلاً على الإيمان.  
 الجائزة الثانية: تطفئ الخطيئة كما يطفئ الماء النار.  
 قال رسول الله ﷺ: «والصدقة برهان» رواه مسلم.  
 وقال ﷺ: «والصدقة تطفئ الخطيئة كما يطفئ الماء النار» رواه  
 ابن ماجه.



## جوائز الأعمال الصالحة

من تصدق بعدل تمرة، من كسب طيب، فإنه يحصل على جائزتين:  
الأولى: أن الله تعالى يقبلها بيمينه.

الثانية: أن الله تعالى يرببها له حتى تكون مثل الجبل.

قال رسول الله ﷺ: «من تصدق بعدل تمرة من كسب طيب، ولا يقبل الله إلا الطيب، فإن الله يقبلها بيمينه، ثم يرببها لصاحبها كما يربي أحدكم فلوه، حتى تكون مثل الجبل» رواه البخاري.

## جوائز الأعمال الصالحة

من يستغني عن سؤال الناس، فإنه يحصل على جائزتين:  
الأولى: يغنيه الله.

الثانية: تضمن له النبي ﷺ بالجنة.

قال رسول الله ﷺ: «اليد العليا خير من اليد السفلى، وابدأ بمن تعول، وخير الصدقة ما كان عن ظهر غنى، ومن يستغف يعفه الله، ومن يستغن يغنه الله» رواه البخاري.

وقال رسول الله ﷺ: «من تكفل لي ألا يسأل الناس شيئاً، أتكفل له الجنة» رواه الإمام أحمد. وعند ابن ماجه قال: «لا تسأل الناس شيئاً». قال: فكان ثوبان يقع سوطه وهو راكب، فلا يقول لأحد ناولنيه حتى ينزل فيأخذه.

## جوائز الأعمال الصالحة

عندما نشرب من ماء زمزم فإننا نحصل على جائزتين:

الجائزة الأولى: شفاء من الأسقام.

والجائزة الثانية: تحقيق ما نتمناه حين نشربها.

قال رسول الله ﷺ: «خير ماء على وجه الأرض ماء زمزم، فيه

طعام طعم وشفاء سقم» صححه الألباني.

وقال رسول الله ﷺ: «ماء زمزم لما شرب له» صححه الألباني.

## جوائز الأعمال الصالحة

عندما نتحاب في الله، ونتجالس ونتزاور في الله، فإننا نحصل على

جائزتين:

الجائزة الأولى: وجبت لنا محبة الله.

الجائزة الثانية: نكون في ظل الله يوم القيامة.

قال الله - عز وجل - في الحديث القدسي: «وجبت محبتي

للمتحابين فيّ، والمتجالسين فيّ، والمتزاورين فيّ، والمتبازلين فيّ» صححه

الألباني. وقال: «إن الله تعالى يقول يوم القيامة: أين المتحابون بجلالي

اليوم أظلمهم في ظلي يوم لا ظل إلا ظلي» رواه مسلم.

## جوائز الأعمال الصالحة

من يسّر على معسر، فإنه يحصل على جائزتين:  
الأولى: أن الله تعالى ينجيه من كرب يوم القيامة.  
الثانية: له في كل يوم صدقة، فإذا حل الدين له في كل يوم صدقتان.  
قال رسول الله ﷺ: «من سره أن ينجيه الله من كرب يوم القيامة،  
فلينفس عن معسر أو يضع عنه» رواه مسلم.  
وقال النبي ﷺ: «من أنظر معسراً، فله كل يوم صدقة قبل أن يحل  
الدين، فإذا حل الدين فأنظره بعد ذلك فله كل يوم مثليه صدقة» صحيح  
الترغيب.

## جوائز الأعمال الصالحة

عندما نصلي (٤٠) يوماً في جماعة مع التكبيرة الأولى؛ فإن الله  
تعالى يعطينا جائزتين:  
الجائزة الأولى: براءة من النار.  
الجائزة الثانية: براءة من النفاق.  
قال رسول الله ﷺ: «من صلى أربعين يوماً في جماعة يدرك  
التكبيرة الأولى، كتب له براءتان: براءة من النار وبراءة من النفاق» رواه  
الترمذي.

## جوائز الأعمال الصالحة

من صلى العشاء والصبح في جماعة؛ فإنه يحصل على جائزتين:  
الجائزة الأولى: كأنما صلى الليل كله.  
الجائزة الثانية: نجا من سوء الظن.  
قال رسول الله ﷺ: «من صلى العشاء في جماعة فكأنما قام نصف الليل، ومن صلى الصبح في جماعة فكأنما صلى الليل كله» رواه مسلم.  
وعن ابن عمر - رضي الله عنهما - قال: «كنا إذا فقدنا الرجل في الفجر والعشاء أسأنا به الظن» صحيح الترغيب.

## جوائز الأعمال الصالحة

من صلى الصبح في جماعة، ثم قعد يذكر الله حتى تطلع الشمس،  
ثم صلى ركعتين، يعطيه الله جائزتين:  
الجائزة الأولى: كانت له كأجر حجة وعمره تامة تامة تامة.  
الجائزة الثانية: أحب من عتق أربعة من ولد إسماعيل.  
قال رسول الله ﷺ: «من صلى الصبح في جماعة، ثم قعد يذكر الله حتى تطلع الشمس، ثم صلى ركعتين كان له كأجر حجة وعمره، تامة تامة تامة» صحيح الترغيب.  
وقال رسول الله ﷺ: «لأن أقعد مع قوم يذكرون الله في صلاة الغداة حتى تطلع الشمس، أحب إلي من أن أعتق أربعة من ولد إسماعيل» صحيح الترغيب.

## جوائز الأعمال الصالحة

من صلى النافلة في البيت، أعطاه الله جائزتين:

الجائزة الأولى: جعل الله في بيته خيراً.

الجائزة الثانية: فاز بيته بنعمة الحياة.

قال رسول الله ﷺ: «إذا قضى أحدكم الصلاة في مسجده فليجعل لبيته نصيباً من صلاتهن؛ فإن الله جاعل في بيته من صلاته خيراً» رواه مسلم.

وقال رسول الله ﷺ: «مثل البيت الذي يذكر الله فيه والبيت الذي لا يذكر الله فيه مثل الحي والميت» متفق عليه.

## جوائز الأعمال الصالحة

من بات نائماً متوضئاً، فإنه يحصل على جائزتين:

الجائزة الأولى: وكل الله به ملكاً يدعوه بالمغفرة.

الجائزة الثانية: ما سأل الله شيئاً من أمر الدنيا والآخرة إلا أعطاه إياه.

قال رسول الله ﷺ: «من بات طاهراً بات في شعاره ملك، فلا يستيقظ إلا قال الملك: اللهم اغفر لعبدك فلان؛ فإنه بات طاهراً» صحيح الترغيب.

وقال رسول الله ﷺ: «ما من مسلم يبيت طاهراً فيتعار من الليل، فيسأل الله خيراً من أمر الدنيا والآخرة؛ إلا أعطاه الله إياه» صحيح الترغيب.

## جوائز الأعمال الصالحة

من قرأ آية الكرسي قبل نومه حتى يختتم تمامها، فإنه يحصل على جائزتين:

الجائزة الأولى: لا يزال عليه من الله حافظ.

الجائزة الثانية: لا يقربه شيطان حتى يصبح.

كما بالحديث الطويل عن أبي هريرة - رضي الله عنه: «... إذا أويت إلى فراشك فاقراً آية الكرسي حتى تختتم آخرها، فلا يزال عليك من الله حافظ ولا يقربك شيطان حتى تصبح» رواه البخاري.

## جوائز الأعمال الصالحة

من اغتسل يوم الجمعة وخرج مبكراً ماشياً واستمع وأنصت، فإنه يحصل على جائزتين:

الأولى: كان له بكل خطوة عمل سنة أجر صيامها وقيامها.

والثانية: حرمه الله على النار.

قال رسول الله ﷺ: «من غسل يوم الجمعة واغتسل، وبكر وابتكر، ومشى ولم يركب، ودنا من الإمام، فاستمع ولم يلغ كان له بكل خطوة عمل سنة، وأجر صيامها وقيامها» صحيح الترغيب.

وعن يزيد بن أبي مریم قال: لحقني عبادة بن رافع وأنا أمشي إلى الجمعة، فقال: أبشر. فإن خطاك هذه في سبيل الله. وقال رسول الله ﷺ: «من اغبرت قدماه في سبيل الله؛ فهما حرام على النار» صحيح الترغيب.

## جوائز الأعمال الصالحة

عندما نقرأ سورة الكهف يوم الجمعة، فإننا نحصل على جائزتين:  
الأولى: أضاء لنا من النور ما بين الجمعتين.  
الثانية: أضاء لنا من النور بيننا وبين البيت العتيق.  
قال رسول الله ﷺ: «من قرأ سورة الكهف في يوم الجمعة؛ أضاء له النور ما بين الجمعتين» صحيح الترغيب..  
وقال رسول الله ﷺ: «من قرأ سورة الكهف ليلة الجمعة، أضاء له من النور ما بينه وبين البيت العتيق» صحيح الترغيب.



# هل تعلمين؟



هل تعلمين.. من الفقرات الشيقة والممتعة، والمحبة إلى نفوس السامعات، سواءً طالبات أم معلمات.

وهي تعتمد على جمع معلومات مختلفة سواءً دينية، أم ثقافية، أم اجتماعية، أم علمية، أم رياضية، أم غيرها من حقول العلم المختلفة، ومن ثمّ صياغتها بال قالب الشيق هل تعلمين؟

وقد جمعت هنا الكثير من المعلومات المختلفة والشيقة، والممتعة،



والمفيدة؛ لكن لا أنسى أن أذكر أخواتي المشرفات والطالبات بألا يكثرن من هذه الفقرة (هل تعلمين؟)؛ حتى لا تمل الطالبات من سماعها، بل ينوعن بغيرها من الفقرات، ويخصص لها يوم أو يومان من الأسبوع لا تزيد.

وبالنسبة إلى طريقة عرضها، فلها ثلاث طرق كلها مناسبة، وهي:

الطريقة الأولى: أن تذكر ملقبة الفقرة عنوان الفقرة (هل تعلمين؟)

في مقدمة الفقرة فقط؛ بحيث يقال مثلاً: هل تعلمين:

- أن النقود ليست مصنوعة من الورق وإنما من القطن.

- أن الكرسي الكهربائي اخترعه طبيب أسنان، وهكذا يتم سرد جميع

النقاط تبعاً دون إضافة اسم الفقرة (هل تعلمين) قبلها.

الطريقة الثانية: وهي أن تذكر ملقبة الفقرة (هل تعلمين) اسمها في

جميع النقاط، بحيث يقال مثلاً:

هل تعلمين أن النقود ليست مصنوعة من الورق وإنما من القطن.

هل تعلمين أن الكرسي الكهربائي اخترعه طبيب أسنان، وهكذا تقوم

بذكر جميع نقاط الفقرة مع تكرار اسمها في جميع النقاط.

الطريقة الثالثة: طريقة التعداد الرقمي؛ بحيث تقوم ملقبة الفقرة

بذكر اسم الفقرة (هل تعلمين) في بداية الفقرة فقط، ومن ثم ذكر النقاط

تبعاً مع ذكر رقم الفقرة، بحيث يقول مثلاً:

هل تعلمين:

١- أن النقود ليست مصنوعة من الورق، وإنما من القطن.

٢- أن الكرسي الكهربائي اخترعه طبيب أسنان، وهكذا تقوم بذكر

جميع نقاط الفقرة مع ذكر التعداد الرقمي.

ولجميع مشرفات الإذاعات حرية الاختيار لأي من هذه الطرق التي تناسبها، وتميل إليها.. لكن أود الإشارة إلى أن التنوع بين هذه الطرق الثلاث جيد جداً، وله طعمه، ونكهته، بل يضيف شيئاً من التجديد الذي نسعى إليه دائماً.

ومن خلال ملاحظتي لهذه الفقرة في أثناء استماعي لإلقائها، لاحظت السرعة الشديدة في أثناء إلقائها، وهذه الفقرة بالعكس تحتاج إلى ببطء في الإلقاء؛ حتى يتسنى للمستمعة التركيز مع نقاط هذه الفقرة، وبالتالي وصولنا إلى الهدف المنشود من ورائها.



## هل تعلمين أن

- النقود ليست مصنوعة من الورق.. وإنما من القطن.
- الكرسي الكهربائي اخترعه طبيب أسنان.
- الكاتشب كان يُستخدم في القرن الثامن عشر كدواء.
- الذين يتحدثون الإنجليزية في الصين أكثر من سكان الولايات المتحدة الأمريكية.
- حاسة التذوق لدى الفراشات في قدميها.
- الفيلة هي الحيوانات الوحيدة التي لا تستطيع القفز.
- حجم عينيك الآن هو نفس حجمها عند ولادتك، فالعيون لا تنمو بعكس الأنف والأذن.
- تسقط النملة دائماً على جانبها الأيمن عندما تتسمم.
- عين النعامة أكبر من مخها.
- تزيد السنة الشمسية عن السنة القمرية عشرة أيام
- يمكن للحلزون أن ينام لمدة ثلاث سنوات.
- يستخدم رجال الإسكيمو الثلجات لمنع الطعام من التجمد!
- صوت البطة لا صدى له ولا أحد يعلم لماذا؟!!

- مضغ اللبان في أثناء تقطيع البصل يمنع الدموع .
- القطة لها (٣٢) عضلة في كل أذن.
- من المستحيل قتل نفسك بواسطة حبس النفس.
- أكثر الأسماء تسميةً في العالم هو محمد (Mohammad).
- كل الكائنات تحرك فكها السفلي عند الأكل، عدا التمساح فإنه يحرك فكه العلوي.
- نحلة العسل إذا لسعتك تموت هي على الفور.
- الزيت والماء يمكن أن يختلطا إذا وضعت قطعة من الصابون معهما.
- تبلغ نسبة الماء في العسل الطبيعي (٢٢٪).
- الأفعى لا أضرار لها.
- يتطلب سلق بيضة النعامة (تزن كيلو ونصف الكيلو) من الوقت (١٠٠) دقيقة.
- الهيكل العظمي للأسماك غضروفي بالكامل.
- سكر الخشب له مميزات السكر العادي نفسها، مع أنه ليس له الطعم نفسه.
- تسمع أنثى الجندب بقوائمها.

- يأكل الحلزون أوراق الشجر عن طريق جرشها بواسطة اللسان، ويمكن أن تصل أسنان الحلزون إلى (٢٥) ألف سن.
- دودة الأرض ليس لها عيون.
- تستطيع البومة أن تدير رأسها بشكل دائري.
- اليسروع "يرقانة الفراشة" لها (١,٣٠٠) عضلة في جسمها.
- أن "الزيتول" مادة سكرية تستخرج من التين والفراولة ولا تسبب التسوس.
- هناك عبارات شائعة الاستخدام بين المتحدثين باللغة العربية، لكنه بالرجوع إلى قواعد اللغة نكتشف أنها خطأ.
- كمية الحديد في دم الإنسان تساوي حجم مسمار.
- الفئران لا تحب رائحة النعناع.
- أطول شجرة في العالم توجد في كاليفورنيا، ويبلغ طولها (٣٦٧) قدمًا.
- دودة الإسكارس تبيض أكثر من مليون بيضة في الشهر وتنجب أكثر من مليون دودة .
- الوليد بن عبد الملك هو أول من أنشأ مستشفى للأمراض العقلية.
- يطلق (أرض الكنانة) على مصر، وقد أطلقه عمرو بن العاص؛ لأنها محفوظة بين صحراويين كما تحفظ الكنانة السهام.

- أعلى نوع من الطعام هو(الكافيار) بيض السمك (الحفش) الذي يعيش في بحر قزوين والبحر الأسود.

- يرمز غصن الزيتون إلى السلام؛ لأنّ النبي نوح - عليه السلام - عندما أطلق الحمامة من الفلك عادت إليه بغصن زيتون عربون السلام، أي أن الطوفان قد انتهى.

- الفرق بين الذكاء والفتنة أن الذكاء تمام الفتنة فهو أعلى مرتبة منها.

- بصمة اللسان مثل بصمة الأصابع فكل شخص له بصمة لسان مختلفة.

- اللون المميز للزمرد هو الأخضر.

- اسم أشهر ماسة هي الكوهنيور.

- أعلى المعادن في العالم الراديوم.

- العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر، وهو مادة قيمة في صناعة العطور.

- البواخر تسير في المياه الباردة بشكل أسرع من المياه الدافئة.

- هل تصدق أن ابنة شكسبير البكر كانت تجهل القراءة والكتابة.

- أقدم لغة مكتوبة في العالم هي: اللغة السومرية.

- أقدم سلالة حاكمة في العالم هي: الحاكمة في اليابان، ويعتبر

ترتيب الملك الحالي "أكيهيتو" الـ(٢٥) في السلالة الحاكمة.

- أطول الحروب في تاريخ البشرية: " حرب المائة عام بين فرنسا وإنكلترا".

- أطول جسر معلق في العالم يوجد بإنكلترا، ويبلغ طوله ( ١٤١٠ ) أمتار، ويقع فوق نهر همبر.

- أكبر أسطول بحري مدني موجود في اليابان.

- أقدم قصر في العالم يوجد في اليمن، وهو قصر " غمدان " وتبلغ مساحته مائة متر.

- أقدم كهف حضاري في العالم يوجد في فرنسا بمحافظة "دوردونيه" ويعود عهده لحقبة ما قبل التاريخ، ويسمى "لاسكو".

- أن أعدى أعداء الإنسان هي الحية.

- أكثر ملوك الفراعنة المصريين الذين حكموا مصر مدة في الحكم هورمسيس الثاني وحكم ( ٦٧ ) سنة.

- أكبر محاصيل الفواكه في العالم هو الموز.

- أكثر العناصر شيوعاً في الكون هو عنصر "الهيدروجين".

- أغلى الأحجار الكريمة: هي الياقوت، ثم الألماس، فالزمرد.

- أندر أنواع الغازات في الطبيعة باسم: الغازات النبيلة.

- أكثر فاكهة يتناولها الأمريكيان هي: "الموز".

- أكثر تجمع للبحيرات في العالم موجود في "كندا"؛ إذ يوجد بها

٥٠٪ من جميع بحيرات العالم.

- أكبر حقل بترول في العالم يقع في الكويت.

- أكبر حقل بترولي بحري في العالم هو حقل السفانية في المملكة العربية السعودية.

- أكبر خليج في العالم هو خليج المكسيك.

- أطول سلسلة جبال في العالم توجد في المحيط الأطلسي.

- أكبر جسر في العالم يوجد في البرتغال وهو جسر فاسكودي جاما وافتتح عام (١٩٩٩م).

- أكبر عدد من الموظفين نسبة إلى عدد السكان توجد في العالم العربي، وذلك في المغرب، (تبلغ النسبة ٥٠٪).

- أكبر عدد من البشر ينطقون لغة واحدة هي لغة "الماندرين" في الصين، ويقدر عدد الناطقين بها بنحو (٧٠٠) مليون نسمة.

- أكبر دولة في إنتاج الألماس هي الكونغو كينشاسا.

- أعلى معدلات للضرائب في العالم في النرويج.

- أسرع جزيء في الكون هو الفوتون.

- أكثر دول العالم تحدث فيها الزلازل هي دولة تشيلي، حيث يحدث فيها نحو ألف زلزال سنوياً.

- أكبر الثدييات آكلات اللحوم هو الدب القطبي.



- أكبر دولة إنتاجاً للقصدير هي ماليزيا.
- أخطب نساء العرب هي أسماء بنت يزيد الأنصارية.
- أقدم جمهورية في العالم، هي جمهورية سان مارينو، وعاصمتها سان مارينو، ونظام الحكم فيها جمهوري.
- الرازي أول من استخدم الخيوط في الجراحة.
- أول من صنع كعك العيد هم العثمانيون.
- أظافر الرجل تنمو أبطأ من أظافر المرأة.
- جسم الفراشة يحتوي على (٤٩) عضلة.
- أول إنسان حاول الطيران هو من أصل عربي واسمه عباس بن فرناس.
- السلحفاة والذبابة والأفعى لا تمتلك حاسة السمع.
- السلاحف ليس لها أسنان.
- أغلب الطيور لا تمتلك حاسة الشم.
- هل تعلمين أن الرازي من أوائل الذين أشاروا إلى الجراحة التجميلية كفرع من فروع الجراحة.
- هل تعلمين أن القلب يعمل ليوم واحد شغلاً هائلاً يكفي لرفع قاطرة سكة حديد إلى ارتفاع متر واحد.

- هل تعلمين أن زرقاء اليمامة كانت تبصر الشيء من مسيرة ثلاثة أيام.

- أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات.

- أن الجمل لا ينسى من يظلمه.

- أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثرًا باللغة العربية.

- أن الحملة الفرنسية على المكسيك دامت خمس سنوات.

- أن بحر "ساراغاسو" ليس له شواطئ؛ وذلك لكونه بحرًا داخل "المحيط الأطلسي".

- أن العواميد الفرعونية تسمى مسلة.

- أن الإسكندر المقدوني توفي في بابل.

- أن "الدلفين" هو أذكى الحيوانات الثديية.

- أنه كان للحمام الزاجل إدارة خاصة في البريد في العهد العباسي.

- هل تعلمين أن الشنتو هو اسم ديانة يابانية يعني اسمها: الطريق إلى الآلهة.

- هل تعلمين أن الإمبراطور الصيني الذي قام ببناء سور الصين العظيم هو: هوانج تي.

- هل تعلمين أن عدد بحور الشعر هو: (١٦) بحرًا.

- هل تعلمين أن المذَهَبَات هي المعلقَات أو القصَائِد القديمة في الشعر الجاهلي، وكانت تكتب بماء الذهب.
- هل تعلمين أن العرب قديماً كانوا يطلقون على الذهب اسم الأصفر الرنان.
- هل تعلمين أن قارون اشتهر في التاريخ القديم بأنه يحول التراب إلى ذهب.
- هل تعلمين أن الذهب يوزن بالجرام والأماس بالقيراط.
- هل تعلمين أن الزمرد له اسم ثان هو الزبرجد، وأن التبر هو تراب الذهب.
- هل تعلمين أن الذبابة تهز جناحها نحو (٣٢) مرة في الثانية الواحدة.
- هل تعلمين أن الفيل يشم رائحة الإنسان على بعد نصف كيلومتر.
- هل تعلمين أن النسور لا تموت، لكنها تتحرر بسبب المرض.
- هل تعلمين أن أصغر عصفور في العالم هو العصفور الذبابة.
- هل تعلمين أن أقصر وقت مسرحية في العالم بلغ (٣٠) ثانية.
- هل تعلمين أن أقدم سجادة في العالم مصنوعة من الوبر والصوف باللونين الأحمر والأبيض اكتشفت عام (١٩٤٧م)، ويعود تاريخها إلى القرن الخامس قبل الميلاد وتوجد حالياً في مدينة (ليننجراد).

- هل تعلمين أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض.

- هل تعلمين أنه ليس للقمر غلاف جوي والجبال تغطي معظم سطحه.

- هل تعلمين أن أكبر صحراء في العالم تبلغ مساحتها ثمانية ملايين كم، وهي الصحراء الكبرى.

- هل تعلمين أن عدد الآلات التي تستخدم لقص الحشائش في الولايات المتحدة (٧٠) مليون آلة، وتسبب هذه الآلات تلوثاً للبيئة يعادل ما تسببه (٣٠) مليون سيارة.

- هل تعلمين أن عدد جنود الحملة الفرنسية على مصر (٣٦) ألف جندي.

- هل تعلمين أن نظام الحكم في اليابان إمبراطوري.

- هل تعلمين أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام (١٨٨٤م).

- هل تعلمين أن المدة التي احتل فيها الصليبيون القدس هي (٨٨) سنة.

- هل تعلمين أن كمية الخبز الذي يلقي في سلة المهملات سنوياً من الفرنسيين هو (٤٠٠) ألف طن.

- هل تعلمين أنه يوجد طفل كوري نسبة ذكائه بلغت (٢١٠) درجات، وعمر هذا الطفل ست سنوات وهو يتكلم أربع لغات (الكورية والإنجليزية

و الإيطالية واليابانية)، كما يستطيع حل مسائل حسابية معقدة على شاشة التلفزيون، يعمل والدا هذا الطفل أستاذين في الجامعة، ومن المصادفة العجيبة أنهما ولدا في يوم واحد وفي ساعة واحدة، حيث كانت الساعة الـ (١١) قبل الظهر يوم (٢٣) مايو (١٩٣٤م)، أما ابنتهما الذكي فاسمه (كيم يونج).

- هل تعلمين أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط (٣٠) سنة.

- هل تعلمين أن أول إعلان في التاريخ كان في شكل بيت من الشعر نظمه الشاعر ربيعة بن عامر الملقب بالدارمي؛ فقد حضر إليه أحد التجار يشكو نفاذ كل الخمرات التي يبيعها عدا السوداء فلم يشتريها أحد منه؛ فنظم الشاعر قصيدة وأرسلها لأحد الشعراء ليتغنى بها، وكتب في مطلعها:

قل للمليحة في الخمار الأسود ماذا فعلت بناسك متعبد

لما انتشرت هذه القصيدة لم تبقَ واحدة لم تشتتر خماراً أسود؛ فنفذت كل الخمرات لدى التاجر، بل إنه باعها بسعر مرتفع.

- هل تعلمين أن أول معركة بحرية إسلامية هي (ذات الصواري) التي وقعت في البحر المتوسط بين المسلمين والبيزنطيين في عهد عثمان بن عفان - رضي الله عنه - سنة (٣٤) هـ، وانتصر فيها المسلمون.

- هل تعلمين أن أول مركبة وصلت إلى سطح القمر هي المركبة الروسية (لونا - ٢) وكان ذلك في سبتمبر (١٩٥٩م).

- هل تعلمين أن أول من صعد إلى الفضاء الخارجي هو (يوري جاجارين) الروسي على متن المركبة (أفوستيك).
- هل تعلمين أن أول من مشى في الفضاء الخارجي هو الروسي (الأكسي ليونوف) في يونيو (١٩٦٥م).
- هل تعلمين أن أول من وضع قدمه على سطح القمر هو الأمريكي (نيل أرمسترونج) في يوليو (١٩٦٩م).
- هل تعلمين أن أول فتاة صعدت إلى الفضاء هي (فالنتينا تيرشكوفا) على متن المركبة (فوستك ٦).
- هل تعلمين أن (الرأفة) تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسييد النظر على الهدف.
- هل تعلمين أن أول من اكتشف الدورة الدموية الصغرى في الإنسان هو ابن النفيس.
- هل تعلمين أن أول من قال بقابلية الأعضاء الصلبة في الجسم كالعظام للالتهاب والتضخم والأورام هو ابن سينا.
- هل تعلمين أن أضخم كتل من الذهب الخام تم العثور عليها في أستراليا والبرازيل.
- هل تعلمين أن الأنثى من السباع إذا وضعت ولدها ترفعه في الهواء أياماً تهرب به من الذر والنمل لأنها تضعه كقطعة من لحم؛ فهي تخاف عليه من الذر والنمل فلا تزال ترفعه وتضعه وتحركه من مكان إلى مكان حتى يشدد.

- هل تعلمين أن التمساح الأمريكي و التمساح الإفريقي وفرس البحر تقضي فترات نومها في الوقت الذي تطفو فيه على الماء، خصوصاً عندما يكون الماء دافئاً، وهي تحب أن تسند رؤوسها إلى ظهور زملائها.

- هل تعلمين أن القطة الأم تلد ثلاث مرات في السنة وتتجب من (١٥) إلى (٢٠) هرة، وأغلب الناس لا يرغبون في أن تزاحم القطط ببيوتهم؛ ولذلك فإنهم يوزعونها على الغير.. أو.. يغرقونها.

- هل تعلمين أن عدد شعر الرأس يبلغ نحو (١٢٠) ألف شعرة في الرأس السليم.. وكلما كان الشعر رقيقاً كان أكثر.. والشعر الأشقر أكثر من الشعر الأسود، والشعر الأحمر عموماً أقل كثافة؛ إذ يبلغ (٩٠) ألف شعرة.. ويتجدد هذا العدد بوجه عام خلال خمسة أعوام، حيث يسقط كل يوم ما بين (٥٠) إلى (٦٠) شعرة.

- هل تعلمين أن المخ يحتاج إلى سدس كمية الدم التي يضخها القلب وخمس الأوكسجين الذي يدخل الجسم، رغم أن المخ لا يزن أكثر من واحد على خمسين من الجسم كله.

- هل تعلمين أنه يوجد في جسم الإنسان نحو (٣٢) بليون خلية.

- هل تعلمين أن في جسم الإنسان أكثر من مليوني غدة عرقية تفرز كمية من العرق تتراوح ما بين نصف لتر إلى لتر ونصف كل (٢٤) ساعة بلا توقف صيفاً وشتاءً مع المجهود والحركة ومع ارتفاع درجة الحرارة.

- هل تعلمين أن الأظافر إذا أزيلت جراحياً أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت مرة أخرى.

- هل تعلمين أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البولينا وحدوث حالة تسمم تسمى (التسمم البوليني).

- هل تعلمين أن عدد ساعات النوم تتراوح عند الإنسان البالغ ما بين سبع إلى ثمان ساعات يومياً، أي أننا نقضي أكثر من ثلث العمر في النوم، فالإنسان الذي عاش (٦٠) عاماً.. نام منها نحو (٢٠) عاماً.

- هل تعلمين أن سُمك جلد الإنسان لا يزيد على اثنين ملم، وسُمك جلد الفيل يبلغ (٢٥) ملم، وجلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق، بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد، باستثناء جفون العينين.

- هل تعلمين أن الرجل العادي يمشي بمعدل (٢٠) ألف خطوة يومياً.. أي في خلال (٨٠) سنة يكون قد طاف حول العالم ست مرات.

- هل تعلمين أن نبضات القلب تتأثر بحجم الجسم، فعدد ضربات قلب الإنسان العادي (٨٠) ضربة في الدقيقة.. وفي الفيل (٢٥) ضربة في الدقيقة.. وفي الفأر (٧٠٠) ضربة في الدقيقة.. أما قلب العصفور فعدد ضرباته ألف ضربة في الدقيقة.

- هل تعلمين أن الطفل حديث الولادة يبكي في المتوسط مدة (١١٣) دقيقة يومياً.. والدموع التي يفرزها تساعد كثيراً على رعاية صحته العامة.

- هل تعلمين أن السائل المحيط بالعينين والذي يعرف باسم الدموع هو أقوى مطهر.



- هل تعلمين أن الدموع تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرزها المخ عندما يبكي الإنسان.
- هل تعلمين أن الكبد هو العضو الوحيد الذي يمكنه أن يحول البروتينات وما تحويه من أحماض أمينية إلى مادة الجلوكوز أو السكر.
- هل تعلمين أن أهم وظيفة للطحال هي تهشيم الكرات الدموية الحمراء التي أصابها الهرم والعجز ويشاركه في هذه المهمة الكبد.
- هل تعلمين أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأزمات القلبية.. فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.. وبذلك يخفض تناول الفول المدمس نسبة واحد بالمائة من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين.
- هل تعلمين أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى.
- هل تعلمين أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- هل تعلمين أن الجسم يحتمل حرارة حتى ( ١٢٨ ) درجة مئوية.
- هل تعلمين أن بعض الخضراوات مثل الخيار والبادنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان، حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الأخضر إلى الاصفرار نتج منه مواد لها تأثير سام على الإنسان، كما أثبتت أن الخيار المرة ذات الشكل المعوج لها تأثير سام على الإنسان.. وهذه المادة السامة توجد في قلب الخيار.. كما أثبتت البحوث أن أكل الباذنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.

- هل تعلمين أن عصير الفاكهة وحده أو مخلوطاً يجب تناوله في الحال؛ فالانتظار عليه يعرض فيتاميناته لأكسدة الهواء، كما أن بعض الأنواع تفسد بسرعة، وفي مقدمتها عصير الجزر.

- هل تعلمين أن أغرب إحصائية عن السمنة أفادت بأن مشاهدة التليفزيون الملون تؤدي إلى السمنة المفرطة.

- هل تعلمين أن القطط غنية بألبانها، ولبنها مغذ ويلائم جميع الثدييات.

- هل تعلمين أن جزيرة تايوان أو الصين الوطنية أطلق عليها المستكشفون البرتغاليون عام (١٥٨٠م) اسم (فورموزا)، أي الجميلة.

- هل تعلمين أن المخلفات الناتجة من هضم أوراق الشجر التي تأكلها الديدان تعد سماداً جيداً للتربة، وأن الديدان تستطيع أن تغطي الأرض بطبقة من السماد خلال ثلاثة أشهر من الأوراق التي التهمتتها خلال عام تقريباً.

- هل تعلمين أن أطول الحشرات عمراً من فصيلة الخنافس تحمل اسم - الخنفساء الرائعة؛ إذ إن تحولها من طور اليرقة إلى طور العذراء فقط يحتاج إلى (٤٧) سنة كاملة.

- هل تعلمين أن أكبر عدد للحروف في لغة هي حروف اللغة الكمبودية التي يبلغ عدد حروفها (٧٢) حرف.

- هل تعلمين أن المرجان يستخرج من البحر المتوسط، أما البحر الأحمر فهو أكثر البحار امتلاءً بالشعب المرجانية، ويوجد من المرجان ثلاثة أنواع، هي: الأحمر والأسود والأصفر.

- هل تعلمين أن ياقوت الحموي هو عالم عربي قديم من علماء اللغة والأدب.

- هل تعلمين أن أول من أشاروا إلى تفتيت الحصى في المثانة هم الأطباء العرب.

- هل تعلمين أن الببغاء دون الطيور كلها هي الوحيدة التي تستطيع تحريك منقاريها الأعلى والأسفل، أما الطيور الأخرى فإنها تحرك منقاراً واحداً.

- هل تعلمين أن القلب يدق في الدقيقة من (٦٠) إلى (٨٠) مرة، وفي العام الواحد يدق (٤٠) مليون مرة.

- هل تعلمين أن أطول الحيوانات وأسرعها وأطولها عنقاً هي الزرافة.

- هل تعلمين أن عشرة اللسان أشد من عشرة القدم.

- هل تعلمين أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر، وهو مادة قيمة في صناعة العطور.

- هل تعلمين أن مجموعتنا الشمسية تنتمي لمجرة درب التبانة، الذي يتألف من عدد من النجوم يقارب مائة بليون نجم تدور ببطء حول

نواة مركزية، وشمسنا هي إحدى هذه النجوم وتبعد عن النواة مسافة تقارب (٣٠) ألف سنة ضوئية، والسنة الضوئية عبارة عن (٩٤٦١) بليون كيلومتر.

- هل تعلمين أن الأملاك الفلسطينية في القدس لا تتجاوز (١٠) في المائة، فيما تسيطر إسرائيل على (٨٦) في المائة من مساحة القدس.  
- هل تعلمين أن أول ما خلق الله القلم.

- هل تعلمين أن أول بيت بني في الأرض الكعبة المشرفة.

- هل تعلمين أن أول مسجد وضع للناس هو المسجد الحرام.

- هل تعلمين أن أول ولد آدم عليه السلام ابنه قابيل.

- معدل الطاقة المنبعثة من الشمس هي (٥٨٠) ألف مليون مليون مليون حصان.

- الدماغ البشري يحتاج إلى ألف لتر من الدم يوميا ليستطيع القيام بعمله.

- تدخين سيجارة واحدة ينثر في الهواء أربعة ملايين جزيء من الرماد.

- مركز ثقل الكرة الأرضية يقع في مكة المكرمة، وبالذات في الكعبة المشرفة، وقد أثبتت ذلك بحوث علمية عدة.

- الجراح الماهر يستطيع أن يكتب اسمه على خلية واحدة من خلايا الجسم البشري، وذلك باستخدام شعاع من الليزر.

- هل تعلمين أن الضحك لمدة دقيقة يعادل ممارسة الرياضة لمدة (٤٥) دقيقة.

- هل تعلمين أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي القلب.

- هل تعلمين أن البرق يسير في خطوات، كل خطوة عشرة أمتار.

- هل تعلمين أن الكتكوت الوليد ترشده الغريزة التي أوجدها الله فيه إلى أضعف مكان في البيضة فينقرها ليخرج إلى الوجود.

- هل تعلمين أن النملة تنام مستلقية على جنبها وتقرب سيقانها لتلامس جسدها، وحين تستيقظ تتشاءب.

- هل تعلمين أن البحوث الطبية أثبتت أن النساء يتفوقن على الرجال في حاسة الشم.

- هل تعلمين أن مساحة السطح الداخلية لرئتي الإنسان البالغ تساوي مساحة ملعب كرة التنس.

- هل تعلمين أن (٨٠) في المائة مما نقرؤه دون عزم على الاحتفاظ به في الذاكرة والاسترجاع عند الحاجة يختفي من الذاكرة بعد (٢٨) يوماً.

- هل تعلمين أن الشخص الذي يحرم نفسه من النوم لمدة (٦٠) ساعة يسمع أصواتاً لا وجود لها أصلاً.

- هل تعلمين أن مخترع محرك البنزين هو الألماني اوتور بنس عام (١٨٧٧م).

- هل تعلمين أن أول ما نُفخ الروح في آدم - عليه السلام - هو رأسه.

- هل تعلمين أن تمر المدينة أكثر من (٦٠) صنفاً، وهو أفضل تمر في العالم.

- هل تعلمين أن الضفدع ليس له عنق يديره ليرى من خلفه، وإنما له عينان تدوران فيرى بواسطتهما من خلفه.

- هل تعلمين أن عدد المسلمين في الصين (١٣٠) مليون مسلم.

- هل تعلمين أن رموشك ترمش أكثر من عشرة ملايين مرة سنوياً.

- هل تعلمين أن الإضاءة الليلية في غرف النوم تزيد مخاطر الإصابة بقصر النظر.

- هل تعلمين أن آخر عضو يكتمل نموه في جسم الإنسان هي الأرجل.

- هل تعلمين أن شلالات نياجرا تسقط على شكل حدوة حصان.

- هل تعلمين أن الحمام يعود إلى عشه بالغريزة من بعد مئات الكيلومترات.

- هل تعلمين أن السعودية أكثر الدول العربية استعمالاً للإنترنت.

- هل تعلمين أن عدد حروف الهجاء في لغة جزيرة هاواي (١٢) حرفاً فقط.

- هل تعلمين أن هناك هاتفاً نقالاً مصنوعاً من الورق يستخدم دوائر كهربائية مطبوعة بحبر مغناطيسي.

- هل تعلمين أن النساء يرمشن تقريباً ضعف الرجال.
- هل تعلمين أن الإنسان العادي يحلم (١٤٦٠) مرة في السنة.
- هل تعلمين أن أول من يدخل النار من هذه الأمة السّواطون، وهم قوم معهم سياط كأذنان البقر يضربون بها الناس.
- هل تعلمين أن أول من يكسى حلة من النار هو إبليس.
- هل تعلمين أن (٩٨) ألف مريض يموتون سنوياً بسبب الأخطاء الطبية.
- هل تعلمين أن للجمل ثلاثة جفون لحماية عينيه من العواصف.
- هل تعلمين أن واحداً بين كل ثلاثة مديرين ينامون في أثناء العمل.
- هل تعلمين أن أقسى العناصر على وجه الأرض هو الألباس.
- هل تعلمين أن هناك حاسباً آلياً يقرأ حركة الشفاه ويترجمها إلى كلمات.
- هل تعلمين أن شيطان الوضوء يقال له الولهان.
- هل تعلمين أن مياه الصنوبر تقي الأسنان من الإصابة بالتسوس.
- هل تعلمين أن أجمل الأسماك ألواناً هي أشدها شراسة وافتراساً.
- هل تعلمين أن في الهند يأتي مولود جديد كل ثانية.
- هل تعلمين أن في مصر يأتي مولود جديد كل (٢٠) ثانية.

- هل تعلمين أن في السعودية يأتي مولود جديد كل دقيقة.
- هل تعلمين أن عدد قتلى الحرب العالمية الأولى أكثر من (١٤) مليون إنسان، أغلبهم من ألمانيا.
- هل تعلمين أن عدد قتلى الحرب العالمية الثانية أكثر من (٥٥) مليون إنسان.
- هل تعلمين أن عدد الولايات في أمريكا (٥٠) ولاية.
- وهل تعلمين أن عدد سكان الكرة الأرضية ثمانية بلايين نسمة، (٥) بلايين في آسيا.
- هل تعلمين أن السعودية هي أكبر بلد منتج للمياه المحلاة.
- هل تعلمين أن الشخص الواحد في طاقم الغواصة الروسية يأخذ راتباً قدره (٧٥) دولاراً شهرياً.
- هل تعلمين أن أحدث دبابة أمريكية تزن (٦٠) طناً، وهي الآن تقتل أبناء فلسطين.
- هل تعلمين أن الطائرة (F١٥) المقاتلة الأمريكية تزن (٢٠) طناً.
- هل تعلمين أن طول الطائرة القاذفة للقنابل الأمريكية (بي ٥٢) اثنان وخمسون متراً.
- هل تعلمين أن ألمانيا هي أول من صنع الصواريخ، حيث أطلقت على مدينة لندن أكثر من ألف صاروخ محدثة دماراً هائلاً.



- هل تعلمين أن أمريكا والصين لهما من الجيوش كل منهما أكثر من خمسة ملايين جندي.
- هل تعلمين أن شركة فورد للسيارات هي أول شركة مصنعة لها.
- وهل تعلمين أن اليابان هي أكبر بلد مصنع للسيارات، مع العلم أنه يستورد الحديد.
- هل تعلمين أن أرفع مبنى يقع في ماليزيا.
- هل تعلمين أن عدد قتلى القنبلة الذرية على هيروشيما (٦٥) ألف إنسان، وعدد قتلى القنبلة الذرية على نجازاكي (٣٥) ألف إنسان.
- هل تعلمين أن عدد قتلى هجمات الحادي عشر من سبتمبر أكثر من (٣٤٠٠) قتيل.
- هل تعلمين أن ثلث سكان أوروبا ماتوا بسبب الطاعون في القرون الوسطى.
- هل تعلمين أن سرعة الضوء (٣٠٠) ألف كلم في الثانية، بينما سرعة الصوت (١٢٠٠) كلم في الساعة.
- هل تعلمين أن بعض أنواع الحديد أعلى من الذهب، مثل شفرات المروحة للمحرك النفاث في الطائرة العسكرية.
- هل تعلمين أن أعرق نقطة في الكرة الأرضية يصل عمقها إلى أكثر من (١١) كلم، وهي في المحيط الهادئ.

- هل تعلمين أن أطول سلسلة جبلية تقع في المحيط الأطلسي.
- هل تعلمين أن الفريون هو أول سبب لحدوث ثقب في طبقة الأوزون، وهو فوق أستراليا.
- هل تعلمين أن شخصًا واحدًا من كل أربعة في الولايات الأمريكية تعرض لإطلاق النار والتهديد بإطلاق النار.
- هل تعلمين أن كلمة (إكسترا) من أصل يوناني.
- هل تعلمين أن كلمة (هيدرولك) من أصل إغريقي.
- هل تعلمين أن الأردن هي إحدى الدول العشر الفقيرة بالماء.
- هل تعلمين أن حاملات الطائرات مكونة من (٢٥) طابقًا، وبها أكثر من خمسة آلاف عامل وعاملة، وهم لا يرون الشمس إلا مرة في الأسبوع.
- هل تعلمين أن المغرب هو أول بلد عربي صنع قمرًا صناعيًا.
- هل تعلمين أن القدس احتلت على مدى التاريخ (٢٤) مرة.
- هل تعلمين أن أطول جسر هو جسر الملك فهد الذي يربط البحرين بالسعودية ويبلغ طوله (٢٥) كلم.
- هل تعلمين أن إندونيسيا تتكون من أكثر من ثلاثة آلاف جزيرة، وهي أكبر تجمع للمسلمين.
- هل تعلمين أن كأس الماء لا توجد به درجات حرارية.

- هل تعلمين أن أمريكا كانت مستعمرة لبريطانيا سابقاً.
- هل تعلمين أن أول من وصل للقمر هم السوفيت.
- هل تعلمين أن ألمانيا هي ثالث قوة اقتصادية في العالم.
- هل تعلمين أن جميع الأسماء الأنبياء غير عربية، ما عدا محمد وشعيب وصالح وهود.
- هل تعلمين أن الإنسان الطبيعي يتنفس في اليوم أكثر من (٣٥) ألف مرة.
- هل تعلمين أن أطول كلمة هي كلمة إنكليزية، وهي اسم الحامض النووي وتتكون من أكثر من ألف حرف.
- هل تعلمين أن الودق هو المطر.
- هل تعلمين أن جزر هاواي كانت تعرف باسم جزر (الساندويش).
- هل تعلمين أن مدينة الأحساء سميت بهذا الاسم لكثرة عيونها وأبارها، والحسو يعني البئر.
- هل تعلمين أن اسم فنزويلا تعني البندقية الصغيرة.
- هل تعلمين أن أعلى جبل تحت البحر يوجد في إندونيسيا، ويبلغ ارتفاعه (١٧٠٠) متر من قاع البحر.
- هل تعلمين أن مساحة مجرتنا "الطريق اللبني" (١١٠) مليارات و(٣٨٤) ترليون ترليون كم<sup>٢</sup> - سبحان الله.

- هل تعلمين أن (الجمشت) هو حجر كريم من نوع الكوارتز، وهو بنفسجي اللون.
- هل تعلمين أن أسرع الطيور هو الخطاف ذو الحلق الأسمر، يطير بسرعة (٣٥٠ كم) في الساعة.
- هل تعلمين أن الاسم القديم لأفغانستان (أريانا)، ثم أطلق عليها المسلمون خراسان.
- هل تعلمين أن الماء الثقيل هو مركب كيميائي صيغته (D<sub>2</sub>O) ويشكل (٠,٠١٤ %) من الماء العادي.
- هل تعلمين أن ومضة البرق الخاطفة تستغرق من الزمن واحداً على الألف من الثانية.
- هل تعلمين أن صوت القماري هو سجع.
- هل تعلمين أن صوت النعامة هو هسهسة.
- هل تعلمين أن صوت الغزال هو سليل.
- هل تعلمين أن كنية النمل أبو مشغول.
- هل تعلمين أن نسبة الماء في جسم الإنسان تتراوح ما بين ٥٠% - ٦٠%.
- هل تعلمين أن دقات القلب في الصباح أسرع منها في المساء.
- هل تعلمين أن السمك يستمر في النمو دون توقف حتى آخر يوم في عمره.

- هل تعلمين أن السلحفاة تعيش (٢٠) يوماً دون طعام ولا ماء.
- هل تعلمين أن من أطلق اسم (بنك) على المؤسسات المصرفية هم الإيطاليون.
- هل تعلمين أن أول من ذكر مصطلح (الأمم المتحدة) هو العالم المسلم الفارابي في كتابه المدينة الفاضلة.
- هل تعلمين أن أكبر لؤلؤة في العالم اسمها لولينسي، ويبلغ ارتفاعها (٢٤) سم.
- هل تعلمين أن نبات النرجس يقتل أعداءه؛ فهو يقتل أيّ نبات ينمو بجواره.
- هل تعلمين أن الاسم التاريخي القديم لمدينة الرياض كانت تسمى (حُجر) أو حُجر اليمامة بضم الحاء.
- هل تعلمين أن شعب الباكا هو شعب من الأقزام يعيش في غابات الكاميرون.
- هل تعلمين أن أصل كلمة (البترول) أصلها لاتيني وتعني زيت الصخر.
- هل تعلمين أنه في أنواع الأفاعي السامة، إحدى غدد اللعاب هي التي تنتج مادة تكون سامة لفريسة الأفاعي. بعض الأفاعي لديها سم يكفي لقتل فيل. وأخرى لديها سم خفيف. ربما هناك نحو (٢٠٠) أفعى سامة من أصل (٤١٢) أفعى معروفة يمكن أن تعد خطيرة على الإنسان.

فوق أنياب الأفعى تماماً هناك فتحة تؤدي إلى الغدة المنتجة للسم. عندما تعض الأفعى ذات الأنياب الخلفية يسيل السم في الأخاديد إلى الجرح الذي فتحه الناب. الكوبرا النفاثة تستطيع رش السم من نابيها، بالطريقة نفسها التي يرش بها الماء من بخاخ هذه الكوبرا تصوبهما نحو عيون الفريسة، ويؤدي سمها إلى العمى الفوري.

- هل تعلمين أن هناك العديد من الحيوانات التي تقضي فصل الشتاء بالنوم؛ وذلك لقلة مورد غذائها. وهي لا تختزن مؤونة طعام للشتاء. فبدلاً من ذلك هي تضع مؤونة احتياطية من الدهن على جسمها. عندئذ ينام هذا الحيوان خلال فصل الشتاء البارد، ويعيش على الدهن الذي يخترنه وخلال هذا النوم تتوقف كل النشاطات الحياتية تقريباً، فدرجة حرارة الجسم تهبط، ويتباطأ التنفس، والقلب يخفق بخفوت، إلا أن الدب القطبي لا ينام فصل الشتاء، كما يتوقع العديد من الناس؛ فنومه في هذا الفصل هو نوم عادي، فدرجة حرارته وتنفسه يبقيان عاديين، وهو ينام في الكهوف أو تجاويف الجليد، وفي الفترات الدافئة يخرج ليفتش عن طعام له.

- هل تعلمين أن البكتريا هي الشكل الأكثر شيوعاً للحياة على الأرض؛ فهي ميكرو كائنات حية. وهي تتألف من خلية واحدة فقط، ولديها بعض المظاهر لكل من النباتات والحيوانات. هناك ما لا يقل عن ألفي جنس من البكتريا، وهي عملياً تعيش في كل مكان وأي مكان، ورغم أن معظم البكتريا تقتل بواسطة الحرارة القصوى فبعضها يعيش في الينابيع الساخنة، أما الجليد فهو يوقف نموها، لكنه عادة لا يقتل

معظم البكتريا، وهي إما غير ضارة أو عملياً مساعدة لأشكال أخرى من الحياة، فالبكتريا مثلاً تسبب التعفن والتحلل للنباتات والحيوانات الميتة، وهي أيضاً تلعب دوراً مهماً في العمليات الهضمية للإنسان والحيوانات الأخرى.

- هل تعلمين أن النعامة لا تستطيع الطيران فعلياً، والإحساس بقوة الجاذبية الأرضية في الجو هو أكثر مما عند الوقوف على الأرض؛ ذلك لأن الهواء يعطي دعماً قليلاً لوزن المخلوق. الطيور الصغيرة فقط قادرة على الطيران برفرفة أجنحتها، أما الطائر الكبير العملاق فلا يستطيع الطيران؛ لأنه لا يملك مثل تلك العضلات التي تساعد الجناحين في الرفرفة.

- هل تعلمين أن هناك عدداً من الطيور لا يستطيع الطيران بتاتاً كالنعامة، والرية (نعامة صغيرة) في جنوب أمريكا، والأيمو في أستراليا وعدد من الطيور الأخرى، جميعها ثقيلة جداً للطيور، فليس هناك من طائر عملاق ويستطيع الطيران. والنعامة من الطيور العملاقة، فهي تكون بطول مترين عندما تكون مكتملة النمو وأحياناً بارتفاع مترين ونصف المتر، وتزن من (٧٠) إلى (١٣٠) كجم، لكن الطيور التي لا تستطيع الطيران في بعض الحالات تعوض عن هذا بسرعتها الهائلة؛ فالخبراء يؤكدون أن النعامة أسرع طائر في الجري، وهي كذلك أسرع من الحصان العربي السريع، فقد تصل سرعتها إلى نحو (٦٠) كلم في الساعة، وتتجاوز نقلتها نحو ثمانية أمتار ونصف المتر.

- هل تعلمين أن هناك أنواعاً من الحيوانات تعيش في المياه العذبة، منها فرس النهر والزبابة والكيب وثعلب الماء والقنوس. وتتميز هذه الحيوانات بمهارتها بالسباحة وهي تلتقط غذاءها في الماء. ويعتبر فرس النهر أكبر الثدييات المائية على الإطلاق. وهو حيوان عاشب يقضي القسم الأكبر من حياته في الماء، حيث لا يخرج منه فوق سطح الماء سوى عينيه ومنخرية.

- هل تعلمين أن البرك المائية الصغيرة هي مكان لحياة العديد من الحشرات والحيوانات. فمع أن مياهها ساكنة وتتعرض لتغيرات حرارية كبيرة جداً، فضلاً عن أن الضوء لا يدخل الماء بسهولة. توفر النباتات الغزيرة الغذاء والملجأ لعدد كبير من البرمائيات والطيور والثدييات التي تعيش في البرك؛ فالبركة تزخر بالنشاط من سطحها الغني بالعوالق النباتية والحشرات واليرقانات إلى القاع الموصل الذي تعيش فيه ذوات الصدفتين والرخويات والقشريات، وصولاً إلى الضفادع وبعض الأسماك الصغيرة.

- هل تعلمين أن الطيور المائية التي تعيش على ضفاف البحيرات والبرك تحتل مواقع مختلفة على النطاق البيئي وتجد غذاءها بطرق مختلفة، فطويالات الساق تنتظر إلى أن تقترب فريستها من ضفاف البحيرة فيما يسبح البط على سطح الماء ثم يغطس إلى عمق ضئيل ملتقطاً ما يستطيع من الحيوانات، أما الطيور الغطاسة الكفية القدم فتسبح تحت الماء لاصطياد فريستها، وأخيراً تنقض طيور أخرى من



الجوالى الماء مثل القاوند فتمسك بفريستها وتطير بها بعيداً.

- هل تعلمين أن الحيوانات اللافقارية هي أكثر الحيوانات شيوعاً في المياه العذبة، ويعتبر وجود هذه الحيوانات مستلزماً ضرورياً لحياة الأسماك والفقاريات المائية الأخرى.

- هل تعلمين أن ٤٠٪ من كلمات اللغة المالطية.. عريية الأصل.

- هل تعلمين أن الحبر المستخدم في ختم اللحوم، يصنع من قشور العنب الأسود.

**- هل تعلمين أن من الأعمال التي تصلي على فاعلها الملائكة :**

١- معلم الناس الخير.

٢- الذين يؤمنون المساجد للصلاة.

٣- الذين يصلون في الصف الأول.

٤- الذين يسدون الفرج بين الصفوف.

٥- الذين يمكنون في مصلاهم بعد الصلاة.

٦- الذين يتسحرون.

٧- الذين يصلون على النبي - ﷺ -.

٨- الذين يعودون المرضى.

## أرقام المتحدثين بلغات العالم

### هل تعلمين أن؟!

- أكثر من (٨٠٠) مليون نسمة يتكلمون الإنجليزية في مختلف أرجاء العالم.
- أكثر من (٣٠٠) مليون نسمة يتحدثون اللغة الروسية.
- أكثر من (١٧٦) مليون نسمة يتحدثون البرتغالية.
- أكثر من (١٥٠) مليون نسمة يتحدثون اللغة الهندية.
- أكثر من (٤٢٢) مليون نسمة يتحدثون العربية.
- أكثر من (٧٠) مليون نسمة يتحدثون التركية.
- أكثر من (٥٠) مليون نسمة يتحدثون اللغة الفارسية.
- أكثر من (٢٥٠) مليون نسمة من سكان المعمورة يتحدثون الإسبانية.
- أكثر من (١٧٠) مليون نسمة يتحدثون البنغالية.





# العقل السليم في الجسم السليم



الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يعرفه إلا المرضى، هذه الحقيقة التي يعرفها الجميع ينبغي أن تدفعنا باتجاه العناية والمحافظة على صحتنا وصحة أبنائنا والمجتمع ككل.

قد يكون سبب الكثير من الأمراض السارية في المجتمع هو الجهل بأبسط المعلومات والحقائق الطبية التي من الإمكان أن نتعلمها وأن نتقنها،

ومن ثمّ نحاول الوقاية من خلالها، وبذلك نضمن - بإذن الله - أننا نفعل الأسباب التي أمرنا الله بها.. ثم نتوكل عليه.

كلنا مؤمنون بالمرض، لكن لا بد من فعل الأسباب للوقاية، وليس أكبر وأفضل من أن نعلم ونتدرب بحيث تكون عندنا ثقافة طبية تمكننا من الوقاية من الأمراض قبل وقوعها، أو كيفية التعامل معها في حال وقوعها - لا قدر الله -.

لذا.. قمنا بعمل هذه الفقرة الأكثر أهمية، وانتقينا مواضيعها بعناية، وكان لا بد من الاهتمام والتركيز عليها، خصوصاً في بداية العام الدراسي؛ حتى يتسنى لجميع الطالبات تطبيق النصائح الطبية من بداية العام الدراسي، ويسرن عليها فيما بعد - بإذن الله.



## التسمم

هو دخول أية مادة ضارة (طبيعية أو مصنعة) أو ملوثة إلى الجسم بكمية معينة فتحدث أضراراً داخل الجسم، يمكن تقسيم التسمم من حيث المسبب إلى:

- تسمم بالأدوية.

- تسمم كيميائي.

- تسمم غذائي.

القواعد العامة لإسعاف حالات التسمم:

إن الهدف الأساسي من سرعة إجراء الإسعافات الأولية للمصاب بالتسمم هو تخفيف المادة السامة بأقصى سرعة ممكنة، وطلب المساعدة الطبية والمحافظة على سلامة التنفس والدورة الدموية والوظائف الحيوية الأخرى لدى المصاب.

لكي يتم الإسعاف بصورة سليمة يجب مراعاة التالي:

التأكد من عدم وجود خطر إضافي (عليك أو على المصاب) بسبب قيامك بإسعاف المصاب.

وإذا كان ممكناً قومي بعمل ما يلي:

١- حددي نوع السم أو الدواء أو الغذاء واحتفظي بوعائه وبقاياها أو غلافه.

٢- معرفة الجرعة أو المقدار المتعاطى من المادة.

٣- وقت التعاطي (أي كم من الوقت مضى على تناول المادة).

- ٤- عمر الشخص ووزنه.
  - ٥- معرفة ما إذا كان التسمم عن عمد أم خطأ؟
  - ٦- ملاحظة الأعراض المصاحبة (سواء شديدة أم خفيفة).
  - ٧- إذا وجد قيء يتم التحفظ عليه (ليسهل تحليله من الجهات المختصة).
  - ٨- اتصلي بمركز السموم أو المستشفى، واحصلي على النصائح الأولية.
  - ٩- اطلبي الإسعاف أو المعونة الطبية، أو انقلي المصاب.
  - ١٠- وتأكدي أن السم ووعاءه في معية المريض إلى المستشفى.
  - ١١- إذا كان فاقداً للوعي: يجب فحص التنفس وتقديم الإنعاش القلبي الرئوي، إذا لزم الأمر.
- (أهم الأسباب الشائعة لحالات التسمم)
- (١) السموم المنقولة من حاوياتها الأصلية إلى الزجاجات كالمنظفات والمطهرات المنزلية.
  - (٢) إهمال الوالدين بترك المواد الخطرة في متناول الأطفال.
  - (٣) التخزين غير الصحيح للمواد السامة.
  - (٤) استنشاق وابتلاع المواد السامة.
  - (٥) عدم مراقبة الأطفال والإشراف عليهم.
  - (٦) الرغبة في الانتحار.

## الإسعافات الأولية عند بيع المواد الكيميائية والمنظفات المنزلية

- ١- يراقب التنفس مع عمل تنفس صناعي إذا لزم الأمر.
  - ٢- إعطاء حليب بارد وبياض بيضة.
  - ٣- إعطاء مسكن قوي لتخفيف الألم.
  - ٤- يمنع إحداث قيء للمصاب.
  - ٥- يمنع غسيل المعدة.
  - ٦- يمنع إعطاء أحماض مثل الخل وعصير الليمون في حالات التسمم بالقلويات مثل الفلاش.
  - ٧- ينقل المصاب للمستشفى فوراً.
- وللعلم، فإن المواد المطهرة والمعقمة مثل الفينيك والديتول والفورمالين؛ قد يؤدي كثرة التعرض لها، سواء باللمس أم الاستنشاق إلى حالات تسمم؛ لذا.. يجب الحرص على تهوية المكان جيداً عند استخدام مثل هذه المواد.

### التسمم عن طريق الاستنشاق

تتجم كثير من حالات التسمم من استنشاق بعض الغازات أو أبخرة السوائل السامة، وتتميز حالات التسمم بالاستنشاق بسرعة وصول السم إلى الدم، ومن ثمَّ سرعة حدوث التسمم؛ لذلك يراعى إسعاف المريض في هذه الحالة في أسرع وقت ممكن، مع اتباع الإرشادات التالية:



- ١- نقل المصاب فوراً من الجو المشبع بالغاز أو البخار السام إلى هواء نقي مع تحرير الجسم من الملابس الضاغطة وفك أربطة العنق.
- ٢- إجراء تنفس صناعي في حالة هبوط أو فشل التنفس، بعد إزالة الأشياء الموجودة بالفم، وذلك على النحو التالي:
  - (أ) إمالة رأس المصاب إلى الخلف؛ وذلك لتفتيح المسالك الهوائية، مع إغلاق فوهتي الأنف بالإصبع وأخذ شهيق عميق ووضع شفطي المعالج بإحكام فوق فم المصاب ونفخ الهواء في رئتيه، وذلك مع مراقبة صدر المريض الذي يرتفع عندما يصل الهواء إلى داخل الرئتين.
  - (ب) يرفع فم الشخص المُعالج؛ حتى يتمكن المريض من عملية الزفير مع مراقبة انخفاض الصدر
  - (ج) تتكرر العملية السابقة حتى يستعيد المصاب تنفسه الطبيعي.
- ٣- تدفئة المريض إذا ظهرت عليه علامات البرد أو القشعريرة.
- ٤- هدئي من روع المصاب بالتسمم إذا كان واعياً لما حوله.
- ٥- انقلي المريض فوراً إلى المستشفى.

## التسمم عن طريق الجلد

- قد يتعرض الجلد للتلوث بإحدى المواد الكاوية، التي تؤدي إلى حدوث إصابات بالغة في الجلد، ويجب أن نخلص الجلد من هذه المواد بأقصى سرعة ممكنة باتباع التالي:
- ١- غسل الجلد بتيار من الماء المتدفق، مع خلع ملابس المصاب والاستمرار في غسل الجلد بالماء في أثناء خلع الملابس، ثم يغسل الجلد

بعد ذلك جيداً بالماء والصابون.

٢- عدم وضع أي دواء أو مادة كيميائية على الجلد المصاب؛ وذلك لأن بعض المواد الكيميائية قد تضعف من إصابة الجلد.

## التسمم عن طريق العين

الإسعافات الأولية المتبعة في حالات التسمم عن طريق العين:

- (١) فتح الجفنين باليدين مع غسل العين بماء متدفق (يراعى أن يكون ضغط ماء الغسيل خفيفاً) لمدة عشر دقائق على الأقل.
- (٢) لا تستعملي أي نوع من القطرات.
- (٣) انقلي المصاب إلى أقرب مستشفى.

## تحذير من قتل البعوض على الجسم

حذر الأطباء من قتل البعوض خلال وقوفه على جلد الإنسان، حيث إن قتل البعوض خلال وقوفه على جلد الإنسان يمكن أن يصيب الإنسان بالعدوى، حدث ذلك بعد وفاة سيدة في الـ (٥٧) من العمر بعد إصابتها بعدوى فطرية في العضلات، ويعتقد الأطباء أنها أصيبت بالعدوى بعد أن قتلت بعوضة كانت تقف على جسمها؛ مما تسبب في أن يدخل جزء من الحشرة في جلدها ويصيبها بالعدوى، وأصابته هذه العدوى الفطرية الأطباء بحيرة، ليس لأنها لا توجد إلا في البعوض والحشرات الأخرى فقط، بل لأنها توجد في لعاب البعوض؛ لذا لم يكن من الصعب على الأطباء معرفة سبب العدوى. وخلص الأطباء إلى أن السيدة التي توفيت،

ربما أصيبت بالعدوى بعد أن دخلت الحشرة في جسدها، ودفعت هذه الحالة الأطباء إلى التحذير من قتل البعوض وهو يقف على الجلد؛ إذ من الأفضل إبعاد البعوض بدلاً من قتله.

## غسل الأيدي بالماء والصابون طريقة فعالة لمنع انتقال الفيروسات

قال باحثون: إن غسل الأيدي بالماء والصابون فقط وسيلة بسيطة وفعالة لمنع انتشار الفيروسات التي تصيب الجهاز التنفسي، ابتداءً من الفيروسات اليومية الضعيفة وحتى الأنواع الوبائية المهلكة.

وقال الباحثون: إن الحفاظ على الأيدي نظيفة أمر مهم أيضاً بشكل خاص من أجل حماية الأطفال، والحد من احتمالات قيامهم بنقل فيروسات إلى أفراد آخرين في العائلة.

وكتب الباحث توم جيفرسون وزملاؤه، قائلين: إنهم حللوا (٥١) دراسة إكلينيكية مختلفة في هذا الشأن.

وتتركز هذه النتائج على توصيات من منظمة الصحة العالمية والمراكز الأمريكية للرقابة والوقاية من الأمراض بشأن مزايا غسل الأيدي في الحد من انتقال الفيروسات.

وتتسبب فيروسات الجهاز التنفسي عادة في أمراض غير خطيرة، لكنها يمكن أن تتسبب في تفشي أوبئة، كما قال الباحثون. ويصاب ما بين (١٠ و١٥٪) من الأشخاص في كل أنحاء العالم بالأنفلونزا سنوياً، وهو رقم يرتفع خلال تفشي الأوبئة.

ويتفق الخبراء على أن العالم قد يشهد وباءً عالمياً للأنفلونزا. وحدثت مثل هذه الأوبئة في القرن الماضي، من بينها وباء "الأنفلونزا الإسبانية" في (١٩١٨م) والتي لقي فيها بين (٥٠) و(١٠٠) مليون شخص حتفهم، وهناك أوبئة أخرى أقل هلاكاً حدثت في (١٩٥٧-١٩٥٨م) وفي عام (١٩٦٨م).

## أسباب تلف الأسنان

- ١- عدم تنظيف الأسنان بعد الطعام.
- ٢- شرب الحار بعد البارد مباشرة أو العكس.
- ٣- استعمال الأسنان في فتح علب المرطبات والمواد الصلبة وقطع الحبال.
- ٤- عدم علاج الأسنان التالفة التي قد تؤدي إلى تلف غيرها من الأسنان.
- ٥- الإكثار من الحلويات والمواد السكرية وعدم تنظيف الأسنان بعدها.

## الصمم في الأطفال

يقول بعض الأطباء الاختصاصيين في معالجة الصمم: "إن هذه العاهة تزداد اليوم بين الأطفال زيادة تدعو إلى القلق". وسبب زيادتها أننا نعيش اليوم في عصر يمتاز بالشغب والضوضاء والأصوات المزعجة، وهذه الأصوات تؤثر على مسامع الأطفال تأثيراً مزعجاً، وكثيراً ما تنشئ

فيهم الصمم. وقد يخفى على الأم أن طفلها أصم أو أن حاسة السمع فيه ضعيفة، فلا تنتبه إلى ذلك إلا بعد فوات الأوان، وبعد أن يصبح العلاج متعذراً؛ لذلك يجدر بكل أم أن تراقب سمع طفلها مراقبة دقيقة ولا تدع داء الصمم يستعصي فيه، بل تعرض طفلها على طبيب اختصاصي حالما يلوح لها أن به صمماً في حاسة السمع.

## رائحة الفم الكريهة .. أسبابها وعلاجها

لا شك أنه من الصعوبة أن تناقشي موضوعاً حساساً كهذا مع أي شخص؛ لما يسببه من الشعور بالحرج لكليهما. وهذا الحرج هو المشكلة الكبرى التي تعيق الكثيرين عن مناقشة مشكلتهم، وبالتالي تمنعهم من التوصل إلى الحل المناسب، وغالباً ما يلجأ صاحب هذه المشكلة إلى تغيير الرائحة مستخدماً معطرات الفم والعلك والحلوى ذات الرائحة النفاذة، أو يستخدم غسولاً للفم. هذه الظاهرة ليست محدودة في عدد قليل من الناس، بل يعانيتها الكثير من الناس؛ مثلاً: في أمريكا يعاني (٦٠) مليون شخص منها، وهناك عدد كبير من الناس يعانيتها دون أن يعرف بذلك؛ لأن الجسم غالباً ما يتكيف مع الرائحة ولا يشعر المريض بالرائحة.. وفي الغالب تكون الأسباب من الفم؛ إذ تعود أسباب أكثر من (٨٥%) من الحالات إلى أسباب (فموية)، وغالباً ما تكون الأسباب (الفموية) ناتجة من جفاف الفم أو قلة سيولة اللعاب - خصوصاً في أثناء النوم - أو تركيب الأطقم بطريقة غير صحية، أو إهمال العناية بتنظيف الفم، أو انحشار الأكل في مناطق لا يسهل تنظيفها في الفم تكون المعدة خالية، وكذلك التسوسات العميقة للأسنان، والالتهابات اللثوية بمختلف درجاتها،

والخراريج المتصلة بلب السن، أو الجذور المتأكلة لأسنان تالفة. وهناك العديد من الأحوال التي ينبعث فيها من الفم رائحة كريهة، لكنها تكون مؤقتة وسرعان ما تزول.

فمثلاً: عند الاستيقاظ من النوم، المكوث لفترة طويلة في صمت، أو عندما تكون المعدة خالية، وكذلك عند تناول وجبات غنية بالبهارات أو البصل والثوم، أو تناول كميات كبيرة من القهوة، أو عند التدخين أو الاختلاط بالمدخنين، في مثل هذه الحالات تكون رائحة الفم غير مستساغة لفترة من الوقت. ولا تشكل المعدة مصدرًا أساسياً لرائحة الفم كما كان يعتقد في الماضي؛ لأن المريء يكون منقبضاً أغلب الوقت، ولا يسمح بمرور الغازات بسهولة من المعدة إلى الفم. ويؤدي أي سبب من هذه الأسباب إلى تراكم البكتيريا في الفم، والتي تطلق غازات تحتوي على مركبات الكبريت، وهي المسؤولة عن الرائحة النفاذة وغير المرغوب فيها. ويعد سطح اللسان - كذلك - مرتعاً خصباً لهذه البكتيريا؛ خصوصاً في الجزء الخلفي منه، ويتطلب اللسان عناية خاصة خلال التنظيف اليومي. وهناك طرق عدة لتجنب رائحة الفم، منها:

- استخدام الفرشاة والمعجون مرتين يومياً (قبل النوم وبعد الاستيقاظ).

- العناية بتنظيف سطح اللسان بفرشاة خاصة بذلك.

- استخدام الخيط السني لتنظيف منطقة ما بين الأسنان.

- تجنب التدخين.

- تنظيف الفم بعد شرب الحليب أو تناول أي من منتجات الألبان

مباشرة، ولو بالمضمضة (إلا اللبنة، فقد أشارت دراسات أنها من أسباب طرد الروائح الكريهة).

- ومضغ علكة خالية من السكر؛ للمحافظة على سيولة اللعاب في الفم.
- وزيارة طبيب الأسنان بانتظام.
- استعمال المواد المعقمة للضم (مثل سوائل الغرغرة بطعم النعناع).

## الربو القصبي

الربو القصبي مشكلة صحية عالمية.. للأسف؛ فإن حالات الربو في ازدياد مستمر، خاصةً عند الأطفال، وهي عادةً لا تعالج بشكل جيد. لحسن الحظ، فإن هناك طرقًا جديدة لتشخيص ومعالجة الربو القصبي والوقاية من نوباته المتكررة.

يسبب الربو هجمات متكررة من السعال، الؤيز (صوت يشبه صوت البكاء المكتوم)، ضيق الصدر، وصعوبة التنفس.

يمكن أن تهدد هجمات الربو الحياة، لكن - والحمد لله - يمكن الوقاية منها.

الربو هو مرض التهابي مزمن للطرق التنفسية، تصبح الطرق التنفسية الملتهبة شديدة الحساسية ومسدودة، ويصبح جريان الهواء فيها صعباً؛ (نتيجة تضيق القصبات والإفرازات المخاطية وزيادة الؤذمة) عندما يتعرض الإنسان لمحرضات الربو.

أكثر محرضات الربو شيوعاً (أي الأشياء التي تزيد في سوء الربو) هي الالتهابات الفيروسية، المواد المحسسة مثل غبار المنازل،

والشوارع، عث الملابس، والسجاد، الحيوانات ذات الفراء (كالقطط و الكلاب)، الصراصير، تلوث البيئة، العفن، ودخان السجائر، والتمارين الرياضية، والانفعالات النفسية، والمخدرات الكيميائية، وبعض الأدوية (مثل الأسبرين وبعض أدوية الضغط).

هجمات الربو دورية، لكن التهاب الطرق الهوائية مزمن.

الربو هو مرض مزمن يتطلب معالجة طويلة الأمد، وكثير من المرضى ينبغي عليهم أخذ دوائهم يومياً.

يمكن للربو أن تتغير شدته مع مرور الوقت.

يمكن أن يكون الربو خفيفاً، معتدل الشدة، شديداً، أو مهدداً للحياة. تختلف شدة هجمات الربو باختلاف الأشخاص، ويمكن أن تتغير في الشخص نفسه مع الوقت.

تعتمد معالجة الربو على شدة الأعراض.

يمكن معالجة الربو والوقاية منه وتحقيق الأهداف التالية:

- تجنب أعراض الربو المزعجة ليلاً ونهاراً.

- تجنب الهجمات الخطيرة.

- استعمال أقل الأدوية الممكنة.

- العيش حياة منتجة وفاعلة.

- الحصول على رئتين طبيعيتين.

ليس الربو مدعاة للخجل، فكثير من المشاهير والقادة والناس العاديين مصابون بالربو، ويعيشون حياةً طبيعيةً منتجةً.



كما يمكن الوقاية من الربو بالنسبة إلى الأطفال الذين في عائلتهم من يعاني الربو أو الإكزيما، فإن تجنب التعرض لدخان السجائر، غبار المنازل، القطط، والصراصير، يحمي من حدوث أعراض الربو المبكرة، وبالنسبة إلى الكبار فإن تجنب المحرضات للربو يخفف من نوبات الربو وشدتها.

### احذري النوم على الظهر

النوم على الظهر يسبب التنفس الفموي؛ لأن الفم ينفث عند الاستلقاء على الظهر، لاسترخاء الفك السفلي. والتنفس من الفم يعرض صاحبه لكثرة الإصابات بالبرد والزكام في فصل الشتاء، كما يسبب جفاف اللثة ومن التهابها الجفاف، وكذلك شرع الحنك واللهاة يعارضان فرجي الخيشوم ويعيقان مجرى التنفس فيكثر الغطيط والشخير، يستيقظ المتنفس من فمه ولسانه مغطى بطبقة بيضاء غير اعتيادية إلى جانب رائحة فم كريهة.

### الإضاءة ليلاً تسبب أمراضاً خطيرة

أكدت دراسة روسية، أن قضاء الليل تحت الأضواء الكهربائية قد يسبب اضطرابات سلوكية والسرطان، وتوصل الباحثون إلى أن النتيجة من خلال دراسة آثار الإضاءة الليلية على الصحة واكتشفوا أن الإضاءة الساطعة الدائمة تعيق تركيب هرمون الميلاتونين الـ (اي) الذي يمنع تشكل النمو السرطاني وتطوره.

وأشارت الدراسات إلى أن التلوث الضوئي أصبح جزءاً لا يتجزأ من الحياة المعاصرة؛ فالأضواء الكهربائية تتدفق على الأشخاص الذين يعملون في نوبات عمل ليلية، والطيارين وطاقم الخدمة في الطائرات الذين كثيراً ما يضطرون للانتقال من منطقة زمنية إلى أخرى وغيرهم. ويحتاج الجسم البشري إلى تغير منتظم بين الليل والنهار، والضوء والظلام حتى يعمل طبيعياً، ففي الظلام تقوم الغدة الصنوبرية بإنتاج هرمون الميلاتونين، لكن أثر الضوء خلال ساعات الليل يمنع تركيب هذا الهرمون، وكلما زادت حدة الضوء في الليل، كانت إعاقتها لتركيب هرمون الميلاتونين أشد قوة وبعض الناس خاصة النساء أكثر حساسية للإضاءة الليلية من غيرهن، ويتسبب التلوث الضوئي في زيادة مخاطر الإصابة بسرطان الثدي وسرطان الأمعاء الغليظة عند النساء.

كما أن الإضاءة غير المنتظمة قد تؤدي إلى اضطرابات النوم، والإصابة بأمراض معدية ومعوية وأمراض في الأوعية الدموية، وقد تزيد من احتمالات الإصابة بمرض السكري.

## أسباب تشقق الشفاه

- قلة إفرازات الغدد بغشاء الفم والتي تفرز اللعاب والذي يساعد على ترطيب الشفاه بصفة دائمة، ويمنع حدوث أي نوع من التشقق.
- كثرة تناول الأطعمة المالحة أو الحريفة والتي تؤثر على جلد الشفاه.
- التعرض للهواء الجاف.

- نقص عدد من الفيتامينات مثل "ب"، "د"، "ج".
- العض الدائم على الشفاه ونزع جلدها الرقيق.
- التعرض للتقلب المستمر بين الحرارة والبرودة.
- الهزال والوهن.
- الالتهابات الطفيلية.
- أمراض الفشل الكلوي.
- فقر الدم.

## احذري القرنفل

كشف عدد من التجارب المخبرية التي أجريت في مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث في الرياض، عن وجود مادة في القرنفل تتسبب في إتلاف الأنسجة وحدوث سمية في الكبد، بينما يكثر استخدامه مع بعض الأغذية الشعبية مثل الأرز وإضافته إلى القهوة كبديل للهيل؛ نظراً لانخفاض سعره والنكهة المتميزة التي يضيفها عليها، بالإضافة إلى بعض الاستخدامات الأخرى.

وأكد استشاري السموم وتحليل الأدوية والأعشاب، مدير المختبر المرجعي للسموم والأدوية المعدلة وراثياً في مستشفى الملك فيصل التخصصي، أن التحاليل التي أجراها المستشفى على مادة القرنفل أثبتت وجود مادة "يجنول" التي تتسبب في تهيج الأنسجة وتليفها وإتلافها إذا تم تعاطيه بكميات كبيرة وعلى فترات طويلة، ويتسبب في سمية الكبد بفعل زيت "يجنول" الموجود بنسبة (٧٠٪) على (٨٥٪) في

الحبة الواحدة من القرنفل، مشيراً إلى أن الأمر يزداد خطورة في حال تعاطيه من قبل يعاني أصلاً مشكلات الكبد، في حين نفي وجود تأثيرات سلبية نتيجة تعاطيه بنسب قليلة وفي فترات متفرقة ضمن البهارات أو في القهوة.

وحذر من استخدامه بكثرة، خاصة عندما يعتمد كثير من الناس إلى وضعه على السن المتهيج، على الرغم من قدرته على تخدير الألم، إلا أنه قد يؤدي إلى تلف أنسجة اللثة إذا ترك لفترات طويلة دون أن يشعر بذلك من يستخدمه.

## الأطفال والأعشاب الطبية

من الأخطاء زيادة كمية الأعشاب وشرابها التي يتناولها الشخص مع التقدم في العمر، أما الصحيح فهو أنه مع التقدم في العمر يصبح الشخص أكثر حساسية لنوع الطعام أو الدواء أو الأعشاب التي يتناولها؛ ولذا يجب تخفيف كمية الأعشاب المسموح بها يومياً لتفادي الإصابة بأعراض جانبية ومشاكل صحية.

## تحذير: أفلام العنف تقضي على المشاعر

وجَّهت مجموعة بحثية أمريكية تحذيراً قوياً من مشاهدة الأطفال لأفلام الفيديو العنيفة؛ بسبب تأثيرها الضار على مشاعر الأطفال . وأكدت الدراسة التي أجريت في المعهد الوطني للصحة بولاية ميريلاند الأمريكية، أن دراسة التغييرات التي تحدث في المخ والنظام

العصبي للأطفال في أثناء مشاهدة مشاهد العنف في الأفلام كشفت عن تضرر مراكز الإحساس والمشاعر في المخ من هذه المشاهد. أجرى باحثو المعهد بقيادة البروفيسور جوردن جرامان الدراسة على (٢٢) ولدا تتراوح أعمارهم بين (١٤ و ١٧) عاماً، حيث كان يتم تعريضهم لمشاهد عنف قصيرة في الوقت الذي تقوم فيه أجهزة الأشعة بدراسة نشاط مخهم.

في الوقت نفسه تم توصيل أقطاب كهربائية بأصابع الأطفال لقياس التغير في قدرة أجسامهم على توصيل الكهرباء في أثناء مشاهدة أفلام العنف. وبالفعل جاءت نتائج الدراسة مثيرة للغاية، وهي أنه "كلما شاهد الأطفال والمراهقون أفلام عنف أصبحوا أكثر بلادة وأقل حساسية، حتى إن كانت مشاهد العنف بسيطة ومعتدلة". يقول البروفيسور جوردون جرامان "وجدنا أن الأولاد الذي شاهدوا مزيداً من أفلام العنف طوال الوقت يعانون تدهور نشاط مراكز الإحساس والمشاعر في مخهم.

كما تدهورت قدرة النظام العصبي على نقل البيانات والإشارات العصبية الخاصة بالمشاعر، وكذلك تراجع قدرة الجلد على توصيل الإشارات الكهربائية". وأضاف أن "أهم ما أسفرت عنه الدراسة هو أن التعرض لأفلام أشد عنفاً يثبط ردود الفعل العاطفية على هذا العنف بمرور الوقت، وبالتالي فإن هؤلاء المراهقين لن يستمتعوا بمستويات العنف نفسها التي اعتادوا مشاهدتها؛ الأمر الذي يدفعهم إلى البحث عن أفلام أكثر عنفاً من أجل الاستمتاع بها"، وهو ما يشبه حالات إدمان المخدرات عندما يعتاد جسم المدمن على كميات معينة منها فلا يحدث التأثير المرغوب لها ويلجأ إلى زيادة كميات المخدرات باستمرار من أجل استحضار الشعور الذي يبحث عنه.

وتقول الدراسة: إن آثار مشاهدة أفلام العنف عديدة، منها أن استمرار مشاهدة أفلام العنف سيجعل المراهق أقل حساسية له وأكثر استعداداً لتقبل العنف وربما ممارسته؛ نظراً لتراجع قدراته العاطفية بشكل عام".

يأتي ذلك فيما تحذر الدراسة من أن نمط الحياة العصرية يجعل الآباء أكثر تساهلاً مع بقاء الأطفال أمام التلفزيون أو الكمبيوتر لمشاهدة أفلام العنف أو ممارسة ألعاب فيديو تنطوي على مشاهد عنف؛ لأن استغراق الأطفال في هذا السلوك يقلل إزعاجهم للوالدين، وهو منطوق خطير بحسب الدراسة.

وتوصي الدراسة الآباء بضرورة الحد من تعرض الأطفال والمراهقين لأفلام العنف من خلال شغل أوقاتهم بأمر أخرى والحرص على قضاء أطول وقت معهم بعيداً عن التلفاز والحاسب الآلي.

## احذروا بعض الأعشاب

يقول الخبراء في وكالة الإشراف على الأدوية في بريطانيا: "إن بعض الأدوية العشبية الصينية التي تباع في السوق البريطانية، تحتوي على مواد ومكونات محظورة قانونياً، وتشكل خطراً على الصحة العامة. ومن هذه المواد مادة تدعى (اريسستولوتشيا) وهي مادة عشبية سمية تؤثر بشكل رئيس على الكلى".

كما كشفت الوكالة البريطانية عن وجود مواد سمية ثقيلة مثل الزئبق والزرنيخ في عدد من الوصفات الشعبية، ولاحظت أن تعاظم المنشطات

خلال فترة زمنية طويلة قد يكون له تأثيرات ضارة على الصحة. ويقول رئيس الوكالة البروفسور (بريكزيج): "إن على المستهلك الابتعاد عن استخدام أية علاجات لا تحمل معها تفصيلاً كاملاً للمحتويات الداخلة في تركيبها. ويذكر أن عدد خبراء طب الأعشاب الصيني المسجلين في بريطانيا يبلغ نحو (٦٠٠) ممارس، يقدمون ما يقرب من مليون استشارة طبية في العام الواحد".

ويعترف رئيس الجمعية الأوروبية لممارسي طب الأعشاب (مايكل ماكتاير)، أن هذا القطاع لا يخضع لأية رقابة أو تنظيم. ويقول: "إن بإمكان أي شخص الادعاء بأنه يفقه في طب الأعشاب، وهذا ما يعرض الناس للخداع والغش والاستغلال من المحتالين والدجالين".

## العلاج بالأعشاب .. والعمليات الجراحية

حذر الأطباء من جامعة شيكاغو من أن العلاج بالأعشاب يمكن أن يزيد خطورة العمليات الجراحية.. ومن المحتمل أن تسهم مستحضرات الأعشاب في إبطاء نبضات القلب، ومنع تخثر الدم، وتغيير تأثيرات التخدير.

ومن المستحضرات العشبية التي درسها العلماء (جينكو) و(نبته سان جونز) و(الثوم) وغيرها، وكلها مستحضرات متوافرة على شكل أقراص جاهزة.

ويقول الباحثون: إنه رغم أن هذه المواد مأمونة بالنسبة للأصحاء، فإنها يمكن أن تؤثر على التخدير والسيطرة في الألم، وسرعة الشفاء.

وتقول الإحصاءات الأخيرة: إن ثلث المرضى الذين يخضعون لعمليات جراحية يستخدمون العلاج بالأعشاب، غير أن معظم هؤلاء لا يفصحون عن استخدام الأعشاب في أثناء التقييم الذي يسبق العملية الجراحية.

وفي كثير من الأحيان لا يعرف الأطباء ما يفعلون بالمعلومات المتوافرة لديهم حول الأعشاب وتأثيرها. وقد أدركت الجمعية الأمريكية لأطباء التخدير التأثيرات المحتملة لعلاج الأعشاب، وهي تقترح توقف المرضى عن تناول أي علاج من هذا النوع قبل أسبوعين من إجراء العملية.

### صحفي أميركي يفضح مطاعم الوجبات السريعة

فضح صحفي أميركي إمبراطورية الوجبات السريعة في الولايات المتحدة، وعلى رأسها سلسلة مطاعم شهيرة؛ إذ كشف النقاب في كتاب صدر له عن زيادة سرية ليلية لأحد مسالخ اللحوم، شاهد في أثناءها قذارة وإهمالاً وفوضى دفعته هو وأسرته إلى الامتناع عن تناول الوجبات السريعة. وأورد الصحفي الأميركي (إيريك شلوسير) في كتابه "الوجبات السريعة" أنه شاهد الدماء تغمر أحد المسالخ في حين يقوم العمال بنحر قطعان من الماشية وإفراغ أحشائها، وتقطيعها، وفرم (٣٠٠) من الماشية في وقت واحد.

وأكد الكاتب أن (مئات الملايين من الأشخاص يستهلكون الوجبات السريعة دون التفكير بما تحتويها. ونادراً ما يتساءلون كيف يصنع هذا الغذاء وما هي نتائجه على الأمة؟).



ووصف "شلوسير" في كتابه الموثق بروايات وشهادات الشهود، ظروف العمل المريعة في المسالخ الأمريكية ومصانع تجهيز الوجبات السريعة، حيث ينهمك أعداد كبيرة من المهاجرين بمزاولة أعمال مضيئة مقابل أجور زهيدة.

ويأتي الكتاب تأكيداً لما جاء في شريط فيديو صورة خفية تلفزيون محلي في ولاية كاليفورنيا، لعاملين في مطبخ لأحد مطاعم الوجبات السريعة الشهيرة في أمريكا، وهم يعطسون ويلعقون أصابعهم ويعبثون بأنوفهم، أو يدخنون!

ومن المعروف أن المواطن الأمريكي يستهلك نحو ثلاثة سندوتشات من الهامبرجر أسبوعياً.

## الهامبرجر .. عدو القلب

أظهرت دراسة أجريت في أستراليا على (٢٠) متطوعاً أعطوا (٥٠) جراماً من الدهون (تتألف من شطيرة من الهامبرجر بالجبنة + كوب من الحليب كامل الدسم + كوب من الآيس كريم) وقورنوا بـ (٢٠) شخصاً أعطوا غذاءً صحياً من الخبز الأسمر والحبوب والحليب قليل الدسم، وتحتوي (٦) جرامات فقط من الدهون. أظهرت الدراسة أن تأثير الدهون على الشرايين كان سريعاً؛ فقد انخفضت مرونة الأوعية الدموية عند تناول الوجبات الدسمة خلال ثلاث ساعات فقط بمقدار (٢٥٪) في حين لم يحدث هذا التأثير السلبي عند المجموعة الأخرى.

وأكد الباحثون في نهاية بحثهم الذي نشر في مجلة (الكلية

الأمريكية لعلوم القلب) أن أطعمة الوجبات السريعة تزيد خطر الإصابة بمرض شرايين القلب، وخاصة عند الأشخاص الأكثر استعداداً للإصابة.

## خطورة عربية الأطفال

أظهرت الدراسات، أن الدراجة أو العربة التي يجلس فيها الأطفال لتعلم المشي غير مفيدة، بل إنها تؤدي إلى إضعاف العظام، كما لوحظ أن الأطفال الذين يستخدمون المشايات يسيرون على أصابع الأرجل بدلاً من القدمين عندما يبدؤون المشي.

يقول الدكتور خالد بن عبد الله المنيع :

بعض الأبحاث تشير إلى أن المشايات تؤخر مشي الأطفال فخلال المشي الطبيعي يتولد لدى الطفل وسيلة الاعتماد على نفسه، وكذلك تناسق العضلات في الأطراف السفلى لمحاولة الوقوف والبدء في التنسيق لعملية الخطوات الأولى، إضافة إلى أن الطفل يجد أنه لا مفر من عملية موازنة جسمه في أثناء الوقوف أو المشي، لكن في حالة المشاية كل تلك الأمور والجهد المطلوب من الطفل عمله تنعدم؛ فالمشاية تقوم بذلك كله فهي تؤمن له الدعم اللازم لتوازنه ولحمل ثقله، إضافة إلى أن الطفل في المشاية يفقد مبدأ التوافق بين الإشارات القادمة من المخ إلى الأقدام والساقين، وهذا التوافق من أهم العوامل اللازمة للمشي.

وتبعاً للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال فإن المشايات أيضاً تقلل رغبة الأطفال في المشي؛ لأنها تمنحهم بديلاً أسهل وتقوي الأجزاء السفلية من الساق، بينما الأجزاء العلوية من الساق والأرداف المهمة لعملية المشي تصبح أضعف نسبياً.

## أمراض الأنف

١- الزكام: يعرف الزكام بالنزلة الدماغية.

من أكبر أسبابه تأثير البرد على الجسم، ولا سيما برد الأطراف السفلى، أو ارتداد العرق، ولا سيما عرق الرأس، أو صب الماء البارد على الرأس، على خلاف العادة، فتثقل الجبهة، وتسخن، وتتسد الخياشيم، ويحدث عطاس، وصداع، وترشح بالأنف.

ورشح الأنف دواؤه الاحتراس من التعرض للبرد والاستدفاء حتى يجيء العرق، ووضع الأرجل في الماء الذي فيه قليل من الخردل. وإن كان الزكام شديداً وجبت معالجته بمعرفة الطبيب لئلا ينقلب إلى حمى.

٢- الرعاف: وهو دم يسيل من أنف الشبان الدمويين أو الشيوخ.

وسببه: تراكم الدم في الخياشيم، أو الرأس.

وقد ينشأ من غيظ، أو احتباس طمث، أو نزييف باسوري.

فإن كان خفيفاً أفاد البدن، وأذهب ألم الرأس. وإن كان غزيراً،

وكان منشؤه قروح الأنف وجب وقفه ومعالجته بواسطة الطبيب.

وإن كان آتياً من الغشاء النخامي وكان غزيراً أيضاً وجب

الاعتناء بوقفه بوضع خرق باردة على رأس المصاب أو على قفاه، أو

ظهره، ووضع قدميه في الماء الحار المخردل، واستنشاق الماء والخل،

أو مسحوق الشب.

فإن لم يقف الدم وجب استحضار الطبيب ليسد الأنف والخياشيم  
بالوسائط المعروفة، ومن الفوائد المجربة في قطع الدم من الأنف مسك  
الأنف بين الأصابع ورفع الذراعين إلى فوق دقائق عدة؛ لأنه برفع الذراعين  
ينزل الدم إلى القلب والرئتين، ولا يستطيع الصعود ثانية.

## أمراض الأذن

الأذن: عضو سريع التأثر تجب العناية به جداً، وليس أحسن مما  
شرع في الوضوء لنا من مسحه بالإصبع وتطهير ثنيات الصيوان مما  
يكون فيها من الأتربة.

والشعور بطنين الأذن سببه أوساخ تراكمت داخلها.

في هذه الحالة لا يحسن إدخال خشبية أو عظمية لتنظيفها، بل  
يقطر فيها قليل من زيت اللوز الحلو فأراً ويترك إلى ثلاثة أيام، ثم  
تحقن بالماء الفاتر فتخرج الإفرازات المتجمدة التي كانت لاصقة بغشاء  
الطبلة وبسببها حدث ذلك الدوي المزعج، ولو عالجه الإنسان بالأجسام  
الصلبة أحدث في ذلك الغشاء تمزيقاً يوجب الصمم؛ لأنه سريع التأثر.  
وقد يحدث في الأذن التهاب فيشعر الإنسان بألم شديد ودوي  
وصداع.

وقد يصحبه حمى، فإن كان الالتهاب قاصراً على قناة الأذن، فإنه  
غالباً ينتهي بتقيح، فيسيل من الأذن صديد أو مصل، ويثقل السمع، أو  
يفقد رأساً.

وسببه تأثير البرد على الجسم بعد العرق أو وجود جسم غريب في الأذن أو التهاب في المخ أو انقطاع نزييف، أو سائل اعتيادي، أو سماع الأصوات الشديدة كأصوات المدافع، أو أن يضرب صاحبها عليها، وكل هذه الأسباب يعرفها الطبيب، ويعالجها ولا يديرها غيره من مدعي الطب، فليحترس المصاب من تسليم نفسه لمن لا يعرف منه طب، فإن أمراض الأذن تستحق شديد العناية لخطورتها.

## (١٠) أشياء تدمر العقل فاحذريها

١- عدم تناول وجبة الإفطار:

الناس الذين لا يتناولون وجبة الإفطار سوف ينخفض معدل سكر الدم لديهم. هذا يقود إلى عدم وصول غذاء كاف لخلايا المخ؛ مما يؤدي إلى انحلالها.

٢- الإفراط في تناول الأكل:

الأكل الزائد يسبب تصلب شرايين الدماغ؛ مما يؤدي إلى نقص في القوة الذهنية.

٣- التدخين:

يسبب التدخين انكماش خلايا المخ، وربما يؤدي إلى مرض الزهايمر.

٤- كثرة تناول السكريات:

كثرة تناول السكريات يعوق امتصاص الدماغ للبروتينات والغذاء؛ مما يسبب سوء تغذية الدماغ، وربما يتعارض مع نمو المخ.

٥- تلوث الهواء:

الدماغ هو أكبر مستهلك للأكسجين في أجسامنا. استنشاق هواء ملوث يقلل دعم الدماغ بالأكسجين؛ مما يقلل كفاءة الدماغ.

٦- الأرق (قلة النوم):

النوم يساعد الدماغ على الراحة، كثرة الأرق تزيد سرعة موت خلايا الدماغ.

٧- تغطية الرأس في أثناء النوم:

النوم مع تغطية الرأس يزيد تركيز ثاني أكسيد الكربون ويقلل تركيز الأكسجين؛ مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الدماغ.

٨- القيام بأعمال في أثناء المرض:

العمل الشاق أو الدراسة في أثناء المرض تقلل من فعالية الدماغ، كما أنها تؤدي إلى تأثيرات سلبية عليه.

٩- قلة تحفيز الدماغ على التفكير:

التفكير هو أفضل طريقة لتمارين الدماغ؛ فقلة تحفيز الدماغ على التفكير تؤدي إلى تقلص أو تلف خلايا الدماغ.

١٠- ندرة الحديث مع الآخرين:

الحوار الفكري مع الآخرين يساعد على ترقية فعالية الدماغ.

## تراجع ساعات النوم يزيد الرغبة في الطعام .. والنساء الأكثر تأثراً

اكتشف باحثون بجامعة كولومبيا أن الأشخاص أصحاب الأوزان الطبيعية يأكلون أكثر عندما ينامون ساعات أقل.

وقام الباحثون بتتبع حالة رجال وسيدات من أصحاب الوزن الطبيعي، ولاحظوا عاداتهم الغذائية خلال ستة أيام لم ينعموا خلالها سوى بأربع ساعات من النوم كل ليلة، تبعتها ستة أيام أخرى مع زيادة ساعات النوم لتسع ساعات في المتوسط.

ويتأثر النظام الغذائي الذي تتبعه السيدات كثيراً بنقص النوم، فهن يأكلن ما يقرب من (٣٢٩) سعراً حرارياً أكثر في اليوم إذا لم ينعمن بنوم كاف، بينما يتناول الرجال (٢٦٣) سعراً حرارياً إضافياً في المتوسط للسبب نفسه.

ووجد الباحثون أن الأشخاص البالغين الذين يُحرمون من ساعات نوم طبيعية يتناولون نحو (٣٠٠) سعر حراري أكثر في اليوم عن متوسط السرعات الحرارية التي يتناولها أقرانهم ممن ينعمون بساعات نوم كافية.

وثبت أن معظم السرعات الحرارية تأتي من أطعمة غنية بالدهون المشبعة، والتي قد تشكل مشاكل بسبب تجمع الدهون في منطقة الخصر. وأكد الباحثون أن الحرمان من النوم يُعرض الأشخاص للبدانة ويزيد من مخاطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية بالقلب.

## حافظي على نشاطك البدني للإبقاء على يقظتك الذهنية

إن ممارسة التمرينات الرياضية تنشط تدفق الدم في كل جزء من أجزاء الجسم، بما في ذلك المخ. إن الإمداد المتواصل الثابت بالدم الحامل للأوكسجين المتجدد إلى المخ سوف يجعلك أكثر يقظة وسوف يزيد من حدة تفكيرك.

## كيف تعززين قدراتك العقلية؟

اكتشف باحثون بجامعة في كاليفورنيا أن الانتظام في ممارسة الرياضة يحسن التفكير والتذكر وزمن رد الفعل على نحو يفوق غير الممارسين للرياضة. وهذا يعني أن اتباع نظام للمشي النشط البسيط يمكن أن يحسن من قدرتك على التركيز ويزيد من سرعتك في التفكير وينمي مهاراتك التنظيمية وقدرتك على الإجابة عن الأسئلة المعقدة.

## استخدمي عقلك وإلا ستفقدينه

تتواصل خلايا المخ مع بعضها البعض عن طريق فروع أشبه بالنسيج تسمى بالزوائد المتشجرة، فعندما تتعرض الخلايا للحفز تنمو الزوائد المتشجرة ويتشكل المزيد من نقاط الاشتباك العصبي؛ مما يزيد من عدد الاتصالات التي تربط بين الخلايا، ويعمل ذلك على تحسين الذاكرة وحدة الانتباه والقدرة على التعلم.



أما إحدى أفضل الطرق لبناء المزيد من الروابط الجديدة فهي استخدام العقل.

وإليك بعض الاقتراحات: إما أن تتعلمي لغة جديدة أو تحلي الكلمات المتقاطعة أو الأحجيات المصورة أو تحفظي الشعر أو تعلمي بالتدريس. وقد أظهرت العديد من الدراسات، أن الشخص الذي يتحدى قدراته البدنية والعقلية باستمرار يكون أقل عرضة لفقد الوظائف الإدراكية في أواخر حياته، كما أن ذلك قد يقلل من فرص إصابته بمرض الزهايمر عند الشيخوخة.

## نامي جيداً

إن النوم السيئ يضر بالذاكرة والقدرة على التعلم، ويرى العلماء أن ضعف الذاكرة المرتبط بالتقدم في العمر قد يكون ذا صلة بالنوم السيئ، فضلاً عن أن النصيحة التقليدية التي تقضي بوجوب اتباع جدول ثابت للنوم، فمن الضروري أيضاً أن تحرصي على تهوية الغرفة جيداً وتتجنبي أو تحدي قدر الإمكان من كل المواد التي تعوق النوم المريح مثل الكافيين. هذا بالإضافة إلى انتقاء المراتب المريحة والداعمة وممارسة التمرينات الرياضية بانتظام وتناول الغذاء الصحي.

# الموسوعة الجغرافية



يعتبر علم الجغرافيا من العلوم التي اعتنت بها العصور الإسلامية الماضية، وما كان ذلك ليتم إلا لمعرفتهم التامة أن هذا العلم من أهم العلوم التي يجب ألا تهمل كما هو حالها الآن في العصر الحديث.

ومن أجل أن نعيد معلومات قد تكون نسيت أو أهملت أو ربما لأول مرة تسمع؛ أحببنا أن نضيف لهذا الكتاب الضخم هذه الفقرة والتي أسميناها بـ(الموسوعة الجغرافية).

والتي هي عبارة عن معلومات متفرقة ومتنوعة عن مواضيع ومعلومات عن البلاد الإسلامية وما تحتويه من أهمية جغرافية، وكذلك ذكرنا طرفاً من جغرافيا العالم بأكمله، وتكلمنا عن الأرض والكون، وشيئاً من الغرائب والعجائب والأسئلة الجغرافية.

لذا.. كان ولا بد لنا في منبرنا الصباحي (الإذاعة المدرسية) أن يكون لعلم الجغرافيا نصيب، وألا نهمل هذا العلم بقدر ما نستطيع، وأن نحاول استخلاص أهم وأجد ما يطرأ عليه.

كما لا أنسى بأن على معلمات مادة الجغرافيا في المدارس واجباً كبيراً في مجال التوعية والتوجيه بهذا العلم العظيم، وكذلك ينبغي أن يدرجن فقرات عن هذا العلم في منبر الإذاعة المدرسية، وألا يتكاسلن أو يتخاذلن عن ذلك. والآن، أتركن مع الفقرة، لكن بعد أن أقول لُكن: إن هذه الفقرة عبارة عن مجموعة من المواضيع تستطيع مشرفة الإذاعة أو حتى الطالبات اختيار أحد هذه المواضيع وإلقاءها عبر منبر الإذاعة بكل يسر وسهولة.



## أهم مضائق العالم

### ١ - قناة السويس:

هي قناة صناعية تصل بين البحر الأحمر وبين البحر الأبيض المتوسط، حُفرت بأمر من الخديو سعيد عام (١٨٥٦م)، وبدأ الحفر فيها عام (١٨٥٩م) بإشراف المهندس الفرنسي ديلسبس، وافتتحت للملاحة عام (١٨٦٩م)، يبلغ طولها (١٦١) كيلومتراً، وعرضها يبلغ في الشمال (٣٤٥) متراً وعرض القاع (٢١٥) متراً، في الجنوب يبلغ عرضها (٢٨٠) متراً وعرض القاع (١٩٥) متراً، وهي موقع مهم جداً للسفن التجارية؛ إذ إنها نقطة وصل بين أوروبا وآسيا وإفريقيا.

ويعود تاريخ شق هذه القناة لأول مرة إلى زمن الفرعون سنسورت الثالث (١٨٧٤ قبل الميلاد)، وقد أعيد افتتاحها مرات عدة، وكان آخر من فتحها الصحابي الجليل عمرو بن العاص، ثم طمست بعد ذلك إلى أن جاء العصر الحديث، وافتتحت على ما هي عليه الآن.

ولأن قناة السويس مهمة ولها طابع استراتيجي قامت باحتلالها (إسرائيل وفرنسا وبريطانيا) واستطاعت مصر والعرب استرجاعها من إسرائيل في أسرع المعارك سنة (١٩٧٣م).

وتم بعدها إزالة مخلفات الاحتلال، ثم إعادة تشغيل قناة السويس أمام الملاحة الدولية بعد توقف دام أكثر من سبع سنوات من احتلالها.

## ٢ - خليج العقبة :

هو الذراع الشمالية الشرقية للبحر الأحمر، طوله (١٦٠) كيلومتراً، وعرضه من (١٤) كيلومتراً إلى (٥) كيلومترات في أقصى شماله، تقع عليه موانئ عدة، منها: ميناء العقبة الأردني، وإيلات الذي يتبع لإسرائيل، ومنه مناطق مهمة تتبع لمصر، وفي مدخل هذا الخليج يوجد مضيق تيران وجزيرة تيران التي تقسم مدخل الخليج إلى مدخلين: مدخل من جهة سيناء، وعرضه (٦) كم، يشتمل على ممرين للسفن، ومدخل من جهة المملكة العربية السعودية.

## ٣ - مضيق البسفور :

هو مضيق مهم يصل بين بحر مرمرة وبين البحر الأسود، وطوله (٢٧) كم، وعمقه من (٣٦) إلى (١٢٢) متراً، وهو يفصل بين تركيا الآسيوية، وتركيا الأوروبية، ويقسم مدينة إسطنبول إلى قسمين: آسيوي وأوروبي.

## ٤ - مضيق الدردنيل :

وهو مضيق يصل بين بحر مرمرة وبين البحر الأبيض المتوسط في جزئه المسمى بحر إيجه، وطول هذا المضيق (٢٨) كيلومتراً، وعمقه من (٥٤) إلى (٩٠) متراً.

## ٥ - مضيق ماجلان :

اكتشف هذا المضيق على يد الرحالة ماجلان، ويقع في أقصى جنوب قارة أمريكا الجنوبية ويفصلها عن جزر أرض النار، ويصل هذا المضيق بين المحيطين الأطلسي والهادي.

### ٦- مضيق بيرنج:

يصل هذا المضيق بين المحيط المتجمد الشمالي وبين بيرنج، وفي الوقت نفسه يفصل بين آسيا وأمريكا الشمالية (بين روسيا وأمريكا).

### ٧- مضيق ملقا:

يصل بين المحيط الهندي وبلاد الشرق وبين جزيرة سومطرة وشبه جزيرة الملايو، فهو يصل بين المحيط الهندي والطرف الجنوبي من بحر الصين الجنوبي، وطوله (٨٠) كيلومتراً، وعرضه (٢٤) كيلومتراً.

### ٨- مضيق دوفر:

يصل بين بحر الشمال وبين بحر المانش (القنال الإنجليزي)؛ وهو يفصل بين فرنسا وبريطانيا، ويبلغ عرضه (٣٢) كيلومتراً.

### ٩- مضيق هرمز:

يصل بين خليج عُمان وبين الخليج العربي، عرضه (٤٨) كيلومتراً، وعمقه (٨٥) متراً، وهو ذو أهمية كبيرة؛ إذ إن نפט الخليج يصدر من خلاله، كما أن حركة التجارة الخليجية تتم من خلاله أيضاً.

### ١٠- قناة كيل:

هي قناة تصل بين بحر البلطيق وبحر الشمال، طولها (٩٦) كيلومتراً، وعرضها (٤٥) متراً فقط، وعمقها (١٤) متراً، وقد افتتحت عام (١٨٩٥م) للأغراض الحربية، والآن تستخدم للأغراض التجارية والسياحية.

### ١١ - مضيق باب المنذب:

هو مضيق يصل بين البحر الأحمر وبين المحيط الهندي، وتقسمة جزيرة ميون إلى ممرين: الممر الشرقي بين اليمن وبين جزيرة ميون، وطوله (٥) كيلومترات، وهو الممر الأهم، والممر الغربي من سواحل إفريقيا (إريتريا وجيبوتي) إلى جزيرة ميون وطوله (١٦) كيلومتراً وعرضه من (١٧) إلى (٢٥) كيلومتراً، ويعتبر مضيق باب المنذب المنفذ إلى دول شرق آسيا وجنوب شرق آسيا وإفريقيا.

### ١٢ - مضيق جبل طارق:

جبل طارق هو كتلة صخرية طولها (٦) كم وعرضها (٢) كم، ومضيق جبل طارق ذو أهمية بالغة؛ فهو المدخل بين المحيط الأطلسي وبين البحر الأبيض المتوسط، وقد اشتق اسمه من اسم القائد المسلم طارق بن زياد، وهذا المضيق يخضع لسيطرة بريطانيا وطوله (٣٠) كم، وعرضه من (١٥) إلى (٢٥) كم، وعمقه (٤٥٠) متراً.

## البحار والمحيطات

القسم الأكبر من المسطح المائي للكرة الأرضية وتقدر مساحتها بثلاثة أضعاف اليابسة وجميع المحيطات متصلة ببعضها، ومن الصعوبة أن تحدد نهاية محيط أو بدايته، أما عدد المحيطات فهي أربعة: المحيط الهادي: يقع في الجهة الغربية من قارتي أمريكا، وتقدر مساحته بمساحة جميع المحيطات مجتمعة، أو يعتبر ثلث مساحة الكرة الأرضية.

المحيط الأطلسي: يقع ما بين أوروبا وإفريقيا من جهة الغرب حتى سواحل القارة الأمريكية من ناحية الشرق ويعتبر هذا المحيط في المرتبة الثانية من حيث المساحة وكان يسمى من قبل (بحر الظلمات).

المحيط الهندي: يقع جنوب جزيرة العرب ويرتبط ببحر العرب وجنوب غرب القارة الهندية.

المحيط المتجمد الشمالي: أغلب الأجزاء من سطح هذا المحيط متجمدة طول أيام السنة ويعيش على سطحه كائناته الخاصة والتي يحتوي دمها على أنزيم مضادات التجمد.

## لون مياه البحر

تعتمد شفافية أو درجة لون مياه البحر على كمية الضوء الساقطة، ويعتمد على درجة العمق، إضافة إلى ذلك كمية ولون العوالق الدقيقة العالقة في الماء، لكن اللون الطبيعي للبحر هو اللون الأخضر أو اللون الأزرق، وهناك عوامل أخرى تساعد على تغيير لون البحر مثل السحب التي تجعل لون البحر داكناً، وأيضاً نوع الرواسب الموجودة على القاع تغير لونه، خصوصاً في حالة المياه غير العميقة، أما إذا كان لون البحر أخضر أو أصفر أو بنيّاً؛ فهذه الألوان مؤشر على ثراء وغنى المنطقة بالكائنات البحرية.

## أقسام البحار

البحار هي الأقرب لليابسة، ومعظم البحار مرتبطة بالمحيطات، لكن تقسم البحار إلى ثلاثة أقسام:



البحار الهامشية: هي البحار التي تقع على أطراف المحيطات وتكون متصلة بالمحيط عن طريق فتحات واسعة، وهذه البحار تتأثر كثيراً ببيئة المحيط المجاور. مثال لهذه البحار بحر العرب - بحر الشمال - بحر اليابان - بحر الكاريبي.

البحار المتوسطة: هي البحار التي تتوغل في اليابسة وتتصل بالمحيط عن طريق فتحات أو مضائق صغيرة، وتتأثر هذه البحار باليابسة المحيطة بها، أما الأمواج والتيارات في هذه البحار فتكون أضعف منها في البحار الهامشية.

مثال لهذه البحار: البحر الأبيض المتوسط - البحر الأحمر - الخليج العربي - البحر الأسود.

البحار الداخلية: هي البحار التي تحيط بها اليابسة من جميع الجهات مثال لهذه البحار البحر الميت - بحر قزوين - بحر آرال.

## الرؤية في المياه

إذا كنت خارج الماء ممكن رؤية مرساة القارب حتى عمق (١٨) متراً في حالة صفاء البحر، أما إذا كنت في الماء وترتدي نظارة الغوص في هذه الحالة سوف تكون الرؤية أكثر وضوحاً بزيادة (٢٥%)، وسوف ترى الأشياء من حولك أكبر حجماً وأقرب من اللازم، وهذا ما يسمى بظاهرة الانعكاس البصري. وتحدث بسبب أن كثافة الماء أعلى من كثافة الهواء الموجود في النظارة.

وأقرب مثال لذلك كيفية رؤية قلم مغمور نصفه في كأس من الماء، إن رؤية القلم المكسور في الماء تسمى ظاهرة الانعكاس البصري.

## أعمق نقطة في بحار العالم

إن المعدل العام لأعماق المحيطات هو (٤) كيلومترات عمقاً، أما أعمق نقطة في المحيط فهي (١١) كيلومتراً، على شكل أخدود أو شقوق عميقة. يتم قياس الأعماق بواسطة جهاز يرسل ذبذبات خاصة ثم يقيس ارتدادها، عند هذه النقطة يكون مقدار الضغط الواقع هو (١١٠٠ كيلوجرام/سم مربع).

بصفة عامة لم يستطع الإنسان حتى الآن أن يصل إلى قاع المحيط.

## بحر الشمال

يقع بحر الشمال ما بين بريطانيا والدول الإسكندنافية، وهذا البحر معروف بخطورة الملاحة والإبحار فيه؛ وذلك بسبب حالة الطقس الصعبة جداً، حيث الرياح القوية والأمطار والضباب طول أيام السنة، أما التيارات الغربية التي تحدث بسبب أن تياراً يأتي من الشمال بارداً جداً من المحيط المتجمد الشمالي وآخر يأتي من الجنوب الدافئ من الأطلسي؛ مما يسبب حدوث دوامات بشكل غير طبيعي. كل هذه العوامل تجعل من بحر الشمال بحرًا هائجاً لا يعرف الهدوء أبداً ومن أصعب وأخطر البحار في العالم.

وعلى الرغم من كل هذه المخاطر لا يزال هناك الكثير من الصيادين الذين يبحرون بشكل يومي، وهناك أيضاً بعض المنصات البحرية لبعض الشركات العاملة في بحر الشمال منذ سنة (١٩٧٠م) في مجال البترول. ويعتبر بحارة الدول الإسكندنافية أفضل بحارة في العالم.

## البحر الميت

تعد منطقة البحر الميت أخفض نقطة في العالم، حيث تقدر بـ (٤٠٠) متر تحت مستوى سطح البحر، طوله لا يزيد على (٧٥) كيلومتراً، أما عرض منطقة فيه فتقدر بـ (١٥) كيلومتراً.

درجة ملوحته عالية جداً تقدر نسبتها بـ (٣٠٪)، وهي ثاني أعلى نسبة ملوحة في بحار العالم، على الرغم من أن نهر الأردن الذي يصب فيه (مياهًا عذبة)، لكن لا تعيش فيه الأسماك أو الكائنات الحية أو النباتات بسبب ملوحته العالية، البحر الميت غني جداً بالأملاح المعدنية مثل الفوسفات، ومفيد في الكثير من علاج بعض الأمراض الجلدية، إضافة إلى أن السباحة فيه لا تحتاج إلى تعلم؛ لأن كثافة مياهه العالية تجعل الشخص طافياً ولا ينزل إلى أسفل (يفطس)

وتعد منطقة البحر الميت منطقة دافئة، حتى في عز أيام الشتاء القارصة.

## البحر الأحمر

ازدادت أهمية البحر الأحمر استراتيجياً وتجارياً بعد فتح قناة السويس، أما السبب الحقيقي الذي سمي من أجله بالبحر الأحمر فهو تواجد - أحياناً - جسيمات لكائنات حية صغيرة جداً قريبة من سطح البحر في أثناء النهار ذات لون قريب من اللون الأحمر.

وقد كان البحر الأحمر يسمى في السابق ببحر القلزم، ويعتبر البحر الأحمر أفضل موقع للغطس في العالم أجمع، ويوجد به عدد كبير ومتنوع من مختلف الأسماك والكائنات البحرية والشعاب المرجانية التي

تكسو جانبيه الغربي والشرقي؛ مما تجعله من البحار القليلة المميزة في العالم، ويعتبر البحر الأحمر خطراً جداً على القوارب والسفن بسبب كثرة الشعاب المرجانية وقربها من السطح.

ومن مميزات البحر الأحمر أن (٢٠٪) من كائناته ليست موجودة في أي بحر آخر في العالم.

كما يوجد عدد قليل من حيوان الفقمة، ويطلق عليه اسم (عروس البحر) وتقضي كل حياتها في الماء، وتنتقل إلى الشواطئ ليلاً لتتغذى على الطحالب، وسميت بـ(عروس البحر) لأنها ترضع صغيرها بطريقة شبيهة بطريقة إرضاع المرأة لوليدها، وكذلك عدد فقرات الهيكل العظمي لعروس البحر مساوٍ لعدد فقرات الهيكل العظمي للإنسان.

طول البحر الأحمر يصل إلى (١٩٠٠) كيلومتر، أما عرض نقطة تصل إلى (٣٥٠) كيلومتراً، أما أقصى عمق سجل به تقريباً (٢٠٠٠) متر، ويرتبط بالبحر الأبيض المتوسط عن طريق قناة السويس من الشمال، ويرتبط بخليج عدن عن طريق مضيق باب المندب من الجنوب.

البحر الأحمر يعتبر من أكثر البحار ملوحة، حيث تصل نسبتها إلى (٥٪) تقريباً؛ بسبب حرارته العالية التي تقوم بعملية تبخير كميات كبيرة منه، المد والجزر بالكاد يلاحظ بسبب عمقه الكبير وطبيعة جغرافيته. يتميز البحر الأحمر في فصل الصيف بالرياح الشمالية أو شمال غربي هذه الرياح، تعمل على خروج المياه إلى المحيط الهندي، وتتميز هذه المياه بدرجة ملوحة عالية وحرارة دافئة.

أما في فصل الشتاء، فتعمل الرياح الجنوبية أو الجنوبية شرقية

على دخول مياه أقل ملوحة وأكثر برودة؛ مما يساعد على تجديد مياه البحر الأحمر باستمرار.

عندما تنتشر نقط بيضاء اللون على سطح مياهه، هذه النقط البيضاء ناتجة من انكسار رؤوس الأمواج بسبب تلاطم الأمواج ببعض بفعل قوة الرياح، في هذه الحالة نعرف أن حالة البحر الأحمر سوف تكون خطيرة في حالة الإبحار بالقوارب أو الغوص.

## الخليج العربي

يعتبر الخليج العربي من أهم بحار العالم؛ لاحتوائه على الزيت الخام و الغاز الطبيعي سواء كانت في البحر أم على سواحله. حاملات البترول تحمل الزيت الخام من الخليج العربي إلى كل أنحاء المعمورة.

من بداية الخليج العربي من شط العرب إلى مضيق هرمز يقدر بمسافة (٩٧٠) كيلومتراً، تغلب على تشكيل القاع بالرمال، مياهه ضحلة (ليست عميقة)، حيث أقصى عمق يقدر بـ(٩٠) متراً، مياه الخليج العربي ساخنة وتياراته قوية جداً، في أثناء المد فإن المياه تغطي مساحات كبيرة من الأراضي.

أما أفضل أماكن الغطس بالخليج العربي، فهي منطقة قريبة من مدينة الجبيل السعودية، وهذه المنطقة بها نظام بيئي فريد من نوعه على شكل مجموعة جزر من الشعاب المرجانية، ويعتبر تكون هذه الشعاب لغزاً حير العلماء.

أما ملوحة مياه الخليج العربي فعالية؛ بسبب الحرارة العالية

على الرغم من المياه الحلوة التي تصب فيه من نهر دجلة والفرات، لكن كمية التبخير أكبر من ذلك. يتميز ساحل الخليج العربي (الغربي) منه بالرمال، أما ساحله (الشرقي) من ناحية إيران بالصخور، كما تشبه كائنات الخليج العربي مثيلاتها في البحر الأحمر، لكن يميز الخليج العربي قنديل البحر الذي له لسعة مؤلمة وخطرة جداً، وقد تؤدي إلى الوفاة (علاج هذه اللسعات بالمسح بأي حامض مثل الليمون أو الخل).  
وقد تعرض الخليج العربي للتلوث بالنفط في أثناء حرب العراق وإيران سنة (١٩٨٣م)، ثم تكررت في أثناء حرب الخليج الثانية سنة (١٩٩١م)؛ مما أدى إلى كارثة بيئية كبيرة، ولا يزال الخليج العربي يتعرض لعملية التلوث بسبب تشغيل ناقلات البترول اليومية.

## البحر الأسود

يقع البحر الأسود بين قارتي أوروبا وآسيا، أما الدول التي تطل عليه فهي: تركيا وروسيا، وأوكرانيا، ورومانيا، وبلغاريا، وجورجيا. يرتفع البحر الأسود عن سطح مستوى بحار العالم بأكثر من (١٠٠) متر؛ لذلك تحتوي الطبقة العليا من مياهه على مقدار وافٍ من الأوكسجين مذاباً فيه؛ مما يجعله يحوي ثروة غنية من الكائنات السمكية. ومن أهم ما يعيش في مياهه سمك (الحفش) الذي يستخرج منه الكيفيار الغالي الثمن.

أما الطبقات السفلي من مياه البحر الأسود فتحتوي على معدل عالٍ من كبريتيد الهيدروجين؛ لذلك تنعدم الحياة في أعماقه، وسمي بالبحر الأسود لأن شواطئه تتميز برمال داكنة اللون وهي مفيدة لعلاج

الأمراض الجلدية. وتقدر مساحته بـ(٤٦٠٠٠٠) كم مربع، أما أقصى عمق فيقدر بـ(٢٢٠٠) متر.

## معلومات جغرافية عن الكون

منذ أقدم الأزمنة والناس يتطلعون نحو السماوات بدهشة وذهول، وعندما عرفوا تحركات الأجسام المنتظمة في الفلك، اتخذوها مقياساً للزمن وأساساً للتقويم.

فالفلكيون لا يقيسون المسافات بالكيلومترات، بل بالسنين الضوئية، والسنة الضوئية هي المسافة التي يجتازها الضوء في سنة وتساوي نحو (٩) ملايين مليون كيلومتر.

وأقرب نجم للشمس، وهو الظلمان القريب، يبعد عنا أكثر من (٤) سنين ضوئية، أما نجم ذنب الإوزة فيبعد عنا نحو (٦٥٠) سنة ضوئية.

وهناك نجوم أكبر كثيراً من غيرها، والضوء الذي تطلقه النجوم مختلف الألوان.

أهم نجم بالنسبة لنا هو الشمس، وهي تطلق ضوءاً أصفر، وتبدو كبيرة لنا نسبياً، مع أنها في الواقع أصغر كثيراً وأقل إشراقاً من نجوم أخرى.

على الرغم من أن النجوم بعيدة جداً بعضها عن بعض، فإنها تقع في مجتمعات تدعى مجرات.

أما مجرتنا فهي واحدة من آلاف ملايين المجرات، وكلها تختلف شكلاً وحجماً.

## الأرض

تكونت الأرض منذ أكثر من أربعة آلاف مليون سنة، وكانت ملتبهة جداً.

منذ نحو (٢٠٠) مليون سنة انقسمت هذه الكتلة من اليابسة ببطء: إلى قطعتين، ثم انقسمت القطعتان تدريجياً، فتكونت منهما القارات الست المعروفة اليوم. وعبر ملايين السنين تغير سطح الأرض كثيراً ولا يزال يتغير، فظهرت سلاسل الجبال والأنهار والصحاري، وغير ذلك من المعالم الجغرافية. والتغيرات في باطن الأرض قليلة بالمقارنة مع التغيرات في سطحها. والمسافة من سطح الأرض إلى مركزها تبلغ نحو (٦٤٠٠) كيلومتر. وهناك طبقات عدة مختلفة التركيب بين السطح والمركز.

وتحدث الهزات الأرضية (الزلازل) بفعل تحركات أو اهتزازات متسلسلة في قشرة الأرض، وتسبب ارتجاج سطح الأرض وتحركه، وتدعى الاهتزازات أمواجاً صدمية أو أمواجاً زلزالية.

الهزات الأرضية في العصر الحاضر أقل عنفاً وشدة من الهزات قديماً. تحدث البراكين نتيجة لشقوق أو صدوع سطح الأرض تنشق منها صحارة صخرية عبر قشرة الأرض، وعندما تقذف هذه الصحارة من بركان تدعى حمماً بركانية أو لابة وتحوي هذه الحمم رماداً حاراً وقطع صخور وبحاراً.



## دورة الأرض اليومية

تقوم الأرض بدورة حول محورها كل (١٣) ساعة (٥٦) ثانية، وذلك من الاتجاه الغربي إلى الاتجاه الشرقي بمسافة نحو (١, ٥) كم في الثانية.

ويسهم المحيط الجوي إلى جانب كل ما هو موجود على سطح الأرض في هذه الحركة؛ ولذلك فإنه يصعب علينا إدراك حركة هذا الدوران أو الإحساس باستمراريته.

بفضل حركات دوران الأرض تمر كل نقط الكرة الأرضية بالتعاقب من نصف الكرة المضيء إلى نصف الكرة المظلم، وفي الصباح تصل الأشعة الشمسية إلى الأرض مغطية كل سطحها، لكنها ضعيفة الحرارة لا تدفئ إلا قليلاً، وفي الزوال الشمس تلمع وهي عالية وتكون أشعتها قوية، في المساء تغيب الشمس وتختفي وراء الأفق ويتضاءل نورها، في الليل تضيء أشعة الشمس نصف الكرة المعاكس للنصف الذي كنا موجودين فيه في أثناء النهار.

ومن الواضح كذلك أن الحركة الظاهرية للقبة السماوية هي نتيجة دوران الأرض، إلا أن من أهم نتائج الدورة الأرضية تعاقب - النهار - والليل أو ساعات الضوء وساعات الظلام.

فإن كل نقط الكرة الأرضية توجد خلال اليوم الواحد في النصف المضيء، ثم في النصف المظلم بالتتابع، فتكون ساعات الضوء هي النهار وساعات الظلام هي الليل، والنهار والليل هما مكونا اليوم الواحد.

القوة الجاذبة للأجسام تسمى الجاذبية الأرضية، وهي القوة التي تشد جميع الأجسام إلى سطح الأرض، وتؤدي بالتالي إلى أن يكون لها وزن.

إن قوة الجاذبية الأرضية تتناقص بابتعاد الجسم عن الأرض، فالشخص في طائرة أو منطاد عال لا يزن بقدر ما يزن على الأرض؛ لأن شدة الجاذبية له تكون أضعف.

يلاحظ رواد الفضاء أن شدة الجاذبية الأرضية تضعف تدريجياً بارتفاعهم في الفضاء.

يعود السبب في ذلك جزئياً إلى قلة تأثير الجاذبية الأرضية عليهم لبعدهم عن الأرض.

عندما تنطلق مركبة فضائية من الأرض إلى القمر تخرج تدريجياً من مجال جاذبية الأرض لتدخل جاذبية القمر، حيث الجاذبية أضعف بنحو (٦) مرات.

ويتعلق وزن الأجسام أيضاً بعاملين أساسيين، هما حجم الجسم ونوع المادة التي يتألف منها.

## جو الأرض

يتألف الجو من طبقة غاز تحيط بالأرض، وترتفع امتداداً في الفضاء إلى مسافة (٨٠٠) كيلومتر، لكن معظم هواء الجو يقع ضمن نطاق (١٦) كيلومتراً فوق سطح الأرض التي تشده إليها بالجاذبية،

ويتناقص مقدار الغاز فوق هذا المستوى تدريجياً مع الارتفاع؛ حتى لا يبقى إلا القليل، حيث يبدأ الفضاء الخارجي.

يؤدي جو الأرض أدواراً حيوية في حماية الأرض من شدة الحر والبرد ومن الإشعاعات المضرة التي تأتي من الشمس، وهو يخزن ويحمل الماء والغازات الضرورية للحياة. يؤلف النيتروجين الجزء الرئيس من حجم الهواء، يليه الأكسجين ومعهما مقادير ضئيلة من الأرجون وثاني أكسيد الكربون وسواهما.

ويوجد الغبار في الجو بشكل جسيمات صغيرة جداً، وتتجمع دقائق بخار الماء حول هذه الجسيمات لتكون قطرات المطر.

إن طبقة الهواء القريبة من سطح الأرض تكون أسخن من الهواء في الطبقات العليا؛ لأنها تسخن بالحرارة المشعة من الأرض أكثر مما تسخن بأشعة الشمس مباشرة.

ويختلف الضغط الجوي بين مكان وآخر، وكذلك على الارتفاعات المختلفة، وهذا يسبب الرياح التي تندفع من مناطق الضغط العالي إلى مناطق الضغط المنخفض، وينشأ الضغط العالي عالياً فوق الأصقاع الباردة، والضغط المنخفض فوق المناطق الحارة.

## القمر

القمر أقرب جار لنا في الفضاء وأول جرم فضائي يزوره الإنسان، يبلغ معدل بعد القمر في مداره حول الأرض (٣٨٤٠٠٠) كيلومتر، وهي مسافة ضئيلة فلكياً.

في مدى (٢٧) يوماً يكمل القمر دورة في فلكه، وفي المدة نفسها يكمل دورة على محوره؛ لذلك يظل الوجه نفسه منه في مواجهة الأرض دائماً.

والقمر غير منير بذاته، وهو يشرق ليلاً بفضل ما يعكسه من ضوء الشمس. وعندما يقع القمر بين الأرض والشمس لا نتمكن من مشاهدته، لكن عندما ينتقل في مداره، يبدو أنه يكبر ويتغير شكله؛ لأن الشمس تنير المزيد منه تدريجياً حتى يصبح بدرًا، ثم يأخذ بالتناقص حتى يختفي ثانية. وتدعى تلك الأشكال المختلفة أوجه القمر، والقمر البدر الكامل الاستدارة هو أحد الوجوه، ويتكرر أوجه القمر كل (٢٩) يوماً.

والثابت أنه لا يوجد على القمر ماء أو هواء، وليس بإمكان إنسان العيش هناك إلا إذا حمل معه حاجته من الهواء.

في النهار ترتفع درجة الحرارة في الجانب المواجه للشمس إلى (١٠٠) درجة مئوية، بينما تهبط في الليل إلى (١٥٥) درجة مئوية تحت الصفر، ويتساوى الليل والنهار في القمر ويدوم كل منهما (١٤) يوماً أرضياً.

أما سطح القمر فهو صخري ووعر للغاية ويحيط بالبحار (السهول) غالباً جبال عالية جداً.

وينتشر على سطح القمر آلاف من الفوهات البركانية يتراوح حجمها بين فجوات صغيرة وسهول واسعة تحيط بها سلاسل جبال.

والقمر أصغر من الأرض؛ إذ يبلغ قطر (٣٤٧٦) كيلومتراً (أكبر قليلاً من ١/٤ قطر الأرض)، وهو أخف منها بنحو (٨١) مرة.

فالقمر ذو قوة جذب قوية تؤثر في بحار الأرض في أثناء دورته حولها، وشدة الجاذبية تسبب ظاهرة المد والجزر اليومية.

## الكواكب السيارة

تدور تسعة كواكب سيارة حول الشمس في الاتجاه نفسه، وأقرب كوكب سيار من الشمس هو عطارد، ويليه الزهرة ثم الأرض، فالمرخ فالمشتري فزحل فأورانوس فنيبتون، وأخيراً بلوتو. وقد عرف علماء اليونان والعرب الأقدمون الكواكب الستة الأولى ولم يكتشف نبتون إلا عام (١٨٤٦م) وبلوتو عام (١٩٣٠م) بسبب بعدهما الكبير.

والكواكب الأربعة الأولى وبلوتو متقاربة الأحجام، أما المشتري وزحل ونيبتون فإنها أكبر بكثير وتدعى الكواكب الكبيرة، أما درجة الحرارة على سطح الكوكب فإنها تتوقف على بعده من الشمس، فالكواكب الكبيرة وبلوتو شديدة البرودة، أما عطارد فتصل درجة حرارة الجانب الذي يواجه الشمس منه في أثناء الدوران (٤٠٠) درجة مئوية وتكون في الجانب الآخر أبرد بكثير، ويعود الفرق في درجة الحرارة إلى أمرين، أولها ببطء دورة عطارد (يوم عطارد يساوي ٥٩ يوماً أرضياً) والآخر انعدام الجو.

ولمعظم الكواكب السيارة أجسام أصغر تدور حولها تدعى أقماراً أو توابع. فالقمر هو تابع الأرض، وللمشتري ولزحل ولأورانوس عدد أكبر من الأقمار.

وأغرب معالم الكواكب هي حلقات زحل، وهي نطاقات مسطحة مؤلفة من أجسام صغيرة ربما كانت من الجليد أو من فتات قمر تناثرت أجزاءه.

والكويكبات أيضاً من أفراد النظام الشمسي، وهي قطع كبيرة من الصخر تدور حول الشمس، وعلى الأخص بين مداري المريخ والمشتري.

## التوزيع السكاني في الوطن العربي

يتوزع الوطن العربي على (٢٢) دولة ممتدة من الخليج العربي شرقاً إلى المحيط الأطلسي غرباً بمساحة كاملة قدرت بـ(١٤) مليون كيلومتر مربع. وجميع الدول العربية أعضاء في جامعة الدول العربية، ويمكن توزيع دول الوطن العربي جغرافياً إلى أربع مجموعات، هي:

١- وادي النيل والقرن الإفريقي، ويضم: مصر، السودان، الصومال، جزر القمر، جيبوتي.

٢. شمال إفريقيا، ويضم: ليبيا، تونس، الجزائر، المغرب، وموريتانيا.

٣- الهلال الخصيب، ويضم: العراق، سوريا، الأردن، لبنان، والأراضي الفلسطينية المحتلة.

٤- شبه الجزيرة العربية ودول الخليج العربي، وتضم: المملكة العربية السعودية، اليمن، عمان، الإمارات العربية المتحدة، قطر، البحرين، والكويت.

## الثروة المائية في الوطن العربي

الوطن العربي غني بثرواته المائية المتعددة ذات القيمة الاقتصادية الكبيرة؛ نظراً لطول سواحله وتعدد بحاره وبحيراته، وكثرة مجاريه المائية العذبة ومستنقعاته. وقد عرف العربي معظم هذه الثروات فاستغلها منذ أقدم العصور واتخذ منها غذاءه وزينته.

أما عن الغذاء، فمن المعروف أن سكان السواحل من العرب أمكنهم صيد الأسماك البحرية منذ القدم والاعتماد عليها كغذاء رئيس، كذلك فعل سكان أودية الأنهار وشواطئ البحيرات. أما عن الدواء فقد أمكن العرب استخراج الزيوت من كبد بعض الأحياء المائية كما استخرجوا العنبر من معدة نوع من الأوال التي تعيش في البحر العربي. أما عن الزينة فقد أمكنهم استخراج اللؤلؤ من مياه الخليج العربي والمرجان والأصداف البحرية من مياه البحر الأحمر، كما أمكنهم استخراج الإسفنج من مياه البحر المتوسط، والملح من الملاحات المنتشرة إلى طول السواحل العربية.

والمواقع أن المياه العربية تحتوي ثروات ضخمة متعددة أمكن للعرب استغلال بعضها في الماضي، ولا يزال أغلبها ينتظر الاستغلال اللائق حتى وقتنا الحاضر. فمن العناصر المستغلة، لكن بصورة بدائية، الأسماك والإسفنج والملح من الملاحات، والقشريات (الجمبري والكابوريا) والأصداف واللؤلؤ، والأملاح المعدنية، والطيور المائية، والمزارع السمكية، والماء العذب من ماء البحر. أما العناصر التي لم تستغل بعد فأهمها

الطحالب البحرية، والزيوت السمكية، ودقيق السمك، والنباتات المائية من البحيرات.

## الثروة السمكية في الوطن العربي

تشكل الأسماك أهم موارد الثروة المائية في الوطن العربي وأوسعها انتشاراً وأكثرها استغلالاً؛ لأنها تمد سكان هذا الوطن بغذاء بروتيني أساسي يحميهم من أمراض سوء التغذية، ويعوض النقص الواضح في الثروة الزراعية أو الحيوانية عند بعض الأقطار العربية، كما أن ازدياد الإنتاج السمكي يدعو إلى ازدهار مشروعات التصنيع، التي من أهمها صناعة حفظ وتعليب الأسماك، وصناعة استخراج الزيوت والشحوم السمكية التي تستخدم في علف الحيوان والدواجن.

## الثروات المائية الأخرى في الوطن العربي

يملك الوطن العربي ثروات بحرية أخرى غير السمك، أهمها الإسفنج الذي يستخرج من مياه البحر المتوسط، واللؤلؤ الذي يصاد من مياه الخليج العربي، والأملاح التي تستخرج من شواطئ معظم الأقطار العربية، وبخاصة من سواحل مصر والسودان واليمن الجنوبية، كما يستخرج من البحار والمنخفضات الداخلية، كالبحر الميت في فلسطين والأردن، ومنخفض النطرون في مصر والرمال السوداء التي بدئ في استغلالها من مصر الشمالية.



### الإسفنج:

كائن بحري ينمو في القاع في كثير من البحار الدافئة، ويعد البحر المتوسط من أهم مواطنه في العالم. ويبلغ عدد فصائله نحو عشرة آلاف نوع يتباين من حيث الشكل والحجم ونعومة الملمس.

### اللؤلؤ:

ويعد من الثروات المائية التي اشتهر بها الوطن العربي منذ العصور القديمة، وأحسن أنواعه في الخليج العربي والبحر الأحمر، وأهم مناطق جمعه على الشاطئ العربي في الخليج، وبخاصة سواحل عمان والبحرين، بينما تدهورت الحرفة في الكويت بسبب اكتشاف البترول داخل أراضيها وبالقرب من سواحلها، وانصراف الغواصين عن هذه الحرفة بعد منافسة اللؤلؤ الياباني الصناعي للؤلؤ العربي.

وتعد البحرين اليوم أكبر سوق لتجارة اللؤلؤ، حيث يتجمع فيها ما يصيده سكانها وسكان ساحل عمان. ولعل الدافع الرئيس لاستمرار استغلال اللؤلؤ في كل من عمان والبحرين هو قلة ما تنتجه هذه الجهات من البترول.

### المرجان:

وهو من الثروات المائية التي اشتهر بها البحر الأحمر منذ القدم، ويستخرج اليوم من بعض الصخور المرجانية، وخاصة بالقرب من سواحل شبه الجزيرة العربية المطلة على البحر الأحمر. ويستخدم المرجان الأحمر في صناعة الحلي، أما المرجان الأسود المعروف تجارياً

باسم " أليسر " فيستخدم في صناعة المسابح، والنوع الأخير يوجد في المنطقة الواقعة بين أمّالج وينبع في السعودية.

### الأملاح المعدنية :

تعد اليوم من أهم الثروات المائية؛ نظراً لقيمتها العظيمة في عالم الصناعة والطب. وتتوافر هذه الأملاح بكميات كبيرة في مياه البحار والبحيرات العربية، وتستغل في الوقت الحاضر في مواضع كثيرة على طول الساحل وفي الداخل، إلا أن استفلالها لم يصل بعد إلى الحد اللائق؛ فمجال التطور واسع والمستقبل الاقتصادي عظيم القيمة. ويعد ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) أهم الأملاح المعدنية المستغلة في الوطن العربي، ويتم الحصول عليه عن طريق تبخير كميات من مياه البحيرات أو الشطوط أو الملاحات أو البحار عن طريق حجز كميات كبيرة من المياه في أحواض صغيرة أو برك مغلقة تمتد على جوانب المسطحات المائية السابق الإشارة إليها، وبعد فترة تتبخر المياه بفعل أشعة الشمس ويتبقى الملح على السطح كراسب غير نقي يمر بعد ذلك بعمليات التكرير.

### هل تعلمين : عن الفضاء

- هل تعلمين أن مجرة درب التبانة هي مجرة لولبية الشكل لها أذرع ضخمة عدة تلتف حول نتوء مركزي بسماكة (١٠,٠٠٠) سنة ضوئية، ويبلغ قطر الأسطوانة نحو (١٠٠) ألف سنة ضوئية، وتحيط بها غيمة أكبر منها مؤلفة من غاز الهيدروجين معوجة ملتوية عند أطرافها

في شكل أنصاف دوائر. وتضم هذه المجرة ملايين النجوم من أنواع مختلفة.

وأفضل الأوقات لرؤية درب التبانة من المناطق المعتدلة الواقعة في نصف الكرة الشمالي هي ليالي الصيف الصافية التي يغيب فيها القمر. وتبدو المجرة كشريط مضيء غير متناسق يلف السماء من الأفق الشمالي الشرقي إلى الأفق الجنوبي الغربي.

- هل تعلمين أن النجم هو جرم سماوي كبير الحجم يتألف من غازات مرتفعة الحرارة تجتمع بفعل الجاذبية وتطلق إشعاعات كهرومغناطيسية، خصوصاً الضوء نتيجة التفاعلات النووية التي تحدث داخل النجم.

- هل تعلمين أن المذنب هو جرم سماوي ضبابي يدور حول الشمس، ويتميز بذيل طويل لا يظهر إلا عندما يقترب المذنب في مداره من الشمس.

- هل تعلمين أن عدد النجوم الموجودة في مجرة درب التبانة - حسب حسابات الفلكيين - بلغت مئات المليارات.

ودرب التبانة هي واحدة من مئات الملايين من المجرات المشابهة الواقعة في مجال رؤية التلسكوبات الحديثة.

- هل تعلمين أن عطارد هو الكوكب الأقرب إلى الشمس في نظامنا الشمسي، ويبلغ متوسط بعده عن الشمس (٥٨) مليون كم تقريباً، ويساوي قطره نحو (٤,٨٧٥) كم. وفي عام (١٩٩١م)، كشفت التلسكوبات اللاسلكية على الأرض إشارات لا لبس فيها عن وجود صفحات شاسعة من الجليد في المناطق القطبية على عطارد.

- هل تعلمين أن عدد نجوم الدب الأكبر سبعة نجوم، وأن عدد نجوم الدب الأصغر خمسة نجوم.

- هل تعلمين أن الكوكب الذي له أكبر الأثر في عملية المد والجزر هو القمر وليست الشمس.

- هل تعلمين أن الفلكيين استنتجوا من نماذج نظرية من البنية النجمية، أن الشمس في الـ (٥٠) مليون سنة الأولى من تاريخها انقبضت إلى ما يقارب حجمها الحالي، ثم قامت طاقة الجاذبية التي أطلقها الغاز المنهار بتسخين داخل الشمس، وعندما سخنت النواة بما فيه الكفاية توقف الانقباض وبدأ احتراق الهيدروجين نووياً وتحوله إلى هيليوم في نواة الشمس، ولا تزال الشمس في هذه المرحلة من حياتها منذ نحو (٤,٥) مليارات سنة.

- هل تعلمين أن القمر الذي نعرفه هو الوحيد الذي يتبع الأرض، وهو يدور معها حول الشمس، وهو لا يطلق أي ضوء أو حرارة، بل هو يعكس ضوء الشمس. وهذا ما يفسر ظهوره بأشكال مختلفة من الهلال إلى البدر.

- هل تعلمين أن النيزك هو جسم صغير صلب يدخل جو الكوكب من الفضاء الخارجي ويصل إلى حالة من التوهج بفعل الاحتكاك الناتج من حركته السريعة، وهو يتألف عموماً من رأس مضيء يليه ذيل عن الضوء شبيه بالمذنب يمكن أن يدوم دقائق معدودة.

- هل تعلمين أن الأرض هي أحد كواكب النظام الشمسي، وهي تأتي في المرتبة الثالثة من حيث المسافة التي تفصلها عن الشمس، ولها

خامس أكبر قطر بين الكواكب، والأرض هي الكوكب الوحيد المعروف الذي يحمل حياة، والأرض ليست كروية بالكامل، بل إن لها شكلاً بيضاوياً بعض الشيء.

## بنك المعلومات الجغرافية

- ينبع نهر النيل من أوغندا.
- أكبر القارات هي قارة آسيا.
- أشهر رحالة عربي ابن بطوطة.
- كلمه تايلاند تعني أرض الأحرار.
- مساحة الكويت تبلغ ( ١٨٠٠٠ ) كم.
- كلمة إسبانيا تعني أرض الأرانب.
- مكتشف علم الفلك هو جاليليو.
- نهر الأمازون ينبع من جبال الانديز.
- بني أبو الهول في القرن ( ٢٦ ق.م ).
- مذنب هالي يظهر كل نحو ( ٧٦ ) سنة ميلادية.
- بحيرتا فيكتوريا وطبريا مياههما عذبة.
- سكان الأرض يتضاعفون كل ( ٢٥٠ ) سنة.

- يوجد في العراق أكثر من (٣٦) مليون نخلة.
- ليون أشهر مدينة فرنسية لصناعة الحديد.
- حجم الشمس (٢٧) مليوناً من حجم القمر.
- يوجد في العالم (١٨) مدينة اسمها القاهرة.
- الهيدروجين هو الغاز الأقل كثافة في العالم.
- يشهد العالم نحو (٢٠) زلزالاً مدمراً في كل عام.
- مكتشف قانون الجاذبية الأرضية إسحاق نيوتن.
- (٢٦) بلداً في العالم لا يملكون شواطئ لبلادهم.
- أغنى دولة في إنتاج معدن اليورانيوم هي كندا.
- أكبر بلد إفريقي منتج للحديد الخام هي ليبيريا.
- مكتشف قوانين حركة الكواكب هو يوهانس كبلر.
- أعمق مكان في المحيط الهادي مقداره (٩٤٠٠) متر.
- ارتفاع جبل طارق (٤٢٥) متراً ومساحته (٧) كم مربع.
- ديترويت أكبر مدينة في أمريكا لصناعة السيارات.
- الغيوم تسير في السماء ليلاً ببطء أكبر من النهار.
- في مصر الفرعونية كان الأسبوع يتألف من (١٠) أيام.

- أكبر تجمع للبراكين في العالم يوجد في إندونيسيا.
- اللغة الأمهرية وهي لغة إثيوبيا تتكون من (٢٦٧) حرفاً.
- أكبر شبه جزيرة في العالم هي شبه الجزيرة العربية.
- عدد الأهرامات في المكسيك أكثر من عددها في مصر.
- النساء تتكلم لغة تختلف عن لغة الرجال في جزيرة دومينيكا.
- الجبال في قاع البحار أعلى من الجبال على سطح الأرض.
- عدد اللغات في العالم (٤٣٢٤) لغة، منها (١٦٠) لغة في أوروبا.
- الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض.
- عدد جزر البحرين (٣٣) جزيرة ومساحتها (٥٩٨) كيلومتراً مربعاً.
- بحر قزوين عبارة عن بحيرة؛ وسمى بحرًا لأن مياهه مالحة.
- أعلى قمة في العالم قمة إفرست في جبال الهمالايا (٨٨٤٠ م).
- القمر هو الكوكب الثاني بعد الأرض الذي لا تزال عليه براكينه المشتعلة.
- سمي قصر الحمراء بهذا الاسم لأن أسواره وجدرانها لونها أحمر.
- أكبر بحيرة في العالم بحيرة قزوين مساحتها (٤٤٠) ألف كم مربع.

- بناية امباير ستايت بنيت عام (١٩٢٩م) في نيويورك وارتفاعها (٤٤٨م).

- أكبر بركان في العالم بركان كليمنجارو في تنزانيا ارتفاعه (٥٨٩٥م).

- البحر الكاريبي سمى بذلك؛ لأنه يعتبر ذراعاً في المحيط الأطلسي.

- أطول سلسلة جبال في العالم جبال الإنديز نحو (٩٣٢١) كم.  
- الإمبراطور الصيني الذي قام ببناء سور الصين العظيم هو: هوانج تي.

- أعمق بئر بترول يوجد في أمريكا، ويبلغ عمقه أكثر من ميلين تحت الأرض.

- سدس مساحة اليابسة على سطح الأرض تقع في الاتحاد السوفييتي.

- بحر ساراغاسوليس له شواطئ؛ وذلك لكونه بحر داخل المحيط الأطلسي.

- القمر في مداره حول الأرض يتباعد عن كوكبنا بمقدار (٥, ٢) سنتيمتر سنوياً.

- الفلكيون يقدرون عدد الشهب التي تدور حول الشمس بـ(١٠٠) مليون شهاب.



- قوس قزح لا يظهر إلا أن تكون الزاوية بين الشمس وخط الأفق أقل من (٤٠) درجة.
- تقتضي عملية استخراج طن من الفحم الحجري ضخ عشرات الأطنان من الماء في المنجم.
- البرازيل هي الدولة الوحيدة التي تتكلم البرتغالية بين دول أمريكا اللاتينية جميعاً.
- أكبر صحراء في العالم تبلغ مساحتها (٨) ملايين كيلومترات، وهي الصحراء الكبرى.
- أطول جسر معلق في العالم يوجد بإنجلترا، ويبلغ طوله (١٤١٠) أمتار، ويقع فوق نهر همبر.
- انهيار سد مأرب باليمن وهو سيل العرم كما وصفه القرآن الكريم كان في سنة (١٢٠) قبل الميلاد.
- أكبر الكواكب السيارة كوكب المشتري؛ حيث إنه أكبر من الأرض (٣١٨) مرة وأصغرها عطارد.
- سور الصين العظيم بني عام (٢٢٨ق.م) طوله (١٥٠٠) ميل وعلوه (٦-١٠م) وعرضه (٤) أمتار.
- خط الاستواء ليس مكاناً أو منطقة أو إقليمًا محددًا؛ فهو خط وهمي غير قابل للاكتشاف أصلاً.
- نهر بردي الذي يمر في مدينة دمشق يبلغ طوله نحو (٧٠) كم، ويصب في بحيرة العتيبة شرق دمشق.

- أطول نهر في العالم هو نهر النيل طوله (٦٦٩٥) كم، ثم نهر الأمازون (أمريكا الجنوبية) طوله (٢٤٣٧) كم.
- أقدم مبنى في إنجلترا هو المنارة التي توجد في ميناء دوفر والتي أقامها الرومان منذ نحو (٢٠٠٠) سنة.
- عاصمة ولاية ألاسكا الأمريكية هي مدينة جونو الصغيرة، بينما يقطن أغلبية سكان الولاية في مدينة انكوريدج.
- ألبانيا الدولة الأوروبية الصغيرة التي تقع على الشاطئ الشرقي للبلقان يدين أكثر من (٦٥٪) من سكانها بالإسلام.
- جاء اسم العراق في اللغة العربية من عراق، وهو شاطئ الماء؛ ولأن أرض العراق تقع على شاطئ دجلة والفرات؛ لذا سميت كذلك.
- خلال عودة مكوك الفضاء واختراقه الغلاف الجوي للأرض، تصل حرارة هيكله الخارجي جراء الاحتكاك بالهواء إلى (١٢٦٠) درجة مئوية.
- عندما تشرق الشمس فوق القطب الشمالي لكوكب أورانوس، يستمر ضوء النهار طيلة (٤٢) عامًا. وعندما تغيب، يحل الظلام طوال (٤٢) عامًا أخرى.
- يوجد على سطح كوكب عطارد بحيرات متجمدة، رغم أن الجانب المواجه للشمس تصل حرارته إلى (٤٢٧) درجة مئوية، أي ما يكفي لصهر معدن الرصاص.

- يفوق وزن الكرة الأرضية (٥٩٧٤) وإلى يمينها (١٨) صفراً طن. ويزداد وزنها بمقدار (١٠) أطنان يومياً بفعل الغبار الكوني المتساقط عليها من الفضاء الخارجي.

- أبرز معالم كوكب المشتري العملاق، بقعة حمراء عرضها (٢٥) ألف و(٨٠٠) ميل. وهي عبارة عن إعصار هائل يعصف بتلك المنطقة من الكوكب منذ أكثر من سبعمائة عام.

- تعرضت جزيرة إيشيكاكي اليابانية عام (١٩٧١م) لموجة مد عملاقة، ارتفاعها (٢٧٨) قدماً حملت معها كتلة من الصخور المرجانية تزن (٨٥٠) طناً على مسافة (٣, ١) ميل داخل اليابسة.

- المشتري، عملاق الكواكب الشمسية، قطره (٨٨) ألفاً و(٧٠٠) ميل، ولو افترضنا أن عداء يجري بسرعة (٦) أميال في الساعة، فإنه سيحتاج إلى خمس سنوات ليقوم بدورة كاملة حوله.

- اللغات المتداولة بين شعوب العالم لا تقل عن (٢٧٩٦) لغة، أشهرها (٤٨) لغة في أوروبا (١٥٣) في آسيا، و(١١٨) في إفريقيا، و(٤٢٤) في الأمريكيتين، و(١١٧) في جزر المحيطات.

- إن أعلى درجة حرارة في الظل سجلت في ليبيا وكانت (٥٧, ٥) درجة مئوية عام (١٩٨٣م)، أما أقل درجة حرارة فكانت (٨٣) درجة تحت الصفر عام (١٩٦٠م) في محطة فاستوك في القطب المتجمد الشمالي.

- استطاع رجل أسترالي في الـ (٤٩) أن يقطع قارة أستراليا ركضاً في مدة (٤٨) يوماً، وقد قطع خلالها مسافة (٢٨٩٦) كم، وكان قد حمل قنينة ماء من المحيط الهادي وسكبها في المحيط الهندي عندما وصله.

## سؤال وجواب في الجغرافيا

- ١- ما فائدة خطوط الطول ودوائر العرض؟ تحديد المواقع وتحديد الزمن.
- ٢- لماذا سمي خط جرينتش بهذا الاسم؟ لمروره بقرية جرينتش في لندن.
- ٣- ما مجموع دوائر العرض؟ (٨٠) دائرة موازية لخط الاستواء.
- ٤- ما عدد خطوط الطول؟ (٣٦٠) خطاً طويلاً متساوياً.
- ٥- كيف يأتي الليل والنهار؟ بسبب دوران الأرض حول نفسها.
- ٦- كم مرة تدور الأرض حول محورها؟ مرة كل (٢٤) ساعة.
- ٧- ما المدار الذي يمر في نصف الكرة الشمالي؟ مدار السرطان.
- ٨- ما المدار الذي يمر في نصف الكرة الجنوبي؟ مدار الجدي.
- ٩- ما القارات التي يمر بها خط الاستواء؟ إفريقيا وأمريكا الجنوبية.
- ١٠- ما أكبر محيطات العالم مساحةً وعمقاً؟ المحيط الهادي.
- ١١- ما أضيق مضيق في العالم؟ مضيق البسفور.
- ١٢- أين يقع النهر العظيم؟ في ليبيا.

١٣- أي بحر أطلق عليه اسم (البنطس)؟ البحر الأسود.

١٤- مدينة في العراق تقع على نهر دجلة بناها المعتصم فما هي؟

سامراء.

١٥- أي بحر من البحار تطل الدار البيضاء؟ على المحيط الأطلسي.

١٦- من أين ينبع نهر الأمازون؟ من البيرو.

١٧- متى تم ربط المحيط الأطلسي مع قناة بنما؟ في عام (١٩١٣م).

١٨- ما أكبر جزيرة توجد في العالم؟ جزيرة جرين لاند.

١٩- ما أطول أنهار أوروبا؟ نهر الفولجا.

٢٠- أين يقع نهر أم الربيع؟ في المغرب.

٢١- ما الاسم الذي يطلق على المحيط الأطلسي؟ بحر الظلمات.

٢٢- ما الاسم الذي يطلق على بحر قزوين؟ بحر الخزر.

٢٣- ما الاسم الذي يطلق على البحر الأسود؟ بحر البنطس.

٢٤- ما الاسم الذي يطلق على البحر الأحمر؟ بحر القلزم.

٢٥- ما الاسم الذي يطلق على البحر الأبيض؟ بحر الروم.

٢٦- ما الاسم الذي يطلق على مضيق جبل طارق؟ بحر الزقاق.

# أفكار وطرق نشر الخير في المدارس



تحتاج المدارس منا إلى اهتمام وعناية؛ ففيها تجتمع الطالبات خمس أيام في الأسبوع.. فلماذا لا نغتنم هذه الأعداد في نشر الخير والدعوة إلى البر؟! لذا.. كانت هذه الفقرة بمثابة دليل وقائمة للعديد من الأفكار والطرق التي تستطيع المعلمة من خلالها المساهمة في نشر الخير. وأذكر بأن هذه الأفكار والطرق المذكورة هي فقط أمثلة ونماذج؛ لأن الأفكار الخيرية ليس لها حدود، فابحثن عنها.



### الطريقة (١) :

ربط الطالبات بإذاعة القرآن الكريم وما فيها، كتوجيههن إلى وقت البرنامج، ووضع مسابقة قيمة لهن، أو أن تضع القائمات على الإذاعة - مشكورات - برنامجاً خلال الفصل خاصاً بالطالبات يستمعن إليه وقت الدوام الدراسي، أو خارج وقت الدوام، أو يقدمن برنامجاً رائعاً وتعريفياً للإذاعة داخل المدارس.

### الطريقة (٢) :

أن تتفق المعلمات الخبيرات على تصحيح بعض المفاهيم والكلمات لدى الطالبات، إما عن طريق عرضها في الحصص أو بقاء عام في المدرسة، ويُختار لكل كلمة أسبوع يتعاون على تصحيحها، مثلاً (أنا حرة - العلمانية - النظافة - التشدد والوسط - الرفضة - الولاء والبراء ... وغيرها).

### الطريقة (٣) لقاء بعنوان "أيام السجن" :

يدعى بعض مهن دخلن في السجن وتُبن ورجعن عما كن يفعلن، مبيئات الأسباب والأضرار، والعاقبة، والعلاج لكل هذه الأمور، ولا مانع من ذكر بعض المواقف والحكايات العجيبة أو الطريفة. ومن الجميل أن يكون في الأسبوع الذي يليه لقاء مع إحدى الناجحات في الحياة، وإن تيسر اللقاء، فتستضاف إحدى الداعيات في السجن.

### الطريقة (٤) : برنامج الخير:

حيث تختار المعلمة موضوعاً يمس جانب الطالبات (الكون، القبر، بر الوالدين..)، وتكلف بعض الطالبات بجمع فقراته المتنوعة ما بين إلقاء وعرض، وشريط ومحاورة أو مشهد وتعليق.



ويكون أساس المادة المطروحة: العرض المشاهد عبر الأجهزة الحديثة.

وتختار لهذه الفكرة اسم كـ (برنامج الخير) يكون يومياً في الأسبوع بعد الصلاة، ثم تشكر فيه الطالبات اللاتي شاركن في إعداد البرنامج، وأقترح دعوة بعض المدارس لحضور البرنامج.

### الطريقة (٥):

توفير شريط مرئي أو مسموع كل شهر (مثلاً) ويعلن عنه في المدرسة (شريط الشهر) ثم إسماع كل فصل مقطعاً من هذا الشريط في إحدى الحصص المناسبة، ثم عرضه للبيع بسعر مناسب، ثم وضع مسابقة على هذا الشريط.

### الطريقة (٦):

في كل فصل دراسي تنتقى بعض الأشرطة المرئية، والمسموعة المفيدة والمناسبة للتوزيع وتعرض في ورقة مع بيان سعرها (مع التخفيض) وتوزع على كل طالبة، لتختار هي وأهلها ما يرونه مناسباً للشراء. ومن أحسن الأوقات التي تستخدم فيها هذه الفكرة شهر رمضان.

### الطريقة (٧):

التواصل بين المدرسة وحلقات تحفيظ القرآن القريبة منها، ومحاولة توجيه الطالبات للمشاركة في هذه الحلقات مع وضع الحوافز أمامهن، ويستحسن إقامة بعض البرامج المشتركة بينهن.

### الطريقة (٨) :

وقت الفسحة يستغل بما هو مفيد وممتع للطالبات لمن ترغب منهن، ومن المقترحات:  
العب، مسابقات ثقافية وجوائز، برنامج من إحدى جمعيات المدرسة، مقابلة، تحديات.. إلخ.

### الطريقة (٩) البرنامج المسائي :

حيث يعلن في المدرسة عن برنامج مسائي من فترتين الفترة الأولى: حلقة قرآن، أو دورات مفيدة، أو غيرها. الفترة الثانية: فقرات ترفيهية. وتكون إحدى المعلمات مسؤولة عن ذلك، أو توزع حسب صفوف المدرسة، ولو أقيم هذا البرنامج يوماً أو يومين، لكان فيه خير كثير.

### الطريقة (١٠) :

توزيع فصول المدرسة على بعض المعلمات، فمثلاً: الصف الأول للمعلمة "فلانة"، والصف الثاني للمعلمة "فلانة".  
بحيث تهتم كل معلمة بمرحلة، وتعطيها ما يناسبها من الأمور الخيرية والترفيهية.

### الطريقة (١١) :

تعويد الطالبات على نشر الخير كإحضار المطويات الخيرية، وحثهن على توزيعها بين أقاربهن وفي مساجدهن، وفي الأماكن الأخرى بين فترة وأخرى.

### الطريقة (١٢):

حصر الأخطاء الموجودة في الطالبات، ثم تخصيص وقت لعلاج كل خطأ، تجمع فيه الحلول ويتعاون عليه المعلمات.. مثلاً.

- عدم وضوء بعض الطالبات.
- عدم القيام لصلاة الفجر.
- ظاهرة قلة الاهتمام بواجبات الدروس.
- ظاهرة قص الشعر بطريقة محرمة.. وهكذا.

### الطريقة (١٣):

جعل بعض المعلمات أو الطالبات مندوبات للمؤسسات الخيرية فمثلاً؛ هؤلاء مندوبات في جمعية البر، وهؤلاء في مكتب دعوة الجاليات، وهؤلاء في المكاتب الدعوية.. أو غيرها.

يشاركن - أحياناً - فيها ويأتين بالمستجدات والمشاريع المناسبة، وفي ذلك:

- نفع للمدرسة.
  - تعويد الطالبات على الخير وجعلهن قدوات.
  - توزيع الجهود والأعمال.
- وفي المدارس عمومًا كثير من الطالبات ممن يحببن الخير وهن محتاجات إلى من يوجههن الوجهة الصحيحة.

### الطريقة (١٤):

في حصة الانتظار تحاول المعلمة ملء فراغ الطالبات بالمقترحات التالية:

- حثهن على الوضوء، ثم قراءة القرآن.
- حثهن على الوضوء، ثم صلاة الضحى.
- إحضار شريط مرئي أو مسموع يجذب الطالبات، ثم وضع أسئلة وجائزة عليه داخل الحصة.
- وضع فقرات للحصة: (قصة، نصيحة، لعبة، لغز، تحديات.. الخ) وتكتبها على السبورة.
- وضع مسابقة، وتقسيم الطالبات على مجموعات.
- توزيع مطوية خيرية سريعة القراءة، ثم أخذها منهن، ووضع مسابقة عليها (شفهية) وجوائز خفيفة.

### الطريقة (١٥):

حث الطالبات على حضور المحاضرات التي تقام في المساجد أو غيرها، ويكون الحث من جميع عضوات المدرسة، بل ما أجمل أن تقام مساءً داخل المدرسة مع إقامة حفلة عشاء، أو مسابقة.

### الطريقة (١٦):

يوضع صندوق تضع فيه الطالبة أي سؤال، أو مشكلة، ثم يخصص يوم في الأسبوع بعد الصلاة يجاب فيه عن سؤال أو سؤالين.

### الطريقة (١٧) :

عند اقتناع الطالبات بأمر، كالمحافظة على الصلاة، أو حفظ القرآن الكريم، أو غير ذلك، تجري مقابلة لطالبة قدوة في ذلك الأمر أمام الطالبات، وتعطى جائزة تشجيعاً لها ولغيرها.

### الطريقة (١٨) :

بإمكان المعلمة التي تظن أنها تستطيع إكمال دروسها في حصص أقل، أن تخصص الحصص لنفع الطالبات بأية طريقة مما ذكر سابقاً، ولو بدأت تطبيق الفكرة على ختم القرآن، بحيث تجعل الطالبات يقرآن في الحصص التي يستغنى عنها، وتجعل ذلك عن طريقة المنافسة.

### الطريقة (١٩) :

إيجاد علاقة قوية مع الطالبات الكبيرات في المدرسة، تقوم بذلك إحدى المعلمات المناسبات لهن، ويكون لهن رحلات خاصة وممتعة كرحلات للمكتبات العامة والمتاحف، وذلك بعد موافقة أولياء الأمور، ومن خلال هذه الرحلات تقوم بتوجيههن.

### الطريقة (٢٠) :

الإعلان عن مشروع "كسوة الشتاء" يُحثُّ الطالبات فيه على إحضار الملابس الزائدة في المنزل من الغد، ثم تجمع وتعطى إحدى المبرات "الجمعيات".

ويستحسن التنسيق مع إحدى المبرات، لتقوم هي بالإعلان عن ذلك داخل المدرسة ثم تتواجد سيارة نقل الملابس من الغد لمدة يومين.

### الطريقة (٢١):

التنسيق مع مكتب دعوة الجاليات، لحث الطالبات على دعوة غير المسلمات من العاملات وغيرهن، ثم توزع كروت لدعوة أولياء الأمور لإحضار من لديه خادمة أو غير مسلمة غداً الساعة .. صباحاً في المدرسة ليتم الذهاب بها للمكتب ثم توجيهها للخير، ويقوم بتوصيلها، وإرجاعها المكتب نفسه.

### الطريقة (٢٢):

تشجيع الطالبات على الصيام عند قدوم يوم لصيامه فضل ك(يوم عرفة، الأيام البيض، عاشوراء..) ويعلن عن إفطار للصائمات مساءً في المدرسة، يتبعه برنامج رياضي، ويكون الإعلان قبل ذلك اليوم.

### الطريقة (٢٣):

صقل مواهب الطالبات، وتنمية المهارات لديهن، وذلك بوضع مسابقات في:

- الإلقاء.
- حسن الترتيل والتجويد.
- الأناشيد الإسلامية.
- الحاسب الآلي.
- الخط.
- الرحلات البرية.
- الرسم.

والأفضل إعطاؤهن في البداية مبادئ قبل الدخول في المسابقة،  
ومن ثم متابعة تلك المواهب، أو يكون التسجيل في المواهب قبل المسابقة.  
ومن الجميل إظهار تلك المواهب أمام الطالبات.

### الطريقة (٢٤):

وهي أن يوضع صندوق لمن أرادت إرسال رسالة جادة إلى إحدى  
المعلمات.

### الطريقة (٢٥): مسابقة (الفصل المثالي):

وتكون على البنود التالية:

- أفضل فصل تتحلى طالباته بالأدب داخل الحصة وبعدها، وهنا  
تخرج ابتكارات الطالبات الطريفة والمفيدة في الوقت نفسه.
- أفضل فصل في المظهر الداخلي.
- وأقترح أن تكون جائزة الفصل زيارة أو رحلة خاصة بهن، ولو  
وقت الدوام الرسمي.

### الطريقة (٢٦): (التوصيل المجاني):

وهي أن توزع قائمة بأسماء بعض الكتيبات القصصية وغيرها من  
مكتبة أو دار نشر، ثم توزع الورقة على الطالبات، تنتقي طالبة ما تريد  
مع دفع المبلغ مباشرة، ثم يوفر للطالبات في وقت موحد.

### الطريقة (٢٧):

تشجيع الطالبات على الالتحاق بحلقات التحفيظ ثم يطرح استبيان  
عن مدى حماس الطالبات فيما لو أقيمت حلقة مسائية في المدرسة، فإذا

كانت النتيجة جيدة خوطبت الجمعية الخيرية بالفكرة، ولا سيما إن كان الحي في أمس الحاجة لمثل هذه الحلقات، ومن الجميل دعوة الطالبة إلى حفلة مسائية - بعيداً عن جو المدرسة - بداية لهذا البرنامج.

### الطريقة (٢٨) "خيمة الشتاء":

وهي أن يوضع في المدرسة في مكان مناسب خيمة تأتيها الطالبات والمعلمات مساء؛ فتقوى الروابط بين المعلمة والطالبة، وتزداد التربية يوماً بعد يوم، ويرتب برنامج مناسب ذلك اليوم يجمع بين الترفيه والفائدة، كمسابقة واستضافة إحدى الداعيات، ولعبة ميدانية، وشواء أو غيرها. ومن المستحسن أن تقسم الأيام حسب الصفوف، وتكون دعوة الطالبات ترشيحاً، مع موافقة أولياء أمورهم، وتتولى كل معلمة يوماً من الأيام.

### الطريقة (٢٩):

يتفق مع إحدى المجلات الإسلامية على أن تعرض ما لديها مع التخفيض لبيع المجلة أو الاشتراك فيها سنوياً في المدرسة مع حث الطالبات وأوليائهن على فائدة هذه المجلة عن طريق خطاب لولي الأمر يبين إيجابية هذه المجلة، وحبذا أن يكون مع الخطاب نسخة مجانية من المجلة.

### الطريقة (٣٠):

عندما تقام محاضرة عن موضوع ما، توزع على الطالبات أوراق فيها عناصر المحاضرة مع فراغات؛ لكي تكمل الطالبة الفراغ وتتابع المحاضرة، ثم تسلم للمعلمة التي تسلم جائزة لأفضل (٥) طالبات.



### الطريقة (٣١): فكرة (حوار وإبداع ومواقف):

تجهز إحدى المعلمات مع بعض الطالبات إخراج شريط منوع يحتوي على:

- تسجيل بعض المواقف للطالبات لبعضهن مع بعض داخل المدرسة.
- حوار منقطع بين الفقرات بين اثنتين عن ترك أو التهاون بالصلاة أو عن التقليد، وتكون النتيجة نافعة ومفيدة.
- بعض الأناشيد وبعض المقاطع من الإذاعة وحصة الرياضة .. الخ.

بحيث يكون تسجيلها مفاجئاً، ثم توضع مسابقة على ربط بعد توزيعه أو بيعه في المدرسة، ومن المستحسن نشر شريط، والطريقة في المدارس الأخرى.

### الطريقة (٣٢):

تحاول المعلمة أن توجه الطالبات اللائي يتم توصيلهن إلى منازلهن بسيارة النقل، وأن تحثهن على التناصح جميعاً فيما بينهن في ذهابهن وإيابهن حتى لو لم تكن معهن.

### الطريقة (٣٣): لقاء مع البطلة:

وهي أن يؤتي بعد الصلاة بإحدى الصغيرات ممن يحفظن القرآن كاملاً، ثم يجرى معها لقاء مصغر، ثم توجه الطالبات لحفظ القرآن، والتسجيل في حلقات التحفيظ، بل ومن الجميل أن تقوم مديرة المدرسة بتشجيع الطالبات بالدرجات للالتحاق بحلقات التحفيظ.

### الطريقة (٣٤) فكرة "لقاء مع العدو" :

ويعلن عن هذا اللقاء في أحد الأيام، مع محاولة شد انتباه الطالبات.

والمقصود بهذا اللقاء هو: مع الدش "الطبق الفضائي" وبيان أضراره ثم يعرج على ما في التلفاز من أخطاء.

ثم توزيع مسابقة على هذا اللقاء وأشرطة مناسبة للمعلمات ورسائل إلى أولياء الأمور بشأن هذا الخطر العظيم، وأقترح أن يوضع مجسم حي لهذا الجهاز في أثناء اللقاء، وأن يدخل في اللقاء مقاطع من بعض الأشرطة لبعض العلماء والدعاة كمشاركة.

### الطريقة (٣٥) مسابقة الذوق الرفيع:

حيث يعلن عن مسابقة الذوق الرفيع، وتحضر كل طالبة طبقاً من المنزل للمشاركة في هذه المسابقة، وأحسن الأطباق يأخذ جائزة قيمة.

وبعد ما تقيم المعلمات المسابقة، يبدأ دخول الطالبات للأطباق بسعر رمزي (ريالين) وتصرف لصالح مشاريع خيرية (في المدرسة أو غيرها).

وبالإمكان إقامة هذه المسابقة على مستوى الصفوف، فالشهر الأول يقيمها الصف الأول ويعلن الفائزات من الطالبات، وفي الشهر الثاني يقيمها الصف الثاني.. وهكذا، وفي النهاية يعلن الصف الفائز على مستوى الصفوف، وهذه المسابقة تحتاج إلى ترتيب تام.

### الطريقة (٣٦) : (المدرسة، والمسجد) :

وهي أن تستضاف إمامة المصلى المدرسي، ثم تلقي كلمة بشأن الصلاة، وتذكرهن بفضل الصلاة، وتحثهن على المواظبة عليها، ثم تقوم مشكورة بنصحهن.

### الطريقة (٣٧) :

تقوم إحدى المعلمات بجمع الطالبات اللاتي فيهن الخير والصلاح، فتحثهن على إحياء روح النصيحة، والبعد عن الانعزالية مع زميلاتهن، فعندما يرين أو يسمعن منكراً، يبادرن بالنصح بالحكمة ولا يتغاضين بحجة كثرة من يفعل وتقول الخطأ، بل لا بد من إحياء الأمر، والنهي بالحكمة والمعروف، ولا بد أن يعرف بين الطالبات (حلال وحرام) وأن هناك جنوداً خيرين غير المعلمات، فحينها تهاب الطالبات التهاون بهذه الأخطاء، ثم تتابع هذه المجموعة الطيبة وتسمع تنبيهاتهن وآراؤهن وملاحظاتهن، وبهذا ينتشر الخير ويعلو.

### الطريقة (٣٨) :

كثير من الطالبات تحضر قبل بداية الطابور، فما أجمل أن يُحَثَّ كثير من هؤلاء على قراءة القرآن، والأجمل أن تكون المعلمة أو المعلمات قدوة في ذلك، وقد جربت فكان لها أثر عظيم.

### الطريقة (٣٩) :

عند إحساس المعلمة بقلة انتباه الطالبات للشرح تقسم الفصل إلى (٣) مجموعات، وتسميها بأسماء، ثم تشرح قليلاً وتساءل كل مجموعة

سؤالاً على الشرح، ثم تعلن النتيجة، ثم تشرح قليلاً، ثم تسأل.. وهكذا وتجعل اختيار المجيب من المجموعة عشوائياً لينتبه الجميع، وفي ختام الدرس تعلن النتيجة.

### الطريقة (٤٠):

إذا كانت المعلمة أو المدرسة تشكو أحد فصول المدرسة أو الطالبات بعدم قبول النصيحة وعدم الانتباه وبكثرة اللعب؛ لعدم قبولهن لهذه المعلمة، أو لأي سبب فهناك فكرة، وهي:  
أن تقوم المعلمة برحلة لهؤلاء خاصة بهن (مع إجرائها الرسمية)، ثم تنظر أثرها بعد ذلك.

### الطريقة (٤١): (أحسن معلم):

وهي: أن تقوم المعلمة داخل الفصل بإجراء مسابقة في الحصة، وهي: أن تطلب المعلمة من الطالبات القيام بدور المعلمة في الفصل في الدخول، وفي ضبط الفصل وخطوات الدرس وشرحه مفصلاً تاماً.  
وفائدة هذه الطريقة: أنها تجعل الطالبة تحاول فهم الدرس جيداً من أجل أن تشرحه أمام الطالبات، ثم إنها تعودها على الإلقاء مع ما فيها من المتعة والطرافة.

### الطريقة (٤٢): (الكأس المتنقل):

تحضر المعلمة داخل الفصل (كأس الفوز)، وتجعل الفصل مجموعات، والمجموعة التي تشارك وتتفاعل أكثر ينتقل إليها الكأس، ثم إلى غيرها في الحصة نفسها.

### الطريقة (٤٣) : حصة الكروت الذهبية :

في أثناء شرح المعلمة للدرس تعطي صاحبة المشاركة الإجابة الصحيحة كارتًا، والتي تجمع كروتًا أكثر، تعطي جائزة في آخر الحصة، أو يوضع اسمها في لوحة الفصل (المثالي الأسبوع).

### الطريقة (٤٤) :

ينبغي أن يكون هم المعلمة صلاح الطالبات عملياً: فلا مانع أن تشجع الطالبات على سماع شريط يتحدث عن أمر مهم، ثم يقمن بتلخيصه، ومن تفعل ذلك يعف من اثنتين من الواجبات أو ثلاثة وتعطى درجات المشاركة، والأفضل أن يكون العمل قد تعرضت المعلمة لشرحه في أثناء الدرس.

### الطريقة (٤٥) : مسابقة " في بيتنا خطأ" :

تعلن المعلمة عن هذه المسابقة في المدرسة، وتكون طريقتها كالتالي: تكتب كل طالبة رسالة إلى والدها لا تقل عن خمسة أسطر بشأن منكر في المنزل، تنصحه فيها بأسلوب مناسب، وتكتب طالبة اسمها خلف الرسالة، ثم تجمعها المعلمة، وتعلن الفائزة في (أحسن رسالة، مع التحفظ عن ذكر ماهية الرسالة لما تحوي عليه من منكرات خاصة وأسرار).

تجمع أحسن الرسائل في ورقة وترسل إلى كل منزل باسم المدرسة مع بعض الكتيبات والمطويات المفيدة، ويكون عنوان هذه الورقة (هذه رسائل بناتكم) وفي آخرها: نستقبل ردودكم واقتراحاتكم. (ولا تنسى مديرة المدرسة السرية التامة في هذه الأمور).

ولتنوع منكرات المنزل، أقترح أن تكون على شكل أعداد، مع عدم كتابة اسم المرسل.

### الطريقة (٤٦):

ينتقى أحاديث مفيدة كل أسبوع، وتقوم الطالبات بتسميعها وتكلف طالبة في كل فصل بالتسميع لزميلاتها، والحافظات يكرمن نهاية كل أسبوع.





# شخصيات إسلامية وعالمية



يحتوي المجتمع العربي والإسلامي على العديد من النماذج المشرفة  
والعظيمة من العلماء الأجلاء والفضلاء في كل تواريخه وعصوره.

ومن أقل ما يجب أن نقدمه لهؤلاء العلماء الأجلاء الذين ضربوا لنا  
أروع الأمثلة في الصور التي يجب أن يكون عليها العالم المسلم المعتز بدينه  
وعلمه وأدبه، فأخرجوا لنا صفحات مشرقة ومسطرة في سماء التاريخ، بل في



سماة الإنسانية جمعاء.

وما هذه الفقرة إلا نقطة من بحر، حاولنا فيها توجيه أبصار وأعين  
الفتيات إلى عظم شأن العلماء، وأهمية الاقتداء بهم، والحث على اللحاق  
بركبهم؛ فالعلم يحيي الأمم، والجهل يهدم الدول.  
وأوصي مشرفات الإذاعات المدرسية على ضرورة العناية بهذه الفقرة  
أشد العناية، ومحاولة تخصيص يوم من كل أسبوع لعرض نموذج لعالم من  
العلماء، ومبدع من المبدعين.



## الأسطرلابي، أحمد بن محمد الصاغاني

فلكي ومهندس عربي، كان أبو حامد الأسطرلابي من البارزين في علم الفلك في عصره، وكان له اهتمام خاص بتصميم وصناعة الأدوات الفلكية، وأتقن منها على وجه التحديد آلة الرصد الفلكي المعروفة بالأسطرلاب؛ ولذلك نسب إليها، وعرف بالأسطرلابي. وطور عددًا من الآلات القديمة، توفي في عام (٣٨٠هـ / ٩٩٠م).

## أصبغ بن محمد

رياضي وفلكي أندلسي. نشأ أصبغ بن محمد في قرطبة، ثم انتقل إلى غرناطة، حيث نال مكانة رفيعة فيها، رغم عدم شيوع اسمه، فقد كان أصبغ بن محمد بن السمع المهري المكنى بأبي القاسم.. عالماً بارزاً بالحساب والهندسة والفلك وشيء من الطب. ترك أصبغ بن محمد عددًا من المؤلفات، منها ما هو من إنتاجه، ومنها ما هو تفسير لرياضي اليونان. له كتاب المدخل إلى الهندسة، وثمار العدد، وتفسير كتاب اقليدس، وكتاب عن الأسطرلاب.

## ثابت بن سنان

هو ثابت بن سنان بن ثابت بن قرة الحراني الصابي، أبو الحسن. طبيب لحق بأبيه في صناعة الطب، ومؤرخ ذكر الوقائع والحوادث التي

جرت في زمانه من أيام المقتدر بالله إلى أيام المطيع لله. خدم بطبه الخليفة الراضي بالله العباسي، ثم المتقي لله، والمستكفي، والمطيع. ألف "تاريخاً" ذكر فيه ما كان في أيامه، ابتداءً بسنة (٢٩٥) هجرية، وختم بوفاته، وله كتاب في "أخبار الشام ومصر".

### ثابت بن قرة

من الذين أحبوا العلم للعلم، نبغ في الطب والرياضيات والفلك والفلسفة ووضع فيها مؤلفات جليلة، وشعر باللذة العقلية فراح يطلبها في الرياضيات والفلك، فقطع فيها شوطاً بعيداً وأضاف إليها، ومهد إلى إيجاد أهم فرع من فروع الرياضيات: التكامل والتفاضل.

### باب الزاي الزاخر، عبد الله بن زخريا «الزاخر»

مهندس وصناعي عربي، كان عبدالله الزاخر حموي المولد من أصل حليبي، من أسرة اشتهرت الصياغة والحفر والنقش والتصوير، وأتقن مهنة أهله، بالإضافة إلى سبك الفولاذ وصنع الساعات المائية والميكانيكية.

أنشأ مع أخيه مطبعة في حلب لينشئ واحدة أخرى لنفسه في دير يوحنا سنة (١٧٣٣م). ابتداءً عمله فيها بطبع كتاب اسمه ميزان الزمان. أهم ما ميز مطبعته أن معظم ما كان فيها من آلات وحروف ومسابك ومصنفات ومحابر ومكابس للنقوش والزخارف، سواء في الخشب أم النحاس أم الرصاص، كانت من تصميمه وصناعته هو.

## سعيد الدمشقي

عاش في عصر الخوارزمي، هو سعيد بن يعقوب بن عثمان الدمشقي، كان من النقلة الماهرين؛ إذ نقل إلى العربية بعض أقسام من كتاب الأصول لإقليدس، كان منقطعاً إلى علي بن عيسى، فنقل كتباً كثيرة إلى العربية، منها في الرياضيات وبصورة خاصة في الطب، من أقواله المأثورة:

"الصبر قوة من قوى العقل، وبحسب قوة العقل، تكون قوة الصبر".

## عبد الحميد الخسر وشاهي

عبد الحميد بن عيسى الخسر وشاهي التبريزي، الشافعي (شمس الدين) طبيب، حكيم، فقيه، أصولي. ولد بخسر وشاه من قرى تبريز، وإليها نسبته، أتقن العلوم الشرعية، والصناعة الطبية، تتلمذ على الشيخ فخر الدين بن خطيب الري.

توجه إلى دمشق والكرك، حيث أقام عند الملك الناصر داود سنين كثيرة؛ فعظمت منزلته عنده، ونال منه الإحسان الكثير. توفى في دمشق، ودفن بجبل قاسيون.

## عبد السلام

باكستاني فيزيائي. ولد في عام (١٩٢٦م)؛

باكستاني فيزيائي، ولد في عام (١٩٢٦م).

اكتشف عبدالسلام نظريات رياضية تبين أن قوتين أساسيتين من قوى الطبيعة تصبحان شيئاً واحداً في حالة الطاقة القصوى لكل منهما. ففي "نظرية الضعف الكهربائي" "يتوحد" التفاعل المغناطيسي الكهربائي والتفاعل "النووي الضعيف". وتمضي النظرية قدماً نحو توحيد عظيم للقوى الأربع التي تفسر كل التفاعلات المعروفة في الطبيعة، وهي قوى " الجاذبية، والقوة المغناطيسية الكهربائية، القوة الذرية الضعيفة، والقوة النووية القوية (التي تربط البروتونات والنيوترونات معاً في نواة الذرة).

تنبأت نظرية عبدالسلام بوجود ثلاثة جسيمات دقيقة جديدة "W<sup>±</sup>" سالبة الشحنة و "Z" متعادلة الشحنة، تلعب دوراً في التفاعلات التي تحدث بين الجسيمات الأولية. وفي أواخر السبعينيات لم يكن هناك آلة باستطاعتها توفير الطاقة اللازمة لإنتاج (Z و W). غير أنه أمكن في عام (١٩٨٣م) الحصول على جسيمات لها الخصائص نفسها التي تنبأ بها عبدالسلام.

وقد مُنح عبد السلام مع اثنين من الفيزيائيين جائزة نوبل للفيزياء.

## علي بن هندو

هو أبو الفرج علي بن الحسين بن هندو. كاتب، أديب، شاعر، طبيب، حكيم. نشأ بنيسابور، وتعلم فيها الفلسفة والطب، اشتغل بصناعة الطب والعلوم الحكيمة على ابن الخمار، وولي كتابة الإنشاء في ديوان عضد الدولة، كما برع في نظم الشعر. توفى في جرجان سنة (٤٢٠هـ) من مصنفاته كتاب "مفتاح الطب".

## حسن فتحي

### مهندس مصري:

لقد أثبت حسن فتحي أن الطرق الهندسية القديمة هي الأجدى لحل أزمة السكن في العالم الثالث، وكان قد أتم دراسة الهندسة الأوروبية في مصر عام (١٩٢٧م). زاول مهنته كمهندس معماري إنما بشكل بسيط في الفترة بين (١٩٤٠ و١٩٤٥م)، لكنه بدأ بمشروعه الكبير بعد ذلك، حيث قام بتصميم وتشيد قرية الغورنة الجديدة بالقرب من الأقصر، والتي اعتمد في بنائها على حجارة البناء المصنوعة من الطين والقش. وتوقف هذا المشروع مع سحب الدولة للتمويل عام (١٩٤٨م). ومن ثم تولى فتحي رئاسة قسم الهندسة في جامعة القاهرة. وقد ألف كتابين بعنوان "الهندسة من أجل الفقراء، والطاقة الطبيعية والهندسة الوطنية"، وضمنهما كل آرائه وأفكاره. كان عضواً في لجنة الأمم المتحدة للإسكان في جنوبي الجزيرة العربية، ونال الميدالية الذهبية الدولية

للهندسة الإسكانية، وأسس معهد التكنولوجيا الخاص في القاهرة. لقد اختلف أسلوب حسن فتحي في تعليم الهندسة عن الأساليب القديمة، وقدم حلولاً للمشكلات الاجتماعية والاقتصادية في العالم الثالث.

## حسن باشا محمود

### طبيب وعالم مصري:

ولد حسن بن علي محمود في قرية المطالبية من ضواحي القاهرة، تلقى تعليمه المدرسي في مصر، ثم درس الطب في ألمانيا وفرنسا، وتقلب في عدد من المناصب المهمة في مصر بعد عودته؛ فشغل منصب مفتش صحة مصر، ثم مديراً للصحة، فناظراً للمدرسة الطبية وطبيباً لقسم الأمراض الباطنية في مستشفى القصر العيني.

يعتبر حسن محمود من نوابغ أطباء مصر؛ إذ كانت له بالإضافة إلى مهارته الطبية القدرة الفائقة على التأليف، إذ ترك (٢٦) كتاباً معظمها في الطب، مثل: الفوائد الطبية في الأمراض الجلدية، والبواسير ومعالجتها، والاستكشاف العصري في الدم المصري، والخلاصة الطبية في الأمراض الباطنية، والهيضة والكوليرا، وكتب بالفرنسية كتاباً أسماه داء الفقاع.

## ابن الهائم، أحمد بن محمد بن عماد الدين

رياضي مصري. كان أبو العباس بن الهائم من كبار علماء الرياضيات في القرن الرابع عشر في مصر، حيث ولد ونشأ هناك، ثم انتقل إلى القدس في فلسطين، حيث حقق شهرته فيها. له عدد من المؤلفات في

الحساب والجبر، منها: اللمع، ومرشد الطلاب، ومختصر وجيز في علم الحساب، والوسيلة والمعونة، والنزهة، وجميعها مخطوطات في علم الحساب.. أما الجبر فله: غاية السؤل في الإقرار المجهول، والمقنع. وكما كان العديد من علماء تلك الفترة فقد اشتغل ابن الهائم بالعلوم الدينية وكتب فيها.

## ابن التلميذ

هو أبو الحسن هبة الله بن الغنائم، المعروف بابن التلميذ، علي اسم جدّه لأمه، اشتهر بالطب والفلسفة والأدب والموسيقى، توفي سنة (٥٦٠) هـ، نشأ في أسرة أدب وثقافة، وكان أبوه طبيباً وجدّه لأمه طبيباً كذلك، وأكثر أهله كُتّاباً. تعمق بالعربية وبرع في علومها شعراً ونثراً، وتبحر بالفارسية والسريانية، يضيف إلى ذلك معرفة المنطق والفلسفة والأدب والموسيقى؛ فضلاً عن الطب. استدعاه الخليفة المقتني لأمر الله إلى بغداد وجعله رئيساً للحكماء، وبقي في مهمته حتى وفاته في صفر من عام (٥٦٠) هـ. في مجال الطب أجمع المؤرخون على القول بسعة علم ابن التلميذ، ودقة نظره، وحسن معالجته، وقوة فراسته، وصحة حدسه. وذكر من مصنفاته بضعة عشر كتاباً، أشهرها: (الاقربا الذين الكبير). ومن تأليفه (المقالة الأمنية في الأدوية البيمارستانية)، واختصار شرح جالينوس لكتاب فصول أبقراط. وله شرح مسائل حنين، وحواش على قانون ابن سينا، ومقالة في الفصد. وكان لابن التلميذ مجالس يعقدها لتدريس الطب، فيحضرها عدد كبير ممن تخرجوا على يديه.



## ابن الحاج

هو أبو عبد الله محمد بن علي بن عبد الله بن محمد، الشهير بابن الحاج. وزير ومهندس أندلسي اشتهر في أوائل القرن الثامن الهجري/الرابع عشر الميلادي. ولد في غرناطة من أسرة ينحدر أصلها من أشبيلية، حيث هاجر جده منها واستقر فيها.

نشأ ابن الحاج في غرناطة، وفيها ترعرع وتعلم علوم أهل مدينته الشرعية والديوية. وقد برز ابن الحاج في العلوم الرياضية بصفة عامة والهندسية بصفة خاصة، وكان آية في الدهاء، بعيد الغور، كما أنه أجاد لسان أهل الروم وعرف سيرهم وأمثالهم وحكمهم؛ مما أهله أن يحتل مكانة عالية بين مناظريه، فبلغ مرتبة الوزراء في عهد أمير المسلمين أبي الجيوش نصر سلطان الأندلس، وقد نقم عليه منافسوه في التقرب من السلطان لصغر سنه وبراعته، ودسوا له الدسائس والفتن، لكن السلطان صانه منها.

ترك ابن الحاج الأندلس بعد خلع الأمير متجهاً إلى فاس، حيث عمل لسلطانها المنصور بن عبد الحق، وفي فاس صنع ابن الحاج للمنصور الدولاب المنفسح القطر، البعيد المدى والمحيط، المتعدد الأكواب الخفي الحركة.

كما تميز ابن الحاج بخبرته في اتخاذ الآلات الحربية، ماهرًا في نقل الأجرام، ورفع الأثقال، أما أبرز إنجازاته فكانت بناءه لدار الصناعة في مدينة سلا بالمغرب الأقصى في عهد الموحدين، وفي هذه الدار كان يتم صناعة الأساطيل البحرية والمراكب الجهادية.

## ابن أبي الأشعث

ابن أبي الأشعث، عالج أمراض المعدة والجذري والحصبة، هو أبو جعفر أحمد بن محمد بن أبي الأشعث، كان طبيباً وعالمًا معروفًا في عصره، اشتهر في الموصل بالعراق، كواحدٍ من أشهر المشتغلين بعلم الأدوية المفردة.

ماذا وضع ابن أبي الأشعث، وما هي أشهر مؤلفاته؟  
وضع ابن أبي الأشعث مصنفات طبية من أشهرها كتاب "الأدوية المفردة" الذي يعد أساسًا لمذكرة الطبيب داود الأنطاكي، وتوصل إلى معالجة أمراض عدة، منها: الجذري، والحصبة، والصرع، وأمراض المعدة.

ذكره ابن أبي أصيبعة في كتاب "عيون الأنباء في طبقات الأطباء" الذي يعد من أهم المصادر لدراسة تاريخ الطب عند العرب، وذلك في الفصل الخاص بطبقات الأطباء العراقيين.

وضع ابن أبي الأشعث مؤلفات طبية اشتملت على شرح لكتاب جالينوس أكبر طبيب يوناني في العصور القديمة، بعنوان "المزاج المختلف" و "تفسير جالينوس".

ولابن أبي الأشعث كتب طبية عدة، منها "العلم الإلهي" و "كتاب الحيوان".

توفى ابن أبي الأشعث عام (٤٢٨هـ) الموافق (٩٧٠م).

## ابن جزلة

ابن جزلة، إمام الطب في عصره، هو يحيى بن عيسى بن جزلة، طبيب مسلم معروف، ولد في بغداد بالعراق، درس الطب وممارسه وبرع فيه، وكان ذكياً صاحب فنون ومناظرة واحتجاج.

ما هي أشهر كتب ابن جزلة وما هي أهم فضائله؟  
من أشهر كتب ابن جزلة، كتاب "الإشارة في تلخيص العبارة"، وهو عبارة عن رسالة في مدح الطب وموافقته للشرع، وغير ذلك من الموضوعات. وضع ابن جزلة مؤلفات عدة، منها كتاب "تقويم الأبدان في تدبير الإنسان" رتب فيه أسماء الأمراض، كما رتب أسماء الكواكب في الجداول الفلكية، وكتاب "مناهج البيان فيما يستعمله الإنسان" جمع فيه أسماء الحشائش والعقاقير المعروفة في ذلك الوقت، وقدمه إلى الخليفة المقتدي بالله العباسي، وتميز هذا الكتاب بترتيب أسماء الأمراض في جداول، وأشار إلى العقاقير التي يعالج فيها كل مرض.

لقي كتاب "مناهج البيان فيما يستعمله الإنسان" عناية واسعة من العلماء في العصور اللاحقة، وقد ترجمه علماء الغرب إلى اللغتين اللاتينية والفرنسية، وذلك في القرن السادس عشر. كان ابن جزلة يعالج المرضى الفقراء دون أجر، ويعطيهم الأدوية مجاناً. توفي ابن جزلة في مدينة بغداد عام (٤٩٣هـ).

### من مؤلفاته:

- كتاب الإشارة في تلخيص العبارة.

- تقويم الأبدان في تديبر الإنسان.
- مناهج البيان فيما يستعمله الإنسان.
- تقويم الأبدان.
- رسالة في فضائل الطب.
- تقويم الصحة بالأسباب الستة.

## ابن الرومية

ابن الرومية، برع في علم التداوي بالأعشاب، هو أبو العباس أحمد بن محمد بن مفرح الأموي الإشبيلي، المعروف بابن الرومية، عالم أندلسي مشهور في مجال النباتات والعقاقير والصيدلة. ولد ابن الرومية في إشبيلية سنة (٥٦١هـ)، وتدرج في علم التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية والصيدلة النباتية، ثم اهتم بدراسة النباتات بأنواعها المختلفة. يعد ابن الرومية أول من وصف نباتات سواحل البحر الأحمر.

### ما هي أهم إنجازاته؟

كان ابن الرومية يهوى السفر لتحري منابت الأعشاب وجمع أنواعها المختلفة لدراستها، جال أولاً في أنحاء الأندلس (إسبانيا حالياً)، ثم اتجه إلى الشرق فنزل مصر في عام (١٢١٦م) وأقام فيها مدة، وسافر بعدها إلى بلاد الشام، والعراق، والحجاز، وقد أفاد كثيراً من رحلاته، حيث جمع العديد من النباتات المختلفة الأنواع.

وكان لابن الرومية دكان يبيع فيه الأعشاب الطبية والعقاقير.

ترك ابن الرومية مؤلفات مهمة في النباتات والعقاقير، منها تفسير أسماء الأدوية المفردة والرحلة النباتية وتركيب الأدوية. من أشهر مؤلفات ابن الرومية كتاب رتب فيه أسماء النباتات على حروف المعجم، وله تفسير أسماء الأدوية المفردة من كتاب ديسقوريدوس، وأدوية جالينوس، والرحلة النباتية في عشر مجلدات. توفي ابن الرومية سنة (٣٦٧هـ).

### من مؤلفاته:

- تفسير أسماء الأدوية المفردة.
- الرحلة النباتية.
- تركيب الأدوية.

## ابن القف

ابن القف، علماء الغرب استفادوا من مؤلفاته. هو أبو الفرج أمين الدولة بن يعقوب المعروف بابن القف. طبيب وعالم عربي. يعد من أشهر أطباء دمشق، وينسب إليه تحقيق إنجازات فريدة ومبتكرة في مجال تشريح القلب وغشائه. ولد ابن القف سنة (٦٢٣هـ).

قام بشرح دقيق لأجزاء القلب ووظائفها وكيفية مرور الدم فيها. من أشهر كتب ابن القف، كتاب "العمدة في الجراحة" وهو يقع في

قسمين:

القسم الأول: في الأعضاء وتشريحها والمفردات الطبية المختلفة،  
والقسم الثاني: في وسائل العلاج.  
ومن مؤلفاته أيضاً، كتاب "الشافي في الطب" وكتاب "الأصول في  
شرح الفصول" وهو مؤلف ضخيم يقع في نحو ألف صفحة. ترجمت بعض  
كتب ابن القف إلى اللاتينية، واستفاد منها علماء الغرب في القرون  
الوسطى، ككتاب "جامع الغرض في حفظ الصحة ودفع المرض" وكتاب  
"نافع الأعضاء الإنسانية ومؤذيها".  
توفى ابن القف سنة (٦٩٨هـ).

### أشهر كتبه:

- كتاب العمدة في الجراحة.
- الأصول في شرح الفصول.
- نافع الأعضاء الإنسانية ومؤذيها.
- جامع الغرض في حفظ الصحة ودفع المرض.
- الشافي في الطب.

## ابن النفيس

هو علاء الدين أبو الحسن علي بن أبي الحزم القرشي المعروف  
بابن النفيس، أعلم أهل عصره بالطب، أصله من بلدة قرش. ولد في  
دمشق، وقضى حياته بين دمشق والقاهرة.. مارس ابن النفيس الطب  
في دمشق عندما حصلت فيها نهضة طبية عالمية، ثم استدعاه السلطان

الكامل محمد إلى مدينة القاهرة؛ لشهرته العظيمة وذووع اسمه.. فعمل في المستشفى الناصري - أشهر مستشفيات القاهرة آنذاك.

اعتمد ابن النفيس على معرفة أسرار الطبيعة بواسطة الملاحظة، والدرس، والتجربة، ورأى اختلافاً في تركيب أجسام الحيوانات المختلفة، فأوصى بدراسة التشريح المقارن، كي يمكن الإمام بالاختلافات، ثم اعتمد التشريح طريقة له في العمل. انفرد ابن النفيس بنظرية الدورة الدموية الصغرى، تلك التي تجري في الرئة، وتشمل مرور الدم من الشريان الرئوي إلى القلب، وذلك قبل هارفي الإنجليزي الذي نسب إليه هذا الاكتشاف، بنحو (٣٠٠) سنة.

من أهم مؤلفات ابن النفيس، كتاب "الشامل في الطب" وكانت رغبته أن يجعله في (٣٠٠) جزء، لكنه توفي في مصر سنة (٦٨٧هـ)، قبل أن يتم أكثر من (٨٠) جزءاً. وكتاب "المهذب في طب العيون" وكتاب "المختار من الأغذية"، و"الموجز في الطب"، و"فاضل بن ناطق"، و"بغية الطالبين" و"حجة المتطببين" و"شرح الهداية" لابن سينا، و"شرح فصول أبقراط"، و"بغية الفطن من علم البدن". وقد ترجمت كتب ابن النفيس، وله مؤلفات في: الفلسفة، والمنطق، وعلوم اللغة، والبيان، مثل كتاب "طريق الفصاحة"، وله أيضاً بعض المؤلفات الإسلامية في الفقه والشريعة والسيرة النبوية، "كالرسالة الكاملة في السيرة النبوية". كانت طريقة ابن النفيس في التأليف أن يكتب من حفظه وتجاربه مشاهداته ومستنبطاته، وقل أن يراجع أو ينقل. وخلف مالا كثيراً، ووقف كتبه وأملاكه على البيمارستان المنصوري بالقاهرة.

## أشهر مؤلفاته :

- الشامل في الطب.
- المهذب في طب العيون.
- المختار من الأغذية.
- الموجز في الطب.
- طريق الفصاحة.
- شرح فصول أبقراط.

## أبو الفداء

أبو الفداء، من أبرز علماء الفلك والطب والنبات، هو إسماعيل بن علي بن محمود بن محمد بن عمر بن شاهنشاه بن أيوب، الملك المؤيد، صاحب حماة، اشتهر باسم "أبو الفداء".

يعد من أبرز علماء الفلك والطب والنبات في القرن الرابع عشر الميلادي. اشتهر أبو الفداء برعاية كل من يعمل في مجالات العلوم والآداب والفنون.

ولد أبو الفداء سنة (٦٧٢هـ)، ونشأ في دمشق بسوريا، ورحل إلى مصر ودخل في بلاط الملك الناصر، كما زار مكة والمدينة وفلسطين، وتجول في شرق آسيا الصغرى.

ترجع شهرة أبي الفداء إلى كتبه في مجال الجغرافيا والتاريخ. وقد ترجم كتابه "المختصر في أخبار البشر" إلى اللغات الفرنسية والإنجليزية واللاتينية. ومن كتبه أيضاً كتاب تقويم البلدان الذي يقع



في جزأين، وكتاب "نوادير العلم" وكتاب "الكناش في النحو والصرف"، وكتاب "الموازن".

تميزت كتب أبي الفداء الجغرافية بغزارة المادة وتوفر الرسوم التوضيحية. ويعد أبو الفداء أول من اتبع نظام الجداول في علم الجغرافيا لتبسيط المعلومات.

ترجم كتاب "تقويم البلدان إلى اللغة اللاتينية"، وأصبح معروفاً في أوروبا لقرون عدة، وتناوله الكثيرون بالدراسة والتحليل، ولقي هذا الكتاب رواجاً بين علماء الجغرافيا.

توفى أبو الفداء في حماه سنة (٧٣٢هـ).

### من كتبه:

- المختصر في أخبار البشر.
- نوادر العلم.
- تقويم البلدان.
- الموازين.
- وكتاب الكناش في النحو.

### أبو الصلت

هو أمية بن عبدالعزيز الأندلسي الداني أبو الصلت، المعروف بالإشبيلي.. حكيم، وأديب، وطبيب، وعالم. من أهل دانية بالأندلس، ولد فيها سنة (٤٦٠هـ)، وبرع في العلوم الطبيعية والطب والفلك، واشتهر في علم الحيل (الميكانيكا).

يرتبط اسم الإشبيلي - في أثناء إقامته في مصر - بمحاولته وضع طريقة لانتشال مركب محمل بالنحاس غطس في مياه الإسكندرية، ولم يوفق. ألف كتباً عدة، منها: كتاب في الهندسة بعنوان "الوجيز في الهندسة" ضم فيه تلخيصاً لعدد كبير من النظريات الهندسية التي أضاف إليها، وكتاب آخر في الفلك أطلق عليه اسم "الاقتصار" وكتاب في الطب هو "الأدوية المفردة". وللإشبيلي كتاب مهم يضم تراجم لعدد من مشاهير عصره، كما يشتمل أيضاً على أوصاف وتضاريس لبعض المواقع في مصر، وهو بعنوان "الرسالة المصرية"، وله شعر فيه رقة وجودة.

توفى أبو الصلت الداني سنة (٥٢٩هـ).

### من مؤلفاته:

- كتاب الوجيز في الهندسة
- الأدوية المفردة
- الاقتصار في الفلك
- الرسالة المصرية

## البيروني

هو أبو الريحان محمد بن أحمد البيروني الخوارزمي، فيلسوف رياضي مؤرخ، من أهل خوارزم، ولد في ضواحي خوارزم سنة (٣٦٢هـ). وزار العواصم العربية، وعاش في الهند زمناً طويلاً. ولعل الطابع المميز للبيروني بين العلماء العرب، هو تنوع اهتماماته العلمية، واتساع آفاق

دراسته، فلقد كان البيروني طبيباً، وفلكياً، ورياضياً، وجغرافياً، ومؤرخاً، وعالمًا بالطبيعيات.

قام البيروني في كتابه "القانون المسعودي في الهيئة والنجوم"، بعمل جداول فلكية دقيقة بناءً على أرصاده، كما نقد وعدّل الجداول التي كان قد صنعها سابقوه ومعاصروه، وابتكر "الإسطرلاب" الأسطوانة التي لم يقتصر استعمالها على رصد الكواكب والنجوم، وإنما كانت تستخدم كذلك في تجديد أبعاد الأجسام البعيدة وزوايا ارتفاعها، أما في الرياضيات فتشمل ابتكارات البيروني، المتواليات الهندسية، وتثليث الزوايا، وحل كثيرًا من المسائل الهندسية التي لا يكفي لحلها المسطرة والفرجار وحدهما، وهي المسائل التي أصبحت تعرف في علم الهندسة منذ ذلك الوقت باسم "المسائل البيرونية"، هذا فضلًا عن مساهمة البيروني في تطور حساب المثلثات. أدرك البيروني أن سرعة الضوء تزيد على سرعة الصوت زيادة هائلة. مات البيروني بخوارزم سنة (٤٤٠هـ).

### من أعماله:

- كتاب القانون المسعودي في الهيئة والنجوم
- اختراع الإسطرلاب

### التميمي

**هو محمد بن أميل التميمي، كيميائي عربي مسلم:**

كان التميمي أول عالم يستخدم العقاقير لتجديد حيوية الجسم البشري، ومنعه من الإصابة بالأمراض، وتأخير حدوث الشيخوخة. وهذه

محاولة مبتكرة من عالم عربي لإدخال الكيمياء في النشاط الجسمي للإنسان؛ بهدف تخليصه من السموم التي تتراكم داخله، ومن ثمَّ تحدث أضرارًا في مختلف الأعضاء الداخلية.

من مؤلفات التيمي، كتاب "شرح الصور والأصول"، وكتاب "مفتاح الكنوز وحل الأشكال والرموز"، وكتاب "مفتاح الحكمة في الصنعة".  
توفي التيمي عام (٣٠٠هـ).

### من مؤلفاته:

- كتاب شرح الصور والأصول
- كتاب مفاتيح الحكمة في الصنعة
- كتاب مفاتيح الكنوز وحل الأشكال والرموز

## ابن الأكفاني

هو عبدالله شمس الدين محمد بن إبراهيم السنجاري، المعروف بابن الأكفاني، اشتهر كطبيب وعالم ومؤرخ.

ولد ابن الأكفاني ونشأ في سنجار شمال العراق وسكن القاهرة ودرس الطب والرياضيات، وأقام في مصر، وبقي في القاهرة حتى أواخر أيامه، واشتغل بالطب فكان ماهرًا في تشخيص الأمراض وعلاجها، وكذلك في تركيب الأدوية.

ولابن الأكفاني مؤلفات عدة في الطب، والرياضيات، والأحجار الكريمة، منها كتاب إرشاد القاصد إلى أسنى المقاصد " ذكر فيه أنواع

العلوم بما يقرب من كتب تصنيف العلوم، وكتاب "نخب الذخائر في أحوال الجواهر" لخص فيه كلام المتقدمين والمتأخرين بين الحكماء في ذكر الجواهر النفيسة وأصنافها وصفاتها ومعادنها المعروفة، وقيمتها المشهورة، وخواصه، ومنافعها. ومن أشهر كتب ابن الأكفاني، كتاب طبي "غنية اللبيب في غيبة الطبيب" وكتاب في الرياضيات هو "اللباب في الحساب".  
أما في مجال التعليم فله كتاب "الدر النظيم في أحوال العلوم والتعليم".

أوجد ابن الأكفاني الأوزان النوعية لعدد كبير من الأحجار الكريمة، امتازت بالدقة المتناهية.

توفي عام (٧٤٩هـ).

### أهم كتبه:

- إرشاد القاصد إلى أسنى المقاصد.
- نخب الذخائر في أحوال الجواهر.
- اللباب في الحساب.
- الدر النظيم في أحوال العلوم والتعليم.

## ابن زهر

### ابن زهر عالم الأورام والجروح الخطيرة:

هو أبو مروان بن عبد الملك بن محمد بن مروان بن زهر الإيادي، اشتهر بالطب، وتولى رئاسة الطب في بغداد، ثم في القاهرة لسنتين

طويلة. ولد ابن زهر سنة (٤٦٤هـ)، يذكر له تاريخ الطب تجارب مهمة وملاحظات دقيقة وإضافات كثيرة، منها معالجة الأورام والجروح الخطيرة، وهي أمراض لم توصف من قبل. وابن زهر هو أول طبيب عربي شرح طريقة التغذية الاصطناعية بطريق الحلقوم أو بطريق الشرج. بلغت شهرته المعتمد بن عباد - أمير إشبيلية بالأندلس؛ فاستدعاه إليه وألحقه ببلاطه وأصبح أشهر أطباء عصره في الأندلس. قال ابن رشد: ابن زهر هو أعظم الأطباء، ولم يكن في عصره من يماثله في صفاته.

ومن أهم مؤلفات ابن زهر، كتاب "التيسير في المداواة والتدبير". وقد ترجم هذا الكتاب إلى اللغة اللاتينية وانتشر في القرون الوسطى في الغرب. وطبع لأول مرة في مدينة البندقية الإيطالية عام (١٤٩٠م). وكان لهذا الكتاب أثر بالغ في الطب الأوروبي حتى القرن السابع عشر. من مؤلفات ابن زهر أيضاً، كتاب "الاقتصاد في إصلاح النفس والأجساد". وكتاب "الأغذية". وكتاب "الجامع في الأشربة والمعونات". وتوفى بإشبيلية في (٥٥٧هـ).

#### من مؤلفاته:

- كتاب الاقتصاد في إصلاح الأنفس والأجساد.
- كتاب التيسير في المداواة والتدبير.
- كتاب الأغذية.
- كتاب الجامع.

## ثابت بن قرة

ثابت بن قرة، له ابتكارات مهمة في الهندسة، هو أبو الحسن ثابت بن قرة بن زهرون الحراني الصابئ، طبيب حاسب فيلسوف، ولد في حران "تركيا" سنة (٢٢١هـ) ونشأ فيها، وتوفي في بغداد سنة (٢٨٨هـ). درس في بغداد الطب، والفلسفة، والرياضيات، وبرع فيها جميعاً، وكان من أفضل المترجمين؛ لمعرفته باللغات اليونانية والسريانية، فنقل كتباً عدة من تأليف الإغريق إلى اللغة العربية مثل كتاب "الأصول" لإقليدس. وعمل ثابت بن قرة في المرصد الفلكي الذي شيده الخليفة المأمون في بغداد عام (٨٥١م)، مهّد لحساب التفاضل والتكامل، وقد أتاح التفاضل والتكامل للعلماء في عصرنا، فتح المجال أمام ترويض قوانين الطبيعة واستغلالها في المنجزات التطبيقية لخير الإنسان. وحسب ثابت بن قرة بدقة بالغة طول السنة وميل دائرة البروج على خط الاستواء فوجده (٣٣) درجة، ولاحظ أن هذا الميل يتغير مع الأيام. ولثابت بن قرة أعمال جليلة وابتكارات مهمة في الهندسة التحليلية، التي تطبق الجبر على الهندسة، كما يعزى إليه تقسيم الزوايا إلى ثلاثة أقسام متساوية بطريقة تختلف عن الطريق المعروف عند علماء الإغريق.

وقد بلغت مؤلفات ثابت بن قرة (٢٣) كتاباً، منها خمسة في الطب والباقي في الحساب، والهندسة، والفلك.

ومن أشهر كتبه "تركيب الأفلاك" و"المختصر في علم الهندسة" و"أوجاع الكلى والمثانة".

ومن مؤلفاته في الصيدلة كتاب "أجناس ما تنقسم الأدوية إليه".

كلفه الخليفة المأمون العباسي بقياس نصف قطر الأرض، فقام من بغداد على رأس مجموعة من العلماء وأتم هذا العمل بدقة.

### أشهر أعماله:

- كتاب تركيب الأفلاك.
- حسب طول السنة ونصف قطر الأرض.
- شرح كتاب الأصول لإقليدس.
- مهد لحساب التكامل والتفاضل.
- حسب ميل دائرة البروج على خط الاستواء.

### الأسفوني

هو قيصر بن أبي القاسم بن عبد الأسفوني علم الدين، الملقب بتعاسيف، عالم في الرياضيات والفلك ومهندس. ولد في أسفون سنة (٥٧٤هـ) بصعيد مصر، وسافر إلى سوريا للعمل فيها.

تلقى الأسفوني معظم تعليمه على يد كبار علماء القاهرة، وعمل برفقة الفلكي المعروف "كمال الدين بن يونس" في الموصل بالعراق ثم انتقل إلى حماه بسوريا ليعمل عند أميرها.

كانت للأسفوني قدرة فائقة على التصورات الهندسية الميكانيكية التي قادت إلى اكتشافات علمية عظيمة مثل النواير التي صنعها لحكام حماه في سوريا على نهر العاصي.



شيد الأسفوني عددًا من المراصد الفلكية في بلاد الشام، قصدها طلاب العلم لرصد الكواكب والأجرام السماوية الأخرى. كما صمم الأسفوني كرة سماوية من الخشب الفاخر لحكام حماه، ورسم عليها جميع الكواكب التي رصدها العلماء الأوائل، وبقيت هذه الكرة السماوية معمولًا بها في كل أنحاء العالم حتى القرن التاسع عشر، وهي موجودة في مدينة "فلاتري" بإيطاليا، أنجز الأسفوني أعمالاً هندسية مهمة في سوريا، منها تحصينات ومنشآت ضخمة، كما بنى طواحين هوائية ومات الأسفوني الملقب بقيصر تعاسيف في دمشق سنة (٦٤٩هـ).

### أهم أعماله:

- شيد عددًا من المراصد الفلكية.
- صمم كرة سماوية من الخشب.
- بنى طواحين هوائية.

## الدينوري

### الدينوري شيخ النباتيين العرب:

هو أبو حنيفة أحمد بن داود بن وند الدينوري، مهندس نباتي من نوابغ الدهر يلقب بشيخ النباتيين العرب، لما اشتهر به من إجراء أبحاث قيمة عن النباتات وأنواعها.

قال أبو حيان التوحيدي: جمع بين حكمة الفلاسفة وبيان العرب. من أشهر كتب الدينوري كتاب "النبات" الذي وضع فيه عدداً كبيراً جداً من أسماء النبات، مع شرح علمي لكل منها بعد معاينة مئات النباتات في أماكن نموها وملاحظتها بنفسه، ودراسة كل جزء من أجزائها من زهر أو ثمر أو ورق. اعتمد على كتاب "النبات" العديد من العلماء العرب والأوروبيين، ونقلت عنه أكثر كتب المفردات الطبية، على الرغم من أن الدينوري لم يعر الناحية الطبية كثيراً من عنايته واهتمامه. فهو في ذلك عالم نبات فحسب، وليس نباتياً طبيباً كابن البيطار مثلاً.. فلم يكن الدينوري يذكر المنافع الطبية للنباتات إلا قليلاً. وعلى الرغم من أن كتاب "النبات" قد اتجه اتجاهًا لغويًا بادئ الأمر، إلا أنه تضمن سيلاً من المعلومات تتعلق بمصادر النباتات وأماكن نموها ومزاياها. ومن بين النباتات التي وصفها الدينوري "نبات الأبقوان" الذي يقول عنه: "الواحدة أقحوانة"، وتعرف بالبابونج، وهو طيب الرائحة على كل حال وورقه وزهره بيضاء صافية البياض. ترجمت كتب الدينوري إلى اللاتينية واستفاد منها علماء الغرب كثيراً. توفي الدينوري سنة (٢٨٢هـ).

**أشهر كتبه:**

"كتاب النبات".





## غداؤك دواؤك



قيل لأحد علماء المسلمين: إن كتابكم (أي القرآن) خلا من الطب، فأجاب: إن الله جمع الطب كله في نصف آية قال سبحانه: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الأعراف: ٣١).

وهذه الآية هي أساس الطب الوقائي والعلاجي، وما من مرجع طبي إلا فيه التأكيد على ضرورة التوسط وعدم الإسراف في تناول الطعام.. فالإسراف في الطعام يؤدي إلى السمنة وأمراض القلب والبول السكري والشيخوخة المبكرة.

والمعدة بيت الداء؛ لأنها أول الأعضاء الحيوية والمهمة التي تستقبل الطعام، وإجهادها بالطعام والشراب يؤدي إلى التخمة والرسول - عليه الصلاة والسلام - يقول: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه».

وكما تقول الحكمة الشهيرة (غذاؤك دواؤك) والتي جعلناها عنواناً لهذه الفقرة.

ومن باب التوعية الغذائية، ونشر الثقافة الغذائية في المجتمع، قمنا باختيار، وإعداد هذه الفقرة، ودعمناها بمختلف التقارير والبحوث المتعلقة بمجال الغذاء والصحة.

وللعلم، فإن منظمة الدواء الأمريكية هي أيضاً منظمة الغذاء، أي أنها تعنى بالأمريين، بل اسم هذه المنظمة هو (منظمة الغذاء والدواء الأمريكية) وهذا أيضاً دليل إضافي على أهمية الغذاء وأنها بمثابة الدواء الحقيقي للإنسان، بل هو الواقعي الحقيقي بعد الله - عز وجل -.

لذا.. أوصي المعنيات بأمر الإذاعة المدرسية بانتقاء المواضيع الغذائية من هذه الفقرة وطرحها عبر منبر الإذاعة، بل ومحاولة متابعة ما يستجد في شأن الصحة الغذائية في الصحف وغيرها، وأيضاً من المفيد جداً الرجوع إلى موقع هيئة الغذاء والدواء السعودية؛ لمتابعة ما يستجد في أمور الغذاء.

## فوائد الغذاء المتوازن

إن تناول كميات ضئيلة من الدهون والسكر، استهلاك (٤٠٠) جرام على الأقل من الفاكهة والخضراوات في اليوم، وممارسة الرياضة يومياً لفترة لا تقل عن ساعة.

تلك هي أفضل الوسائل لمكافحة الأمراض المزمنة، بحسب تقرير أعده خبراء مستقلون بتوكيل من منظمة الصحة العالمية (OMS) ومنظمة الزراعة والأغذية (الفاو).

ويتضمن التقرير توصيات جديدة حول الطعام والنشاط الجسدي لمساعدة الحكومات على مكافحة تزايد الوفيات والإصابات الناتجة من الأمراض المزمنة الرئيسية.

وأشارت منظمتا الصحة والزراعة والأغذية إلى تزايد عدد الوفيات الناتجة من الأمراض المزمنة والخطيرة من مشكلات في شرايين القلب والسرطان والسكري والسمنة.

وذكرت المنظمتان التابعتان للأمم المتحدة "أن هذه الأمراض تسببت بنحو (٥٩٪) من الوفيات في العالم و(٤٦٪)" من الإصابات بأمراض خلال عام ٢٠٠١. وينتج عدد كبير من الوفيات المرتبطة بأمراض مزمنة من مخاطر يسهل تجنبها، مثل ارتفاع الضغط والكوليسترول والسمنة وعدم ممارسة الرياضة.

ولا تنتج هذه الأمراض المزمنة من الإسراف في الطعام فحسب، بل كذلك عن حمية غير متوازنة. وأشار التقرير إلى تأثير الإكثار من تناول الملح على ارتفاع الضغط، ومن تناول الدهون المشبعة على ارتفاع

نسبة الكولسترول في الدم. ويعانى عدد متزايد من الأشخاص في الدول النامية أمراضاً مزمنة، في حين كانت هذه الأمراض فيما مضى منتشرة بصورة خاصة في الدول الغنية.

وكان لانتقال عدد متزايد من الناس للإقامة في المدن، تأثير كبير على هذا التطور؛ إذ يتبع سكان المدن بصورة عامة حمية غذائية غنية بالدهون المشبعة والسكر المصنع.

وأوضحت المنظمتان "أن التغيير المفاجئ في الحمية يقترن بنمط الحياة الحضرية، لينعكس سلباً على صحة سكان المدن من الفقراء". ودعا التقرير الحكومات إلى إصدار توجيهات ونصائح بسيطة وواقعية وملموسة فيما يتعلق بالحمية الغذائية.

وذكر على سبيل المثال فنلندا واليابان، فقد اتخذت حكومتا هذين البلدين إجراءات ناشطة وفاعلة لتطوير العادات الغذائية لشعبيهما، مما أدى إلى تقليص عوامل الخطر وحسر انتشار الأمراض المزمنة في البلدين.

## من فوائد الشاي الأخضر

لشاي الأخضر فوائد صحية جعلت منه أفضل شراب على الإطلاق من الناحية الصحية، ومن الفوائد:

- ١- يساعد على حرق الدهون.
- ٢- يساعد على تسريع عملية الأيض؛ لأن تأثيره المضاد للأكسدة يساعد الكبد على أداء وظيفته بشكل أكثر فعالية.

٣- إن شرب الشاي الأخضر ثلاث مرات يومياً يحرق (٢٠٠) سعر حراري إضافي يومياً.

٤- كذلك وجد الأشخاص الذين يتناولون الشاي الأخضر أن الطاقة لديهم تعززت بشكل كبير، علاوةً على ذلك يخفض الشاي الأخضر مستوى السكر في الدم، والذي يعتبر مسؤولاً عن تخزين الجلوكوز على شكل شحوم؛ لذا فإن تخفيض مستوى السكر يخفض أيضاً مستوى الشحوم المخزونة في الجسم.

٥- يحمي القلب من الأمراض.

٦- يخفض مستوى الكوليسترول في الدم؛ لأن تأثيراته المضادة للأكسدة تمنع تأكسد الكوليسترول الضار (Ldl) في الشرايين.

٧- يمنع تشكل الجلطات الدموية غير الطبيعية، وأن له فعالية الأسبرين نفسها في هذا المجال.

٨- يزيد مستويات الكوليسترول النافع (Hdl) الذي يساعد على إزالة الصفائح الدهنية من جدران الشرايين.

٩- يساعد في تخفيض ضغط الدم.

١٠- يحمي من الإصابة بمرض السكري.

١١- يساعد على الوقاية من التسمم الغذائي.

١٢- ونظراً لأن الشاي الأخضر يقتل البكتيريا، فإن شربه مع الوجبات يمكن أن يخفض خطر الإصابة بالتسمم الغذائي البكتيري، ويمنع نمو البكتيريا في الأمعاء، ويساعد على نمو البكتيريا النافعة في



الأمعاء.

١٣- يمنع رائحة الفم.

## الرمان

تبين الدراسات الحديثة، أن الرمان مفيد لكثير من الأمراض، ومن آخر الأبحاث ما كشفه علماء أمريكيون وأوروبيون عن فوائد الرمان بالنسبة للمرأة الحامل، فالرمان غني جداً بالمواد المضادة للأكسدة.. وغني أيضاً بالفيتامينات والأملاح السهلة الامتصاص.

ويؤكد الباحثون، أن تناول الرمان بمعدل رمانة كل يوم ولمدة شهر مثلاً أو أكثر يفيد في علاج فقر الدم والتهاب المفاصل والروماتزم، بالإضافة إلى فوائد تمتد حتى القلب والشرايين، حيث يعالج تصلب الشرايين ويقي من الجلطات على اختلاف أنواعها.

وهناك دراسة أخرى تؤكد أن الرمان يقي من السرطان، وهو ضروري للطفل والمرضع والكبير والصغير.

وربما ندرك لماذا ذكر الله هذه الفاكهة في كتابه العظيم، يقول تعالى: ﴿ فِيهَا فَنَكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴿٦٨﴾ فَإِنَّ آءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٦٩﴾ ﴾ (الرحمن).

إن الفوائد الطبية التي أودعها الله في هذه الثمرة تدل على أهميتها، ولا يعني أن أهل الجنة في حاجة للعلاج! ولكن الله أكرم هذه الثمرة وجعل فيها الشفاء لأهل الدنيا، وجعل فيها اللذة والمتعة لأهل الآخرة.

## البطيخ

أثبتت الدراسات الحديثة فوائد صحية عديدة لفاكهة البطيخ، خصوصاً فيما يتعلق بسلامة الأمعاء والكلى، فقد أظهرت الدراسات أن البطيخ لا يطفئ العطش، ويرطب الجلد، وينعش الجسم فحسب، بل قد يفيد كملين قوى للأمعاء، كما يعد مادة تساعد على الهضم، ومقوِّ للدم، ومفتت لحصوات الكلى.

ووجد الباحثون أن المركبات الطبيعية الموجودة فيه تساعد في تخفيف شدة الأمراض الجلدية، كما تفيد بذوره في تخفيض ضغط الدم المرتفع، ويمكن استخدام جذوره في وقف النزيف الدموي.

وأكد خبراء التغذية أن هذه الفاكهة غنية بالكثير من العناصر التي تكفي حاجة الإنسان من الماء والفيتامينات والمعادن طوال اليوم، خصوصاً في أيام الصيف الحارة؛ لذا فهو يغني عن عشرات الأصناف من الخضراوات واللحوم، لما له من أثر ملطف على المعدة، ومنشط لإنتاج الطاقة.

وأشار الباحثون إلى أن البطيخ يحتوي على (٩٢) في المائة من وزنه ماء، كما يضم القليل من المواد الزلالية والدهنية، بينما تصل نسبة السكريات فيه إلى (٨) في المائة، حسب نوعه وموسمه، إضافة إلى احتوائه على نسبة متوسطة من فيتامينات A وC، لافتين إلى أن قيمته الغذائية بسيطة، مقارنة بقيمته الطبية الكبيرة، المتمثلة في تخفيف حالات الإمساك والتهابات الجلد، كما يساعد على إدرار البول، وتقيية الدم، وعلاج أمراض الكلى والنقرس ومرض البواسير.

ويحتوي البطيخ أيضاً على نسبة قليلة جداً من السعرات الحرارية، ويمكن بالتالي تناوله بكميات كبيرة للشعور بالشبع دون خوف من زيادة الوزن.

## الحبة السوداء

قال الرسول - ﷺ: "عليكم بهذه الحبة السوداء.. فإن فيها شفاءً لكل داء إلا السام" أي: الموت رواه البخاري.  
الأمراض التي تعالجها الحبة السوداء:  
١- لتساقط الشعر:

يعجن طحين الحبة السوداء في عصير الجرجير مع ملعقة خل مخفف وفنجان زيت زيتون، ويدلك الرأس بذلك يومياً مساءً مع غسلها يومياً بماء دافئ وصابون.  
٢- للصداع:

يؤخذ طحين الحبة السوداء، ونصفه من القرنفل الناعم والنصف الآخر من الينسون، ويخلط ذلك معاً، وتؤخذ منه عند الصداع ملعقة على لبن زبادي، وتؤكل على بركة الله الشايفي، بالإضافة إلى دهان مكان الصداع بالتدليك بزيت الحبة السوداء.  
٣- للأرق:

ملعقة من الحبة السوداء تمزج بكوب من الحليب الساخن المحلى بعسل وتشرب وقبل أن تنام حاول أن يلهج لسانك بذكر الله - عز وجل - وقراءة آية الكرسي، واعلمي أن الناس نيام.. فإذا ما ماتوا انتبهوا.

## الزنجبيل

الزنجبيل من النباتات التي ذكرت في القرآن الكريم في قوله تعالى:  
﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا﴾ (١٧) (الإنسان).

وذكر أبو نعيم في كتاب الطب النبوي حديث أبي سعيد الخدري قال: «أهدى ملك الروم إلى رسول الله ﷺ جرة زنجبيل فأطعم كل إنسان قطعة، وأطعمني قطعة».

فوائد الزنجبيل:

- لتطيب نكهة الطعام.
- طارد للغازات والرياح.
- يدخل في تركيب أدوية توسيع الأوعية الدموية.
- ملطف للحرارة.
- يدخل في تركيب وصفات زيادة القدرة الجنسية.
- يدخل في علاج آلام الحيض.
- يزيد في الحفظ.
- يقوي المعدة.
- ويبعث الهضم.
- ويتفرغ به.
- ويقوي الأعصاب.
- يقوي الجهاز المناعي بالجسم لتنشيطه الغدد - أي أنه مضاد حيوي طبيعي - يقوي الهرمونات والدم.

- يفتح السدد ويطرد البلغم إذا مضغ مع المستكة.
- منشط لوظائف الأعضاء مسخن مطهر مقو.
- ويجلو الرطوبة عن نوافى الرأس والحلق.
- جيد لظلمة البصر كحلاً وشرباً.
- ينفع من سموم الهوام.
- وينفع من الهرم (الشيخوخة).
- ينفع الكلى والمثانة والمعدة الباردة ويدر البول.
- جيد للحمى التي فيها نافض وبرد.

## الملوخية

إذا كنت من الذين يكرهون الدواء، أو لا يستطيعون تعاطي أقراص المسكنات والمضادات الحيوية.. أو من الذين يخافون من وخز الحقن، فيكفيك تناول "أكلة ملوخية" لتستريح من آلامك التي احتار في تشخيصها الأطباء، أو فشل في علاجها الدواء!

فقد أثبت علماء المركز القومي للبحوث في مصر أن "الملوخية" لها العديد من الفوائد الصحية، حيث تقوي القلب والنظر وتزيد الفحولة وتخفف من متاعب الجهاز الهضمي والقولون وتخلصك من قائمة طويلة من الأمراض دون أية مضاعفات جانبية!

ومن الآن فصاعداً توقفي عن الشجار مع زوجك إذا كنت "لا تحبين الملوخية" واحرصي على أن يكون هذا "الطبق" بمثابة ضيف دائم على مائدتك الغذائية!

ويقول الدكتور فوزي الشوبكي - أستاذ ورئيس قسم التغذية بالمركز القومي للبحوث في مصر: تعد الملوخية وجبة غذائية كاملة؛ نظرًا لغناها بالفيتامينات والمعادن والكربوهيدرات والألياف، فقد اكتشف أن هذه النبتة تحتوي على كمية وفيرة من الفيتامينات (أ) و(ب) والأملاح المعدنية المهمة للجسم كالحديد والفسفور والكالسيوم والبوتاسيوم والمنجنيز والصوديوم، وأكثر ما يميز "الملوخية" عن غيرها من النباتات الورقية أنها لا تفقد أيًا من مكوناتها الغذائية وفوائدها العلاجية بالغسيل والطهو، كما هو الحال مع أغذية أخرى مماثلة.

وبتحليل "الملوخية" وجد أن (١٠٠) جرام منها إذا كانت طازجة تحتوي على (٤٪) بروتين، وإذا كانت يابسة فإنها تحتوي على (٢٢٪) بروتين و(٢٪) دهون و(١١٪) ألياف، فضلاً عن غناها بفيتاميني (أ) و(ب) وكميات عالية من الحديد الذي يقضي على الأنيميا وفقر الدم ويحافظ على خلايا الجسم من التآكل، والفسفور الذي يحافظ على خلايا الدماغ ويجدد الذاكرة وينشط القدرات الذهنية، فيما يعتبر الكالسيوم أساسياً للحفاظ على الجسم والوقاية من هشاشة العظام.

أما المنجنيز الذي يتوافر بكميات وفيرة في "الملوخية" فهو ضروري لتوليد هرمون الأنسولين الذي يضبط مقدار السكر في الدم ويكافح هشاشة العظام، ويبعد شبح العقم الذي يتسبب نقص المنجنيز بالجسم في بعض الأحيان إلى الإصابة به.

## عصير العنب الأحمر يقوي الذاكرة

كشفت دراسة أعدها علماء من قسم علم النفس في جامعة "سينسيناتي" الأمريكية عن أن عصير (العنب الأحمر) يقوي الذاكرة، حيث أظهر فعالية في تقليص أو حتى الحيلولة دون فقدانها.

وشملت الدراسة (١٢) شخصًا بين الـ(٧٥) و(٨٠) من العمر يعانون بداية فقدان الذاكرة، وأظهرت أن أداء من شربوا نوعية جيدة من عصير العنب الأحمر طوال (١٢) أسبوعًا تحسن عند القيام بسلسلة من الاختبارات العقلية. ورجح العلماء أن المواد المضادة للتأكسد الموجودة في قشرة وعصير العنب هي التي تقيد الذاكرة.. كما قسم العلماء الأشخاص الـ(١٢) إلى مجموعتين، الأولى شربت نوعًا فاخرًا من العصير والأخرى نوعًا لا فائدة منه.

وأخضع المشاركون في الدراسة لاختبارات طوال ثلاثة أشهر؛ فتبين أن أداء من شربوا النوع الفاخر من عصير العنب الذي يزرع في منطقة ونكورد في ولاية ماشاشوستس الأمريكية سجلوا تحسنًا ملحوظًا كلما طالت فترة الاختبار.

## حقيقة غذائية عن الموز

إن تناول موزتين إلى خمس موزات في اليوم يبعد خطر ارتفاع ضغط الدم، ويمكنه أن يخفض ضغط المرتفع إلى المعدل الطبيعي خلال أسبوع واحد فقط دون استعمال أدوية خافضة للضغط، حيث إن الموز يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم ونسبة قليلة من الصوديوم، وهو النوع الموجود في ملح الطعام، ومن الجدير بالذكر أن الطعام المحتوي

على البوتاسيوم يساعد على التخلص من مادة الصوديوم التي تساعد على ارتفاع ضغط الدم.

## أهم الفوائد الصحية لتناول الحليب ومنتجات الألبان

- مهمة لبناء العظام والأسنان والخلايا العصبية والتفاعلات الحيوية في الجسم.
- تساعد في الوقاية من مرض هشاشة العظام.
- مصادر جيدة للعديد من العناصر الغذائية مثل البروتين والفيتامينات وبعض العناصر المعدنية.
- تقي من تسوس الأسنان وسرطان القولون.
- تناول الحليب قليل الدسم أو دون دسم يعتبر من النصائح الغذائية التي تقدم لمرضى داء السكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، والمصابين بالسمنة كجزء من الحماية الغذائية.
- الحليب المدعم ببعض الفيتامينات والعناصر المعدنية يعتبر غذاءً جيداً للأشخاص في مختلف الأعمار.

## الأفضل عدم مزج الشاي مع الحليب

خلصت دراسة علمية إلى أن إضافة الحليب إلى الشاي يمكن أن تطيح بإحدى ميزات الشاي، وهي إمكانية أن يحمي من أمراض وعوارض القلب، حسبما أشارت دراسة صدرت أخيراً. وكانت دراسة أجراها باحثون ألمان قد أظهرت أن شرب الشاي



الأسود ينعكس إيجاباً على حركة الشرايين بالتوسع والارتخاء بما يسمح بإبقاء ضغط الدم جيداً.

من جهة أخرى، توصلت "مجلة دراسات القلب الأوروبية" إلى خلاصة مفادها، أن البروتينات التي يحتوي عليها الحليب والتي تدعى الكازينات تطيح بميزة الشاي التي اكتشفها الدراسة الألمانية.

وأجرى الباحثون اختبارات على (١٦) شخصاً وعلى أنسجة جردان، وأظهرت النتائج أن جزيئات في الشاي تدعى "كاتيشينز" تساعد على توسيع الشرايين بتوليدها مادة كيميائية تدعى "أوكسيد النيتريك"، لكن جزيئات الكازينات في الحليب تمنع الكاتيشينز من افتعال توليد النيتريك أوكسايد.

وتقول الباحثة الألمانية الدكتورة فيرينا شتانغل من قسم أمراض القلب في مستشفى "شاريتي" في برلينك: "إن عدم تأثير الشاي إيجاباً على القلب في التجارب التي أجريت في بريطانيا سببها انتشار مزج الشاي بالحليب في هذا البلد".

في المقابل، تقول جون ديفيسون وهي ممرضة في مجال أمراض القلب في "جمعية القلب البريطانية": "إنه من الصعب جداً الارتكاز إلى هذه الدراسة الصغيرة لتحديد ما هو تأثير إضافة القليل من الحليب في كوب الشاي".

وتضيف الممرضة: "إن عدم إضافة الحليب إلى الشاي قد يكون له تأثير إيجابي، لكنه لا يقاس بضرورة القيام بتمارين رياضية والأكل بطريقة صحية والامتناع عن التدخين".

إلا أن الممرضة أضافت أن أهمية الدراسة تكمن في "عدم التفكير

بمساوي أو محاسن نوع واحد من المأكولات، بل في الأثر الصحي الذي يتركه مزج بعض المأكولات ببعضها".

## السكر والأطفال

قالت منظمة تعنى بالحفاظ على صحة الأطفال الرضع في بريطانيا: إن بعض الأطعمة التي تقدم إليهم تحتوي على مواد دهنية وسكرية أعلى من تلك الموجودة في مطاعم المأكولات السريعة مثل "تشيزبيرجر" والشوكولاتة.

ولفتت المتحدثة باسم "حملة أطعمة الأطفال" كريستين هيج، إلى أن "الكثير من الأطعمة التي عليها لاصقات تشير إلى أنها للأطفال الرضع والصغار يروج لها إعلانياً على أنها صحية مع أنها في الواقع تحتوي على نسبة عالية من السكر والدهون المشبعة، وهي أسوأ من الوجبات السريعة".

وقالت هيج: إن بسكويت "فارليز أوريجنال رسكس" الجاف الذي تعطيه الأم لطفلها الذي تنوي فطامه يحتوي على نسبة سكر تزيد بنحو (١٠٠) في المائة على شوكولاتة "ماكفايتز دارك شوكولايت دايجستيف" السوداء، وبأن بسكويت "هاينز تودلر أوين ميني تشيز بيسكتس" الذي يعطى للأطفال دون الثانية من العمر يحتوي على مواد دهنية تزيد بنسبة (١٠٠) في المائة على وجبة "ماكدونالدز كوارتور باوندور" التي تقدمها سلسلة مطاعم ماكدونالدز للوجبات السريعة في العالم.

وأضافت: إن المنظمة ستطلب من الحكومة وضع لاصقات على

منتجات أغذية الأطفال تشير إلى محتوياتها، وللتأكد من أنها تحتوي على مكونات صحية لهم.

إلى ذلك، دافعت كل من شركة "فارليز" و"هاينز" عن منتجات الأطعمة للأطفال بالقول أنهما تتصحان الأمهات بتقديم حصص صغيرة منها إلى الأطفال لا تقل عن (١٠٠) جرام في وقت واحد.

### الملح عدو القلب والمعدة

ثمة فرق كبير بين رش الأطعمة بالملح قليلاً وبين إغراقها بكمية مؤذية لن تعود إلا بالضرر الصحي المؤبد على صاحبها الذي يتمتع بمضغ الأطعمة في فمه دون التفكير بمستقبل صحته التي تأتي قبل كل شيء وقبل جمع الأموال.

فكم من أغنياء حول العالم لديهم ثروات مالية ضخمة إنما لا يستطيعون التمتع ولا أكل مواد مغذية طبيعية يتناولها حتى الفقراء، إن سر الصحة، الجسدية والعقلية، هو الأكل السليم والمعتدل. أما المشي قليلاً بعد الانتهاء من وجبة غذائية "ثقيلة المعيار" فهو الحل الأمثل لحرق السعرات الحرارية.

في هذا الصدد، نجد أن الاستهلاك المفرط للملح، وخاصة الصوديوم، يزيد خطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية القلبية، علاوة على ذلك، فإن كميات الملح المفرطة تلعب دوراً في زيادة خطر الإصابة بسرطان المعدة، وهو سرطان من الممكن أن يصيب أي جزء من المعدة وأن يمتد إلى المريء أو الأمعاء الدقيقة وهو يسبب موت ما يقرب من

مليون شخص في العالم سنويًا.

يذكر أن سرطان المعدة أكثر انتشارًا بين الرجال من النساء، وهو مرتبط بالطعام الذي يحتوي على نسبة كبيرة من الملح ونقص أكل الفاكهة والخضراوات.

إذن، ينصح الباحثون الإيطاليون، في قسم العلوم الغذائية في جامعة "لا ساينسا" بروما، أن تعادل جرعة الملح القصوى يوميًا ستة جرامات أي ما يعادل نحو (٤, ٢) جرام من الصوديوم.

لكن الملح لا يطفو على السطح في جميع المأكولات؛ إذ إن هناك كميات كبيرة منه في أطعمة غير مشبوها بها.

على سبيل المثال، نجد الملح في أطعمة الوجبات الخفيفة "لايت"، حيث يتم إضافته إليها خصيصًا للتعويض عن غياب الطعم عنها، علاوة على ذلك يتواجد الملح في بعض الأطعمة "الحلوة" الخاصة بوجبات الإفطار.

## أهمية اللحوم كغذاء

تعد اللحوم مصدرًا أساسيًا للبروتين الحيواني اللازم للفرد، كما أنها تنشط إفراز الغدد اللعابية وإفرازات المعدة، بالإضافة إلى أنها تظل في المعدة لفترة طويلة فلا يشعر الإنسان بالجوع. ويقاس تقدم الشعوب وتخلفها في الوقت الحاضر بمعايير عدة، منها ما يحصل عليه الفرد من بروتين حيواني ممثلًا في اللحوم الحمراء. وقد ذكر في كثير من المراجع العلمية، أن الفرد في الدول الفقيرة لو غذي جيدًا بتلك النوعية الجيدة

من البروتينات فإن قدرته على التحول الصناعي وتقبله للتكنولوجيا سوف تزداد، وكذلك معدل تفكيره ومستوى ذكائه سيرتفع.

وتقسم اللحوم إلى أقسام عدة، هي:

- ١- اللحوم الحمراء وتشمل الأبقار والجاموس والضأن والماعز.
- ٢- لحوم الدواجن وتشمل الدجاج والبط والأوز والرومي والأرانب.
- ٣- الأسماك والمحار والجمبرى.
- ٤- الحيوانات البرية الصالحة للاستهلاك مثل الغزال والماعز الجبلى والبط البرى.

## تفاحة في اليوم تبعد الطبيب عن البيت

التفاح فاكهة عظيمة الشأن في الغذاء والطب، فهي تنشط الأمعاء وتمنع الإمساك المزمن وتفتت الحصى، والذين يعانون أمراض المعدة عليهم أن يأكلوا التفاح مطبوخاً.

## الأناناس لعلاج فقر الدم والتهاب المفاصل وتصلب الشرايين

الأناناس هي فاكهة ذات قيمة غذائية عالية، حيث إنها غنية بفيتامينات (A، B)، وسهلة الهضم وتفيد كل الناس ما عدا مرضى السكري، وهي توصف في حالات كثيرة مثل فقر الدم وعسر الهضم والتهاب المفاصل وتصلب الشرايين، وتستعمل أيضاً كمقو لبشرة الوجه وللقوة والحيوية عند الرجال.

## الفراولة دواء لكل داء

الفراولة فاكهة ذات قيمة غذائية عالية؛ فهي غنية بأملاح الكالسيوم والحديد والمواد السكرية، كما أنها تحتوي على فيتامينات (ب، ك)، وعصير الفراولة القلوي مقو ويساعد على بناء الأنسجة، كما يزيل صفرة الأسنان والرسوبات التي تتراكم عليها، وهو مضاد للسموم ويستعمل لوقف النزيف، وهو مهدئ للأعصاب.

## فوائد السمك الطبية

- ١- غني بالبروتينات التي تحتوي أحماضاً أمينية مهمة مثل الأرجنين، والتريبتوفان، وغيرهما، وهي مهمة للمحافظة على أنسجة الجسم و لبناء ما يحتاج إليه الجسم في عمليات الترميم التي تحدث لأنسجة الجسم.
- ٢- يعتبر السمك مصدراً مهماً من مصادر اليود، والفسفور، وهذه ضرورية للأسنان والعظام والدم، وهو مصدر مهم للكالسيوم.
- ٣- يحتوي السمك على فيتاميني (أ، د)، وهما موجودان في كبد السمك.
- ٤- لحم السمك لا يحتوي على أشباه السكر، الجلوكسيدات؛ لذلك يعطى لمن يتبع حمية غذائية لتخفيف الوزن.
- ٥- ينشط الفسفور الموجود بالسمك، خاصة أنواع السردين، الذاكرة وله دور مهم في بناء العظام.

٦- يحتوي السمك على نسبة عالية من حمض الجلوتاميك، وهي مادة ضرورية لوظائف الدماغ والأعصاب والأنسجة.

٧- الأهم من كل ذلك، وجود مادة (الأوميغا ٣) الموجودة في دهن السمك وجميع ثمار البحر، وعلى عكس الكوليسترول الذي يضر بصحة الإنسان، فإن احتواء دهن السمك على مادة أوميغا يمنع إصابة الأجسام بالجلطات الدموية التي تصيب القلب والدماغ.

## أضرار الهامبورجر

تعطي وجبة الهامبرجر الواحدة زنة (٨٠٠) جم و(٢٦) جم من الدهون، وهو ما يمثل أكثر من ربع احتياج الجسم للقيام بنشاطه اليومي تمنح الجسم أكثر من ثلاثة جرامات ملح، أي أكثر من (٨٠٪) من احتياج الجسم المطلوب، كما توفر أكثر من (٦٠٠) سعر حراري، أي ثلث إجمالي السعرات الحرارية اللازمة لشباب في الفترة العمرية من أربع إلى (١٩) سنة.

من هنا، يتضح أن الفرد يتناول أكثر من نصف احتياجاته من السعرات في وجبة واحدة فكم من السندوتشات تأخذ ويضاف إليها المايونيز والبطاطس المقلية ذات السعرات الحرارية العالية، بالإضافة إلى المشروبات الغازية. يؤدي تناول الوجبات السريعة إلى التعود على تناول غذاء غير متوازن يشتمل على سعرات حرارية عالية أكثر من الحاجة الفعلية للمستهلك، كما أن أخذ فيتامينات ومعادن أقل من المعدل المطلوب يومياً، وزيادة كمية الصوديوم المتناولة يعطي تأثيراً عكسياً في

الجسم والافتقار إلى الكالسيوم؛ مما يمهد إلى وضع الأساس منذ الصغر للإصابة بأمراض القلب الوعائية ومرض السكري وآلام المفاصل ومشاكل في الظهر والعمود الفقري.

## أضرار المشروبات الغازية

١- تحتوي العبوة الواحدة على ما يعادل عشر ملاعق سكر كافية لتدمير فيتامين (ب) والذي يؤدي نقصه إلى سوء الهضم وضعف البنية والاضطرابات العصبية والصداع والأرق والكآبة والتشنجات العضلية.

٢- كما تحتوي على غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يؤدي إلى حرمان المعدة من الخمائر اللعابية المهمة في عملية الهضم، وذلك عند تناولها مع الطعام أو بعده، وتؤدي إلى إلغاء دور الأنزيمات الهاضمة التي تفرزها المعدة، وبالتالي إلى عرقلة عملية الهضم وعدم الاستفادة من الطعام.

٣- تحتوي على الكافيين الذي يؤدي إلى زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم والسكر وزيادة الحموضة المعدية وزيادة الهرمونات في الدم؛ مما قد يسبب التهابات وتقرحات للمعدة والإثني عشر، كما يعمل على إضعاف ضغط صمام المريء السفلي والذي بدوره يؤدي إلى ارتداد الطعام والأحماض من داخل المعدة إلى المريء مسببا الألم والالتهاب.

٤- كما تحتوي على أحماض فسفورية تؤدي إلى هشاشة وضعف العظام، خاصة في سن المراهقة؛ مما يجعلها أكثر عرضة للكسر.



## أضرار الوجبات السريعة

ربما تحمل تلك الوجبات السريعة أضراراً كبرى؛ حيث يؤكد الدكتور محسن الألفي - أستاذ طب الأطفال بجامعة عين شمس - في بحث له، أن الدارسين قد توصلوا أخيراً إلى أن تكرار تناول الأطفال للوجبات السريعة بما تحتويه من كميات كبيرة من الدهون ومكسبات الطعم يؤثر على كيمياء المخ ويسلبهم الإرادة؛ فيصبح قرار التوقف عن هذه الوجبات في غاية الصعوبة تماماً مثلما تفعل السجائر وعقاقير الإدمان!

وقد أظهرت الأبحاث أن الكثير من هذه الوجبات تعمل على تنشيط الجين الخاص بالسمنة بصورة مرضية! وقد تنبّهت إلى هذا الخطر أكثر من (٢٠) ولاية أميركية ومنعت طلاب المدارس من تناول هذه الوجبات؛ لوجود علاقة بينها وبين الإصابة بالأنيميا وفقر الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول. ووجود علاقة بين مشروبات "الصودا" التي عادة ما تكون مصاحبة لهذه المأكولات والإصابة بهشاشة العظام، فضلاً عن أنها تتسبب في عسر الهضم عند تناولها مع الطعام.

وعند إضافة الأطعمة المقلية كالبطاطس والأغذية التي تحتوي على المواد الحافظة والملح لكي نحصل على "وجبة كاملة" أو "كومبو" تكون المحصلة هي الحصول على "خطر كامل"، كما يوضح الدكتور مدحت المسيري - أستاذ الفيزياء الطبية بجامعة القاهرة - في بحث له؛ فأطعمة مثل الهامبورجر وأصابع السمك، والدجاج المقلي تدخل في دائرة المواد المسببة للإصابة بالسرطان.

## تقرير يحذر من الكاتشب

تمكن أخيراً فريق علمي بقيادة الدكتور حسن عبدالله إدريس - الاستشاري التغذوي بمركز الملك فيصل التخصصي للسموم بالمملكة - من اكتشاف وجود مادة تستخدم في صلصة الكاتشب تعرف (بالصمغ الغذائي + والنشاء المعدل)، حيث اكتشف أن تركيبات هذين المستخدمين في الآونة الأخيرة، تحتوي على مادة الفينيلين المؤكسدة؛ مما يؤدي بالتالي إلى وجود مواد مسرطنة.

وأوضح الدكتور أنه لم تظهر الأعراض خلال الأسابيع الأولى قد تكون أعراضه تظهر في أجيال قادمة عبر الهرمونات الوراثية، وحسب ما تقتضيه المادة ٣٤٩٦ بأن أي ضرر على صحة الفرد يجب نشر الخبر عبر أي وسيلة ممكنة والحد من انتشار المنتج بأية وسيلة، مع العلم بأنه لا يشمل منتج محدد بل الكاتشب بجميع أنواعه.

## أضرار شرب الشاي بعد الأكل

كثيراً ما يرغب الناس بشرب الشاي، وخاصة بعد تناول وجبات ثقيلة ودسمة دون معرفة السبب الرئيس وراء هذه الرغبة، لكن الباحثين في اليابان كشفوا لنا عن السبب من خلال دراسة جديدة أجروها على مجموعة من الأشخاص الأصحاء.

فقد اكتشف العلماء في جامعة طوكيو الطبية اليابانية أن تناول كوب من الشاي بعد الوجبات الثقيلة قد يساعد في عكس بعض الآثار المؤذية للطعام الدهني الدسم على الجسم.

وأوضح هؤلاء أن تناول وجبة دسمة يزيد مستويات الشحوم في الدم؛ وهذا بدوره يحفز إنتاج الجزيئات الضارة التي تعرف بالشوارد الأوكسجينية الحرة التي تسبب تصلب الأوعية الدموية وانقباضها بصورة مؤقتة، خاصة عند الأشخاص المصابين بأمراض جهاز القلب الوعائي.

ويرى العلماء أن مضادات الأكسدة الموجودة في الشاي تساعد في إزالة هذه الجزيئات المؤذية، وبالتالي تحافظ على صحة الأوعية الدموية وتشجع تدفق الدم بصورة طبيعية.

ووجد الباحثون من خلال تحليل وتقييم آثار نوعين من الوجبات الدسمة الغنية بالدهون والشحوم عند عشرة متطوعين من الأصحاء، تراوحت أعمارهم بين (٢١) و(٣٨) عامًا، بحيث تناولوا الشاي الأسود بعد الوجبة الأولى بينما شربوا الماء بعد الوجبة الثانية أن تدفق الدم كان الأعلى بعد شرب الشاي؛ مما يدل على أن مضادات الأكسدة في الشاي ساعدت الأوعية الدموية على أداء وظيفتها بصورة مناسبة وجيدة.

وأظهرت الاختبارات والفحوص الطبية، أن السعة المضادة للأكسدة في دماء المشاركين كانت أعلى بعد الوجبة التي شربوا خلالها الشاي.

ولاحظ الباحثون في الجمعية الأمريكية للتغذية السريرية أن الوجبات الدسمة قد تكون الضربة القاضية للأشخاص المصابين بأمراض القلب، في حين أنها تسبب تصلب الشرايين عند الأصحاء الذين لا يعانون أية مشكلات قلبية؛ لذلك فمن الضروري اكتشاف طرق فعالة لتخفيف التوتر الواقع على الأوعية الدموية الناتج من استهلاك الدهون.

## غذاء العيون

الغذاء الجيد يهب عيوناً براقاً صافية النقاء جذابة؛ وذلك بتناول أغذية تحتوي على الفيتامينات مثل:

- الخضراوات الطازجة والفواكه وشرب العصائر الطازجة يومياً مثل عصير الطماطم، والبرتقال، والليمون، والأكثر أهمية وهو عصير الجزر.
- شرب الحليب الطازج أيضاً؛ لاحتوائه على الكالسيوم.
- تناول البلح يحفظ للعين رطوبتها وبريقها.
- تناول اللوز والفضول السوداني والزبد وزيت دوار الشمس ومختلف أنواع البذور، ولا سيما غير المقشورة.
- فيتامين ب<sub>2</sub> ضروري جداً إذا كانت العيون متعبة نتيجة السهر أو القراءة أو العمل على الكمبيوتر لمدة طويلة، ويوجد في الكثير من الأطعمة، منها: المكسرات والبقول والبنندورة والخميرة وغيرها.

## البرتقال يحد من مخاطر الإصابة بحصوات الكلى

احتساء عصير البرتقال الطازج يومياً يسهم في الحد من مخاطر الإصابة بتكون حصوات الكلى بنسبة (٥٠٪) - حسب ما أكدته الأبحاث العلمية الحديثة.

وأكدت مجلة «توب سانتية» في عددها الأخير أن عصير البرتقال له أهمية كبيرة في الحفاظ على الصحة، حيث يعد أحد أهم مصادر

فيتامين «سي» المسؤول عن تحفيز كرات الدم البيضاء لمكافحة العدوى، وتقوية جهاز المناعة. وأوضحت الأبحاث أنه يكفي تناول برتقالة واحدة متوسطة لاحتياجات الجسم من فيتامين «سي»، كما يزود تناول البرتقال الجسم بما يحتاج إليه من الألياف، خاصة الجزء الأبيض الموجود تحت القشرة؛ لاحتوائه على قدر كبير من المواد المغذية والمركبات المضادة للسرطان؛ لذا ينصح بأخذ أكبر قدر ممكن من هذه المادة وتناولها مع البرتقال؛ لاحتوائها على مركبات تقلل من مستويات الكوليسترول في الدم، وتكافح ارتفاع ضغط الدم وتقلل خطر الإصابة بأمراض القلب. ويعد البرتقال مصدراً مهماً لفيتامين «أ»، ومجموعة فيتامينات «ب»، والأحماض الأمينية، والبوتاسيوم، وحمض الفوليك، والكالسيوم واليود والفسفور والصوديوم والزنك والمنجنيز والحديد والكلور.

## الزبادي وما أدراك ما الزبادي

هذه بعض من فوائد الزبادي التي لا تحصى، والتي أثبتتها الكثير من التجارب والدراسات الحديثة، وأهمها:

١- أن تناول الزبادي يساعد على التخلص من مشكلة تراكم الدهون في منطقة البطن (الكرش).

٢- يحتوي على بكتيريا نافعة تساعد في الهضم والتخلص من الانتفاخ، وتعمل على تطهير المعدة من الفضلات وتخليص الحلق من البكتيريا المسببة لرائحة الفم الكريهة ويفضل تناوله في الليل أو قبل النوم.

٣- يحرق الدهون في الجسم ويقوي العضلات وأفضله لذلك ما كان غنياً بالكالسيوم الذي يساعد على تحفيز الجسم لحرق الدهون وعدم تكون كميات جديدة منه، في حين أن الغذاء قليل الكالسيوم يزيد من إنتاج أنزيمات منتجة للدهون.

٤- غذاء علاجي.. فاعليته في تقليل الإصابة بسرطان القولون لقدرته على زيادة نشاط الجهاز المناعي.

٥- قدرته على خفض نسبة الكولسترول في الدم.

٦- مقاومته للالتهابات الطفيلية.

٧- البروتين الموجود فيه يستطيع خفض ضغط الدم.

٨- يتوافر فيه الفيتامينات الضرورية للحياة (ب١، ب٢، ب٣، ب٥، ب٦، ب١٢، أ، ك).

٩- تتركز فائدة الزبادي في مادة (اللاكتوز باشيلس) وهي ميكروب ميكروسكوبي الحجم يهاجم الكائنات غير المرغوب فيها، وهي تطهر الأمعاء وتقتضي على ما مقداره (٨٥%) من الجراثيم الضارة بها.

١٠- يعد من الأطعمة سهلة الهضم؛ فهو أسهل من الحليب واللبن.

١١- يحتوي على قيمة غذائية عالية، فهو أنسب طعام للمسنين.

١٢- ذو فائدة علاجية وغذائية ووقائية - بإذن الله؛ لأنه يزيد المناعة وقدرة التحمل، ويعمل على تقوية الجهاز الهضمي والدورة الدموية.

١٣- يؤخر أعراض الشيخوخة وترطيب البشرة ونضارتها وجمال العينين لمن داوم على أكله.

- ١٤- خط دفاعي قوي يوقف ترسب الكولسترول على جدران الشرايين، خاصة التي تغذي القلب والمخ.
- ١٥- يساهم في التجديد الدائم والحيوية الثابتة وجمال المظهر وسلامة الأجهزة من الأمراض.
- ١٦- يقوي المعدة ويقطع الإسهال ويخصب البدن ويفتح الشهية ويسكن الحرارة.
- ١٧- يتلف العصبات القولونية في المعدة والأمعاء.
- ١٨- مفيد في حالات التهاب الكبد والكلى وضعفها وتخمرات المعدة؛ حيث إنه طارد للغازات.
- ١٩- يدر البول ويكافح الحصى في المثانة والكلى ويذيب الرمال.
- ٢٠- مفيد لحالات تصلب الشرايين والوهن.
- ٢١- يهدي الأعصاب ومحارب للأرق.
- ٢٢- قيمته الغذائية عالية؛ لأنه يحمل في تركيبته أغلب المعادن اللازمة للجسم.
- ٢٣- يساعد في تخفيف الوزن؛ ولهذا يدخل في أنظمة النحافة (قليل السعرات، مرتفع البروتين).
- ٢٤- ينصح بإعطائه للأشخاص الذين يعانون ضعف الأمعاء وعسر الهضم والإمساك والإسهال والتهابات المعدة والأمعاء، والمصابين بضعف الأعصاب والأرق.
- ٢٥- يعطى للأطفال الصغار من عمر عشرة أشهر.
- ٢٦- يقلل الأعراض الجانبية لتعاطي المضادات الحيوية من إسهال والتهاب طفيلي.

## فوائد العصائر الطبيعية

### - عصير الأناناس :

الفوائد:

يظهر ويساعد على الهضم جيداً.

### - عصير الليمون :

الفوائد:

هذا العصير له الخصائص التالية: مطهر، منعش للجهاز العصبي، يزيد من سيولة الدم، يلعب دوراً إيجابياً في حال التهاب المفاصل، الروماتيزم، ارتفاع الضغط، فقر الدم، البدانة.

### - عصير الأفندي :

الفوائد:

يساعد هذا العصير على الهضم، وينعش الجسد، ويهدئ الأعصاب، كما ينصح بتناوله في حال القلق بالليل، وعدم المقدرة على النوم.

### - عصير البرتقال :

الفوائد:

يساعد على الهضم، وينعش الجهاز العصبي، وله خصائص الرقء (وقف النزف)، كما يقاوم التسمم، والتهاب القولون، وترقق العظم، والروماتيزم.



### - عصير الطماطم:

الفوائد:

يطهر هذا العصير الجهاز الهضمي، ويخفف من ألم التهاب المفاصل، والتهابات الجهاز الهضمي، كما يقاوم الروماتيزم، وحالات التسمم، التوتر، والحموضة المعدية، ويلين المعدة.

### - عصير التفاح:

الفوائد:

مطهر وملين للمعدة، ينصح بتناوله في حال التوتر المستمر والقلق في الليل، والروماتيزم، والتهاب المفصل، والمشاكل الهضمية، ومشاكل القلب، وارتفاع الضغط.

### - عصير الدراق:

الفوائد:

مغذٍ، ويساعد على الهضم.

### - عصير الخوخ:

الفوائد:

يلين المعدة، ويطهر الجهاز الهضمي، ويعالج مشاكل فقر الدم، والتوتر المستمر.

- عصير العنب:

الفوائد:

يلين المعدة، منعش، يساعد على الهضم، ويظهر الجهاز الهضمي، ويقاوم فقر الدم، والتوتر.

**- عصير المشمش:**

الفوائد:

يعيد تأهيل الخلايا الضعيفة، ويقاوم فقر الدم، والتوتر.

**- عصير الموز:**

الفوائد:

منعش، ومغذٍ، ويقاوم الضعف في الجهاز العصبي والدموي.

**- عصير الكرز:**

الفوائد:

منعش ومطهر، ويلعب دوراً إيجابياً في حالة الروماتيزم، والتهاب المفاصل، والتوتر، وتكون الحصوات، كحصوات المرارة وغيرها، ويلين المعدة.

**- عصير الفراولة:**

الفوائد:

يعالج الروماتيزم.

## المشروبات الغازية وتسوس الأسنان

أظهرت دراسة نشرت في مجلة "بحوث التسوس" عام (٢٠٠١م)، أن تناول المشروبات الغازية يؤدي إلى حدوث نخر الأسنان، وانحلال لمينا الأسنان، فقد عرضت أسنان طبيعية إلى محاليل المشروبات الغازية بعد أن حل فيها فلوريد الكالسيوم (والمعروف أن الفلور يضاف إلى معاجين الأسنان للوقاية من نخر الأسنان). ووجد الباحثون، أن الأسنان التي عرضت للمشروبات الغازية قد أصيبت بتآكلات معينة. وأثبتت الدراسة، أن المشروبات الغازية تقوم بحل كمية معينة من فلوريد الكالسيوم الذي يقي الأسنان من التسوس؛ مما يجعل الأسنان أكثر عرضة للإصابة بتنخر الأسنان.

والحقيقة، أنه على الآباء والأمهات والمربين في المدارس، والمهتمين بصحة الأجيال الفتية أن ينظروا إلى هذا الموضوع بجدية واهتمام.

## الفواكه والخضراوات .. وقاية للرئتين

في دراسة حديثة قدمها (د.واتسن) من جامعة كرونكجين الهولندية في اللقاء السنوي لجمعية الصدر الأمريكية، أعلن الباحثون، أن تناول المدخنين لكميات معتدلة من الفواكه والخضراوات يسهم في خفض خطر الإصابة بالتهاب القصبات المزمن، بنسبة تصل إلى النصف، وقد أجريت الدراسة على مدخنين تقل أعمارهم عن (٤٥) عامًا ويدخنون (٢٠) سيجارة يوميًا.

وليس معنى هذا تشجيع المدخنين على الاستمرار في تدخينهم،

لكن محاولة وقايتهم من ويلات التهاب القصبات المزمن وانتفاخ الرئة، وما تجر على المريض من أعراض شديدة كضيق النفس والسعال المزمن والقشع (البلغم).

ويقول الدكتور (واتسن): إن تناول قطعة من الخضراوات وقطعة ونصف من الفاكهة، خاصة التفاح تسهمان في وقاية المدخن من المرض الرئوي المزمن.

وما زالت أسباب ذلك غير واضحة للباحثين، لكن يظهر أن سبب ذلك يعود إلى مضادات الأكسدة الموجودة في الفواكه والخضراوات.

## التفاح وقاية للرئتين

"تفاحة على الريق ولا طيب" مثل عربي شهير تؤيده الدراسات العلمية الحديثة، فقد نشرت مجلة "صدر" دراسة أجريت في مستشفى "سانت جورج" بلندن على (٢٥٠٠) رجل تراوحت أعمارهم بين (٤٥) و(٤٩) من العمر.

وأظهرت الدراسة أن تناول تفاحة واحدة في اليوم يساعد في تحسين وظيفة الرئتين، كما لاحظ الباحثون أن تناول خمس تفاحات أو أكثر في الأسبوع يحسن أداء الرئتين، ويزيد من قوة الزفير.

وعلى الرغم من أنه لم يثبت أن تناول التفاح يحول دون التضاؤل الطبيعي لقدرة الرئتين مع تقدم السن، فإن أكل التفاح يقلل من سرعة التدهور في وظائف الرئتين.

وإضافة إلى غنى التفاح بالفيتامينات وخاصة فيتامين (ج)

وفيتامين (هـ)، فإنه يحتوي على كميات عالية من مادة مضادة للأكسدة تدعى (كوريريستين) والتي تسهم في وقاية الرئتين من الأعراض الضارة الناجمة من تلوث الهواء وتدخين السجائر.

وأكد الدكتور هايل بيرسن أن هناك دراسات عدة تدعم الرأي القائل إن فيتامين (ج) وفيتامين (هـ) يساعدان في مقاومة الربو القصبي، وربما يحتوي التفاح أيضاً على مضادات للأكسدة يكون لها التأثير نفسه.

ومن المعروف أن مضادات الأكسدة تساعد الجسم في مقاومة العديد من الأمراض.

## عصير البرتقال وقاية من السكتة الدماغية

فائدة جديدة لعصير البرتقال تكشفها دراسة فنلندية حديثة نشرت في شهر يونيو (حزيران) عام (٢٠٠٢م) في مجلة "السكتة الدماغية" الأمريكية الشهيرة.

فإضافة إلى دور عصير البرتقال في صحة وسلامة القلب وكونه مصدراً رائعاً للفيتامين (ج) وعدد من المعادن الضرورية للإنسان، فقد أثبتت الدراسة الحديث، أن شرب نصف كوب من عصير البرتقال، وخاصة في الصباح يقلل من خطر حدوث السكتة الدماغية.

فقد وجد العلماء بعد قياس تركيز الفيتامين (ج) في الدم عند

(٢٤١٩) رجلاً، ومتابعتهم لمدة عشر سنوات، أن خطر حدوث السكتة الدماغية زاد بنحوي مرتين ونصف عند من كان مستوى الفيتامين (ج) في دمه منخفضاً. وقد ارتفع هذا الخطر كثيراً عند وجود عوامل مهياة أخرى كارتفاع ضغط الدم والبدانة.

وكانت الدراسات السابقة قد أشارت إلى أن تناول كأس واحد من عصير البرتقال يومياً يساعد في زيادة مستوى الكولسترول المفيد. وكلما زاد مستوى هذا النوع من الكولسترول قل احتمال الإصابة بمرض شرايين القلب التاجية.

وأظهرت دراسة أخرى أجريت في مركز كليفلاند الطبي في أمريكا، أن شرب كوبين من عصير البرتقال يومياً لمدة ستة أسابيع يساعد في خفض ضغط الدم الانقباضي.

ويعزو الباحثون هذه الآثار الوقائية لعصير البرتقال إلى غناه بالفيتامين (ج) الذي يعتبر من أقوى مضادات الأكسدة التي تخلص الجسم من السموم والجذور الحرة التي تؤذي الخلايا والأنسجة.

## أكثرن من تناول القمح

أكد بحث جديد أجري في جامعة كنساس الأمريكية، أن القمح يحتوي على خصائص قوية مضادة للأورام السرطانية والأمراض الأخرى.

وأكد الباحثون، أن المادة الفعالة في حبوب القمح هي مادة مضادة

للأكسدة وتدعى (أوثوفينول). وتوجد هذه المادة في حبوب القمح الكاملة (غير المقشورة) في حين يندر وجودها في حبوب القمح المقشورة أو المعالجة كالخبز الأبيض.

وقد وجد الباحثون أن مادة (أورثوفينول) تملك القدرة على قتل خلايا السرطان، وتبين من خلال تجربة أجريت على الفئران التي غذيت بحبوب القمح الكاملة أن حجم الأورام عندها قد تقلص بنسبة (٦٠٪).

وكان يعتقد في السابق أن هذا الأثر الواقي من السرطان يعود إلى احتواء القمح على الألياف، لكن الدراسات الحديثة أظهرت أن سبب ذلك هو "مضادات الأكسدة" الموجودة في القمح، إضافة إلى الألياف. ومن المعروف أن مضادات الأكسدة تساعد الجسم في التخلص من "الجزور الحرة" المؤذية في الجسم والتي تسهم في الإصابة بالسرطان والسكري وتصلب الشرايين والشيخوخة وغيرها.

## سر جديد في البيضة

كنا دوماً نحذر المصابين بارتفاع دهون الدم من تناول أكثر من بيضتين أو ثلاث بيضات في الأسبوع؛ وذلك لأن البيضة الواحدة تحتوي على نحو (٢٠٠) ملج من الكولسترول. وحيث إن الحاجة اليومية الكلية من الكولسترول للجسم لا تتجاوز (٢٧٠) ملج، فإن تناول بيضة واحدة يومياً يؤمن غالبية ما يحتاج إليه الجسم من الكولسترول.

ولكن دراسة حديثة نشرت عام (٢٠٠١م) في "المجلة الأمريكية

للتغذية السريرية" أظهرت أن مح البيض يحتوي على مركب يدعى "فوسفا تدايل كولين" يمنع امتصاص الكولسترول الموجود في البيضة عبر الأمعاء، وفي دراسة نشرتها مجلة "جاما" تبين أن تناول بيضة مسلوقة واحدة يومياً ليس له تأثير سلبي على خطر الإصابة بمرض شرايين القلب التاجية.

ووجدت الدراسة أن للكولسترول الموجود في البيض دوراً ضئيلاً في زيادة خطر الإصابة بمرض شرايين القلب، بالمقارنة مع الدهون المشبعة في الأغذية الدسمة مثل الوجبات السريعة والمقلية والدهون الموجودة في اللحوم أو الأغذية الأخرى. ونحن بانتظار القول الفصل في هذا الأمر بمزيد من الدراسات.

## طبق الحمص .. كم هو مفيد؟

استحوذ طبق الحمص - حديثاً - على اهتمام الباحثين في علم التغذية، فقد أكد باحثون أخيراً، أن الحمص مفيد بجميع أشكاله، وكيفما طبخ، ويمكن أكله وشرب حسائه، بل حتى ومسح الوجه بحسائه. ووجد الباحثون، أن الحمص يحتوي على البروتين الكامل، ويمكن أن يحل محل فول الصويا الذي قد لا يتوافر في كل البيوت. ويقول بعض الخبراء: "إن للحمص فوائد عديدة، حيث يزيد من مقاومة الجسم للأمراض، كما نصحوا شركات التجميل باستخدام معجون الحمص في صنع مستحضرات التجميل باستخدام معجون الحمص في صنع مستحضرات تعالج تجاعيد الوجه". ولكن يحتاج الأمر إلى مزيد من الدراسات قبل ثبوت تلك الفوائد.



## الصويا تقوي العظام

أظهرت دراسة جديدة أجريت في جامعة كاليفورنيا الأمريكية ونشرت عام (٢٠٠١م) في مجلة الصحة النسائية، أن استهلاك الأطعمة المصنوعة من الصويا ولو بكميات قليلة يساعد في الحفاظ على الكثافة المعدنية للعظام عند النساء اللواتي تجاوزن مرحلة سن اليأس.

وقد أجريت الدراسة على (٢٠٨) سيدات ممن دخلن في سن اليأس وتراوح أعمارهن بين (٤٥ و٧٤) عاماً، ولا يتعاطين العلاج الهرموني البديل.

وتمت مراقبة كمية مركبات (إيزوفلافونويد) التي توجد في منتجات الصويا، مثل شوربة الصويا وحليب الصويا ومشروبات الصويا وغيرها.

وتبين أن السيدات اللواتي استهلكن منتجات الصويا كانت كثافة العظام عندهن مشابهة للسيدات اللواتي لم يدخلن في سن اليأس.

وكانت دراسات سابقة قد أظهرت انخفاض مخاطر الإصابة بهشاشة العظام (وهن العظام) عند السيدات الآسيويات اللاتي يستهلكن الكثير من الصويا مقارنة بالسيدات الغربيات.

## العقل السليم .. في الجسم السليم

أكدت دراسة أمريكية أجريت في جامعة كاليفورنيا وشملت أكثر من (٦٠٠٠) امرأة أن التمارين الرياضية لا تفيد الجسم فحسب، بل

تمتد فوائدها لقدراتها العقلية؛ فقد أثبتت الدراسة أن الكسل يرتد وبالأخص  
وخيمًا على قدرات المرأة الذهنية.

وقد عرضت الدكتورة كريستين ياف في نتائج بحثها في الاجتماع  
السنوي للأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب.

وأكدت الدكتورة ياف أن المسألة ليست (كل شيء أو لا شيء)،  
فحتى إجراء تمارين بسيطة كانت مفيدة للمحافظة على القدرات  
الذهنية، لكن إجراء المزيد من الرياضة البدنية سيوفر طاقة جسدية  
وذهنية أكبر.

ونصحت في نهاية بحثها بالمشي يوميًا مسافة ميل واحد (٦, ١ كم)  
على الأقل؛ للحفاظ على خلايا الدماغ في أحسن حال لها.

## أفضل أنواع الغذاء

مسألة التغذية من المسائل العويصة المعقدة؛ على أن محصل  
مباحث العلماء في هذا الصدد يدل على أن أفضل أنواع الغذاء الإنساني  
ما كان يحتوي على كمية كافية من هذه المواد الثلاث، وهي الكربوهيدرات  
والبروتينات والدهن، فأما الكربوهيدرات فيه المواد السكرية والنشوية،  
وأما البروتينات فهي قوام اللحم الأحمر وبعض البقول والنباتات، وأما  
الدهون فتشمل الزبدة والزيوت المختلفة.

وإذا كانت هذه المواد الثلاث متحدة بكميات متناسبة في طعام  
الإنسان كان منها غذاء مفيد، وتناسب هذه الكميات يمنع الجسم من  
السمنة.

## الفاكهة بعد الطعام .. مفيدة؟

قال تعالى: ﴿ وَفَكَهَتْهُ مِمَّا تَخَيَّرُونَ ﴿٢٠﴾ وَلَحِطَّ طَيْرٌ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٢١﴾ ﴾ (الواقعة).

بدأت الآية الكريمة بالفاكهة، ثم بالطعام، وهذا إعجاز قرآني؛ لذلك يجب مراعاة أصول التغذية السليمة في تناولها كما يقول أحد مستشاري التغذية والصحة العامة والمناعة؛ لأن تناول الفاكهة في نهاية الوجبة أشبه بتناول جرعة من السم؛ لأنها تدمر إنزيم بتيالين وهو إنزيم أساسي لإتمام عملية هضم النشويات.

كذلك ذكرت جريدة "الأهرام" أن الفاكهة تحتاج إلى مرور بطيء إلى المعدة؛ حتى تهضم بطريقة طبيعية، لكنها عندما تلتقي باللحوم تتخمر في المعدة وقد تتحول إلى كحول يعوق عملية الهضم، وفي الوقت نفسه تفقد الفاكهة كل ما تحتويه من فيتامينات وتضطرب عملية التمثيل الغذائي للبروتين، بالإضافة إلى أن التحلل غير العادي للبروتينات ينتج منه انتفاخ في المعدة.

وينصح مستشارو التغذية والصحة العامة والمناعة بتناول الفاكهة بعد نحو ثلاث ساعات من تناول وجبة الغذاء أو ساعة قبل تناول العشاء، أو تناول وجبة كاملة من الفاكهة فقط.

## الحليب يقلل ضغط الدم

أكدت دراسة علمية حديثة أن اللبن له دور مهم في خفض ضغط الدم المرتفع، حيث أوضح أحد الباحثين أن الألبان ومشتقاتها تأتي في

مقدمة الأغذية التي لها دور مهم في المحافظة على صحة الإنسان والوقاية من العديد من الأمراض، مثل: أمراض القلب والسمنة، وضغط الدم المرتفع، لما يوفره اللبن من عناصر الكالسيوم والماغنسيوم والبوتاسيوم بنسب متوازنة. وأوضحت الأبحاث أن للالبن قدرة على مقاومة هشاشة العظام، خاصة في المرحلة المتقدمة من العمر، وبما أن الحليب يحتوي على كثير من المعادن التي تسهم في تقوية الجسم وبناء العظم، فإنه يساعد على تقليل العوامل التي تشجع على ارتفاع ضغط الدم في الجسم، ومن ثم يقلل احتمال مضاعفات ضغط الدم.

## الجزر يخفض الكولسترول الضار

أكدت دراسة علمية حديثة أن الجزر يسهم في إدرار البول، كما يحسّن من وظائف الجهاز الهضمي في حالة طهيه بالسكر. وفي الوقت نفسه أوضحت دراسة أخرى أن الجزر يساعد على خفض مستوى الكولسترول الضار ورفع مستوى الكولسترول بما فيها البكتين، وأوصت الدراسة بضرورة الإكثار من الجزر، سواء كان ضمن سلطة الخضراوات أم مشروباً في شكل عصير؛ لما له من أهمية صحية.

## الأسماك تؤثر إيجابياً على نمو الأجنة

أكدت دراسة بريطانية أن تناول كميات كبيرة من الأسماك خلال الفترة الأخيرة من الحمل يزيد من معدل نمو الأجنة. فقد أثبتت التجارب التي قام بها الأطباء البريطانيون على (١٢) ألف سيدة ممن

يتناولن الأسماك خلال فترة الحمل، أن معدل تأخر النمو عند المواليد قد انخفض بشكل ملحوظ. ويرجع ذلك إلى احتواء الأسماك على الدهون الثلاثية "أوميج ٣" والتي تساعد على نمو الأجنة، لكنها لا تؤثر على طول فترة الحمل. جدير بالذكر أن إعطاء الحوامل بديلاً للأسماك في صورة أقراص لزيت السمك يؤدي إلى إطالة فترة الحمل، لكن لم يؤثر إيجابياً على نمو الأجنة؛ مما يؤكد على حتمية تناول الأسماك في صورتها الطبيعية والبعد عن المكملات الغذائية.

### الأكل السريع يصيبك بالبدانة

كشفت دراسة أميركية حديثة عن أن تناول الأطعمة بشكل سريع يؤدي إلى السمنة المفرطة، وقد يؤدي أيضاً إلى شلل جزئي بوظائف المعدة، بالإضافة إلى الإصابة بالغثيان والقيء المتكرر. وذكر الباحثون أن الأكل بشكل سريع والمنافسة في هذه المسابقات هي شكل من أشكال التدمير الذاتي الذي يقوم به الفرد دون علمه بعواقب ما يفعله وتأثيره في جسمه.

وأوضح الدكتور مارك ليفين من جامعة بنسلفانيا أن الذين يأكلون بسرعة لفترات طويلة يعانون ضعف قدرة المعدة على العمل بشكل صحيح، وتتوقف المعدة عن الانقباض، كما تزداد عملية البلع صعوبة؛ مما يتسبب بقرحه في المعدة أو سرطان.

## تخيري طعامك

الطعام الصحي الذي يخلو من الأطعمة الدسمة يمد عقلك بالعناصر الغذائية والطاقة التي يحتاج إليها؛ لكي يصل إلى أعلى مستوى أداء لوظائفه وصحته النفسية. إن الغذاء الذي يعيد بناء أو إصلاح العقل يجب أن يحتوي على ما لا يقل عن ثلاث وجبات صغيرة من الفاكهة، وخمس وجبات صغيرة من الخضراوات يومياً، فضلاً عن تناول الكثير من الحبوب الكاملة وكميات معتدلة من البروتين قليل الدسم (مثل الأسماك، والطيور، واللحوم الحمراء قليلة الدسم، ومنتجات الألبان، وبعض الدهون).

يجب أيضاً أن تمسك عن الوجبات الثلاث الرئيسية وتسعي لتناول وجبات أقل حجماً من أربع إلى خمس مرات يومياً. إن الوجبة الأقل حجماً تكون أسهل في الهضم، كما أنها تعمل على إمداد الجسم بالطاقة والغذاء.

وفي المقابل، فإن الوجبات كبيرة الحجم تستنزف طاقتك البدنية والعقلية، وذلك بجعل العناصر الغذائية والدم الحامل للأوكسجين ينشغلان بالمساعدة في عملية الهضم داخل الجهاز الهضمي وينصرفان عن العقل.

## شرب الماء

إن الماء هو أعظم ناقل للرسائل العصبية عندما نكون بصدد الحديث عن صحة العقل.. إننا في حاجة للماء للتفكير والتعلم ولنبقى في حالة يقظة ولنشعر بالصحة العقلية، بل إن تناول الماء الكافي يومياً يعتبر أسهل الطرق وأكثرها ذكاءً للحفاظ على صحة العقل.

أما إحدى فوائد الماء، فهي أنه يعمل على حفز مستوى الكفاءة الذهنية.. فهل سبق وتساءلتِ عن سر شعورك بالوهن والفتور في أثناء النوم؟ ربما يكون السبب هو الجفاف الذي يعني عملياً أنك تعاني من انخفاضاً في نسبة الماء.

في دراسة لقياس قدرة الأشخاص على أداء التدريبات الذهنية بعد إصابتهم بقدر من الجفاف، انخفض مستوى الكفاءة لديهم في حل المسائل الرياضية وفي ذاكرتهم قصيرة المدى وفي متابعة الأشياء بصرياً بنسبة (٢٠) في المائة؛ وذلك نتيجة انخفاض نسبة الماء في الجسم بمعدل (٢) في المائة، فضلاً عن أن الجفاف الحاد يمكن أن يسبب الاضطراب العقلي وفقدان الإحساس بالزمان والمكان.

# ألغاز



تعد الألغاز من البرامج التي تساعد الطالبات على تحريك أدمغتهن،  
واعتصار عقولهن.

لذا.. كانت هذه الفقرة حاضرة وموجودة في هذا الكتاب؛ فأوصي  
الجميع بالعناية بها، والاستفادة منها.







- نزل عدد من الركاب منهم كريم وخالد، وفي المحطة الثانية نزل (٩) ركاب منهم شريف وزياد وصعد (١٢) راكباً وفي المحطة الثالثة نزل (١٢) راكباً ولم يصعد أحد.. فهل تستطيعين أن تعرّفي اسم السائق؟
- اسم السائق هو اسمك أنت!

## فكري قليلاً .. ثم أجيبني

- ماذا يحدث عندما تديرين ظهرك للخيال؟  
- تواجه الواقع.
- لماذا توضع السماعة على أذن الأطرش؟  
- لكي يسمع.
- ما الذي يكون دائماً في يدك اليمنى ولا يكون في يدك اليسرى؟  
- أصابع يدك اليمنى.
- ما الذي به خمسة أصابع وليس يداً؟  
- القدم.
- لماذا تدفن النعامة رأسها في الرمال؟  
- بحثاً عن الطعام.
- ما لون المطر؟  
- المطر لا لون له.
- أي بلد من بلدان الأرض فيها أكبر عدد من المطابخ؟  
- الصين.

## أغاز ظريفة جداً

١- سار عدد من الأولاد في صف واحد فكانوا أربعة خلف ولد، وولد في الوسط.. فكم كان عدد الأولاد؟

٢- ما الشيء الذي كلما طال قصر؟

٣- أيهما أوفر.. أن تدعي صديقة إلى نزهة مرتين أو أن تدعي صديقتين مرة واحدة؟

٤- سائق سيارة كان يسير في الشارع بالجهة اليمنى، فجأة انحرف جهة اليسار، وصعد على الرصيف وصدم رجلاً وصدم عموداً، مع ذلك لم يحرر ضابط المرور مخالفة.. لماذا؟

٥- كم شهر في السنة الميلادية يحتوي على (٢٨) يوماً؟

٦- رجل ترك (١٧) جملاً، وأوصى بأن يأخذ الابن الأول نصفها والثاني ثلثها والثالث تسعها.. فجاء قاضي المدينة راكباً جملة ليفصل في هذه الواقعة فماذا فعل؟

٧- ما الحيوان الذي يوجد عظمه بالخارج ولحمه بالداخل؟

٨- ما الطائر الملقب بالطائر الجمل؟

٩- صف من البط.. بطة بين بطتين وبطة خلفها بطتان، وبطة أمامها بطتان.. كم عدد البط؟

- ١٠- ما الحيوان المائي الذي له (٣) قلوب؟
- ١١- ما الشجر الذي يطلق عليه قاتل أبيه؟
- ١٢- ما العضو الذي يغلق عندما يعطس الإنسان؟
- ١٣- ما الشيء الذي يجمع بين الزقازيق، اليوسفي، واشنطن؟
- ١٤- ما اللقب الشعبي الذي يطلق على الولايات المتحدة ويرمز إليه بالرمز (US)؟
- ١٥- طائر نقار الخشب الذي نعرفه جميعاً في مسلسلات الكارتون لماذا ينقر الخشب؟
- ١٦- لماذا تسمى طلقات المسدس والبنادق رصاصاً على الرغم من أنها نحاس؟
- ١٧- ما الحيوان الذي اعتقد الناس قديماً أنه نبات؟
- ١٨- موجودة لديك في كل وجبة من وجبات الطعام، لكنك لا تأكلينها فما هي؟
- ١٩- ما الشيطان اللذان لا يمكن تناولهما في وجبة الإفطار؟
- ٢٠- أي شيء يضعه البستاني في الحديقة فور دخولها؟
- ٢١- لماذا يقف تمثال الحرية في ميناء نيويورك؟

٢٢- ما الشيء الذي نبتلعه ونبتلعنا؟

٢٣- شيء تشتريه لونه أسود، لكنك لا تستفيد من إلا بعد أن يصبح لونه أحمر؟

٢٤- شيء ترينه ولا تستطيعين قط أن تلمسيه.. نصف اسمه يقتل والنصف الثاني يحيي.. فما هو؟

٢٥- فاكهة من (٤) حروف، الرابع والثاني والأول يكون اسم حيوان مفترس، الرابع والثالث والأول شيء لا نستطيع الطهي دونه؟

٢٦- ما الشيء الذي ترينه ولا يراك؟

٢٧- ما الشيء الذي يحمل أكثر من (١٠٠٠) طن ولا يستطيع أن يحمل مسماراً؟

٢٨- ما الشيء الذي كلما أخذت منه كبر وكلما وضعت فيه صغر؟

٢٩- ما الشيء الذي تأكلين منه وهو لا يؤكل؟

٣٠- ما الشيء المليء بالثقوب، لكنه يحتفظ بالماء؟

٣١- عشرة وعشرتين، ومثلهم مرتين، وخمسة وثلاثة واثنين، كم يساوا؟

٣٢- هي في البحر غطاسة، من الداخل لؤلؤة ومن الخارج نحاسة.. فما هي؟

- ٣٣- مرت امرأة على صديقة لها تتحدث مع شاب، فسألته من هذا؟ فأجابت: أمي جابت أمه، وأخوزوجي يكون عمه.. فمن يكون؟
- ٣٤- مر جماعة على امرأة تكلم رجلاً.. فسألوها: من يكون هذا؟ فأجابتهم ما لكم وما لي، أخوزوجته يكون خالي.. فمن هو؟
- ٣٥- من الذي قتل (٥/١) سكان الأرض دفعة واحدة؟
- ٣٦- ما الأعداد الثلاثة التي يساوي حاصل ضربها، حاصل جمعها؟!
- ٣٧- شيء موجود في السماء إذا أضفت إليه حرفاً أصبح في الأرض؟
- ٣٨- كم مرة تستطيعين طرح العدد (٥) من الرقم (٥٠)؟
- ٣٩- اشتريه بمالي ولا أدخله داري؟
- ٤٠- ما هو الكوكب الذي يرى في الليل والنهار؟
- ٤١- شيء لا يمكنه المشي إلا إذا ضربته على رأسه؟
- ٤٢- شيء كلما ذبحته بكيت عليه؟
- ٤٣- شيء له الوزن نفسه إذا كان فارغاً أو معبأً؟
- ٤٤- إنسان وزوجته لا هو من بني آدم ولا هي من بنات حواء؟

- ٤٥- ما هو الشيء الذي ترمينه كلما احتجت إليه؟
- ٤٦- تاجر من التجار إذا اقتلنا عينه طار؟ فمن هو؟
- ٤٧- جملة مفيدة مشهورة تحتوي على ( ٢٤ ) حرفاً غير منقوط؟
- ٤٨- ما الشيء الذي يوصلك من بيتك إلى عملك دون أن يتحرك؟
- ٤٩- ساكن قبر، طعامه فوق رأسه، إن أكل من هذا الطعام يقوم ويمشي، يتكلم وهو صامت، ويعود لذلك القبر فما هو؟
- ٥٠- ما أضعف البيوت على وجه الأرض؟
- ٥١- ما أرق شيء يمكن رؤيته بالعين المجردة؟
- ٥٢- ما الشيء الذي يخترق الغابات والأشجار والأشواك دون أن يتحرك؟
- ٥٣- كم مرة ينطبق عقربا الساعة على بعضهما في اليوم الواحد؟
- ٥٤- أطرش يريد أن يطلب مقصاً من أبكم.. ماذا يفعل؟
- ٥٥- يتسع لمئات الألوف ولا يتسع للطير المنتوف؟
- ٥٦- ما الشيء الذي له عين واحدة، لكنه لا يرى؟
- ٥٧- متى تستطيعين وضع الماء في الغربال؟
- ٥٨- ما الشيء الذي يقول الصدق دومًا، لكنه إذا جاع كذب؟



- ٥٩- من الذي يرى عدوه وصديقه بعين واحدة؟
- ٦٠- ما البيت الذي لا يمكن لأحد أن يسكن فيه؟
- ٦١- خبروني أي شيء أوسع ما فيه فمه، وابنه في بطنه يرفسه ويلكمه، وقد علا صياحه ولم يجد من يرحمه؟
- ٦٢- ما أفضل طريقة لسحب بساط من تحت الفيل؟
- ٦٣- شيء طائر بالسما ولونه أحمر؟
- ٦٤- ما الشيء الذي لديه أسنان ولا يعض؟
- ٦٥- ما أطول آية في القرآن؟
- ٦٦- ما الشيء الذي له جلد وليس حيواناً، وله ورق وليس نباتاً، وله لسان وليس إنساناً؟
- ٦٧- ملعب زجاج وفيه (١٢) لاعباً وحارسان.. ما هو؟
- ٦٨- السمك يسبح في حياته كلها ثلاث مرات؟ أين يا ترى؟
- ٦٩- قطار كهربائي ماشي من الجنوب للشمال والهواء جاي من الشرق للغرب.. كيف يكون اتجاه دخانه؟
- ٧٠- جدرانه من ذهب ومياهه من عسل؟
- ٧١- جدان وابنان اصطاد كل منهما بطة ولم يصب أي منهما بطة الآخر، ومع ذلك لم تصب غير ثلاث بطات.. كيف؟

## - الإجابات:

- ١- (٥) أولاد.
- ٢- العمر.
- ٣- صديقتين مرة واحدة (لأن عندما أدعو صديقة واحدة مرتين سأذهب معها في كل مرة).
- ٤- لأنه كان يسير دون سيارة.
- ٥- كل الشهور.
- ٦- وجد أن (١٧) لا تقبل القسمة إلا على نفسها فأضاف جملة إلى الوصية فأصبحوا (١٨) فقسمها على نصفين فأخذ الأول تسعة ثم قسمها على ثلاثة فأخذ الثاني الثلث وهو (٦) جمال، ثم قسم العدد على تسعة فأخذ الثالث جملين وبقي واحد أخذه القاضي مرة أخرى.
- ٧- السلحفاة.
- ٨- النعامة؛ لأنها تستطيع أن تظل أياماً دون أن تشرب ماء، بالإضافة إلى مشيتها التي تشبه مشية الجمل.
- ٩- (٣) بطات.
- ١٠- الأخطبوط.
- ١١- شجر الموز؛ لأن شجرة الموز بعد أن ينضج ثمرها يجب أن تقلع لتكبر إحدى الشتلات الصغيرة التي حولها.

١٢- العين.

١٣- كلها أسماء أشخاص؛ الزقازيق نسبة إلى إبراهيم زقزوق أو لمن استوطن الزقازيق، واليوسفي نسبة إلى يوسف أفندي أو لمن جلب البذور إلى مصر، واشنطن نسبة إلى جورج واشنطن أول رئيس للولايات المتحدة.

١٤- أنكل سام أو العم سام.

١٥- لوضع البيض في ثقوب الخشب؛ حماية لها من الحيوانات والطيور الأخرى.

١٦- لأن الطلقة فيما مضى كانت من الرصاص.

١٧- الإسفنج.

١٨- الشهية.

١٩- الغداء والعشاء.

٢٠- قدماء.

٢١- لأنه لا يستطيع الجلوس.

٢٢- الماء.

٢٣- الفحم.

٢٤- السماء.

- ٢٥- رمان.
- ٢٦- الظل.
- ٢٧- البحر.
- ٢٨- الحفرة.
- ٢٩- الطبق.
- ٣٠- الإسفنج.
- ٣١- (١٠٠).
- ٣٢- الرمانة.
- ٣٣- يكون ابنها.
- ٣٤- يكون أباه.
- ٣٥- قابيل.
- ٣٦- (٣،٢،١)
- ٣٧- نجم تصبح منجم.
- ٣٨- مرة واحدة؛ لأنه بعدها يصبح (٤٥) وليس (٥٠).
- ٣٩- السيارة.
- ٤٠- كوكب الأرض.

- ٤١- المسمار.  
٤٢- البصل.  
٤٣- الساعة.  
٤٤- آدم وحواء.  
٤٥- شبكة الصيد.  
٤٦- عطار.  
٤٧- لا إله إلا الله محمد رسول الله.  
٤٨- الطريق.  
٤٩- قلم الحبر والقبر هو الغطاء.  
٥٠- بيت العنكبوت.  
٥١- قشرة فقاعة الصابون.  
٥٢- الهواء.  
٥٣- (٢٢) مرة.  
٥٤- يقول له أعطني مقصًا.  
٥٥- خلية النحل.  
٥٦- الإبرة.

- ٥٧- عندما يتجمد.
- ٥٨- الساعة.
- ٥٩- الكفن.
- ٦٠- بيت الشعر.
- ٦١- الجرس.
- ٦٢- ننتظر حتى يغادر مكانه.
- ٦٣- ذبابة مجروحة.
- ٦٤- المشط.
- ٦٥- آية الدين في سورة البقرة.
- ٦٦- الكتاب.
- ٦٧- الساعة.
- ٦٨- في البحر، ثم في المقلاة، ثم في بطن الإنسان.
- ٦٩- القطار الكهربائي ليس له دخان.
- ٧٠- البرتقالة.
- ٧١- يكون أب وابن وجد.

## حركي ذهنك

- ما الرقم الذي إذا ضرب في الرقم الذي يليه كان حاصل الضرب  
يساوي ناتج جمعهما +19؟

- (6+5).

- إننا أربعة إخوة.. لنا رأس واحد فما نحن؟

- أرجل الطاولة.

- من الخال الوحيد لأولاد عمك؟

- والدك.

- يسمع بلا أذن.. ويتكلم بلا لسان؟

- الهاتف.

- ما الرقم الذي إذا ضرب في الرقم الذي يليه كان حاصل ضربهما  
يساوي ناتج جمعهما +11؟

- (5+4).

- ما الشيء الذي إذا لمستِه صاح؟

- الجرس.

- ترى كل شيء.. ولكن ليس لها عيون.. فما هي؟

- المرأة.

- على إحدى كفتي ميزان وضع وعاء مملوء بالماء إلى حافته تماماً  
وعلى الكفة الأخرى وضع وعاء مملوء بالماء نفسه إلى نفس المستوى وفيه  
قطعة من الخشب تطفو على السطح.. فأيهما أثقل؟

- متساويان.

- حامل ومحمول.. نصفه ناشف ونصفه مبلول.. فما هو؟

- السفينة.

- ردها عشر مرات:

" خشبت الحبس حبست خمس خشبات وخشبة "

" ذبحنا بقرتنا وذبحوا بقرة بارقبة طلعت مرقة بقرتنا أحسن  
من مرقة بقرة بارقبة ذبحنا قردنا وذبحوا قردكم حطينا لحم قردنا في  
قردكم وحطيتوا لحم قردكم في قردنا "

" خيط حرير على خيط خليل "

" قميص نفيسة نشف "

" شرف فرش شرشف شريف وشريف يشرف على شرف "

" هذا المشمش مش من مشمشنا "

" شمس مستشمسة "

" ليرة ورا ليرة "

" ربالين طربال تطربلنا به وطربال ما تطربلنا به جاء شيخ الطرابيل  
تطربل بالطربال زي ما تطربلنا به يوم السبت مستببتش "



"بوجي البيجو بدرج الجيب وبوجي الجيب بدرج البيجو".

"الشاعر في الشارع".

"شويت سمكة شعور بالشمس"

"زكي زار زكية فهل زكية زارت زكي زي ما زكي زار زكية".

- عشرة وعشرتين، ومثلهم مرتين، وخمسة وثلاثة واثنين، كم

يساوا؟

- (١٠٠).

- ما هو الشيء الذي كلما كثر لدينا غلا وكلما قل رخص؟

- العمر.

### مجموعة من الألغاز وحلولها

- هل تستطيعين أن تحصلي على العدد (١٠٠٠) باستخدام الرقم

(٨) ثمانية مرات؟

-  $(٨٨٨+٨٨+٨+٨+٨)$ .

- كيف يمكن ترتيب (٢٤) جندياً في (٦) صفوف كل صف به (٥)

جنود؟

- يمكن إذا تم ترتيبهم في أضلاع شكل مسدس.

- حشرة تتسلق هوائي السيارة بمعدل (٦) سنتمترات في الدقيقة

وتستريح دقيقة واحدة كل (١٢) سم، فإذا عرفت أنه بقي أمامها (٩٢) سنتمراً لتصل إلى أعلى الهوائي.. فكم يستغرق ذلك من الوقت؟

- لن تبلغ أبداً أعلى الهوائي؛ لأن العصفور المتربص بها سيلتهمها قبل ذلك.

- ما العدد الذي له عشر وتسع وثمان وسبع وسدس وخمس وربع وثلاث ونصف؟

- (٢٥٢٠).

- أمك وزوجة أبوك وأخت خالك وأم أخوك.. كم أذن لهن؟

- (٢) لأن الجميع شخص واحد.

- خمسة وخمستين وكثرهم مرتين كم يكون.

- (٤٥).

- ثلاثة مع ثلاثة وكل ما عدت سبعة صار السبعة ثلاثة.

- الثلاثة.

- شقيقتان تجري إحداهما وراء الأخرى دون اللحاق بها؟

- عجلتا الدراجة.

- إذا ابيضت اتسخت؟

- السبورة.

- خال ابن عمك؟

- أبوك.

- بيت ليس له جدران ولا حجرات؟

- بيت الشعر.

- ستة أعداد متتابعة مجموعها (٧٥) .. ما هي؟

- (١٠ + ١١ + ١٢ + ١٣ + ١٤ + ١٥).

- ما الشيء الذي يخرج من الماء ويموت في الماء؟

- الملح.

- ما الشيء الذي كلما أخذت منه كبر والعكس؟

- الحفرة.

- ما الشيء الذي يجري ولا يستطيع المشي؟

- الماء.

- ما الشيء الذي عظمه فوق لحمه؟

- البيضة.

- ما الشيء الذي لا ينتفع به إلا إذا أشعلنا في عينه؟

- الغاز.

- ما الشيء الذي لا يمكن الانتفاع به إلا إذا وضعت إصبعك في

عينه؟

- المقص.
- ثلاثة أعداد متتالية جمعها (٣٣٦)؟
- (١١٣+١١٢+١١).
- ما الحيوان الذي يستطيع أن يحك أذنيه بأنفه؟
- الفيل.
- ما الشيء الذي رأسه للإنسان وكعبه للحيوان؟
- القمح.
- يرافقتك ويدور حولك ولا تراه؟
- الهواء.
- جميع المواد السائلة تتجمد بالبرودة، ما المادة السائلة التي تتجمد بالحرارة؟
- البيض.
- له تاج وليس بملك ويدلك على الوقت؟
- الديك.
- أنا ابن الماء فإذا تركوني في الماء مت؟
- الثلج.
- له أوراق، وما هو نبات، وله جلد، وما هو بحيوان، وعالم، وما هو بإنسان، ما هو؟
- الكتاب

- هو: له رأس ولا عين له، وهي: لها عين ولا رأس لها.. ما هما؟
- الدبوس، والإبرة.
- رجل إذا أعطاك ظهره حكمك وإذا أعطاك وجهه انتهى حكمه؟
- الإمام في الصلاة.
- لونه أسود ولا ينتفع به إلا إذا كان لونه أحمر؟
- الفحم.
- ما الشيء الذي يصنعه الناس ليركلوه؟
- الكرة.
- له أسنان ولا يعض؟
- المشط.
- في رأسه سبع فتحات من هو؟
- الإنسان.
- متى تستطيعين أن تبقى الشبكة في الماء؟
- عندما يكون الماء ثلجًا.
- كيف تحصلين على (١٠٠) من (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧)؟
- (١٥+٣٦+٤٧+٢).
- ما الشيء الذي له أربع أرجل ولا يسير؟
- التراييزة أو الكرسي.

- ما الشيء الذي يكسو الناس وهو عار؟  
- الإبرة.
- ما الشيء الذي أوله في لبنان وآخره في إسطنبول؟  
- حرف اللام.
- أعمى وأطرش وأخرس ويسير على رأسه؟  
- القلم.
- أين توجد بلاد بلا سكان وأنهار بلا مياه وأرض بلا تراب؟  
- على الخريطة.
- أخوان لا يستطيعان تمضية أكثر من دقيقة معاً؟  
- عقربا الساعة.
- تمشي وتقف وليس لها أرجل؟  
- الساعة.
- له خمس أصابع بلا عظم ولا لحم؟  
- القفاز (الجوانتي).
- عندما يخرج إلى الحياة لونه أبيض فإذا تحطم أصبح أبيض وأصفر؟  
- البيض.

- له وجه وليس له أسنان، يدل الناس على الزمان ما هو؟

- القمر.

- أخت خالكِ وليست خالتكِ؟

- والدتكِ.

- لم أكن موجودًا بالأمس وولدت اليوم وغدًا أموت؟

- اليوم.

- كيف يمكن أن يقف سمير خلف أحمد وفي الوقت نفسه يقف

أحمد خلف سمير؟

- يقفا ظهرًا لظهر.

- رتبي (٤) خمسات ليصبح الناتج (١٠)؟

-  $(5+5 \div 5 \times 5)$ .

- كيف تحصلين على (٦٣) من (٤) سبعات؟

-  $(7+7+7 \times 7)$ .

- ما العدد الذي إذا ضربته بنفسه وأضفت إليه مثله كان الناتج

(٢٠)؟

-  $(4+4 \times 4)$ .

- ما الطائر الذي تطعن معدته الحجارة؟

- النعامة.

- كيف نحصل على (٨) من (٣) تسعات؟

$$9 - 9 \div 9 -$$

- من بنت خال بنت أخت والدك؟

- أختك.

- ما الشيء الذي له أذنان ولا يسمع؟

- الحلة.

- متى يمشي المسمار على رأسه؟

- عندما يكون مثبتاً بالحذاء

- ما الشيء الذي يكون داخل الغرفة وخارجها في الوقت نفسه؟

- باب الغرفة.

- كيف تحصلين من (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على (٢٨)؟

$$- (1 - 2 + 3 \times 5 + 4).$$

- كيف تحصلين على (٦٠٠٦) من ثمان ستات؟

$$- (6666 + 666 - 6).$$

- من الأم التي لم تلد؟

- أم القرى.



- شيء يكون كبيراً عند الشروق وصغيراً عند الظهر وكبيراً عند

المساء؟

- الظل.

- ما الماء الذي لم يخرج من الأرض ولم ينزل من السماء؟

- الدموع.



# فوائد



لكل شيء من حولنا فوائد، قد تكون كبيرة، وقد تكون أقل من ذلك.

إلا أن الغريب في الأمر هو أننا دائماً أو غالباً ما نبحث عن الفوائد في الأشياء التي نتوقع وجود الفوائد فيها، في حين أننا نهمل أو نتغافل عن أشياء بين أيدينا فيها من الفوائد الشيء الكثير.

لذا.. كان لنا في هذه الفقرة (فوائد): وقفات متعددة، عن أشياء متنوعة، تحمل الكثير من الفوائد، والعديد من المنافع التي أودعها الخالق - سبحانه - لنا فيها، لكن جهلنا وكسلنا حرمننا من البحث عنها، والاستفادة منها.

وقبل البدء في قراءة المواضيع أود التذكير بأن هذه الفقرة ما هي إلا بذرة صغيرة في فضاء الكون الفسيح، فابحثن عن فوائد الأشياء، وانهلن من العلوم ما يساعدكن على اكتشاف الفوائد، وكنّ على يقين وإيمان بأن الله لم يخلق شيئاً عبثاً، بل لحكمة بالغة قد ندركها وقد لا ندركها.



## فائدة .. لا ترمي نواة التمر بعد الآن

- إذا أحرقت نواة التمر وسحقت أنبتت هذب العين، وأحدت البصر، وسودت العين.
  - بالنسبة لنوى التمر واستعماله كقهوة تعده النساء من أقوى المغذيات والمدرات لحليب المرأة المرضعة.
  - يساعد نوى التمر إذا استعمل كبخور بعد الولادة؛ لإعادة الرحم إلى مكانه، وللتخفيف من آلام المفاصل.
  - يساعد نوى التمر في تسكين آلام الأسنان، وذلك بتكسير النواة وجعلها في الفم، واستحلابها، فتقوم المادة الموجودة فيها بالتخدير لتمييزها بطعم مر وقابض.
  - يستعمل ككحل؛ وذلك بطحنه وتحميصه على النار حتى يسود، ويقولون يجعل العيون واسعة وجميلة، ويقال: إن الكحل المصنوع من نوى التمر يقوي رموش العينين.
  - يمكن الاستفادة من نوى التمر، حيث يمكن إنتاج ما يعرف ببديل الكاكاو (أو الشاكليت) وقد أجريت البحوث على ذلك وثبت نجاحها عندما خلطت مع الآيس كريم، لم يستطع من أجريت عليهم التجربة التمييز بين الآيس كريم المضاف إليه الشاكليت أو المضاف إليه مسحوق نواة التمر المحمص.
- كما أن إحدى الشركات الأجنبية قد أنتجت ما يسمى الآن ببديل القهوة دون كافيين من نواة التمر، ويستعمل بكثرة في سلطنة عمان.

## استفادي من ورق الجرائد (١)

بدلاً من الحيرة في كيفية التخلص من ورق الجرائد المتراكم في البيت، إليك فوائد عديدة للاستفادة منه في أعمال منزلية (مع مراعاة عدم استعمال الأوراق المشتملة على آيات وموضوعات دينية)، فمن ذلك استخدامه في التالي:

- وضع أوراق الجرائد داخل الأحذية المبللة بماء المطر، فتتشرب الماء، وتمتص الرائحة الكريهة منها، كما يمكن استعمالها في تلميع الأحذية قاتمة اللون.

- لحفظ القبعات وحقائب اليد من الانثناء، يمكن ملؤها بأوراق الصحف للمحافظة على شكلها وقوامها.

- ومن فوائدها للحاسوب: استعمالها بعد ترطيب الورق قليلاً في تنظيف مفاتيح الكيبورد من الغبار والشحوم.

- وتستعمل في تشييف السوائل المتساقطة على الأسطح والأرضيات؛ لما لها من قوة امتصاص عالية.

- وفي مطبخك: يمكن استخدامها لحماية الزجاج من الكسر بوضعها أسفل الإناء الزجاجي الساخن، كما تستخدم في إزالة الشحوم المتراكمة داخل الفرن.

- ومن فوائدها في الحديقة: تمنع نمو الأعشاب الضارة بوضع أوراق الجرائد بين صفوف الزراعة، كما تغطي بها النباتات عند حدوث الصقيع في أيام الشتاء الباردة.

(١) مع الحذر من أن يكون فيها اسم الله، أو آيات أو أحاديث حتى لا تهان.

- وحتى في طوارئ الطرق: إذا غرزت عجلات السيارة في رمل أو طين يمكن استعمال الصحف أسفل العجلات عند مكان الاتصال بالرمال و الطمي فتتحرك فوقها وتخرج من المنزلق.
- للمحافظة على الأشياء سهلة الكسر المخزنة داخل صندوق: تستعمل أوراق الصحف لملء الفراغات وتبطين الجوانب فتمنع الحركة التي تسبب الكسر.
- يستفاد منها في توفير نماذج بالحجم الطبيعي للباترون في تفصيل الأزياء.
- مفيدة جداً في تجفيف زجاج النوافذ وتلميعه بعد غسله.
- استعمالها في تبطين قاعدة قفص عصافير الزينة.
- تستخدم لمسح فرشاة الرسم من آثار الألوان.

## فوائد النوم الخمس

- للنوم فوائد عديدة على الصحة والجسم، وأشار الخبراء إلى أن له خمس فوائد ضرورية، وهي كالتالي:
- ١- يسبب زيادة في مخزون طاقة الجسم وتجديد خلاياه وأنسجته نتيجة لزيادة إنتاج البروتينات «البناء» وانخفاض نسبة تكسيرها «الهدم» وهو ما يسهم في تأخير أعراض الشيخوخة.
  - ٢- يزيد من كفاءة عمل الجهاز العصبي؛ فهو ينشط الذاكرة ويوفر الراحة التي يحتاج إليها الدماغ، بما يعيد له النشاط والعمل بأعلى كفاءة يومياً في أثناء اليقظة.

- ٣- يخفض من إفراز الهرمون الخاص بالضغط النفسي (الكورتيزون)، بما له من دور في تخفيض الشهية.
- ٤- يرتفع إفراز هرمون النمو لأعلى مستوياته في أثناء النوم، وهو هرمون ضروري للأطفال ولل كبار؛ لدوره في تجديد التالف وبناء الأنسجة، والعضلات، والعظام.
- ٥- ثبت أن له دوراً في وقف التحورات الخبيثة، وبالتالي في تقليل نمو الخلايا السرطانية، وعليه، فللنوم دور يسهم في الحفاظ على الشباب والوقاية ضد بعض الأمراض.

### من فوائد حفظ القرآن الكريم

- ١- التأسى بالنبي ﷺ: فقد كان - عليه الصلاة والسلام - يحفظه، ويراجعه مع جبريل - عليه السلام - ومع بعض أصحابه.
- ٢- التأسى بالسلف: قال ابن عبد البر: «طلب العلم درجات ورتب لا ينبغي تعديها، ومن تعداها جملة فقد تعدى سبيل السلف - رحمهم الله -، فأول العلم حفظ كتاب الله -- عز وجل -- وتفهمه» اهـ.
- ٣- حفظه ميسر للناس كلهم، ولا علاقة له بالذكاء أو العمر، فقد حفظه الكثيرون على كبر سنهم، بل حفظه الأعاجم الذين لا يتكلمون العربية، فضلاً عن الأطفال.
- ٤- حفظ القرآن مشروع لا يعرف الفشل... كيف؟! حين يبدأ المسلم في حفظ القرآن الكريم بعزيمة قوية، ثم يدب إليه الكسل والخمول فينقطع عن مواصلة الحفظ، فإن القدر الذي حفظه منه لا يضيع سدى،

بل إنه لو لم يحفظ شيئاً فإنه لن يحرم أجر التلاوة، فكل حرف بعشر حسنات.

٥- حملة القرآن هم أهل الله وخاصته كما في الحديث، وكفى بهذا شرفاً.

٦- حامل القرآن يستحق التكريم، ففي الحديث: «إن من إجلال الله تعالى إكرام ذي الشيبة المسلم وحامل القرآن غير الغالي فيه والجال في عنه...» الحديث.. فأين المشمرون؟.

٧- الغبطة الحقيقية تكون في القرآن وحفظه، ففي الحديث: «لا حسد إلا في اثنتين: رجل آتاه الله الكتاب وقام به آناء الليل...» الحديث.

٨- حفظ القرآن وتعلمه خير من متاع الدنيا، ففي الحديث: «أفلا يغدو أحدكم إلى المسجد فيعلم أو يقرأ آيتين من كتاب الله - عز وجل- خير له من ناقتين، وثلاث خير من ثلاث، وأربع خير من أربع ومن أعدادهن من الإبل»، وتذكرون أن الإبل في ذلك الزمان أنفس المال وأغلاه.

٩- حافظ القرآن هو أولى الناس بالإمامة، ففي الحديث: «يؤم القوم أقرؤهم لكتاب الله» وتذكري أن الصلاة عمود الدين وثاني أركان الإسلام.

١٠- حفظ القرآن الكريم رفعة في الدنيا والآخرة؛ ففي الحديث: «إن الله يرفع بهذا الكتاب أقواماً ويضع به آخرين».



## من فوائد الدعاء

- ١- يطرد الشيطان.
- ٢- يرضي الرحمن.
- ٣- يزيل الهم والغم.
- ٣- يجلب البسط والسرور.
- ٤- ينور الوجه.
- ٥- يجلب الرزق.
- ٦- يورث محبة الله للعبد.
- ٧- يورث محبة العبد لله ومراقبته ومعرفته والرجوع إليه والقرب منه.
- ٨- يورث ذكر الله للذاكر.
- ٩- يحيي القلب.
- ١٠- يزيل الوحشة بين العبد وربه.
- ١١- يحط السيئات.
- ١٢- ينفع صاحبه عند الشدائد.
- ١٤- سبب لنزول السكينة وغشيان الرحمة وحفوف الملائكة.
- ١٥- أن فيه شغلاً عن الغيبة والنميمة والفحش من القول.
- ١٦- أنه يؤمن من الحسرة يوم القيامة.
- ١٧- أنه مع البكاء في الخلوة سبب لإزالة الله للعبد يوم القيامة

تحت ظل عرشه يوم لا ظل إلا ظله.

١٨. أنه أمان من نسيان الله.

١٩. أنه أمان من النفاق.

٢٠. أنه أيسر العبادات وأقلها مشقة، ومع ذلك فهو يعدل عتق

الرقاب ويرتب عليه من الجزاء ما لا يرتب على غيره.

### من فوائد حسن الخلق

١- حسن الخلق من أفضل ما يقرب العبد إلى الله تعالى.

٢- إذا أحسن العبد خلقه مع الناس أحبه الله والناس.

٣- حسن الخلق يألف الناس ويألفه الناس.

٤- لا يكرم العبد نفسه بمثل حسن الخلق ولا يهينها بمثل سوءه.

٥- حسن الخلق سبب في رفع الدرجات وعلو الهمم.

٦- حسن الخلق سبب في حب رسول الله ﷺ والقرب منه يوم

القيامة.

٧- حسن الخلق يدل على سماحة النفس وكرم الطبع.

٨- حسن الخلق يحول العدو إلى الصديق.

٩- حسن الخلق سبب لعفو الله وجالب لغفرانه.

١٠- يمحو الله بحسن الخلق السيئات.

١١- يدرك المرء بحسن خلقه درجة الصائم القائم.

١٢- حسن الخلق من أكثر ما يدخل الناس الجنة.

- ١٣- حسن الخلق يجعل صاحبه ممن ثقلت موازينه يوم القيامة.
- ١٤- حسن الخلق يحرم جسد صاحبه على النار.
- ١٥- حسن الخلق يصلح ما بين الإنسان وبين الناس.
- ١٦- وبالخلق الحسن يكثر المصافون ويقل المعادون.

## من فوائد التفاؤل

- لو تتبعنا الدراسات حول التفاؤل وفوائده الطبية نجد العديد من الفوائد تجعلنا نتفاءل:
- فالتفاؤل يرفع نظام مناعة الجسد.
  - والتفاؤل يمنح الإنسان قدرة على مواجهة المواقف الصعبة واتخاذ القرار المناسب.
  - إنه يحبب الناس إليك؛ فالبشر يميلون بشكل طبيعي إلى المتفائل وينفرون من المتشائم.
  - التفاؤل يجعلك أكثر مرونة في علاقاتك الاجتماعية، وأكثر قدرة على التأقلم مع الوسط المحيط بك.
  - من الفوائد العظيمة للتفاؤل أنه يمنحك السعادة سواء في البيت أم في العمل أم بين الأصدقاء.
  - التفاؤل مريح لعمل الدماغ، فإن تجلس وتفكر عشر ساعات وأنت متفائل، فإن الطاقة التي يبذلها دماغك أقل بكثير من أن تجلس وتتشائم خمس دقائق فقط.



## من فوائد غض البصر

- ١- أنه امتثال لأمر الله، وما سعد إنسان في الدنيا والآخرة إلا بامتثال أوامر الله.
- ٢- يقوي القلب ويفرحه، كما أن إطلاق البصر يضعفه ويحزنه.
- ٣- يمنح القلب إشراقاً ونوراً يظهر في العين وعلى الجوارح؛ ولهذا ذكر الله آية النور ﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ﴾ (النور: ٣٥) عقب الأمر بغض البصر.
- ٤- أنه يورث القلب أنساً بالله، فإن إطلاق البصر يفرق القلب ويشتت الفكر.
- ٥- يورث الفراسة الصادقة، فإن من عمر ظاهره باتباع السنة وباطنه بدوام المراقبة وغض بصره عن المحارم وكف نفسه عن الشهوات، واعتاد الحلال لم تخطئ له فراسة.
- ٦- يورث القلب ثباتاً وشجاعة فيجعل له سلطان البصيرة مع سلطان الحجة، وفي الأثر: "إن الذي يخالف هواه، يفرق الشيطان من ظله".
- ٧- يورث القلب سروراً وفرحة وانشراحاً.
- ٨- يخلص القلب من أسر الشهوة كما قيل: "طليق برأي العين وهو أسير".
- ٩- يسد عنه باباً من أبواب الشيطان.
- ١٠- أنه يقوي عقله ويزيده ويشبهه.

## من فوائد ذكر الله

- الأولى: أنه يطرد الشيطان ويقمعه ويكسره.
- الثانية: أنه يرضي الرحمن - عز وجل -.
- الثالثة: أنه يزيل الهم والغم عن القلب.
- الرابعة: أنه يجلب للقلب الفرح والسرور والبسط.
- الخامسة: أنه يقوي القلب والبدن.
- السادسة: أنه ينور الوجه والقلب.
- السابعة: أنه يجلب الرزق.
- الثامنة: أنه يكسو الذاكر المهابة والحلاوة والنضرة.
- التاسعة: أنه يورثه المحبة التي هي روح الإسلام.
- العاشرة: أنه يورثه المراقبة حتى يدخله في باب الإحسان.
- الحادية عشرة: أنه يورثه الإنابة، وهي الرجوع إلى الله - عز وجل -

- الثانية عشرة: أنه يورثه القرب منه.
- الثالثة عشرة: أنه يفتح له باباً عظيماً من أبواب المعرفة.
- الرابعة عشرة: أنه يورثه الهيبة لربه - عز وجل - وإجلاله.
- الخامسة عشرة: أنه يورثه ذكر الله تعالى له، كما قال تعالى:  
﴿ فَادْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴾ (البقرة ١٥٢).
- السادسة عشرة: أنه يورث حياة القلب.

- السابعة عشرة: أنه قوة القلب والروح.
- الثامنة عشرة: أنه يورث جلاء القلب من صدئه.
- التاسعة عشرة: أنه يحط الخطايا ويذهبها، فإنه من أعظم الحسنات، والحسنات يذهبن السيئات.
- العشرون: أنه يزيل الوحشة بين العبد وبين ربه - تبارك وتعالى -.

### من فوائد صلة الرحم

- ١- صلة الرحم سبب لصلة الله للواصل، ففي الحديث المتفق عليه عن أبي هريرة: «إن الله خلق الخلق حتى إذا فرغ من خلقه قالت الرحم هذا مقام العائذ بك من القطيعة قال نعم، أما ترضين أن أصل من وصلك وأقطع من قطعك قالت بلى يا رب، قال فهو لك». رواه البخاري.
- ٢- صلة الرحم سبب لدخول الجنة، ففي الحديث المتفق عليه عن أبي أيوب الأنصاري، أن رجلاً سأل رسول الله ﷺ عن عمل يدخله الجنة ويباعده من النار؛ فقال ﷺ: «تعبد الله لا تشرك به شيئاً وتقيم الصلاة وتؤتي الزكاة وتصل الرحم». رواه البخاري.
- ٣- صلة الرحم امتثال لأمر الله، حيث قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ يَصِلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ وَيَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ وَيَخَافُونَ سُوءَ الْحِسَابِ﴾ (الرعد ٢١).
- ٤- صلة الرحم تدل على الإيمان بالله واليوم الآخر: عن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليصل رحمه». رواه البخاري.
- ٥- صلة الرحم من أحب الأعمال إلى الله؛ ففي الحديث «أي

الأعمال أحب إلى الله؟ قال: الإيمان بالله، قال: ثم مه؟ قال: ثم صلة الرحم، قال: ثم مه؟ قال: الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر. قال: قلت يا رسول الله أي الأعمال أبغض إلى الله؟ قال: الإشراك بالله، قال: قلت يا رسول الله ثم مه؟ قال: ثم قطيعة الرحم، قال: قلت يا رسول الله ثم مه؟ قال: الأمر بالمنكر والنهي عن المعروف».

6- صلة الرحم تنفيذ لوصية النبي ﷺ، ففي حديث أبي ذر، أنه قال: «أوصاني خليلي ألا تأخذني في الله لومة لائم وأوصاني بصلة الرحم وإن أدبرت».

7- الرحم تشهد للواصل بالواصل يوم القيامة، عن ابن عباس قال: قال ﷺ: «وكل رحم آتية يوم القيامة أمام صاحبها تشهد له بصلة إن كان وصلها وعليه بقطيعة إن كان قطعها». رواه البخاري.

8- صلة الرحم سبب لزيادة العمر وبسط الرزق، عن أنس بن مالك قال: قال رسول الله ﷺ: «من أحب أن يبسط له في رزقه وينسأ له في أثره فليصل رحمه». رواه البخاري.

9- صلة الرحم تعجل الثواب وقطيعتها تعجل العقاب، عن أبي هريرة- رضي الله عنه- قال: قال رسول الله ﷺ: «ليس شيء أطيع الله فيه أعجل ثواباً من صلة الرحم وليس شيء أعجل عقاباً من البغي وقطيعة الرحم».

10- صلة الرحم تدفع ميتة السوء، عن عليّ قال: قال رسول الله ﷺ: «من سره أن يمد له في عمره ويوسع له في رزقه ويدفع عنه ميتة السوء فليقت الله وليصل رحمه».



## من فوائد الصدقة

قال تعالى: ﴿ وَأَنْفِقُوا مِنْ مَّا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ الْمَوْتُ فَيَقُولَ رَبِّ لَوْلَا أَخَّرْتَنِي إِلَىٰ أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقْتُ وَأَكُن مِنَ الصَّالِحِينَ ﴿١٠﴾ ﴾ (المنافقون).

١. الصدقة باب من أبواب الجنة.
٢. الصدقة أفضل الأعمال الصالحات، وأفضل الصدقة إطعام الطعام.
٣. الصدقة من أسباب دخول الجنة ونيل بيت وغرف في الجنة.
٤. الصدقة تظل صاحبها يوم القيامة وتفك صاحبها من النار.
٥. الصدقة تطفئ غضب الرب، وحر القبور.
٦. الصدقة خير ما يهدى للميت، وأنفع ما تكون له، ويربيها الله - عز وجل -.
٧. الصدقة تطهير، وتزكية للنفس، ومضاعفة الحسنات.
٨. الصدقة سبب سرور المتصدق، ونصرة وجهه يوم القيامة.
٩. الصدقة أمان من الخوف يوم الفزع الأكبر، وعدم الحزن على ما فات.
١٠. الصدقة سبب لمغفرة الذنوب، وتكفير السيئات.
١١. الصدقة من المبشرات بحسن الخاتمة، وسبب لدعاء الملائكة.
١٢. المتصدق من خيار الناس، والصدقة ثوابها لكل من شارك فيها.

١٣. صاحب الصدقة موعود بالخير الجزيل، والأجر الكبير.
١٤. الإنفاق من صفات المتقين، والصدقة سبب لمحبة عباد الله للمتصدق.
١٥. الصدقة أمانة من أمارات الجود، وعلامة من علامات الكرم، والسخاء.
١٦. الصدقة سبب في استجابة الدعوة، وكشف الكربة.
١٧. الصدقة تدفع البلاء، وتسد سبعين باباً من السوء في الدنيا.
١٨. الصدقة تزيد في العمر، وتزيد في المال، وسبب في الرزق والنصر.
١٩. الصدقة علاج، ودواء، وشفاء.
٢٠. الصدقة تمنع الحرق، والغرق، والسرق، وتمنع ميتة السوء.
٢١. الصدقة أجرها ثابت ولو كانت على البهائم أو الطيور.
٢٢. المتصدق، والعامل على الصدقة لهما أجر المجاهد في سبيل الله.

## من فوائد السواك

قال الإمام ابن القيم في فوائد السواك عدة منافع، هي:

- ١- طيب الفم.
- ٢- يشد اللثة.
- ٣- يقطع البلغم.

- ٤- يجلو البصر.
  - ٥- يذهب بالحفر.
  - ٦- يصح المعدة.
  - ٧- يجلو الصوت.
  - ٨- يعين على هضم الطعام.
  - ٩- يسهل مخارج الكلام.
  - ١٠- ينشط للقراءة والذكر والصلاة.
  - ١١- يطرد النوم.
  - ١٢- يعجب الملائكة.
  - ١٣- يكثر الحسنات.
- ومن الفوائد المكتشفة حديثاً للسواك أنه:

- أفضل علاج وقائي لتسوس أسنان الأطفال؛ لاحتوائه على مادة الفلورايد.
- يزيل الصبغ والبقع؛ لاحتوائه على مادة الكلور.
- يبيض الأسنان؛ لاحتوائه على مادة السليكا.
- يحمي الأسنان من البكتريا المسببة للتسوس؛ لاحتوائه على مادة الكبريت والمادة القلوية.
- يفيد في التئام الجروح وشقوق اللثة وعلى نموها نمواً سليماً؛ لاحتوائه على مادة تراي أمين وفيتامين ج.
- أفضل علاج لترك التدخين.

## من فوائد التصبح بسبع تمرات

- ١- خفض نسبة الكلسترول بالدم والوقاية من تصلب الشرايين؛ لاحتوائه على البكتين.
- ٢- منع الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة والوقاية من مرض البواسير وتقليل تشكل الحصيات بالمرارة ولتسهيل مراحل الحمل والولادة والنفاس؛ لاحتوائه على الألياف الجيدة والسكريات السريعة الهضم.
- ٣- منع تسوس الأسنان؛ لاحتوائه على الفلور.
- ٤- الوقاية من السموم؛ لاحتوائه على الصوديوم والبوتاسيوم وفيتامين ج.
- ٥- علاج لفقر الدم (الأنيميا)؛ لاحتوائه على الحديد والنحاس وفيتامين (ب٢).
- ٦- علاج للكساح ولين العظام؛ لاحتوائه على الكالسيوم والفوسفور وفيتامين أ.
- ٧- علاج لفقدان الشهية وضعف التركيز؛ لاحتوائه على البوتاسيوم.
- ٨- علاج للضعف العام وخفقان القلب؛ لاحتوائه على المغنيسيوم والنحاس.
- ٩- علاج للروماتزم وسرطان المخ؛ لاحتوائه على البورون.
- ١٠- مضاد لسرطان؛ لاحتوائه على السلينيوم، وقد لوحظ أن سكان الواحات لا يعرفون مرض السرطان.



# قولي ولا تقولي من الألف إلى الياء

تعاني اللغة العربية في هذا العصر أشد المعاناة من جوانب ونواحٍ عدة  
قد يصعب حصرها.

صحيح أننا نؤمن بأن اللغة العربية لغة محفوظة إلى قيام الساعة؛  
لأن الله تكفل بحفظ كتابه، ومن المعلوم أن اللغة العربية هي لغة القرآن.  
لكن أيضاً يجب علينا نحن العرب خصوصاً، والمسلمين عموماً أن  
نحافظ على هذه اللغة التي جعلها الله خير اللغات، وأفصحها.  
وهي كما قال حافظ إبراهيم فيها:

أنا البحر في أحشائه الدر كامن

فهل ساءلوا الغواص عن صدقاتي

وأود التنبيه إلى أن الأهمية العظمى لهذه الفقرة أن تنعكس على السنة  
المعلمات والطالبات فتقومهن، وتصحهن؛ حتى يصبح اللسان قوياً معتدلاً  
بعيداً عن اللحن، وعن الخطأ، وقريباً من الفصاحة، والبيان.

فإذا نطقن كن كالصبح يفلق فلقاً، ولا يكن كمن إذا تكلمن كن كالمثلوث  
باللهجات الدخيلة على لغتنا، فتجده ربما لا يحسن حتى قراءة سورة الفاتحة  
- والعياذ بالله -.

لذا.. أضع - هنا - المسؤولية الكبرى في أيدي معلمات اللغة العربية؛  
فهن المسؤولات، مع المعلمين، أمام الله وأمام المجتمع بالمحافظة على فصاحة  
اللغة العربية قدر المستطاع. ولا أنسى التذكير بأن يكون هناك تعاون بين  
معلمات اللغة العربية والإذاعة المدرسية؛ لأنها منبر توجيه وتصحيح، ولا بد  
من استغلاله في مثل هذه الأشياء المهمة.

كما أختتم كلامي بالتنبيه على عدم التغافل عن أهمية هذه الفقرة، وأن  
يخصص لها دقيقة أو دقيقتان كل أسبوع على الأقل؛ بحيث ينتقى خمس أو  
ست نقاط من هذه الفقرة وتلقى على مسامع الطالبات في الإذاعة الصباحية.

ونسأل الله الإخلاص والقبول،،،



## - في (حرف الهمزة):

لا تقولي: (أثر عليه)؛ لكن قولي: (أثر فيه، أثر به).

لأن الفعل (أثر) يتعدى بـ(في) كما في قول عنتره:

أشكو من الهجر في سر وفي علن

شكوى توثر في صلد من الحجر

ويتعدى الفعل أيضاً بالباء، فنقول: أثر به، أما قولنا أثر عليه فلم

يرد في لغة العرب.

لا تقولي: (أداه حقه)، لكن قولي: (أدى إليه حقه).

لا تقولي: (أكد فلان على المقولة وعلى كذا)، لكن قولي: (أكد

فلان الكلام والمقولة)؛ لأن الفعل متعد لا يحتاج إلى حرف تعدية شأنه شأن الفعل اللازم.

فالصحيح أن تقولي: أكد فلان المقولة.

لا تقولي: (قلت له أن يفعل كذا)، لكن قولي: (قلت له ليفعل كذا)

بلام الأمر، أو دونها (قلت لفلان يفعل كذا)؛ لأن "أن" لا تقع بعد لفظ القول.

لا تقولي: (استبيان)، لكن قولي: (استبانة)؛ لأن مصدر الفعل

استبان هو استبانة مثل: استقام استقامة.

لا تقولي: (أحد الشركات)، لكن قولي: (إحدى الشركات)؛ لأن

العدد واحد يطابق المعدود في التذكير والتأنيث.



**لا تقولي:** (اشتقت لك)، **لكن قولي:** (اشتقت إليك)؛ لأن الفعل اشتاق يتعدى إلى لا باللام.

**لا تقولي:** (احتار فلان في أمره)، **لكن قولي:** (حار فلان في أمره، أو تحير)؛ لأن الفعل احتار لم يسمع عن العرب.

**لا تقولي:** (طلب إذن السفر)، **لكن قولي:** (طلب استمارة السفر أو العمل).

**لا تقولي:** (هل أنك مسافر؟)، **لكن قولي:** (أنتك مسافر؟)؛ لأن هل لا تدخل على حرف التوكيد وتدخل الهمزة على أن (أنتك لأنت يوسف).

**لا تقولي:** (إربًا إربًا)، **لكن قولي:** (إربًا إربًا)؛ لأن الإرب: العضو الكامل، فقطعت الشيء إربًا إربًا، أي: عضوًا عضوًا؛ ولهذا يجيز كثير من علماء اللغة أن يقال: قطعت الشيء إربًا إربًا، إلا إذا كان له أعضاء كالإنسان أو الحيوان، أما الحبل والكتاب وأمثالهما مما ليس له أعضاء فلا يجيزون فيه ذلك اللفظ.

**لا تقولي:** (أرجوا)، **لكن قولي:** (أرجو)؛ لأن الفعل (أرجو) فعل ناقص (آخره حرف علة هو الواو)، وهذه الواو من أصل الفعل؛ لذا لا يزداد بعده ألف؛ لأن الألف لا تزداد إلا بعد واو الجماعة؛ مثل: سمعوا.

أما (أرجو) و(نرجو)، فلا تزداد بعد واوهما الألف؛ لأن واوهما ليست واو جماعة.

أما إذا أسندت هذه الأفعال إلى واو الجماعة فتزداد الألف بعد واوها عندئذٍ، كما في: (المسلمون لن يرجوا النصر من غير الله).

**لا تقولي:** (أمهات الكتب)، **لكن قولي:** (أمات الكتب)؛ لأن كثيراً من المعجمات اللغوية تذكر: أن الأمهات فيمن يعقل، والأمات فيما لا يعقل، وبما أن الكتب غير عاقلة، فجمعها يكون: أمات، لكن ابن جني وغيره أجازوا جمع الجميع على أمات أو أمهات (للعاقل وغير العاقل).

**لا تقولي:** (إنشاء الله)، **لكن قولي:** (إن شاء الله)؛ لأن جملة (إن شاء الله) تكتب منفصلة، وقد شاعت كتابتها متصلة، وهذا خطأ ظاهر؛ لأن (إن) هنا شرطية، وليست من بنية الكلمة، ولكن نقول: سيتم إنشاء مدرسة جديدة في حي الروضة - إن شاء الله - .

**لا تقولي:** (تمعن في الأمر)، **لكن قولي:** (أمعن النظر، أو أنعم النظر)؛ لأن تمعن معناها: تصاغر، وتذلل انقياداً، وهي لا تفيد التدقيق والتمحيص المراد من اللفظ.

**لا تقولي:** (إني أعضد فلاناً، أي أعينه وأنصره، وهذا المشروع في حاجة إلى التعضيد)، **لكن قولي:** (إني أعضد فلاناً)، وهذا المشروع في حاجة إلى المعاضدة.

ولم يرد الفعل (عضد) بهذا المعنى، وإنما المستعمل في هذا (عَضد فلانٌ فلاناً يعضده عَضدًا، وعاضده معاضدة)، فالصواب والأسهل أن يقال: (إني أعضد فلاناً، وهذا المشروع في حاجة إلى المعاضدة).

**لا تقولي:** (أعطيت له كتاباً)، **لكن قولي:** (أعطيته كتاباً).

والفعل (أعطى) يتعدى إلى المفعولين بنفسه، فلا تدخل اللام على أحد مفعوليه مع تأخره عن الفعل.

**لا تقولي:** (يلزمني بمساعدة المعوزين)، **لكن قولي:** (إن الواجب يلزمني مساعدة المعوزين)، والفعل ألزم لا يتعدى بالباء وإنما يتعدى بنفسه، تقولين: (ألزمته العمل وألزمته المال)، أي أوجبته عليه.

**لا تقولي:** (أصر الأب على جلب ابنه الكتاب)، **لكن قولي:** (أصر الأب على ابنه أن يجلب الكتاب)؛ لأن الجلب ليس شخصاً حتى نصر عليه مثل هذا الإصرار!

**لا تقولي:** (شاب أعزب، وتقصدين الذي لا زوجة له)، **لكن قولي:** (شاب عذب).

لأن أعزب بمعنى: بُعد. تقولين: (أعزب عنه أصدقاؤه، بعدوا؛ أعزب عنك أهل السوء، أي أبعد).

**لا تقولي:** (يا ابن عبد الله)، **لكن قولي:** (يا بن عبد الله).

تحذف ألف الوصل من كلمتي (ابن، وابنة) إذا سبقت إحداهما بياء النداء.

**لا تقولي:** (أرسل له رسالة)، **لكن قولي:** (أرسل إليه رسالة).

قال تعالى: ﴿وَأَرْسَلْنَا إِلَيْهِمُ رُسُلًا﴾ (المائدة: ٧٠).

**لا تقولي:** (الأبلة)، وتعنين المعلّمة وهي كلمة تركية، **لكن قولي:** (المعلمة، أو المدرّسة).

الأبلة في العربية معناها: الثقل، والوخامة من الطعام.

**لا تقولي:** (أسفْتُ له، وأسفْتُ للأمر)، **لكن قولي:** (أسفْتُ عليه، أو على الأمر).

لأن (أسف على الأمر) تعني (ندم على الأمر)، والندم دائماً يستصحب حرف الجر (على) لا حرف (اللام).

**لا تقولي:** (أخصائي)، **لكن قولي:** (اختصاصي)، من الفعل اخص.

**لا تقولي:** (أشرتُ إليه ألا يفعل ذلك)، **لكن قولي:** (أشرتُ إليه أن لا يفعل ذلك).

لأن تفصل (أن) التفسيرية عن (لا) النافية الواقعة بعدها.

**لا تقولي:** (أيهما أفضل العلم أم المال؟)، **لكن قولي:** (أيما فضل العلم أم المال؟).

**لا تقولي:** (اندحر جيش العدو، فهو مندحر)، **لكن قولي:** (دحرنا جيش العدو، فجيش العدو مدحور).

وذلك إذا كان هزماً وكسره ناشئاً عن حرب، وخسرانه في الحرب؛ وهو من باب المجاز، والفصيح أن يقال: كسرنا جيش العدو، أو هزمناه، أو شتتْنا شمله، أو فللناه؛ ومع هذا فقد شاع في العصر الحاضر (دحرنا جيش العدو) أي دفعناه بعنف، وطردناه؛ أما (اندحر) فلم يرد في كتب اللغة.

**لا تقولي:** (سواء أكان الأمر خطراً أم عادياً)، **لكن قولي:** (سواء أخطراً كان الأمر أم عادياً).

لأن القاعدة في همزة التسوية أن يأتي الأمر المراد تسويته بالآخر مباشرة بعد الهمزة.

**لا تقولي:** (يقولون في جمع أرض أراض)، **لكن قولي:** (أرضون)،  
بفتح الراء؛ لأن الأرض ثلاثي لا يجمع على أفاعل.

**لا تقولي:** (للأسف! غفلتنا عظيمة)، **لكن قولي:** (يا للأسف! غفلتنا عظيمة)؛ لأنه لا يجوز حذف الياء في هذا الموضع، وقد استخدم القرآن في قوله تعالى: ﴿يَأْسَفُنَّ عَلَىٰ يُوسُفَ﴾ (يوسف: ٨٤).

**لا تقولي:** (ارتدى معطفًا أبيضًا)، **لكن قولي:** (ارتدى معطفًا أبيض).

لأن: أبيض: وصف على وزن أفعال ممنوع من الصرف.

**لا تقولي:** (من الآن)، **لكن قولي:** (من الآن).

فهي مبنية على الفتح، كما في دروس النحو.

### - في (حرف الباء):

**لا تقولي:** (هذا البئر عميق)، **لكن قولي:** (هذه بئر عميقة).

لأن بئر مؤنثة والدليل على ذلك قوله تعالى: ﴿وَبِئْرٍ مُّعَطَّلَةٍ﴾ (الحج: ٤٥).

**لا تقولي:** (الشعوب البدائية)، **لكن قولي:** (الشعوب البدائية أو البدائية)؛ لأن ذلك نسبة إلى البداءة بمعنى البدء.

لا تقولي: (هذا برميل من النفط)، لكن قولي: (هذا برميل من النفط) بكسر الباء.

لأن كلمة برميل دخيلة، وقد أقرها مجمع اللغة.

لا تقولي: (هذا بطيخ طيب)، لكن قولي: (بطيخ طيب) بكسر الباء.

لا تقولي: (البنك التجاري)، لكن قولي: (المصرف التجاري)؛ لأن كلمة بنك كلمة فرنسية.

لا تقولي: (استبدلت السيارة الصغيرة بالكبيرة بمعنى تركت الصغيرة واخترت الكبيرة)، لكن قولي: (استبدلت السيارة الكبيرة بالصغيرة).

لأن الباء تدخل على المتروك؛ ولذلك قال الله - تعالى: ﴿أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ﴾ (البقرة: ٦١). أي: اختار بنو إسرائيل القثاء والثوم والبصل على المن والسلوى، ورضوا بالأدنى؛ فعاتبهم الله - تعالى - على ذلك.

لا تقولي: (البعض)، لكن قولي: (بعض).

لأن كثيراً ما تردد هذه الكلمة في الاستعمال العام معرفة (بأل) التعريف، والأصح أن هذه اللفظة (بعض) معرفة؛ لأنها كما يقول أصحاب اللغة في نية الإضافة.

وقد وردت كلمة (بعض) في القرآن الكريم في مواضع كثيرة وكلها جاءت مجردة من أل التعريف كقوله تعالى: ﴿ وَاللَّهُ فَضَّلَ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ فِي الرِّزْقِ ﴾ (النحل: ٧١).

**لا تقولي:** (بتّ فلان في الأمر)، **لكن قولي:** (بتّ فلان الأمر أي نواه وجزم به).

وجاء في الأساس بتّ القضاء عليه وبتّ النية جزمها. وجاء في المحكم بتّ الشيء يبتّه، أي قطعه قطعاً مستأصلاً. ومن ذلك (بت طلاق امرأته) أي جعله باتاً لا رجعة فيه.

**لا تقولي:** (البعثة) بكسر الباء، **لكن قولي:** (البعثة) بفتح الباء.

لأن الهيئة التي ترسل في عمل مؤقت هي: (البعثة)، كما في المعجم الوسيط، لكن الكثير ينطقونها (البعثة) بالكسر، وهو خطأ شائع.

**لا تقولي:** (البوتقة)، **لكن قولي:** (البوتقة).

لأنها الوعاء الذي تذاب فيه المعادن، ونطقها بضم الباء.

**لا تقولي:** (دون)، **لكن قولي:** (دون)؛ لأنه لم يعرف عن العرب ذلك.

### - في (حرف التاء) :

**لا تقولي:** (تشرين بكسر التاء)، **لكن قولي:** (تشرين بفتح التاء).

وتشرين هو اسم لشهر من شهور السنة السريانية (تشرين أول وتشرين ثاني) ووزن تشرين تفعيل وجمعه تشارين.

**لا تقولي:** (التجربة (بضم الراء)، **لكن قولي:** (التجربة (بكسر الراء)).

لأن التجربة سواءً أكانت في العلم أم ما يعمل لتلافي الخطأ أو النقص في شيء وإصلاحه، كتجربة المسرحية وغيرها، كل ذلك لا يكون إلا بكسر الراء، وتجمع على (تجارب) بكسر الراء أيضاً، أما من يضم الراء، فيقول: (تجربة وتجارب) فليس من أصول العربية في شيء.  
**لا تقولي:** (الترقوة)، **لكن قولي:** (الترقوة).

لأن بعض الأطباء وبعض المعلمين أطلقوا على العظمة المشرفة بين ثغرة النحر والعاتق في أعلى الصدر (الترقوة) بضم التاء، وهو خطأ، وصوابه (الترقوة) بفتح التاء، وجمعها: تراق، وترايق، وترائق.  
**لا تقولي:** (توعمان)، **لكن قولي:** (توعم).

لأن التوعم: هو واحد التوائم؛ لذا فالصواب أن نقول: ولدت المرأة توعمين، وهما توعمان ولدا في بطن واحد. أما قولك: ولدت المرأة توعماً فخطأ (إذا كنت تقصد مولودين في بطن واحد). أما كتابة كلمة (توعم) فيظن كثيرون أنها تكتب هكذا (توأم) على وصف أن الهمزة مفتوحة بعد ساكن فتكتب على ألف، ولكن الصواب أنه يشترط في الساكن الذي يسبق الهمزة المفتوحة أن يكون صحيحاً حتى تكتب على ألف، وهكذا فإن (توعم) تكتب الهمزة فيها مفردة؛ لأنها وقعت مفتوحة بعد ساكن غير صحيح.



**لا تقولي:** (يجب أن نتضامن في هذا الأمر)، **لكن قولي:** (يجب أن نتوافق في هذا الأمر).

يستعمل الفعل تضامن - وهو لا وجود له في اللغة العربية - بمعنى: بذل الجهد المشترك مع ثقة كل شخص بأخيه، والأصوب أن يحل محله الفعل (توافق) ومصدره (التوافق).

ويشبه ذلك استعمال الفعل (تكاتف) فيقولون مثلاً: يجب أن نتكاتف في هذا الأمر؛ بمعنى: نتعاون. وهذا الفعل (نتكاتف) لم يرد في كتب اللغة المعتمدة، والكلمات الصحيحة في هذا المعنى كثيرة، مثل: نتعاون، نتعاقد، نتساند، نتأزر.

**لا تقولي:** (تأكدت من إخلاص فلان)، **لكن قولي:** (وثقت من إخلاص فلان).

ومن الغلط قولهم: تأكدت من إخلاص فلان. واستعمال هذا الفعل (تأكد) على هذا النحو غلط شنيع؛ لأن الفعل تأكد مطاوع الفعل أكد؛ يقال: أكّدتَه فتأكد، أي قوّيته فتقوّى، فالذي يتأكد إنما هو الشيء لا أنت، وهو فعل لازم؛ لأنه مطاوع المتعدي لواحد. والصواب في هذا التركيب أن تقول: وثقت من إخلاص فلان.

**لا تقولي:** (هذه التذكرة تُخَوّل لصاحبها حق الدخول دون أجر)، **لكن قولي:** (هذه التذكرة تخوّل صاحبها الدخول دون أجر).

إن من الغلط أن يقال مثلاً: هذه التذكرة تُخَوّل لصاحبها حق الدخول دون أجر، وإن لفلان من الحقوق ما يخوّل له المطالبة بها. والفعل

(خَوَّل) بمعنى أعطى يتعدى إلى مفعولين، ومن الخطأ دخول اللام على مفعوله الأول من غير مسوِّغ. فيجب أن يقال: هذه التذكرة تخوَّل صاحبها الدخول دون أجر، وإن لفلان من الحقوق ما يخوِّله المطالبة بها.

### - في (حرف الثاء):

لا تقولي: (ثُمَّ)، لكن قولي: (ثُمَّة) بفتح الثاء، فهي ظرفية، وتكتب بتاء مربوطة.

### - في (حرف الجيم):

لا تقولي: (مجوهرات فلان)، لكن قولي: (جواهر فلان).

فالجوهر معروف، الواحدة جوهرة، والجوهر كل حجر يستخرج منه شيء ينتفع به. والجوهر على وزن فوعَل وجمعها جواهر على وزن فواعل.

لا تقولي: (جوازات السفر)، لكن قولي: (أجوزة السفر).

لأن الجواز يجمع على أجوزة كما ورد في المعجمات.

لا تقولي: (أجواء (جمع جو))، لكن قولي: (جواء).

لا تقولي: (جاءت الشرطة)، لكن قولي: (جاء الشرطة)؛ لأن الشرطة مذكر.

لا تقولي: (الجدية)، لكن قولي: (الجد).

لا تقولي: (جاؤوا سوية)، لكن قولي: (جاؤوا معاً).

**لا تقولي:** (اجتمع فلان بفلان)، **لكن قولي:** (اجتمع فلان إلى فلان)، اعتماداً على قول اللسان والتاج (كانت قريش تجتمع إلى كعب بن لؤي فيخطبهم).

**لا تقولي:** (فلان يتجوّل في البلاد)، **لكن قولي:** (فلان يجول في البلاد).

ويغلطون فيقولون: فلان يتجوّل في البلاد، والفاعل (تجوّل) لم نعثر عليه في اللغة، وإنما يقال: جال فلان جولانا ووجوّل تجوالاً واجتال اجتيالاً وانجال انجبالاً، وكل هذه الأفعال بمعنى طوّف. فالصواب أن نختار أحد هذه الأفعال الأربعة؛ ففيها كفاية وفيها غناء وأن يقال: فلان يجول في البلاد أو يجوّل أو يجتال أو ينجال.

**لا تقولي:** (جَنَازة، بالفتح)، والمراد الميت في نعشه)، **لكن قولي:** (جِنَازة)، بالكسر.

لأن جنَازة بالفتح تعني الميت نفسه.

**لا تقولي:** (جزآن)، **لكن قولي:** (جزءان).

تكتب الهمزة المتوسطة على السطر إذا وقعت بعد حرف صحيح ساكن وهي مفتوحة، وبعدها ألف اثنتين.

**لا تقولي:** (تقول الجبين لما يسجد عليه الإنسان)، **لكن قولي:** (الجبهة).

لأن الجبينين ما يكتنفانها.

لا تقولي: (الجمهور والجمهورية)، لكن قولي: (الجمهور والجمهورية).

### - في (حرف الحاء):

لا تقولي: (حُضن الأمهات)، لكن قولي: (حِضن الأمهات)، بكسر الحاء.

لا تقولي: (احتضّر فلان في المستشفى)، لكن قولي: (فلان يُحتَضِرُ في المستشفى).

فنحن نقول: (احتضّر فلان) إذا حضره الموت. قال تعالى: ﴿ حَتَّىٰ إِذَا حَضَرَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ إِنِّي بُبْتُ الْأَنْفَ ﴾ (النساء: ١٨).

لا تقولي: (أحنى رأسه خجلاً)، أي عطفه، لكن قولي: (حنى رأسه خجلاً).

لأن معنى أحنى الأب على ابنه، أي غمره بعطفه وحبه وإشفاقه ومن قبيل المجاز نقول حنّت المرأة على أولادها حنوًّا، إذا لم تتزوج بعد وفاة أبيهم.

لا تقولي: (حرمه من الإرث فيعدون الفعل (حَرَمَ) إلى المفعول الثاني بحرف الجر من) - ولكن قولي: (حرمه الإرث) بنصب مفعولين، أي الفعل (حرم) يتعدى إلى مفعولين تعديًّا مباشرًا، وقد أجاز بعض اللغويين (أحرمه الشيء) أي حرمه إياه.

**لا تقولي:** (تحرّى عن الأمر)، فيعدون الفعل (تحرّى) بحرف الجر (عن)، **لكن قولي:** (تحرّى فلانُ الأمر)، أي توخاه وطلبه.

ويقال: (فلان حَرِيٌّ بكذا) أي خليق وجدير وحقيق و(أحر به) أي أجدر به، وقد اشتق التحري من (أحر به)، وهو يعني توخّي الأولى وقصد الأحق، كما تدل على ذلك طائفة من النصوص اللغوية، نذكر من بينها: قال - عز وجل- ﴿فَمَنْ أَسْلَمَ فَأُولَئِكَ تَحَرَّوْا رَشَدًا﴾ (الجن: ١٤). أي: توخوا وعمدوا.

**لا تقولي:** (حَرَصَ على الأمر وَيَحْرَصُ)، **لكن قولي:** (حَرَصَ على الأمر)، بفتح الجميع، من حَرَصَ يَحْرِصُ، وأما حَرِصَ يَحْرِصُ فلفظة رديئة، قال تعالى: ﴿وَلَوْ حَرَصْتَ﴾ (يوسف: ١٠٣).

**لا تقولي:** (حور فلان الحديث)، **لكن قولي:** (غير فلان الحديث). معنى حور: بيض. تقول: حور الدقيق؛ صفاه حتى صار أبيض.

**لا تقولي:** (حادث مريع)، **لكن قولي:** (حادث رائع).

ومن الأخطاء الشائعة قولهم: حادث مريع، فيصوغون اسم الفاعل (مريع) من الفعل (أراع)، ولا أثر لهذا الفعل في اللغة، وإنما يقال: راعني الأمر وروّعني، بمعنى أخافني وأفزعني، ولا يقال أيضًا: أراعني. والصواب أن يقال: حادث مروّع، ويصح أن نقول: حادث رائع؛ بمعنى مفزع، وإن كان الرائع يستعمل لما يعجب الناس حسنه أو غير ذلك. والأصل في هذا كله هو الروّع، وهو القلب أو موضع التأثر منه.

ومثل هذا الخطأ قوله هذا فعل مُشِين؛ لأنه ليس من بين أفعال اللغة (أشان)، وإنما الفعل شانهُ يشينه شَيْنًا، بمعنى عابه. فالصحيح أن

يقال: عمل شائن أو عمل مُشين، بفتح الميم، على أنه اسم مفعول يعيبه الناس ويشينوه.

### - في ( حرف الخاء) :

لا تقولي: ( الخطة الاقتصادية )، لكن قولي: ( الخطة الاقتصادية ).  
لأن الخطة هي الأرض التي يخطها الرجل لنفسه ليبنها داراً،  
أما الخطة: الأمر المعزوم عليه.

لا تقولي: ( أخطأ عن الصواب )، لكن قولي: ( أخطأ الصواب ).

لا تقولي: ( أعلنتُ الخُطبةَ ) ويقصدون النكاح، لكن قولي:  
( أعلنتُ الخِطبةَ، أو أعلنتُ خِطبةَ فلان ).

لأن الخِطبة هي طلب الزواج بفتاة فهي خِطبة وهو خطيبها وهي  
خطيبته.

لا تقولي: ( تخرَّج من كلية )، لكن قولي: ( تخرَّج في كلية ).

لأن تخرج في العلم بمعنى تعلمه وتدرّب عليه، وأنهى موادّه ومنهجه،  
وتخرج في الكلية بمعنى تعلم فيها وتدرّب ودرس مناهجها، ولا يفيد ذلك  
قولنا: تخرج من الكلية.

### - في ( حرف الدال) :

لا تقولي: ( دهسته السيارة )، لكن قولي: ( داسته السيارة أو دعسته  
أو هرسته )؛ لأنه لم يأت الفعل ( دهس ) بمعنى دعس في اللغة العربية.

**لا تقولي:** (اندهشت، ولا تقولي: (مندهش)، **لكن قولي:** (دُهشت، ومدهوش).

لأن فعل دهش من الأفعال المعنوية لا يدخل فيه المضارعة مثل فعل فهم وخبر وعلم، وهي على عكس الأفعال المادية مثل قسم - انقسم.

**لا تقولي:** (أصيب فلان بدوخة)، **لكن قولي:** (أصيب فلان بدوار).

لأن من معاني داخ: ذل وخضع وداخ البلاد: قهرها.

**لا تقولي:** (دعم فلان البناء، وكانت دعوى فلان مدعومة بالدليل)،

**لكن قولي:** (دعم فلان البناء وكانت دعوى فلان مدعومة بالدليل).

ومن الغلط قولهم: دعم فلان البناء بالتضعيف، وكانت دعوى فلان مدعومة بالدليل. والفعل المجرد (دعم) متعد بنفسه وليس في حاجة إلى وسيلة أخرى، ولم نجد الفعل (دعم) في المعجمات التي نرجع إليها. والصواب أن يقال: دعم فلان البناء ودعوى مدعومة بالدليل.

### - في (حرف الذال) :

**لا تقولي:** (نفذ مالي، ونفذ صبري بالذال)، **لكن قولي:** (نفذ بالذال بمعنى انتهى).

جميعنا يقرأ كل جمعة قوله تعالى: ﴿ قُلْ لَوْ كَانَ الْبَحْرُ مِدَادًا لَكَلَّمْتِ رَبِّي لَنفَذَ الْبَحْرُ قَبْلَ أَنْ نُنْفَذَ كَلِمَاتُ رَبِّي وَلَوْ جِئْنَا بِمِثْلِهِ مَدَدًا ﴾ (١٠٩) (الكهف: ١٠٩).  
و نفذ الشيء بالذال أي الاختراق فتقول نفذ المسمار الجدار ونفذت الرصاصة الجسد إذا اخترقته ودخلت جوفه وخرجت من الجهة الأخرى.

**لا تقولي:** (تحسنت الصناعة عن ذي قبل)، **لكن قولي:** (تحسنت الصناعة عما كانت عليه من قبل).

ومن الخطأ أن يقال: تحسنت الصناعة عن ذي قبل؛ لأن الزيادة (قبل) في هذا السياق لا تقيم المعنى الذي سيق له الكلام، والعرب لم تستعمل هذا التركيب، ولم تجيء كلمة (قبل) في لغتها مسبوقه بـ(ذي). وإنما يقال: تحسنت الصناعة عما كانت عليه من قبل. وإنما تدخل العرب (ذي) على (قُبَل) فتقول: افعَلْ ذلك من ذي قُبَل، أي فيما يستقبل من الزمان. ولا شك أن الغرضين مختلفان، وأن (قُبَل) غير (قُبَل).

### - في (حرف الراء):

**لا تقولي:** (أرجوك المساعدة، ولكن قولي: (أرجو المساعدة).

**لا تقولي:** أرسل له كتابًا)، **لكن قولي:** (أرسل إليه كتابًا).

**لا تقولي:** (لم يرق له هذا الأمر، لم يعجبه)، **لكن قولي:** (لم يرقه هذا الأمر).

**لا تقولي:** (بالرفاه والبنين)، **لكن قولي:** (بالرفاهة أو الرفاهية أو الرفاء والبنين).

أما الرفاه فهو خفض العيش ولينه، والأجمل أن تقولي: بارك الله لكما وبارك عليكما.

**لا تقولي:** (تسلم مكتب البريد خطابات الراسلين)، **لكن قولي:** (تسلم مكتب البريد خطابات المرسلين).



لأن اسم الفاعل من الفعل أرسل غير الثلاثي هو: "مُرسل".  
**لا تقولي:** (ربيع الثاني، جمادى الثاني)، **لكن قولي:** (ربيع الآخر، جماد الآخر).

لأن الآخر: هو ما كان بعده غيره، ويستعمل (الآخر) لما ليس له ثانٍ وثالث.. ولهذا لا تسمى العرب الشهر الرابع من السنة الهجرية بـ(ربيع الثاني)، بل تسميه: (ربيع الآخر)؛ لأنه لا يوجد له ثالث ولا رابع.. وكذلك جمادى الآخرة؛ لأنه ليس هناك جمادى ثالثة ولا رابعة.

**لا تقولي:** (على الرغم)، **لكن قولي:** (على الرغم؛ لأنه هكذا ورد عن العرب).

**لا تقولي:** (رأيت مائة رجلاً)، **لكن قولي:** (رأيت مائة رجل).  
 لأن العدد من (١٠٠) إلى (١٠٠٠) لا يتغير، ومعدوده مفرد مجرور دائماً، ويعرب مضافاً إليه، لا تمييزاً.

**لا تقولي:** (المرتزقة ولا المرتزقون)، **لكن قولي:** (الجنود المُرْتَزِقَة، والجنود المرتزقون، وهؤلاء المرتزقة، وهؤلاء المرتزقون).

لأن ارتزق، يأتي بمعنى أصاب رزقاً، أو نال رزقاً، أو جعل لنفسه رزقاً؛ وتأتي بمعنى آخر، فيقال: ارتزقه، بمعنى طلب منه رزقاً؛ فالجنود مرتزقون، اسم فاعل مجموع.

### - في (حرف الزاي):

**لا تقولي:** (زخة من المطر)، **لكن قولي:** (دفقة أو دفعة من المطر)؛  
 لأنه ليس من معاني الزخة: الدفعة.

## - في (حرف السين):

لا تقولي: (تساءل عن الأمر)، لكن قولي: (سأل عن الأمر).

لأن الفعل (تساءل) يفيد الاشتراك في السؤال بين اثنين أو أكثر.

لا تقولي: (سأل الناس عليك)، لكن قولي: (سأل الناس عنك

وسأل الناس بك).

كما جاء في القرآن الكريم: ﴿ فَسَّأَلْ بِهِ خَيْرًا ﴾ (الفرقان: ٥٩).

وقوله تعالى: ﴿ لَا تَسْأَلُوا عَنْ أَشْيَاءَ إِنْ بُدِدَ لَكُمْ تَسْؤُكُمْ ﴾ (المائدة: ١٠١).

لا تقولي: (فك سراحه)، لكن قولي: (فك قيده).

لأن السراح هو الطلاق أو الانطلاق.

لا تقولي: (يسري هذا الحكم ابتداءً من أول الشهر)، لكن قولي:

(ينفذ هذا الحكم ابتداءً).

لأنه من معاني سري: سار ليلاً، كشف، دب تحت الأرض.

لا تقولي: (الشريعة السمحاء)، لكن قولي: (الشريعة السمحة).

لا تقولي: (استناداً على قول فلان)، لكن قولي: (استناداً إلى

قول).

لا تقولي: (انسحب الفريق من المباراة)، لكن قولي: (خرج الفريق

من المباراة).

يقول ابن منظور في لسان العرب: السحب؛ جرّ الشيء على وجه الأرض كالثوب وغيره، ورجل سحبان: أي جرّاف يجرف كلّ ما مر به . ا.هـ.

ولم يرد في المعجم الفعل انسحب بمعنى تتهقر أو نکص أو ترك، وذكر صاحب معجم الخطأ والصواب: يخطئ أسعد داغر وزهدي جار الله من يقول: انسحب الجيش بحجة عدم ورود الفعل في كلام العرب بمعنى تتهقر أو نکص، في حين أنه أيد المعجم الوسيط في استعمال الكلمة بمعنى تتهقر.

**لا تقولي:** (نَسْمَة بتسكين السين)، **لكن قولي:** (عدد السكان مليون نَسْمَة بفتح السين).

**لا تقولي:** (إسهاماً منها في تشجيع القدرات)، **لكن قولي:** (مساهمة منها في تشجيع القدرات).

لأن إسهاماً هو مصدر الفعل أسهم، وهذه تعني كما يقول ابن فارس في مقاييس اللغة: أسهم الرجلان إذا اقتربا، وذلك من السَّهْمَة والنصيب. وهذه تخالف مساهمة المشتقة من الفعل ساهم الذي يعني شارك، فالمساهمة هي المشاركة والإسهام يعني الاقتراع، ومن هنا نلاحظ أن أية زيادة في المبني تؤدي إلى تغيير المعنى.

**لا تقولي:** (هؤلاء السُّواح جواسيس)، **لكن قولي:** (هؤلاء السُّيَّاح جواسيس).

فهو مثل غائب وغياب، وليس مثل قائد وقواد.

**لا تقولي:** (سوف لا أفعل ذلك أو سوف لن أفعل ذلك)، **لكن قولي:**  
(لن أفعل ذلك).

ف(سوف) لا تدخل إلا على الفعل المثبت، كما أنها لا تُفصل عن الفعل. قال تعالى: ﴿وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰ﴾ (الضحى: ٥). وقال على لسان الخضر: ﴿لَنْ نَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا﴾ (الكهف: ٦٧). كما أن "سوف" لتأكيد حدوث الفعل في المستقبل، و"لن" لنفي حدوث الفعل في المستقبل، فكيف يجتمعان؟!

### - في (حرف الشين):

**لا تقولي:** (سعيد شاطر، والمقصود نبيه)، **لكن قولي:** (سعيد نبيه).

لأن الشاطر الذي أعيا أهله خبثاً، وقد شطر يشطر بالضم شطارةً!  
**لا تقولي:** (يشفيك الله وأشفاك)، **لكن قولي:** (يشفيك الله أو شفاك الله) بفتح الياء.

أما بالضم فيكون المعنى يهلكك الله! أما أشفاك من الفعل أشفى، والألف فيه للسلب، ويكون المعنى سلب الله منك الشفاء!

**لا تقولي:** (هذا أمر شيق)، **لكن قولي:** (هذا أمر شائق).

الشوق والاشتياق؛ نزاع النفس إلى الشيء، يقال: شاقه الشيء من باب قال فهو شائقٌ، وذلك مشوقٌ وشوقه فتشوق أي: هيج شوقه.

**لا تقولي:** (وقف في الشرفة، أو الروشن وهو المعروف عند الغربيين بالبالكون)، **لكن قولي:** (وقف في المستشرف، أو الروشن، أو الجناح.

**لا تقولي:** (استأجرت شقة)، **لكن قولي:** (استأجرت شقة).

فالشقة "بضم الشين" تعني البعد والسفر الطويل، قال تعالى: ﴿وَلَكِنْ بَدَّتْ عَلَيْهِمُ الشُّقَّةُ﴾ (التوبة: ٤٢).

**لا تقولي:** (استشهد)، **لكن قولي:** (استشهد في الحرب).

فالفعل ورد مبيناً للمجهول، وأما "استشهد" في قولنا: "استشهد الرجل جاره" فمعناها: طلبه للشهادة؛ قال تعالى: ﴿وَأَسْتَشْهِدُوا شَهِدِينَ﴾ (البقرة: ٢٨٢).

**لا تقولي:** (هذا الشيء يجلب الشهية للطعام أو يذهب بالشهية)، **لكن قولي:** (هذا الشيء شه للطعام أو يُشهي الطعام).

يقال: هذا الشيء يجلب الشهية للطعام أو يذهب بالشهية. وكلمة الشهية بهذا المعنى غلط، وإنما الشهية مؤنث الشهي، وهو الشيء المُشتهي واللذيذ، فيصبح المعنى: هذا الشيء يجلب اللذيذة للطعام، ولا معنى له. فالصواب أن يقال: هذا الشيء شه للطعام أو يُشهي الطعام، أي يحمل على اشتهاؤه.

### - في (حرف الصاد) :

**لا تقولي:** (تصنّت)، **لكن قولي:** (تنصّت).

لأن هذه اللفظة كثيرة الاستعمال، خاصة هذه الأيام في نشرات

الأخبار وفي الصحف، ويراد بها استراق السمع، ولو حاولنا إرجاع هذه الكلمة إلى أصلها نجد أن صاحب لسان العرب يورد كلمة (صنديت) ويقول: (الصنديت) الصنديد وهو السيد الكريم.

**لا تقولي:** (الصَحْفِيون، بفتح الصاد والحاء)، **لكن قولي:** (الصُحْفِيون)، بضمهما.

لأنها من الصحيفة أي الكتاب، والجمع صُحُفٌ وصَحَائِفٌ.

**لا تقولي:** (الصمود في الحرب)، **لكن قولي:** (الثبات في الحرب).

وذلك لأن الصمد هو القصد، وهو تحرك وسير ومشي إلى أمام، ولا يجوز إطلاق فعل من أفعال الحركة، ولا اسم من أسمائها على السكون والوقوف واللبث والمكث؛ لأن ذلك ضد المعنى المراد؛ فإذا أريد الوقوف في الحرب على سبيل المقاومة والمواقفة (لعلها والمواقفة) والمناهضة، قيل: ثبت في الحرب والقتال والمقاومة ثباتاً؛ قال الله - تعالى - في سورة الأنفال: ﴿ يَتَأَيَّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا لَقِيْتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾ (الأنفال).

**- في (حرف الطاء):**

**لا تقولي:** (طالما لم تتصلي بي فلن أزورك)، **لكن قولي:** (ما دمت لم تتصلي بي فلن أزورك).

فطالما تفيد وقوع الفعل بكثرة (طال فعل ماضٍ و"ما" كافة تكف طال عن استيفاء الفاعل والذي بعدها مبتدأ).

فتقولين: طالما الدمع روى، وطالما الحزن بقي.

والصواب؛ طالما تستبدل بما دام فتقولين: ما دمت لم تتصلي بي فلن أزورك.

**لا تقولي: (الطقس)، لكن قولي: (المناخ أو الجو).**

الطقس كلمة مولدة دينية لدى النصارى وتعني الطريقة.

**لا تقولي: (فلان يسكن في الطابق الأول من البيت أو الثاني)، لكن قولي: (فلان يسكن في الطبقة الأولى).**

ومن الغلط قولهم: فلان يسكن في الطابق الأول من البيت أو الثاني، فيستعملون الطابق استعمالاً غير صحيح؛ لأن الطابق في اللغة هو نصف الشاة أو ظرف يُطبخ فيه، فليس لعناه اتصال بأجزاء البيت. والصواب أن يقال: فلان يسكن في الطبقة الأولى. وقد فسّر الزمخشري السموات الطباق بأنها طبقة فوق طبقة، ومن المجاز قول العرب: الناس طبقات، أي منازل بعضها أرفع من بعض.

**لا تقولي: (حليب طازج)، بكسر الزاي، لكن قولي: (حليب طازج)، بفتحها.**

هكذا ورد عند العرب بالفتح، وهو الطري.

**- في (حرف العين):**

**لا تقولي: (هذا الكتاب عديم الفائدة)، لكن قولي: (هذا الكتاب معدوم الفائدة).**

جاء في معجم مقاييس اللغة: العين والبدال والميم من أصل واحد يدل على فقدان الشيء وذهابه، وعدم فلان الشيء إذا فقده، وأعدمه الله تعالى كذا، أي أفاته، والعديم الذي لا مال له. هـ. وجاء في اللسان أي لسان العرب لابن منظور رجل عديم: لا عقولي له.

فالعديم هو الذي لا يملك المال وهو الفقير من أعدم أي افتقر، وقد حمل معنى هذه اللفظة من المعنى المادي إلى المعنوي.

**لا تقولي:** (اعتذر عن الحضور)، **لكن قولي:** (اعتذر عن عدم الحضور).

لأن الاعتذار لا يكون إلا عن خطأ.

**لا تقولي:** (حياة العزوب)، **لكن قولي:** (حياة العزوبة أو العزبة). لأنها هكذا وردت في اللغة.

**لا تقولي:** (علاوة)، **لكن قولي:** (علاوة)؛ لأن العِلاوة هي للدلالة على ما يُزاد على الأصلي أو الترقية وجمعها علاوي.

**لا تقولي:** (على ماذا تكلمت؟)، **لكن قولي:** (علامَ تكلمت؟).

**لا تقولي:** (تعوّد على العمل)، **لكن قولي:** (تعوّد العمل).

لأن الفعل (تعوّد) يتعدى دون (على)، كأن تقول: تعوّدت العمل مبكراً، ولكن كثيرين يعدونه بعلى، فيقولون: تعود فلان على العمل، وهذا غير صحيح، ومنه قول أبي تمام:



تعوّد بسط الكف حتى لو أنه

ثناها لقبض لم تُطِعه أنامله

**لا تقولي:** (عقم الطبيب المبضع)، **لكن قولي:** (عقم الطبيب المبضع).

ويستعملون الفعل (عقم) مكان الفعل (عقم) و(أعقم) فيقولون مثلاً: عقم الطبيب المبضع، وقطن معقم. والأولى أن يقال: عقم الطبيب المبضع وأعقمه، وقطن معقوم أو معقم.

**لا تقولي:** (عزمته على العشاء)، **لكن قولي:** (دعوته إلى العشاء).  
فليس من معاني عزم الدعوة. ولا مشكلة إذا قلت: عزمت عليه أن يأتي معي للعشاء.

**لا تقولي:** (العريس، للرجل خاصة)، **لكن قولي:** (العروس).  
تقال للمرأة ما دامت في عرسها أي في زفافها، وكذلك الرجل.

**لا تقولي:** (إلى عنان السماء)، بكسر العين، **لكن قولي:** (إلى عنان السماء).

فالعنان بالكسر هو سير اللجام الذي تمسك به الدابة.

**لا تقولي:** (تعالوا)، **لكن قولي:** (تعالوا) بفتح اللام.

لأنها من اسم فعل أمر تعال، بمعنى أقبل أو هلم، وعند اتصال الضمائر به يبقى على فتحه، تعالي، تعاليا، تعالوا، تعالين.

- في (حرف الغين) :

لا تقولي: (الغذاء جاهز)، وتعنين به طعام أول النهار، لكن قولي: (الغذاء جاهز).

الغذاء هو الطعام الذي يُؤكَلُ أوَّلَ النهارِ، أما الغذاء فهو ما يُغتذى به من الطعام والشراب.

لا تقولي: (فلانة أصابتها الغيرة)، لكن قولي: (فلانة أصابتها الغيرة)؛ فهي من الفعل: غار غيرةً.

### - في (حرف الفاء):

لا تقولي: (فصّ الخاتم أو فصّ الخاتم)، لكن قولي: (فصّ الخاتم).

والذي يركب الفصوص يسمى الفصّاص ويقال فصّ العين أي حدقتها.

لا تقولي: (الفرار) بفتح الفاء، لكن قولي: (الفرار) بكسر الفاء.

تنطق هذه الكلمة ويقصد بها الهروب والصواب الفرار بكسر الفاء وهذه تعني الهروب، أما الفرار بفتح الفاء فتعني الكشف عن أسنان الدابة لمعرفة كم بلغت من السنين. ومن الجدير ذكره أن كل مصدر من المصادر التالية: (المفرّ) بفتح الميم والفاء وتشديد الراء و(المفرّ) بفتح الميم وكسر الفاء وتشديد الراء يعني الهروب أيضاً، يقول الشاعر:

ممدون سودان عظام المناكب

فضحتهم قريشاً بالفرار وأنتم

## - في ( حرف القاف ) :

لا تقولي: (قَيْدُ أَنْمَلَةٍ)، لكن قولي: (قَيْدُ أَنْمَلَةٍ) بمعنى صار كأن بعضهما لصق بعض.

لا تقولي: (قُفِلَ الدوام)، لكن قولي: (أَقْفِلَ الدوام).

لأن كثيراً من مديري المدارس والدوائر الحكومية يكتب جملة: قُفِلَ الدوام الساعة... والصواب أن يكتبوا: أَقْفِلَ الدوام الساعة..؛ لأن أصل الجملة: أَقْفَلَ المدير الدوام...، وعند بنائها للمجهول صارت: أَقْفَلَ الدوام؛ لأن الفعل الماضي إذا بني للمجهول يُضَمُّ أوله، ويكسر ما قبل آخره إن لم يكن مكسوراً؛ ولأن الفعل أَقْفَلَ بمعنى: أَغْلَقَ، وليس: قَفَلَ الذي هو بمعنى: رَجَعَ.

لا تقولي: (قاضي، محامي أو قولك: هذا قاضي أو محامي)، لكن قولي: (قاضٍ، محامٍ. هذا قاضٍ أو هذا محامٍ).

لأنه يجب حذف الياء من الاسم المنقوص إذا جاء نكرة في حالتها الرفع والخفض بشرط ألا يكون مضافاً، ويعوض عنها بتوين كسر فيقال: جاء قاضٍ، مررت بقاضٍ، لكن في حالة النصب تثبت الياء: رأيت قاضياً.

لا تقولي: (القَبُولُ)، بضم القاف، لكن قولي: (القَبُولُ)، بفتح القاف.

## - في (حرف الكاف):

**لا تقولي:** (على كره "الحقد"، لكن قولي: (كلمني على كره) بفتح الكاف بمعنى أكرهني على ذلك.

**لا تقولي:** (انكدر العيش)، لكن قولي: (تكدر العيش).

جاء في جمهرة اللغة: الكدر ضد الصفو، كدر الماء يكدر كدرًا وكدورًا وكدره، والماء أكدر وكدر، ومن أمثالهم: خذ ما صفا ودع ما كدر انكدر النجم إذا هوى، وكذلك انكدرت الخيل عليهم إذا لحقتهم، وجاء في اللسان: كدر عيش فلان وتكدرت معيشته.

**لا تقولي:** (تكبد فلان المشاق)، لكن قولي: (كابدت فلان المشاق).

ويقولون: تكبد فلان المشاق، بمعنى أنه قاسى من الأمور ما فيه من شدة وعنق.

والأولى أن يقال: كابدت الأمر، أي قاسيت شدته. ويقال أيضًا: أكبدهم الأمر، أي شق عليهم وأرهقهم، وفي الحديث: "أكبدهم البرد" أي شق عليهم، والفعالان (كابد) و(أكبد) مأخوذان من الكبَد، وهو المشقة، أما الفعل (تكبد) فلم تستعمله العرب في مقاساة المشقة، وإنما جاء مأخوذًا من (الكبَد) وهو جزء معروف من أجزاء الجسم، ويطلق الكبَد على وسط الشيء. قالت العرب: تكبدت الشمس السماء، أي صارت في كبدها، وتكبد اللبن، أي غلظ حتى صار كالكبَد، وتكبدت

الفلاة، أي قصدت وسطها. فإذا قصد قاصد من (تكبّد المشاق) أنه تغلغل في وسطها وأنه تجاوز أطرافها ودخل في غمرتها، جاز له على ضرب من التجوّز.

**لا تقولي:** (أنا كطبيبة)، **لكن قولي:** (أنا طبيبة).

ومن الأغلط الشائعة قولهم: أنا كطبيب أقول كذا وهو كمهندس يقول كذا، وذوق العربية يقتضي أن كاف التشبيه تدخل على غير المشبه، والصواب أن يقال: أنا طبيبة أقول كذا وهي مهندسة تقول كذا.

**لا تقولي:** (استمرّ فلان يمشي طول النهار وبالكد وصل إلى المدينة عند الغروب)، **لكن قولي:** (استمرّ فلان يمشي طول النهار ولم يكد يصل إلى المدينة إلا عند الغروب).

ومن ذلك استعمال كلمة (الكاد) في التعبير عن الحصول على الشيء بمشقة، فيقولون: استمرّ فلان يمشي طول النهار وبالكد وصل إلى المدينة عند الغروب.

وهذا التعبير بهذه الصورة لم يرد عن العرب ولا عن المولدين من بعدهم؛ لأن (الكاد) مصدر من مصادر (كاد) التي للمقاربة ولم تستعمل العرب هذه المصادر في هذا المعنى وإنما استعملوا الفعل، فيقولون: استمرّ فلان يمشي طول النهار ولم يكد يصل إلى المدينة إلا عند الغروب.

**ولا تقولي:** (كنبة)، **لكن قولي:** (أريكة).

ف(الكنبة) كلمة أجنبية، قال تعالى: ﴿عَلَى الْأَرْأَيْكِ يَنْظُرُونَ﴾ (المطففين).

## - في (حرف اللام) :

لا تقولي: (مُلفت للنظر)، لكن قولي: (لافت للنظر).

فوجه الصواب أن نقول: لافت؛ لأن فعله لفت، لا ألفت؛ إذ لا يوجد في العربية فعل هو (ألفت)، واسم الفاعل من الثلاثي على وزن (فاعل) فنقول: لافت.

لا تقولي: (فلان منبهر)، لكن قولي: (فلان مبهور).

لأن اسم المفعول من بهر مبهور.

لا تقولي: (محسوسات)، لكن قولي: (محسات).

لأن الفعل أحس رباعي.

لا تقولي: (أنا متلهف لرؤيتك)، لكن قولي: (أنا مشتاق لرؤيتك).

لأن التلهف هو الحزن والحسرة لا الشوق والحنين.

لا تقولي: (أنت بمثابة أبي)، لكن قولي: (أنت مثل أبي).

لأن من معاني المثابة البيت، الملجأ، الجزاء.

لا تقولي: (تقضي آداب اللياقة بكذا)، لكن قولي: (هذا الأمر يليق

بك أولاً يليق بك).

يُقال: تقضي آداب اللياقة بكذا؛ كأنهم يجعلون اللياقة مصدرًا للفعل، وهو ليس كذلك، وإنما مصدره الصحيح: (الليق) و(الليقان)، فالواجب أن نقول: تقضي آداب الليق أو الليقان بكذا. ولو قلنا: تقضي

آداب اللياقة بكذا، لأصبنا شاكلة الصواب؛ فإن العرب تقول: هذا الأمر يلبق بك أولاً يليق بك.

**لا تقولي:** (التحق فلان بمدرسة كذا وشروط الالتحاق بها كذا)،  
**لكن قولي:** (ألحقته بمدرسة كذا فالحق وشروط اللحاق بها كذا).

ومن الغلط قولهم: التحق فلان بمدرسة كذا وشروط الالتحاق بها كذا؛ لأن الفعل (التحق) لم نعثر عليه في المعجمات المعتمدة التي بين أيدينا، وليس (التحق) في اللغة مطاوعاً الفعل (ألحق).. إنما نقول: ألحقت محمداً بعلي فالحق. والصواب أن يقال ألحقته بمدرسة كذا فالحق وشروط اللحاق بها كذا.

**لا تقولي:** (ملاحظة)، **لكن قولي:** (ملحوظة).

فالفعل "لحظ" لا "لاحظ"، واسم المفعول من الثلاثي يكون على وزن مفعول.

**- في (حرف الميم):**

**لا تقولي:** (الصبر "مفتاح الفرج" بضم الميم)، **لكن قولي:** (الصبر "مفتاح الفرج" بكسر الميم)؛ لأن مفتاح اسم آلة على وزن مفعال.

**لا تقولي:** (هذا ماء مالح)، **لكن قولي:** (هذا ماء ملح).

قال الله - عز وجل - : ﴿ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ ﴾ (الفرقان:

.(٥٣)

لا تقولي: (ابن ماجة بالتاء)، لكن قولي: (ابن ماجه) بالهاء  
المبنية على السكون.

لأنه اسم أعجمي سمع بالهاء.

لا تقولي: (مستشفى كبيرة)، لكن قولي: (مستشفى كبير)؛ لأن  
المستشفى مذكر وليس مؤنثاً.

لا تقولي: (ماكينه خياطة ولا آلة خياطة)، لكن قولي: (مخيط).

لأن مخيط على وزن مفعل تدل على اسم الآلة مثل معصر.

لا تقولي: (مطبعة بفتح الميم) على وزن مفعلة، لكن قولي: (مطبعة)  
بكسر الميم بمعنى آلة الطباعة.

لأنها تدل على اسم المكان الذي تطبع فيه الكتب.

لا تقولي: (عن كُتب)، لكن قولي: (من كُتب) أي من قُرب.

لا تقولي: (من ثمّ)، لكن قولي: (من ثمّ).

لا تقولي: (مُدراء)، لكن قولي: (مديرون).

يشيع استخدام هذا الجمع على الألسنة على أنه جمع (مدير)؛  
ظناً أنه مثل جمع سفير على سفراء، ووزير وزراء، وأمير أمراء... إلخ.  
وستان بين الاستعمالين؛ فمادة وزير وسفير وأمير هي: وزر، سفر، أمر،  
الثلاثي والياء فيها لبناء صيغة فاعيل. على حين أن الفعل من (مدير)  
رباعي وهو أدار.



**لا تقولي: (مبروك)، لكن قولي: (مبارك).**

إذا أردت أن تهنئي شخصاً ما وتباركي له فالفعل الرباعي بارك يبارك مباركة فهو مبارك بمعنى الدعوة بالبركة، ومنه قوله تعالى: ﴿وَجَعَلَنِي مُبَارَكًا أَيْنَ مَا كُنْتُ﴾ (مريم: ٣١). وأما الفعل الثلاثي برك يبرك بروكاً مبروكاً فتقولين برك البعير بروكاً إذا استناخ؛ فاختاري منها ما شئت لتستعمليهما في التهنة، مبارك أي البركة لك، أو مبروك بروك البعير.

**لا تقولي: (تُمنح الجوائز للفائزين)، لكن قولي: (يُمنح الفائزون).**

ويقع مثل هذا الغلط في الفعل منح، فيقولون مثلاً: تُمنح الجوائز للفائزين، ويقولون يُطعم الخادم فوق ما يُمنح له من أجر. والفعل (منح) كالفعل (أعطى) يتعدى إلى مفعولين بنفسه، ومن الخطأ دخول اللام على أحد مفعوليه بلا مسوِّغ؛ فالصواب أن يقال يُمنح الفائزون جوائز، ويُطعم الخادم فوق ما يُمنحه من أجر.

**لا تقولي: (مشاكل ومعاجم)، لكن قولي: (مشكلات ومعجمات).**

لأنها من الرباعي أشكل يشكل فهو مشكل على وزن مفاعل؛ ولأن مفاعل لا تجمع على مفاعل.

**لا تقولي: (متأمر)، لكن قولي: (فلان مؤامر).**

لأن حق الواحد المفاعلة، أي المؤامرة، كما تقول: حارب فهو محارب، ولا تقول: متحارب؛ وإذا قلت: تأمر، وتأمروا قلت: هما متأمران، وهم متأمرون.

## - في (حرف النون) :

لا تقولي: (الإمام النسائي بالكسرة) ، لكن قولي: (الإمام النسائي) بالفتحة، نسبة إلى مدينة نسا.

لا تقولي: (بالنوايا) ، لكن قولي: (الله أعلم بالنيات).

لأن نية جمعها نيات ولا تجمع بالنوايا، وقد قال ﷺ: «إنما الأعمال بالنيات».

لا تقولي: (نسائم الصباح الجميلة) ، لكن قولي: (نسمات الصباح الجميلة).

نسائم على وزن فعائل ومفرده نسيمة على وزن فعيلة مثلها في ذلك مثل صحيفة وطريقة ووديعة وجمعها صحائف وطرائق وودائع، أما جمع نسمة فهو نَسَمٌ أو نسمات، يقول ابن منظور صاحب لسان العرب: (ونسيم الريح أولها حين تقبل بلين قبل أن تشتد). ويقول في موضع آخر والنسمة الإنسان، والجمع نَسَمٌ ونسمات، قال الأعشى:

إذا النسمات نفضن الغبارا بأعظم منه تقى في الحساب

وقد وردت نسائم عند بعض الشعراء المعاصرين مثل قول أحدهم:

سوف تظل دائمة من عطرها نسائم

لا تقولي: (قولك نعم في جوابك عن قوله تعالى: ﴿أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ﴾) (الأعراف: ١٧٢، ٩)، لكن قولي: (بلى).

فلا يجوز هنا نعم؛ لأنه يصير نفيًا ويكون المعنى على هذا (نعم لست بربنا)! فلا يجاب بنعم إلا في التحقيق، لا النفي. والقاعدة تقول هنا: الإثبات (بلى) مقابل النفي.

**لا تقولي:** (تنازل فلان عن حقه)، **لكن قولي:** (نزل فلان عن حقه).

ومن هذا النوع استعمال الفعل (تنازل)، فيقولون مرة: تنازل فلان عن حقه، ويقولون أخرى: تنازل فلان بالحضور إلى الحفلة وكان حسنا منه هذا التنازل.

والفعل (تنازل) لا يكون إلا في نزال المتقاتلين في الحرب. يقال: تنازل الفارسان إذا نزل كل منهما في مقابلة صاحبه لقتاله، والأولى أن يقال: نزل فلان عن حقه وتفضل فلان بالحضور. على أن التنازل عن البيع والحق قد جاء في عبارات الفقهاء ولا بأس في استعماله بهذه الصورة.

**لا تقولي:** (رأيت نيفًا وثلاثين)، **لكن قولي:** (رأيت ثلاثين ونيفًا). لأن المعلوم أن كلمة (نيف) تعطف على العدد، وليس العكس.

**- في (حرف الواو):**

**لا تقولي:** (عليكم التواجد الساعة)، **لكن قولي:** (عليكم أن تكونوا موجودين الساعة).

لأن الفعل (تَوَاجَد) يعنى: تكَلَّف الوجود أو المحبة أو الفرح، ويستعمله كثيرون للدلالة على الوجود؛ فيقولون: على الجميع التواجد هنا الساعة.. وهذا خطأ، والصواب أن نقول: على الجميع أن يكونوا موجودين هنا الساعة.. وكذا كلمة (المتواجدين) كثيرة الشيع، فعلينا أن نستعمل بدلاً منها: الموجودين.

**لا تقولي: (جاء لوحده)، لكن قولي: (جاء وحده).**

لأن كلمة "وحده" تأتي دائماً منصوبة على الحالية وملازمة للإضافة.

**لا تقولي: (لا يجب أن تهمل حقوق الأصدقاء)، لكن قولي: (يجب ألا تهمل حقوق الأصدقاء).**

ومن الأغلاط الفاشية أنهم يستعملون الفعل (يجب) في حالة النفي استعمالاً غير صحيح، فيقولون مثلاً: لا يجب أن تهمل حقوق الأصدقاء، ولا يجب أن تتهاون في واجبك. ونفي الوجوب يقتضي الجواز، فكأن ما يقال معناه: يجوز أن تهمل حقوق الأصدقاء، ويجوز أن تتهاون في واجبك. وهو عكس المعنى الذي يقصدونه.

والصحيح أن يدخل النفي في هذا التركيب على الفعل الواقع بعد (أن)، فيقال: يجب ألا تهمل حقوق الأصدقاء.

**لا تقولي: (واجه البيت)، لكن قولي: (وجه البيت).**

ويقولون: واجهة البيت، يريدون جانبه الذي به الباب. والعرب لم تستعمل هذا اللفظ بهذا المعنى، وإنما تقول: وجه البيت؛ لأن من معاني الوجه مستقبل كل شيء، وفي الأثر: كانت وجوه بيوت أصحابه شارعة في المسجد، وفي لسان العرب: وجه البيت الذي يكون فيه بابه.

**لا تقولي:** (وصلني جوابك)، **لكن قولي:** (وصل إلي جوابك فوصلني).

لأنها تعني: أعطاني هدية أو صلة، ومنها: وصل أرحامه.





٣- ضعف تدخل الجهات الحكومية المعنية بدخول البضائع الأجنبية؛ حيث كان من المفترض عليها أن تلزم شركات هذه البضائع بوضع مرادف عربي صحيح لأسماء المنتجات الجديدة.

٤- ضعف عمل مجامع اللغة العربية في تعديل وتبيين هذه الكلمات الأجنبية، وكذلك إيجاد أسماء عربية لها.

٥- عدم وعي المجتمع بخطورة هذه الكلمات الأجنبية والدخيلة على لغتنا العربية.

٦- عدم وجود قواميس حديثة وشاملة لكل ما يستجد من مخترعات ومحاولة وضع أسماء عربية لها، مهما كان مجالها.

والأسباب المؤدية لهذا الانتشار الرهيب للمصطلحات الغربية كبيرة وخطيرة، وهو - وللأسف الشديد - في ازدياد، لكن المؤمن دائماً يدعو للتفاؤل، أينما شعر باليأس أو القنوط.

لذا.. كانت هذه الفقرة المتواضعة والبسيطة في حق لغتنا العربية، مبينةً وموضحةً للعديد من الكلمات الشائعة والمنتشرة والتي لا تمت للغة العربية بأية صلة.

فلا بد من اغتنام منبر الإذاعة المدرسية في ذكر شيء من نقاط هذه الفقرة كل أسبوع، وعدم التقاعس عن ذلك مهما كانت الظروف.



- ١- لا تقولي: (كمبيوتر) وقولي: (حاسب آلي).
- ٢- لا تقولي: (درزن) وقولي: (اثنا عشر).
- ٣- لا تقولي: (أوتوبيس أو باص) وقولي: (حافلة).
- ٤- لا تقولي: (تليفزيون) وقولي: (رائي أو تلفاز).
- ٥- لا تقولي: (كوبري) وقولي: (جسر).
- ٦- لا تقولي: (أوكي) وقولي: (نعم).
- ٧- لا تقولي: (ماوس) ولكن قولي (فأرة).
- ٨- لا تقولي: (يس) وقولي: (نعم).
- ٩- لا تقولي: (أوت) وقولي: (ركلة جانبية).
- ١٠- لا تقولي: (مايكروفون) وقولي: (مكبر صوت).
- ١١- لا تقولي: (راديو) وقولي: (المذياع).
- ١٢- لا تقولي: (لمبة) وقولي: (مصباح).
- ١٣- لا تقولي: (بريك) وقولي: (كوابح).
- ١٤- لا تقولي: (كروكي) وقولي: (مخطط).
- ١٥- لا تقولي: (سنتر) وقولي: (مركز).
- ١٦- لا تقولي: (كوفي) وقولي: (قهوة).



- ١٧- لا تقولي: (بوت) وقولي: (حذاء).
- ١٨- لا تقولي: (أوفر) وقولي: (مضخم صوت).
- ١٩- لا تقولي: (كفر) وقولي: (إطار).
- ٢٠- لا تقولي: (إسبير) وقولي: (عجل احتياط).
- ٢١- لا تقولي: (الإنترنت) وقولي: (الشبكة العنكبوتية).
- ٢٢- لا تقولي: (التليفون) وقولي: (الهاتف).
- ٢٣- لا تقولي: (موبايل) وقولي: (الهاتف النقال).
- ٢٤- لا تقولي: (بربلم) وقولي: (مشكلة).
- ٢٥- لا تقولي: (دسك) وقولي: (قرص).
- ٢٦- لا تقولي: (فري) وقولي: (حر).
- ٢٧- لا تقولي: (ريلاكس) وقولي: (هادئ).
- ٢٨- لا تقولي: (أنتل وأريل) وقولي: (لاقط هوائي).
- ٢٩- لا تقولي: (ريوس) وقولي: (ارجع إلى الخلف).
- ٣٠- لا تقولي: (استوب) وقولي: (قف).
- ٣١- لا تقولي: (كوبي) وقولي: (انسخ).
- ٣٢- لا تقولي: (سكنر) وقولي: (ماسح ضوئي).

- ٣٣- لا تقولي: (باس بورت) وقولي: (جواز سفر).
- ٣٤- لا تقولي: (بوردينق) وقولي: (كرت الصعود).
- ٣٥- لا تقولي: (تاكث) وقولي: (تذكرة).
- ٣٦- لا تقولي: (ألو) وقولي: (السلام عليكم).
- ٣٧- لا تقولي: (سكروب) وقولي: (مفك).
- ٣٨- لا تقولي: (ساندويتش) وقولي: (شطيرة).
- ٣٩- لا تقولي: (باغه) وقولي: (بلاستيك).
- ٤٠- لا تقولي: (بفته) وقولي: (القماش الأبيض).
- ٤١- لا تقولي: (بخت) وقولي: (الحظ).
- ٤٢- لا تقولي: (بشت) وقولي: (مشح).
- ٤٣- لا تقولي: (بوك) وقولي: (كتاب).
- ٤٤- لا تقولي: (تجوري) وقولي: (الخزنة).
- ٤٥- لا تقولي: (تريك) وقولي: (مصباح).
- ٤٦- لا تقولي: (توله) وقولي: (عيار للوزن).
- ٤٧- لا تقولي: (تاوه) وقولي: (مقوليا).
- ٤٨- لا تقولي: (خاشوقة) وقولي: (ملعقة).

- ٤٩- لا تقولي: (خيشة) وقولي: (كيس من القماش).
- ٥٠- لا تقولي: (خبل) وقولي: (مجنون).
- ٥١- لا تقولي: (دروازة) وقولي: (البوابة).
- ٥٢- لا تقولي: (دريشة) وقولي: (نافذة).
- ٥٣- لا تقولي: (دسته) وقولي: (حزمة).
- ٥٤- لا تقولي: (ديرم) وقولي: (صبغة الرمان).
- ٥٥- لا تقولي: (ريغه) وقولي: (خليط الماء والطين).
- ٥٦- لا تقولي: (زوليه) وقولي: (بساط).
- ٥٧- لا تقولي: (شيره) وقولي: (رحيق السكر).
- ٥٨- لا تقولي: (شرشف) وقولي: (غطاء النوم).
- ٥٩- لا تقولي: (طشت) وقولي: (إناء الغسيل).
- ٦٠- لا تقولي: (طربال) وقولي: (شراع).
- ٦١- لا تقولي: (طرمة) وقولي: (مضخة).
- ٦٢- لا تقولي: (غرشه) وقولي: (جرة).
- ٦٣- لا تقولي: (قوطي) وقولي: (علبة من الصفيح).
- ٦٤- لا تقولي: (قرطاس) وقولي: (ورق).

- ٦٥- لا تقولي: (كندرة) وقولي: (الحذاء).
- ٦٦- لا تقولي: (موتر) وقولي: (السيارة).
- ٦٧- لا تقولي: (مالغ) وقولي: (ليس له طعم).
- ٦٨- لا تقولي: (واير) وقولي: (سلك).
- ٦٩- لا تقولي: (بلكي أو بركي) وقولي: (يمكن أو يحتمل أو يتوقع).
- ٧٠- لا تقولي: (بوفيه) وقولي: (مقصف).
- ٧١- لا تقولي: (بويه) وقولي: (الطلاء).
- ٧٢- لا تقولي: (بنك) وقولي: (مصرف).
- ٧٣- لا تقولي: (تاكسي) وقولي: (سيارة أجرة).
- ٧٤- لا تقولي: (تراييزة) وقولي: (منضدة).
- ٧٥- لا تقولي: (تلغراف) وقولي: (البرق).
- ٧٦- لا تقولي: (ترم) وقولي: (فصل جامعي).
- ٧٧- لا تقولي: (تكتيك) وقولي: (استراتيجية).
- ٧٨- لا تقولي: (ثرمومتر) وقولي: (ميزان الحرارة).
- ٧٩- لا تقولي: (جاكيت) وقولي: (سترة أو قميص).
- ٨٠- لا تقولي: (جنتل) وقولي: (لطيف).

- ٨١- لا تقولي: (جمرك) وقولي: (الضريبة).
- ٨٢- لا تقولي: (خان أو خانة) وقولي: (المحل أو المنزل أو الفندق).
- ٨٣- لا تقولي: (خوش) وقولي: (حسن أو جميل).
- ٨٤- لا تقولي: (ديكتاتور) وقولي: (طاغية أو مستبد).
- ٨٥- لا تقولي: (درابزين) وقولي: (مسند أو متكأ السلم أو الكرسي).
- ٨٦- لا تقولي: (دوغري) وقولي: (المستقيم).
- ٨٧- لا تقولي: (ديكور) وقولي: (تزيين).
- ٨٨- لا تقولي: (بلكون أو بلكونة) وقولي: (الشرفة).
- ٨٩- لا تقولي: (صنفرة) وهي نوع من الورق يستخدم لصقل الخشب والمعدن وغيرها، لكن قولي (الصاقولي).
- ٩٠- لا تقولي: (طابور) وقولي: (جماعة)؛ لأنها كلمة تركية ومعناها جماعة من العسكر.
- ٩١- لا تقولي: (طاسة) وقولي: (وعاء)؛ لأنها كلمة فارسية الأصل ومعناها وعاء من النحاس يستخدم للشرب.
- ٩٢- لا تقولي: (جرانيت (Granite) وقولي: (صوان)، والصوان هو حجر الصوان.
- ٩٣- لا تقولي: (كوافير أو كوافيره) وقولي: (مزين أو مزينة).

- ٩٤- لا تقولي: (دينمو) وقولي: (مؤلد).
- ٩٥- لا تقولي: (ديناميت) وقولي: (ناسف).
- ٩٦- لا تقولي: (رووف) وقولي: (سطح).
- ٩٧- لا تقولي: (ريجيم) وقولي: (حمية).
- ٩٨- لا تقولي: (روب) وقولي: (فستان).
- ٩٩- لا تقولي: (روج) وقولي: (أحمر شفاه).
- ١٠٠- لا تقولي: (رادار) وقولي: (الكشاف أو الراصد).
- ١٠١- لا تقولي: (سوري) وقولي: (عفواً).
- ١٠٢- لا تقولي: (سنترال) وقولي: (مقسم).
- ١٠٣- لا تقولي: (سيناريو) وقولي: (حوار).
- ١٠٤- لا تقولي: (ستامبا) وقولي: (محبرة أختام).
- ١٠٥- لا تقولي: (ستاد) وقولي: (ملعب كرة القدم).
- ١٠٦- لا تقولي: (شاليه) وقولي: (بيت ريفي أو بحري).
- ١٠٧- لا تقولي: (شاسي) وقولي: (هيكل).
- ١٠٨- لا تقولي: (شاكوش) وقولي: (مطرقة).
- ١٠٩- لا تقولي: (صالون) وقولي: (غرفة جلوس).
- ١١٠- لا تقولي: (أوتيل) وقولي: (فندق).
- ١١١- لا تقولي: (كريك) وقولي: (مجرفة).

- ١١٢- لا تقولي: (كنديشن) وقولي: (مكيف).
- ١١٣- لا تقولي: (كانون) وقولي: (موقد النار).
- ١١٤- لا تقولي: (كيبورد) وقولي: (لوحة مفاتيح).
- ١١٥- لا تقولي: (كارد) وقولي: (كرت بطاقة).
- ١١٦- لا تقولي: (كرافات) وقولي: (كرفته).
- ١١٧- لا تقولي: (كريم) وقولي: (مرهم للبشرة).
- ١١٨- لا تقولي: (لمبات) وقولي: (مصايح).
- ١١٩- لا تقولي: (ماسورة) وقولي: (أنبوبة).
- ١٢٠- لا تقولي: (ماما) وقولي: (أمي).
- ١٢١- لا تقولي: (مسّاج) وقولي: (تدليك).
- ١٢٢- لا تقولي: (مسج) وقولي: (رسالة).
- ١٢٣- لا تقولي: (موتور) وقولي: (محرك).
- ١٢٤- لا تقولي: (مدام) وقولي: (سيدة).
- ١٢٥- لا تقولي: (مكينة) وقولي: (محرك).
- ١٢٦- لا تقولي: (موتوسكل أو سيكل)؛ لأنها كلمة إنجليزية، وقولي:  
دراجة هوائية، أو للدباب قولي دراجة نارية).

- ١٢٧- لا تقولي: (موديل) وقولي: (طراز).
- ١٢٨- لا تقولي: (ميزاب أو مزراب) وقولي: (أنبوب أو قناة).
- ١٢٩- لا تقولي: (مهرجان) وقولي: (احتفال).
- ١٣٠- لا تقولي: (نيولوك) وقولي: (مظهر جديد).
- ١٣١- لا تقولي: (هليكوبتر) وقولي: (الحوامة).
- ١٣٢- لا تقولي: (ونش) وقولي: (رافعة).
- ١٣٣- لا تقولي: (فورم) وقولي: (نموذج).
- ١٣٤- لا تقولي: (فاكس) وقولي: (براق).
- ١٣٥- لا تقولي: (فاتورة) وقولي: (قائمة حساب).
- ١٣٦- لا تقولي: (فهرس) وقولي: (محتويات الكتاب).
- ١٣٧- لا تقولي: (فيش) وقولي: (موصل).
- ١٣٨- لا تقولي: (طماطم) وقولي: (بندورة).
- ١٣٩- لا تقولي: (صامولة) وقولي: (المحوي).
- ١٤٠- لا تقولي: (جلاس) وقولي: (كوب).







# جميل .. وأجمل



هذه هي فقرة (جميل وأجمل) أضعها بين أيديكم وأدعوكم إلى الاهتمام بها، وأدعو الله تعالى أن يكتب لها القبول.  
تعتمد هذه الفقرة على طرح سنة حسنة أو خلق نبيل أو قضية مهمة، ثم أخذ جانبيين متميزين للتعامل معها، بحيث يكون الأول فاضلاً والثاني أفضل منه، وأكمل في التعامل.

فهي من خلال هذا الأسلوب تدعوك إلى الرفعة ومعالي الأمور وعدم  
الاقتصار على شيء معين فكأنها تقول لك بكل صراحة: ارق إلى سلم المجد  
ولا تقف عند بدايته.

وقد لخصت عمل ودور هذه الفقرة في ثلاث نقاط، هي:

- غرس خلق فاضل ونصح حسن والدعوة إليه.  
- اقتراح طريقة أخرى للتعامل مع هذا الخلق أو هذا السلوك بشكل  
أكمل وأشمل.

- الدعوة والحث والترغيب بعبارة لطيفة وجميلة ومحبة على  
النفس، وهي (جميل وأجمل).

ولإلقاء هذه الفقرة عبر منبر الإذاعة المدرسية هناك طريقتان، هما  
كالتالي:

أولاً: إلقاء هذه الفقرة تلقائياً من قبل طالبة واحدة تلقيها مباشرة  
دون أي مساعدة من إحدى زميلاتهما.

ثانياً: أن تلقى هذه الفقرة من قبل طالبتين، بحيث تتولى كل منهما  
جزءاً من الفقرة وتكمل الطالبة الأخرى الجزء الثاني.

وهكذا تتم الفقرة بهذا الشكل مع مراعاة الترتيب والإعداد الجيد، والمسبق.  
وتتعلم مشرفات الإذاعات في المدارس بأن مثل هذه الفقرات مهمة جداً،  
وأيضاً لها مردود ديني وثقافي جيد ومتميز، وليعلمن أيضاً ما تكسبه هذه  
الفقرة من وضوح ومباشرة وصراحة.. فهي تطرح القضية أو الموضوع أو  
الخلق وتدعو إليه مباشرة بأجمل العبارات وأصدقها.

## النظافة

- جميل أن تحضر الطالبة بثياب نظيفة.. والأجمل أن تحافظ على نظافتها.
- جميل أن تقلمي أظافرك.. والأجمل أن تتابعيها كل أسبوع.
- جميل أن تتوضئي.. والأجمل أن تحافظي عليه كل صلاة.
- جميل أن تستعملي السواك.. والأجمل أن تحافظي عليه كل وضوء.

## التفوق الدراسي

- جميل أن تذاكري دروسك.. والأجمل أن تحافظي على مراجعتها يومياً.
- جميل أن تكوني متفوقة في الصف.. والأجمل أن تكوني الأولى.
- جميل أن تحضري الواجب المدرسي.. والأجمل أن تكون جميع إجاباتك صحيحة.
- جميل أن ترفعي من مستواك الدراسي.. والأجمل أن تزيدي من هذا الرفع وتحافظي عليه.
- جميل أن تستعيني بالمدرسة المنزلية.. والأجمل أن تعتمد على نفسك.

## الهاتف النقال

- جميل أن تستخدمى الهاتف النقال.. والأجمل ألا تحضرىه معكِ إلى المدرسة.
- جميل أن تقتصدى فى مكالمتكِ الهاتفية.. والأجمل أن تحددى مبلغاً معيناً لفاتورتكِ.
- جميل أن تبدئى مكالمتكِ بعبارة ترحيبية.. والأجمل أن تبدئىها بتحيةة الإسلام.
- جميل أن تستعملى هاتفكِ النقال.. والأجمل أن تستعمليه فى الدعوة إلى الله.

## الطابور الصباحى

- جميل أن تحضرى إلى المدرسة نشيطة.. والأجمل أن تحضرى مبكرةً.
- جميل أن تهتمى بالطابور الصباحى.. والأجمل أن تكونى فى مقدمة صفكِ.
- جميل أن تستمعى إلى الإذاعة.. والأجمل أن تنصتى لها وتستفيدى منها.
- جميل أن تمارسى التمارين الرياضية.. والأجمل أن تتبعى تعليمات معلمتكِ بجدٍ ونشاط.
- جميل أن تتجهى إلى الفصل بعد نهاية الطابور.. والأجمل أن تحافظى على الهدوء.

## الإذاعة المدرسية

- جميل أن تحبي الإذاعة المدرسية.. والأجمل أن تشاركي فيها.
- جميل أن تطرحي أفكارًا جديدة في الإذاعة المدرسية.. والأجمل أن توصليها إلى مشرفة الإذاعة.
- جميل أن تنصتي إلى الإذاعة المدرسية.. والأجمل أن تحرصي على أخذ الفائدة والمعلومة من برامجها.
- جميل أن تتابعي المشاهد التمثيلية الصباحية.. والأجمل أن تحرصي على أخذ الدروس والعبر منها.
- جميل أن تحترمي طالبات جماعة الإذاعة.. والأجمل أن تثني عليهن وتشجعيهن لتقديم المزيد.

## حسن الخلق

- جميل أن تحاورِي زميلاتك.. والأجمل أن تحافظي على عدم رفع صوتك عند الحوار.
- جميل أن ترحبي بزميلاتك.. والأجمل أن تظهرِي لهن ابتسامة مشرقة.
- جميل أن تتعريفي على مكارم الأخلاق.. والأجمل أن تظهر على أقوالك وأفعالك.
- جميل أن تحافظي على مكارم الأخلاق.. والأجمل أن ترجي ثوابها من الله لا من الناس.

## المعلمة

- جميل أن تنصتي إلى كلام معلمتك.. والأجمل أن تنفذه فوراً.
- جميل أن تركزي مع شرح معلمتك في الدرس.. والأجمل أن تشاركي وتتفاعلي معها.
- جميل أن تناقشي معلمتك في الدرس.. والأجمل أن تسألها عن كل ما أشكل عليك في الدرس.
- جميل أن تحافظي على الهدوء في أثناء الدرس.. والأجمل أن ترفعي يدك عندما تريدن فعل شيء.
- جميل أن تكني لمعلمتك الاحترام والتقدير.. والأجمل أن يبقى هذا الاحترام خارج المدرسة.

## المدرسة

- جميل أن تحبي مدرستك.. والأجمل أن تعديها بيتك الثاني.
- جميل أن تحافظي على نظافة مدرستك.. والأجمل أن تنصحي كل من يحاول العبث بها.
- جميل أن تتناولي الفطور الصباحي في المدرسة.. والأجمل أن ترمي بقايا الأكل في الحاوية.
- جميل أن تستمعي بوقتك في أرجاء المدرسة.. والأجمل أن تحافظي على جميع مرافقها.

- جميل أن تستشعري أهمية المدرسة.. والأجمل أن تعلمي أنها لأختك وقريبتك من بعدك.

## الحاسب الآلي

- جميل أن تعرفي أهمية الحاسب الآلي.. والأجمل أن تتعرفي على طريقة استخدامه.

- جميل أن تدخلتي إلى معمل الحاسب الآلي.. والأجمل أن تحافظي على الهدوء فيه.

- جميل أن تتعلمي على جهاز الحاسب الآلي في المدرسة.. والأجمل ألا تحاولي العبث به مطلقاً.

- جميل أن تنصتي لشرح معلمة الحاسب الآلي.. والأجمل أن تراجعِي دروسه أولاً بأول.

- جميل أن تكتسبي مهارات في الحاسب الآلي.. والأجمل أن تشتركي في دورة للحاسب الآلي.

## المكتبة

- جميل أن تذهبي إلى مكتبة المدرسة.. والأجمل أن تتعرفي على الكتب التي تحتويها .

- جميل أن تستعيري الكتب من المكتبة.. والأجمل أن ترديها سليمة في وقتها.



- جميل أن تقتني الكتب من المكتبة.. والأجمل أن تحرصي على قراءتها كاملة.
- جميل أن تحبي الكتب.. والأجمل أن تتعري في مكتبات بلدك العامة والتجارية.
- جميل أن تنصحي زميلاتك باقتناء الكتب.. والأجمل أن تخصصي جزءاً من مصروفاتك لشرائها.

### المساجد

- جميل أن تحبي المساجد.. والأجمل أن تواظبي على الصلاة فيها.
- جميل أن تذهبي إلى المساجد.. والأجمل أن تحافظي على جوها الإيماني.
- جميل أن تُبكري بالذهاب إلى المسجد.. والأجمل أن تستغلي الوقت بقراءة القرآن.
- جميل أن تعتادي الذهاب إلى المساجد.. والأجمل أن تحافظي على نظافتها وطهارتها.
- جميل أن تحبي قراءة القرآن في المسجد.. والأجمل أن تسجلي في حلقة قرآنية في المسجد.

### قراءة الكتب

- جميل أن تتعري في أهمية قراءة الكتب.. والأجمل أن تخصصي جزءاً من وقتك لقراءتها.

- جميل أن تحرصي على قراءة الكتب.. والأجمل أن تخبري زميلاتك بأهميتها.
- جميل أن تتابعي القراءة.. والأجمل أن تتوعي فيها.
- جميل أن تذهبي لشراء الكتب.. والأجمل أن تستشيريني قبل قراءتها.
- جميل أن تتكون عندك مكتبة خاصة في المنزل.. والأجمل أن تخصصي جزءاً من مصروفك لشرائها.

## الصلاة

- جميل أن تعريفي أهمية الصلاة.. والأجمل أن تبادري إليها.
- جميل أن تحرصي على أداء الصلاة.. والأجمل أن تواظبي على الوضوء والطهارة قبلها.
- جميل أن تحافظي على أداء الصلاة في وقتها.. والأجمل أن تكون جماعة في المسجد.
- جميل أن تصلي الصلوات الخمس جماعة في المسجد.. والأجمل أن تحافظي على السنن والرواتب قبلها وبعدها.
- جميل أن تكون الصلاة في قلبك وروحك.. والأجمل أن تنصحي زميلاتك بالمحافظة عليها.

## الإسراف بالماء

- جميل أن تستعملي صنوبر الماء.. والأجمل أن تغلقيه بعد الانتهاء منه.
- جميل أن تسقي أشجار الحديقة.. والأجمل ألا تزيد عن القدر المطلوب لري الحديقة.
- جميل أن تحافظي على النظافة والاستحمام.. والأجمل ألا يكون هناك استهلاك بشكل كبير.
- جميل أن تستخدم الماء للشرب والطعام.. والأجمل ألا تستعمليه للهو واللعب.
- جميل أن تتصحي جارتك بألا تسرف بالماء.. والأجمل أن تؤمني أن الماء ثروة عظيمة يجب الحفاظ عليها.

## مديرة المدرسة

- جميل أن تعريفي مديرة مدرستك.. والأجمل أن تعريفي قدرها ومنزلتها.
- جميل أن تحترمي مديرة مدرستك.. والأجمل أن تتبعي تعليماتها بكل اهتمام.
- جميل أن تعترفي بالخطأ.. والأجمل أن تعريفي أن من حق مديرتك أن تؤدبك عليه.
- جميل أن تراقبي تعليمات مديرتك.. والأجمل أن تراقبي الله

أولاً.

- جميل أن تكني لمديرتك الاحترام داخل المدرسة.. والأجمل أن تحافظي على الود لها خارج المدرسة.

## اللعب والترويح

- جميل أن تروحي عن نفسك باللعب.. والأجمل أن تخصصي له وقتاً مناسباً.

- جميل أن تختاري مكان اللعب.. والأجمل أن تختاري مع من تلعبين.

- جميل أن تتحمسي.. والأجمل ألا يتحول الحماس إلى شجار أو خصومة.

- جميل أن تحدي اللعبة المناسبة لعمرِك.. والأجمل ألا تتسيك دروسك وواجباتك.

- جميل أن تلعب في ساحة المنزل.. والأجمل أن تتعدي عن اللعب في الأشياء الخطرة.

## وكيلة المدرسة

- جميل أن تعريفي وكيلة مدرستك.. والأجمل أن تعريفي قدرها ومنزلتها في المدرسة.

- جميل أن تستمعي إلى تعليمات وكيلتك في المدرسة.. والأجمل أن تعريفي أنها تصب في مصلحتك.

- جميل أن تعترف بارتكاب الخطأ.. والأجمل أن تعترف بأن من حق وكيلتك معاقبتك عليه.
- جميل أن تحترمي وكيلتك وتقديرها.. والأجمل أن تعديها أختاً كبرى لك في المدرسة.
- جميل أن تحفظي الود لوكيلة مدرستك.. والأجمل ألا تنسي فضلها خارج المدرسة.

## السباحة

- جميل أن تحبي السباحة.. والأجمل أن تتعلمي كيف تمارسينها بالطريقة الصحيحة.
- جميل أن تحرصي على تعلم السباحة.. والأجمل أن تختاري مدربةً ماهرةً فيها.
- جميل أن تذهبي مع زميلاتك للسباحة.. والأجمل أن تبتعدن عن اللعب الخطير في المسبح.
- جميل أن تقتني مسبحاً.. والأجمل أن تبعدني عنه إخوتك الصغار.
- جميل أن تحرصي على تفادي حوادث الغرق.. والأجمل أن تتعلم طرق الإسعافات الأولية في أثناء حدوثها.

## الرياضة

- جميل أن تعرف أهمية الرياضة.. والأجمل أن تحرصي على ممارستها.
- جميل أن تحافظي على رياضة المشي.. والأجمل أن تحافظي عليها يومياً.
- جميل أن تتعاوني مع زميلاتك لممارسة الرياضة.. والأجمل أن تبتعدن عن الاحتكاك والإصابات.
- جميل أن تخصصي وقتاً للرياضة.. والأجمل ألا يتعارض مع أوقات الصلاة.
- جميل أن تبدئي الرياضة بحركات الإحماء.. والأجمل أن تؤجليها في الأيام شديدة البرودة.

## المرشدة الطلابية

- جميل أن تتعرفي على مرشدتك الطلابية.. والأجمل أن تتعرفي على حقوقها وواجباتها.
- جميل أن تنصتي إلى تعليمات مرشدتك الطلابية.. والأجمل أن تحرصي على عدم مخالفتها.
- جميل أن تعترفي بالخطأ.. والأجمل أن تتعلمي أنه من حق مرشدتك الطلابية أن تؤدبك عليه.

- جميل أن تحاولي حل مشكلاتك المدرسية.. والأجمل أن تستعيني بالمرشدة الطلابية.
- جميل أن تشكري المرشدة الطلابية في المدرسة.. والأجمل أن تقدمي الشكر لها خارجها.

## عقوق الوالدين

- جميل أن تسلمي على والديك.. والأجمل أن تقبلي رأسيهما.
- جميل أن تتحدثي مع والديك.. والأجمل أن تخفصي صوتك معهما.
- جميل أن تحافظي على بر والديك.. والأجمل أن تزيد منه عند الكبر.
- جميل أن تطيعي والديك.. والأجمل أن تزيد منه عند الكبر.
- جميل أن ترحمي والديك.. والأجمل أن تعلمي أنهما أعلى كنز لك في الدنيا.

## صلة الرحم

- جميل أن تحرصي على صلة الرحم.. والأجمل أن تصلي حتى من أساء إليك.
- جميل أن تحبي صلة الرحم في الأفراح.. والأجمل أن تحرصي عليها في الأتراح.

- جميل أن تصلي رحمك الأقارب.. والأجمل ألا تتسي الأبعاد بالهاتف.

- جميل أن تستشعري أهمية صلة الرحم.. و الأجمل أن توظفيها في الدعوة إلى الله ولو بالهداية.

## الهدية

- جميل أن تقبلي الهدية.. والأجمل أن تكوني أنتِ المهديّة.

- جميل أن تحبي صديقاتك.. والأجمل أن تحافظي على هذه العلاقة بالهدية.

- جميل أن تنتقي الهدية المناسبة.. والأجمل أن تحتسبي أجرها عند الله.

- جميل أن تعتذري ممن أسأتِ إليه.. والأجمل أن تقدمي له هدية.

- جميل أن تكافئي من أهدى إليك بالإهداء إليه.. والأجمل أن تشعريه بالمودة والمحبة.

## الكلام

- جميل أن تتجاوزي مع زميلاتك أطراف الحديث.. والأجمل أن تجتنب الغيبة والنميمة.

- جميل أن تتحدثي ما يحلوك.. والأجمل أن تعطي المجال لغيرك.

- جميل أن تتنوع الأحاديث والقصص.. والأجمل ألا تخلو من ذكر

الله.



- جميل أن تبيني وجهة نظرك.. والأجمل أن تحترمي وجهة النظر الأخرى.

- جميل أن يكون هناك مكان مناسب للحديث.. والأجمل أن يكون هناك وقت مخصص له.

## الأسنان

- جميل أن تحافظي على نظافة أسنانك.. والأجمل أن تواظبي على استعمال الفرشاة والمعجون.

- جميل أن تمضغي الطعام جيداً بأسنانك.. والأجمل أن تتجنبي فتح العلب المعدنية بأسنانك.

- جميل أن تذهبي إلى طبيبة الأسنان.. والأجمل أن تتبعي تعليماتها.

- جميل أن تتعري في على فوائد السواك.. والأجمل أن تستخدميه في كل وقت.

- جميل أن تكافحي تسوس الأسنان.. والأجمل أن تعلمي على الوقاية منه قبل وقوعه.

## الأكل

- جميل أن تأكلي ما تحبين.. والأجمل أن تنظمي الأكل على فترات.

- جميل أن تشبعي من الطعام.. والأجمل ألا تنسي إخوانك الفقراء.

- جميل أن تختاري ما تأكلين.. والأجمل أن تتجنبي التبذير والإسراف.

- جميل أن تحرصي على نظافة أكلك.. والأجمل أن تحرصي على غسله قبل الأكل.
- جميل أن تحضري طعامك.. والأجمل أن تدعي غيرك ليأكل معك.

## القرآن الكريم

- جميل أن تحبي القرآن.. والأجمل أن تجعليه دستورك ودليلك.
- جميل أن تقرئي القرآن الكريم.. والأجمل أن تحرصي على قراءته يومياً.
- جميل أن تحافظي على نظافة المصحف.. والأجمل ألا تمسيه إلا وأنت طاهرة.
- جميل أن تخصصي ورداً من القرآن لتقرئيه يومياً.. والأجمل أن تحرصي على تجويده وترتيله وتدبره.
- جميل أن تتعلمي أحكام القرآن.. والأجمل أن تلتحقي بحلقة لتحفيظ القرآن الكريم.

## الكرم

- جميل أن تحافظي على مالك.. والأجمل ألا تكوني بخيلة به.
- جميل أن تتعلمي كيفية التصرف بالمال.. والأجمل ألا تنسى الصدقة على الفقير أو المحتاج.

- جميل أن تكرمي ضيفتك.. والأجمل ألا ترهقي نفسك بالديون والتكاليف.
- جميل أن تتكرمي بمالك.. والأجمل ألا تبخلي أيضاً بجاهك وشفاعتك.
- جميل أن يمدحك الناس على كرمك.. والأجمل أن ترجي الثناء والمدح والأجر من الله.

### الغيبة والنميمة

- - جميل أن تكرهي الغيبة.. والأجمل أن تذكرني من اغتبتته بالخير والثناء.
- - جميل أن تحبي ألا تغتابي وتُتمّي في المجالس.. والأجمل أن تحبي لأختك ما تحبين لنفسك.
- - جميل أن تتكري على من يمارس الغيبة والنميمة.. والأجمل أن تحذريه من عواقبهما الدينية والدنيوية.
- جميل ألا تصدقي المغتاب والنمام.. والأجمل أن تغيري حديثهما إلى الكلام الطيب والحسن.

### المسامحة

- جميل ألا تغضبي ممن أساء إليك.. والأجمل أن تعفي عنه.
- جميل أن تصبري على حقك ممن ظلمك.. والأجمل أن العفو عند المقدرة.

- جميل أن تصفحي عنمن أساء إليك.. والأجمل أن ترجي الأجر من الله.
- جميل أن تحبي المسامحة.. والأجمل أن تكون شعاراً لك في جميع تعاملاتك.
- جميل أن تكوني قدوة في المسامحة.. والأجمل أن تدعي إليها.

## المشاجرات

- جميل ألا تحبي المشاجرات.. والأجمل أن تبتعدي عن أسبابها.
- جميل أن تحتوي المشاجرة بالإصلاح.. والأجمل أن تنقلب إلى مودة واحترام.
- جميل أن تستدعي طرفاً للإصلاح.. والأجمل أن تختاري من يصلح.
- جميل أن تتحملي حتى لا تصل الأمور إلى حد الشجار.. والأجمل أن تكون عادة لك.
- جميل أن تتصحي زميلاتك بالبعد عن الشجار.. والأجمل أن تفصلي بينهن في حالة حدوثها.

## الأذكار

- جميل أن تتعري في على أهمية الأذكار.. والأجمل أن تحرصي على حفظها.
- جميل أن تقتني كتب الأذكار.. والأجمل ألا يفتر لسانك عن ذكر الله.

- جميل أن تقرئي الأذكار.. والأجمل أن تحافظي عليها في الصباح والمساء.

- جميل أن تحافظي على أذكار قبل النوم.. والأجمل أن تحافظي على جميع الأذكار في كل أحوالك وأمورك.

- جميل أن تشعرى بلذة عند المواظبة على الأذكار والأوراد.. والأجمل أن توصي غيرك بالمواظبة عليها.

## الصديقة

- جميل أن تعرفي أهمية الصداقة.. والأجمل أن تختاري الصديقة المناسبة.

- جميل أن تشاركي مع زميلتك في اللعب.. والأجمل أن تتعاوننا على الخير والبر.

- جميل أن تبتعدي عن صاحبة السوء.. والأجمل أن تحذري منها.

- جميل أن تجاملي زميلتك.. والأجمل ألا تكون هذه المجاملة على حساب الدين والأخلاق.

- جميل أن تتواصلي مع صديقاتك.. والأجمل أن تبقى مشاعر الأخوة مشتعلة ومضيئة في الله.

## الدعاء

- جميل أن تعرفي أهمية الدعاء.. والأجمل أن تكثري منه.

- جميل أن تدعي لنفسك.. والأجمل ألا تنسي إخوانك في مشارق الأرض ومغاربها.
- جميل أن تختاري الأوقات المناسبة.. والأجمل أن تختاري المكان المناسب للدعاء.
- جميل ألا تستعجلي إجابة الدعاء.. والأجمل أن توقني بالإجابة ولو بعد حين.
- جميل أن تخشعي بالدعاء.. والأجمل أن تحاولي عصر قلبك وإدراك دموعك وأنت أمام رب السماوات والأرض.

## فريضة الحج

- جميل أن تؤمني بعظمة ركن الحج.. والأجمل أن تبادري إلى أدائه فور بلوغك.
- جميل أن تتوي الذهاب إلى الحج.. والأجمل أن تتفقه في مسائل الحج قبل الذهاب.
- جميل أن تحزمي حقائب السفر للحج.. والأجمل أن تحزمي حقائب التوبة وتعلمني البدء من جديد.
- جميل أن تقطعي الذنب في أثناء الحج.. والأجمل أن تستمري على ذلك بعد الحج.
- جميل أن تصطحبي معك رفقة للحج.. والأجمل أن تختاري الرفقة الصالحة.

## جوال الكاميرا

- جميل أن تحذر الطالبة زميلاتنا من خطر جوال الكاميرا.. والأجمل ألا تقتنيه مطلقاً.
- جميل أن تحذر الفتاة على نفسها من التصوير.. والأجمل أن تحرص على ذلك في الأعراس والحفلات.
- جميل أن تستعمل الفتاة الجوال الذي ليس به كاميرا.. والأجمل أن تحاول الاستغناء عنه.
- جميل أن تتوكل الفتاة على ربها في حفظ نفسها.. والأجمل أن تفعل الأسباب مع التوكل.
- جميل أن تنكر الطالبة من تصور زميلاتنا بجوال الكاميرا دون علمهن.. والأجمل أن تبلغ عليها إدارة المدرسة.

## الأسواق

- جميل أن تذهب الفتاة للأسواق لشراء ما تحتاج إليه.. والأجمل ألا تكثر من ذلك.
- جميل أن تحدد الفتاة ما تريد شراءه.. والأجمل أن تصطحب أحد محارمها البالغين.
- جميل أن تستأذن الفتاة من والديها قبل الذهاب إلى السوق.. والأجمل ألا ترهق والديها بطلب المبالغ الطائلة للشراء.

- جميل أن تشتري الفتاة ما تحتاج إليه بنفسها.. والأجمل ألا تنسى ما يحتاج إليه إخوتها الصغار.
- جميل أن تحتشم الفتاة بلباسها قبل الذهاب إلى الأسواق.. والأجمل أن ترتدي العباءة الساترة وتبتعد عن العطر.

## التعامل مع الأخريات

- جميل أن تغار الفتاة على نفسها.. والأجمل ألا تتحدث مع الرجل الأجنبي عنها إلا عند الضرورة.
- جميل أن تخفض الفتاة من صوتها عند الحديث مع الرجل الأجنبي عنها.. والأجمل تقليل الحديث معه.
- جميل أن تعلم الفتاة أن ترقيق وتنعيم الصوت مع الرجل الأجنبي عنها خطر عليها وفتنة له.. والأجمل أن تبتعد عن ذلك.
- جميل أن تجيب الفتاة عن أسئلة الطيبة وغيرها عند الضرورة.. والأجمل ألا تتحول هذه الأسئلة إلى ضحكات وكلام جانبي.
- جميل أن تعرف الفتاة أن الرجل الأجنبي غريب عنها وربما يطمع بها.. والأجمل أن تبلغ الفتاة والديها ومحارمها عن أي خطأ يرتكبه الأجنبي في حقها.

## المعاكسات

- جميل أن تعرف الفتاة مستنقع المعاكسات.. والأجمل أن تبتعد عن هذا الطريق المهلك المظلم.



- جميل أن تثق الفتاة بربها.. ثم نفسها.. والأجمل ألا تغتر بهذه الثقة في الانجراف خلف ستار المعاكسات.
- جميل أن تستعمل الفتاة الجوال عند الضرورة.. والأجمل أن تبلغ والديها ومحارمها عن أية معاكسة قد ترد إليها.
- جميل أن تحذّر الطالبة زميلاتهما من خطر المعاكسات ونهايتها الأليمة.. والأجمل أن تهدي إليهن كتاباً وأشرطة لبيان خطرهما وضررها.
- جميل أن تعترف الطالبة بأنها أخطأت في الوقوع في شرك المعاكسات.. والأجمل أن تسحب منه فوراً وتتوب إلى الله؛ فالله خير حافظاً وهو أرحم الراحمين.



## مسابقت مختلفة



للمسابقات والبرامج التي تستهدف الجمهور بصفة عامة طعمها المميز، ونكهتها الفريدة؛ فالكل يشارك فيها ويدلو بدلوه، فترسم جواً من المرح، وحباً من الاجتماع والألفة، يتوج بابتسامات، ومعلومات ثرية لكل من شارك، وبقدر اجتهاد كل مشارك، وقدراته تكون استفادته من هذه المسابقات.

لذا.. على الإذاعة الصباحية ألا تقف موقف المتفرج، بل عليها أن تأخذ بالنصيب الوافر من هذه المسابقات من خلال منبرها الصداح كل صباح. وللمساهمة في هذا المجال جمعت لكن مسابقات متنوعة عدة، منها الإسلامية، ومنها الاجتماعية، ومنها الثقافية، ومنها الأدبية، وهكذا نوعت المسابقات؛ لثلاثة أسباب رئيسية، هي:

أولاً: جذب أكبر عدد ممكن من الطالبات للمشاركة في هذه المسابقات.

ثانياً: تختلف الطالبات في ميولهن ورغباتهن، فمن تميل إلى الثقافة قد لا تميل إلى التاريخ، ومن تميل إلى العلوم قد لا تميل إلى الجغرافيا؛ لذا نوعت المسابقات، حتى تجد كل طالبة ما يناسبها، وترغب فيه.

ثالثاً: اكتشاف المواهب والقدرات، واستخراج الطاقات الكامنة؛ فهناك العديد من الطالبات لديهن الرغبة والحماس للمبادرة والإقدام وما ينقصهن سوى التشجيع والتوجيه؛ لذا تعد هذه المسابقات محطة لتزويد الطالبات بالمعلومات والتوجيهات، ومتابعة النتائج والأعمال.



## أولاً: مسابقة الرسالة الذهبية:

يتم الإعلان عن المسابقة بالطريقة التالية:

اكتبي رسالة فيها توجيه وإرشاد لإحدى هؤلاء:

١- عاقبة لوالديها.

٢- محبات الأغاني.

٣- منتكسة.

٤- متبرجة.. ونحوها من الرسائل.

• يجب ألا تتجاوز الرسالة (٢٠) سطرًا وألا تقل عن (١٥)

سطرًا، أو حسب أعمار المتسابقات ومستوياتهن.

• ثم يُعلن بعد ذلك عن ثلاث رسائل ذهبية فائزة، ثم تُسلم الجوائز لصاحباتها ويكرم الباقيات.

• من فوائد هذه المسابقة على المتسابقة:

١- تكسيبها مهارة تجميع المعلومات وصياغتها بشكل مرتب.

٢- تدفعها لمناصحة صاحبات المنكرات عبر الرسالة، واستخدامها

كوسيلة دعوية.

٣- تجعل المتسابقة تطلع أكثر، وتتعامل مع كتب جديدة عليها

للحصول على المعلومات اللازمة.

٤- موعظة للمتسابقة إذا كانت واقعة في المعصية التي تنصح

صاحبته بالإقلاع عنها من خلال الرسالة.

## ثانياً: مسابقة التفسير:

هذه الفكرة تواكب مسابقات القرآن الكريم..

مثال: إذا كنت قد طرحت عن قريب مسابقة حفظ سورة (الملك)؛ فإن مسابقة التفسير التي ستطرحينها ستكون حول السورة نفسها؛ حتى تجمع المتسابقة بين الحفظ والفهم؛ فالعمل لا يأتي إلا بعد الفهم وليس بالحفظ وحده.

### فوائد المسابقة:

- ١- مساعدة المتسابقة على فهم القرآن الكريم.
- ٢- فهمها للقرآن سيتولد منه العمل الصالح - بإذن الله-.
- ٣- ستدفعين أخواتك المسلمات اللاتي تخلو بيوتهن من كتب التفسير إلى اقتنائها.
- ٤- هذه المسابقة طريق للتعرف على كتب التفسير المتنوعة وكيفية التعامل معها. إذاً، هي طريقة مرحة في تقريب كتب العلم للمسلمين وتقريبهم منها.
- ٥- إن المتسابقة وهي تبحث عن الجواب في كتاب التفسير قد يلفت نظرها تفسير آيات آخر فتندمج في قراءتها فيتسع اطلاعها ويتحسن فهمها لكلام ربها فيرى أثر ذلك عليها ولو بعد حين.

## ثالثاً: مسابقة التخريج:

أ- مسابقة تخريج آيات القرآن الكريم:

بعد أن يتم شرح طريقة تخريج الآيات للمسابقات عملياً من الكتاب الذي ستجري فيه المسابقة.. يوفر لهن كتاب: (المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم).

ثم يوزع على المتسابقات أوراق قد كُتِبَ في كل ورقة منها آية مختلفة عن الآية التي في الورقة الأخرى، ويطلب من كل متسابقة أن تقوم بتخريج الآية في ورقتها بذكر اسم السورة التي وردت فيها هذه الآية، ورقمها وهل هي مكية أم مدنية ورقم الآية المذكورة.

في حال وجود نسخة واحدة من الكتاب بإمكاننا إجراء المسابقة بوصف الزمن، فمن تستغرق وقتاً أقل في التخريج فهي الفائزة.

وإذا كانت أعداد المتسابقات كبيرة بإمكاننا تكرار المسابقة مرات عدة في أوقات أخرى، ففي كل مرة يتسابق خمس طالبات مثلاً، وهكذا حسب الوقت وتوفر كتب التخريج.

#### ب- مسابقة تخريج الأحاديث:

يتم اختيار كتاب يسهل التخريج منه على المتسابقات المبتدئات، مثلاً كتاب: (المعجم المفهرس لألفاظ الحديث النبوي).

#### طريقة المسابقة:

تُوزع أوراق على المتسابقات قد كُتِبَ في كل ورقة حديث مختلف عن الحديث الموجود في الورقة الأخرى، ويطلب من كل متسابقة أن تقوم بتخريج الحديث المكتوب في ورقتها، ومن تنته أولاً فهي الفائزة الأولى، وهكذا.. مع مراعاة التأكد من صحة تخريجها فيما بعد حتى تُحدد النتائج النهائية للمسابقة.

### فوائد المسابقة:

- ١- تتعلم المسابقة كيف تستخدم كتب التخرّيج المختلفة.
- ٢- تتدرّج في التعلم من الكتاب الأسهل إلى الأصعب.
- ٣- تتعود المسابقة من خلال تكرار اشتراكها في مسابقات التخرّيج على السرعة في التخرّيج.
- ٤- يكون ذلك حافظاً لها على اقتناء كتب التخرّيج في مكتبتها الخاصة؛ لأنها عرفت كيف تتعامل معها وتستفيد منها.

### رابعاً: مسابقة التلخيص:

تكون في شريط نافع أو كتيب مفيد، مع تحديد عدد صفحات الملخص المطلوب؛ حتى تسهل عملية الفرز واختيار الفائزات. مثال: أختي في الله... أهلاً وسهلاً بك في هذه المسابقة الممتعة، المطلوب يا عزيزتي أن تقومي بتلخيص كتاب (صراع مع الشهوات) للشيخ: (محمد المنجد) في ثلاث ورقات فقط مقاس (...). نتمنى لك العلم النافع والعمل الصالح، وشكراً لك.

### خامساً: المسابقات الموسمية:

قومي بعمل مسابقات في المواسم الفاضلة، يدور موضوعها حول الموسم نفسه؛ للتعرف عليه وعلى أحكامه وفضله. مثال: رمضان، الحج، الأعياد.

### سادساً : مسابقة الخطابة :

هي مسابقة يتم فيها ترشيح أربع متسابقات لإلقاء كلمة ارتجالية على زميلاتهن، بحيث لا تتجاوز كلمة المتسابقة ( ١٥ ) دقيقة فقط، ثم تقوم لجنة التحكيم باختيار المتسابقة التي تستحق لقب (خطيبة المدرسة) ويتم تكريم الأخريات.

#### فوائد المسابقة العائدة على المتسابقة:

١- القدرة على مواجهة الجمهور والتعود على ذلك دون خوف أو تردد.

٢-طلاقة اللسان ووضوح البيان.

٣- اكتساب مهارة الإلقاء.

٤- طلب العلم الشرعي من خلال تحضير الكلمة المراد إلقاؤها في المسابقة.

٥- خطوة أولى في طريق الدعوة إلى الله قد تستمر - بإذن الله.

### سابعاً : مسابقة المطويات :

يوزع على المنازل التي في الحي عشر مطويات لكل منزل، مرفق بها عشرة أسئلة، إجابتها موجودة في المطويات التي تم توزيعها.

ومن الأمثلة للمطويات التي توزع والأسئلة التي تطرح ما يلي:

- مطوية "حكم السحرة والكهنة".



السؤال: ما حكم الذهاب إلى السحرة والكهنة والعرافين مع الدليل؟

- مطوية "حكم تارك الصلاة".

السؤال: ما حكم تارك الصلاة، واذكري دليلاً من الكتاب والسنة وما يترتب على ذلك من أحكام دنيوية وأخروية؟

- مطوية "الوسائل المفيدة للحياة السعيدة".

السؤال: لراحة القلب وسروره وزوال همومه أسباب متعددة، اذكري خمسة منها؟

- مطوية "الغيرة على الأعراض".

السؤال: لبعض القنوات الفضائية دور كبير في ذهاب الحياء، وضياع المروءة وغياب الغيرة على الأعراض بما تبثه من سموم، فبماذا تنصحين تجاه ذلك؟

إن لهذه الطريقة من المسابقات مزايا عدة، منها:

١- حث المسلمين على قراءة المطويات التي توزع عليهم والعمل بما فيها.

٢- أن قراءة المطويات ونقل الإجابة منها تحقق فوائد تربوية دعوية بطريقة مباشرة وغير مباشرة.

٣- سهولة الإجابة عن الأسئلة يشجع على الاشتراك وبالتالي الاطلاع والفائدة.

٤- دعم العمل الصالح بدعم دور النشر التي تصدر تلك المطويات، وذلك بشراء كميات منها.

٥- التعرف على أحكام وآداب الإسلام بطريقة سهلة ميسرة. عموماً المسابقة في فكرتها قابلة للتعديل والزيادة والنقصان، وهي مناسبة أيضاً للمصلين في المساجد وبالإمكان تكرارها شهرياً أو حسب الظروف.

### ثامناً: مسابقة كيس المفاجآت:

هو عبارة عن كيس كبير نوعاً ما، لا يُرى ما بداخله، تضعين فيه أشياء متنوعة.

مثلاً: ساعة، مبيد حشرات، صابونة، بنظلاً، عباءة متبرجة، كاميرا، قلمًا، علبة صبغة سوداء للشعر، مناقشاً لنتف الحواجب. ثم تطلبين من الطالبة أن تدخل يدها في الكيس دون أن تنظر داخله، ثم تقوم بالتعليق على الشيء الذي خرج في يدها. وصاحبة أحسن تعليق تكون لها الجائزة، على أن تقدمي لباقي المشاركات جوائز ترضيهن.

أمثلة: للتعليقات المناسبة على بعض الأشياء الموجودة في كيس المفاجآت:

إذا ظهرت الصابونة:

التعليق: من المعلوم أن الصابون يستخدم لنظافة الأبدان والملابس، فما أحوجنا لما ننظف به قلوبنا وأعمالنا من الرياء، ولعل نظافتها تكون بالإخلاص.

إذا ظهر مبيد حشري:

التعليق: قد تكون المواد الكيماوية نعمة في التخلص من الحشرات، لكنها تتحول إلى نقمة عندما يستعملها الإنسان ليتخلص من الإنسان! وفي حالة ظهور الفلفل الحار:

التعليق: يحب بعض الناس أكل الفلفل الحار مع الطعام، لكن اللسان يظل عاجزاً عن تحمل حرارة كميات كبيرة منه.

فإذا كان لسانك يا أخي لا يتحمل حرارة طعام تشتهيهِ في الدنيا؛ فكيف سيتحمل حرارة عذاب الغيبة والكذب يوم القيامة، وكيف يتحمل حرارة ماء الحميم الذي بلغ الغاية في شدة الغليان والحرارة؟.. نسأل الله العافية.

أختي في الله... هذه بعض الأمثلة للأمور التي ينبغي لفت الانتباه إليها في أثناء التعليق على محتويات كيس المفاجآت، أما في حالة عدم اتضاح المشاركة المطلوبة للحاضرين فحبذا أن تقومي أنت في البداية بالتعليق على شيء تخرجينه من الكيس حتى يكون عند الحاضرات تصور عن طريقة التعليق المناسبة.

ثمار المسابقة:

١- توصيل المعلومة بطريقة جديدة تجذب الانتباه يجعلها تثبت أكثر.

٢- الإرشاد بطريقة ترفيهية يستجمع النشاط ويروح عن النفس.

٣- تقوية الحس الإيماني العميق، وذلك بأن يربط الإنسان بين الأشياء حوله وبين رضا الله - تعالى - وسخطه بمجرد النظر إليها.

## تاسعاً : مسابقة القدرة على ضبط النفس :

هل تؤمنين بأن قدرة الإنسان على التحكم في انفعالاته وعلى ضبط نفسه مقياس حقيقي لشخصيته؟

إذا دَقَّتِ النظر في حياة أي شخص ناجح فسوف تجدينه قادراً على ضبط نفسه، بشكل آخر يجد البعض في تحكمه لنفسه مدعاة للفخر والثقة، المهم أن يكون هذا باعتدال؛ لأن المغالاة فيه خطر... والآن أجيب عن هذه الأسئلة بصدق، ثم راجعي الإجابة واعرفي نفسك:

(١) إذا أذى مشاعرك شخص تعرفينه معرفة سطحية: ما رد

فعلك؟

أ- تكظمين غيظك.

ب- تنفجرين في الحال.

ج- تهزين كتفيك غير مبالية.

د- تتكلمين وتنظرين.

(٢) تنتظرين شيئاً مهماً - المفروض أن ينجز خلال نصف ساعة..

الظروف اضطرتك للانتظار ساعتين: ما رد فعلك؟

أ- ستحاولين أن تتسي.

ب- تمللن واضح.

ج- تنفجرين بحدة.

د- صبر طويل مؤلم.

(٣) أي من هذه الأمور يزعجك بسرعة؟

أ- غياب تصرف بعض الناس.

ب- تلكؤ البعض أو تأجيلهم للأمر.

ج- عدم الواقعية والشهامة.

د- الآخرون بشكل عام.

(٤) تخيّل أنك ستتبعين نظاماً لتخفيف وزنك.. في النهاية ماذا

سيحدث؟

أ- فشل ذريع من البداية إلى النهاية.

ب- بداية جيدة، ثم فشل تدريجي.

ج- بداية سيئة، ثم نجاح.

د- بالفعل يخف وزنك ولكن لا تعرفين كيف؟

(٥) أنت بمفردك في البيت ترتكبين شيئاً سخيلاً وليس من تلومينه

هل:

أ- تسبين بصوت عال، ثم ترتاحين.

ب- تظلمين مؤنبةً نفسك.

ج- تختزنين ضيقك، ثم تتسيه.

د- ترين كل شيء بوضوح، لكنك تحاولين أن تلومي أي إنسان آخر.

(٦) لسبب أو لآخر، وبشكل مخفف، استخدم إنسان آخر القوة

تجاهك، رد فعلك الطبيعي سيكون:

أ- اعتراض شفهي فقط.

ب- تردين بالمثل.

ج- تردين بأكثر مما حدث لك.

د- تهملين الأمر قدر إمكانك.

(٧) هل ترغيبين في سماع وجهة نظر تصفك بأنك:

أ- غير نزيهة وغير أمينة.

ب- إنسانة جامدة دون مشاعر.

ج- إنسانة غير متوازنة.

د- انطوائية وسهلة الانقياد.

### عاشراً: مسابقة الهدية:

اسم المسابقة: ( الهدية ).

هدفها:

بث روح الألفة والمحبة بين المؤمنين ونبذ العداة والشحناء.

فكرتها وطريقة تقديمها:

١- تكون مسابقة متنوعة الوسائل والأفكار وكلها تدور حول الهدية

ولا تخرج عنها.

٢- توزع المتسابقات على شكل مجموعات يراعى فيها العمر

والثقافة.

٣- تطرح أسئلة عن الهدية: هل وردت في القرآن؟ وما القصة؟

وفي أي سورة؟ ويطلب بعض الأحاديث والشعر؛ وما فوائد الهدية وأثرها

على الطرفين؟ ومواقف وتجارب مع الحضور؟ ومتى تهدين ولماذا؟ متى

تحرّم الهدية؟ هل لها أوقات ومناسبات؟ ما منهج الرسول في الهدايا؟ ما الفرق بين الهدايا والعطايا؟ متى تحل الهدية من الوالد للولد؟ اذكرى شاهداً من السنة. ما أسباب الهدية؟ كل مجموعة تطرح تجربة ناجحة قامت بها إحدى المتسابقات عن الهدية وكيف كانت النتائج.

٤- يمكنك إضافة أشياء تجعل المسابقة مثل: اكتشفي الفوارق بين الصورتين، يكون فيها صور هدايا مختلفة.

٥- تقوم من كل مجموعة متسابقة تتكلم عن الهدية خلال ثلاث دقائق، يراعى فيها جوانب الخطبة الناجحة، وتُقيّم على ذلك.

٦- إذا كان المكان مهياً (كالاستراحات) يمكنك وضع مجموعة من الهدايا في أماكن مخبأة، ثم تطلبين من المتسابقات البحث عن الهدايا وهكذا...

٧- والأجمل أن كل من تجيب تعطيها هدية وتقولين لها يمكنك أن تعطيها من تحبين من الحضور، وبذلك تكونين عمقت الهدية في نفوسهن.

٨- كوني أختي المشرفة على يقظة حينما ترين بعضهن تهدي لبعض؛ فقد يكون السبب التعلّق فعالجي الأمر بحكمة وليس مباشرة ولو بعد حين فالمهم العلاج.

الأدوات المساعدة للمسابقة:

شريط الشيخ محمد المنجد (آداب الهدية).

تصاميم مخرجة بشكل جذاب.

لوحة مصممة كبيرة فيها رسمة هدية وعليها بعض العبارات

المعبرة.

## الحادي عشر: مسابقة المراجع :

اسم المسابقة: ( المراجع).

هدفها:

١- إمكانية الرجوع إلى الكتب بشكل سريع من غير اعتماد على الآخرين.

٢- ربط الشباب بكتب العلماء المتقدمين والمعاصرين.

٣- معرفة الشباب بأسماء الكتب ومؤلفيها وفي أي فن كُتِب.

٤- دعوة الشباب إلى وضع مكتبة - في البيت - ولو صغيرة، فمع الأيام تكبر.

فكرتها وطريقة تقديمها:

١- يتم جمع كتب من علوم مختلفة (تفسير - حديث - فقه - عقيدة - لغة - أدب - سلوك - تاريخ - سيرة) كلهن أو ما تيسر منهن.  
٢- تُوزَع المتسابقات على شكل مجموعات، ويفضل ألا يزيد عدد كل مجموعة على ست متسابقات، بما فيهن المشرفة مع مراعاة السن والثقافة.

٣- تقوم المشرفة في المجموعة بدور الإشراف والمتابعة فقط لا المساعدة الفورية أو الإجابة عن الأسئلة.

٤- لا بد أن تجلس مُعدّة المسابقة مع مشرفات المجموعات قبل المسابقة وتطرح الفكرة والطريقة وما المطلوب منهن، وتحذيرهن من الإجابة أو المساعدة إلا في أضيق الظروف.



٥- تقوم المشرفة على المجموعة بتوزيع الأدوار على المتسابقات في الإجابة عن الأسئلة بحيث يكون لكل متسابقة سؤال، لا أن تجيب عنها كلها متسابقة واحدة فقط.

٦- الأسئلة تكون متنوعة في العلوم.

٧- الكتب تكون في رفوف أو في وسط المجموعات.

٨- كل مجموعة تأخذ كتاباً واحداً، وتبحث فيه، وليس لها أن تأخذ أكثر من كتاب في وقت واحد.

٩- تكتب المعدة الأسئلة بشكل مرتب وفيه خانات للإجابة وتبعد عن الأسئلة الغامضة أو التي يحتاج إلى بحثها إلى وقت طويل.

١٠- تطلب المعدة في نهاية كل سؤال اسم المرجع، ورقم المجلد، والصفحة.

١١- تقسم المعدة الدرجة على أ- النقل من الكتاب أي الجواب.

ب- اسم الكتاب. ج- رقم المجلد. د- رقم الصفحة.

١٢- إذا كانت المتسابقات من المتقدمات في المستوى العلمي والتحصيلي ولديهن مهارات أعلى، فيمكن رفع مستوى المسابقة من البحث فقط إلى البحث في الكتب عن الأقوال والترجيح بينها.

١٣- في النهاية يأتي دور المعدة في التصحيح وعرض الإجابات الصحيحة، وكذلك النقاش في سبب الترجيح أو التضعيف؛ وهذا يعطي ملكة في الاستنباط والترجيح وفق الضوابط الشرعية.

- ١٤- الأسئلة تكون من أمهات الكتب الأصول في كل علم وفن.
- ١٥- يفضل وضع مقدمة من أحد العلماء الكبار يتكلم فيها عن أهمية المراجع واقتنائها، ويذكر بعضاً منها، كأن تكون زيارة له في مكتبته، أو تسجيل المقدمة عبر ( الفيديو) ومن ثمَّ عرضها على المتسابقات.
- ١٦- من باب التنوع يوضع سؤال عن ذكر بعض أمات الكتب مع ذكر اسم مؤلفيها في كل علم وفن ثلاثة أو خمسة على حسب التخصص، ويمكن أن يكون ذلك في مسابقة مستقلة.
- ١٧- أيتها المعدة لا تضعي سؤالاً يكون الجواب عنه في الكتاب مرجوحاً؛ مما يسبب ثبات الرأي الضعيف لديها، بل احرصي على الراجح منها.
- ١٨- الانتقائية في اختيار الكتب والأسئلة مهم لنجاح المسابقة.
- ١٩- لا بد من مراعاة الوقت عند الإجابة عن كل سؤال وجواب فاحسبي حسابك.
- ٢٠- في مثل هذه المسابقات يكثر فيها السرعة؛ مما قد يسبب تمزيقاً للكتب؛ فكوني على حذر، وضعي لك آلية في التعامل مع الأخطاء.
- ٢١- يمكنك قبل وبعد المسابقة زيارة مكتبة عامة، ومن ثمَّ التعريف بأهم الكتب الموجودة في الساحة من قديم أو حديث، لتزداد لديك الثقافة في الكتب، بل ومن ثمَّ اقتناؤها.
- ٢٢- كل مدة يتم زيارة دور ومكتبات النشر لشراء الكتب.

## الثاني عشر: مسابقة الساعة البيولوجية:

اسم المسابقة: (الساعة البيولوجية).

هدفها:

ضبط الساعة الداخلية لدى الإنسان، وبذلك تساعده على معرفة الوقت، بل ضبطه، ومن أهمها القدرة على الاستيقاظ من النوم في الوقت المطلوب.

فكرتها وطريقة تقديمها:

١- أن تقوم المتسابقة بالعدّ موافقة لحركات الثواني ثانية بثانية، من غير النظر للساعة، تبدأ من ثانية إلى (٦٠) ثانية، ثم تقف.

٢- تتابعها الحكمة من خلال النظر لحركات الثواني في الساعة الإلكترونية.

٣- لا بد أن تصل المتسابقة إلى (٦٠) ثانية، متوافقة مع ساعة الحكمة، فإن وصلت قبلها تنظر الفرق بين المتسابقة وساعة الحكمة، مثلاً: وصلت المتسابقة إلى (٦٠) وثواني ساعة الحكمة وصلت إلى (٤٥) فهذه لديها مشكلة تقدم بمقدار (١٥) ثانية. والعكس لو وصلت ثواني الحكمة إلى (٦٠) والمتسابقة وصلت في العدّ إلى (٣٨)، فهذه لديها تأخر في الساعة البيولوجية بمقدار (٢٢) ثانية؛ وهكذا...

٤- أيهما تصل أولاً إلى الـ(٦٠) ثانية تنتهي المسابقة؛ سواء المتسابقة أم ثواني ساعة الحكمة.

### الأدوات المساعدة للمسابقة:

يمكن للمتسابقة التعود على ضبط الساعة بدايةً، وذلك بالعدّ مع النظر للساعة ومع تكرر العد يستطيع ضبط الساعة الداخلية لديه. والمطلوب في المسابقة ساعة إلكترونية يكون فيها ثوانٍ.

### الثالث عشر: مسابقة الألفاظ:

تعتمد فكرة هذه المسابقة على طرح الألفاظ على الجمهور، ومن ثمّ جمع الإجابات منهن.

ويمكن إعداد هذه المسابقة بأشكال مختلفة عدة، إما مباشرة وإما غير مباشرة.

وقد قمنا بجمع (٩٢) لغزاً متنوعاً من كتاب: (ألفاظ وحلول في رسائل المحمول) لـ (مراد مبارك بن سميدع).

س١- من سائل إلى مسؤول، يختبر العقول والآن عقلك به مشغول؟  
اللفظ.

س٢- من أمك وأبوك لا هو أختك ولا أخوك؟  
ج / أنت.

س٣- قطعة وراء جبل تلتقط كل خبر؟  
ج / الأذن.

س٤- شيء كلما قصرته طال؟  
ج / الأظافر.

س٥- مغارة ومليانة حجارة؟

ج / الفم.

س٦- قفص، الطير لا يعيش فيه ولا يقدر يدخله؟

ج / القفص الصدري.

س٧- شيء ينام عندك ويأكل أكلك؟

ج / يدك.

س٨- تراه بالماء وهو في السماء؟

ج / القمر.

س٩- سأل القاضي الزوجة عن اسمها فقالت: اسمي سارة. وسأل

الزوج؟ فقال: اكتبني بعدها ففهم القاضي اسم الزوج.. ما اسم الزوج؟

ج / هاني (اكتب "ني"، بعد "ها").

س١٠- حمامتان فوق برج عال، طارت الحمامتان وبقي البرج

خال، فما البرج؟

ج / الأعمى.

س١١- يحيا أول الشهر ويموت آخره؟

ج / القمر.

س١٢- يجري ولا يمشي فما هو؟

ج / النهر.

س١٣- ما الشيء الذي يكسو الناس وهو عار دون ملابس؟

ج / الإبرة.

س١٤- أنثى ذكية أمامها خمسة ذكور، من غيرها لم تبين مدينة  
ولم تبهر مراكب في البحور؟

ج / اليد.

س١٥- شيء في السماء وليس في الماء فما هو؟

ج / حرف السين.

س١٦- ما الباب الذي لا يمكن فتحه؟

ج / الباب المفتوح.

س١٧- بيت لا يمكن أن يسكنه أحد؟

ج / بيت الشعر.

س١٨- كلمة يبطل معناها إذا نطقنا بها فما هي؟

ج / الصمت.

س١٩- ما اسم الشهر الهجري الذي إذا حذفت أوله هرب؟

ج / صفر.

س٢٠- شيء تذبحه وتبكي عليه فما هو؟

ج / البصل.

س٢١- ما الذي يكون بين السماء والأرض (غير الفضاء)؟

ج / حرف الواو.

س٢٢- من أين يشرب سكان نهر النيل؟

ج / من الحنفيات.

س٢٣- من أي شيء نأخذ السكر؟

ج / من السكرية.

س٢٤- له وجهان وبه لسان ويدل على الزمان فما هو؟

ج / القمر.

س٢٥- ما الذي يفعله الفلاح أول ما يضع رجله على أرضه؟

ج / يضع الرجل الثانية.

س٢٦- شيء يشبه نصف القمر فما هو؟

ج / نصفه الثاني.

س٢٧- ما الشيء الذي كلما زاد نقص؟

ج / العمر.

س٢٨- ما الشيء الذي يتكلم كل لغات العالم؟

ج / الصدى.

س٢٩- ما الشيء الذي يسير بلا رجلين ولا يدخل إلا بالأذنين؟

ج / الصوت.

س٣٠- ما الشيء الذي اسمه على لونه؟

ج / البيضة.

س٣١- ما الشيء الذي ينقلنا من مكان إلى آخر دون أن يتحرك؟

ج / الطريق.

س٣٢- يخرق الزجاج ولا يكسره، فما هو؟

ج / الضوء.

س٣٣- دانية غالية في بلاد عالية، لا صاها صائغ ولا جاءت بها

جارية؟

ج / البرد.

س٣٤- ما الشيء الذي له أسنان ولا يعض؟

ج / المشط.

س٣٥- أختان متجاورتان لا ترى إحداهما الأخرى فما هما؟

ج / العينان.

س٣٦- بنت السلطان لابسة ألف فستان؟

ج / البصل.

س٣٧- من الإنسان الذي يتمنى أن يكون أعور؟

ج / الأعمى.

س٣٨- أسألك عن عذراء شريفة، تشرب ماء وهي عفيفة، تخرق

الجبل وهي ضعيفة؟

ج / الفقع.

س٣٩- ما أهون الموجود وأعز المفقود؟

ج / الماء.



س٤٠- شيء إذا أكلت أوله مت، وإن أكلت آخره مت، وإن أكلته كله

عشت؟

ج / سمسم.

س٤١- أين تجد نهرًا بلا ماء؟

ج / في الخريطة.

س٤٢- أرجله من حطب ورأسه من ذهب؟

ج / القمح.

س٤٣- أوله عين وآخره لي، فما هو؟

ج / على.

س٤٤- أعمى يقود أعمى فما هو؟

ج / العصا.

س٤٥- ما الجرح الذي لا ينزف دمًا؟

ج / جرح الشعور.

س٤٦- ميت وكفنه حلاوة؟

ج / البلح.

س٤٧- له أصابع ودون لحم أو عظم، فما هو؟

ج / القفاز.

س٤٨- مدينة خضراء أنهارها حمراء، سكانها سود، ومفتاحها حديد؟

ج / البطيخ.

س٤٩- لها أذنان لكنها بكماء دائماً فما هي؟

ج / الجرة.

س٥٠- إنسان شريف يأكل لقمته من أفواه الناس؟

ج / طبيب الأسنان.

س٥١- رائحته تفوح وليس له روح؟

ج / الورد.

س٥٢- كله ثقوب ومع ذلك يحفظ الماء؟

ج / الإسفنج.

س٥٣- نصفه بالسماء ونصفه بالأرض؟

ج / قمر الدين.

س٥٤- خاص بك يلازمك في النور ويفارقك بالظلام فما هو؟

ج / الظل.

س٥٥- ما الشيء الذي يعتبر غير نظيف إذا ابيض لونه؟

ج / اللسان.

س٥٦- ما الشيء الذي يكون داخل الغرفة وخارجها في الوقت نفسه؟

ج / باب الغرفة.

س٥٧- من المحال أن تراه رغم أنه أمامك طيلة الوقت... فما هو؟

ج / المستقبل.

س٥٨- ما الشيء الذي أوله في يدك وآخره في يدي؟

ج / حرف الياء.

س٥٩- ما الشيء الوحيد الذي يستطيع أن يراه الكفيف؟

ج / الحلم.

س٦٠- يؤذن بلا سماعه ويدل على الوقت عند سماعه؟

ج / الديك.

س٦١- يجري ليلاً ونهاراً ولا يتعب؟

ج / النهر.

س٦٢- يستطيع حمل قنطار ولا يحمل مسماراً فما هو؟

ج / البحر.

س٦٣- حي دفن الميت والميت صاد الحي؟

ج / الفخ.

س٦٤- شيء لا يفكر ولا ينطق، ومع ذلك يقول الحق؟

ج / الميزان.

س٦٥- ثلاثة عقارب لا يعضون، فما هي؟

ج / عقارب الساعة.

س٦٦- بيضاء اللون، تأكل ألواناً من غير أن تشبع، وكثيرة التحرك؟

ج / المحاة.

س٦٧- من هو أقوى الناس؟

ج / من قوي على غضبه.

س٦٨- شيء وليس بشيء، فما هو؟

ج / السراب.

س٦٩- تحمله ويحملك في نفس الوقت، فما هو؟

ج / الحذاء.

س٧٠- صانعه يبيعه وشاريه لا يستعمله، ومستعمله لا يراه، فما هو؟

ج / الكفن.

س٧١- ما الشيء الذي إذا اجتمع فرق؟

ج / المقص.

س٧٢- ما الشيء الموجود في كل شيء؟

ج / الاسم.

س٧٣- تراه في الليل ثلاث مرات وفي النهار مرة واحدة، فما هو؟

ج / حرف اللام.

س٧٤- من الذي يرى عدوه وصديقه بعين واحدة؟

ج / الأعور.

س٧٥- لونه أخضر في الأرض وأسود في السوق وأحمر في البيت،

فما هو؟

ج / الشاي.

س٧٦- تأكل منه مع أنه لا يؤكل فما هو؟

ج / الصحن.

س٧٧- يكتب ولا يقرأ، فما هو؟

ج / القلم.

س٧٨- إذا غليته تجمد، فما هو؟

ج / البيض.

س٧٩- يحك أذنه بأنفه، فما هو؟

ج / الفيل.

س٨٠- قوس بلا سهم ولا وتر؟

ج / قوس قزح.

س٨١- مطر لا يروي عشبًا، ولا يروي شجرًا؟

ج / الندى.

س٨٢- شيء لو كثر حراسه سُرق؟

ج / السر.

س٨٣- شيء أوله نور وآخره نور، فما هو؟

ج / الإسلام.

س٨٤- شيء خلقه الله ثم استعظمه؟

ج / كيد النساء.

س٨٥- طير طار في الأسحار ليس له ريش ولا منقار ما هو؟

ج / الطوطا.

س٨٦: ما نهاية الجنة؟

ج / الصلاة على النبي محمد - ﷺ -.

س٨٧: لحمه من الخارج شعره من الداخل، فما هو؟

ج / الأنف.

س٨٨: لم يكن موجوداً بالأمس وولد اليوم وسيموت غداً؟

ج / اليوم.

س٨٩: ترى كل شيء وليس لها عيون؟

ج / المرأة.

س٩٠: اسمه حلو ومن ينسب إليه يبتعد عنه فما هو؟

ج / مرض السكري.

س٩١: طعمه مر ومن ينسب إليه يفتخر بذلك فما هو؟

ج / الصبر.

س٩٢: من أضعف الناس؟

ج / من ضعف عن كتمان سره.

س٩٣: هاون على هاون في البحر تعاون؟

ج / موج البحر.

س٩٤: تشتريه بأغلى مالك ولا يدخل ديارك؟

ج / السفينة.

س٩٥: شيء إذا لمستته صرخ؟

ج / الجرس.

س٩٦: ما الطائر الذي إذا خلعنا عينه نام؟

ج / نعام.

س٩٧: ما الصلاة التي تكون بلا وضوء؟

ج / الصلاة على النبي ﷺ.

س٩٨: شهر هجري إذا حذفت وسطه يتحول إلى اسم فاكهة؟

ج / رمضان.

س٩٩: متى يأتي يوم الجمعة قبل يوم الخميس؟

ج / في القاموس.

س١٠٠: ما الشجرة التي ليس لها ظل ولا ثمار؟

ج / شجرة العائلة.

## مسابقة الظروف

الأدوات:

١- أوراق

٢- ظروف

### الطريقة:

توزع الظروف على عدد من المسابقات، ويوضع على ظرف رقم ولا تفتحها حتى تأذن لها المقدمة، ثم تختار المقدمة رقم (٥) مثلاً، ثم تفتحها وتجد مثلاً قرأت قرآن.. وهكذا، ويكون داخل الظروف (سكوت لمدة دقيقة، جائزة ريال، إلقاء قصيدة، إلقاء صيحة إنشادية، إلخ).

### مسابقة النقود

#### الأدوات:

- ١- صندوق.
- ٢- نقود مصورة من فئات ١٠, ١٠٠, ٢٠٠ .. إلخ.
- ٣- قلمان، يفضل أن يكونا ذا حجم كبير.
- ٤- ورقتان من ذوات الحجم الكبير.

#### الطريقة:

توزع المجموعات مثلاً مجموعتين، ومن ثم يبدأ بالسؤال الأول للمجموعة الأولى، فإذا أجابت إجابة صحيحة خرجت متسابقة إلى الصندوق لتأخذ النقود، فإذا رأت النقود لم تحسب لها الجائزة، ومن ثم إذا سحبت عشرة أصبح في رصيد المجموعة عشرة ريالات، وإذا سحب (١٠٠) أصبح في رصيد المجموعة (١٠٠) ريال، ومن ثم تسأل المجموعة الثانية فإن أجبن سحبت مثل طريقة المجموعة الأولى.



## مسابقة الميزان الأول

### الأدوات:

- إحضار ميزان على الأشخاص.

### الطريقة:

توزع المجموعات ومن ثمَّ يسأل سؤال للمجموعة الأولى، وإذا أجابت إجابة صحيحة تقف متسابقة على الميزان ويحسب وزنها مثلاً (٦٠)، يوضع لها (٦٠) درجة، وإذا أجابت إجابة خاطئة تقف متسابقة على الميزان ويحسب وزنها مثلاً (٤٠)، ويحسب عليها (٤٠) درجة. (ويكون الاختبار على المجموعة كلها بحيث كل واحدة تقف مرة).

## لعبة المدن

المكان: الغرفة الصيفية، المنزل، الصالة المغلقة، ساحة المدرسة.

الأدوات: لا توجد.

الوقت: حتى انتهاء اللعبة.

عدد اللاعبين: لاعبتان فأكثر.

طريقة اللعب:

(١) تجلس اللاعبات بجانب بعضهن بعضاً.

(٢) تذكر اللاعبات الأولى اسم مدينة مثل بيروت.

- ٣) اللاعبة التي تليها، تذكر اسم مدينة تبدأ بأخر حرف في المدينة الأولى وهنا "حرف التاء"؛ لأنها آخر حرف في كلمة "بيروت" مثل تونس.
- ٤) اللاعبة التي تليها تذكر اسم مدينة تبدأ بحرف السين؛ لأنه آخر حرف في مدينة تونس، وهكذا.
- ٥) على اللاعبة أن تذكر اسم المدينة قبل أن تتم حكمة اللعبة العد إلى عشرة.

الفائزة: هي اللاعبة التي لا تخطئ طيلة المباراة.

## أسماء الأشياء

المكان: الغرفة الصيفية، المنزل، الصالة المغلقة، ساحة المدرسة.

الأدوات: لا توجد.

الوقت: (١٥) دقيقة.

عدد اللاعبين: (٤) لاعبات فأكثر.

طريقة اللعب:

١) تقسم اللاعبات إلى فريقين.

٢) تقف قائدة اللعبة بينهن وتذكر أحد الحروف الهجائية، ثم تذكر كلمة فاكهة.

٣) على أي عضوة في الفريق أن تذكر اسم فاكهة تبدأ بالحرف الذي أعلنت عنه القائدة.

٤) اللاعبة التي تجيب أولاً، تحصل على نقطة.

٥) تغيير قائدة اللعبة الأشياء المطلوب ذكرها من فاكهة على مدن إلى جبال وهكذا، إلى أن ينتهي وقت اللعبة.  
الفائز: الفريق الذي يحصل على أكثر عدد من النقاط.

## تمثيل المهن

المكان: الغرفة الصيفية، المنزل، الصالة المغطاة، ساحة المدرسة.

الأدوات: بطاقات مكتوب عليها أسماء المهن.

الوقت: غير محدد.

عدد اللاعبين: (٦) لاعبات فأكثر.

طريقة اللعب:

١) تجلس المشاركات في دائرة.

٢) تسحب كل لاعبة بطاقة.

٣) على كل لاعبة أن تمثل حركة المهنة مثل: بطاقة مكتوب عليها

(معلمة) تقوم اللاعبة بأداء حركات تدل على أن صاحبها (معلمة)

وهكذا.

الفائز: اللاعبات اللاتي يجدن التمثيل.



# مواظ



للمواظ تأثير على القلوب، ووقع في النفوس، بل هي تسمى سياط  
القلوب، وهي بحق سياط القلوب، ولكن سياط القلوب من ماذا؟  
إنها سياط للقلوب من رقدتها، وسياط للقلوب من غفلتها، وسياط  
للقلوب من سباتها العميق .  
هذه هي المواظ، اهتم بها السلف الصالح، وعشقها الصالحون الأوائل،  
وتابعها أهل الخير والعلم في كل زمان إلى يوم المعاد.

وكان لزاماً علينا في منشطنا العظيم، الحافل بالطالبات والمعلمات، كل في ميدانها، أن نوجه لهن شيئاً من هذه المواعظ؛ عليها تذكر الغافلة، وتوقظ النائمة، وتحيي الغارقة، لكن لا تظني أننا نحن في غنى عنها، بل نحن أول المحتاجين إليها، ونحن من يجب أن نبادر إليها، وفي المقابل كان من الخير والبر أن نقلها إلى أجيالنا، بناتنا في مدارسهن، من خلال هذا المنبر الإعلامي (الإذاعة المدرسية)، أو غيره من المنابر الثقافية.

وحتى نحفظ لهذه الفقرة أهميتها، وصبغتها الوعظية المهمة أود أن أضع أموراً ونقاطاً عدة، أتمنى أن تتبع بإتقان عند إلقاء هذه الفقرة:

أولاً: تخصيص يوم واحد أو يومين في الأسبوع لهذه الفقرة فقط؛ حتى لا تمل، وحتى تتشوق الطالبات إلى سماعها، ويبقى تأثيرها في نفوسهن.

ثانياً: ينبغي مراعاة قصر الموعظة، بحيث تكون في عدد قليل من الأسطر؛ مثلاً.. سطر أو سطرين أو ثلاثة أو أربعة لا تزيد؛ حتى يسهل حفظها، وإدراك مغزاها، وحتى لا يطول الكلام ويتشتت القلب فيضيع الهدف المطلوب، وهذا هو غالب مواعظ السلف الصالح.

ثالثاً: على من وكّلت بإلقاء هذه الفقرة من الطالبات مراعاة ثلاثة أشياء عند إلقاء هذه الفقرة، وهي:

- ١- استحضار نية العمل بهذه الموعظة قبل نقلها للأخريات.
- ٢- الهدوء والسكينة عند إلقاء هذه الفقرة.
- ٣- عمل وقفة أو وقفتين في أثناء إلقاء الفقرة؛ لشد انتباه الطالبات، ومن ثمَّ حصول أكبر قدر من التأثير والوعظ - بإذن الله - .
- ٤- لا تمنع من قراءة هذه الفقرة الطالبات المقصرات، أو المفرطات في

بعض أمور الدين، لكن يفضل أن يخصص لها من هن على قدر كبير من  
الالتزام من الطالبات؛ حتى يحصل هناك قبول أكبر، فربما تساءلت إحدى  
الطالبات بينها وبين نفسها... لماذا لا تعظ نفسها قبل أن تعظ غيرها؟.. لذا..  
أحببت التنويه، لكن أيضاً أذكر بأنه لا مانع من إلقائها من كلتا الطالبتين  
الصالحة والمفرطة، فمن يدري عليها تنقلب الأمور وتصبح المفرطة من أصلح  
الناس.



## من مواعظ ابن الجوزي - رحمه الله -

- ١- إخواني: الذنوب تغطي على القلوب، فإذا أظلمت مرآة القلب لم يبين فيها وجه الهدى، ومن علم ضرر الذنب استشعر الندم.
- ٢- يا صاحب الخطايا أين الدموع الجارية؟.. يا أسير المعاصي ابك على الذنوب الماضية، أسفًا لك إذا جاءك الموت وما أنبت، واحسرة لك إذا دُعيت إلى التوبة فما أجبت، كيف تصنع إذا نودي بالرحيل وما تأهبت، ألسنت الذي بارزت بالكبائر وما راقبت؟
- ٣- أسفًا لعبد كلما كثرت أوزاره قل استغفاره، وكلما قرب من القبور قوي عنده الفتور.
- ٤- اذكر اسم من إذا أطعته أفادك، وإذا أتيته شاكراً زادك، وإذا خدمته أصلح قلبك وفؤادك.
- ٥- أيها الغافل ما عندك خبر منك! فما تعرف من نفسك إلا أن تجوع فتأكل، وتشبع فتنام، وتغضب فتخاصم، فبم تميزت عن البهائم!
- ٦- واعجباً لك! لورأيت خطأ مستحسن الرقم لأدركك الدهش من حكمة الكاتب، وأنت ترى رقوم القدرة ولا تعرف الصانع، فإن لم تعرفه بتلك الصنعة فتعجب، كيف أعمى بصيرتك مع رؤية بصرك!
- ٧- يا من قد وهى شبابه، وامتلاً بالزلل كتابه، أما بلغك أن الجلود إذا استشهدت نطقت! أما علمت أن النار للعصاة خلقت! إنها لتحرق كل ما يلقى فيها، فتذكر أن التوبة تحجب عنها، والدمعة تطفئها.
- ٨- سلوا القبور عن سكانها، واستخبروا اللحد عن قطانها،

تخبركم بخشونة المضاجع، وتعلمكم أن الحسرة قد ملأت المواضع، والمسافر يود لو أنه راجع، فليتعض الغافل وليراجع.

٩- يا مُطالبًا بأعماله، يا مسؤولًا عن أفعاله، يا مكتوبًا عليه جميع أقواله، يا مناقشًا على كل أحواله، نسيانك لهذا أمر عجيب!

١٠- إن مواعظ القرآن تُذيب الحديد، وللفهوم كل لحظة زجر جديد، وللقلوب النيرة كل يوم به وعيد، غير أن الغافل يتلوه ولا يستفيد.

١١- كان بشر الحافي طويل السهر يقول: أخاف أن يأتي أمر الله وأنا نائم.

١٢- من تصور زوال المحن وبقاء الثناء هان الابتلاء عليه، ومن تفكر في زوال اللذات وبقاء العار هان تركها عنده، وما يلاحظ العواقب إلا بصر ثاقب.

١٣- عجبًا لمؤثر الفانية على الباقية، ولبائع البحر الخضم بساقية، ولمختار دار الكدر على الصافية، ولمقدم حب الأمراض على العافية.

١٤- قدم على محمد بن واسع ابن عم له فقال له: من أين أقبلت؟ قال: من طلب الدنيا، فقال: هل أدركتها؟ قال: لا، فقال: واعجبًا! أنت تطلب شيئًا لم تدركه، فكيف تدرك شيئًا لم تطلبه.

١٥- يُجمع الناس كلهم في صعيد، وينقسمون إلى شقي وسعيد، فقوم قد حلُّ بهم الوعيد، وقوم قيامتهم نزهة وعيد، وكل عامل يغترف من مشربه.

١٦- كم نظرة تحلو في العاجلة، مرارتها لا تُطاق في الآخرة، يا ابن



آدم قلبك قلب ضعيف، ورأيك في إطلاق الطرف رأي سخي، فكم نظرة  
محتقرة زلت بها الأقدام.

١٧- يا طفل الهوى! متى يؤنس منك رشد، عينك مطلقة في الحرام،  
ولسانك مهمل في الآثام، وجسدك يتعب في كسب الحطام.

١٨- أين ندمك على ذنوبك؟ أين حسرتك على عيوبك؟ إلى متى  
تؤدي بالذنب نفسك، وتضيع يومك تضييعك أمسك، لا مع الصادقين لك  
قدم، ولا مع التائبين لك ندم، هلا بسطت في الدجى يدًا سائلة، وأجريت  
في السحر دموعًا سائلة.

١٩- تحب أولادك طبعًا فأحبب والديك شرعًا، وارع أصلًا أثمر  
فرعًا، واذكر لطفهما بك وطيب المرعى أولًا وأخيرًا، فتصدّق عنهما إن  
كانا ميّتين، واستغفر لهما واقض عنهما الدين.

٢٠- من لك إذا ألمّ الألم، وسكن الصوت، وتمكن الندم، ووقع  
الفوت، وأقبل لأخذ الروح ملك الموت، ونزلت منزلًا ليس بمسكون، فيا  
أسفًا لك كيف تكون، وأهوال القبر لا تطاق.

٢١- كأن القلوب ليست منا، وكأن الحديث يُعنى به غيرنا، كم من  
وعيد يخرق الآذان.. كأنما يُعنى به سوانا.. أصمّنا الإهمال بل أعمانا.

٢٢- يا ابن آدم فرح الخطيئة اليوم قليل، وحزنها في غد طويل،  
ما دام المؤمن في نور التقوى، فهو يبصر طريق الهدى، فإذا أطبق ظلام  
الهوى عدم النور.

٢٣- انتبه الحسن ليلة فبكي، فضج أهل الدار بالبكاء فسألوه عن

حاله فقال: ذكرت ذنباً فبكيت! يا مريض الذنوب ما لك دواء كالبكاء.

٢٤- يا من عمله بالنفاق مغشوش، تتزين للناس كما يُزين المنقوش،  
إنما يُنظر إلى الباطن لا إلى النقوش، فإذا هممت بالمعاصي فاذاكروا يوم  
النعوش، وكيف تُحمل إلى قبر بالجنديل مفروش.

٢٥- ألك عمل إذا وضع في الميزان زان؟ عملك قشر لا لب، واللب  
يُثقل الكفة لا القشر.

٢٦- رحم الله أعظماً نصبت في الطاعة وانتصبت، جنّ عليها  
الليل فلما تمكن وثبت، وكلما تذكرت جهنم رهبت وهربت، وكلما تذكرت  
ذنوبها ناحت عليها وندبت.

٢٧- يا هذا لا نوم أثقل من الغفلة، ولا رق أملك من الشهوة، ولا  
مصيبة كموت القلب، ولا نذير أبلغ من الشيب.

٢٨- إلى كم أعمالك كلها قباح، أين الجد إلى كم مزاح، كثر  
الفساد فأين الصلاح، ستفارق الأرواح الأجساد إما في غدو وإما في  
رواح، وسيخلو البلى بالوجوه الصباح، أي هذا شك أم الأمر مزاح.

٢٩- فليلجأ العاصي إلى حرم الإنابة، وليطرق بالأسحار باب  
الإجابة، فما صدق صادق فرد، ولا أتى الباب مخلص فصد، وكيف يُرد  
من استدعي؟ وإنما الشأن في صدق التوبة.

٣٠- إخواني: الأيام مطايا بيدها أزمة ركبائها، تنزل بهم حيث  
شاءت، فبينما هم على غواربها ألقتهم فوطئتهم بمناسمها.

٣١- النظر النظر إلى العواقب، فإن اللبيب لها يراقب، أين تعب

من صام الهواجر؟ وأين لذة العاصي الفاجر؟ فكأن لم يتعب من صابر اللذات، وكأن لم يلتذ من نال الشهوات.

٣٢- حبس بعض السلاطين رجلاً زماناً طويلاً، ثم أخرجه فقال له: كيف وجدت محبسك؟ قال: ما مضى من نعيمك يوم إلا ومضى من بؤسي يوم، حتى يجمعنا يوم.

٣٣- جبلت القلوب على حب من أحسن إليها، فواعجباً ممن لم ير محسناً سوى الله - عز وجل - كيف لا يميل بكليته إليه.

٣٤- احذر نفار النعم فما كل شارد بمردود، إذا وصلت إليك أطرافها فلا تنفر أقصاها بقلة الشكر.

٣٥- اجتمعت كلمة إلى نظرة على خاطر قبيح وفكرة، في كتاب يحصي حتى الذرة، والعصاة عن المعاصي في سكرة، فجنو من جنى ما جنوا، ثمار ما قد غرسوه.

٣٦- يا هذا! ماء العين في الأرض حياة الزرع، وماء العين على الخد حياة القلب.

٣٧- يا طالب الجنة! بذنب واحد أخرج أبوك منها، أتطمع في دخولها بذنوب لم تتب عنها! إن امرأ تنقضي بالجهل ساعاته، وتذهب بالمعاصي أوقاته، لخليق أن تجري دائماً دموعه، وحقيق أن يقل في الدجى هجوعه.

٣٨- أعقل الناس محسن خائف، وأحمق الناس مسيء آمن.

٣٩- لا يطمعن البطل في منازل الأبطال، إن لذة الراحة لا تنال

بالراحة، من زرع حصد ومن جد وجد، فالمال لا يحصل إلا بالتعب،  
والعلم لا يُدرك إلا بالنصب، واسم الجواد لا يناله بخيل، ولقب الشجاع  
لا يحصل إلا بعد تعب طويل.

٤٠- كاتبوا بالدموع فجاءهم ألطف جواب، اجتمعت أحزان السر  
على القلب فأوقد حوله الأسف وكان الدمع صاحب الخبر فتم.

٤١- كيف يفرح بالدنيا من يومه يهدم شهره، وشهره يهدم سنته،  
وسنته تهدم عمره، كيف يلهو من يقوده عمره إلى أجله، وحياته على موته.

٤٢- إخواني: الدنيا في إدبار، وأهلها منها في استكثار، والزراع  
فيها غير التقى لا يحصد إلا الندم.

٤٣- ويحك! أنت في القبر محصور إلى أن ينفخ في الصور، ثم  
راكب أو مجرور، حزين أو مسرور، مطلق أو مأسور، فما هذا اللهو و  
الغرور!

٤٤- بأي عين تراني يا من بارزني وعصاني، بأي وجه تلقاني، يا  
من نسي عظمة شأني، خاب المحجوبون عني، وهلك المبعدون مني.

٤٥- يا هذا زاحم باجتهادك المتقين، وسر في سرب أهل اليقين،  
هل القوم إلا رجال طرقوا باب التوفيق ففتح لهم، وما نياأس لك من ذلك.

٤٦- الأرب فرح بما يؤتى قد خرج اسمه مع الموتى، الأرب معرض  
عن سبيل رشده، قد آن أوان شق لحده، الأرب ساع في جمع حطامه، قد  
دنا تشتيت عظامه، الأرب مُجد في تحصيل لذاته، قد آن خراب ذاته.

٤٧- يا مضيئاً اليوم تضييعه أمس، تيقظ ويحك فقد قتلت النفس،

وتنبه للسعود فإلى كم نحس، واحفظ بقية العمر، فقد بعث الماضي بالبخس.

٤٨- عينك مطلقة في الحرام، ولسانك منبسط في الآثام، ولأقدامك على الذنوب إقدام، والكل مثبت في الديوان.

٤٩- كانوا يتقون الشرك والمعاصي، ويجتمعون على الأمر بالخير والتواصي، ويحذرون يوم الأخذ بالأقدام والنواصي، فاجتهد في لحاقهم أيها العاصي، قبل أن تبغتك المنون.

٥٠- أذبلوا الشفاه يطلبون الشفاء بالصيام، وأنصبوا لما انتصبوا الأجساد يخافون المعاد بالقيام، وحفظوا الألسنة عما لا يعني عن فضول الكلام، وأناخوا على باب الرجا في الدجى إذا سجدى الظلام، فأنشبو مخاليب طمعهم في العفو، فإذا الأظافر ظافرة.

٥١- يا مقيمين سترحلون، يا غافلين عن الرحيل ستظعنون، يا مستقرين ما تتركون، أراكم متوطنين تأمنون المنون.

٥٢- وعظ أعرابي ابنه فقال: أي بني إنه من خاف الموت بادر الفوت، ومن لم يكبح نفسه عن الشهوات أسرع به التبعات، والجنة والنار أمامك.

٥٣- يا له من يوم لا كالأيام، تيقظ فيه من غفل ونام، ويحزن كل من فرح بالآثام، وتيقن أن أحلى ما كان فيه أحلام، واعجباً لضحك نفس البكاء أولى بها.

٥٤- إن النفس إذا أطمعت طمعت، وإذا أقنعت باليسير قنعت، فإذا أردت صلاحها فاحبس لسانها عن فضول كلامها، وغض طرفها عن محرم نظراتها، وكف كفها عن مؤذي شهواتها، إن شئت أن تسعى

لها في نجاتها.

٥٥- علامة الاستدراج: العمى عن عيوب النفس، ما ملكها عبد إلا عز، وما ملكت عبداً إلا ذل.

٥٦- ميزان العدل يوم القيامة تبين فيه الذرة، فيجزى العبد على الكلمة قالها في الخير، والنظرة نظرها في الشر، فيا من زاده من الخير طفيف، احذر ميزان عدل لا يحيف.

٥٧- سمع سليمان بن عبد الملك صوت الرعد فانزعج، فقال له عمر ابن عبدالعزيز: يا أمير المؤمنين هذا صوت رحمته فكيف بصوت عذابه؟  
٥٨- يا من أجذبت أرض قلبه، متى تهب ريح المواعظ فتثير سحاباً، فيه رعود وتخويف، وبروق وخشية، فتقع قطرة على صخرة القلب فيتروى ويُنبت.

٥٩- قال بعض السلف: إذا نطقت فاذاكر من يسمع، وإذا نظرت فاذاكر من يرى، وإذا عزمت فاذاكر من يعلم.

٦٠- قال سفيان الثوري يوماً لأصحابه: أخبروني لو كان معكم من يرفع الحديث إلى السلطان أكنتم تتكلمون بشيء؟ قالوا: لا، قال، فإن معكم من يرفع الحديث إلى الله - عز وجل-.

٦١- كلامك مكتوب، وقولك محسوب، وأنت يا هذا مطلوب، ولك ذنوب وما تتوب، وشمس الحياة قد أخذت في الغروب، فما أقسى قلبك من بين القلوب!

## من مواعظ السلف

- قال سلمة بن دينار: ما أحببت أن يكون معك في الآخرة فقدمه اليوم، وما كرهت أن يكون معك في الآخرة فاتركه اليوم.

- قال ابن القيم - رحمه الله - : من هداية الحمار - الذي هو أبلد الحيوانات - أن الرجل يسير به ويأتي به إلى منزله من البعد في ليلة مظلمة فيعرف المنزل، فإذا خلا جاء إليه، ويفرق بين الصوت الذي يستوقف به والصوت الذي يحث به على السير فمن لم يعرف الطريق إلى منزله - وهو الجنة - فهو أبلد من الحمار.

- قال عمر بن الخطاب- رضي الله عنه- : أيها الناس احتسبوا أعمالكم .. فإن من احتسب عمله .. كُتِبَ له أجر عمله وأجر حسبته.

- سُئِلَ الإمام أحمد: متى يجد العبد طعم الراحة؟

فقال: عند أول قدم يضعها في الجنة!

- قال ابن القيم - رحمه الله - : نور العقل يضيء في ليل الهوى فتلوح جادة الصواب .. فيتلمح البصير في ذلك عواقب الأمور .

- قال مالك بن دينار: اتخذ طاعة الله تجارة تأتيك الأرباح من غير بضاعة.

- قال ابن مسعود - رضي الله عنه- : من كان يحب أن يعلم أنه يحب الله فليعرض نفسه على القرآن؛ فمن أحب القرآن فهو يحب الله فإنما القرآن كلام الله.

- قال ابن تيمية - رحمه الله - : فالرضا باب الله الأعظم وجنة الدنيا.. وبستان العارفين.

- قال الإمام أحمد: الناس إلى العلم أحوج منهم إلى الطعام والشراب؛ لأن الرجل يحتاج إلى الطعام والشراب في اليوم مرة أو مرتين، وحاجته إلى العلم بعدد أنفاسه.

- قال مالك: إن حقاً على من طلب العلم أن يكون عليه وقار وسكينة وخشية وأن يكون متبعاً لآثار من مضى قبله.

- حكى الشافعي عن نفسه فقال: كنت أتصفح الورقة بين يدي الإمام مالك تصفحاً رقيقاً - يعني في مجلس العلم - هيبة لتألا يسمع وقعها!

## عن بعض السلف

من لم يصبر على ذل التعلم بقي عمره في عماية الجهل، ومن صبر عليه آل أمره إلى عز الدنيا والآخرة.

- قال الزهري - رحمه الله - : ما عُبد الله بشيء أفضل من العلم.

- قال عمر بن عبدالعزيز: إن الليل والنهار يعملان فيك فاعمل أنت فيهما.

- قال ابن القيم: الدنيا مجاز والآخرة وطن والأوطار- أي الأماني والرغبات - إنما تُطلب في الأوطان.

- قيل لحكيم: .. ما العافية؟ قال: أن يمر بك اليوم بلا ذنب.



- قال وهيب بن الورد: إن استطعت ألا يسبقك إلى الله أحد فافعل.

- يقول الحسن البصري: إنكم لا تتألون ما تحبون إلا بترك ما تشتهون.. ولا تتركون ما تشتهون إلا بالصبر.

- قيل لسفيان الثوري أوصنا، فقال: اعمل للدنيا بقدر بقائك فيها.. واعمِل للأخرة بقدر بقائك فيها.

- يقول مالك: ما من شيء من أعمال البر إلا دونه عقوبة.. فإن صبر ذاق اللذة، وإن لم يصبر رجع.

- يقول الفضيل بن عياض: إذا أنت لم تستطع قيام الليل وصيام النهار.. فاعلم أنك محروم قد كبلك خطاياك.

## موعظة

ليس الأسف على دنيا آخرها فوت والخراب، ولا على أحوال نهايتها التحول والانقلاب، ولا على حطام حلاله حساب وحرامه عقاب، ولا على أعمار يتمنى المرء طولها فإذا طالت مُلَّتْ ولا على أماكن كلما امتلأت بأهلها وازدهرت بهم أدبرت عنهم وخت منهم.

وإنما الأسف الذي لا يرجى له خلف وقت قتل على فراش السهو والغفلات وعلى ليال وأيام تمضي في اتباع الملهيات الفانية والشهوات وعلى صُحف تطوى على عثرات وهفوات وخطيئات وعلى أنفاس لا قيمة لها تذهب ثم لا ترجع فيستدرك ما فات.

## موعظة

عباد الله، لقد تغير أكثر أهل هذا الزمان في أحوالهم الدينية تغيراً يدهش ذوي العقول، تغيراً من أمعن النظر فيهم ظن أنهم ليسوا من فريق المؤمنين.

هذه الصلاة وهي عمود الإسلام أكد أركانها بعد الشهادتين أعرضوا عنها ولم يبالوا فيها، جهلوا ما الصلاة وأية قيمة قيمتها وما منزلتها بين سائر الطاعات.

أما علموا أنها أول ما ينظر فيه من عمل العبد يوم القيامة، فإن وجدت تامة صالحة قبلت منه وسائر عمله، وإن وجدت ناقصة ردت إليه وسائر عمله، ثم تكون كالثوب الخلق فيضرب بها وجه صاحبها.

## اللذة والهمة

قال ابن القيم - رحمه الله - :

لذة كل أحد على حسب قدرته وهمته وأرفعهم قدراً من لذته في معرفة الله، ومحبته والشوق إلى لقائه، والتودد إليه بما يحبه ويرضاه، فلذته في إقباله عليه وعكوف همته عليه.

ودون ذلك مراتب لا يحصيها إلا الله، حتى تنتهي إلى من لذته في أخس الأشياء من القاذورات والفواحش، وفي كل شيء من الكلام والأفعال والأشغال، فلو عرض عليه ما يلتذ به الأول لم تسمح نفسه له بقبوله ولا الالتفات إليه وربما تألمت من ذلك، كما أن الأول إذا عرض

عليه ما يلتذُّ به هذا لم تسمح نفسه به ولم تلتفت إليه، ونفرت نفسه منه. وأكمل الناس لذةً من جمع له بين لذة القلب والروح ولذة البدن، فهو يتناول لذاته المباحة على وجه لا ينقص حظه من الدار الآخرة ولا يقطع عليه لذة المعرفة والمحبة والأنس بربه فهذا ممن قال تعالى فيه: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ، وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ ﴿٣٣﴾﴾ (الأعراف). وأبخسهم حظًا من اللذة، من تناولها على وجه يحول بينه وبين لذات الآخرة فيكون ممن يقال لهم يوم استيفاء اللذات: ﴿أَذْهَبَتْكُمْ طَبِيبَتُكُمْ فِي حَيَاتِكُمُ الدُّنْيَا وَأَسْتَمَعْتُمْ بِهَا﴾ (الأحقاف: ٢).

فهؤلاء تمتعوا بالطيبات وافترقوا في وجه التمتع وأولئك تمتعوا بها على الوجه الذي أذن فيه فجمع لهم بين لذة الدنيا والآخرة. وهؤلاء تمتعوا بها على الوجه الذي دعاهم إليه الهوى والشهوة، وسواءً أذن لهم فيه أم لا فانقطعت عنهم لذة الآخرة فلا لذة الدنيا دامت ولا لذة الآخرة حصلت لهم.

## موعظة

سيجيء يوم يتغير هذا العالم تنفطر فيه السماء وتنتثر فيه الكواكب وتطوى السماء كطي الصحيفة يزيلها الله ويطويها جل وعلا وتبدل الأرض غير الأرض وينفخ في الصور فيقوم الناس من قبورهم أحياءً كما كانوا في هذه الدنيا عراة غرلاً.

وحينئذٍ يحشر الكافر أعمى أصم لا يسمع أخرس لا يتكلم يمشي

على وجهه ليعلم من أول الأمر أنه أهل للإهانة ويكون أسود الوجه أزرق العينين في منتهى العطش في يوم مقداره خمسين ألف سنة ليس بينه وبين الشمس إلا مقدار ميل؛ إذ ذاك يقف ذاهل العقل شاخص البصر لا يرتد إليه طرفه وفؤاده ويُعطى كتابه بشماله أو من وراء ظهره فيتمنى أنه لم يعطه.

## ابتهاال

يا من إليه جميعُ الخلق يبتهلوا  
وكلُّ حيٍّ على رحماه يتكلُّ  
يا من نأى فرأى ما في القلوب وما  
تحت الثرى وحجاب الليل مُنسدلُّ  
يا من دنا فنأى عن أن يحيط به ال  
أفكارُ طرّاً أو الأوهامُ والعلل  
أنت الملاذُّ إذا ما أزمةٌ شملت  
وأنت ملجأ من ضاقت به الحيل  
أنت المنادى في كلِّ حادثةٍ  
أنت الإله وأنت الذخر والأمل  
أنت الغيَّاث لمن سُدت مذاهبه  
أنت الدليل لمن ضلَّت به السُّبيل

أنا قصدناك والآمال واقعةٌ  
عليك والكلُّ ملهوفٌ ومبتهلٌ  
فإن غفرت فعن طولٍ وعن كرمٍ  
وإن سطوت فأنت الحاكم العدلُ

## الموت

لعمري لقد نوديت لو كنت تسمعُ  
ألم تر أن الموتَ ما ليس يدفعُ  
ألم تر أن الناس في غفلاتهم  
وأن المنايا بينهم تتقعق  
ألم تر لذات الجديد إلى البلى  
ألم تر أسباب الأمور تقطعُ  
ألم تر أن الموتَ يهتزُّ سفينهُ  
وأن رماحَ الموت نحوك شرعُ  
ألم تر أن الدهر في كل ساعةٍ  
له عارضٌ فيه المنية تلمعُ  
أيا باني الدنيا لغيرك تبتني  
ويا جامع الدنيا لغيرك تجمعُ

## القناعة

إن القناعة كنزٌ ليس بالفاني  
فاغنم أخي هديت عيشها الفن  
وعشّ قنوعاً بلا حرصٍ ولا طمعٍ  
تعش حميداً رفيع القدر والشأن  
ليس الغني كثير المال يخزنه  
لحادث الدهر أو للوارث الشاني  
يجمع المال من حلٍّ ومن شبه  
وليس ينفق في برٍّ وإحسانٍ  
يشقى بأمواله قبل الممات كما  
يشقى بها بعده في عمره الثاني  
إن الغني غني النفس قانعها  
موفّر الحظّ من زهدٍ وإيمان

## أسير الخطايا

أسير الخطايا عند بابك واقفُ  
به وجلُّ مما به أنت عارفُ  
يخاف ذنباً لم يغب عنك غيبها  
ويرجوك فيها فهو راجٍ وخائفُ

فمن ذا الذي يُرجى سواك ويتقى  
وما لك في فصل القضاء مُخالفُ  
فيا سيدي لا تخزني في صحيفتي  
إذا نُشرت يوم الحساب الصحائفُ  
وكن مؤنسي في ظلمة القبر عندما  
يصدّد ذو القربى ويجفو المؤلف  
لئن ضاق عني عفوك الواسع الذي  
أرجّي لإسراي في فإني تالف

### موعظة

عباد الله اغتتموا مواسم الطاعات فأيام المواسم معدودة وانتهزوا  
فرص الأوقات فساعات الإسعاد محدودة، وجدّوا في طلب الخيرات؛  
فمناهل الرضوان مورودة وقوموا على قدم السداد واتقوا الله الذي إليه  
تحشرون.

وكونوا من الذين يدعون ربهم خوفاً وطمعاً ومما رزقهم ينفقون،  
قال تعالى: ﴿ فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّا أُخْفِيَ لَهُم مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ  
﴿١٧﴾ أَفَمَن كَانَ مُؤْمِنًا كَمَن كَانَ فَاسِقًا لَّا يَسْتَوُونَ ﴿١٨﴾ أَمَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا  
الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ جَنَّاتُ الْمَأْوَى نُزُلًا بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٩﴾ ﴾ (السجدة).

## موعظة

عباد الله لقد كان سلفنا في محبة بعضهم بعضاً آية من الآيات وكان التراحم بينهم بالغاً مبلغاً ويعده أهل الإنصاف غاية الغايات. كانوا في محبة الخير لبعضهم أرقى ما يتصور في الدرجات. وهل يتصور أن يكون أحدهم في أشد الجوع ويؤثر أخاه بماله من طعام عاملين بقوله تعالى: ﴿ وَيُؤْتِرُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴾ (الحشر: ٩). وقوله: ﴿ وَيُطْعَمُونَ أَطْعَامًا عَلَىٰ حُبِّهِمْ مَسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ﴾ (٨) (الإنسان) وبقوله ﷺ: «لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه».

وإن الخجل ليعلوا وجوهنا إذا نحن قارنا بين هؤلاء وبين أبناء هذا الزمان، نحن في حالة تصور حقيقتها فقط يثير في قلوب المؤمنين الأحزان.

## موعظة

عباد الله تمر الحياة بأحدنا وهو منهمك في ملذاته وشهواته ومطامعه لا يفكر في ماله ولا في يوم حسابه، وكأنه خالد في الدنيا لا يموت أبداً، أو كأن عنده يقين أنه لا يحاسب على ما جناهُ. ومن العجيب أنه لا يمر يوم ولا ساعة إلا وفيها لك نذير يا ابن آدم بالرحيل عن هذه الدار، يشاهد الموت يتخطف الناس من حوله فلا يزدجر، وتقوم الحوادث الجسام من حروب تفني ألقاً من البشر وتهدد الأحياء



بالالتحاق بمن مات وبالمجاعات والخراب فلا يتعظ ولا يعتبر. يا أسفي على  
 أوقات تباع بملء الأرض ذهباً تُضَيِّع عند التلفاز والفيديو والسينمات.  
 آه على أوقاتٍ تُقتلُ عند المذياع واستماع أغانيه وملاهيهِ المهلكات.  
 آه على ساعاتٍ تمضي عند الكرة والمطربين والمطربات.  
 آه على أوقاتٍ تذهب في قراءة الكتب الخليعة والجرائد والمجلات.  
 آه على أوقاتٍ تنقضي في الإقامة بين أعداء الله ورسوله.  
 آه على أوقاتٍ تُقتلُ في الغيبة والبهتان والتملق والنفاق والمُدهانات.  
 آه على أوقاتٍ تقتل في الجلوس في الأسواق لا لمصلحة دنيا ولا دينٍ  
 بل لأُمورٍ عند أهل الضياعِ معلومات.

## إلهي لا تعذبني

إلهي لا تعذبني فإنني  
 مُقِرُّ بالذي قد كان مني  
 ومالي حيلةٌ إلا رجائي  
 وعفوك إن عفوت وحسن ظني  
 فكم من زلةٍ لي في البرايا  
 وأنت عليّ ذو فضلٍ ومَنٌّ  
 إذا فكرت في قُدمي عليها  
 عضضتُ أناملي وقرعتُ سنني

يظنُّ الناسُ بي خيراً وإني  
لشرُّ الناس إن لم تعفُ عني  
وبين يديّ محتبسٌ ثقيلٌ  
كأني قد دُعيتُ له كأني  
ولو أني صدقت الزهد فيها  
قلبت لأهلها ظهر المَجَنِّ

### إني تائب

إلا ببابك ما أطلتُ ووقوفي  
يا من تلمي حاجة الملهوف  
ذلُّ الوقوف بباب عزك عزةٌ  
يا ربِّ فاقبل ذلّتي ووقوفي  
عمرا بالأحلام قلبي .. يا له  
من خافق بضلاله مشغوف!  
صرفته أهواءُ الحياة عن الهدى  
ولكم لها في الناس من تصريف!  
واليوم تاب وجاء تحده المنى  
من غير إبطاءٍ ولا تزييفِ

غفرانك اللهم إني تائبٌ  
أدعو بقلبٍ خاشعٍ وضعيفٍ

## يا من لوجهه عنت الوجوه

إلهي.. يا من لوجهه عنت الوجوه بيّض وجهي بالنظر إليك واملأ  
قلبي من المحبة لك، وأجرني من ذل التوبيخ غداً عندك، فقد أن لي  
الحياء منك وحن لي الرجوع عن الإعراض عنك.  
إلهي.. لولا حلمك لم يسعني أجلي، ولولا عفوك لم ينبسط فيما  
عندك أمني.

اللهم طهر قلبي من النفاق وعملي من الرياء ولساني من الكذب  
وعيني من الخيانة، فإنك تعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور.  
إليك قطع العادون دجى الليالي.  
إلهي..

إليك قطع العادون دجى الليالي يستبقون إلى رحمتك وفضل  
مغفرتك، فبك يا إلهي أسألك لا بغيرك أن تجعلني في أول زمرة السابقين  
وأن ترفعني في عليين، في درجة المقربين، وأن تُلحِقني بعبادك الصالحين،  
فأنت أرحم الرحماء وأعظم العظماء وأكرم الكرماء يا كريم.

## إلهي!

ما قدرُ طاعتي أن تقابل بها نعمتك؟ وما قدر ذنوبي أن يقابل بها  
كرمك؟

والله إني لأرجو أن تكون ذنوبنا في كرمك أقل من طاعتنا في نعمك.  
كيف لا أدعوك وقد عرفتك؟

كان يحيى بن معاذ - رحمه الله - يقول:

إلهي.. كيف أدعوك وقد عصيتك، وكيف لا أدعوك وقد عرفتك؟..  
مددت إليك يداً بالذنوب مملوءة ويميناً بالرجاء مشحونة، حُقَّ لمن دعاك  
بالندم تذلاً أن تجيبه بالكرم تفضلاً.

إلهي..

لو علمت أن غيرك يتولى حسابي لزهقت من المخافة روعي، غير  
أنك تحاسبني ولا تُطلع الخلق على ما كان مني.

إلهي..

أرجوك مع الذنب وأخافك مع الطاعة؛ لأن طاعتي لا تؤمنني  
والذنب لا يؤيسني، وإني لأرجوك مع الذنب بالعمو؛ لأنك بالعمو معروف،  
وأخافك مع الطاعة؛ لأنني بالآفات موصوف.

إلهي..

يكون من الفقير المحتاج الدعاء والمسألة ويكون من العفو الجواد  
النيل والعطية.

## أنا العبد الذي كسب الذنوباً

أنا العبدُ الذي كسب الذنوباً  
وصدَّته المعاصي أن يتوباً

أنا العبدُ الذي أضحى حزيناً  
على زلاته دنفاً كئيباً  
أنا العبدُ الذي سَطُرت عليه  
صحائف لم يخف فيها الرقيباً  
أنا العبدُ المسيءُ عصيتُ ربي  
فمالي الآن لا أبدي النحيباً  
أنا العبدُ المفرطُ ضاع عمري  
ولم أرعُ الشبيبةَ والمشيباً  
أنا العبدُ السقيمُ من الخطايا  
وقد أقبلتُ أتمسُّ الطبيباً  
أنا العبدُ المخلفُ عن أناسٍ  
حوّوا من كل معروفٍ نصيباً  
أنا العبدُ الشريرُ ظلمتُ نفسي  
وقد وافيت بآبكمومنيباً  
أنا العبدُ الفقيرُ مددت كفي  
إليكم فادفعوا عني الخطوباً

## مولاي جئتك راجياً

اللهم اجعل صدري خزانة توحيدك ولساني مفتاح تمجيدك،  
وجوارحي خدام طاعتك فإنه لا عز إلا في الذل لك، ولا غنى إلا في الفقر  
إليك، ولا أمن إلا في الخوف منك، ولا قرار إلا في القلق نحوك، ولا روح إلا  
بالنظر إلى وجهك ولا راحة إلا في الرضا بقسمك، ولا عيش إلا في جوار  
المقربين عندك.

## على أبوابكم عبدٌ ذليل

على أبوابكم عبدٌ ذليلٌ  
كثيرٌ الشوقِ ناصرُه قليلٌ  
له أسفٌ على ما كان منه  
وحزنٌ من صدودكم طويلٌ  
يمدُّ إليكم كفَّ افتقارٍ  
ودمع العين منهل يسيلٌ  
يرى الأحباب قد وردوا جميعاً  
وليس له إلى وردٍ سبيلٌ  
وكيف يضامُ جاركم وأنتم  
كرامٌ لا يضام لكم نزيلٌ  
فإن يرضيكم طردى وبعدي  
فصبري في محبتكم جميلٌ

وَحَقٌّ وَلَأَنْكُمْ شَدِيدُ شَوْقِي  
سُلُوِيٌّ عَنْ هَوَاكُمُ مُسْتَحِيلٌ  
قَطَعْتُ بِحَبِّكُمْ أَيَّامَ عَمْرِي  
فَلَا أَسَلُو قَدْ بَقِيَ الْقَلِيلُ  
تَحَدَّثَنِي الصَّبَا عَنْكُمْ حَدِيثًا  
يَصْحُ بِنَشْرِهِ الْجَسْمَ الْعَلِيلُ  
فَأَطْرَبُ مِنْ شَذَاهَا حِينَ هَبَّتْ  
وَأَنْظُرُ حَيْثَمَا مَالَتْ أَمِيلُ  
وَتُرَوِي عَنِ شَفِيعِ الْخَلْقِ طَرًّا  
حَدِيثًا فِيهِ لِمَضِي دَلِيلُ  
هُوَ الْمُخْتَارُ مِنْ كُلِّ الْبَرَايَا  
هُوَ الْهَادِي الْبَشِيرُ هُوَ الرَّسُولُ  
عَلَيْهِ مِنَ الْمَهِيْمُنُ كُلُّ وَقْتٍ  
صَلَاةٌ دَائِمًا فِيهَا الْقَبُولُ

### هو الرفيع فلا الأبصار تدركه

سبحان من لو سجدنا بالعيون له  
على شبا الشوكِ والمحمي من الإبر

لم يبلغ العشر من معشار نعمته  
ولا العشيرُ ولا عشرًا من العشرِ  
هو الرفيع فلا الأبصار تدرکه  
سبحانه من مليكٍ نافذِ القدرِ  
سبحان من هو أنسي إذ خلوت به  
في جوفٍ ليلٍ وفي الظلمات والسحر  
أنت الحبيب وأنت الحبُّ يا أُملي  
من لي سواك أرجو يا ذخري

### أنا الفقير إلى رب البريات

أنا الفقيرُ إلى ربِّ البرياتُ  
أنا المُسيكينُ في مجموع حالاتي  
أنا الظلومُ لنفسي وهي ظالمتي  
والخيرُ إن يأتنا من عنده يأتي  
لا أستطيع لنفسي جلبَ منفعةٍ  
ولا عن النفس لي دفعُ المضرات  
وليس لي دونه مولى يُدبّرني  
ولا شفيع إذا أحاطت خطيئاتي



إلا بإذنٍ من الرحمنِ خالقنا  
إلى الشفيعِ جاء في الآيات  
ولست أملك شيئاً دونهُ أبداً  
ولا شريك أنا في بعضِ ذرّات  
ولا ظهير له كي نستعين به  
كما يكون لأربابِ الولايات  
والفقرُ لي وصفٌ ذاتٍ لازم أبداً  
كما الغني أبداً وصفٌ له ذاتي  
وهذه الحالُ حال الخلق أجمعهم  
وكلّهم عندهُ عبدٌ له آتي  
فمن بغى مطلباً من غير خالقه  
فهو الجهولُ الظلومُ المشركُ العاتي  
والحمدُ لله ملء الكون أجمعه  
ما كان منه وما من بعدُ قد ياتي

### من أي بحر غير بحرك نستقي؟

يا ربّ مالي غير بابك الجأ  
ولعلني عن بابهِ لا أُطرّدُ

يا ربِّ هب لي توبةً أقضي بها  
دينًا عليَّ به جلالُك يشهدُ  
أنت الخبيرُ بحال عبدك إنه  
بسلاسل الوزْرِ الثقيلِ مقيدُ  
أنت المجيب لكلِّ داع يلتجي  
أنت المجيبُ لكلِّ من يستنجدُ  
من أي بحرٍ غير بحرك نستقي؟  
ولأيِّ باب غير بابك نقصدُ؟

## سبحان الذي قهر الأشياء بقدرته

سبحان الله الواحد الذي ليس غيره إله.  
سبحان الله الدائم الذي لا نفاذ له.  
سبحان الذي لا بدء له.  
سبحان الذي يحيي ويميت.  
سبحان الذي كل يوم هو في شأن.  
سبحان الذي خلق ما نرى وما لا نرى.  
سبحان الذي علّم بغير تعليم.  
سبحان الأول الذي ليس قبله شيء.  
سبحان الآخر الذي ليس بعده شيء.

سبحان الظاهر الذي ليس فوقه شيء.

سبحان الباطن الذي ليس دونه شيء.

سبحان ذي الملكوت والعظمة.

سبحان ذي الجلال والكمال.

سبحان الذي قهر الأشياء بقدرته وذلت الجباه لعظمته وانقاد كل

شيء لأمره وسطوته.

سبحان الذي تسبح له السماواتُ السبع والأرض ومن فيهن.



# أمثال

قال الشيخ الأديب البارع أبو هلال العسكري: «لما عرفت العرب أن الأمثال تتصرف في أكثر وجوه الكلام، وتدخل في جل أساليب القول، أخرجوها في أقواها من الألفاظ، وأشرفها وأفضلها؛ لقلّة ألفاظها، وكثرة معانيها، ويسير مؤونتها على المتكلم، مع كبير عنايتها وجسيم عائدتها.

ومن عجائبها أيضاً أنها مع إيجازها، تعمل على الإطناب، ولها روعة إذا برزت في أثناء الخطاب، والحفظ موكل بما راع من اللفظ وندر من المعنى». ا.هـ.

ولأهمية أمثال العرب قمنا في هذه الفقرة بذكر الأمثال بشكلين جميلين:  
الشكل الأول: بعنوان (مثل ومغزى) وهو يشتمل على مثل عربي مشهور، مع بيان المغزى والهدف الذي يشير إليه المثل.

الشكل الثاني: بعنوان (قصة مثل) وهو يشتمل على ذكر مثل مشهور مع ذكر قصته كاملة؛ بحيث يكون المستمع ملماً بالمثل من جميع جوانبه.  
وبعد ذلك قمنا بجمع العديد من الأمثال العربية، والسويسرية، واللاتينية، والفرنسية، والتركية، واليوغسلافية، والأرمنية، والإسبانية، والأمريكية، واليونانية، والإنجليزية، والكردية، والهندية، ومن ساحل العاج، ومن غيرها من البلدان.  
وقد جعلتها تحت عنوان (أمثال متنوعة).

لذا.. أهيب بمشرفات المنابر الإذاعية ألا يبخلن على جمهورهن الكريم بطائفة من هذه الأمثال تلقى على مسامعهن بين الفينة والأخرى.  
كما أجد لو كانت هذه الأمثال وخصوصاً العربية متداولة على ألسنة المعلمات والطالبات.

ولا بأس، بل أحث على إضافة المفيد والمهم من الأمثال على هذه الفقرة، لغرض إلقائه عبر منبر الإذاعة المدرسية.

بل إنه من المناسب والمفيد جداً أن تكلف المشرفة على الإذاعة إحدى الطالبات للبحث عن عددٍ من الأمثال وإحضارها، ومن ثمّ إلقاؤها بصوتها عبر منبر الإذاعة.

والآن أترككن مع هذه الفقرة.

## مثل ومغزى

- إن كنت ريحاً فقد لاقيت إعصاراً. (يضرب للمعجب بنفسه إذا مُني بمن هو أدهى منه).

- إنك لا تجني من الشوك العنب. (أي أنك سوف لا تجد عند المنبت السوء شيئاً جميلاً ولذيذاً).

- رمتني بدائها وانسلت. (يقال على من يعيب بغيره ما يعاب به هو).

- رب كلمة تقول لصاحبها دعني. (يضرب هذا المثل في النهي عن الإكثار والثرثرة في الكلام؛ مخافة أن يعود ذلك على قائله بسوء العاقبة).

- أحشفاً وسوء كيلة. (يضرب لمن يجمع بين خصلتين مكروهتين).

- قبل الرمي يراش السهم. (يضرب للاستعداد للأمر قبل وقوعه).

- من مأمنه يؤتى الحذر. (يضرب من يأتيه الأذى ممن لا يتوقعه منه).

- إن الموصين بنو سهوان. (يضرب لمن يسهو عن طلب شيء أمر به).

- تركتهم في حيص بيص. (يضرب في من وقع فيما لا مخلص له منه).

- نطلب أثرًا بعد عين. (يضرب فيمن ترك الشيء ثم طلبه بعد ذهابه).
- تسمع بالمعيدي خير من أن تراه. (يضرب فيمن منظره دون مخبره).
- اتق شر من أحسنت إليه. (يضرب في مقابلة الإحسان بالإساءة).
- تلدغ العقرب وتصي. (يضرب لمن يظلم ويتظلم).
- السليم لا ينام ولا ينيم. (يضرب فيمن لا يستريح ولا يريح غيره).
- الصيف ضيعت اللبن. (يضرب لمن يطلب شيئاً فوته على نفسه).
- قطعت جهيزة قول كل خطيب. (يضرب لمن يقطع على الناس بمن هم فيه بحماقة يأتي بها).
- وافق شئ طبقة. (يضرب في تمام المشاكلة والاتفاق).
- نفس عصام سودت عصام. (يضرب في سؤدد الرجل).
- يداك أو كتا وفوك نفخ. (يضرب لمن يجني على نفسه).
- إن الشفيق بسوء ظن مولع. (يضرب لمن يفشي على نفسه أمراً مستوراً).
- إن العصا من العصية. (يضرب لمن يجني على نفسه).
- إحدى خطيات لقمان. (يضرب في الشر يصدر عن عرف به).

- إذا جاءت السنة جاء معها أعوانها. (يضرب في تجمع الشدائد).
- إن حالت القوس فهي صائب. (يضرب في من زالت نعمته ولم تنزل مروءته).

## قصة مثل

### مجير أم عامر:

دخلت أم عامر خباء أعرابي خوفاً من قوم كانوا يصطادون في يوم حار، فخرج الأعرابي وقال لهم: ما شأنكم؟ قالوا: سيدنا وطريدتنا، فقال: كلا، والذي نفسي بيده لا تصلون إليها ما ثبت قائم سفي بيدي. فرجع القوم وتركوه. فقام الأعرابي إلى لقحة فحلبها، وقدم لها. فأقبلت تلغ حتى ارتوت، وبينما كان الأعرابي نائماً في بيته إذ وثبت عليه فبقرت بطنه وشربت دمه، وتركته. فجاء ابن عم له يطلبه فإذا هو بقير في بيته فالتفت إلى موضع الضبع فلم يرها فقال: صاحبتني والله! فأخذ قوسه وتبعها فلم يزل حتى أدركها وقتلها فأنشأ يقول:

ومن يصنع المعروف في غير أهله

يلاق الذي لاق مجير أم عامر

### إنما توجد في قعر البحار الفصوص:

ألف أبو العلاء صاعد كتاب الفصوص، واتفق أن أبا العلاء دفعه - حين كمل - لغلام له يحمله بين يديه، وعبر النهر - نهر قرطبة - فخانت الغلام رجله فسقط في النهر هو والكتاب.



فقال في ذلك بعض الشعراء بيتاً بحضرة المنصور وهو:  
قد غاص في البحر كتاب  
الفصوص وهكذا كل ثقل يغوص  
فضحك المنصور والحاضرون.

فلم يرع ذلك صاعداً، ولا هاله وقال مرتجلاً مجيباً:  
عاد إلى معدنه إنمــــا  
توجد في قعر البحار الفصوص!

### إنما نعطى الذي أعطينا:

كان أبو الزلفاء رجلاً منتاثاً، فولدت له امرأته بنتاً... فصبر  
ثم ولدت له بنتاً ثانية فصبر. ثم ولدت له بنتاً ثالثة.. فهجرها وتحول  
عنها... وأقام في بيت جيران له بالقرب من بيته فلما رآته امرأته أنشأت  
شعراً تقول فيه:

ما لأبي الزلفاء لا يأتينا  
وهو في البيت الذي يلينا  
يغضب إن لم نلد البنينا  
وإنما نعطى الذي أعطينا  
فلما سمع الرجل منها هذا الكلام طابت نفسه ورجع إليها يطلب  
الاعتذار عما لا يملك؛ فصارت مثلاً تتمسك به كل النساء.

### أعيا من باقل:

باقل رجل من ربيعة بلغ من عيه أنه اشترى ظبيًا بأحد عشر درهماً، فمر بقوم فقالوا له:

بكم اشتريت الظبي؟

فمد باقل يديه وفرّق بين أصابعه، وأخرج لسانه يريد بذلك أن يقول أحد عشر درهماً. فشرد الظبي وكان تحت إبطه.

### إنك لا تجني من الشوك العنب:

رأى صبي أباه يفرس شجرة في البستان وبعد عشرة أشهر ظهرت ثماره عنباً حلواً لذيذاً، فظن الصبي أن كل ما يفرسه يخرج العنب. وذات يوم وجد شوكة ففرسها، وانتظر مدة فوجد الشوك يظهر في أغصانها فقال له أبوه: إنك لا تجني من الشوك العنب، فلا تنتظر الشيء من غير أصله.

ويضرب بهذا المثل لمن يرجو المعروف من غير أهله.. أو لمن يعمل الشر فينتظر الخير من ورائه، أو لمن يحاول إصلاح شخص خسيس الأصل سيئ التربية.

### تحمّل عضة جناها:

كان لرجل امرأة، وكانت لها ضرة، فعمدت الضرة لتحضير قدهين متشابهين فجعلت في إحدهما سويقاً وفي الآخر سمّاً، ووضعت السويق عند رأسها... والقده المسموم عند رأس ضررتها لتشربه.

ولكن الضرة فطنت لذلك، فلما نامت حولت القدح المسموم إليها ورعت قدح السويق إلى نفسها.

فلما استيقظت أخذت قدح السم على أنه السويق فشربته، فماتت فقيل تحمل عضة جناها.

والعضة واحدة العضاه وهي الأشجار ذوات الشوك.. يعنى أن كل شجرة تحمل ثمرتها.

### تَجُوعُ الْحُرَّةِ وَلَا تَأْكُلُ بِثَدْيِهَا:

أي أنها لا تكون ظئراً وإن آذاها الجوع، ويروى (ولا تأكل ثديها).  
وأول من قال ذلك الحارث بن سليل الأسدي، وكان حليفاً لعقمة بن خصفة الطائي فزاره فنظر إلى ابنته الزباء - وكانت من أجمل أهل دهرها - فأعجب بها فقال له: أتيتك خاطباً وقد ينكح الخاطب ويدرك الطالب، ويمنع الراغب، فقال له عقمة: أنت كفاء كريم يقبل منك الصفو ويؤخذ منك العفو فأقم نظري في أمرك، ثم انكفأ إلى أمها فقال: إن الحارث بن سليل سيد قومه حسباً ومنصباً وبيتاً وقد خطب إلينا الزباء فلا ينصرفن إلا بحاجته، فقالت امرأته لابنتها: أي الرجال أحب إليك الكهل الجحجاج الواصل المناح أم الفتى الوضاح؟ قالت لا، بل الفتى الوضاح، قالت: إن الفتى يغيرك وإن الشيخ يميرك، وليس الكهل الفاضل، الكثير النائل، كالحديث السن الكثير المن، قالت يا أمتاه: إن الفتاة تحب الفتى كحب الرعاء أنيق الكلاء، قالت: أي بنية إن الفتى شديد الحجاب كثير العتاب، قالت: إن الشيخ يبلي شبابي ويدنس ثيابي ويشمت

بي أترابي، فلم تزل أمها بها حتى غلبتها على رأيها فتزوجها الحارث على  
مائة وخمسين من الإبل وخادم وألف درهم، فابتنى بها ثم رحل بها إلى  
قومه، فبينما هو ذات يوم جالس بفناء قومته وهي إلى جانبه إذ أقبل إليه  
شباب من بني أسد يعتلجون، فتنفست صعداء، ثم أرخت عينها بالبكاء،  
فقال لها ما يبكيك؟ قالت ما لي وللشيوخ الناهضين كالفروخ، فقال لها:  
تكلتك أمك، تجوع الحرة ولا تأكل بشيبيها، ثم إنه طلقها وأعادها إلى  
أهلها.

### تَرَى الْفَتِيَّانَ كَأَنَّحْلَ وَمَا يُدْرِيكَ مَا الدَّخْلُ:

يضرب للرجل منظر وهيئة لا مخبر له. والدخل ما يبطن في الشيء  
يقال شيء مدخول، إذا كان فاسد الجوف. وفي الأثر: هدنة على دخل،  
وعلى دخن أي مصالحة على فساد ضمائر، وقريب منه قول الشاعر:

ويعجبك الطيرير فتبتليه

ويخلف ظنك الرجل الطيرير

قيل إن أول من قاله عثمة بنت مطرود البجليّة لأختها خود وقد جاء  
فتيان لخطبتها.

قالت هند بنت الخس:

وقالت قولة أختي

وحجواها لها عقل

وترى الفتيان كأنخـل

وما يدريك ما الدخـل

## تَطْلُبُ أَثْرًا بَعْدَ عَيْنٍ:

العين المعاينة. يضرب لمن ترك شيئاً يراه ثم تبع أثره بعد أن غاب. وأول من قال ذلك مالك بن عمرو العاملي وفي كتاب أبي عبيدة مالك بن عمرو الباهلي قال: وذلك أن بعض ملوك غسان كان يطلب في عاملة غسان ذحلاً فأخذ منهم رجلين يقال لهما مالك وسماك ابنا عمرو فاحتبسهما عنده زماناً، ثم دعاهما فقال لهما: إني قاتل أحدكما.. فأيكما أقتل؟ فجعل كل واحد منهما يقول اقتلني مكان أخي، فلما رأى ذلك قتل سماكاً، وخلي سبيل مالك فقال سماك حين ظن أنه مقتول:

وأقسم لو قتلوا مالكاً

لكنت لهم حية راصدة

وانصرف مالك إلى أهله فلبث فيهم زماناً ثم إن ركباً مروا وأحدهم يتغنى بهذا البيت:

وأقسم لو قتلوا مالكاً

لكنت لهم حية راصدة

فسمعت بذلك أم سماك فقالت: يا مالك قبح الله الحياة بعد سماك أخرج في الطلب بأخيك، فلقى قاتل أخيه يسير في ناس من قومه، فقال: من أحس لي الجمل الأحمر، فقالوا له يا مالك لك مائة من الإبل فكف، فقال: لا أطلب أثراً بعد عين، فذهبت مثلاً ثم حمل على قاتل أخيه فقتله.

## ترك الذنب أيسر من الاعتذار:

والعامة يقولون (ترك الذنب أيسر من طلب التوبة) وفي بعض الآثار: (إياك وما يعتذر منه) وروي عن إبراهيم النخعي أنه اعتذر إليه رجل فقال: عذرتك غير معتذر، يقول إن المعاذير يشوبها الكذب. يريد قد عذرتك وأنت ممسك عن عذر غير معتذر، فكأنه كان عنده أعذر قبل أن يعتذر؛ فلذلك قال: إن المعاذير يشوبها الكذب.

## عش رجباً تر عجباً:

روى أبو عبيد البكري، أن أهل الجاهلية كانوا يرفعون مظالمهم إلى رجب ثم يأتون فيه الكعبة فيدعون الله - عز وجل - فلا تتأخر عقوبة الظالم، فكان المظلوم يقول للظالم (عش رجباً تر عجباً) فسئل عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - عن ذلك وقيل نحن اليوم مع الإسلام ندعو على الظالم فلا نجاب في أكثر الأمر، فقال: إن الله - عز وجل - لم يعجل العقوبة لكفار هذه الأمة ولا لنفساقها، فإنه تعالى يقول: ﴿بَلِ السَّاعَةُ مَوْعِدُهُمْ وَالسَّاعَةُ أَدْهَىٰ وَأَمَرٌ﴾ (القمر: ٤٦).

ويروى المثل بلفظ (عش رجباً) بالحاء المهملة أي وقتاً واسعاً. وقيل: إن أول من قال ذلك الحارث بن عباد بن ضبيعة بن قيس بن ثعلبة، وكان قد طلق بعض نسائه بعدما أسن وقد فركته، أي كرهته وأبغضته فخلف عليها من بعده رجل فكانت تظهره للحارث فلقي زوجها الحارث وأخبره بذلك فقال الحارث: عش رجباً تجد عجباً فذهب قوله مثلاً ومعناه: عش رجباً بعد رجب، أي اصبر حتى تكبر سنك ثم تفعل بك كما فعلت بي.

يضرب مثلاً في تحول الدهر وتقلبه وإتيان كل يوم بما يتعجب منه.

### لَمَّا اشْتَدَّ سَاعِدُهُ رَمَانِي:

ربى رجل من العرب ابن أخت له حتى كبر واكتمل، فلما أحس الولد من نفسه القوة والقدرة تنكر لمربيه وأخذ يرد جميله نكراناً وكفراً فقال الرجل:

فيا عجباً لمن ربيت طفلاً

ألقمه بأطراف البنان

أعلمه الرماية كل يوم

فلما اشتد ساعده رماني

وكم علمته نظم القوافي

فلما قال قافية هجاني

وهكذا يصنع من لا يثمر فيهم المعروف فيسيئون إلى من أحسنوا إليهم.

ينقذ المرء الآخر من الورطة فينقلب عليه وينضم إلى أعدائه، ويرفع الرجل الرجل فيعمل على خفضه وإزالته من أمامه.

وفي مثل هذه الأحوال يقال: (لما اشتد ساعده رماني) أي جزاني على المعروف شراً وعلى النعمة كفراناً.

### مَوَاعِيدُ عُرْقُوبٍ:

قال أبو عبيد: هو رجل من العماليق أتاه أخ له يسأله فقال له عرقوب: (إذا طلعت هذه النخلة فلك طلعتها) فلما أطلعت أتاه للعدة

فقال (دعها حتى تصير بلحاً دعها تصير زهوراً فلما أزهرت: قال دعها حتى تصير رطباً فلما أرطبت قال دعها حتى تصير تمرًا فلما أثمرت عمد إليها عرقوب من الليل (فجذها) ولم يعط أخاه شيئاً؛ فصار مثلاً في الخلف وفيه يقول الأشجعي

وعدت وكان الخلف منك سجية

مواعيد عرقوب أخاه بيثرب

وقال آخر:

وأكذب من عرقوب ساكن يثرب

وأبين شؤماً الحوائج من زحل

### مات حتف أنفه:

أي مات ولم يقتل... وأصله أن يموت الرجل على فراشه فتخرج نفسه من أنفه وفمه، قال خالد بن الوليد عندما حضرته الوفاة: لقد لقيت كذا وكذا زحفاً وما في جسدي موضع إلا وفيه ضربة أو طعنة أو رمية.. وها أنا أموت حتف أنفي كما يموت البعير فلا نامت أعين الجبناء.

### كُلُّ شاةٍ برجلها معلقةٌ:

أول من قال ذلك وكيع بن سلمة بن زهير بن إباد، وكان ولي أمر البيت بعد جرهم فبنى صرحاً بأسفل مكة عند سوق الخياطين اليوم، وجعل فيه أمة يقال لها حزورة وبها سميت حزورة مكة، وجعل في الصرح سلماً فكان يرقاه ويزعم أنه يناجي ربه، وكان ينطق بكثير من الخبر والحكم، وكان علماء العرب يزعمون أنه صديق من الصديقين، ولما



حضرتة الوفاة جمع إياباً فقال لهم: اسمعوا وصيتي، الكلم كلمتان والأمر بعد البيان من رشد فاتبعوه ومن غوى فافرضوه وكل شاة برجلها معلقة، فأرسلها مثلاً.

### المقادير تُصيرُ العييَ خطيباً:

وصف عند الحجاج رجل بالجهل، وكانت له إليه حاجة فقال في نفسه: لأختبرنه، ثم قال له حين دخل عليه: أعصامي أنت أم عظامي؟ فقال الرجل: عصامي وعظامي. فقال الحجاج هذا أفضل الناس، وقضى حاجته وزاده ومكث عنده مدة.

ثم باحثه فوجده أجهل الناس، فقال له اصدقني وإلا قتلتك.. قال له: قل ما بدا لك وأصدقك! قال: كيف أجبتني بما لما سألتك عما سألت؟ قال له: والله لم أعلم أعصامي! فخشيت أن أقول أحدهما فأخطئ فقلت أقول كليهما، فإن ضربني أحدهما نفعني الآخر، فقال له الحجاج عند ذلك: المقادير تصير العيي خطيباً.

### وَفَاءُ السَّمْوَلِ:

لما عزم امرؤ القيس المضي إلى قيصر ملك الروم وأودع عند السموئل دروعاً وسلاحاً وأمتعة تساوي جملة كثيرة، فلما مات امرؤ القيس أرسل ملك كندة يطلب الدروع والأسلحة المودعة عند السموئل، فقال السموئل: لا أدفعها إلا مستحقها، وأبى أن يدفع إليه منها شيئاً: فعاوده فأبى، وقال: لا أغدر بدمتي ولا أخون أمانتي ولا أترك الوفاء الواجب عليّ.

فقصده ذلك الملك من كندة بعسكره، فدخل السموئل في حصنه وامتنع به؛ فحاصره وكان ولد السموئل خارج الحصن فظفر به الملك وأخذه أسيراً، ثم طاف حول الحصن ثم صاح بالسموئل، فأشرف عليه من أعلى الحصن، فلما رآه قال له: إن ولدك قد أسرته وهو ذا معي فإن سلمت إلى الدروع والسلاح رحلت عنك وسلمت إليك ولدك، وإن امتنعت من ذلك ذبحت ولدك وأنت تنظر، فاختر أيهما شئت.

فقال له السموئل: ما كنت لأخفر ذمامي، وأبطل وفائي فاصنع ما شئت! فذبح ولده وهو ينظر، ثم لما عجز عن الحصن رجع خائباً واحتسب السموئل ذبح ولده وصبر؛ محافظة على وفائه، فلما جاء الموسم وحضر ورثة امرئ القيس، سلم الدروع والسلاح ورأى حفظ ذمامه ورعاية وفائه أحب إليه من حياة ولده وبقائه، وقال في ذلك:

وفيت بأدرع الكندي إني

إذا ما خان أقوام وفيت



## أمثال متنوعة

- البطولة هي انتصار النفس على الجسد. مثل سويسري
- إذا أردت السلم فتأهب للحرب. مثل لاتيني
- الحطب المعوج يجعل النار مستقيمة. مثل فرنسي
- ليس هناك وسادة أنعم من الضمير النقي. مثل فرنسي
- عند البلية يعرف الصديق. مثل لاتيني
- الابن السيئ يورث اسماً سيئاً. من ساحل العاج
- الآخرون يهتمون بنا، بقدر ما نهتم نحن بهم. مثل تركي
- المال والشيطان لا يرتاحان. مثل يوغسلافي
- الغش يختبئ تحت العموميات. مثل لاتيني
- إذا تأخر العلاج إلى الغد، فلن يجدي في شفاء المرض اليوم. مثل

إسباني

- الكلاب التي تتنازع فيما بينها، تتحد ضد الذئب. مثل أرميني
- حيث تسيطر القوة لا مكان للعقل. مثل فرنسي
- الانتصار جميل، ولكن الأكثر جمالاً معرفة استخدامه جيداً.

مثل يوناني

- الذئب ينقض على الكلب الذي لا ينبج. مثل أرميني
- ليس الشجاع الذي يعترف بالخطأ.. لكن من لا يكرره. مثل

إسباني

- نتائج الأفعال أقوى من الأقوال. مثل أمريكي
  - الصيت الحسن عقد من اللؤلؤ. مثل أرميني
  - الصداقة مثل الأرض التي نزرعها. مثل يوناني
  - يتألم المسمار بقدر ما يتألم الخشب مثل أنتيلي
  - الكوخ الذي تضحك فيه المرأة خير من القصر الذي تبكي فيه.
- مثل إسباني

- للذكاء حدود، ولكن لا حدود للغباء. مثل فرنسي
- من لا يتقدم يتراجع. مثل لاتيني
- الحاجة أم الاختراع. مثل إنجليزي
- الصيام علاج لكل داء. مثل أمريكي
- الصبر نبات مر ذو فاكهة حلوة. مثل ألماني
- المال عبد أو سيد. مثل لاتيني
- وهبنا الله أذنين ولساناً واحداً، لنسمع أكثر مما نتكلم. مثل يوناني

- تمخض الجبل فولد فأراً. مثل إنجليزي
- اليسير في بيتك، خير من الكثير في بيت غيرك. مثل فرنسي
- عندما تكون غاضباً..عد من واحد لعشرة. مثل أمريكي
- أفقر الناس من عاش بلا أمل. مثل ألماني
- غد الذئب في الشتاء، يفترسك في الربيع. مثل يوناني
- إذا أردت أن يحفظ سرك فلماذا لا تحفظه أنت. مثل إيطالي

- أتريد لؤلؤ؟ اغطس في البحر. مثل كردي
  - لا يوجد حزن مهما عظم لا يخففه الزمن. مثل ألماني
  - الضربة الأولى نصف المعركة. مثل ياباني
  - الذي يشرع في عدة أعمال معاً ينجز أقلها. مثل إيطالي
  - ليس الجبل بحاجة إلى جبل، ولكن الإنسان يحتاج إلى إنسان.
- مثل باسكي
- الكسل ملجأ الشرير. مثل دانمركي
  - الماء الساكن دائماً أعمق. مثل أمريكي
  - لا تحقرن العدو ولو كان ضيعاً، ولا الجرح ولو كان بسيطاً. مثل

### ألماني

- عطر الياسمين يفوح شذاه مهما أحكموا الغطاء عليه. مثل هندي
- إذا ذهب الحياء حل البلاء. مثل عربي
- لا يوجد غني لا يطلب المزيد. مثل ألماني
- من يقتسم العسل مع الدب؛ فإن حصته ستكون قليلة. مثل إيطالي
- من الخير أن تأتي قبل الموعد بساعة، من أن تأتي بعده بدقيقة.

### مثل أمريكي

- قطرات الندى فيضان بالنسبة للنملة. مثل سنسكريتي
- رجل بلا مال باخرة دون شراع. مثل سويدي
- النقاش منخل الحقيقة. مثل إيطالي
- ما سهل الحصول عليه سهل فقدانه. مثل أمريكي

- النساء اللواتي يبحثن عن الحرية، يفقدنها في الغالب. مثل يوناني
- أهم المحادثات وأصدقها هو الحوار مع أنفسنا. مثل سويدي
- رفقة الجاهل أسوأ من السم. مثل سنسكريتي
- لا تحكم على الكتاب من غلافه. مثل أمريكي
- من يناقش الأحمق عليه أن يتحمل جوابه. مثل ألماني
- احذر الرجل الذي لا يتكلم، والكلب الذي لا ينبع. مثل ألماني
- من عصى والديه عصاه أولاده. مثل ياباني
- يمكن شق الصخر، ولكننا لا نستطيع أن نلين قلباً. مثل هندي
- الأشرار يتركون آثارهم حيث حلوا. مثل صيني
- يأكل الصدا الحديد وتأكل الأحزان الفؤاد. مثل روسي
- من يبحث عن صديق بلا عيب يبقى بلا صديق. مثل تركي
- من أدب ولده صغيراً سر به كبيراً. مثل عربي
- لكل زمان دولة ورجال. مثل عربي
- الهجوم خير وسيلة للدفاع. مثل أمريكي
- القلب مياه عميقة تخفي أشياء مجهولة. مثل إفريقي
- سلاح الضعفاء الشكاية. مثل عربي
- امرؤ بلا مال ذئب بلا أسنان. مثل فرنسي
- أنت تفشي سرك لصديقك، وهو يفشي له لصديقه. مثل تركي
- شعب لا يعرف الوفاء شعب لا يعرف التقدم. مثل تايلاندي
- قم بما ينبغي عليك القيام به، وليحدث ما يحدث. مثل فرنسي

- من استمع إلى النصيحة نجا من الفضيحة. مثل عربي
- البطالة أم الرذائل. مثل فرنسي
- كلب جوال خير من أسد رابض. مثل دانمركي
- أجل طعامك إلى الغد، ولكن لا تؤجل عملك. مثل كردي
- عالج آفة الملل بكثرة العمل. مثل عربي
- سقوط الجواهر على الأرض لا يفقدها قيمتها. مثل هندي
- اختلاف الرأي لا يفسد للود قضية. مثل عربي
- اللسان الحاذق عصفور نادر. مثل سويسري
- من أفرط في حب نفسه، فقد الأصدقاء. مثل فرنسي
- رجل حر في كوخ، خير من عبد في قصر. مثل نرويجي
- فكر في النهاية أكثر من البداية. مثل بوسني
- الحق مثل الفلين لا يغرق. مثل تركي
- السلطان بلا عدل كالنهر بلا ماء. مثل تركي
- تخطيط الإبرة ثياب الآخرين وتبقى عريانة. مثل باسكي
- إذا كنت تخشى الذئب فلا تذهب إلى الغابة. مثل روسي
- بقدر الهموم تكون الهمم. مثل عربي
- ما بني على باطل فهو باطل. مثل عربي
- اقتصاد في غير محله يتسبب في نفقة أضخم. مثل فرنسي
- لا تنظر إلى الممدوح، بل انظر إلى المادح. مثل فلبيني

## أمثال فنلندية

- لا يُخدَع العاقل.. إلا مرة واحدة.
- الكلب الذي يعض.. لا ينبح.
- قلب السكران.. في فمه.
- الثعالب تُصاد بالثعالب.
- حتى السادة لهم سيد.. وهو الله.
- الدنيا معلم حقيقي.. لكنها تتقاضى أجرًا عظيمًا.
- للرجل وقت كاف لاختبار زوجته.
- إذا تخاصم اللسان.. استرد المزارع بقرته.
- من يسرق إبرة.. يسرق مسمارًا.
- المتكبر.. يُعاقب نفسه دائمًا.
- لا تهمل الفقير.. ولا الجرح الصغير.
- ماذا تفعل الريح مع الصخرة؟
- إذا تملقت السيد.. فأطعم كلابه أولاً.
- سائق الثيران.. يتكلم عنها.
- أنا سيد وأنت سيد.. فمن منا يحمل الجراب؟



- الكل يعرف الدب.. والدب لا يعرف أحداً.
- يُوجد على الدوام لكل متكلم سامع.
- ليس الرجل من يحصل على المال.. بل من يحتفظ به.
- المتزوج له هموم كثيرة.. والعزب له هموم أكثر.
- الأمل يبقى الفقير حياً.. والخوف يقتل الغني.

### أمثال صينية

- من يزرع الريح، يحصد العاصفة.
- اطلب من السماء حصاداً جيداً، وواصل الحرث.
- إذا أخطأت، فلا تأنف من إصلاح خطئك.
- من يجد في عمله، يصدق في قوله.
- من لا يهتم بالغد، يفاجئه الهم.
- قلما يجتمع التملق مع كرم الأخلاق.
- من لا يرجع عن خطئه، فقد أخطأ مرتين.
- ضع الولاء والإخلاص في مكان سام.
- الرجل العظيم.. رحب الصدر.
- العاقل.. من إذا أكل لا يفرط.

## فيما جاء من الأمثال في أوله ميم

- مقتل الرجل بين فكيه.
- المكثار كحاطب الليل.
- من حب طب.
- من حفنا أو رفنا فليترك.
- من لاحاك فقد عاداك.
- من يأت الحكم وحده يفلح.
- المزاح لقاح الضغائن.
- ما يشق غباره.
- ما يوم حليلة بسر.
- من قل ذل، ومن أمر فل.
- ما بللت منه بأفوق ناصل.
- ما بالعير من قماص.
- ما تقرن به الصعبة.
- مثقل استعان بذقنه.
- العنزة تبهي ولا تبني.
- ما يعوى ولا ينبج. ما له ذم.
- مرعى ولا كالسعدان.
- ماء ولا كصداء.

- مكره أخوك لا بطل.
- منك عيصك وإن كان سيًّا.
- من أشبه أباه فما ظلم.
- من عالج الشوق لم يستبعد الدار.
- ما أخاف إلا من سيل تلعتي.
- من شره بنوه ساءته نفسه.
- من حقر حرم.
- ما حلت ببطن تبالة لتحرم ضياف.
- ما عقاله بأنشوطه.
- المرء بخيله.
- من حظك موضع حقك.
- ملك ذا أمر أمره.
- منية ولا الدنية.
- من يطل ذيله ينتطق به.
- مرعى ولا أكولة.
- ما وراءك يا عصام.
- محسنة يلي.
- من سلك الجدد أمن العثار.
- من سمع سمع به.
- ما به قلبة.

- من يشتري سيفي وهذا أثره.
- الملسى لا عهدة له.
- من ينكح الحسنة يعط مهرها.
- من اشترى اشترى.
- من يعط أثمان المحامد يحمده.
- من لي بالسائح بعد البارح.
- من عال بعدها لا انجبر.

## أمثال صينية

### تقصد الجنوب .. لكن لماذا تسير العربية نحو الشمال؟

- في قديم الزمان، قصد السفر إلى الجنوب، لكنه ركب عربية تسير نحو الشمال. وسأله الآخر: "تقصد الجنوب، ولكن لماذا تسير العربية نحو الشمال؟" فأجابه قائلاً: "إن حصاني يركض بسرعة فائقة ومهارة سائقي ممتازة، ونفقات سفري تكفيني أيضاً". وهكذا ابتعد عن الهدف يوماً فيوماً.

تشير العبارة الاصطلاحية إلى من يعمل عكس هدفه.

### مثل سمكة أعيدت إلى الماء:

- في عصر الممالك الثلاث. ذهب ليوبي إلى منزل تشوقه ليانغ الواقع في لونغتشونغ بمقاطعة هوبي ثلاث مرات، لكي يطلب منه أن يساعده في الاستيلاء على الحكم. فساعده تشوقه ليانغ في معالجة

الشؤون العسكرية والسياسية المهمة. وأصبح تشوقه ليانغ مستشاراً كبيراً لليوبي. وقال ليوبي لمرؤوسيه: "إن وجود تشوقه ليانغ إلى جانبي يشعرني كما لو أنني سمكة أعيدت إلى الماء".

تشير العبارة الاصطلاحية "مثل سمكة أعيدت إلى الماء" إلى من يجد شخصاً مناسباً يدعمه ويعينه بعد أن فقد الأمل بوجود من يساعده.

### ذبح الديك لتخويف القرد:

- في قديم الزمان، ربي رجل قطعاً من القرود، وبعد أن كبرت القرود أصبحت تخرب حاجات صاحبها، فغضب الرجل منها. وذات يوم، قبض صاحب القرود على ديك، واستدعى القرود أمامه، وقال لها: "إذا لم تطيعوا كلامي، فمصيركم نفس مصير هذا الديك". ثم ذبح الديك. رأت القرود عملية ذبح الديك، فاستبد بها الخوف الشديد، وتحولت إلى قرود مطيعة.

تشير العبارة الاصطلاحية "ذبح الديك لتخويف القرد" إلى من يعاقب شخصاً ليخيف به شخصاً آخر.

### كتابه لا يفارقه:

- ليوى منغ جنرال عظيم من أبناء مملكة وو من عصر الممالك الثلاث، سجل ليوى منغ الكثير من المآثر العسكرية.

ولكنه لم يكن قد التحق بالمدرسة للدراسة بسبب الفقر، وبعد أن أصبح جنرالاً، شجعه الملك سون تشوان على قراءة الكتب، وقبل ليوى منغ اقتراح الملك، وبدأ يثابر على القراءة يومياً حتى خلال مسيرة الجيش

وفي في أثناء المعارك، وقد انكب على القراءة دون أن يفارقه الكتاب. وأخيراً أصبح جنراً واسع الاطلاع. تشير العبارة الاصطلاحية "كتابه لا يفارقه" إلى المجتهدين في الدراسة.

### في القارب الواحد تتوحد الجهود:

- في فترة الربيع والخريف، كانت الحروب تدور دائماً بين مملكة وو ومملكة يويه؛ مما أدى إلى حقد شعبي المملكتين على بعضهما البعض. ذات مرة، ركب بعض أبناء مملكة وو مع بعض أبناء مملكة يويه قارباً واحداً لعبور النهر، وعندما وصل القارب إلى وسط النهر، هبت الريح الشديدة، وماج النهر فجأة، وتمايل القارب، ووقع الركاب من على متن القارب في وضع خطير. فتعاونوا كرجل واحد، وتضافروا للتغلب على المصاعب، وأخيراً وصلوا على ضفة النهر الأخرى بأمن وسلام. تشير العبارة الاصطلاحية "في القارب الواحد تتوحد الجهود" إلى إمكان اجتياز الأزمات والمصاعب بتوحيد الجهود.

### يسرق السماء ويبدل الشمس بأخرى زائفة:

- هل يمكن أن تسرق السماء المترامية الأطراف؟ وهل يمكن أن تبدل الشمس اللامعة بأخرى زائفة؟ لا يمكن ذلك أبداً، لكن هناك نوعاً من الناس يحاولون سرقة السماء وتبديل الشمس بأية وسيلة. تشير العبارة الاصطلاحية "يسرق السماء ويبدل الشمس بأخرى زائفة" إلى من يلجأون إلى مختلف أنواع الحيل الكلامية لتبديل حقائق الأمور ولخداع الآخرين.

### البسمة على ثغره والخنجر خلف ظهره:

- كان في عهد سلالة تانغ وزير يدعى لي يي فو، وكان يعامل الآخرين بأدب واحترام، ويتكلم معهم بابتسام، لكنه كان رجلاً غداراً شرساً، وكان ينزل الضربات بكل من هو أقوى منه، ويتآمر على حياتهم، فسماه الناس بالخنجر وراء البسمة.

تشير العبارة الاصطلاحية "البسمة على ثغره والخنجر خلف ظهره" إلى من يتظاهر بأنه رجل طيب القلب، وهو في الواقع مكار شرس.

### قطع قدمه لتناسب حذاءه:

- في عهد سلالة هان كان هناك كتاب بعنوان خواينانتسي ورد فيه أن هناك رجلاً أحرق ذهب لشراء حذاء له وبعد أن عاد إلى البيت، وجد أن الحذاء أصغر من قدمه، فنصحه الجيران باستبداله بحذاء مناسب، لكنه أراد قطع قدمه لتناسب حجم الحذاء. كما أراد قطع بعض الجلد من رأسه لتناسب حجم رأسه قبة اشتراها ووجدها أصغر من حجم رأسه.

تشير العبارة الاصطلاحية "قطع قدمه لتناسب حذاءه" إلى معالجة الأمور دون الإحاطة الكاملة بالموضوع، وتطبيق أفكار متحجرة وغير مناسبة لحلها.

### يسد أذنيه وهو يسرق الجرس:

- في فترة الربيع والخريف، رأى رجل في مملكة جين جرساً نحاسياً جميلاً معلقاً على باب شخص آخر، فأراد سرقة، لكنه وجده

كبيراً وثقيلاً ولا يمكن حمله. فكر ملياً، ولعت في ذهنه فكرة وهي كسره ثم حمله قطعة قطعة إلى بيته، فضرب الجرس بالمطرقة. ولكن رنيناً عالياً صدر عنه، فهرب إلى منزله خائفاً. ثم فكر في أنه إذا سد أذنيه، فلن يسمع الآخرون رنين الجرس؟ لذلك سد أذنيه وذهب إلى منزل ذلك الشخص، وسرق الجرس بجرأة، فسمع صاحب الجرس الرنين وقبض على السارق.

تشير العبارة الاصطلاحية "يسد أذنيه وهو يسرق الجرس" ممن يظن بأنه ذكي بينما هو يخدع نفسه.

### يطلب من الثعلب أن يتكرم بإعطاء جلده:

- قيل إنه كان في قديم الزمان رجل يحب الثياب المصنوعة من الفرو والأطعمة النادرة حباً جمّاً. أراد الرجل يوماً خياطة ثوب من الفرو ثمنه آلاف الليرات الذهبية، فذهب إلى الثعلب ليتشاور معه حول نيته في أن يطلب منه أن يعطيه جلده.

كما ذهب إلى الخروف ليريد منه أن يعطيه لحمه عندما يريد أكل لحم لذيذ، وبالطبع هرب الثعلب والخروف بعد أن عرفا نيته.

تشير العبارة الاصطلاحية "يطلب من الثعلب أن يتكرم بإعطاء جلده" والتي تحولت في ما بعد إلى المثل "يطلب من النمر أن يتكرم بإعطاء جلده" إلى أنه من غير الممكن أن تبحث مع الفاسدين في أي مشروع يعود عليك بالربح.



## بيضة البلد:

يضرب مثلاً للرجل الفريد الوحيد الذي لا ناصر له. يقال: هو بيضة البلد، أي هو في وحدته وانفراده كبيضة في أرض خالية، من وجدها أخذها ولم يمنعه مانع، قال الشاعر:

لو كان حوض حمار ما شربت به

إلا بإذن حمار آخر الأبد

لكنه حوض من أودى بإخوته

ريب الزمان فأضحى بيضة البلد

أي لو كان حوضي حوض حمار من الحمير لما شربت به إلا بإذن الحمار الآخر، لقلتك وذلتك، ولكن وجدت حوضي حوض رجل منفرد، أودى بإخوته الدهر، فاجترأت عليه، هذا قول الديرمتي، وهو غلط. والصحيح أن حماراً هذا رجل بعينه. ويستعمل أيضاً "بيضة البلد" في المدح، فيقال: فلان بيضة البلد، أي فرد من شرفه، ولا نظير له في سؤدده.



# أدعية



الدعاء مخ العبادة، وهو من أقرب القربات إلى الله. فالدعاء طلب  
وسؤال من العبد الفقير إلى الملك الغني الكبير - سبحانه وتعالى - .

قال تعالى: ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ  
دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴾  
(البقرة: ١٨٦).

ويقول النبي ﷺ: « لا يرد القدر إلا الدعاء» أخرجه الحاكم وغيره.

وإذا دعا المؤمن فإن دعاءه بين ثلاث حالات:

١- إما أن تُعجل له دعوته.

٢- وإما أن يدخرها الله له في الآخرة.

٣- وإما أن يصرف عنه من السوء مثلها.

لذا.. علينا في منابر الإذاعات المدرسية في مدارس البنات، وفي سائر حياتنا عموماً، أن نحرص على الإكثار من الدعاء، وأن نحث الطالبات على التأمين مع الدعاء، وأن يكون إلقاء الدعاء بصوت خاشع معتدل، وأن تستحضر الداعية نيتها في الدعاء، وكذلك على الجميع أن يُوقنَ بالإجابة.

ومن المهم التذكير بالدعاء لإخواننا المسلمين في كل مكان، وخصوصاً عند حدوث النكبات والحوادث - لا قدر الله - فالؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً، ومن أيسر اليسر الدعاء لإخواننا بأن يفرج الله كربهم، وأن يجمع شملهم.

كما أود التنبيه على مسألة مهمة، ألا وهي صيغة الجمع في الدعاء؛ وهي أن يقال الدعاء عبر منبر الإذاعة المدرسية بصيغة الجمع، لا المفرد.

مثلاً: (اللهم اغفر لنا ولوالدينا) هذا الدعاء بصيغة الجمع، فعندما تؤمن الطالبات عليه، فإنهن بذلك يؤمنّ على دعاء عام لهن جميعاً.

ومثال آخر: (اللهم اغفر لي ولوالدي) هذا الدعاء بصيغة المفرد، عندما تؤمن عليه الطالبات، فإنهن بذلك يؤمنّ على دعاء خاص للداعية ووالديها.

لذا.. قمنا في هذه الفقرة بصياغة جميع الأدعية بصيغة الجمع لا المفرد؛ لأنها سوف تلقى على مجموعة من الطالبات، ما عدا الأدعية الواردة

في القرآن الكريم، فإننا لم نغير فيها شيئاً؛ لعدم جواز ذلك.

فما ورد في القرآن بصيغة المفرد نرده بصيغة المفرد، وما ورد في صيغة الجمع نرده بصيغة الجمع.

والله نسأل أن يتقبل منا الدعاء، وألا يحرمنا أجره؛ إنه سميع مجيب.



## أدعية متنوعة

- «اللهم آتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار».
- «اللهم إنا نعوذ بك من العجز والكسل، والجبن والبخل، ونعوذ بك من عذاب القبر، ومن فتنة المحيا والممات».
- «اللهم إنا نعوذ بك من جهد البلاء، ودرك الشقاء، وسوء القضاء وشماتة الأعداء».
- «اللهم أصلح لنا ديننا الذي هو عصمة أمرنا، وأصلح لنا دنيانا التي فيها معاشنا، وأصلح لنا آخرتنا التي فيها معادنا، واجعل الحياة زيادة لنا في كل خير، واجعل الموت راحة لنا من كل شر».
- «اللهم إنا نسألك الهدى، والتقى، والعفاف، والغنى».
- «اللهم إنا نعوذ بك من العجز، والكسل، والجبن والبخل، والهرم، وعذاب القبر، اللهم آت نفوسنا تقواها، وزكّها أنت خير من زكاها، أنت وليها ومولاها. اللهم إنا نعوذ بك من علم لا ينفع، وقلب لا يخشع، ومن نفس لا تشبع، ومن دعوة لا يستجاب لها».
- «اللهم إنا نعوذ بك من زوال نعمتك، وتحول عافيتك، وفجأة نقمتهك، وجميع سخطك».
- «اللهم إنا نعوذ بك من شر ما عملنا، ومن شر ما لم نعمل».

• «اللهم أكثر أموالنا، وأولادنا، وبارك لنا فيما أعطيتنا واغفر لنا».

• «لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب العرش الكريم.. اللهم رحمتك نرجو فلا تكلنا إلى أنفسنا طرفة عين، وأصلح لنا شأننا كله، لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين».

• «اللهم إنا عبيدك بنو عبيدك، نواصينا بيدك، ماضٍ فينا حكمك، عدل فينا قضاؤك.. نسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك، أو علمته أحداً من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيعاً قلوبنا ونور صدورنا وجلاء همومنا وغمومنا برحمتك يا أرحم الراحمين».

• «اللهم يا مصرف القلوب ثبت قلوبنا على دينك».

• «اللهم إنا نسألك العافية في الدنيا والآخرة».

• «اللهم أحسن عاقبتنا في الأمور كلها، وأجرنا من خزي الدنيا وعذاب الآخرة».

• «رب أعنا ولا تعن علينا، وانصرنا ولا تنصر علينا، وامكر لنا ولا تمكر علينا، واهدنا ويسر الهدى إلينا، وانصرنا على من بغى علينا، رب اجعلنا لك شاكرين، لك ذاكرين، لك حامدين، وإليك مخبتين ومنيبين، رب تقبل توبتنا، واغسل حوبتنا، وأجب دعوتنا، وثبت حجتنا، واهد قلوبنا، وسدد ألسنتنا، واسل سخائم قلوبنا».

• «اللهم إنا نسألك من خير ما سألك منه نبيك محمد ﷺ، ونعوذ بك من شر ما استعاذ منه نبيك محمد ﷺ، وأنت المستعان، وعليك البلاغ، ولا حول ولا قوة إلا بالله».

• «اللهم إنا نعوذ بك من شر أسماعنا، ومن شر أبصارنا، ومن شر ألسنتنا، ومن شر قلوبنا».

• «اللهم إنا نعوذ بك من البرص، والجنون، والجذام، ومن سيئ الأسقام».

• «اللهم إنا نعوذ بك من منكرات الأخلاق، والأعمال، والأهواء».

• «اللهم إنك عفو كريم تحب العفو فاعفُ عنا».

• «اللهم إنا نسألك فعل الخيرات، وترك المنكرات، وحب المساكين، وأن تغفر لنا، وترحمنا، وإذا أردت فتنة قوم فتوفنا غير مفتونين، ونسألك حبك وحب من يحبك وحب عمل يقربنا إلى حبك».

• «اللهم إنا نسألك من الخير كله: عاجله وآجله، ما علمنا منه وما لم نعلم، ونعوذ بك من الشر كله عاجله وآجله، ما علمنا منه وما لم نعلم.. اللهم إنا نسألك من خير ما سألك منه عبدك ونبيك محمد ﷺ، ونعوذ بك من شر ما استعاذ منه عبدك ونبيك محمد ﷺ».

• «اللهم إنا نسألك الجنة، وما قرَّب إليها من قول أو عمل، ونسألك أن تجعل كل قضاء قضيته لنا خيرًا».

• «اللهم احفظنا بالإسلام قائمين، واحفظنا بالإسلام قاعدين، واحفظنا بالإسلام راقدين، ولا تشمت بنا عدوًّا ولا حاسدًا».

• «اللهم اقسم لنا من خشيتك ما تحول به بيننا وبين معاصيك، ومن طاعتك ما تبلغنا به جنتك، ومن اليقين ما تهون به علينا مصائب الدنيا، اللهم متّعنا بأسماعنا، وأبصارنا، وقواتنا ما أحييتنا، واجعله الوارث منا، واجعل ثأرنا على من ظلمنا، وانصرنا على من عادانا، ولا تجعل مصيبتنا في ديننا، ولا تجعل الدنيا أكبر همنا، ولا مبلغ علمنا، ولا تسلط علينا من يخافك ولا يرحمنا».

• «اللهم إنّنا نعوذ بك من الجبن، ونعوذ بك من البخل، ونعوذ بك من أن نُردُّ إلى أرذل العمر، ونعوذ بك من فتنة الدنيا وعذاب القبر».

• «اللهم اغفر لنا خطيئاتنا، وجهلنا، وإسرافنا في أمرنا، وما أنت أعلم به منا.. اللهم اغفر لنا هزلنا وجدنا، وخطيئاتنا وعمدنا، إنك أنت الغفور الرحيم».

• «اللهم إنّنا ظلمنا أنفسنا ظلمًا كثيرًا ولا يغفر الذنوب إلا أنت؛ فاغفر لنا مغفرةً من عندك، وارحمنا إنك أنت الغفور الرحيم».

• «اللهم لك أسلمنا، وبك آمنا، وعليك توكلنا، وإليك أنبنا، وبك خاصمنا.. اللهم إنّنا نعوذ بعزتك لا إله إلا أنت أن تضلنا، أنت الحي الذي لا يموت، والجن والإنس يموتون، لا إله إلا أنت».

• «اللهم إنّنا نسألك موجبات رحمتك، وعزائم مغفرتك، والسلامة من كل إثم، والغنيمة من كل بر والفوز بالجنة، والنجاة من النار».



- «اللهم اغفر لنا ذنوبنا، ووسّع لنا في دورنا، وبارك لنا في أرزاقنا».
- «اللهم إنّنا نعوذ بك من التردّي، والهدم، والفرق والحر، ونعوذ بك أن يتخبطننا الشيطان عند الموت في سبيلك مدبراً، ونعوذ بك أن نموت ملدوغين».
- «اللهم إنّنا نعوذ بك من العجز، والكسل، والجبن، والبخل، والهرم، والقسوة، والغفلة، والعيلة، والذلة، والمسكنة، ونعوذ بك من الفقر، والكفر، والفسوق، والشقاق، والنفاق، والسمعة، والرياء، ونعوذ بك من الصمم، والبيكم، والجنون، والجذام، والبرص، وسيئ الأسقام».
- «اللهم ارزقنا حسن الخاتمة».
- «اللهم ارزقنا الموت ونحن ساجدون لك يا أرحم الراحمين».
- «اللهم ثبتنا عند سؤال الملكين».
- «اللهم اجعل قبورنا روضة من رياض الجنان، ولا تجعلها حفرة من حفرة النيران».
- «اللهم إنّنا نعوذ بك من فتن الدنيا، اللهم إنّنا نعوذ بك من فتن الدنيا، اللهم إنّنا نعوذ بك من فتن الدنيا».
- «اللهم قوّ إيماننا، ووحد كلمتنا، وانصرنا على أعدائك أعداء الدين، اللهم شتت شملهم واجعل الدائرة عليهم، وانصر إخواننا المسلمين في كل مكان».

- «ربنا إننا ظلمنا أنفسنا فاغفر لنا؛ فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت».
- «ربنا إننا ظلمنا أنفسنا وإلا تغفر لنا وترحمنا لنكونن من الخاسرين».
- «رب لا تذرني فرداً وأنت خير الوارثين».
- «اللهم اجعلنا من الذين يستمعون القول فيتبعون أحسنه».
- «ربنا لا تجعلنا فتنة للذين كفروا واغفر لنا ربنا إنك أنت العزيز الحكيم».
- «اللهم آتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار».
- «اللهم اغفر لوالدينا وارحمهما كما ربينا صغاراً».
- «ربنا لا تؤاخذنا إن نسينا أو أخطأنا، ربنا ولا تحمل علينا إصراً كما حملته على الذين من قبلنا، ربنا ولا تحمّلنا ما لا طاقة لنا به، واعف عنا واغفر لنا وارحمنا، أنت مولانا فانصرنا على القوم الكافرين».
- «ربنا اغفر لنا ذنوبنا وكفرّ عنا سيئاتنا وتوفنا مع الأبرار، ربنا وآتانا ما وعدتنا على رسلك ولا تخزنا يوم القيامة إنك لا تخلف الميعاد».
- «ربنا اغفر لنا ذنوبنا وإسرافنا في أمرنا وثبّت أقدامنا وانصرنا على القوم الكافرين».

- «ربنا آتنا ثواب الدنيا وحسن ثواب الآخرة».
- «ربنا اغفر لنا ولإخواننا الذين سبقونا بالإيمان، ولا تجعل في قلوبنا غلاً للذين آمنوا، ربنا إنك رؤوف رحيم».
- «ربنا أفرغ علينا صبراً وتوفنا مسلمين، وألحقنا بالصالحين».
- «ربنا أفرغ علينا صبراً وثبت أقدامنا وانصرنا على القوم الكافرين».
- «ربنا هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قرة أعين واجعلنا للمتقين إماماً، رب اجعلني مقيم الصلاة ومن ذريتي ربنا وتقبل دعاءنا، ربنا اغفر لنا ولوالدينا وللمؤمنين يوم يقوم الحساب».
- «ربنا لا تزغ قلوبنا بعد إذ هديتنا، وهب لنا من لدنك رحمة إنك أنت الوهاب.. ربنا إنك جامع الناس ليوم لا ريب فيه إن الله لا يخلف الميعاد».
- «رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت عليّ وعلى والديّ، وأن أعمل صالحاً ترضاه، وأصلح لي في ذريتي إني تبت إليك وإني من المسلمين».
- «ربنا أنزلنا منازل النبيين والصديقين والشهداء والصالحين، وحسن أولئك رفيقاً».
- «رب أدخلني مدخل صدق وأخرجني مخرج صدق، واجعل لي من لدنك سلطاناً نصيراً».

• «اللهم حبب إلينا الإيمان وزينه في قلوبنا، وكره إلينا الكفر والفسوق والعصيان، واجعلنا من الراشدين، واجعلنا هداة مهتدين، غير ضالين ولا مضلين».

• «ربنا اصرف عنا عذاب جهنم إن عذابها كان غراماً، إنها ساءت مستقراً ومقاماً، ربنا اصرف عنا السوء والفحشاء واجعلنا من عبادك المخلصين».

• «رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري، واحلل عقدة من لساني يفقهوا قولي».

• «اللهم إنك عفو كريم تحب العفو فاعفُ عنا».

• «اللهم عافنا واعفُ عنا في الدنيا والآخرة».

• «اللهم اغفر لنا ولوالدينا، ولأصحاب الحقوق علينا، ولمن لهم فضل علينا، وللمؤمنين وللمؤمنات والمسلمين والمسلمات، عدد خلقك، ورضا نفسك وزنة عرشك ومداد كلماتك».

• «اللهم فرِّج همومنا، ونفِّس كربنا، واقضِ عنا ديوننا، واشفِ مرضانا، وارحم موتانا، وأهلك أعداءنا».

• «اللهم اجعلنا يا مولانا من عتقائك من النار، ومن المقبولين، ومن ورثة جنة النعيم».

• «ربنا تقبل منا صلاتنا، وقيامنا، وركوعنا، وسجودنا، ودعاءنا، وصالح أعمالنا، واجزنا عنه خير الجزاء، اللهم اجزنا جزاء الصابرين المحسنين».

- «اللهم باعد بيننا وبين خطايانا كما باعدت بين المشرق والمغرب، اللهم نقنا من خطايانا كما ينقى الثوب الأبيض من الدنس، اللهم اغسلنا من خطايانا بالماء والثلج والبرد».
- «يا حي يا قيوم برحمتك نستغيث أصلح لنا شأننا كله، ولا تكلنا إلى أنفسنا طرفة عين أو أقل منها».
- «نسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفي مرضى المسلمين.. اللهم لا شفاء إلا شفاؤك، اللهم إننا نسألك شفاءً لا يغادر سقمًا.. اللهم أذهب البأس رب الناس.. اللهم إننا نعوذ بك من عضال الداء، وشماتة الأعداء، وخيبة الرجاء».
- «اللهم اكأنا بعنايتك ورعائتك، وأدخلنا في ستورك الحصينة، وكفالتك الأمانة».
- «اللهم ارحمنا فأنت بنا راحم، ولا تعذبنا فأنت علينا قادر، والطف بنا يا مولانا فيما جرت به المقادير».
- «اللهم ارفع مقتك وغضبك عنا، اللهم قنا واصرف عنا شر ما قضيت.. اللهم لا تؤاخذنا بما فعل السفهاء منا.. اللهم لا تسلط علينا بذنوبنا من لا يخافك فينا ولا يرحمنا».
- «اللهم اغفر لنا وارحمنا وعافنا وارزقنا».
- «اللهم إننا نسألك المعافاة في الدنيا والآخرة».
- « اللهم اغفر لنا ما قدمنا وما أخرنا ، وما أسررنا وما أعلنا».

- «اللهم اهدنا، وسددنا».
- «ربنا أعنا ولا تُعن علينا، وانصرنا ولا تتصر علينا، وامكر لنا ولا تمكر علينا، واهدنا ويسر هُداك إلينا، وانصرنا على من بغى علينا، اللهم اجعلنا لك شاكرين، لك ذاكرين، لك راهبين، لك مطواعين، إليك مخبتين أو منيبين، ربنا تقبل توباتنا، واغسل حوباتنا، وأجب دعواتنا، وثبت حجتنا، واهد قلوبنا، وسدد ألسنتنا واسل سخائم قلوبنا».
- «اللهم أحيينا مساكين، وأماتنا مساكين، واحشرنا في زمرة المساكين».
- «اللهم اغفر لنا ذنوبنا وخطايانا كلها، اللهم أنعشنا واجبرنا، واهدنا لصالح الأعمال والأخلاق».
- «اللهم أصلح لنا ديننا الذي هو عصمة أمرنا، وأصلح لنا دُنيانا التي فيها معاشنا، وأصلح لنا آخرتنا التي فيها معادنا، واجعل الحياة زيادة لنا في كل خير، واجعل الموت راحة لنا من كل شر.. اللهم إنا نسألك الهدى والتقى، والعفاف والغنى».
- «اللهم مُصرّف القلوب، صرّف قلوبنا على طاعتك».
- «يا مقلب القلوب، ثبت قلوبنا على دينك».
- «اللهم أحسن عواقبنا في الأمور كلها، وأجرنا من خزي الدنيا وعذاب الآخرة».
- «اللهم إنا نسألك فعل الخيرات، وترك المنكرات، وحب المساكين، وأن تغفر لنا وترحمنا، وإذا أردت فتنة قوم فتوفنا غير

مفتونين، نسألك حبك، وحب من يحبك، وحب كل عمل يقربنا إلى حبك..

• اللهم اقسم لنا من خشيتك ما تحول به بيننا وبين معاصيك، ومن طاعتك ما تبلغنا به جنتك، ومن اليقين ما تهوّن به علينا مصائب الدنيا، ومتّعنا اللهم بأسماعنا وأبصارنا وقواتنا ما أحييتنا، واجعله الوارث منا، واجعل ثأرنا على من ظلمنا، وانصرنا على من عادانا، ولا تجعل مصيبتنا في ديننا، ولا تجعل الدنيا أكبر همنا ولا مبلغ علمنا، ولا تسلط علينا من لا يخافك ولا يرحمنا».

• «اللهم إنّنا ظلمنا أنفسنا ظلمًا كثيرًا، ولا يغفر الذنوب إلا أنت، فاغفر مغفرة من عندك، وارحمنا إنك أنت الغفور الرحيم».

• «اللهم إنّنا نعوذ بعزتك أن تُضلنا».

• «اللهم إنّنا نسألك موجبات رحمتك، وعزائم مغفرتك، والغنيمة من كل بر، والسلامة من كل إثم، نسألك ألا تدع لنا ذنبًا إلا غفرتة، ولا همًّا إلا فرجته، ولا حاجة هي لك رضا إلا قضيتها لنا».

• «اللهم اجعل أوسع رزقك علينا عند كبر سننا وانقطاع أعمارنا».

• «اللهم اغفر لنا ذنوبنا، ووسّع لنا في ديارنا، وبارك لنا فيما رزقتنا».

• «اللهم إنّنا نسألك من فضلك ورحمتك».

• «اللهم أدخلنا الجنة، اللهم أجرنا من النار».

- «اللهم فقِّهنا في الدين».
- «اللهم ثبِّتنا، واجعلنا هُداة مهتدين».
- «اللهم كما أحسنت خَلقنا فأحسن خُلُقنا».
- «رب اغفر لنا، وارحمنا، واجبرنا، وارفعنا، وارزقنا، واهدنا».
- «اللهم ابسط علينا من بركاتك ورحمتك وفضلك ورزقك، اللهم إنَّا نسألك النعيم المقيم الذي لا يحول ولا يزول، اللهم إنَّا نسألك النعيم يوم العيلة، والأمن يوم الخوف».
- «اللهم إنَّا عائدون بك من شر ما أعطيتنا، وشر ما منعتنا، اللهم حبب إلينا الإيمان وزَيِّنه في قلوبنا، وكرِّه إلينا الكفر والفسوق والعصيان، واجعلنا من الراشدين».
- «اللهم توفِّنا مسلمين، وأحينا مسلمين، وألحقنا بالصالحين، غير خزايا ولا مفتونين، اللهم قاتل الكفرة الذين يكذبون رُسُلَكَ، ويصدون عن سبيلك، واجعل عليهم رجزك وعذابك، اللهم قاتل الكفرة الذين أوتوا الكتاب إله الحق».
- «اللهم إنَّا نسألك عيشة تقية، وميئة سوية، ومردًّا غير مخز ولا فاضح».
- «اللهم متَّعنا بأسماعنا وأبصارنا، واجعله الوارث منا، وانصرنا على من يظلمنا، وخذ منه بثأرنا».
- «اللهم اغفر لنا، واهدنا، وارزقنا، وعافنا، نعوذ بك من ضيق المقام يوم القيامة».



- «اللهم اغفر لنا ذنوبنا، خطأنا وعمدنا، اللهم إنا نستهديك لأرشد أمرنا، ونعوذ بك من شر نفوسنا».
- «اللهم إِنَّا نَسْأَلُكَ إِيمَانًا لَا يَرْتَدُّ، وَنَعِيمًا لَا يَنْفَدُ، وَمِرَافِقَةَ نَبِيِّكَ مُحَمَّدٍ ﷺ فِي أَعْلَى جَنَّةِ الْخُلْدِ».
- «اللهم أعنا على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك».
- «رَبَّنَا قَتَّعْنَا بِمَا رَزَقْتَنَا، وَبَارَكْ لَنَا فِيهِ، وَاخْلَفْ عَلَيَّ كُلَّ عَاتِبَةٍ لَنَا بِخَيْرٍ».
- «اللهم إِنَّا نَسْأَلُكَ خَيْرَ الْمَسْأَلَةِ، وَخَيْرَ الدُّعَاءِ، وَخَيْرَ النِّجَاحِ، وَخَيْرَ الْعَمَلِ، وَخَيْرَ الثَّوَابِ، وَخَيْرَ الْحَيَاةِ، وَخَيْرَ الْمَمَاتِ، اللَّهُمَّ ثَبِّتْنَا، وَثَقِّلْ مَوَازِينَنَا، وَحَقِّقْ إِيمَانَنَا، وَارْفَعْ دَرَجَاتِنَا، وَتَقَبَّلْ صَلَاتِنَا، وَاغْفِرْ خَطَايَانَا، وَنَسْأَلُكَ الدَّرَجَاتِ الْعُلَى مِنَ الْجَنَّةِ».
- «اللهم إِنَّا نَسْأَلُكَ فَوَاتِحَ الْخَيْرِ وَخَوَاتِمَهُ وَجَوَامِعَهُ، وَأَوَّلَهُ وَآخِرَهُ، وَظَاهِرَهُ وَبَاطِنَهُ، وَالدَّرَجَاتِ الْعُلَى مِنَ الْجَنَّةِ، اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا نَأْتِي، وَخَيْرَ مَا نَفْعَلُ، وَخَيْرَ مَا نَعْمَلُ، وَالدَّرَجَاتِ الْعُلَى مِنَ الْجَنَّةِ».
- «اللهم إِنَّا نَسْأَلُكَ أَنْ تَرْفَعَ ذِكْرَنَا، وَتَضَعُ أَوْزَارَنَا، وَتَصْلِحَ أُمُورَنَا، وَتَطَهِّرَ قُلُوبَنَا، وَتَحْصِّنَ فُرُوجَنَا، وَتَنْوِّرَ قُلُوبَنَا، وَتَغْفِرَ لَنَا ذُنُوبَنَا، وَنَسْأَلُكَ الدَّرَجَاتِ الْعُلَى مِنَ الْجَنَّةِ».
- «اللهم إِنَّا نَسْأَلُكَ أَنْ تَبَارِكَ فِي نَفُوسِنَا، وَفِي أَسْمَاعِنَا، وَفِي أَبْصَارِنَا، وَفِي أَرْوَاحِنَا، وَفِي خُلُقِنَا وَخَلْقِنَا، وَفِي أَهَالِينَا، وَفِي أَمْوَالِنَا،

وفي محيانا، وفي مماتنا، وفي عملنا، اللهم تقبل حسناتنا، ونسألك الدرجات العلى من الجنة».

• «اللهم إنا نعوذ بك من شر كل شيء، أنت آخذ بناصيته، اقض عنا الدين، وأغننا من الفقر».

• «اللهم طهرنا من الذنوب والخطايا، اللهم نقنا منها كما ينقى الثوب الأبيض من الدنس، اللهم طهرنا بالثلج والبرد».

• «اللهم ارزقنا حُبك، وحب من ينفعنا حبه عندك، اللهم ما رزقتنا مما نحب اجعله قوة لنا فيما نحب، اللهم ما منعت عنا مما نحب فاجعله فراغاً لنا فيما نحب».

• «اللهم بعلمك الغيب وقدرتك على الخلق؛ أحينا ما علمت الحياة خيراً لنا، وتوفنا إذا علمت الوفاة خيراً لنا».

• «اللهم إنا نسألك خشيتك في الغيب والشهادة، ونسألك كلمة الحق في الرضا والغضب، ونسألك القصد في الفقر والغنى، ونسألك نعيماً لا ينفد، ونسألك قرة عين لا تنقطع، ونسألك الرضا بعد القضاء، ونسألك برد العيش بعد الموت، ونسألك لذة النظر إلى وجهك، والشوق إلى لقاءك في غير ضراء مُضرة ولا فتنة مُضلة، اللهم زينا بزينة الإيمان، واجعلنا هداة مهتدين».

• «اللهم أَلِّف بين قلوبنا، وأصلح ذات بيننا، واهدنا سبل السلام، ونجنا من الظلمات إلى النور، وجنبنا الفواحش ما ظهر منها وما بطن، وبارك لنا في أسماعنا، وأبصارنا، وقلوبنا، وأزواجنا، وذرياتنا،

وَتُبِّ عَلَيْنَا، واجعلنا شاكرين لنعمتك، مُتَّيِّنِينَ عَلَيْكَ بِهَا، قَابِلِيهَا، وَأَتَمِّهَا عَلَيْنَا».

• «اللهم إِنَّا نَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا، وَرِزْقًا طَيِّبًا، وَعَمَلًا مَتَقَبَلًا».

• «اللهم انفعنا بما عَلمتَنا، وَعَلِّمْنَا مَا يَنْفَعُنَا، وَزِدْنَا عِلْمًا، وَنَعُوذُ

بِكَ مِنْ حَالِ أَهْلِ النَّارِ»



## أدعية القرآن الكريم

- كل أدعية القرآن الكريم مرتبة حسب ترتيب المصحف الشريف:

﴿ رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴾ (البقرة: ١٢٧).

﴿ وَتُبَّ عَلَيْنَا إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ ﴾ (البقرة: ١٢٨).

﴿ رَبَّنَا ءَاتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴾ (البقرة: ٢٠١).

﴿ رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴾ (البقرة: ٢٥٠).

﴿ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ﴾ (البقرة: ٢٨٦).

﴿ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ﴾ (البقرة: ٢٨٦).

﴿ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا إِنَّكَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴾ (البقرة: ٢٨٦).

﴿ رَبَّنَا لَا تُرِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ ﴾ (آل عمران: ٨).

﴿ رَبَّنَا إِنَّكَ جَامِعُ النَّاسِ لِيَوْمٍ لَا رَيْبَ فِيهِ إِنَّكَ اللَّهُ لَا يُخْلِفُ الْمِيعَادَ ﴾ (آل عمران: ٩).

﴿ رَبَّنَا إِنَّا أَمْنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴾ (آل عمران: ١٦).

﴿ اللَّهُمَّ مَلِكُ الْمَلِكِ تُؤْتِي الْمَلِكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمَلِكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ

مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٢٦﴾ (آل عمران: ٢٦).

﴿ تُولِجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَتُولِجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَتُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَتُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَتَرْزُقُ مَنْ تَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿٢٧﴾ ﴾ (آل عمران).

﴿ رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ ﴾ (آل عمران: ٣٨).

﴿ رَبَّنَا ءَامَنَّا بِمَا أَنزَلْتَ وَآتَبَعْنَا الرَّسُولَ فَاكْتُمْنَا مَعَ الشَّاهِدِينَ ﴿٥٣﴾ ﴾ (آل عمران).

﴿ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَثِقَتِ أقدامَنَا عَلَى الْقُورِ الْكَافِرِينَ ﴾ (آل عمران: ١٤٧).

﴿ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴾ (آل عمران: ١٩١).

﴿ رَبَّنَا إِنَّكَ مَنْ تَدْخِلِ النَّارَ فَقَدْ أَخْرَجْتَهُ، وَمَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ أَنْصَارٍ ﴿١١٢﴾ ﴾ (آل عمران).

﴿ رَبَّنَا إِنَّا سَمِعْنَا مُنَادِيًا يُنَادِي لِلإِيمَنِ أَنْ ءَامِنُوا بِرَبِّكُمْ فَءَامِنَّا ﴾ (آل عمران: ١٩٣).

﴿ رَبَّنَا فَاعْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّئَاتِنَا وَتَوَفَّنَا مَعَ الْأَبْرَارِ ﴾ (آل عمران: ١٩٣).

﴿ رَبَّنَا وَعَايِنَا مَا وَعَدْتَنَا عَلَىٰ رُسُلِكَ وَلَا تُخْزِنَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّكَ لَا تُخْلِفُ الْمِيعَادَ ﴿١٩٤﴾ ﴾ (آل عمران).

﴿ رَبَّنَا أَخْرِجْنَا مِنْ هَذِهِ الْقَرْيَةِ الظَّالِمِ أَهْلُهَا وَاجْعَل لَّنَا مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا وَاجْعَل لَّنَا مِنْ لَدُنْكَ نَصِيرًا ﴾ (النساء: ٧٥).

﴿ رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ ﴾ (الأعراف: ٢٣).

﴿ رَبَّنَا أَفْتَحْ بَيْنَنَا وَبَيْنَ قَوْمِنَا بِالْحَقِّ وَأَنْتَ خَيْرُ الْفَاتِحِينَ ﴾ (الأعراف: ١٨٩).

﴿ رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَتَوَفَّنَا مُسْلِمِينَ ﴾ (الأعراف: ١٢٦).

﴿ أَنْتَ وَلِيُّنَا فَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا وَأَنْتَ خَيْرُ الْغَافِرِينَ ﴾ (الأعراف: ١٥٥).

﴿ رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِّلْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿٨٥﴾ وَنَجِّنَا بِرَحْمَتِكَ مِنَ الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٨٦﴾ ﴾ (يونس).

﴿ رَبِّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَسْأَلَكَ مَا لَيْسَ لِي بِهِ عِلْمٌ وَإِلَّا تَغْفِرْ لِي وَتَرْحَمْنِي أَكُنْ مِنَ الْخَاسِرِينَ ﴾ (هود: ٤٧).

﴿ أَنْتَ وَلِيٌّ لِّي فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ تَوَفَّنِي مُسْلِمًا وَأَلْحِقْنِي بِالصَّالِحِينَ ﴾ (يوسف: ١٠١).

﴿ رَبَّنَا إِنَّكَ تَعَلَّمَ مَا نُخْفِي وَمَا نُعَلِّمُ وَمَا يُخْفِي عَلَى اللَّهِ مِنْ شَيْءٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ ﴿٣٨﴾ ﴾ (إبراهيم).

﴿ رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ ﴿٤٠﴾ ﴾ (إبراهيم).

﴿ رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ ﴿٤١﴾ ﴾ (إبراهيم).

﴿ قُلْ رَبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ وَاجْعَلْ لِي مِنْ لَدُنْكَ سُلْطٰنًا نَّصِيرًا ﴿٨٠﴾ ﴾ (الإسراء).

﴿ رَبَّنَا ءِآتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا ﴾ (الكهف: ١٠).

﴿ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا ﴾ (مريم: ٤).

﴿ قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾ وَبَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿٢٦﴾ وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي ﴿٢٧﴾ يَقْفَهُوا قَوْلِي ﴿٢٨﴾ ﴾ (طه).

﴿ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴾ (طه: ١١٤).

﴿ أَنِي مَسْنِيَ الصُّرُ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّحِيمِينَ ﴾ (الأنبياء: ٨٧).

﴿ رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ ﴾ (الأنبياء: ٨٩).

﴿ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيْطَانِ ﴿٩٧﴾ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ ﴿٩٨﴾ ﴾ (المؤمنون).

﴿ رَبَّنَا أَصْرِفْ عَنَّا عَذَابَ جَهَنَّمَ إِنَّكَ عَذَابُهَا كَانَ غَرَامًا ﴿٦٥﴾ إِنَّهَا سَاءَتْ مُسْتَقَرًّا وَمُقَامًا ﴿٦٦﴾ ﴾ (الفرقان).

﴿ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا فُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴾ (الفرقان: ٧٤).

﴿ رَبِّ هَبْ لِي حُكْمًا وَالْحَقِّقْ بِالصِّلِحِينَ ﴿٨٣﴾ وَاجْعَلْ لِي لِسَانَ صِدْقٍ فِي الْآخِرِينَ ﴿٨٤﴾ وَاجْعَلْنِي مِنْ وَرَثَةِ جَنَّةِ النَّعِيمِ ﴿٨٥﴾ ﴾ (الشعراء).

﴿ وَلَا تُخْزِنِي يَوْمَ يُبْعَثُونَ ﴾ ﴿٨٧﴾ يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ ﴿٨٨﴾ إِلَّا مَنْ آتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ﴿٨٩﴾ (الشعراء).

﴿ رَبِّ يَجْنِي وَأَهْلِي مِمَّا يَعْمَلُونَ ﴾ ﴿١٦١﴾ (الشعراء).

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾ (النمل: ١٩).

﴿ رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي فَاغْفِرْ لِي ﴾ (القصص: ١٦).

﴿ رَبِّ انصُرْنِي عَلَى الْقَوْمِ الْمُفْسِدِينَ ﴾ (العنكبوت: ٣٠).

﴿ رَبَّنَا وَسِعْتَ كُلَّ شَيْءٍ رَحْمَةً وَعِلْمًا فَاغْفِرْ لِلَّذِينَ تَابُوا وَاتَّبَعُوا سَبِيلَكَ وَقِهِمْ عَذَابَ الْجَحِيمِ ﴾ (غافر: ٧).

﴿ رَبَّنَا وَأَدْخِلْهُمْ جَنَّاتٍ عَدْنٍ الَّتِي وَعَدْتَهُمْ وَمَنْ صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴾ ﴿٨﴾ وَقِهِمُ السَّيِّئَاتِ وَمَنْ تَقِ السَّيِّئَاتِ يَوْمَئِذٍ فَقَدْ رَحِمْتَهُ، وَذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ﴿٩﴾ (غافر).

﴿ رَبَّنَا اكشِفْ عَنَّا الْعَذَابَ إِنَّا مُؤْمِنُونَ ﴾ ﴿١٣﴾ (الدخان).

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ ﴾ (الأحقاف: ١٥).

﴿ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ ﴾ (الحشر: ١٠).



﴿ رَبَّنَا عَلَيْنَا تَوَكَّلْنَا وَإِلَيْكَ أَنْبَأْنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ﴾ (المتحنة: ٤).

﴿ رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِلَّذِينَ كَفَرُوا وَاعْفِرْ لَنَا رَبَّنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴾

(المتحنة: ٥).

﴿ رَبَّنَا أْتِمِّمْ لَنَا نُورَنَا وَاعْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴾

(التحریم: ٨).

﴿ رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَبَنِّحْنِي مِنْ فِرْعَوْنَ ﴾ (التحریم: ١١).

﴿ وَبَنِّحْنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴾ (التحریم: ١١).

﴿ رَبِّ لَا تَذَرْ عَلَيَّ الْأَرْضَ مِنَ الْكَافِرِينَ دَيَّارًا ﴿٣٦﴾ إِنَّكَ إِنْ تَذَرَّهُمْ يُضِلُّوا عِبَادَكَ

وَلَا يَلِدُوا إِلَّا فَاجِرًا كَفَّارًا ﴿٣٧﴾ ﴾ (نوح).

﴿ رَبِّ اعْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِمَنْ دَخَلَ بَيْتِي مُؤْمِنًا وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ

وَلَا تَزِدِ الظَّالِمِينَ إِلَّا نَبَارًا ﴿٣٨﴾ ﴾ (نوح).

﴿ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّحِيمِينَ ﴾ (الأنبياء: ٨٣).

﴿ رَبِّ أَنْزِلْنِي مُنْزَلًا مُبَارَكًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْمُنْزِلِينَ ﴾ (المؤمنون: ٢٩).

﴿ رَبَّنَا آمَنَّا فَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّحِيمِينَ ﴾ (المؤمنون: ١٠٩).

# تعريفات وتأملات رائعة (١)



هذه الفقرة هي عبارة عن تعريفات لأشياء متعددة، نهدف من خلالها إلى تعريف الجميع بهذه الكلمات، وكذلك للاستفادة منها، ومحاولة تطبيق معانيها.

(١) منقولة مما كتبه د. عبدالمحسن بن أحمد العصيمي في كتبه: (تعريفات، وتأملات).



### التشدد:

صيغة من المواقف أو الآراء التي تتبع لوناً واحداً بوصفها الصواب المطلق وتهتمش الفئات الأخرى كافة.. ضعيفة أو مخطئة أو منحرفة أو تهدد النظم أو المصالح أو القيم.

### القدرة على التحمل:

نمط مميز من استثمار الوقت والجهد لتحقيق أهداف يتم من خلالها تغيير الأحوال من مستوى إلى آخر بطريقة إيجابية.

### التحدي:

هو القدرة على الوصول إلى هدف محدد بطريقة إرادية تتبع من إمكانيات الفرد وقدراته وحوافزه، مع تجاوزه الظروف والظواهر البيئية والاجتماعية المؤثرة عليه.

### الأمل:

هو تلك الشعلة من الطاقة التي تجعلنا على أهبة الاستعداد للحياة والمطالبة بالسعي إلى التقدم.

### التضحية:

ذلك السلوك الإيجابي العاطفي الذي يبذل فيه الإنسان شيئاً غالياً عليه للآخر؛ نتيجة حب أو ولاء أو تبعية.

### التفكير:

ذلك السر العظيم من الله تعالى، ومن خلاله تصاغ التأملات والعلاقات والقيم، ثم النظم والمعارف، ومن ثم الثقافة فالحضارة.

### الإرادة:

هو ذلك الحصان الجامح في داخلك.. لك أن تطلقه أو تروضه أو تذليه أو تقتليه.

### الشرق:

متنفس الأرض وسر إشراقتها وحياته؛ فالشرق الأقصى (الصين) بلاد الحكمة والتطبيقات المادية، والشرق الأدنى حضارة الهند التي تجمع بين سحر الخرافة وتعقد المادة، وفي جواره بلاد فارس أرض الجمال بأنواعه، ثم الشرق العربي بلاد الحضارة القديمة ومهبط الديانات وذهبه الأسود ومدار حياة البشرية اليوم، وهو قلب العالم اليوم وروحه.

### الغرب:

هي تلك البقعة الجغرافية التي تقع غرب بلادنا، والذي ينطلق من ثقافة مادية علمانية تتكامل مع جذور أصولية دينية، تبلورت في ظهور منظومة الرأسمالية الحديثة، أدت إلى ظهور الأهداف الاستعمارية والاستغلالية؛ فأصبح الخلاف معهم دفاعاً عن المبادئ والقيم والمصالح والذي أنتج الصراع والحروب أو الحوار والمصالح بيننا.

### الصناعة:

هي تفجير طاقات العلوم الطبيعية في الاستثمارات المادية من خلال استغلال ثروات الأرض والفضاء بهدف الربح أو السيطرة على الآخرين؛ مما يساهم في تبسيط حياة الناس أو إقناعهم بهذا التبسيط.

### علوم الإحصاء:

ذلك العلم الذي يؤكد أن الحياة مبنية على الاحتمالات، والتشابه، والتقريب بطريقة شبه رياضية، وإليه يلجأ الطبيعيون وبعض الاجتماعيين في تبرير فرضياتهم أو أخطائهم، وبشكل لا مثيل له.

### المنصب:

هو ذلك المقعد الذي يتسابق عليه الناس، وعلى من وصله الحذر والقلق وربما عدم الثقة بالمنافسين، إضافة إلى إفراط الولاء وزيادة المداهنة لمن هم أعلى منه.

### القائد:

هو ذلك الشخص الذي يتنازل عن شيء من عاطفته وربما إنسانيته مقابل تطبيق أهداف أو قانون أو نظام أو مصلحة.

### الحكمة:

هي تلك العبارات أو المفاهيم التي يتم صياغتها من الخبرة أو التجربة أو التأمل أو الاقتباس، تساهم في بناء اتجاهات أو قيم أو مبادئ الأفراد، ومن ثم تؤثر في سلوكياتهم.

### الأشخاص العظماء:

تلك الشخصيات أو الرموز التي لا تحتاج إلى عرض سيرة ذاتية ليعرفوا بأنفسهم أو إنجازاتهم.

### التاجر:

هو الذي عرف من العلوم علم الحساب، ومن الحساب الجمع والطرح، واستخدمها في جمع الأموال والثروات وأصبحت هي المحور لديه، ومن خلالها يقيس الناس وبها يتبادل معهم الاحترام.

### المرض:

هو أحد أنواع الاستسلام البشري من خلال عودة صاحبه إلى دائرته المكانية المباشرة وهمومه الأولى، وتذكره بأن هناك إلهاً رحيماً يدعى.

### عامل النظافة:

ذلك المسؤول العظيم عن صحتنا البيئية، ونظافة أفئتنا وشوارعنا، وربما لا نلقي له أية عناية أو طرفة عين من احترام، لكن حياتنا تغدو جحيماً دونه.

### الأم:

هي ذلك الإناء الدافئ من نبع الحب، والوفاء، والحنان، والحرص، والشفقة الذي يسبح فيه الابن ولا يريد أن يخرج منه.

### الزمن:

هو ذلك القطار السائر بشكل قسري في راكبيه، حريتهم الوحيدة أن يتأملوا أو يعملوا أو يلعبوا أو يمثلوا أو يناموا فيه.

### القرار الخاطئ:

هو ذلك الموقف الذي نتخذه نتيجة نقص المعلومات أو عدم الوعي بالواقع أو متغيرات الحياة أو التحيز الشخصي أو العاطفي، نعتقد غالباً أننا عند تنفيذه غير ذلك.

### التعاون:

هو نوع من المشاركة والتكامل في الفعل لإتمام عمل معين، تضعف فيه الطموحات الفردية ويظهر فيه التنازل المشترك والاهتمامات الجماعية، والاهتمام بالنتيجة الكلية للحدث.

### الإنسانية:

هي انطلاقة لما يملكه الإنسان من روح وعقل ومشاعر وعاطفة ومبادئ بوصفها المرجعية الأساسية في العطف على الإنسان وتقديره وإكرامه.

### القيم:

هي تلك المرتكزات المرجعية في اتجاهاتنا وسلوكنا ومواقفنا وأهدافنا، نستمدّها من منطلقات دينية أو فلسفية أو اجتماعية أو تنظيمية، ونعيد تقييم الأمور قبولاً أو رفضاً من خلالها.

### قدرات الإنسان:

هي ما يملكه الإنسان من خصائص وسمات ذاتية أو مكتسبة يمكنه الاستفادة منها بطرق مختلفة تساهم في تقدمه في الحياة وتواصله فيها، وربما تكون طريقاً لفشله أو حتفه.



### القناعات:

هي مجموعة من الأفكار والاتجاهات المبنية على خلفيات فكرية واجتماعية وشخصية والتي تعكس نمط حياة الشخص وبناء شخصيته وسلوكه.

### التفكير الإيجابي:

هو تلك "الكبسولة المرنة" التي يستخدمها المديرون والتربويون والمتحدثون؛ تبسيطاً للأمور أو هروباً من الواقع المر، أو تسهياً لتقبل أوضاع لم تكن مقبولة في مبادئ المنطق أو أعراف الحياة سابقاً.

### تأملات رائعة

#### كفاءة الأفكار:

كفاءة الأفكار أو النظريات أو الدعوات في مرحلة معينة لا يعني كفاءتها دائماً، كما أن بعض الأفكار غير المقبولة قد تجد قبولاً أو كفاءة بأثر تغير الإنسان أو المكان.

#### استيراد وتصدير من نوع آخر:

الأمة التي تستورد أفكارها أشد تخلفاً من التي تستورد قوتها؛ لأن القوت يمكن تغيير مكان إحضاره، أما الأفكار فيصدرها صاحب القوة وتؤثر في ثقافة المجتمع وتؤثر بأجياله، على أن هناك علاقة تكاملية بين المادي وغير المادي في هذا العالم المعقد.

### مفاهيم بسيطة :

السعادة والنجاح والتفوق والثقة بالنفس.. مفاهيم بسيطة، عقدها كثرة الحديث عنها وجهل من يدعي أنه يقدمها على شكل دورات، أو يوصلها إلى الآخرين على شكل استشارة.

### نفي مهم؟! :

عندما يؤكد لك شخص ما عدم اهتمامه بأمر ما ويفتح لك الموضوع دون مناسبة، ويؤكد عليه فتأكدي من صحة قوله فربما ما نفاه هو أهم شيء لديه..!

### شعور مهم للتقدم :

أول أركان التقدم في أي مجتمع .. إذا شعر الجميع بأن القانون مرجعهم وبأنهم أمامه سواسية.

### نظرة متزنة :

البعض يرى القديم دائماً أفضل، وآخرون يرون الجديد دائماً أفضل، لا توجد قاعدة على اطرادها في ذلك، فلكل شيء سماته وخصائصه والعوامل المؤثرة فيه فاختراري ما يناسبك.

### فن خفي :

تعاملني مع الأحداث والمواقف والمشاكل بوضوح وجدية؛ لأن الليونة أو اللامبالاة أو عدم الوضوح طريق لضياع الحقوق واستخفاف الآخرين بك، وعدم ثقة من معك بك مستقبلاً.

## قُطَاعُ الطَّرْقِ:

كان قُطَاعُ الطَّرْقِ يسطون على أموال الناس؛ لتمكنهم من ذلك في أماكن وأزمنة ماضية، وغالبًا ما يستفيدون من ذلك في سد رمقهم أو جمع بعض الثراء في الحياة، وما زال هناك اليوم قطاع جدد يسلبون شيئًا من أموال الناس أو حقوقهم بأسماء عدة، وعلى مرأى من الآخرين.

## نقص مطلوب:

من المروءة ومن الحكمة أن تعاملي الناس كما هم بشر لهم طموحات ومآرب وأهواء، وربما يخطئون ويسيتئون؛ فلا تطلبي الكمال ولا تدعيه.

## قادة الحياة:

هناك أناس سابقون لزمانهم في مجال ما، أهم سماتهم التمكن من المجال والرؤية الشمولية مع التحليل المنطقي للقضايا العالقة والقدرة التنبؤية لها، والتمكن من إيصال رسالتهم تلك إلى الآخرين، وأولئك هم قادة الحياة.

## دائرة الاهتمام:

كثير من الناس صغرت دائرة اهتماماتهم وطموحاتهم حتى غدت لا تتجاوز أطراف أنوفهم (أنفسهم وأسرهم الصغيرة)، وربما أنفسهم فقط.. هؤلاء وإن كانوا يقومون بدور أو إنجاز، إلا أنهم أحد عوامل شيوع القيم الفردية وإهمال ما وراء ذلك من قرابة أو صداقة أو فقراء أو هموم مجتمع أو مطالب أمة.

### نجاح دائم:

لا يوجد شخص ناجح دائماً.. إنما أناس مثابرون يحالفهم النجاح..  
بعوامل عدة، أهمها جهدهم، ثم ظروف أو أمور مساعدة مادية أو معنوية.

### توقع صعب:

توقع المصيبة أصعب من وقوعها؛ لأنها عند الوقوع يُفرج الله فيها  
مخارج وتسهيلات وتجليها، ثم يرتفع الحزن وتزداد قوة - بإذن الله.

### خلطة النجاح:

معظم الذين حققوا نجاحاً علمياً أو مادياً أو منصباً أو مكانة عليا  
أو إنجازاً متميزاً، كان لهم خلطة اتبعوها، جمعت بين مجهود مبذول  
واستفادة من الوقت، وطرق جمع المعلومات والتعامل مع الأحداث  
والفرص، ومعرفة القدرات والإمكانات، وثقة متبادلة مع الآخرين ذوي  
العلاقة في مجال أعمالهم.

### صعب وسهل:

من السهل جداً صرف أي مبلغ من مالي في أي مجال تجاري أو  
صناعي أو ترفيهي، لكن من الصعب، وربما من المستحيل، القدرة على  
جمعه مرة أخرى.

### فلسفة النجاح:

إذا احترت في اختيار أي شيء، ضعي الأولويات التي تريدونها فيه،  
وحرريها بدقة، ثم اسعي إلى تطبيقها؛ لأنه من المستحيل أن تحصل  
على كل شيء، والذي يريد ذلك يفقد - غالباً - كل شيء.

### مقاتل الأفكار:

إذا كنت رائدة أو عالمة أو قائدة في مجال، ولم يكن لديك تلاميذ أو مريدات مخلصات، فإن أفكارك وإنجازاتك مثل السمك المهاجر الذي قد يتعرض للانقراض أو التلاشي في أي وقت.

### ضرب العباقره:

تدربي دائماً أن تضربي في المنطقة الفارغة، أي عملي أو تجاري أو تتعلمي في الموقع الذي لا يعمل فيه الآخرون.

### استثمار بسيط:

تتباين طاقة الإنسان في وقته اليومي، فهناك أوقات تكون طاقته فيها مرتفعة، ويمكنه أن ينجز فيها إنجازاً كبيراً أو مميزاً، استكشفي هذا الوقت لديك واستثمريه في الأشياء التي تحتاجين فيها إلى إنجاز مميز.

### سنة الحياة:

تتباين رؤى الناس في الدنيا، فمنهم من يراها ملهى، ومنهم من يراها جيفة، ومنهم من يراها غير ذلك، فالدنيا ثمر ذو أنواع وأوجه وأنت المحددة لها في الاختيار، ومن ثم تتذوقين الطعم وتتقين اللون وترين الأثر.

### الرسمية:

السلوكيات الرسمية في الحياة المعاصرة تحد من إنسانية الإنسان وتلقائيته، ومن ثم إبداعاته.

## مضى الزمان:

المفاهيم الحضارية والاجتماعية والدينية تتغير بتغير الزمان، وربما المكان، فادرسى الأحداث والنصوص والنظريات وفق سياقها الزماني والمكاني وفائدتها للمجتمع، لا وفق آمالك وظروفك وتوقعاتك.

## رياضيات مفلسفة:

حاولي تقسيم تفكيرك في الحياة إلى ثلاثة أجزاء:

- صغير للماضي: للاستفادة منه.
  - عظيم للحاضر: للتعامل معه.
  - الباقي للمستقبل: لتأمله والتخطيط له.
- واجعلي نتائج أي قرار لا بد أن يستفيد من الأبعاد الثلاثة ويصيغها بفكرة متكاملة.

## تأمل عبقرى:

كثير من الناس يظنون أنهم أذكاء جداً وربما عباقرة، وعندما نتأمل في قدراتهم نكتشف أنهم أناس عاديون خدمتهم ظروف معينة اقتصادية أو اجتماعية أو سياسية أو تعليمية، ولبسوا ثياباً ليست لهم، وصدقوا مكانهم المدعى.

## عبودية دنيوية:

عندما تنتظرين رضا أو أمر أو توجيهات أي مخلوق من البشر؛ طمعاً في مال أو جاه أو منصب أو علاقة، فذلك نوع من الولاء الشديد، وربما نوع من العبودية.

### عيوب كامنة :

عندما تفكرين أن تكوني الأولى أو الفضلى أو الأهم، فهذا يعني أن عندك مشاكل عميقة أو عقدة نقص، قد يكون أول آثارها أن تتحول محاولاتك إلى نوع من الحسد أو الصراع الأعمى مع الأخريات وربما تنسى هدفك الأساسي.

### سقوط عجيب :

يسقط كثير من الناس في حياتهم بسبب الارتباط بالماضي والتفكير فيه، أو العيش بأحلام مستقبلية واهية، مثل قائد السيارة الذي لا يجيد القيادة بسبب النظر إلى الخلف دائماً، أو النظر في المدى البعيد دون القريب.

### نضح سمعي :

لا تكوني سماعة لما يقال؛ لأن ناقلي الكلام بحسن نية أو سوءها هم آفة ظهور الخلاف وتزايد المشكلات مع الآخرين، فلا ترعيهم سمعك، وإذا سمعت فلا تصدقي كل ما يقال، بل محصيه واسألني عنه، وثبتي من صحة ودقة المعلومات قبل أي قرار تتخذه.

### نمو الحياة :

مجالات الحياة من علوم أو فنون أو مهن أو مناصب تتسع وتتفرع، وربما ينتج العلم علوماً تغدو متباينة عند نموها، وكذا الفنون والمناصب، وكما أن العلوم تنمو فهناك علوم وفنون تموت أو تندثر مع تغير الزمان والمكان.. وهذه سنة الحياة تتكرر، فالتغير سنة جارية وآية باقية.

### فن بسيط:

تعلمي الحوار وتجنبي الجدل، على أنه يقال إن من فوائد الجدل تقوية ملكة الحوار وطرق الاستشهاد، لكنه يورث حب الذات والانتصار لها، وربما الحرص على إفحام الخصم والتفوق عليه، ومن ثم استعداؤه، فإذا حاورت فأوضحي حجتك ورأيك، وإن تحوّل الحوار إلى جدل فاعتذري وانسجبي بأدب.

### مستويات التحليل:

هناك مستويات لتحليل الأفكار والمعلومات، وأكثر الناس يتعاملون مع النتائج المباشر أو السطحي منها أو الاستفادة من التفاصيل. وتبقى معرفة العمق المؤثر والصورة الشاملة والنظرة المستقبلية هي المحاور الأساسية للتعامل الصحيح مع أي حدث واستيعابه.

### ملك وتضريط:

ما حققه العرب في القرن العشرين من ملك وتقدم يفوق الوصف.. وما فرطوا فيه من إمكانيات وفرص يفوق الخيال..!

### نفوس عظيمة:

النفوس العظيمة تملك من التحمل والطاقة والأمل.. ما يمكن أن يغير مجتمعا أو أمة كاملة.

### إنجاز تقليدي:

معظم المبتكرين أو المؤثرين يقدمون إنجازا أو تأليفاً مبهراً أو مميّزا.. ثم تدور حياتهم المستقبلية عليه، تكراراً أو تطويراً أو عرضاً..



للخروج من ذلك لا بد من تجديد الحياة والأفكار وحياة الروح في كل مرحلة من مراحل العمر.

### إشعاع خفي:

يعرف الكثير من الناس العبادات ومظاهرها، ويجهلون دافع إشعاعها وتأثيرها.. خاصة عبادات القلوب كالتوكل والإخلاص والتقوى وصفاء القلب.

### كل نجاح:

تذكري أن أمتك متخلفة، وأنت تترثن حصيلة قرون من التراجع والتخلف، وأن كل نجاح تقومين به خطوة لتقدم الأجيال القادمة أو ستكون إحدى حلقات التخلف.

### صورة مطلوبة:

تدربي أن تري الأمور من أعلى لتري الصورة شاملة.. لأن النظرة الجزئية سبب مهم للفشل ومباشر لظهور المشكلات.

### ما إضافتك؟:

إذا لم تضيفي إنجازاً مميزاً في مجال تخصصك فأنت رقم بسيط من مجموعة أرقام تنسى عند بلوغ ساعات عمرك الوظيفي أنتهاءها.

### مدار الحياة:

البعض يرى القديم دائماً أفضل، وآخرون يرون الجديد دائماً أفضل، لا توجد قاعدة على اطرادها في ذلك؛ فلكل شيء سماته وخصائصه والعوامل المؤثرة فيه، فاختاري ما يناسبك.

### الوعي بالحدث:

عند تحليل أي وضع أو معالجته احرص على الوعي بشمول الحدث.. وإن أهملت بعض التفاصيل؛ حتى يكون قرارك أقرب إلى الصواب.

### احترام واجب:

احترمي العلماء مهما كانوا.. فإنهم سر تقدم البشرية.

### مقياس خفي:

لا تتركي مكاناً أو مجلساً أو منصباً تجنباً لقول الحق أو قبوله، ومن صرفه عن ذلك حال أو مقال فلديه نقص في إنسانيته أو شخصيته أو أخلاقه.

### إنسانية الإنسان:

بغض النظر عما يفعله الآخرون معك، حافظي دائماً على قيمك ولا تبادليهم السلوك أو الشعور نفسه؛ فلا تؤذي أحداً ولا تنتقمي، ولا تستخدمي ما قد تملكينه من سلطة أو علاقات في تهديد الآخرين أو إيذائهم؛ لتأخذي ما تريه حقاً لك منهم، وتعاملي دائماً بأخلاقك وقيمك لا بمصالحك أو عواطفك وردود فعلك.

### التواضع الحقيقي:

التواضع سمة إنسانية سامية وفريدة، اجعليها إحدى سماتك الرائعة، لكن ميزي بين التذلل والتواضع، واحذري من التواضع الزائف الذي يكون لأناس معينين دون غيرهم، لأسباب ظاهرة أو باطنة، ومن علامات التواضع الحقيقي أن يتسع قلبك للجميع بصورة متماثلة.

### اعرف قدرك:

كشوف الآثار العظيمة مثل الأهرام، مدائن صالح، حجر رشيد، الفاو، البتراء.. تعلمنا أننا في حيز صغير من الزمان والمكان.

### إجابة قاتلة:

لو جمعنا علماء الجامعات وسألناهم كيف ستكون العلوم وتخصصاتها بعد (٥٠) أو (١٠٠) سنة؟.. فربما نحصل على إجابة تعيدنا للوراء (٥٠) سنة.

### دائرة الطموح:

لكل فئة من موظفين أو مهنيين أو عاملين في مجال معين سمات أخلاقية متشابهة، تبدأ من تعاملاتهم وتمر في مصالحهم، وتنتهي في طموحاتهم.

### ساعة وساعة:

اجعلي حياتك وجميع أعمالك طريقاً للجنة.. وقسمي وقتك المعاش ثلاثة أقسام:  
قسم لك وقسم لرزقك وقسم لعبادة ربك، ومن القسم الثالث يكون العمل لنصرة أمتك.

### الأزمة والتحدي:

الناس المؤثرون من علماء وقادة، ورجال أعمال كبار، يبنون أحداث حياتهم على مفهوم الأزمة بصورة ظاهرة أو خفية من خلال المناقشة مع الذات وتحدي عقبات الحياة، فكلما حققوا إنجازاً يظهر لديهم تحدٍ

جديد على شكل أزمة بينون من خلاله أفكارًا وأعمالاً، ويبدوون التعامل معه بشكل جديد.

### تأملي الحب:

الحب أعمى.. ولنتأمل حال أعمى مندفع، ليس له من يرشده أو يوجهه.. كم مرة يصاب أو يؤذي؟

### ضريبة النجاح:

كلما زاد نجاحك زادت متابعاتك من محبات أو منتقدات.. كالطائر الجميل في الجو كلما حسن شكله وإبداعاته زاد مشاهدوه ومتابعوه، وربما منتقدوه وحاسدوه.

### تأملي إنجازاتك:

إذا كنت تظنين أنك ذات شأن، أو يظن بك ذلك، تأملي إنجازاتك الحقيقية قبل أن ترحلي.

### مواقف:

الدنيا مواقف.. وعند الحاجة اتخذ الموقف الذي كلما ذكر اسمك فيه كان أكثر سموًا ورفعة وتألقًا.

### العلم:

إذا كان لديك علم فلا تبخلي به، فالعلم يزكو وينمو بالنشر والإظهار كما يأسن، ويُنسى بالبخل أو الإخفاء.

## دورة الحياة:

الحياة أمل.. والأمل أفق.. والأفق رؤية.. والرؤية دراية.. والدراية بصيرة.. والبصيرة تأمل.. والتأمل استبصار.. والاستبصار موقف.. والموقف فعل.. والفعل إنجاز.. والإنجاز تقدم.. والتقدم بناء.. والبناء حضارة.. والحضارة طموح.. والطموح حياة.. والحياة أمل.. والأمل أفق.

## أهمية خاصة:

كما أن للحكماء والعقلاء أهمية وأثراً ودوراً، فإن للحمقى والسفهاء أهمية أخرى، ولو تأملنا كيف تكون الدنيا دون هؤلاء؟.. لأفيناها ناقصة، وربما جامدة.

## بساطة عجيبة:

إذا كان يومك وأمسك وغدك سواء لا فرق بينها لديك في إنجاز أو أثر أو تعبد، فأنت من فاقد الهدف الذين لا يدركون قيمة الوقت، ومن ثمّ الحياة.



## من آداب الصلاة



الصلاة عمود الدين، وهي الركن الثاني من أركان الإسلام، وهي  
الفاصل بين الكفر والإيمان.

لذا .. اخترنا لكن هذه الفقرة والتي نتحدث عن آداب الصلاة، فهي  
دروس لنا جميعاً علينا العناية بها أشد العناية، والحرص على تطبيقها.



١- من الآداب المرعية في الصلاة: عدم التشبه بالحيوانات. فقد نهى ﷺ عن التشبه بالحيوانات «فنهى عن بروك كبروك البعير، والتفات كالتفات الثعلب، وافتراش كافتراش السبع، وإقعاء كإقعاء الكلب، ونقر كنقر الغراب، ورفع الأيدي وقت السلام كأذنان الخيل الشمس»؛ لأن هدي المصلي مخالف لهدي الحيوانات؛ ولأن مقصود الشرع تعظيم الله في هذا المقام الذي يتطلب من المصلي أن يكون على حالة الإجلال والإعظام لله؛ لذلك نهى المصلي عن مشابهة الحيوانات، خاصة في هذا المقام بين يدي الله.

٢ من الآداب المرعية في الصلاة: عدم الصلاة بحضرة الطعام، ولا وهو يدافعه الأخبثان؛ لأنهما مما يذهبان الخشوع وحضور القلب، اللذين هما لب الصلاة، لكن لو صلى فصلاته صحيحة، ولكن المراد: لا صلاة كاملة.

٣- من الآداب المرعية في الصلاة: عدم تغميض العينين؛ لأنه لم يكن من هديه ﷺ تغميض عينيه في الصلاة؛ بل هو من فعل اليهود، ومظنة النعاس، لكن إذا احتيج إليه فتزول الكراهة، كأن يكون في القبلة تزويق زخرفة تشوش على المصلي صلاته؛ فلا بأس بذلك.

٤- من الآداب المرعية في الصلاة: ترك الاختصار، وهو أن يضع يديه على خاصرته؛ لأن النبي ﷺ نهى أن يصلي الرجل مختصراً، والحكمة: لأن ذلك فعل اليهود، فهم يضعون أيديهم على خواصرهم في الصلاة، وقيل: إنه فعل المتكبرين، وهو أيضاً من طبع اليهود.



٥- من الآداب المرعية في الصلاة: الطمأنينة في الصلاة. يقول الله: ﴿الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٣﴾﴾ (المعارج). ففسر الدوام بسكون الأطراف والطمأنينة، وصلاة بلا طمأنينة حرام عليها الخشوع، وقد بلي كثير من الناس اليوم بنقر الصلاة وسرقتها، فليس لهم في الصلاة ذوق ولا لهم فيها راحة، بل يصلونها أحدهم استراحة منها لا بها، يستثقل أحدهم الوقوف وكأنه واقف على جمر يتلوى ويتقلّى، ومن كانت هذه كراهته لخدمة ربه؛ فالله أكره لهذه الخدمة منه، ولهذا غلط من ظن أن التخفيف الوارد في الصلاة هو الذي اعتاده سراق الصلاة والنقارون لها، ففي الصحيحين عن البراء قال: «رُمقت الصلاة مع محمد ﷺ فوجدت قيامه فركوعه فاعتداله بعد ركوعه، فسجدته فجلسته بين السجدين، فسجدته فجلسته ما بين التسليم والانصراف قريباً من السواء» ومن هنا قال ﷺ: «أسوأ الناس سرقة الذي يسرق من صلاته» قالوا: كيف؟ قال: «لا يتم ركوعها ولا سجودها» صحيح الجامع عن أبي هريرة - رضي الله عنه -.

والذي ينقر صلاته كالجائع قُدّم إليه طعام لذيذ جداً فأكل منه لقمة أو لقمتين، فماذا تغنيان عنه؟! في الحديث: «مثل الذي لا يتم ركوعه وينقر سجوده، مثل الجائع يأكل التمرة والتمرتين لا يغنيان عنه شيئاً» رواه الطبراني وحسنه الألباني.

ومع هذا كله، فإنه ينبغي للإمام أن يحرص على أن يحبب الناس في الصلاة، فلا يطيل عليهم دائماً إذا رأى منهم تضجر؛ لأن النبي ﷺ ثبت عنه أنه كان لا يطيل دائماً، بل ورد أنه إنما صلى مرة واحدة بسورة

الأعراف، ولم يكرر ذلك، وقال أنس بن مالك - رضي الله عنه- : "كان رسول الله ﷺ من أخف الناس صلاة في تمام".

ومن المجرب أن الإمام إذا كان يخفف الصلاة ويراعي أحوال الناس، وكان تخفيفه في تمام، أن القلوب تجتمع حوله وتتألف على إمامته، وبالتالي تجتمع على ذكر الله، وقد حث الرسول ﷺ على التخفيف واليسير؛ لأن المقصود إقامة الصلاة، وتحبيب ذكر الله لعباده، وحصول الطمأنينة بين يدي الله، وإذا خفف الإمام فعليه أن يراعي السكينة اليسيرة في صلاته، فإن وراءه العوام والضعفة الذين يتأخر قيامهم فيراعيهم ويعينهم على تحصيل الطمأنينة؛ لأن البعض قد يخفف ويسير على أهواء الناس فيخفف تخفيفاً يوجب إضاعة الطمأنينة فيها فيفطرط.

٦- من الآداب المرعية في الصلاة: عدم الجهر بالقراءة والأذكار والدعوات التي شرعت سراً؛ ففي ذلك مخالفة للسنة وتشويش وإيذاء للمصلين، خصوصاً إذا كان بجواره أحد أو في جماعة؛ ففي الحديث: «لا يجهر بعضكم على بعض بالقرآن» رواه الإمام أحمد، فإن بعض الناس يقرأ فيرفع صوته فيشوش على من حوله، وكذلك الدعاء، فتجد من يدعو بين الأذان والإقامة فيشوش على من حوله، مع أن الله تعالى قال: ﴿ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً...﴾ (الأعراف). وورد في الحديث: أنه ﷺ انصرف فقال: «هل قرأ معي أحد منكم آناً؟» فقال رجل: نعم. فقال: «إني أقول ما لي أنزع القرآن» رواه الإمام أحمد.

فيكره رفع الصوت والجهر به في المواطن التي شرعت سراً، أما إذا كان منفرداً وصلى وحده فالسنة ألا يجهر بصلاته ولا يخافت بها، بل يبتغي بين ذلك سبيلاً، وهذا في النافلة.

٧- من الآداب المرعية في الصلاة: ترك الوسوسة في عقد النية أو التلفظ بها، فلم ينقل عن النبي ﷺ ولا صحابته التلفظ بالنية؛ لأن النية محلها القلب، ولو سألت المصلي: ماذا تريد؟ لقال: أريد أن أصلي كذا، ومن أراد التخلص من الوسوسة في عقد النية فليستشعر الحق ولا يفتي نفسه، وليعلم أنه في اتباعه ﷺ في قوله وفعله، ولا يفتح للشيطان على نفسه باباً، وإذا بلي عبد بوسوسة في وضوء أو صلاة فعليه أولاً أن يترك العناد وقتوى نفسه، ثانياً: يستفتي عالماً، فإذا أفتاه ثم توضأ وجاءه الشيطان فيقول: أفتاني فلان، وقد يجد في أول يوم ضيقاً وحرَجاً، لكن هذا الكيد يضعف قليلاً قليلاً حتى يتلاشى، وقد جرّب. وكلما جاءه الشيطان يقول: أفتاني فلان حتى تذهب وسوسته شيئاً فشيئاً، يقول الله ﴿إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا﴾ (النساء: ٧٦).

٨- من الآداب المرعية في الصلاة: الخشوع في الصلاة؛ ولهذا وصف الله عباده المؤمنين فقال: ﴿الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾ (المؤمنون)، فقدم الخشوع؛ لأنه أصل لما بعده، فالخشوع في الصلاة وحضور القلب هو روح الصلاة ولبّها، وقد أوحى الله لموسى - عليه السلام - إذ قمت بين يدي فقم مقام العبد الحقير الذليل، وذم نفسك فهي أولى بالذم، وناجني حين تتاجيني بقلب وجل ولسان صادق، فصلاة بلا خشوع ولا حضور كبدن ميت لا روح فيه، والصلاة الخالية من الخشوع والحضور وجمع الهمة على الله هي بمنزلة العبد الميت أو الأمة التي يريد إهداءها إلى بعض الملوك، ولله المثل الأعلى؛ ولهذا فالله لا يقبل صلاة بلا خشوع، وإن سقطت عنه العقوبة الدنيوية، لكنه لا نزاع

أن هذه الصلاة لا يثاب على شيء منها إلا بقدر حضور القلب وخضوعه، ففي الحديث: «إن العبد لينصرف من الصلاة ولم يكتب له إلا نصفها، ثلثها، ربعها، حتى بلغ عشرها». وقال ابن عباس - رضي الله عنهما - : «ليس لك من صلاتك إلا ما عقلت منها».

فينبغي لنا ألا نقنع من الأعمال بصورها، بل نطالب قلوبنا بين يدي الله تعالى بالحضور، وتكون هممنا عالية. والسعيد من حظي من ذلك بنصيب، والناس في مقامات الحب والخشية والخشوع يتفاوتون، فلتكن همة أحدنا من مقامات الحب والخشية أعلاها، فإن الهمم القصيرة تقنع بأيسر نصيب، ونجتهد في إيقاع الفرائض على نمط الخشوع والهيبة والتعظيم لنيل النفوذ إلى حضرة الملك المعبود، ونعبده كأننا نراه، كما جاء في الحديث «أن تعبد الله كأنك تراه».

ومع الأسف، فإنه يوجد من المصلين من لا يهمله الخشوع ولا يأسف على فواته عند السلام ، ولا يحزن على فوات الجماعة، ويصلي صلاة بارد القلب فارغاً من هذه المصيبة غير مرتاع لها، ولا يبالي إذا فاته أول الوقت، وهذا كله من عدم تعظيمه لأمر الله ونهيه؛ فتعظيمها تعظيم لصاحب الأمر والنهي.

والحاصل أنه ينبغي الحرص على الخشوع ومجاهدة الشيطان، وقد ورد عن حذيفة بن اليمان - رضي الله عنه- : «أول ما تفقدون من دينكم الخشوع، وآخر ما تفقدون من دينكم الصلاة، ورب مصل لا خير فيه، ويوشك أن تدخل مسجد جماعة فلا ترى فيهم خاشعاً». وحديث: «سيأتي على الناس زمان يجتمعون فيه في المسجد ليس فيهم مؤمن» رواه الحاكم.

٩- من الآداب المرعية في الصلاة: ترك الكلام في الصلاة إلا بالوارد منها، أو كان من مصلحة الصلاة كالفتح على الإمام أو التسبيح إذا سها؛ لأن الرسول ﷺ قال: «إن في الصلاة لشغلاً» رواه الإمام أحمد، وقد كان الصحابة يتكلمون في الصلاة في صدر الإسلام حتى نزل قوله تعالى: ﴿وَقَوْمُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ﴾ (البقرة: ٢٣٨) قال زيد - رضي الله عنه - : " فأمرنا بالسكوت ونهينا عن الكلام ". قال ابن مسعود - رضي الله عنه - : " ومعنى (قانتين) أي: ساكتين " ، كما هو ظاهر حديث زيد المتفق عليه، وقيل: خاشعين. ومن هنا، فإنه لا يتكلم في الصلاة أو وراء الإمام إلا بشيء ورد به الشرع.

فلا يصح إحداث ذكر ولا قول ولا دعاء إلا ما ورد به الشرع حتى ولو كانت الصلاة على النبي ﷺ إذا قرأها الإمام الآية التي في سورة الأحزاب، وإذا صلى على النبي ﷺ فليصل بقلبه ولا يتلفظ، ومن فقه الإمام تجنب الأمور التي توقع بعض الناس في البدع أو الكلام، ومن أراد أن يعلم الناس سنة فليعلمها خارج الصلاة، أو ينبه المصلين قبل الإتيان بها؛ حتى لا يقع المصلون في لبس وأمور قد تبطل صلاتهم، ونسمع من بعض المصلين في أثناء الدعاء من يأتي بأمور مخالفة وغير واردة، فلا يزداد على الأذكار الواردة، وإذا أمّن خلف الإمام في دعاء القنوت فلا يزداد على التأمين إذا أمّن.

١٠- من الآداب المرعية في الصلاة: استحضر النية قبل الصلاة، كما في قوله: ﴿وَجْهَتْ وَجْهِي لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ﴾ (الأنعام)؛ لأن أساس الأمور، وعليها مدار قبول الأعمال، ويستشعر أنه إذا وقف

وقف بين يدي الله ونصب وجهه له وإليه لا لخلقه، ويستحضر أن الله يسمعه ويراه، وأنه إذا أخلص رفعت صلاته إلى الله وتفتح لها أبواب السماء، ويستحضر ما ورد فيها من فضائل ووعود من الله، فيقوم المصلي بها إيماناً واحتساباً. والنية نوعان:

أحدهما: أن يقصد بها تمييز العادة عن العبادة والعبادات بعضها عن بعض هل هي نافلة أو فريضة.

الأخر: قصد المعبود بالعبادة، وهذا سر العبادة وروحها، يقول الله: ﴿ وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ ﴾ (البينة: ٥). والعبادة التامة هي ما توافر فيها خمسة مقامات:

- ١- نية العمل، فالعمل الذي يؤتى به ولم ينو ليس بعبادة.
  - ٢- نية المعبود بأن يكون الدافع على العمل هو الإخلاص.
  - ٣- أن يستحضر عند القيام بالعبادة امتثال أمر الله ورسوله.
  - ٤- أن يستحضر عند القيام بالعبادة أنه يعبد الله بالإيقان بها.
  - ٥- أن يستحضر وهو يفعلها الاقتداء برسول الله ﷺ.
- ١١- من الآداب المرعية في الصلاة: طهارة المكان: فإنه يسن أن تصان المساجد عن الروائح الكريهة، ففي الحديث: «أمر الرسول ﷺ ببناء المساجد في الدور، وأن تنظف وتطيب» رواه الإمام أحمد.
- ١٢- من الآداب المرعية في الصلاة: السواك؛ وذلك لتنظيف وتطيب الفم الذي هو طريق للقرآن ومناجاة الرب، ففي الحديث - وفيه ضعف - : «إن أفواهكم طرق القرآن فطيبوها بالسواك» رواه ابن ماجه. فالسواك مطهرة للفم مرضاة للرب، فيستحب تعاهده عند الوضوء وقبل

الشروع في الصلاة، وقد ورد الحث عليه عند قيام الليل، وعند النوم، والانتباه منه. ففي الحديث: «إذا قام أحدكم يصلي من الليل فليستك، فإن أحدكم إذا قرأ في صلاته وضع ملك فاه على فيه، فلا يخرج من فيه شيء إلا دخل فم الملك» رواه البيهقي.

أما إذا لم يستك، فإن الملك يستمع فقط، فإذا اجتمعت طهارة الفم مع طهارة الباطن وطيب الرائحة كانت نوراً على نور يهدي الله لنوره من يشاء. نسأل الله أن يجعلنا ممن يشاء أن يهديه ويختصه برحمته.

١٣- من الآداب المرعية في الصلاة: حضور القلب؛ فإن أول منزلة من منازل الصلاة حضور القلب، فإذا حضر القلب دخل العبد باب المناجاة، ففهم ما يتلو من القرآن؛ فينبغي على المصلي أن يتعاهد حضور قلبه، ويسأل الله قلباً خاشعاً، ويستعيد بالله من قلب لا يخشع، فإنه كان عليه الصلاة والسلام - يستعيد بالله من قلب لا يخشع، وإذا رزق المصلي قلباً خاشعاً استغرق في صلاته، فمن أعظم علامات حب الله للعبد: أن يرزقه حضور القلب في الصلاة، بل إن منزلة العبد عند الله بقدر حضوره في صلاته. قيل لعامر بن عبد قيس: أما تسهوا في صلاتك؟ قال: أو حديث أحب إليّ من القرآن حتى أشتغل به. ويقول ابن مسعود - رضي الله عنه - : "لا ينبغي أن يسأل أحدكم عن نفسه إلا عن القرآن، فإن كان يحب القرآن فهو يحب الله".

والحاصل: أن حضور القلب هو المقصود الأعظم في الصلاة، وإلا فما قيمة صلاتك وقلبك في كل وادٍ متشعب ما تدري ما تقول؟! إن صلاة الأبدان هي صلاة المنافقين لا صلاة الخاشعين. فيا واقفاً

في صلاته بجسده والقلب غائب ما يصلح ما بذلته من التعب مهراً للجنة، وكلما كثر الوسواس في الصلاة فهذا علامة على امتلاء القلب بالباطل وبالمعاصي، وإذا كان ممتلئاً بالباطل واعتقاده لم يبق فيه للحق مجال، فإذا مال القلب إلى محبة غير الله لم يتسع لمحبة الله. ولهذا قال ابن القيم: "وقبول المحل لما يوضع فيه مشروط بتفريغه من ضده". فقلب العبد حيث كنزه، فإن كان قرة عينه في الآخرة خشع، وإن كان قرة عينه في الدنيا لم يخشع؛ ولذلك جعلت قرة عينه ﷺ في الصلاة، ولو صلح المحل لزاد ربي، والمفتاح أن يصدق العبد في الرغبة والرغبة واللجوء إلى من بيده الخير كله أن يلحقه بالقوم ويهيئه لأعمالهم، ﴿ رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي ﴾ (إبراهيم: ٤٠). ولهذا ورد في الأثر أن الله - عز وجل - يوحى إلى جبريل أن اسلب حلاوة مناجاتي من فلان، فإن تضرع إليّ فردها. ومن هنا قال - عليه الصلاة والسلام - لعبد الله بن عمرو - رضي الله عنهما - حين أمره بالاعتقاد: «إن لكل عابد شرة، ولكل شرة فترة، فمن كانت فترته إلى سنتي أفلح، ومن كانت فترته إلى بدعة خاب وخسر» رواه أحمد. ولهذا تجد الرجل في بداية توبته يريد أن يعمل كل الخير بكليته، لكن هذه الشرة يعقبها فترة، وهذه سنة الله، ولها فوائد يظهر فيها صدق الصادق، ومنها: التشويق إلى الخير، فمن وجد فترة فليتضرع إلى الله.

والحاصل: أنه ينبغي على المصلي أن يتضرع إلى الله أن يرزقه الخشوع وحضور القلب، نسأل الله العظيم قلوباً خاشعة.



١٤- من الآداب المرعية في الصلاة: ألا يصلي خلف متحدث أو نائم؛ ففي الحديث: «لا تصلوا خلف النائم ولا المتحدث» رواه أبو داود وحسنه الألباني.

١٥- من الآداب المرعية في الصلاة: قصر الأمل وتذكر الموت؛ ومن هنا جاء في الحديث: «إذا قمت في صلاتك فصل صلاة مودّع». لوقيل لرجل: هذه آخر صلاة لك.. كيف تكون صلاته؟ هل ممكن أنه يفكر في أي أمر من أمور الدنيا؟.. وقوله ﷺ: «اذكر الموت في صلاتك، فإن الرجل إذا ذكر الموت في صلاته لحري أن يحسن صلاته، وصل صلاة رجل لا يظن أنه يصلي غيرها» صححه الألباني.

لكن لما طال الأمل تشعبت بنا الهموم في أودية الدنيا فغابت القلوب وحضرت الأبدان، وهكذا خرجت عظمة الله من قلوب بني إسرائيل، فشهدت أبدانهم وغابت قلوبهم، ولا يقبل الله صلاة امرئ حتى يشهد قلبه.

١٦- من الآداب المرعية في الصلاة: الإتيان إليها بالسكينة والوقار؛ ففي الحديث: «إذا أتيتم الصلاة فعليكم بالسكينة والوقار» رواه البخاري.

والحكمة أنه قال في آخر الحديث: «فإن أحدكم إذا كان يعمد إلى الصلاة فهو في صلاة»؛ لأن هذه الحال هي المناسبة للإتيان إلى هذه العبادة الجليلة، وهي الحال اللاتئة بالمناجي لربه والداخل لبيت من بيوت الله؛ ولأن المقبل على الصلاة في المسجد تزيد على صلاته في بيته وفي سوقه خمسة وعشرين ضعفاً؛ وذلك أنه إذا توضأ فأحسن الوضوء،

ثم خرج إلى المسجد لا يخرج إلا الصلاة؛ لم يخط خطوة إلا رفعت له درجة، وحُطَّ عنه بها خطيئة، فإذا صلى لم تزل الملائكة تصلي عليه ما دام في مصلاه، اللهم صلِّ عليه، اللهم ارحمه، ولا يزال أحدكم في صلاة ما انتظر الصلاة» رواه البخاري.

١٧- من الآداب المرعية في الصلاة: التكبير إليها في أول الوقت؛ قال تعالى: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا﴾ (النساء: ١٠٣). فله حق بالليل لا يقبله بالنهار، وله حق بالنهار لا يقبله بالليل. ففي الحديث عند الحاكم عن أم فروة أن الرسول ﷺ سئل عن أحب الأعمال إلى الله؟ قال: «الصلاة أول وقتها» فليس المقصود من الصلاة أداءها فقط، بل إقامتها من ناحية الوقت والوضوء والخشوع والركوع والسجود، ففي مسلم عن أنس بن مالك - رضي الله عنه - : «تلك صلاة المنافق يجلس يرقب الشمس حتى إذا كانت بين قرني الشيطان قام فنقرها أربعاً، لا يذكر الله فيها إلا قليلاً»، فهل المنافق يصلي؟ نعم، ولكن ليس المقصود الأداء، بل إقامتها، ومن إقامتها التكبير والمحافظة على وقتها، بل أدائها في أول الوقت إلا ما استثني الشرع.

١٨- من الآداب المرعية في الصلاة: التكبير في جميع الانتقالات، ما عدا الرفع من الركوع. وهذه التكبيرات واجبة، كما في حديث أبي هريرة في الصحيحين، والسنة أن يبدأ بالتكبير وهو واقف وينتهي وهو ساجد أو راکع؛ حتى يجمع بين القول والفعل، وهذا يدل على جواز مد لفظ التكبير قليلاً.

١٩- من الآداب المرعية في الصلاة: رفع اليدين مع تكبيرة الركوع والرفع منه، وعند القيام من التشهد الأول؛ ففي الحديث: «أن النبي ﷺ كان يرفع يديه حذو منكبيه إذا افتتح الصلاة وإذا كبر للركوع، وإذا رفع رأسه من الركوع» رواه البخاري. فهذه أربعة مواضع ترفع فيها اليدين في الصلاة إلى حذو المنكبين أو فروع الأذنين.

٢٠- من الآداب المرعية في الصلاة: الطمأنينة في الركوع؛ ففي الحديث: «ثم اركع حتى تطمئن راعياً» رواه مسلم. وحديث: «أنه ﷺ كان يسوي ظهره حتى لو صب عليه ماء لاستقر» رواه ابن ماجه. وهذا يدل على كمال التسوية، وكان ﷺ يمكن يديه من ركبتيه كالقابض عليها في أثناء الركوع مفرجة الأصابع، والسبب في تسوية الرأس مع الظهر في الركوع إظهار الذل والخضوع لله، خلافاً لمن يحني ظهره قليلاً؛ فهذا يدل على عدم كمال الخضوع.

٢١- من الآداب المرعية في الصلاة: عدم قراءة القرآن في الركوع؛ لأنه ركن تعظيم وإجلال للرب بالقلب والقالب والقول؛ ففي الحديث: «فأما الركوع فعظموا فيه الرب» رواه مسلم. فإذا ركع المصلي فليتصاغر في نفسه أمام عظمة الله، ويذكر عظمة ربه وكبرياءه؛ ففي الحديث: «أن إسرافيل ليتضاءل من خشية الله» وفي رواية: «لعظمة الله» أي يتصاغر تواضعاً لله، ويقول: «سبحان ربي العظيم وبحمده - ثلاثاً»؛ ففي الحديث: «إذا سجد العبد فقال في سجوده: سبحان ربي الأعلى ثلاثاً فقد تم سجوده وذلك أدناه» رواه أبو داود، وكذلك الأمر في الركوع وربما مكث قدر ما يقول القائل عشر مرات، وربما مكث فوق ذلك ودونه، وأوسطه خمس مرات، وأدنى الكمال ثلاث،

مع العلم أنه يجوز للمصلي الإتيان بأكثر من دعاء من أدعية الركوع الواردة لحديث: «فأما الركوع فعظموا فيه الرب» فلو قال: «سبحان ربي العظيم، سبح قدوس» جاز؛ لأنه قال ﷺ: «فعظموا فيه الرب».

٢٢- من الآداب المرعية في الركوع: استحضار عظمة الله في القلب والقول.

فإن الفضل يكون بالعمل نفسه وجودته لا بقدره وكثرته، فقد يسبح عدد ثلاث تسيبحات بحضور قلب ونشاط ورغبة أفضل من مائة تسيبحة من الغافل الساهي، ولهذا قال الله: ﴿لِنَبْلُوهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا﴾ (الكهف: ٧). ولم يقل: أكثر عملاً؛ فرب تسيبحة من إنسان أفضل من ملء الأرض من عمل غيره، فقد كان إدريس يرفع له في اليوم مثل عمل جميع أهل الأرض. وأن الرجلين ليكونان في الصف وأجر ما بين صلاتهما كما بين السماء والأرض، وقد فضل الله نبينا محمد ﷺ ومدة نبوته بضع وعشرون سنة على نوح، وقد لبث ألف سنة إلا خمسين عاماً، وكذلك أمته أفضل ممن عمل من أول النهار إلى صلاة الظهر وهم اليهود، وعلى من عمل من صلاة الظهر إلى صلاة العصر وهم النصارى؛ والسبب أن الإيمان الذي في قلوبهم كان أكمل وأفضل.

والحاصل: أن السلف كانوا يوصون بإتقان العمل وتحسينه دون الإكثار منه مع الغفلة وعدم الإتقان، فكم بين من تصعد صلاته ولها نور وبرهان وتقول: حفظك الله كما حفظتني، وبين من تلف صلاته كما يلف الثوب الخلق فيضرب بها وجهه وتقول: "ضيعك الله كما ضيعتني".

٢٣- من الآداب المرعية في الصلاة: الرفع من الركوع حتى يرجع كل عظم إلى مكانه. وهذا الاعتدال ركن تبطل الصلاة بتركه، ففي الحديث: «ثم ارفع حتى تعتدل قائماً» رواه البخاري. خلافاً لما يفعله بعض العوام من الاستعجال، فتجد الواحد منهم قد يبكر في الذهاب إلى الصلاة، فإذا صلى لم يتم الرفع من الركوع، فقبل أن يستتم واقفاً يسجد، وهذا من تلبيس الشيطان على المصلي حتى لا يتم سجوده وركوعه؛ لعلمه بأن الله يرحم المصلي بكثرة ذكره وشكره وتمجيده في الركوع والرفع منه والسجود، فبمجرد أن يكبر جاء الشيطان بالخطرات ويذكره بما لم يخطر له على بال حتى يصرفه عن الصلاة والتلذذ بها، وهذا باب عظيم ينبغي العناية به، فأعظم الناس حظاً في الصلاة أعظمهم خشوعاً، فينبغي لمن أهمته نفسه وصلاته أن يحرص على الرفع من الركوع حتى يعتدل قائماً، فإن الله لا يقبل صلاة من لا يقيم صلبه في الركوع والسجود، ففي الحديث: «لا تجزئ صلاة الرجل حتى يقيم صلبه في الركوع والسجود» رواه أبو داود.

٢٤- من الآداب المرعية في الصلاة: أن يرفع رأسه ويديه حتى يحاذي بهما منكبيه قائلاً الإمام والمنفرد: (سمع الله لمن حمده) ويبدأ بالتسميع من بداية الحركة حتى يستتم واقفاً، حتى يجمع بين القول والفعل وقول: (ربنا ولك الحمد)، وفي الحديث: «أن من وافق تحميده تحميد الملائكة غفر له ما تقدم من ذنبه»، فيستحب تطويل التحميد وإطالة هذا الركن من أجل الموافقة. ومن أفضل أنواع الحمد «اللهم ربنا

لك الحمد حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه كما يحب ربنا ويرضى» تأمل كل كلمة منها.

ومن الأخطاء التي يقع فيها البعض أنه بمجرد أن يرفع رأسه من الركوع يبدأ في الثناء، مع أن الثناء لا يكون أصلاً إلا بعد الاعتدال قائماً. أما شعار هذا الركن فهو الحمد والثناء والتمجيد لله العظيم، ففي الحديث: «كان ﷺ إذا رفع رأسه من الركوع قال: اللهم ربنا لك الحمد ملء السموات والأرض وملء ما شئت من شيء بعد، أهل الثناء والمجد، أحق ما قال العبد وكلنا لك عبد، اللهم لا مانع لما أعطيت، ولا معطي لما منعت، ولا ينفع ذا الجد منك الجد» رواه مسلم. وفي حديث ابن أوفى عند مسلم أيضاً: «اللهم لك الحمد ملء السماء وملء الأرض، وملء ما شئت من شيء بعد، اللهم طهرني بالثلج والبرد والماء البارد، اللهم طهرني من الذنوب والخطايا كما ينقى الثوب الأبيض من الدنس»؛ فهذا ركن عظيم لا يقل عن الركوع والسجود في الأهمية فأعطه حقه من التمجيد والاعتراف بالعبودية والتنصل من الذنوب.

## - تنبيه حول مسألة قبض اليدين بعد الرفع من الركوع هل السنة الإرسال أم القبض؟

١- ذهب جماهير السلف والأئمة الأربعة إلى أن السنة الإرسال دون قبض، فلا توضع اليد اليمنى على الشمال بعد الرفع من الركوع وإنما يرسلها، واستدلوا بحديث أبي حميد أن النبي ﷺ رفع رأسه حتى رجع كل عظم إلى موضعه في أصل الخلقة، وهذا لا يكون إلا في حالة الإرسال، فدل على أن السنة والأكمل الإرسال، ثم إنه لم يذكر أحد من الصحابة - رضوان الله عليهم أجمعين - أنه وضع يده اليمنى على اليسرى صراحة بعد الرفع من الركوع.

٢- وذهب بعض السلف إلى أن القبض هو السنة واستدلوا بعمومات منها «أمرنا معاشر الأنبياء بوضع أيماننا على شمالكنا في الصلاة»، واستدلوا باستصحاب الحال بعد الرفع من الركوع قياساً على القيام قبل الركوع، ورد عليهم أن الاستصحاب يعمل به إذا لم يعارضه نص كما في حديث أبي حميد؛ فدل على عدم القبض والأمر واسع، والأحرى والأكمل والأفضل والذي ينبغي أن يعمل به في هذه المسألة مذهب السلف والجماهير.

٢٦- من الآداب المرعية في الصلاة: عدم مسابقة الإمام في السجود؛ لأن الأصل متابعة الإمام والعمل بعده، يقول البراء: «كان رسول الله ﷺ إذا رفع رأسه من الركوع لم يحن رجل منا ظهره حتى يسجد، ثم نسجد بعده» رواه مسلم وأحمد، وفي رواية لمسلم: «لم يحن أحد ظهره حتى يضع ﷺ جبهته على الأرض، ثم يخر من ورائه سجداً» فلا يجوز

مسابقة الإمام ولا مساواته، بل يسجد بعده، فقد يشيب عارض العبد في الإسلام ولا يقبل الله له صلاة واحدة، ومتى يكون ذلك إما أن يكون جاهلاً بأحكام الصلاة فيصلّي والنجاسة قد أصابته، أو يكون جاهلاً بأحكام الغسل فيصلّي وغسله غير معتبر، أو يصلي فيضيع للصلاة بعض أركانها أو شروطها، فيوجب ذلك حبوط عمله، فينبغي للمسلم أن يتعلم دينه وكيفية صلاته حتى يتقن عمله.

٢٧- من الآداب المرعية في الصلاة: أن يسجد حتى يطمئن ساجداً، ففي الحديث: «ثم اسجد حتى تطمئن ساجداً» رواه البخاري، مع الاعتدال في السجود، ففي الحديث: «فإذا سجد وضع يديه غير مفترشهما ولا قابضهما واستقبل بأطراف أصابع رجليه القبلة» رواه البخاري. والمعنى: أنه لا يفترش ذراعيه، ولا يقبض أصابع يديه، بل يستقبل بأطراف أصابع يديه ورجليه القبلة، ويضع يديه حذاء أذنيه ومنكبيه، ففي الحديث: «ثم سجد فكانت يده حذاء أذنيه» رواه الإمام أحمد، وعن وائل بن حجر - رضي الله عنه-: "وإذا شق عليه المجافاة فيرخص له الاعتماد على الركب"؛ ففي الحديث: «اشتكى أصحاب النبي ﷺ مشقة السجود إذا انفرجوا فقال: استعينوا بالركب» رواه أبو داود.







# رسالة إلى طالبة نجيبة



هذه الفقرة هي عبارة عن رسالة إلى طالبة نجيبة، وهي مأخوذة - دون تصرف - من كتاب: (رسالة إلى طالب نجيب) للشيخ / محمد بن إبراهيم الحمد - حفظه الله -.

وهنا أوصي بالعناية بهذه الفقرة، ومحاولة إيصالها إلى الطالبات بالطرق الشيقة والمثيرة والمحبة<sup>(١)</sup>.

(١) مع تحويل صيغة الذكر إلى المؤنث.



١- التقوى: فتقوى الله هي جماع الأمر، وهي أسُّ الفلاح، ورأس النجاح، وهي العُدَّة في الشدائد، والعون في الملمات، وهي مهبط الرُّوح والطمأنينة، ومنتزل الصبر والسكينة، وهي مرقاة العز، ومعراج السمو إلى السماء، وهي التي تثبت الأقدام في المزالق، وتربط على القلوب في الفتن؛ فالزميها، وصيرِّها لنفسك رأس مال، فهي والله خير لباس تزَيَّتي به، وخير بضاعة ملكتها يداك.

٢- الصبر والمصابرة، والجد والمثابرة: فالله الله بالصبر؛ فالصبر دواء ناجع، وعلاج نافع، فما أطيب عوائده، وما أكثر فوائده؛ فاصبر على طاعة الله، واصبري عن معصية الله، واصبري على قدر الله، واصبر ثم اصبري على طلب العلم، واعلمي أن من لم يَعْرِقْ في طلب العلم جبينه لم يُعْرِقْ في مدارج الكمال، ومراتب الفضيلة.

ولله درُّ العالم الحبر، والإمام البحر، محمد بن إدريس الشافعي - رحمه الله - إذ يقول:

اصبر على مُرِّ الجفا من معلم  
فإنَّ رسوبَ العلم في نفراته  
ومن لم يَذُقْ مرَّ التَّعلم ساعةً  
تَجَرَّعَ ذلَّ الجهل طولَ حياته  
ومن فاتته التعليمُ وقتَ شبابه  
فَكَبُرَ عليه أربعمائة لوفاته  
وذاتُ الفتى - والله - في العلم والتقى  
إذا لم يكونا لا وصف لذاته

- ورحم الله الرافي حين قال:

ومن يجد يجد والنفس إن تعبت  
فربما راحةً جاءت من التعب

ويل لمن عاش في لهو وفي لعب  
فميتةً المجد بين اللهو واللعب  
- وحين قال حاتماً على أطراح الكسل، موصياً بالجد:

غير أن الكسول في كل يوم  
يجد اليوم كله أهوالاً  
ويرى الكتب والدفاتر والأقلام  
لام والدرس كلها أحمالاً  
من يقيم بالأمور بالجد يهنا  
والشقا للذين قاموا كسالى  
- وقال:

لقد كذب الآمال من كان كسلانا  
وأجدراً بالأحلام من بات وسنانا  
ومن لم يعانِ الجد في كل أمره  
رأى كل أمر بالعواقب خذلانا  
فمن كان مقدماً فقد فاز جدّه  
وباء بكل الويل من ظل حيرانا

٣- تبجيل المعلمين واحترامهم: فالله الله باحترام كل معلمة لك، ولو كانت مخطئة في أمر ما، فخذِي ما عندها من خير، وعليك بتبجيلها، وتوجيهها، والدعاء لها، والثناء عليه، وإلا فلا أقل من أن تُقصرِي عن ذمها وعيبها.

ثم إن وقعت المعلمة في خطأ ما، وأردت لفتَ نظرها إلى ذلك فلا تقولي: أخطأت، أو نحو ذلك، وإنما ليكن تَبْيَهُكَ بأجمل عبارة، وألطف إشارة، تدرك بها المعلمة خطأها، دون أن تُشوّشي عليها قلبها.

٤- الحرص على الاستفادة: فالعقل اللبيب يحرص على الاستفادة من كل أحد؛ فيستفيد الأدب، وحسن الخلق، وحسن السمات والهدي من الأتقياء، والكرماء، وأهل المروءات.

بل ويفيد من الحمقى، وسيئ الأخلق، وذلك بأن يستشعر قُبْحُ صنيعهم، ويتجنب كل ما يفضي إلى التخلق بأخلاقهم.

بل إن العاقل الفطن يستفيد حتى من الحيوانات، كما قال ذلك غير واحد من أهل العلم أخذًا من قوله تعالى: ﴿ وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا طَيْرٍ يَطِيرُ بِجَنَاحَيْهِ إِلَّا أُمَمٌ أَمْثَلُكُمْ ﴾ (الأنعام: ٣٨). قال بعض أهل العلم: إن الشبه بين بني آدم والبهائم إنما هو في الطباع، فمنهم من يتطوس كالتطاووس، ومنهم من يهتصر اهتصار الأسد، ومنهم من همته كالجعلان، وهكذا.

قيل لأحد العقلاء: ممن استفدت السماحة والكرم؟ قال: من الديك؛ يُلقى له الحَبُّ، فلا تطيب نفسه حتى يجمع دجاجاته ويفرق الحَبَّ بينها.

وقيل لأحدهم: ممن تعلمت عِزَّةَ النَّفْسِ؟ قال: من أشرف الأسود وكرامها؛ فإنها لو جَهدَها الجوعُ لم تأكل من فريسة غيرها.

وقيل لآخر: ممن تعلمت الحرص؟ قال: من النملة. وهكذا  
دواليك...

٥- المحافظة على الوقت: فالوقت رأس مالك، وهو أجلُّ ما عنيت بحفظه، والحكيم الخبير من يقدِّر الوقت حق قدره، ولا يتخذه وعاءً لأبخس الأشياء، أو أسخف الكلام، ويعلم أنه أجل شيء يسان عن الإضاعة والإهمال، ويَقْصُرُه على المساعي الحميدة التي ترضي الله، وتنفع الناس.

أما من كتب على نفسه البطالة فقد رضي لها بأسوأ الحرف، وأخسها؛ إذ لا صُنْعَ لهذا المحترف غالباً إلا التمضمض بكلمات التشنيع، والتسخط على ما يفعله غيره وإن غَزُرَتْ فائدته، ولا تراه إلا متردداً على المجالس التي تساق إليها بضائع اللهو؛ ليكون أحد الحاملين لأسفارها.

٦- علو الهمة: فلا تنظري إلى من هي دونك في أمور الدين والعلم وسائر الفضائل، بل انظري إلى من هي أعلى منك، ولا تنظري إلى من هي أعلى منك في المال، والصحة، والجاه، بل انظري إلى من هي دونك. فكوني طالبة للكلمات، ناشدة للمعالي، متجاافية عن سفسافِ الأمور، ومرذول الأخلاق.

ولا تشغلي نَفْسَكَ بتوافه الأمور ومحقراتها؛ فإن هذا يعوق سيرك، ويحط من قدرك.

إذا ما علا المرء رام العُلا

ويقنعُ بالدون من كان دونا

٧- شرف النفس: فذلك يوجب لك أن تنأى عن الأسباب التي تحطها، وتضع قدرها، وتخفف منزلتها، وتحقِّرها، وتسوي بينها وبين السفلة؛ وإنما تعلق قيمة المرء، وتسمو مكانته بقدر نصيبه من بُعد الهمة، وشرف النفس.

وإذا علِمَتَ نفسٌ طاب عنصرها، وشرفَ وجدانها أن مطمح الهمم إنما هي غاية، وحياة وراء حياتها الطبيعية لم تقف عند حدِّ غذاء يقوتها، وكساءٍ يسترها، ومسكنٍ تأوي إليه.

بل لا تستفيق جهدها، ولا يطمئن بها قرارها إلا إذا بلغت مجداً يصعد بها إلى أن تختلط بكواكب الجوزاء.

- قال منصور الهروي:

خلقت أباي النفس لا أتبع الهوى

ولا أستقي إلا من المشرب الأصفى

ولا أحمل الأثقال في طلب العلا

ولا أبغي معروف من سامني خسفا

ولست على طبع الذباب متى يُذدّ

عن الشيء يسقط فيه وهو يرى الحتفا

٨- العفة العفة: فهي تتولد من الحياء من الله، ومن شرف النفس

وزكائها، وحميَّتها، وأنفثها.



ومن العفة ألا تكون أمة لشهواتك، مسترسلة مع كافة رغباتك؛  
فالنفس لا تقف عند حدٍّ.

وَمَنْ يُطْعَمِ النَّفْسَ مَا تَشْتَهِي

كَمَنْ يَطْعَمُ النَّارَ جَزَلَ الْحَطْبُ

ولا يكون من وراء اتباع الشهوات إلا إذلال النفس، وموت الشرف،  
والضعة، والتسفل.

وإن من عجائب حكمة الله أن جعل مع الفضيلة ثوابها؛ من الصحة  
والنشاط، وحسن الأحداث، وجعل مع الرذيلة عقابها، من المرض،  
والحطة، وسوء السمعة.

ولربَّ رجل ما جاوز الثلاثين يبدو مما جار على نفسه كابن ستين،  
وابن ستين يبدو من العفاف كشابٍّ دون الثلاثين.

وبالجملة: فشرف النفس وزكاؤها يقودان إلى العفة والتسامي،  
والمرء بين عاطفة تخدعه، وشهوة تتغلب عليه؛ فمتى لم يجد من عقله  
سائساً، ومن دينه أزعماً يصارعان الميول، ويقاومان الضعف والهوى وقع  
في الخطايا، وانغمس في الشرور والرذائل.

وإن قوي على عصيان الهوى، والنفس، والشيطان، والشهوة، وثبت في  
مواقف هذا الصراع الهائل كان في عداد المجاهدين، وترتب على انتصاره  
وفوزه جميع المكارم، والفضائل التي تنتهي به إلى خيري الدنيا والآخرة.

٩- الإحسان إلى الناس: فبذلك تُرضين ربك، وتكسبين ودَّ  
أخواتك، وتنال الخيرات، وتنهال عليك البركات؛ ذلك أن الإحسان إلى  
الناس شأنه جليل، وأمره عظيم.

ومن مظاهر ذلك: أن تعينِي زميلاتك، وأن تفتحي لهن صدرك،  
وألا تبخلي عليهن بإعانة، أو مشورة، أو نصيحة، أو تعليم أو مناقشة، أو  
غير ذلك.

ومن ذلك: أن تحملي همهن، ولا تحمليهن همك، وأن تحسني  
إليهن، وتتغاضين عن هفواتهن، ولا تطالبيهن بالمقابل؛ فإن ذلك دأب  
النبيلات، وأدب الفضليات، ممن تمت مروءتهن، وكمل سؤددهن،  
وتناهى فضلهم، حتى إن ذلك السلوك ليروق كل الناس على اختلاف  
مشاربهم، بل إن أهل الجاهلية كانوا لا يعدلون بتلك الخلال شيئاً، وكانوا  
يسمون من اتصف بها السيد المعمم، ويعنون بذلك أن كل جناية من  
جنايات القبيلة معصوبةً بعمامته، وبرأسه.

١٠- حافظي على أدب المحادثة: فلا تقاطعي متحدثه، ولا تستخفي  
بحديثها، أو تبادري إلى تكذيبها وتخطئتها، ولا تقومي من عندها وهي  
تتحدث، ما لم تستأذني منها، ولا تنازعها الحديث أو تكلميه إذا شرعت  
فيه، بل أقبلي عليه بوجهك وسمعك، وأصغي إليها ولو كنت قد سمعت  
حديثها من قبل؛ فإن ذلك من مقومات المروءة.

وإياك والهذر، والحديث عن النفس على سبيل المفاخرة  
والاستطالة، ولا تتحدثي عند من لا يرغب في حديثك، ولا تجرحي  
مشاعر الآخرين، ولا تواجهيهم بما يكرهون، ولا تتحدثي بما لا يناسب  
المقام، وجانبي التفحش في القول، وبذاءة اللسان، وذكر العبارات التي  
يمجها الذوق السليم.

ولا تسكتي في محل الحاجة، ولا ترفعي الصوت بلا داع، وإياك  
وكثرة الجدل؛ فإنه يذهب بالبهجة، ويجلب الضغينة، ويمحق المودات،  
ويقود إلى العداوات.

واعلمي أن للسان آفات كثيرة؛ فإن أطلقت له العنان قادتكِ إلى  
الهلكات، ونزلت بك إلى حضيض الدركات.

رَأَيْتُ اللِّسَانَ عَلَى أَهْلِهِ  
إِذَا سَأَسَهُ الْجَهْلُ لَيْثًا مُغِيرًا

١١- قَيِّدِي الْعِلْمَ بِالْكِتَابَةِ: فاحرصي على كتابة ما تسمعيه من  
تحقيق بحث، أو حكمة تشريع، أو نُكْتة غريبة في بابها، أو قصة بدیعة، أو  
نحو ذلك، كما كان عليه السلف، فَخَلِّدُوا لَنَا بِذَلِكَ ذِكْرًا لَا يَنْسَى.

ولا تكسلي عن الكتابة بحجة أنك تعلمي أن تلك الفائدة، أو هاتيك  
الشاردة في الكتاب الفلاني.

ومما يستحسن في ذلك أن تصطحبي معك مذكرة تضعينها في  
جيبك؛ لتكتبي بها خواطرك، ونفيس ما تسمعيه؛ فإن إهمال الفوائد  
خسارة كبرى.

الْعِلْمُ صَيْدٌ وَالْكِتَابَةُ قَيْدُهُ  
قَيْدُ صَيْوَدِكَ بِالْحَبَالِ الْوَاتِقَةُ  
فَمَنْ الْحَمَاقَةُ أَنْ تَصِيدَ غَزَالَةً  
وَتُسَيِّمَهَا بَيْنَ الْخَلَائِقِ طَالِقَةً

١٢- تدرّبي على الخطابة: فعوّدي نفسك على إلقاء الكلمات، سواء أمام زميلاتك، أو أمام مدرساتك، أو في مجامع الناس؛ فالخطابة من مقومات المروءة، ومن ضروب الشجاعة الأدبية، وهي مما يعينك على بثّ العلم، ونفع الناس.

فلا يَقْعَدَنَّ بِكَ الخَوْفُ عن اكتساب تلك الخصلة الشريفة؛ إذ ليس من شرط الشجاعة ألا يجد المرء في نفسه الخوف من الكلام أو الإقدام؛ فذلك شعورٌ يجده كلُّ أحدٍ إذا هو همٌّ بعملٍ جديدٍ أو كبيرٍ. بل؛ يكفي في شجاعة الرجل ألا يَعْظُمَ الخَوْفُ في نفسه، حتى يمنعه من الإقدام، أو يرجع به إلى الانهزام.

فَنَقِيْ بِنَفْسِكَ، وتوكّلي على ربك، وخُذِي بالأسباب، فأعدّي للكلمة جيداً، خصوصاً في بداياتك، ثم وطني نفسك على الصبر عند الصدمة الأولى، وإياك وتضخيم النتائج؛ فهبّي أنك تكلمت مرة فأخطأت أو لم تجدي، ماذا في الأمر؟ لا شيء؛ فكلُّ أحدٍ عرضةٌ للخطأ، بل إن الخطأ هو طريق الصواب؛ فلا تُعْظِمِي شأن الخطأ في نفسك، ولا تبالِي بلمز الناس وعبئهم؛ فالسلامة منهم عزيمة المنال.

ليس يخلو المرء من ضدٍّ ولو

حاول العزلة في رأس جبل

ثم انظري في عواقب الأمور؛ فهل ستدعين اكتساب هذه الخصلة، وتعيشين طوال عمرك وأنت لا تجيدينها؟ أترك الجواب، وأقول لك: بل عوّدي نفسك، ودرّبّيها مرة بعد أخرى، حتى تألف الخطابة، وتعتادها، فتكونين- بمشيئة الله - خطيبة مصّقة تؤثر في الناس، وتهزُّ أعواد

المنابر، لا تُقَيِّدُكَ حُبْسَةٌ، ولا يثنيكَ جماح؛ وإنما العلم بالتعلم، وإنما  
الحلم بالتعلم.

١٣- لا تجعلِي الدنيا أكبر همِّك ولا مبلغ علمك: فلا تتألَّى إذا  
أعرضت عنك؛ فلو عَرَضَتْ لك لشغلتك عن كسب الفضائل، وقلِّما يتعمق  
في العلم ذو ثروة، بل أَعْرِضِي عنها، وأصرِّفي همك لطلب العلم؛ فإنه -  
والله - هوزينتك وحليتك، فإذا تمكنت من العلم وشهرتي به خُطبتي من  
كل جهة، وجاءتك الدنيا ذليلة صاغرة، ورحم الله الإمام الشوكاني إذ  
يقول:

ألا إن الفتى رب المعالي  
إذا حَقَّقَتْ لا ربُّ الثراءِ  
ومن حاز الفضائل غير وإن  
فذاك هو الفتى كل الفتاءِ  
فما الشرف الرفيع بحسن ثوب  
ولا دار مشيِّدة البناءِ  
ولا بنفوذ قولٍ في البرايا  
فإن نفوذه أصلُ البلاءِ  
فرأس المجد عند الحرِّ علمٌ  
يجود به على غادٍ وجائِي

١٤- واعلمي ثم اعلمي فضل العلم: فإن للعلم عباقاً وعرفاً ينادي  
على صاحبه، ونوراً وضياءً يُشْرِقُ عليه، ويدل الناس إليه، كتاجر المسك  
لا يخفى مكانه، ولا تُجْهَلُ بضاعته.

والعلم زينة أهله بين الورى  
سيان فيه أخو الغنى والمُعَدَمُ  
لا فخر في نسب لمن لم يفتخر  
بالعلم لولا الناب ذلّ الضيغَمُ  
وأخو العلا يسعى فيدرك ما ابتغى  
وسواه في أيامه يتظلمُ  
والخاملون إذا غدوت تلومهم  
حسبوك في أسماعهم تئرنمُ  
في الناس أموات كأحياء الوغى  
وخز الأسننة فيهم لا يؤلمُ  
فاصدم جهالتهم بعلمك إنما  
صدمُ الجهالة بالمعارف أحزم  
واملاً فؤادك رحمة لذوي الأسى  
لا يرحم الرحمن من لا يرحمُ  
- ورحم الله ابن الوردي حين قال:  
اطلب العلم ولا تكسل فما  
أبعد الخير على أهل الكسل  
في ازدياد العلم إرغام العدا  
وجمال العلم إصلاح العمل

لا تقل قد ذهب أربأه  
كل من سار على الدرب وصل  
١٥- تجنبي الغلظة والشدة، وإياك والتخاذل والرخاوة الزائدة:

عليك بأوساط الأمور؛ فإنها  
نجاة ولا تركب ذلولا ولا صعبا  
١٦- لا تترفعي بحيث تستثقلي، ولا تتنازلي بحيث تستخسي  
وتستحقري؛ واعلمي أن السلامة أن تجي من داءين قاتلين: أحدهما  
الغرور، وثانيهما المبالغة في احتقار النفس؛ فالإنسان السوي الذي ينظر  
الأمور كما هي، هو ذاك الذي يسير على حد الاعتدال؛ فلا يغر بما عنده  
من ذكاء، وعلم وقوة، فيزعم لنفسه كل فضيلة، ويتناول بغروره إلى كل  
منزلة.

ولا يركن في الوقت نفسه إلى جوانب الضعف فيه، فيقوده إلى أن  
يحتقر نفسه، ويزدري إمكاناته ومواهبه، فيقعد عن كل فضيلة، ويعيش  
في هذه الحياة كأنه همل مضاع، أو لقي مُزدرى.

١٧- تجنبي الوقوع في الناس: واجعلي كلامك ربانيا لا ينفك - في  
الغالب - من قرآن، أو سنة، أو حكمة، أو بيت نادر، أو مثل سائر، أو نحو ذلك.  
١٨- اغتني زهرة العمر وميعة الصبا: فإنها فرصة، والعاقلة من  
تبادر الفرصة؛ حتى لا تضيع، فتندم ولات ساعة مندم.

بادر الفرصة واحذر فوتها  
فبلوغ العز في نيل الفرص

فابتدر مسعاك واعلم أن من

بادر الصيد مع الفجر قنص

١٩- ليكن سرُّك خيراً من علانيتك: واعلمي أن الناسَ شهود الله على من في الأرض، يريهم - عز وجل - خير العبد وإن أخفاه، وشره وإن ستره، فباطنه مكشوف لله، والله يكشفه لعباده، فمن أخفى خبيئة ألبسه الله ثوبها، ومن أضمر شيئاً أظهره الله عليه؛ فالجزاء من جنس العمل، ﴿مَنْ يَعْمَلْ سُوءًا يُجْزَ بِهِ﴾ (النساء: ١٢٣)، فليكن باطنك خيراً من ظاهرك، وسرُّك أصبح من علانيتك.

٢٠- إياك والحسد والحقد: فإن اتصفتي بذلك فأنت الخاسرة الأولى، وإن سلمك الله منه فرتي وأفلحتي.

٢١- سلامة الصدر: فعليك بسلامة الصدر، وحبِّ الخير للآخرين، والتودُّد لهم، ومقابلتهم بوجه طلق، ولسان رطب، دونما بحث عما تكنه صدورهم، وتتطوي عليه سرائرهم.

٢٢- لا تياسي من استصلاح النفس: ولا تقولي جُبلت على خصلة سيئة؛ فلا أستطيع الفكاك منها، لا، بل إن الإصلاح ممكن، والتغيير وارد، إذا أخذت بالأسباب، ودخلت البيوت من الأبواب، وحرصت على تزكية نفسك، وجاهدتها في ذات الله، ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا﴾ (العنكبوت: ٦٩).

٢٣- إياك والتقليد الأعمى: وأقبح ما في ذلك تقليد الكفار والفساق في توافه الأمور، ومستهجن العادات، ومرذول الأخلاق؛ كتقليدهم في نحو الملابس، وقصات الشعر، وطريقة الأكل، ونحو ذلك.



فالمقلدون على هذا النحو يزيدون أمتهم وهنا على وهن، ويكونون كالعثرات تعترض طريق نهوضها، أو تجعله - في الأقل - بطيئاً.

ومتى كثر في الناس أمثال هؤلاء الذين لا يميزون في محاكاتهم السيئة من الحسنة أو شكت الأمة أن تفقد هدايتها، وتتجرد من معاني أصالتها وعزتها.

ولا تفلح أمة نكثت يدها من الدين الحق، ولا يعتز قوم نظروا إلى أصالتهم، وتاريخهم المجيد بازدراء، ولا يُقدّم على هذه التبعية المقبحة، والتقليد الأعمى إلا من تدثر الذلة، وسهل عليه الهوان؛ وإلا فالأمة العزيزة هي التي تعرف مقدار ما تأخذ، ومقدار ما تعطي، ونوع ما تأخذ، ونوع ما تعطي، فتفرّق بين محاكاة الأجنبي المحمودة، ومحاكاته المنبوذة، سالكة بذلك طريقاً وسطاً، يكفل سعادة الأولى والآخرة.

وهكذا كان حال المسلمين لما كانوا متمسكين بالدين القويم؛ حيث ساسوا العالم، ودانت لهم أمم الأرض.

كنا بدورَ هداية ما من سنئ  
إلا ومن أنوارها يُستوقدُ

كنا بحورَ معارف ما من حُلئ  
إلا ومن أغوارها يُتصيدُ

ما صرّصرت أقلامنا في مَهْرَقِ  
إلا رأيت الدرّ كيف يُنْضدُ

من كل معنى يبهر الألباب أو  
نسج يقوم له البليغ ويقعدُ

ويقوم فينا للخطابة مصقّع

فترى بنات الفكر كيف تولدُ

ومن احتفى بطرفنا السامي الذرا

آوى إلى الحرم الذي لا يضحده

لا يمترى أهل التّمَدُن أنهم

لو لم يسيروا إثرنا لم يصعدوا

فسلوا متى شئتم سرّاتهم فما

من أمة إلا لنا فيها يدُ

أبناء هذا العصر! هل من نهضة

تشفي غليلاً حره يتصعدُ؟

٢٤- إياك وصحبة الأشرار: فَصَحَبْتَهُمْ خزيّ وعارُ، وذلة وشنار،

لا خير فيهم، ولا نفع يرجى من ورائهم؛ إذ كيف ينفعونك وهم لم ينفعوا  
أنفسهم؟!

قد هيؤوك لأمر لو فطنت له

فاربأ بنفسك أن ترعى مع الهملِ

وكن مع الخلق ما كانوا لخالقهم

واحذر معاشرة الأوغاد والسفل

فالإنسان يلزمه شرعاً وعقلاً ألا يجالس إلا المصطفين الأخيار،

وأن يربأ بنفسه عن مقاربة أهل السفاهة والبطالة؛ فيجتهد في اختيار

الأصحاب، ومجالسة ذوي الأبواب، ويجتنب مخالطة الفجار، ويعتزلهم  
اعتزال المنهج الردي؛ لأن كل قرين بالمقارن يقتدي.

ولا ينفع الجرباء قربُ صحيحةٍ إليها ولكنَّ الصحيحةَ تجرُّب

٢٥- وبالوالدين إحساناً: فإذا أردت العزَّ والفلاح فعليك ببر  
والديك، والسعي في مرضاتهما، والتذلل لهما، والفرح بأوامرهما،  
والحرص على ما يسرهما تُفْتَحُ لك أبواب الخير، وتتالي سعادة الدارين،  
وإن كان أحدهما أو كلاهما ميتاً فأكثر له من الدعاء والاستغفار، وكوني  
صالحة بنفسك يستجيب دعاؤك لهما.

٢٦- إياك والتسويق: فلا تؤجِّل عملَ اليوم إلى غد، بل احسمي  
أعمالك أولاً بأول، وقومي بما يسند إليك على أتم وجه، ولا تحقري شيئاً  
من عمل غد أن تعجله اليوم وإن قل.

فلا تتقاعد إن تَلَحَّ لك فرصة

ولا تَزْدِرِ الشَّيْءَ الحَقِيرَ وإن هانا

ورحم الله الرافي إذ يقول:

المُرءُ يُمْنَى بالرجا والياسِ

ويضيع بينهما ضعيفُ الياسِ

فإذا عزمت فلا تكن متردداً

فَسَدَ الهوى بِتَرَدُّدِ الأنفاسِ

وإذا استعنت فبالتجارب إنها

للنفس كالأضراسِ للأضراسِ

وعلامَ ترجو الناس في الأمر الذي  
يعنيك أنت وأنت بعض الناسِ  
النفس قوس والعزيمة سهمها  
فارم الرجا من هذه الأقواس  
وأضئَ حياتك بالمعارف إنما  
هي في ظلام العمر كالنبراس  
واجعل أساس النفس حبَّ الله إذ  
لا خير في الدنيا بغير أساس

٢٧- الحياء الحياء: فهذا الخلق إذا عرَّز في النفس، ونمت عروقه  
فيها ازداد رونقها صفاءً، ونفض على ظاهر صاحبه مآثر خيرات حسان.  
وإذا انتزع من شخص فقدَّ فقدَّ المروءة، وتكلَّ الديانة التي هي  
الجناح المبلغ لكل كمال؛ ذلك أن الحياء خلق يبعث على فعل الجميل،  
وترك القبيح، وهو عبارة عن انقباض النفس عما تدم عليه، وثمرته  
ارتداعها عما تنزع إليه الشهوة من القبائح.

فإذا تمزق ستر هذه الفضيلة بغلبة الشهوة على النفس اختلت  
هيئة الإنسان بالضرورة، وبقي صاحبها سائماً في مراتع البغي والفسوق،  
وبئس الاسم الفسوق بعد الإيمان.

وبالجملة فالحياء كله خير، والحياء لا يأتي إلا بخير، والحياء خلق  
الإسلام، والحياء شعبة من شعب الإيمان، كما صحت بذلك الأخبار عن  
النبي -عليه الصلاة والسلام-.

ولئن كان الحياء جبلياً فإنه يزيد ويتأتى بالأخذ بالأسباب، ومنها مطالعة أخلاق الكُمل، واستحضار مراقبة الله؛ فمن ذلك يتولد الحياء؛ إذ كيف يتقلب في نعمه، ويستعين بها على معصيته؟! فإذا شعر العاقل بذلك استحيا من الله.

ومن ذلك: تذكر الآثار الطيبة للحياء، والآثار القبيحة للقيحة والصفاقة.

ومن ذلك: مجاهدة النفس على الحياء، وتدريبها على اكتسابه. فإذا اتصف المرء بالحياء قرب من الكمال، ونأى بنفسه عن النقائص.

٢٨- تقبل النقد البناء والنصيحة الهادفة: فلا تستكبري أو تستكفي عن قبولها من أي أحد، بل تقبليها بصدر رحب، ونفس مطمئنة.

٢٩- عليك بالصدق: فهو دليل على سمو النفس، وبعد الهمة، وحسن السيرة، ونقاء السريرة، ورجحان العقل، وتمام المروءة. وبالصدق يشرف القدر، ويصفو البال، ويطيب العيش.

عود لسانك قول الصدق تحظ به

إن اللسان لما عودت معتاد

٣٠- الإخلاص الإخلاص: فإن للإخلاص شأنًا جلالاً، وتأثيرًا عظيمًا، فمن تعكست عليه أموره، وتضايقت عليه مقاصده فليعلم أنه بذنبه أصيب، وبقلة إخلاصه عوقب.

فالإخلاص يرفع شأن الأعمال حتى تكون مراقي للفلاح، وهو الذي يحمل الإنسان على مواصلة عمل الخير، وهو الذي يجعل في عزم الرجل متانةً، ويربط على قلبه فيمضي إلى أن يبلغ الغاية.

فلولا الإخلاص يَضَعُهُ اللهُ في نفوس زاكياتٍ لحرم الناسُ من خيراتٍ كثيرةٍ تقف دونها عقباتٌ.

٣١- الزمي الشورى: وإياك والاستعداد؛ فإنه بسُّ الاستعداد، واستشر الأمانء الأتقياء، واستتيري برأيهم.

٣٢- أقيمي الصلاة: فالصلاة قرّة عيون المحبين في هذه الدنيا؛ لما فيها منّ مناجاة مَنْ لا تَقْرُّ العيون إلا به، ولا تطمئنّ القلوب إلا بذكره، ولا تسكن النفوس إلا إليه، ولا تحلو الحياة إلا بالقرب منه، والخضوع والتذلل له؛ فالمحب راحته، وقرّة عينه في الصلاة؛ فاحرصي على إقامتها على هيئاتها، وأركانها، وواجباتها، وسننها، واحرصي على الخشوع فيها تنالي من الخير بقدر حرصك عليها.

٣٣- ومُري بالمعروف وانهي عن المنكر: حسب قدرتك وطاقتك، مراعية الحكمة في شأنك كله.

٣٤- ورتلي القرآن ترتيلاً: فاحرصي كل الحرص على حفظ القرآن، وتدبره، والعمل به، وأكثر من تلاوته آناء الليل وآناء النهار؛ فهو مَأدبةُ اللهُ في أرضه، وهو الذي يهدي للتي هي أقوم، ويدفعُ إلى الكمالات، ويملأُ النفوس بعِظَمِ الهِمّةِ، وهذا العِظَمُ هو الذي قَدَفَ بأوليائه ذات اليمين وذات الشمال، ففتحوا القلوبَ والبلادَ، وفَجَّرُوا أنهارَ العلوم تفجيراً. وإذا رأينا من بعض قُرّائه همماً ضعيفاً، ونفوساً خاملةً فلأنهم لم يتدبروا آياته، ولم يتفقهوا في حِكْمِهِ.

وكتابُ ربِّك إن في نَفحاته

من كل خير فوق ما يتوقعُ

نورُ الوجودِ وأنسُ كلِّ مرَّوعٍ

بكروبه ضاق الفضاء الأوسعُ

فادفن همومك في ظلال بيانه

تحل الحياة وتطمئن الأضلعُ

فبكلِّ حرفٍ من عجائب وحيه

نبأً يبشر أو نذير يقرعُ

٣٥- وخالقي الناس بخلق حسن: وجماع ذلك أن تصلي من قطعك،

وتعطي من حرَمك، وتعفي عمن ظلمك ﴿ خذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ  
الْجَاهِلِينَ ﴾ (الأعراف: ١٩٩).

٣٦- وإذا فرغتي فانصبي، وإلى ربك فارغبي: فإذا خلوتي من

التَّعَلُّمِ، والتَّفَكُّرِ، والأعمال؛ فَحَرِّكِي لسانَكَ بذكرِ اللهِ، وشكره، واستغفاره،  
ودعائه، وتسايحه، وخاصة عند النوم؛ كي يَتَشَرَّبَهُ لُبُّكَ، وَيَتَعَجَّنَ فِي  
خيالك، وتتكلَّمين به في منامك.

# أذكار نبوية صحيحة



للذكر أهمية عظيمة في حياة المسلم؛ فهو بمثابة الغذاء الروحي الذي  
ينعش القلب، ويبعد الوسوس والشياطين عن المسلم.  
وقد تغافل الكثير من المسلمين في هذا العصر عن مسألة الأذكار  
الشرعية، فضلاً عن المداومة على ترديدها.



ولو علم الناس ما في الذكر من خير وبركة لما كفوا أسنتهم عنه،  
قال تعالى في سورة الرعد: ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا  
بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ (الرعد).

وقال النبي ﷺ: «أولا أدلكم على شيء خير لكم من الورق، وخير  
لكم من أن تلقوا قوماً فتضربوا أعناقهم ويضربوا أعناقكم .. قال: ذكر  
الله.....».

لذا .. كان لزاماً علينا في منبر الإذاعة المدرسية أن نقدم شيئاً من  
الأذكار النبوية الصحيحة، وأن نوعي الطالبات بأهمية الحرص عليها في  
سائر شؤونهن، وفي شتى أمورهن.



## فوائد الذكر:

ذكر الإمام ابن القيم - رحمه الله - أكثر من (٧٠) فائدة من فوائد الذكر في كتابه "الوابل الصيب"، نذكر بعضها على سبيل الاختصار فيما يلي:

- ١- أن الذكر يطرد الشيطان ويقمعه ويكسره.
- ٢- أنه يرضي الرحمن - عز وجل -.
- ٣- أنه يزيل الهم والغم عن القلب.
- ٤- أنه يجلب النور- السرور- السعادة للقلب والبدن.
- ٥- أنه يقوي القلب والبدن.
- ٦- أنه يجلب الرزق.
- ٧- أنه ينور الوجه والقلب.
- ٨- أنه يكسو الذاكر المهابة والنضرة والحلاوة.
- ٩- أنه يورث محبة الله، وهي روح الإسلام وعليها مدار السعادة والنجاة.
- ١٠- أنه يورثه المراقبة لله - عز وجل - والهيبة له وإجلاله.

## أذكار الاستيقاظ من النوم

«الحمد لله الذي أحيانا بعدما أماتنا وإليه النشور».

### دعاء لبس الثوب الجديد:

«اللهم لك الحمد أن كسوتيه، أسألك من خيره وخير ما صنع له، وأعوذ بك من شره وشر ما صنع له».

### عند الخروج من البيت:

عن أم سلمة - رضي الله عنها- أن النبي ﷺ كان إذا خرج من بيته قال: «باسم الله توكلت على الله، اللهم إني أعوذ بك أن أضل أو أضل، أو أزل أو أزل، أو أظلم أو أظلم أو أجهل أو أجهل على». رواه أبو داود.

وعن أنس - رضي الله عنه- قال: قال رسول الله ﷺ: «من قال، يعني إذا خرج من بيته، باسم الله، توكلت على الله، لا حول ولا قوة إلا بالله، يقال له: كفيت ووقيت وهديت، وتحرى عنه الشيطان» رواه أبو داود.

### عند الذهاب على المسجد:

عن ابن عباس، رضي الله عنهما -، أن رسول الله ﷺ خرج إلى المسجد للصلاة وهو يقول: «اللهم اجعل في قلبي نوراً، وفي لساني نوراً، واجعل في سمعي نوراً، واجعل في بصري نوراً، واجعل من خلفي نوراً ومن أمامي نوراً، واجعل من فوقي نوراً، ومن تحتي نوراً، اللهم أعطني نوراً» رواه مسلم.

### عند دخول المسجد والخروج منه:

عن أبي حميد، أو أبي أسيد، رضي الله عنهما، قال: قال رسول الله ﷺ: «إذا دخل أحدكم المسجد فليسلم على النبي ﷺ وليقل: اللهم افتح لي أبواب رحمتك، وإذا خرج فليقل: اللهم إني أسألك من فضلك». رواه أبو داود.

### بعد التشهد وقبل السلام:

عن عبد الله بن مسعود - رضي الله عنه - أن النبي ﷺ علمهم التشهد ثم قال في آخره: «ثم يخير من الدعاء أعجبه إليه فيدعو به» متفق عليه.

وعن عائشة - رضي الله عنها - أن النبي ﷺ كان يدعو في الصلاة: «اللهم إني أعوذ بك من عذاب القبر، وأعوذ بك من فتنة المسيح الدجال، وأعوذ بك من فتنة المحيا والممات، اللهم إني أعوذ بك من المأثم والمغرم» متفق عليه.

### عند دخول البيت:

عن جابر بن عبد الله - رضي الله عنهما - قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «إذا دخل الرجل بيته فذكر الله تعالى عند دخوله وعند طعامه، قال الشيطان: لا مبيت لكم ولا عشاء، وإذا دخل فلم يذكر الله تعالى عند دخوله، قال الشيطان: أدركتم المبيت، وإذا لم يذكر الله تعالى عند طعامه قال: أدركتم المبيت والعشاء» رواه مسلم.

### الأذكار بعد السلام من الصلاة:

«أستغفر الله ثلاثاً.. ثم قل: اللهم أنت السلام ومنك السلام تباركت يا ذا الجلال والإكرام».

### دعاء قضاء الدين:

«اللهم اكفني بحلالك عن حرامك وأغنني بفضلك عن سواك».

«اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والبخل والجبن وضع الدين وغلبة الرجال».

«اللهم لا سهل إلا ما جعلت سهلاً وأنت تجعل الحزن إن شئت سهلاً».

### دعاء الريح:

«اللهم إني أسألك خيرها وخير ما فيها وخير ما أرسلت به، وأعوذ بك من شرها وشر ما فيها وشر ما أرسلت به».

### الدعاء قبل الطعام:

«إذا أكل أحدكم طعاماً فليقل، بسم الله، فإن نسي في أوله فليقل بسم الله في أوله وآخره».

### الدعاء لمن صنع إليك معروفًا:

«جزاك الله خيراً».

### دعاء دخول السوق:

«لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد يحيي ويميت وهو حي لا يموت بيده الخير وهو على كل شيء قدير».

### عند رؤية الهلال:

عن طلحة بن عبيد الله - رضي الله عنه - أن النبي ﷺ كان إذا رأى الهلال قال: «اللهم أهله علينا باليمن والإيمان والسلامة والإسلام، ربي وربك الله» رواه الترمذي.

## في ليلة القدر:

عن عائشة - رضي الله عنها - ، قالت: قلت: يا رسول الله إن علمت ليلة القدر ما أقول فيها؟ قال: «قولي: اللهم إنك عفوتحب العفو فاعفُ عني». رواه النسائي.

## الاستخارة:

يستحب لمن خطر بباله السفر أن يشاور في ذلك من حاله النصيحة والخبرة ويثق بدينه، فإذا شاور وظهر أن في السفر مصلحة استخار الله - سبحانه وتعالى - فيصلي ركعتين من غير الفريضة ويدعو بهذا الدعاء:

عن جابر بن عبد الله - رضي الله عنه - قال: كان رسول الله ﷺ يعلمنا الاستخارة في الأمور كلها كما يعلمنا السورة من القرآن يقول: «إذا هم أحدكم بالأمر فليركع ركعتين من غير الفريضة. ثم ليقل: اللهم إني أستخيرك بعلمك، وأستقدرك بقدرتك، وأسألك من فضلك العظيم، فإنك تقدر ولا أقدر، وتعلم ولا أعلم وأنت علام الغيوب، اللهم إن كنت تعلم أن هذا الأمر خير لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري، أو قال: عاجل أمري وآجله، فاقدره لي ويسره لي ثم بارك لي فيه، وإن كنت تعلم أن هذا الأمر شر لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري، أو قال: عاجل أمري وآجله، فاصرفه عني واصرفني عنه واقدر لي الخير حيث كان ثم رضني به» قال: ويسمي حاجته. رواه البخاري.

### عند الخروج من البيت مسافرًا :

عن سالم بن عبد الله بن عمر - رضي الله عنه- أن ابن عمر - رضي الله عنهما - كان يقول للرجل إذا أراد سفرًا: ادن مني أودعك كما كان رسول الله ﷺ يودعنا، فيقول: «أستودع الله دينك وأمانتك وخواتيم عملك». رواه الترمذي.

### عند زيارة المريض :

عن ابن عباس - رضي الله عنهما - أن النبي ﷺ كان إذا دخل على من يعوده قال: «لا بأس طهور إن شاء الله» رواه البخاري. وعنه أيضًا أن النبي ﷺ قال: «من عاد مريضًا لم يحضر أجله، فقال عنده سبع مرات: أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك، إلا عافاه الله - سبحانه وتعالى- من ذلك المرض» رواه الترمذي.

### عند زيارة القبور:

عن بريدة الأسلمي - رضي الله عنه- قال: كان رسول الله ﷺ يعلمهم إذا خرجوا إلى المقابر أن يقول قائلهم: «السلام عليكم أهل الديار من المؤمنين، وإنا إن شاء الله بكم للاحقون أسأل الله لنا ولكم العافية» رواه مسلم.

### عند الفراغ من الطعام والشراب :

عن أنس - رضي الله عنه- ، قال: قال رسول الله ﷺ: «إن الله ليرضى عن العبد يأكل الأكلة فيحمد عليها، ويشرب الشربة فيحمد عليها» رواه مسلم.

وعن معاذ بن أنس - رضي الله عنه- ، قال: قال رسول الله ﷺ: «من أكل طعاماً فقال: الحمد لله الذي أطعمني هذا ورزقنيه من غير حول مني ولا قوة، غفر له ما تقدم من ذنبه» رواه الترمذي.

### الدعاء لصاحب الطعام:

عن أنس بن مالك - رضي الله عنه- أن النبي ﷺ جاء إلى سعد بن عباد - رضي الله عنه- فجاء إلى سعد بن عباد - رضي الله عنه- فجاء بخبز وزيت فأكل، ثم قال النبي ﷺ: «أفطر عندكم الصائمون، وأكل طعامكم الأبرار، وصلت عليكم الملائكة» رواه أبو داود.

وعن المقداد - رضي الله عنه- ، في حديثه الطويل أن النبي ﷺ دعا فقال: «اللهم أطعم من أطعمني، واسق من سقاني» رواه مسلم.

### عند الكرب والشدة:

عن ابن عباس - رضي الله عنهما - أن رسول الله ﷺ 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 ورب العرش الكريم» متفق عليه.

عن أنس بن مالك - رضي الله عنه- أن النبي ﷺ كان إذا أكره أمر قال: «يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث» رواه الترمذي.

### إذا خاف قوماً:

عن أبي موسى الأشعري - رضي الله عنه- أن النبي ﷺ كان إذا خاف قوماً قال: «اللهم إنا نجعلك في نحورهم، ونعوذ بك من شرورهم» رواه أبو داود.



### عند الفزع:

عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده، أن النبي ﷺ كان يعلمهم من الفزع كلمات: «أعوذ بكلمات الله التامات من غضبه وعقابه وشر عباده، ومن همزات الشياطين وأن يحضرون» رواه أبو داود.

### عند نزول المطر:

عن عائشة - رضي الله عنها - أن رسول الله ﷺ إذا رأى المطر قال: «اللهم صيباً نافعاً» رواه البخاري.

### إذا هاجت الريح:

عن عائشة - رضي الله عنها - قالت: كان رسول الله ﷺ إذا عصفت الريح قال: «اللهم إني أسألك خيرها، وخير ما فيها، وخير ما أرسلت به، وأعوذ بك من شرها، وشر ما فيها، وشر ما أرسلت به» رواه مسلم.

### عند سماع الرعد:

عن عبد الله بن الزبير - رضي الله عنهما - أنه كان إذا سمع الرعد ترك الحديث وقال: «سبحان الذي يسبح الرعد بحمده، والملائكة من خيفته» رواه مالك.

### تشميت العاطس:

عن أبي هريرة - رضي الله عنه - عن النبي ﷺ قال: «إذا عطس أحدكم فليقل: الحمد لله، وليقل له أخوه أو صاحبه: يرحمك الله، فليقل: يهديكم الله ويصلح بالكم».

### عند القيام من المجلس:

عن أبي هريرة -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله ﷺ: «من جلس في مجلس فكثر فيه لغطه، فقال قبل أن يقوم من مجلسه ذلك: سبحانك اللهم وبحمدك، أشهد ألا إله إلا أنت، أستغفرك وأتوب إليك. إلا غفر له ما كان في مجلسه» رواه الترمذي.

### عند الغضب:

عن سليمان بن صرد الصحابي - رضي الله عنه - قال: كنت جالساً مع رسول الله ﷺ ورجلان يستبان، وأحدهما قد احمرَّ وجهه، وانتفخت أوداجه، فقال رسول الله ﷺ: «إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، ذهب عنه ما يجد» متفق عليه.

### إذا رأى شيئاً فأعجبه وخاف عليه من العين:

عن أبي سعيد الخدري - رضي الله عنه - قال: "كان رسول الله ﷺ يتعوذ من الجان وعين الإنسان حتى نزلت المعوذتان، فلما نزلتا أخذ بهما، وترك ما سواهما" رواه النسائي.

### إذا رأى ما يحب وما يكره:

عن عائشة -رضي الله عنها- قالت: كان رسول الله ﷺ إذا رأى ما يحب قال: «الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات» وإذا رأى ما يكره قال: «الحمد لله على كل حال» رواه ابن ماجه.

وعن فضالة بن عبيد -رضي الله عنه- قال: سمع رسول الله ﷺ رجلاً يدعو في صلاته لم يمجد الله تعالى ولم يصل على النبي ﷺ فقال

رسول الله ﷺ: «عَجَلَ هَذَا» ثم دعاه، فقال لهن أو لغيره: إذا صلى أحدكم فليبدأ بتمجيد ربه سبحانه والثناء عليه، ثم يصلي على النبي ﷺ ثم يدعو بعد بما شاء». رواه أبو داود.

### ما تقول إذا استصعب عليه أمر:

في "كتاب ابن السني": عن أنس بن مالك - رضي الله عنه - : أن رسول الله ﷺ قال: «اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً، وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً».

و"الحزن": بفتح الحاء المهملة وإسكان الزاي، وهو غليظ الأرض وخشنها.

### باب ما يقوله إذا كان عليه دين عجز منه:

روي في "كتاب الترمذي": عن علي بن أبي طالب - رضي الله عنه - أن مكاتباً جاءه فقال: إني عجزت عن كتابتي، فأعني. قال: ألا أعلمك كلمات علمنيهن رسول الله ﷺ، لو كان عليك مثل جبل دينا؛ أداه عنك؟ قل: «اللهم اكفني بحلالك عن حرامك، وأغنني بفضلك عن سواك» قال الترمذي: حديث حسن.

### باب ما يقوله من بلي بالوسوسة:

قال الله تعالى: ﴿وَمَا يَزَعَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزَعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ (٣٦) (فصلت: ٣٦).

فأحسن ما يقال ما أدبنا الله تعالى به وأمرنا بقوله.

وروي في صحيح البخاري ومسلم: عن أبي هريرة - رضي الله عنه-؛ قال: قال رسول الله ﷺ: «يأتي الشيطان أحدكم، فيقول: من خلق كذا؟ ومن خلق كذا؟ حتى يقول: من خلق ربك؟! فإذا بلغ ذلك؛ فليستعذ بالله ولينته».

وفي رواية في الصحيح: «لا يزال الناس يتساءلون، حتى يقال هذا: خلق الله الخلق، فمن خلق الله؟! فمن وجد من ذلك شيئاً؛ فليقل: آمنت بالله ورسله».

### ما يقوله من مات له ميت:

روي في "صحيح مسلم": عن أم سلمة - رضي الله عنها-؛ قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «ما من عبد تصيبه مصيبة، فيقول: إنا لله وإنا إليه راجعون. اللهم! أوجرني في مصيبتى وأخلف لي خيراً منها؛ إلا أجره الله تعالى في مصيبتى، وأخلف له خيراً منها». قالت: فلما توفي أبو سلمة؛ قلت كما أمرني رسول الله ﷺ، فأخلف الله تعالى لي خيراً منه، رسول الله.

### ما يقوله إذا رأى قرية يريد دخولها أو لا يريد:

روي في "سنن النسائي" و"كتاب ابن السين": عن صهيب - رضي الله عنه- أن النبي ﷺ لم ير قرية يريد دخولها إلا قال حين يراها: «اللهم رب السماوات السبع وما أظللن، والأرضين السبع وما أقللن، ورب الشياطين وما أضللن، ورب الرياح وما ذرين! نسألك خير هذه القرية وخير أهلها وخير ما فيها، ونعوذ بك من شرها وشر أهلها وشر ما فيها».

### ما يقوله ويفعله من يأكل ولا يشبع:

روي في "سنن" أبي داود وابن ماجه: عن وحشي بن حرب - رضي الله عنه- أن أصحاب رسول الله ﷺ قال: يا رسول الله! إنا نأكل ولا نشبع. قال: «فلعلكم تفترقون». قالوا: نعم. قالوا: «فاجتمعوا على طعامكم، واذكروا اسم الله، يبارك لكم فيه».

### ما يقول إذا فرغ من الطعام:

روي في "صحيح البخاري": عن أبي أمامة رضي الله عنه أن النبي ﷺ كان إذا رفع مائدته قال: «الحمد لله، كثيراً، طيباً، مباركاً فيه، غير مكفي، ولا مودع، ولا مستغنى عنه، ربنا».

### دعاء الإنسان لمن سقاه ماءً أو لبناً ونحوهما:

روي في "صحيح مسلم" عن المقداد - رضي الله عنه- في حديثه الطويل المشهور، قال: فرفع النبي ﷺ رأسه إلى السماء، فقال: «اللهم أطعم من أطعمني، واسق من سقاني».

### ما يقول إذا رأى مبتلى بمرض أو غيره:

روي في "كتاب الترمذي": عن أبي هريرة - رضي الله عنه- ، عن النبي ﷺ؛ قال: «من رأى مبتلى، فقال: الحمد لله الذي عافاني مما ابتلاك به وفضلني على كثير ممن خلق تفضيلاً؛ لم يصبه ذلك البلاء». قال الترمذي: حديث حسن.

### استحباب حمد الله تعالى للمسؤول عن حاله :

روي في "صحيح البخاري" : عن ابن عباس - رضي الله عنهما -  
أن علياً - رضي الله عنه- خرج من عند رسول الله ﷺ في وجعه الذي  
توفي فيه، فقال الناس: يا أبا حسن! كيف أصبح رسول الله ﷺ؟ فقال:  
أصبح بحمد الله تعالى بارئاً.

### ما يقوله إذا شرع في إزالة المنكر:

روي في صحيح البخاري ومسلم: عن ابن مسعود - رضي الله  
عنه- ؛ قال: دخل النبي ﷺ مكة يوم الفتح، وحول الكعبة ثلاثمائة وستون  
نصباً، فجعل يطعنها بعود كان في يده ويقول: ﴿ وَقُلْ جَاءَ الْحَقُّ وَزَهَقَ  
الْبَطْلُ إِنَّ الْبَطْلَ كَانَ زُهُوقًا ۝٨١﴾ (الإسراء)، ﴿ قُلْ جَاءَ الْحَقُّ وَمَا يُبْدِي  
الْبَطْلُ وَمَا يُعِيدُ ۝٤٩﴾ (سبا).





## لماذا؟ وكيف؟



تعد فقرة "لماذا؟ وكيف؟" من الفقرات الثقافية التي تعتمد على صب  
الفوائد والمعلومات في قالب ممتع وشيق يبدأ بـ لماذا؟ وكيف؟  
فهذه الفقرة هي نكهة علمية ممتعة، ووجبة ثقافية شهية، علينا  
العناية والاهتمام بها.





## كيف تجذبن إلك الماء؟

انجذاب الماء إلك شيء لا يصدقه العقل، وقد يكون ضرباً من ضروب الخيال.. لكن يمكنك أن تجذبي إلك تياراً مائياً بسيطاً ينزل من الصنبور، وذلك باستخدام مشط شعر فقط.. وذلك بأن تشحني المشط بالكهرباء الاستاتيكية، والتي تتولد عندما تمشط شعرك بالمشط بسرعة مرات عدة، فتجدين أن المشط اكتسب نوعاً بسيطاً جداً من الكهرباء يدعى الكهرباء الاستاتيكية، ثم قرّبي المشط المشحون بالكهرباء إلى تيار الماء ينجذب إلى المشط... ولكن حاذر أن يلامس المشط تيار الماء النازل من الصنبور؛ وذلك حتى لا يفقد كل الكهرباء الموجودة فيه.

### التوضيح:

بتمرير المشط على شعرك، يكتسب نوعاً بسيطاً من الكهرباء، حيث بالمشط ذرات صغيرة جداً، ونتيجة لاحتكاك هذه الذرات بالشعر، تفقد بعض إلكتروناتها الصغيرة فتكون في حاجة إلى استرجاع هذه الإلكترونات التي فقدتها.. وبعد فترة يرجع الماء لحالته الطبيعية فلا ينجذب إلى المشط؛ وذلك لأن ذرات المشط قد اقتنصت الإلكترونات الناقصة لها من الماء، فلم تعد مشحونة بها.

## كيف تصنعين بطارية من قطع النقود المعدنية؟

تستطيعين أن تحصلي على بطارية جميلة باستخدام بعض قطع النقود المعدنية.. وإليك الطريقة:

أولاً: أحضري خمس قطع معنية مصنوعة من الألمنيوم، ونظفها بعناية بالغة.

ثانياً: أحضري خمس قطع صغيرة معدنية من صفائح الزنك في حجم وسمك قطع النقود المعدنية.

ثالثاً: أحضري منديلاً ورقياً واغمسيه في كوب ماء مذاّب به أربع ملاعق من الملح، ثم ضعي قطعة من قطع الزنك على المنضدة، وضعي طبقة أخرى من المنديل؛ ثم ضعي قطعة من قطع الزنك إلى خمس قطع متساوية في حجم قطع النقود.

رابعاً: ضعي قطعة من النقود فوق قطعة من المنديل، وضعي قطعة من صفائح الزنك أسفل قطعة المنديل.

خامساً: كرري العمل السابق أربع مرات أخرى تحصيلي على خمس مجموعات على هذا الترتيب (قطعة نقود قطعة ورقية من الزنك) ضعي كل مجموعة فوق الأخرى بحرص.

سادساً: ضعي سلكاً فوق قطعة النقود العليا وضعي سلكاً آخر على قطعة الزنك السفلى، ثم وصلي السلكين بطرفي مصباح كهربى... ماذا تلاحظين؟

تلاحظين أن المصباح قد أضاء، وستجدين أنك قد حصلت على بطارية جيب صغيرة، إلا أنها تنتج تياراً كهربياً ضعيفاً.

التوضيح:

يعمل المحلول الملحي المبللة به المناديل على تنشيط المعدنين الألومنيوم والزنك، وبذلك يسري التيار الكهربى خلال السلكين وينير المصباح.

## كيف تمنعين الجاذبية من أداء عملها؟

من المعلوم أن الأرض تجذب كل الأشياء الموجودة فوقها، ولكنك تستطيعين أن تتغلبى على الجاذبية الأرضية، وذلك بأن تمنعي قطعة من الورق بها دبوس من الوقوع على الأرض.. وقد تتعجبين لذلك؛ ولكي تفعليه، فإنك تحتاجين إلى أن تقومي بالتالي:

أولاً: أحضري قطعة من الورق المقوى، وضعي في منتصفها دبوس مكتب.

ثانياً: أحضري بكرة خيط من الخشب، أو أي شيء مشابه.

ثالثاً: ضعي الورقة التي فيها الدبوس على راحة إحدى يديك وأمسكي بيدك الأخرى بكرة الخيط، وضعيها فوق الدبوس.

رابعاً: انفخي نفساً طويلاً بكل قوتك في فتحة البكرة العليا؛ ثم انزعي يدك في في أثناء النفخ من تحت الورق، سترين أنها لا تقع إلى الأرض، على الرغم من أنك تنفخين ناحية الأرض... وهذا مخالف لقوانين الجاذبية.

### التوضيح:

النفخ في فتحة بكرة الخيط يزيد من سرعة الهواء فوق قطعة الورق، فيصبح ضغط الهواء فوقها أقل من ضغط الهواء تحتها، فترتفع لأعلى، ولا تسقط لأسفل.

### ملحوظة:

كلما زاد النفخ ارتفعت قطعة الورق أكثر إلى فوق.

## كيف تضعين قطعة قطن في الماء .. دون أن تبتل؟

مستحيل...!

قد تكون هذه أول كلمة تنطقها من تقرأ هذا العنوان؛ لأنه من غير المعقول أن يوضع القطن في الماء دون أن يبتل؛ ولكن هناك تجربة صغيرة تستطيعين أن تقومي بها وستجدين بعدها أنكِ تستطيعين أن تضعي القطن في الماء دون أن يبتل... ولكي تقومي بهذه التجربة، اتبعي ما يلي:  
أولاً: أحضري قطعة قطن وكوباً زجاجياً وحوضاً فيه ماء.

ثانياً: ضعي قطعة القطن في الكوب الزجاجي، واضغطيها جيداً حتى تستقر في قاع الكوب.

ثالثاً: ضعي فوهة الكوب في الماء، بشرط أن تكون عمودية تماماً، وألا تميلها، ثم اغمرها في الماء تماماً واتركيها لفترة مع استمرار ضغط يدك على الكوب.

رابعاً: أخرجي الكوب ثم افحصي قطعة القطن بيدك غير المبتلة، فستجدين أنها لا تزال جافة كما هي، وغير مبتلة.

التوضيح:-

عندما غمست الكوب عمودياً في الماء، احتفظ الكوب في داخله بكمية من الهواء لم تتمكن من الخروج؛ حيث إنه يجب أولاً أن يخرج الهواء حتى يحل محله الماء (وهذا هو سبب خروج فقاعات عند غمرك لزجاجة فارغة في حوض فيه ماء) وعندما تضغطين على الكوب؛ فإن ذلك الهواء يقاوم الماء من الدخول في الكوب، وبالتالي يمنع الماء من أن يلمس قطعة القطن.

## كيف تصنعين قبة مائية في كوب؟

تستطيعين أن تصنعي قبة مائية في كوب، وذلك عن طريق اتباع التالي:-

أولاً: أحضري كوباً زجاجياً واملأيه حتى حافته بالماء.  
ثانياً: ضعي عملة معدنية في الماء بحرص شديد.. تجدي أن العملة تغوص في الماء وتستقر في قاع الكوب، فتعمل على ارتفاع سطح الماء لأعلى.  
ثالثاً: كرري تلك العملية أكثر من مرة، تجدي أن سطح الماء قد تحذب وأصبح أشبه بالقبة، ولم يخرج عن حدود الكوب؛ وتجدي أنه كلما زادت العملات زاد تحذب الماء حتى ترتفع المياه عن حواف الكوب.  
التوضيح:-

سطح الماء له خاصية التوتر السطحي، وتلك الخاصية تعمل على جذب سطح الماء، حتى أنه يشبه الجلد الرقيق... وقد يتحمل هذا الماء بعض الأشياء الرقيقة كالحشرات مثلاً.

## كيف يجبك الناس؟

يقول ستيفن كوفي في كتابه "العادة الثامنة":  
- "لو كنت طبيباً فقد يتهمك الناس بأنك تضرمر أمراً سيئاً خلف هذه الطيبة!

كن طبيباً على أية حال..  
- لو كنت ناجحاً فقد يلتف حولك أصدقاء منافقون..

- ما تبنيه في سنين عديدة قد يأتي من يهدمه في ليلة! ابن علي  
أية حال..

- الخير الذي تفعله اليوم سينساه الناس غدًا! افعل الخير على  
أية حال..

- أعط العالم خير ما عندك على أية حال؛ ففي النهاية الأمر  
بينك وبين ربك، وليس بينك وبين الناس على أية حال.."

إذا بليت بشخص لا خلاق له فكن كأنك لم تسمع ولم يقل  
ويقول أبو عبيدة الناجي: كنا في مجلس الحسن البصري، فقام  
إليه رجل فقال: يا أبا سعيد! إن ههنا قومًا يحضرون مجلسك ليتتبعوا  
سقط كلامك!

فقال الحسن: يا هذا إني لما رأيت الناس لا يرضون عن خالقهم؛  
علمت أنهم لا يرضون عن مخلوق مثلهم..

وهذا على بن أبي طالب - رضي الله عنه - يقول: "خالطوا الناس  
مخالطة إن متم معها بكوا عليكم، وإن عشتهم حنوا إليكم".

ويقول الدكتور مصطفى السباعي - رحمه الله:

"لكي يحبك الناس؛ أفسح لهم طريقهم.."

ولكي ينصفك الناس؛ افتح لهم قلبك..

ولكي تنصف الناس؛ افتح لهم عقلك..

ولكي تسلم من الناس؛ تنازل لهم عن بعض حقاك."

ولا تكسب المال وتفقد الناس؛ فإن كسب الناس طريق لكسب المال،  
قال علي لابنه - الحسن - رضي الله عنهما - : "يا بني! اجعل لنفسك

ميزاناً فيما بينك وبين غيرك؛ فأحب للناس ما تحب لنفسك، واکره لهم ما تكره لها، ولا تظلم كما لا تحب أن تظلم، ولا تكن عبد غيرك وقد جعلك الله حراً".

يقول أحد الحكماء: لا تعامل الناس على أنهم ملائكة فتعيش مغفلاً.. ولا تعاملهم على أنهم شياطين فتعيش شيطاناً.. ولكن عاملهم على أن فيهم بعض أخلاق الملائكة، وكثيراً من أخلاق الشياطين.

## كيف يربون أنفسهم؟!

عن عبد الجبار بن النضر قال: مر حسان بن أبي سنان بغرفة، فقال: متى بنيت هذه؟ ثم أقبل على نفسه فقال: تسألين عما لا يعينك لأعاقبتك بصوم سنة، فصامها.

وعن منكدر بن محمد: عن أبيه، أن تميمًا الداري نام ليلة لم يقم يتهدج فيها، فقام سنة لم ينم فيها عقوبة للذي صنع!

وقال سليمان بن عبد الملك بن هشام لخالد بن صفوان: بم بلغ فيكم الأحنف بن قيس؟ قال: إن شئت أخبرتك عنه ألفاً وإن شئت حذف القول فيه حذفاً. قال: بل احذفه حذفاً. قال: إن شئت ثلاثاً، وإن شئت اثنتين، وإن شئت واحدة. قال: هات الثلاث. قال: كان لا يشره، ولا يحيد، ولا يمنع أحداً. قال: هات الاثنتين. قال: كان موفقاً للخير معصوماً عن الشر. قال: فهات الواحدة: قال: لم أر أحداً قط كان أقوى سلطاناً على نفسه منه.



وعن ابن أبي شميعة قال: دخل رجل على عبد الملك بن مروان ممن كان يوصف بالعقل والأدب، فقال له عبد الملك: تكلم، فقال: بم أتكلم، وقد علمت أن كل كلام يتكلم به المتكلم عليه وبال، إلا ما كان لله؟! فبكى عبد الملك، ثم قال: يرحمك الله، لم يزل الناس يتواعظون ويتواصون. قال: يا أمير المؤمنين! إن للناس في القيامة جولة لا ينجو من غصص مرارتها إلا من أرضى بسخط نفسه.

## كيف أنشئت دولة إسرائيل؟

أرض فلسطين هي وطن قديم للعرب، إلا أن هذا الوضع تغير في عام (١٩٤٨م) عندما اغتصب وطن يهودي جديد على أرضها. منذ أن احتل الرومان فلسطين، حلم اليهود بإسرائيل دولة لهم على أرض فلسطين. وبعد انتهاء الحكم التركي للمنطقة في عام (١٩١٨م) طالب كل من العرب واليهود بفلسطين. بدأ المستوطنون اليهود بالهجرة إلى فلسطين من كل أنحاء أوروبا، حيث كانوا يعيشون لقرون عدة، ووصل العديد منهم بعد الحرب العالمية الثانية.

وفي عام (١٩٤٨م) أقرت الأمم المتحدة بضرورة تقسيم فلسطين بين العرب واليهود، وهكذا زرعت إسرائيل كوطن قومي لليهود. ومنذ تلك الفترة كان النزاع والحرب بين الشعبين، وإثر ذلك هجر العديد من الفلسطينيين العرب إلى البلدان المجاورة.

## لماذا بنيت الأهرام؟

بنيت الأهرام قبورًا لفرعنة مصر القديمة الملوك الأوائل، فقد كانوا يدفنون موتاهم في قبور داخل أهرامات بنيت بمدرجات. والهرم الأكبر أعد للفرعون خوفو في الجيزة. هذا الهرم احتاج إلى أكثر من مليوني قطعة (كتلة) من الحجارة تزن الواحدة منها أكثر من طنين. وداخل الهرم حفظ جسد الفرعون خوفو كمومياء ملفوفة في قماش، ووضعوا حوله كل ما يلزمه من طعام، وثياب، وأسلحة؛ لاعتقادهم أنه قد يحتاج إليها في العالم الآخر.

## كيف بدأت الحرب الكورية؟

بعد استسلام اليابان في عام (١٩٤٥م)، كانت كوريا آنذاك تحت سيطرة اليابان منذ (١٨٩٥م) وكانت قد ضمت إليها عام (١٩١٠م). وبعد الحرب استولى الأمريكيون على النصف الجنوبي منها، كما استولى الروس على الجزء الشمالي عند خط العرض (٣٨). وقد تم الاتفاق على وجوب إنشاء حكومة ديمقراطية لكامل كوريا، في عام (١٩٤٨م) اعترف الأمريكيون بكوريا الجنوبية كدولة مستقلة. وفي السنة نفسها تأسست حكومة شيوعية في كوريا الشمالية، طالبت بالسلطة على كامل البلاد.

وفي حزيران (يونيو) عام (١٩٥٠م) هاجمت قوات كوريا الشمالية كوريا الجنوبية؛ فطلبت الأمم المتحدة من البلدان الأعضاء العمل على إيقاف التقدم الكوري الشمالي. وفي نهاية عام (١٩٥٠م) تدخلت قوات

الأمم المتحدة والتي كانت مؤلفة بصفة رئيسة من الأمريكيين، أعادت الكوريين الشماليين إلى الحدود الصينية. كما تدخلت الصين وساعدت كوريا الشمالية، وبعد قتال عنيف وقعت هدنة في عام (١٩٥٣م) بين الكوريتين، وكانت الحدود بينهما عند خط العرض (٣٨) بالضبط، حيث بداية الحرب. وإلى اليوم لا تزال شبة الجزيرة الكورية منقسمة بين الشمال والجنوب.

## لماذا تزود السفن بأجهزة رادار؟

إن مبدأ عمل الرادار الطبيعي يستند إلى خصائص الموجات الصوتية في الارتداد على الأشياء لتعود إلى المكان الذي انطلقت منه.. إنه أيضاً مبدأ الصدى.

إن الخفافيش والدلافين لا تطلق أصواتاً يسمعها الإنسان، بل فوق الصوت، أي نوع من الموجات الصوتية العالية، وبفضل أجهزته اللاقطة الحساسة جداً؛ فإن هذه الحيوانات تلتقط الصدى، وتتتقى التحركات المختلفة وتحدد نوعية وشكل العقبة أو العدو.

بعد تجارب هرتز في العام (١٨٨٧م)، وريفي في العام (١٨٩٤م)، بدأ الإنسان يفكر في تقليد الطبيعة واختراع الراديو - اللاقط.

وكان الإنجليزي واستنن الأول الذي توصل إلى صناعة هذا الجهاز في العام (١٩٣٥م)، وأطلق عليه اسم رادار، وهو اختصار لجملة إنجليزية: راديو كاشف وقياس مسافات.

وبعد ثلاث سنوات من ذلك، تحضرت إنجلترا للحرب الوشيكة

ووضعت الرادارات لتحمي مبانيها الحربية الكبيرة ومصب نهر التايمز. وبفضل هذا الجهاز، استطاعت إنجلترا أن تتفوق في المعركة الجوية التي خاضتها ضدها ألمانيا في آب (١٩٤٠م). وقد تم استعمال الرادار بنجاح، ليس فقط كراديو لاقط، بل أيضاً لتوجيه طلقات المدفعية.

## لماذا تترك الطائرات التي تطير على علو مرتفع نثاراً أبيض وراءها؟

في الهواء تجد الطائرات نقطة استناد لها، ليس فقط بفضل أجنتها، إنما أيضاً بواسطة وسيلة أساسية للتسيير. بالنسبة إلى الطائرات المروحية، تخضع المروحيات للولبة، وبالنسبة إلى الراكس العنفي، فإن الهواء المضغوط يعطي قوة الدفع الهائلة التي تسمح لهذا النوع من الطائرات بالوصول إلى سرعة أسرع من الصوت.

لكن انتفاء وجود الهواء، يمنع من تكييف الطائرات على الطيران الفضائي المخصص للصواريخ الفضائية التي تستغني عن الهواء من خلال العملية الدينامية الحرارية للتسيير.

على هامش ذلك، فإن الهواء يشكل عائقاً على الطائرة تخطيه. إنه محيط يعاكسها، وعليها أن تسيطر عليه من خلال صرف كمية كبيرة من الطاقة تختلف باختلاف الارتفاع.

في الواقع، نحن نعرف أن الطبقات الجوية السفلى (والتي تعد

الأقرب إلى سطح الأرض) مؤلفة من كميات ثقيلة من الهواء، وكلما ارتفعنا نُدُّر الهواء. لدى الهواء تنخفض في شكل ملحوظ؛ مما يؤدي إلى خفض استهلاك الطاقة.

فالتأثرة تتقدم على علو مرتفع في محيط ينذر فيه الهواء، ووسط درجات حرارة قاسية. والهواء البارد الذي يدخل إلى الراكس العنفي، يضغط ويسخن في الداخل، ثم يخرج بقوة على حرارة مرتفعة. وما إن يخرج حتى يتجمع الهواء في الخارج ويتحول إلى نثار غائم، أبيض وخيطي الشكل، غالباً ما تشاهده.

## لماذا توجد منارات في المرافئ؟

المنارة هي جهاز يصدر إشارات ضوئية يوضع منذ قديم الأجيال في الأماكن البحرية الأكثر بروزاً وارتفاعاً مثل الصخور البحرية وأرصفة الموانئ. والمنارة تساعد في هداية وتوجيه التجار خلال الليل ولا سيما لدى مواجهتهم بعض المصاعب.

ويذكر أن أصل كلمة منارة باللاتينية (فار)، وهو اسم جزيرة صغيرة على الشاطئ المصري اسمها "فاروس"، حيث ارتفعت منارة الإسكندرية الشهيرة التي بناها "ستوسترات دوسنيد" ووضعت هذه الخدمة خلال حكم بطلموية الثاني فيلادلف. واعتبرت هذه المنارة من عجائب الدنيا السبع، حيث بلغ ارتفاعها (١٢٠) متراً، وكانت تضاء في قمتها بواسطة إشعال نار في خشب صمغي مغموس في زيوت معدنية، ثم يعكس ضوء النار ويوجه عبر مرآيا معدنية اخترعها أرخميدس. واستمر الخشب الصمغي مصدراً للضوء قروناً عدة، إلى أن تم استبدال الخشب

خلال القرن الثامن عشر بشموع شحمية، ثم بلمبات تعمل بالزيت. أما اليوم، فإن مصدر الضوء هو الطاقة الكهربائية والأسيتيلين، ومن الضروري إبقاء المنارة مضاءة بشكل مستمر، خصوصاً في الليل وخلال العواصف.

إن المدى النظري للمنارة مهم جداً، وهو يتوقف على نظام الإنارة المعتمد والأحوال الجوية ولرفع القوة الإضاءة يصار إلى توجيه الضوء في اتجاه محدد بواسطة أجهزة بصرية خاصة، وقد تم استبدال "مرايا أرخميدس" بعدسة توضع أمام مصدر الضوء في حزمة من الإشعاعات المتوازية، وتوجد على جوانب العدسة مجموعة من المؤشرات ذات الانعكاس الكامل، التي توجه الإشعاعات الخارجية بشكل متوازٍ لحزمة الضوء الرئيسية، كما أن بعض المنارات يستعمل المرآة الدائرية التي تعكس ودائماً باتجاه حزام الضوء الأساسي، أحزمة ضوئية موجهة لاحقاً، كذلك بالإمكان الحصول على تأثيرات ضوئية خاصة من خلال جعل العدسة تدور حول مصدر الضوء.

## كيف تعمل وكالة الأنباء؟

تواجه وكالة الأنباء تحديات كبيرة؛ فعليها أولاً أن تجمع المعلومات في الميادين المختلفة، ثم عليها أن تختار من بين هذه المعلومات ما يهم الجمهور؛ لأن المعطيات الخام لا تعد ولا تحصى، وعليها أيضاً أن تنقل في سرعة المعلومات التي تكون أساساً لاتخاذ القرار وتكوين الآراء. ويفرض التحدي الأول تغطية العالم بواسطة شبكة كثيفة من

المراسلين. وتستخدم وكالات الأنباء العالمية الكبرى ما يصل أحياناً إلى عشرة آلاف صحفي في أكثر من (١٠٠) بلد، يرسلون البرقيات الإخبارية بواسطة الفاكس أو الهاتف. وفي مكاتب الوكالات يقوم صحفيون آخرون بفرز هذه البرقيات واختيار المعلومات ذات المغزى منها. وفي البلدان، حيث الأخبار مراقبة وموجهة من الدولة، يكون اختيار المعلومات خاضعاً لمقاييس الدعاية السياسية.

أما بالنسبة إلى تحدي السرعة، فإن وكالات الأنباء تقوم ببيت رسائلها بواسطة الفاكس إلى زبائنها المعتمدين، من صحف وتلفاز وإذاعات وشركات، كما ترسل أحياناً تحليلات إلى أشخاص أو مؤسسات. ومن الواضح أن وكالات الأنباء في حاجة إلى الكثير من الرسائل (ما يقارب ثلاثة ملايين كلمة في اليوم) والكثير من الزبائن (نحو ١٢ ألف مشترك)؛ لتتمكن من تأمين نفقات هذه التغطية الواسعة ومستلزمات الحدث. من هنا، لا تستمر إلا الوكالات التي تعتمد على صحافة مزدهرة ومتنوعة مثل: (رويترز، يو بي أي)، و(أسوشيتد برس)، أو تلك التي تدعمها الدولة مثل وكالة الصحافة الفرنسية (وكالة فرانس برس).

## لماذا ينبت الأرز في المياه؟

إن الأرز غذاء مهم وأساسي لأكثر من نصف سكان العالم، فالبلدان الشرقية كالصين والهند واليابان تستهلك تقريباً كامل المحصول السنوي للأرز الذي هو نبتة من وحيدات القلفة (نجليات) يحتاج إلى الكثير من

المياه والحرارة. هناك حصادان في السنة، ونستثني بعض المناطق من هذه القاعدة حسب التربة التي تمتاز بها. ففي إيطاليا مثلاً ينمو الأرز في سهل الـ "بو"، حيث الصيف يدوم طويلاً والتربة طينية وغير منفذة للسوائل، وهي بالتالي مهيأة لغمرها بالمياه اصطناعياً.

زراعة الأرز معقدة جداً وصعبة، فقبل عملية الزرع تُحرث الأرض بمهارة، ثم تُحضر بعناية السدود التي من شأنها احتجاز المياه في السهول، وتُنظف قنوات الري، وبعد ذلك يُغمر حقل الأرز بالمياه. وبمجرد زرع الحقل الذي يتم غالباً في شهر نيسان (أبريل) يُرفع مستوى المياه إلى ( ١٥ ) سنتمترًا لينقى في شهري حزيران (يونيو) وتموز (يوليو) قبل الحصاد، أي يُقضى على الأعشاب غير المفيدة.

واليوم تمارس غالباً عملية "التشتيل" - أي زرع الأرز في تربة نوعيتها جيدة - وبعد شهرين يُنقل الغرس بشكل نهائي إلى حقل الأرز. ويتيح هذا الأسلوب توفير المياه خلال شهرين تقريباً، فضلاً عن أنه يلغي عملية تنقية الأرز قبل عملية الحصاد التي تتم من شهر آب (أغسطس) إلى شهر تشرين الأول (أكتوبر)، تنقل بعدها الحزم إلى الدراسات في حين تتم عملية تجفيفه (تنشيفه).

حبوب الأرز غنية بالنشاء، فيها الأملاح المعدنية والفيتامينات التي تحتويها القشرة الخارجية التي تُسمى "عصافة" تختفي في خلال تحضير الأرز في المصانع.



## لماذا يوجد قمح طري وقمح قاس؟

تعود زراعة القمح إلى ما قبل التاريخ، ويعتبر القمح حالياً غذاءً أساسياً، وتتألف حبة القمح كيميائياً من العناصر التالية: الماء من (٩ إلى ١٩٪)، النشا من (٦٧ إلى ٧٢٪)، البروتينات من (٩ إلى ١٨٪)، الألياف من (٢ إلى ٣٪)، والسكر (٣٪)، والمواد الدسمة نحو (٢٪)، بالإضافة إلى (٢٪) من العناصر المعدنية (كالبوتاسيوم والفسفور والكالسيوم والصوديوم).

وتوجد أنواع عدة من القمح في العالم يصل عددها إلى (١٥)، بعضها يعطي حبوباً قاسية تملك قدرة على مقاومة الجفاف وحرارة الشمس، ويزرع القمح القاسي، خصوصاً في المناطق الحارة وتكون حبوبه طويلة ولماعة وغنية بالغلوتين، وتناسب جداً صناعة العجائن الغذائية.

وهناك أنواع تعطي حبوباً طرية، وتزرع خصوصاً في المناطق المعتدلة، حيث تملك قدرة تكيّف أفضل. وحبوبها غير لماعة، سهلة الطحن وغنية بالنشا، وتستعمل خصوصاً في صناعة الخبز، ويحتل القمح الطري المرتبة الأولى في الإنتاج العالمي من القمح.

## لماذا لون السماء أزرق؟

يتألف الضوء الذي يأتي من الشمس من مزيج من كل الألوان التي تشكل قوس قزح. والهواء الذي يحيط الأرض يصفى الضوء، ولكنه يدع مزيداً من الإشعاعات الزرقاء يمر.

إن ضوء الشمس يتكون من تجمع الإشعاعات الملونة التي تفقد بعضاً من طاقتها وهي تجتاز طبقات المحيط الجوي. ويجري امتصاص هذه الإشعاعات، وتكون عملية الامتصاص أقل سرعة بالنسبة إلى الإشعاعات الزرقاء التي تنفذ بصورة أعمق في الهواء. وفي الوقت نفسه، تنتشر متوزعة في كل الاتجاهات بواسطة الجزيئات الغازية، وبخار الماء، والغبار، عندها يتخذ محيطنا الجوي لوناً أزرق.

### لماذا يعرف البحر الأحمر بهذا الاسم؟

اتخذ البحر الأحمر اسمه؛ لأن سطحه يبدو أحياناً ذا لون ضارب إلى الحمرة. ومنشأ هذا اللون نوع من الطحالب يطفو بحرية على سطح المياه، وعادة ما تكون هذه النباتات المائية المعروفة بالطحالب خضراء ضاربة إلى الزرقة، لكن لها صبغاً إضافياً أحمر، غالباً ما يصبح اللون المسيطر، فيصبغ البحر باللون القاني.

والبحر الأحمر شقة من المياه ضيقة لا يزيد طولها على (١٢٠٠) ميل، وهي تختلف بالعرض بما يراوح بين (٢٥٠) ميلاً في الجنوب، و(١٣٠) ميلاً في الشمال، حيث ينقسم البحر قسمين، هما قناة السويس، وخليج العقبة. ويمتد البحر الأحمر جنوب شرق من قناة السويس إلى خليج عدن، فيفصل المملكة العربية السعودية واليمن عن مصر، والسودان، والحبشة.

## كيف تتكون جبال الجليد؟

ربما حسبنا أن جبال الجليد أمور مثيرة ومشوقة للنظر والتأمل، لكنها تشكل خطراً عظيماً على البواخر التي تمخر عباب البحار والمحيطات عندما تتحرف إلى طرق الملاحة. ولعل أعظم الكوارث البحرية التي تسببت بها جبال الجليد، كارثة الباخرة الانجليزية الفخمة التايتيك، في رحلتها الأولى؛ إذ اصطدمت بجبل جليدي ليلة (١٤) نيسان (١٩١٢م)، فذهب ضحيتها (١٥١٣) شخصاً.

جبل الجليد هو قطعة من مجلدة، أو نهر الجليد، تحطمت. ويحدث ذلك عندما تندفع أنهار الجليد هذه إلى الأودية حتى تبلغ البحر، وهناك يتحطم طرف المجلدة، ويشكل جبلاً جليدياً عائماً.

وبعض المجلدات لا يبلغ البحر المفتوح، بل ينتهي في أودية سحيقة ذات منحدرات تسمى أزقة بحرية تكتنفها الأجراف، فتطفو جبال الجليد على سطح البحر من هذه الأزقة البحرية، أما في حالة بعض المجلدات، فإن أطرافها تبلى أو تذوب بفعل الأمواج.

وهي تترك أحياناً، "قدماً" كبيرة من الثلج مغمورة تحت سطح الماء، ومثل هذه الأقدام الثلجية تتحطم بين آن وآخر، وتصعد فجأة إلى السطح كجبال جليدية.

وتتباين جبال الجليد تبايناً كبيراً من حيث الحجم، فهناك جبال جليدية صغيرة عائمة يراوح عرضها بين (٥) و(١٠) أمتار.. أما الجبال الجليدية التي يتجاوز عرضها (١٠٠) متر، فهي موجودة بوفرة، وقد شوهدت جبال عملاقة بلغ عرضها ألف متر.

إن الثلج في الجبل الجليدي هو أثقل من مياه البحر بنسبة ثمانية اتساع، بحيث إن تُسَع الجبل الجليدي يبرز فوق مستوى البحر، في حين تبقى الثمانية اتساع تحت الماء غير منظورة. إذاً، فالجبل الذي يرتفع (٤٥) متراً فوق سطح الماء، يمكن أن يمتد إلى (٣٠٠) متر تحته. أما كمية الثلج الموجودة في الجبل الجليدي فلا تصدق. وقليلون منا من يعلم أن الكثير من جبال الجليد يمكن أن تزن (١٨٠) مليون طن.

ولأن جبال الجليد تمتد عميقاً تحت سطح المحيط، فإنها لا تتجرف مع الرياح، لكنها بدلاً من ذلك، تتبع التيارات المحيطية. وفي النهاية يحمل معظم جبال الجليد إلى مناطق أكثر حرارة حيث تذوب. وقليل منها يبقى طويلاً على حاله بعد أن يلتقي بالتيار الحار المعروف بالغولف ستريم، شرقي نيوفاوندلاند، في كندا.

ولكن تلك الجبال التي تفعل ذلك تصبح خطراً يتهدد البواخر. ومن هنا ينظم حرس السواحل الأمريكي دوريات خاصة برصد جبال الجليد؛ لتحذير البواخر بالنسبة إلى أماكنها.

## لماذا نستيقظ من الماء؟

لكل واحد منا اختبارات مع النوم. فأحياناً نود أن ننام كثيراً، لكن يبدو لنا أننا لا نستطيع إلى ذلك سبيلاً، فترانا نبقى مستيقظين، أو نهض باكراً، وأحياناً نشعر بأننا نستطيع أن ننام طوال ساعات أخرى عندما يرن جرس المنبه.

إن ما يوقظنا هو أمر لم يتمكن العلماء بعد من توضيحه كلياً.. هناك نظريتان حوله، ولنلق نظرة على كليهما. إحدى النظريتين تقول

إن النوم والتعب هما تقريبا الشيء نفسه، تتعب خلايا الأعصاب؛ لأن احتياطيها من الطاقة قد استنفد بأسرع ما يمكن تجديده.

ويمكن أن تتعب خلايا الأعصاب بسبب تراكم فضلات المواد بأسرع مما يمكن إزالتها، وعندما نروح نفكر، ونشاهد، ونشعر، ونقوم بنشاطات ذهنية من مختلف الأنواع، فإننا نستهلك طاقة؛ ولذا يحتاج مركز الدماغ وسائر مراكز الأعصاب إلى الراحة. والنوم يزيل كل تعب، وعندما نستيقظ نكون قد نعمنا بالراحة، وبتنا قادرين على القيام بالعمل من جديد.

يعتقد بعض العلماء أن ما يحدث بالفعل عندما نستغرق في النوم هو أن مركزاً عصبياً واحداً معيناً يسمى مقبض الأوعية (مقلص الأوعية الدموية) يصاب بالتعب، وهذا يتسبب في قطع الأوعية الدموية كمية معينة من الدم، فنأوي إلى النوم. وعندما يعاد الدم طبيعياً إلى هذا المركز، فإننا نستيقظ.

والنظرية الأخرى حول النوم والاستيقاظ تختلف تماماً. ووفقاً لهذه النظرية، فإن لدينا "مركز يقظة" في القسم الأدنى من الدماغ. وتثير هذا المركز نشاطاتنا الذهنية وانفعالاتنا خلال حياتنا اليومية. فإذا نحن لم نستطع وقف الرسائل من الدماغ إلى هذا المركز، فإننا نبقى مستيقظين، وعندما نقوم -في النهاية- بذلك بعدم إرسالنا أية رسائل أخرى، فإننا ننام.

ولنفرض أننا أحسسنا بالجوع ونحن نيام، أو شعرنا بالبرد أو بالرطوبة، أو اختبرنا أي انفعال، من مثل الخوف، فإن مركز اليقظة يثار مجدداً، ونستيقظ.

ولكن لا ننس أن كل شخص بالغ يحتاج إلى كمية مختلفة من النوم، وذلك يتوقف على سن المرء، وجسمه، وعمله، وحتى على عادات نموه. والبالغ، بالفعل، لا يحتاج إلا إلى ما فيه الكفاية من النوم، بحيث إنه يشعر عندما يستيقظ بأنه مرتاح، وعلى خير ما يرام، وبوسعه القيام بعمله خلال النهار.

## لماذا يضحك البشر؟

لو كان لهذا السؤال جواب بسيط، كصيغة معينة، مثلاً، يمكن تعلمها، لكان عرفها أي ممثّل هزلي، لكن الضحك أمر معقد، وأفضل التفسيرات له لا يزال مجرد نظريات.

نحن نعلم بالطبع أن الضحك هو تعبير عن أحاسيس ومشاعر كثيرة، وأنه يقتصر وحسب، على الكائنات البشرية. غير أن علماء النفس لا يزالون يدرسون مسألتين أساسيتين حول الضحك: ماذا يجعل البشر يضحكون، وما هي وظيفة الضحك أو غايته؟

عندما تحاول التفكير فيما يضحك الإنسان، أو ما يعتبره البشر مضحكاً، تجد نفسك مثل عالم النفس أو الفيلسوف.. تراك تصبح مهتماً برود فعل الناس على الآخرين في مختلف أشكال المواقف. مثلاً، لما إذا يضحك الناس عندما يجدون تخلفاً أو أي نوع آخر من الضعف أو النقص لدى شخص آخر؟

وثمة تفسير آخر للضحك، وهو أنه يتوقف على رؤيتنا فجأة بعض التنافر: رجل بدين جداً يضع على رأسه قبعة صغيرة جداً، وغيرها.

غير أن هذه النظرية لا تفسر الكثير من سائر الأسباب التي تبعث على الضحك الذي يتعلق بالساخر، والهزلي، وما شاكل.

من وجهة النظر الطبيعية، الضحك مفيد لنا.. إنه مفيد بالنسبة إلى الرئتين، وهو متنفس للفائض من الطاقة. وللضحك، كذلك، قيمة اجتماعية كبرى؛ فنحن نضحك عادةً، بصفتنا أفراد في جماعة. ووفقاً لهذه النظرية، فإن الضحك يستخدم من جانب المجموعات الاجتماعية كوسيلة للتعليق على سلوك البشر، وجعلهم يتطابقون مع معاييرنا أو مقاييسنا.

## لماذا يكسو الشعر أجسام البشر؟

للطيور ريش، وللثدييات، مثل الإنسان، شعر ويعتقد أن الريش والشعر أتاحا للطيور وللبشر أن يتطوروا أكثر مما تطور أسلافهم المشتركون، الزواحف.

هناك لدى الكائنات البشرية قسمان وحسب من الجسم ليس فيهما أي شعر: راحتا اليدين، وكعبي القدمين. ويعتقد أن الشعر في بقية أجزاء الجسم إنما هو بقايا الفروة الكثيفة من الشعر الذي كان لأسلافنا الذين عاشوا ما قبل التاريخ.

عندما يبلغ الجنين في جسم أمه من العمر (١٠٠) يوم، ينبت من جلده غطاء كثيف من الشعر، وبعد (١٠٠) يوم أخرى يطرح هذا الشعر، وهو يدعى الشعر الجنيني.

ويستبدل هذا الشعر بالشعر الدقيق الذي يكسو جسم الطفل الوليد، ثم يتحول هذا الشعر في فترة المراهقة (نحو سن الـ(١٤) عند

الصبيان، والـ(١٢) سنة عند الفتيات) إلى الغطاء النهائي من الشعر الذي سيكون للشخص.

إن تطور غطاء الشعر لدى البالغ تنظمه الغدد الجنسية. ف لدى الذكور، يعزز بعض الهرمونات نمو الشعر على الوجه والجسم، ويحول بينه وبين النمو على الرأس. وتعمل الهرمونات النسائية بطريقة معاكسة تمامًا. لماذا نحن في حاجة إلى هذا الشعر؟ العلم لم يتوصل بعد إلى معرفة الجواب. بالوسع القول إن شعر الحاجبين، والرموش، والأنف، والأذنين، هو، ربما، لحمايتنا من الغبار والحشرات.

للحية لدى إنسان ما قبل التاريخ ساعدت على التمييز بينه وبين المرأة - حتى من مسافة ما - وساعدت على منح الرجل نفسه مظهر القوة، وبحسب نظرية العالم الطبيعي تشارلز داروين، فإن الشعر الدقيق على الجسم يساعدنا على طرح العرق والماء من الجسم.

لدى الذكر البالغ ما بين (٣٠٠) ألف شعرة و(٥٠٠) ألف على جلده، ولدى الأشخاص الشقر ذوي الشعر الأنعم كمية من الشعر أكبر، والأشخاص ذوو الشعر الأصهب - وهم أصحاب الشعر الأخشن - فإن لديهم أقل كمية من الشعر على أجسادهم.

## كيف تنمو؟

كل الكائنات الحية تنمو.. تنمو من حيث البنية والتركيب - أي الشكل، والحجم، وكيف هما مصنوعان - ومن حيث الوظيفة، أي ماذا يمكنها أن تفعل؟



إن معظم القوى التي تسبب النمو تكمن داخل الكائن الحي منذ بدايته، وهذه القوى تسمى وراثية. وللحيوانات، والكائنات البشرية، مراحل نمو، هي: الجنين - الذي لم يولد بعد - والطفل، والوليد، والشاب، والبالغ، والناضج، والشيخوخة.

وهناك بعض المخلوقات بالكاد تعرف الطفولة؛ فبعض العصافير يمكنه فور فقسه من البيضة.. والخنزير الهندي، أو خنزير غينيا، يمكنه الاهتمام بنفسه بعد ثلاثة أيام من مولده، غير أن الكائن البشري لا يكون بالغاً حتى سن الـ(٢٠).

يكون لدى الوليد عندما يبصر النور كل الخلايا العصبية التي ستكون له في حياته خلايا في دماغه، في حبله الشوكي، وتلك التي تصل إلى كل أنحاء جسمه. ونمو الوصلات بين هذه الخلايا العصبية هو الذي يتيح له التحكم بحركاته، والدرس، والتصرف مثل سائر البشر في مجتمعه.

إذاً، فجميع الكائنات البشرية هي متشابهة كثيراً في نموها. ولكن ثمة فوارق مهمة؛ فالصبيان والبنات جميعاً يتبعون طريق النمو العام نفسه، لكن كل واحد منهم يتبعها بطريقته الخاصة، والسرعة الخاصة به.

إن أجسام البشر تنمو أسرع في الأسابيع الأولى من الحياة، أكثر من أي وقت، وحتى قبل نهاية السنة الأولى من العمر، تبدأ بالنمو بسرعة أقل. وخلال فترة الطفولة كلها، تنمو هذه الأجسام، بمعدل، ثم يروح النمو يسرع من جديد.

بالنسبة إلى الفتيات، يبدأ ذلك بين سن الـ(١١) والـ(١٣)،  
وبالنسبة إلى الصبيان بين سن الـ(١٢) والـ(١٤). وتتمو القامة أسرع،  
لفترة من الوقت، حتى تبلغ السرعة أقصاها، ثم يبطئ النمو مجدداً،  
ويروح يقل شيئاً فشيئاً حتى يتوقف نمو القامة كلياً؛ فقد بلغ الشخص  
حجمه الكامل.

إن النمو في القامة، والنمو في الوزن، غالباً ما يتخذان أطواراً في  
الشخص الواحد.

فهو ينمو أولاً في الارتفاع، لفترة محدودة، ثم بالعرض. وبالنسبة  
إلى الكثيرين، هناك "فترة لحمية" تحدث في وقت ما بين الـ(١١)  
والـ(١٢)، غير أنه سرعان ما يعوض نمو القامة بالطول ما فات في  
السنوات التالية.

## لماذا تجري عملية نقل الدم؟

الحاجة إلى الدم يمكن أن تنشأ عن أسبابٍ عدة.. ربما كان  
الجندي جريحاً، أو أن عاملاً في مصنع أصيب بحادثٍ خطير. وربما كان  
أحد مشرفاً على الموت بسبب نزف داخلي، أو كان المريض ضعيف البنية  
يتطلب عملية جراحية.

إن الدم يحتاج إليه للتعويض عما فقد منه، أو للتحصين وإيجاد  
المقاومة سلفاً؛ فالمرضى الذي ينقل إلى عروقه لتر أو لتران من الدم  
الجديد، تكتب له حياة جديدة.

ليست فكرة نقل الدم حديثة. فمنذ السنة (١٦٥٤م)، حاول الطبيب الإيطالي فرنشيسكو فوللي نقل الدم من حيوان حي إلى حيوان آخر. ثم أجريت محاولات لنقل الدم من الحيوانات إلى الإنسان، لكن النتائج لم تكن مرضية.

واليوم، نعلم أن حيوانات من فصيلة معينة لا تتحمل دمًا من حيوانات من فصيلة أخرى. والواقع أن هذا الدم يعمل عمل السم، ويسبب الموت عادة. وخلال الحرب العالمية الأولى، تمت خطوات متقدمة جدًا في نقل الدم. فقد كان معروفًا جيدًا أن الدم من بعض الأشخاص لا يمكن نقله بأمان إلى أشخاص آخرين؛ الأمر الذي أدى إلى تصنيف الدم إلى أربع فئات، يمكن تحديدها سلفًا بطرق مختبرية.

ما دام الدم من متبرع بالدم، من فئة معينة، لا يمكن أن يعطي بأمان إلى شخص آخر دمه من فئة مختلفة، فإن العادة المتبعة اليوم هي في تصنيف المتبرعين بدمهم سلفًا. وثمة اليوم "بنوك الدم" في كل المستشفيات، يحفظ فيها الدم بدرجات حرارة منخفضة، ليكون متوافرًا لدى الحاجة. وتعمل هذه البنوك مثل البنوك التي تتعامل بالمال: تتلقى ودائع دم، وتدفع دمًا بدلًا من المال. وهذا يعني أنه في الحالات الطارئة، وعندما تمس الحاجة إلى نوع محدد من الدم، يكون لدى بنك الدم "مخزون متوافر".

واليوم، لا يقتصر تخزين بنوك الدم على هذه المادة وحسب، بل إنها تخزن البلازما، أو مصّل الدم كذلك. تفصل البلازما هذه عن خلايا الدم، وتجلىد، ثم تقوم عملية تجفيف بتحويل البلازما إلى

مسحوق، يوضع في وعاء محكم السد، يرافقه وعاء آخر يحتوي على ماء معقم. وعندما يكون ثمة حاجة إلى دم يعيد الماء إلى البلازما حالتها السائلة الأصلية، وتكون جاهزة للحقن.

ولما كانت البلازما لا تحتوي على أية خلايا دموية، فإن قئة الدم لا تؤثر، وأي نوع من البلازما يمكن استخدامه مع أي مريض، في أي مكان.

## كيف حدثت الحرب الأهلية الأمريكية؟

حدثت الحرب الأهلية الأمريكية بين ( ١١ ) ولاية في الجنوب وبقية الاتحاد، عندما اشتد التوتر حول قضية العبودية. كان العبيد الأفارقة يشحنون إلى الولايات الشمالية لمدة قرنين، التي انضمت إلى أوروبا في رأيها بضرورة إلغاء العبودية، فرفضت الولايات الجنوبية ذلك، ورجبت في الانفصال عن الاتحاد الفيدرالي، داعية نفسها باتحاد ولايات أمريكا. كان جيش الشمال أغنى، وأفضل تجهيزاً وأكبر من جيش الجنوب، لكنه تحمل قتالاً مريعاً وخسارة بلغت نحو ( ٧٠٠ ) ألف جندي قبل تسوية الخلاف.

حارب الجنوبيون بشراسة بقيادة رجال بارزين مثل ستون وول جاكسون وروبرت لي. أصبح أبراهام لنكولن رئيساً للولايات المتحدة وقاد الشمال. وفي عام ( ١٨٦٣ م ) بعد انتصار الشمال في معركة جيتيسبور، ألقى لنكولن خطابه الشهير عن الديمقراطية: " .. تلك هي حكومة الشعب، هي للشعب، وبواسطة الشعب، وسوف لن تفنى من الأرض... " ، وفي عام ( ١٨٦٤ م ) أخذ الشمال المبادرة بالهجوم واستسلم الجنوب

للجنرال غرانت عام (١٨٦٥م). وبعد خمسة أيام، اغتيل لنكون وبعد الحرب تم إلغاء العبودية.

## كيف بدأ استعمال الأثاث لأول مرة ومتى؟

الأثاث هو أي شيء يجلس عليه الناس، أو ينامون عليه، أو يأكلون عليه أيضاً. فعندما نام إنسان الكهف الأول على جلد ذئب على الأرض كان ذلك هو أثاثه، وعندما صنع صندوقاً بدائياً ليحفظ فيه أدواته التي اخترعها من العظام، كان صندوقه الأول.

والسجلات الأولى التي في حوزتنا عن استعمال الأثاث كما هي اليوم جاءت من المصريين. فمنذ (٤٠٠٠) سنة على الأقل، كان المصريون يستعملون الكراسي والطاولات والصناديق، وكان لبعض الكراسي خلفيات عالية وأذرع، مزينة برؤوس حيوانات محفورة، وكراسي أخرى مربعة صغيرة بأرجل متعارضة تطوى معاً مثل كراسي المخيم. والأسرة المصرية كانت عبارة عن هيكل وغالباً ما كانت منخفضة جداً. ولم يستعمل المصريون الوسائد؛ فلقد استعملوا استراحة للرأس من الخشب والعاج.

وكان للبابليين والآشوريين أثاث متقن يرتاح الملوك والملكات على أرائك عالية ذات مساند للقدمين، أو يجلسون على كراسي عالية الظهر وهم يأكلون على منصات أو طاولات عالية.

أما الحياة المنزلية اليونانية، فقد كانت بسيطة جداً، ولقد استعمل اليونانيون الأسرة والكراسي، والموائد الخفيفة لتقديم الطعام. وخلال

الوجبات يرتاح الرجال على أسرة منخفضة، والنساء يجلسن على الكراسي. وكانت الأسرة تشبه الأسرة المصرية.

ولقد حذا الرومانيون حذو الأساليب اليونانية، لكنهم أحبوا ملء بيوتهم بأدوات الزينة، وهكذا احتاجوا إلى المزيد من أنواع الأثاث؛ فلقد طوروا الخزائن والتي استعملوها لتخزين الأجسام الإضافية، كما استعملوا الصناديق الخشبية المنقوشة والمطلية، وصنع الرومانيون طاولات من المعدن، والعاج، وزينوها بالحجارة الكريمة.

## كيف بدأت النكات والألغاز تروى لأول مرة ومتى؟

كانت الألغاز والأحاجي معروفة منذ العصور القديمة جداً، ونحن نعتبر الألغاز شكلاً من التسلية، ومنذ زمن بعيد أخذ الناس الألغاز على محمل الجد.

والمتكهنون بالغيب القدماء كثيراً ما أجابوا عن الأسئلة وقدموا النصيحة في شكل لغز، كما استعمل الملوك الألغاز ليرسل كل منهم رسائل سرية إلى الآخر. وهذه الألغاز الجدية سميت أيضاً أحاجي.

عقد اليونانيون والرومان مباريات للألغاز في ولائتهم ومنحوا الجوائز للرابحين، وحسب بعض الأساطير، فإن حياة الإنسان أحياناً تتوقف على إعطائه الجواب.

والفكاهات قديمة قدم الكلمة المحكية؛ ففي كل بلد في العالم في كل عصر في التاريخ، روت الشعوب قصصاً مضحكة لإضحاك الآخرين.

أما في العصور الوسطى في أوروبا، فإن المهرجين في البلاط أو البلهاء كانوا يسلون الملك وأتباعه بالفكاهات والخدع، كما تغنى مهرجو البلاط عن الشجاعة، ومع مرور الزمن أصبحوا رواة للفكاهات والقصص الطريفة.

وقد بدأت الفكاهات التي يرويها المهرجون بالظهور في مجموعات، أو في كتب خاصة، أما أشهر كتب الفكاهات الطريقة الإنجليزية فهي "نكات تارلتون" والتي ظهرت النكات، وأشهر رواة النكتة في التاريخ هو جوميلر، الممثل الإنجليزي الذي عاش من (١٦٨٤ إلى ١٧٣٨م).

## كيف بدأ صنع البندقية لأول مرة ومتى؟

ظهرت الأسلحة النارية الصغيرة الأولى في أواخر القرن الرابع عشر، وكانت تعرف باسم المدفع اليدوي، كان لها أنابيب نحاسية وحديدية (سبطانات) وقفلة عند المؤخرة.

قرب هذا الطرف (المنطقة) حفر (ثقب - لمس) صغير لإيصال النار إلى المسحوق (البارود) في الداخل.

والمنطقة (العقب) تنتهي في نقرة مجوفة، وفي هذه يركب عود خشبي مستقيم، أو مسكة، والميكانيكية التي تطلق البندقية تسمى القفل. والقطعة المعدنية المسننة المبرشمة عند جانب واحد من المسكة أضيفت في نحو عام (١٤٢٥م)، وهي تمسك قطعة من فتيل مشتعل أو عود ثقاب، وهذه القطعة يمكن تشغيلها ذهاباً وإياباً؛ للسماح لعود الثقاب المشتعل بالدخول إلى ثقب - للمس، وهكذا تنطلق الشحنة.

والأسلحة النارية التي تطلق بهذه الطريقة عرفت باسم "قفل عود الثقاب".

والخطوة التالية (بين ١٤٧٥ و ١٥٠٠م) كانت ثني المسكة إلى أسفل. عندئذ يستطيع مستعمل البندقية حملها على كتفه لتلقي التراجع، أو اللبطة. وفي الوقت نفسه، يستطيع أن يصوب على طول الأنبوب أو السبطانة إلى هدفه. وهذه البندقية سميت (هاك بُت).

وفي نحو عام (١٥١٥م)، اخترع القفل العجلة.. عجلة فولاذية خشنة الحواف تلف على قطعة من البريت تشبه الصوان، وهي تطلق شرارات في صحن صغير يجلس على قمة العجلة، ويكون الصحن ممتلئاً بالبارود ويصله ثقب صغير مع داخل السبطانة.

وهناك أشكال عدة من قفل الصوان تطورت في أوروبا؛ كان آخرها يعرف باسم (سنافانس). وفي نهاية القرن السابع عشر تم تحسين قفل الصوان فهو يطلق شرارات مع حجر صوان وفولاذ مثل البنادق الأولى.. كما استعمل مع تغيير طفيف نحو عام (١٨٤٠م). وفي عام (١٨٠٧م) اخترع "نظام" النقر، كان له أنبوب معدني صغير مجوف، وأحد طرفيه ملولب داخل السبطانة، بينما الآخر كان معقداً للكبسولة المتفجرة، أو القذيفة؛ فعندما تضرب بواسطة المطرقة (الزناد) تومض ناراً داخل غرفة البارود.

## كيف بدأت رحلة أول رائد فضاء ومن هو؟

فكرة السفر عبر الكواكب هي فكرة قديمة جداً، وخلال الـ(٥٠) سنة الماضية أصبحت الملاحة الفضائية احتمالاً عملياً.



اقترح الرائد الروسي ك.أي. تشيولكوفسكي استعمال الصواريخ لأبحاث الفضاء في أوائل عام (١٩٠٣م)؛ نظراً لأن الصواريخ تعمل بواسطة محركات متفاعلة ولا تعتمد على الوسيط الجوي المحيط بها. واقترح أيضاً دواسر، أي (دوافع) سائلة؛ لأن الدواسر الصلبة ضعيفة جداً ويصعب السيطرة عليها. وفي عام (١٩٢٦م) اخترع أول نوع حديث لصاروخ بداسر سائل أرسل إلى الفضاء بواسطة (ر.ه.غودارد) في أمريكا. في ألمانيا، أجريت أبحاث شاملة توجت بالصاروخ (V٢) بداسر سائل، الذي قصف إنجلترا خلال الحرب العالمية الثانية. وبعد الحرب استمر العمل الجدي لتطوير مستقبل رحلات الصواريخ في كل مكان في الاتحاد السوفيتي والولايات المتحدة. وقبل أن يستعد الأمريكيون لإرسال قمرهم الاصطناعي المداري الأول، كان (سبوتنيك I) قد أطلق من الاتحاد السوفيتي. وفي عام (١٩٦١م) فاجأت روسيا العالم من جديد بإطلاق أول رجل إلى الفضاء، وهو الرائد (يوري غاغارين) الذي أكمل دورة الأرض في هبوط حر.

## كيف بدأ بناء البيوت الأولى ومتى؟

بدأ الإنسان الأول ببناء بيت، مأوى له ولعائلته؛ فمنذ آلاف السنين بنى الناس أنواع البيوت معتمدين على المناخ الذي عاشوا فيه.. أما مواد البناء فقد كانت قريبة وفي متناول اليد، على الرغم من المخاطر التي واجهتهم في حياتهم.

وعند اختراع الفأس الحجري منذ آلاف السنين، بدأ الخشب يلعب دوراً مهماً في بناء المباني . وهكذا بنى الإنسان الأول لنفسه بيوتا من الخشب.

وفي العصور القديمة، وجد الأشخاص الذين عاشوا في المناخات الدافئة أن بيوتاً من الأعشاب كانت سهلة الصنع ومريحة للعيش فيها.. وهكذا بنيت فوق كل أراضي إفريقيا العشبية الحارة الرطبة وعلى بعض جزر جنوبي الباسيفيكي، وكانت البيوت مصنوعة من الأعشاب، أو أوراق الشجر، أو العرائش.

ومنذ آلاف السنين وجد الأشخاص الذين عاشوا في مناخات جافة حارة طريقة لصنع جدران جميلة لبيوتهم؛ فلقد ألصقوا خليطاً لزجاً من الصلصال أو الطين على جدران البيت من الأغصان الصغيرة المجدولة؛ فلصقة الطين تجف وتقسو في الشمس فتلتصق على جدران البيت.

يعتقد أن المصريين القدماء كانوا من أوائل من اكتشفوا صناعة القرميد، وفي بلاد ما بين النهرين طورت الشعوب البدائية لاحقاً طريقة لصنع القرميد المجفف في الشمس؛ فلقد وضعوا القرمين المقولب في نار حامية وآخر قوة.. كما اكتشف الآشوريون القدماء كيف يحرقون قرميدهم، وهذا القرميد عاش آلاف السنين.





# من حياة الصحابييات - رضوان الله عنهن أجمعين -



الصحابييات هن نساء صدقن النبي ﷺ، وآمن به، وسرن على نهجه، فحملن لواء الإسلام بكل عزة، ورفعن راية التوحيد فوق كل ملة.

فرضي الله عنهن أجمعين، وجمعنا بهن في جنات النعيم، مع النبي الحبيب محمد ﷺ.

قال رسول الله ﷺ: «لا تسبوا أصحابي فوالذي نفسي بيده لو أن أحدكم أنفق مثل أحد ذهباً ما أدرك مد أحدهم ولا نصيفه».

ولكي يتسنى لنا اللحاق بركبهن، والافتداء بنهجهن، كان لزاماً علينا أن نسير على خطى سيرهن، فنقرؤها، ونسمعها؛ ثم نطبقها واقعاً ملموساً في حياتنا.

فواجبٌ علينا التذكير بهن، والدعوة إلى سنتهن، والصبر على ذلك. وفي هذه الفقرة القصيرة تحدثنا عن نماذج من الصحابيات - رضوان الله عليهن أجمعين - .

لذا.. أود أن ألفت الأنظار إلى العناية بهذه الفقرة في الإذاعة المدرسية، والاهتمام بها، وعدم التغافل عنها؛ فعلى مشرفة الإذاعة المدرسية ألا يمر عليها أسبوع إذاعي دون ذكر شيء من سير أولئك السلف الصالح من الصحابة والصحابيات.

كما أود أن أدعو بقية المعلمات إلى محاولة قراءة شيء من سير السلف الصالح المذكورة - من هذا الكتاب أو غيره - في حصص النشاط، أو غيرها من الحصص عند توافر أي مجال لذلك، فهذا أقل ما يمكن أن نقدمه لصحابيات رسول الله ﷺ.

## عفراء بنت عبيد بن ثعلبة - رضي الله عنها

أسلمت وبايعت رسول الله ﷺ ورزقها الله سبعة بنين، كلهم شهدوا بدرًا مسلمين؛ وذلك أنها تزوجت الحارث بن رفاعة فولدت له معاذًا ومعوذًا، ثم طلقها فقدمت مكة فتزوجت بكير بن عبد ياليل، فولدت له خالدًا وإياسًا وعاقلاً وعامرًا، ثم رجعت إلى المدينة فراجعها الحارث بن رفاعة فولدت له عوفًا، فشهدوا كلهم بدرًا مسلمين، فاستشهد معاذ ومعوذ وعاقل بيدر وخالد يوم الرجيع، وعامر يوم بئر معونة، وإياس يوم اليمامة، والبقية منهم لعوف.

## أم ورقة بنت عبد الله بن الحارث - رضي الله عنها

أسلمت وبايعت رسول الله ﷺ. أخبرنا ابن الحصين بالإسناد، عن أم ورقة بنت عبد الله بن الحارث الأنصارية، وكانت قد جمعت القرآن، وكان النبي ﷺ قد أمرها تؤم أهل دارها، وكان لها مؤذن. وعنه عنه جدته عن أمها أم ورقة بنت عبد الله بن الحارث الأنصاري: وكان رسول الله ﷺ يزورها يسميها الشهيدة، وكانت قد جمعت القرآن وكان رسول الله ﷺ حين غزا بدرًا قالت له: أئذن لي فأخرج معك فأداوى جرحاكم وأمراض مرضاكم؛ لعل الله - عز وجل - يهدي إلي الشهادة، قال: إن الله - عز وجل - مهّد لك الشهادة، وكان رسول الله ﷺ أمرها أن تؤم أهل دارها، حتى غدا عليها جارية و غلام لها كانت قد دبرتهما فقتلها في إمارة عمر - رضي الله عنه -، فقيل: إن أم ورقة قد قتلها غلامها وجاريتها، فقال عمر: صدق رسول الله ﷺ، كان يقول: انطلقوا بنا نزور الشهيدة - رحمها الله -.

## سمية بنت خياط - رضي الله عنها

مولاة أبي حذيفة بن المغيرة، وهي أم عمار بن ياسر، أسلمت بمكة قديماً، وكانت ممن يعذب في الله - عز وجل - لترجع عن دينها فلم تفعل، فمر بها يوماً أبو جهل فطعنها في قلبها فماتت، وكانت عجوزاً كبيرة؛ فهي أول شهيدة في الإسلام - رحمها الله -.

عن مجاهد قال: أول شهيدة كانت في الإسلام استشهدت: أم عمار، طعنها أبو جهل بحربة في قلبها، والسلام.

## أم سليط الأنصارية - رضي الله عنها

أسلمت، وبايعت وشهدت أحداً وخيبر وحنيناً، قال ثعلبة بن أبي مالك: إن عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - قسم مروطاً بين نساء من نساء أهل المدينة فبقي منها مرط جيد، فقال له بعض من حضر عنده: "يا أمير المؤمنين أعط هذا ابنة رسول الله ﷺ التي عندك - يريدون أم كلثوم -" فقال: "أم سليط أحق بها، فإنها ممن بايع رسول الله ﷺ وكانت تزفر لنا القرب يوم أحد" رواه البخاري.

## أم المؤمنين رملة أم حبيبة - رضي الله عنها -

أم المؤمنين رملة أم حبيبة بنت أبي سفيان بن حرب - رضي الله عنها -، هاجرت مع زوجها إلى الحبشة؛ هرباً من سياط زعماء قريش التي أدمت ظهور المسلمين قبل الهجرة للمدينة، تقطع رمال الصحراء ولجة البحر، وهضاب الحبشة، فتصل مع المسلمين المهاجرين الفارين

بدينهم بلد الأمان، بجوار الملك العادل العابد المؤمن، نجاشي الحبشة، وما كان يضام أحد بجواره.

ولكن الغربة مرة، مذاقها تعافه النفس، وأم حبيبة بنت زعيم مكة تتفياً كغيرها من المهاجرين والمهاجرات هجير الغربة، وتشرب كاسات العلقم مترعة، تتلوى كغيرها على فراش الوسوس والفاقة والوحشة والبعد، وهي التي كانت تتمرغ في أحضان الخيرات والرفاه والعزة.

وتستيقظ ذات يوم، ليلفها زوجها بأنه ارتد عن الإسلام وتصر كما كان قبل ظهور الإسلام، فقد عميت بصيرته، وختم على قلبه، وانضم لحزب الشيطان الرجيم، وأخذ يعب من الخمر حتى مات بعد مدة وجيزة كافرًا مرتدًا.

وما أن انتهت عدتها، حتى طرقت بابها (ة أبرهة) خادم الملك النجاشي، تحمل لها بشرى رغبة رسول الله ﷺ الزواج منها.

وتتضم أم حبيبة المجاهدة الصابرة لبيت رسول الله ﷺ، تتفياً ظلال العزة والسؤدد في بيت أشرف المرسلين، وخاتم النبيين، تتنعم برؤياه، وتستنشق عبق دوحته العطرة.

وعندما وصل أبو سفيان بن حرب المدينة لتمديد وتجديد عهد الحديبية، دخل بيت ابنته، وهوى ليجلس على فراش رسول الله ﷺ، فتسحبه وتطويه، فيقول لها: "يا بنية، ما أدري أرغبت بي عن هذا الفرش أم رغبت به عني؟"، فردت عليه قائلة: "بل فراش رسول الله ﷺ، وأنت رجل مشرك نجس، ولا أحب أن تجلس عليه: قال: واللّه لقد أصابك يا بنية بعدي شر".

وبسحبها الفراش من تحت والدها، سحبت الروابط الواهية،



والعواطف المرتجلة، وارتقت بالإنسان إلى مستوى الفكر المستتير، فكر المبادئ السامية، فلا شرف إلا بالتقوى، ولا مكرم إلا من أكرمه الله، ولا عزيز إلا من أعزه الله.

كانت وفاتها - رضي الله عنها - في عهد خلافة أخيها معاوية بن أبي سفيان، ودفنت في المدينة المنورة. مسندها في الحديث (٦٥) حديثاً، واتفق لها البخاري ومسلم على حديثين، وتفرّد مسلم بحديثين.

### أم المؤمنين جويرية بنت الحارث - رضي الله عنها -

قال لها رسول الله ﷺ عندما سألته المعونة: «فهل لك في خير من ذلك؟».

قالت: وما هو يا رسول الله؟

قال: «أقضي عنك كتابك وأتزوجك؟».

قالت: نعم، يا رسول الله.

قال ﷺ: «قد فعلت» رواه النسائي.

فرح قومها بما حدث، فلانت قلوبهم، ودخلوا في دين الله، فكانت بركة عليهم في الدنيا والآخرة.

روي عنها سبعة أحاديث: منها عند البخاري حديث، وعند مسلم حديثان.

ومما روي عنها أن رسول الله ﷺ دخل عليها يوم الجمعة وهي

صائمة فقال لها: «أصمت أمس؟».

قالت: لا.

قال: «أفتريدي الصوم غداً؟».

قالت: لا.

قال: «فأفطري إذا» رواه البخاري.

تزوجت الرسول ﷺ وهي في سن العشرين، وتوفيت في خلافة معاوية بن أبي سفيان في المدينة المنورة.

## أم المؤمنين صفية بنت حيي بن أخطب - رضي الله عنها

والدها حيي بن أخطب، عرف عنه المكر والغدر والحسد للإسلام ولرسوله الكريم ﷺ، روي عنها هذه الرؤيا، وذلك أنها "رأت قمراً وقع في حجرها، فقال لها زوجها كنانة: ما هذا إلا أنك تمنين ملك الحجاز محمداً، ولطم وجهها لطمه خضر عينها منها، فأتي بها رسول الله ﷺ وبها أثر منه، فسألها ﷺ ما هو، فأخبرته هذا الخبر.

وفي ذات يوم دخل عليها رسول الله ﷺ فوجدها تبكي، فقال لها: ما يبكيك؟ قالت: "بلغني أن عائشة وحفصة تتالان مني وتقولان: نحن خير من صفية، نحن بنات عم رسول الله ﷺ وأزواجه"، فقال لها رسول الله ﷺ: «ألا قلت لهن كيف تكن خيراً مني وأبي هارون وعمي موسى وزوجي محمد» رواه الترمذي.

وكانت - رضي الله عنها - حليمة عاقلة فاضلة، حسن إسلامها ولم يشب دينها أية شائبة، وقد شهد لها ﷺ بصدقها ووفائها؛ وذلك عندما رآته ﷺ يتألم من المرض فقالت: "أما والله يا نبي الله لوددت أن الذي بك بي" فغمزتها أزواج النبي الحضور، فقال ﷺ لهن: «والله إنها لصادقة»، ورد لها من الحديث عشرة أحاديث، منها واحد متفق عليه وتوفيت في خلافة معاوية ودفنت في المدينة.

وكانت - رضي الله عنها - تصل رحمها من اليهود، كما أوصت

لابن أختها ببعض المال وهو لا يزال على دينه اليهودي؛ وذلك لأن الوصية تجوز لغير المسلم، أما الإرث فلا يجوز.

## أم المؤمنين ميمونة بن الحارث الهاليتية - رضي الله عنها -

بعد صلح الحديبية، أراد رسول الله ﷺ أن يطمئن قريشاً، فيعمل لهم طعاماً بمناسبة زواجه من ميمونة بنت الحارث، وهي من بيوتات مكة المعروفة الموقرة، وكان رسول الله ﷺ ينظر لهذه اختيار حياة العزوبية والانقطاع للعبادة.

طلب رسول الله ﷺ تمديد الأيام الثلاثة، ولكن قريشاً أبت أن تسمح له بالبقاء، لهذا، اصطحب عروسه حتى وصل مكاناً قرب التنعيم، خارج أرض الحرم، يسمى شرف، فتزوج هناك.

كانت رضي الله عنها، مثال العابدة الطائعة الصائمة الساجدة، فقد وقفت نفسها على العبادة وعمل الخير، كما كانت من أحرص الناس على محاسبة نفسها قبل يوم الحساب، مع ما قدمته كمرية فاضلة لأبناء أختها أم الفضل.

وكانت - رضي الله عنها - ، من أحرص الناس على صلة الرحم، والعطف على الضعفاء والفقراء والمعوزين، فتمسح دموع من وقع منهم في شباك اليأس والقنوط والبلاء.

روي لها سبعة أحاديث في الصحيحين، وانفرد لها البخاري بحديث، ومسلم بخمسة، وجميع ما روت ثلاثة عشر حديثاً.

توفيت - رحمها الله - في خلافة يزيد بن معاوية ولها ثمانون سنة.

## أم عمارة نسيبة بنت كعب - رضي الله عنها -

جرحت في معركة أحد ثلاثة عشر جرحًا، وعندما أشاع ابن حميئة - لعنه الله - أنه قتل الرسول ﷺ، كانت على رأس الثابتين المدافعين عن الرسول ﷺ.

ويرى الرسول الكريم رجلاً فاراً ومعه ترس، فيطلب منه أن يعطيه لأم عمارة - رضي الله عنها - لتحمي نفسها من النبال التي كانت كالطرر المنهمر عليها، فأخذته وتترست به.

ويُجرح ابنها عبدالله، فتضمد جراحه وتقول له: انهض وقاتل، فيسمعها رسول الله ﷺ فيقول: «من يطيق ما تطيقين يا أم عمارة».

ويرى رسول الله ﷺ من جرح ابنها فيقول لها: «هذا ضارب ابنك»، فتضرب جواده فيهوى على الأرض، فتقتله بمعاونة ابنها، فيسر رسول الله ﷺ - ويقول: «استقدت يا أم عمارة».

شاركت في مبايعة رسول الله الكريم تحت الشجرة "بيعة الرضوان"، كما اشتركت في غزوة خيبر وفتح مكة ومعركة حنين، وحاربت من ارتد عن دين الله بصحبة أبنائها الشجعان، ويرسل ابنها "حبيب" برسالة إلى "مسيلمة الكذاب" فيقطعه مسيلمة قطعة قطعة وهو على قيد الحياة، وتصبر على هذا البلاء، واشتركت مع ابنها عبدالله في معركة اليمامة المشهورة، ويقتل ابنها عبدالله "مسيلمة الكذاب" ويأخذ بثأر أخيه.

جرحت - رضي الله عنها - ، بضعة عشر جرحًا، ويتر ساعدها، وهي صابرة ثابتة ثبات راية التوحيد، راية الإسلام.

قال رسول ﷺ فيها وأهل بيتها: «اللهم اجعلهم رفقائي في الجنة» فهتفت: «ما أبالي ما أصابني من الدنيا».

هذه أم عمارة أم الأبطال المجاهدين الصابرين الذين سيطروا  
بشواتهم ومواقفهم تاريخ الإسلام بحروف من نور.  
ومما يروى عنها من أحاديث قالت: «أن النبي ﷺ توضأ بإناء فيه  
ماء قدر ثلثي المد»، رواه النسائي.

### أم أيمن بركة بنت ثعلبة " أم الظباء " - رضي الله عنها -

حاضنة الرسول ﷺ، وقد أعتقها عندما تزوج خديجة بنت خويلد  
- رضي الله عنها-، وهي أم أسامة بن زيد الصحابي الجليل.  
ذاقت أم أيمن مرارة تعسف أهل قريش؛ لأنها آمنت مع الرعيل  
الأول، فشاركت أمة الإسلام هموم تلك الأيام العصيبة كما ذاقت حلاوة  
انتشار دين الله في الأرض، وذاقت مرارة فراق ابنها أيمن الذي قضى  
شهيداً في ريعان شبابه في فتح خيبر، فصبرت وكانت مثال الصبر، وقد  
شاركت في هذا الفتح المبين.  
وتشارك المسلمين السراء والضراء، فتخوض المعارك، وفي وسط  
النقع ودوامة الزوبعة، لا يروعها لمعان السيوف ولا شبا الرماح.  
تحمل الماء لتسقي المحاربين وتضمّد جراح الجرحى، وذاقت المر  
في هجرتها، - رضي الله عنها- تقطع صحراء تهامة ورمالها الملتهبة،  
وتعطش وليس لديها ماء، وكادت تلفظ أنفاسها لولا رحمة الله بها.  
كان يقول لها رسول الله ﷺ: «يا أمة» وإذا نظر إليها يقول: «هذه  
بقية أهل بيتي».

### أم الفضل لبابة بنت الحارث الهاللية - رضي الله عنها -

أخت أم المؤمنين ميمونة - رضي الله عنها- وثاني امرأة في الدخول  
إلى الإسلام بعد خديجة بنت خويلد - رضي الله عنها-.

وآست المسلمين والمسلمات بكل ما أوتيت من مال وقوة وحكمة في أثناء الأيام الصعبة فجر الدعوة، وقد نالت من الأذى كغيرها من المؤمنات المجاهدات، وكانت رابطة الجأش صابرة، وقد اشتهرت بحصافة الرأي، والثبات على العقيدة، وحسن السياسة وكتمان السر، شاركت في مساعدة المسلمين في مكة المكرمة، المستضعفين الذين لم يستطيعوا الهجرة لظروف أحاطت بهم.

وبعد صدور تحريم المسلمات على الكفار، هاجرت مع أبنائهم لتنضم لحزب الله، ويتلمذ أبنائها على يد منبع النور رسول الله ﷺ، ويكون ابنها عبد الله بن العباس بوابة العلم في عصره، يحضر مجالس العلم والفقهاء، ويلتزم رسول الله ﷺ.

وترضع سبط رسول الله الحسين بن علي مع ابنها قثم؛ لتدخل البركة لثديها، ببركة رسول الله ﷺ جد الحسين.

وكان يقال لأم الفضل وأخواتها الثلاث: الأخوات المؤمنات، ذكر لها في مسند بقي بن مخلد ثلاثون حديثاً، واتفق بخاري ومسلم لها على حديث واحد، وآخر عن البخاري، وثالث عن مسلم - رضي الله عنها-.

### أسماء بنت عميس زوج جعفر الطيار - رضي الله عنها -

حين بلغ الصلف القرشي الذروة، كانوا يربطون المسلمين بجذوع الشجر، ويسلخون جلودهم بالسياط، ويضعون الحجارة المحماة على بطونهم في هجر تهامة ضحى، هاجرت أسماء بنت عميس إلى الحبشة

مع من هاجر من المسلمين، فعانت فراق الأهل والعشيرة والأحبة، والعيش بين أقوام غرباء في أخلاقهم وعاداتهم وحياتهم ودينهم.

وبعد عودتها إلى المدينة، يعين زوجها - رضي الله عنه-، قائداً ثانياً لجيش مؤتة، فيقتل جعفر شهيداً.

تزوجت أسماء من أبي بكر الصديق - رضي الله عنه- بعد موت زوجها أم رومان، وتسير مع القوم في حجة الوداع، وبعد مسيرة يوم من المدينة وضعت ولدها محمد بن أبي بكر، ورغم ما هي فيه، فقد استمرت في السير مع ركب الحج.

وبعد حجة الوداع توفى رسول الله ﷺ، وتولى الخلافة زوجها أبو بكر - رضي الله عنه-، وثار حروب الردة، فصبرت مع زوجها صبراً فاق الوصف.

توفي أبو بكر الصديق، فقامت بناءً على وصيته بتغسيله وتكفينه، وتزوج بعده على بن طالب - رضي الله عنه-، وتقف معه في محنته، ولزمت مصلاها، تصبر وتحسب، وتموت صابرة مجاهدة، عابدة وساجدة.

وقيل إنها روت عن النبي ﷺ ستين حديثاً.

### سلمى بنت عميس - رضي الله عنها-

زوج حمزة بن عبد المطلب، أسلمت قبل أن يسلم، وتلجأ سلمى إلى الدعاء، لمن يستجيب دعوة المضطر إذا دعاه، لرب العالمين، فيستجيب الله دعاءها، فليّن قلب حمزة، وينقلب مسلماً مؤمناً ثابت الإيمان.

هاجرت إلى المدينة وشاركت المسلمين المهاجرين الجوع والفاقة والأيام القاسية.

واستشهد زوجها حمزة في معركة أحد، فتحتسب، وتصبر، وتحتمل تلك المصيبة الثقيلة في أعز ما عندها، وأعلى سند لها، ورجل بيتها. ويخطبها بطل من أبطال المسلمين، إنه شداد بن الهاد الليثي من كبار الصحابة، وتتجب منه عبد الله بن شداد - رضي الله عنهم جميعاً.

### حليمة السعدية - رضي الله عنها -

هي حليمة بنت أبي ذؤيب عبد الله السعدية، مرضع من مرضعات العرب، أرضعت النبي ﷺ، أرضعته حتى أكملت رضاعته، فدر عليها عملها هذا كثيراً من الخيرات والبركات، وكان رسول الله ﷺ يحترمها. قال أبو طفيل: "إن النبي ﷺ كان بالجعرانة ماء بين الطائف ومكة، وهي أقرب إلى مكة"، يقسم لحماً، وأنا يومئذ غلام، أقبلت امرأة بدوية، فلما دنت من النبي ﷺ، بسط رداءه فجلست عليه، فقلت: من هذه؟

قالوا: "أمه التي أرضعته".

روت حليمة السعدية عن النبي ﷺ، وروى عنها عبد الله بن جعفر.

### حفصة بنت سيرين - رضي الله عنها -

كان ذكر الموت لا يفارقها، فهي تعلم أن الدنيا أيام معدودة، فإذا ذهب يوم فقد ذهب بعضها؛ لذا كانت تتوقع الموت في كل لحظة، حتى



روي أنها كانت تحتفظ بكفن دائم لها هو جزء من ملابسها، فإذا حجت وأحرمت لبسته، وإذا جاءت الأيام العشرة الأخيرة من رمضان لبسته تقيم فيه.

إنها حفصة بنت سيرين، المحدثة الزاهدة، التي أمضت شبابها في عبادة وتقوى، وكانت تقول: يا معشر الشباب! خذوا من أنفسكم وأنتم شباب، فإني رأيت العمل في الشباب.

قرأت القرآن الكريم، وتدبرت معانيه وعمرها اثنتا عشرة سنة، وكان أخوها "محمد بن سيرين" إذا استشكل عليه شيء من القرآن الكريم قال: اذهبوا إلى حفصة، واسألوها كيف تقرأ؟

واشتهرت حفصة بالزهد، والصبر الجميل على طاعة الله وعبادته، وكانت كثيرة الصيام، طويلة القيام، تدخل مسجدًا تصلي فيه، وتتعبد بقراءة القرآن، ولا تخرج من بيتها إلا لحاجة أو لمقابلة من يأتون ليستفتوها، ويتعلموا منها.

وكانت محدثة جليلة، نشأت في بيت علم، وكان لها ستة إخوة غيرها، كلهم يقرؤون القرآن، ويشغلون بالحديث.

وكانت حفصة تحب العلم، وتبذل في سبيله كل غالٍ ونفيس؛ لأنها تعلم أن العلماء ورثة الأنبياء، كما عرفت حفصة بشدة تمسكها بتعاليم الإسلام الحق، وطاعتها لله ولرسوله؛ فقد روي أن سفيان بن عيينة بن عاصم قال: كنا ندخل على حفصة بنت سيرين، وقد جعلت الجلاباب هكذا وتنقبت به (أي: لبسته)، فنقول لها: رحمك الله، قال الله تعالى: ﴿وَالْقَوَاعِدُ مِنَ النِّسَاءِ الَّتِي لَا يَرْجُونَ نِكَاحًا فَلَيْسَ عَلَيْهِنَّ جُنَاحٌ أَنْ يَضَعْنَ

ثِيَابُهَا كَعَيْرٍ مُتَبَرِّجَتٍ بِزِينَةٍ وَأَنْ يَسْتَعْفِفْنَ خَيْرٌ لَّهَا ۗ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٦٠﴾ (النور).

فتقول: هو إثبات الجلباب.

ولها باع كبير في رواية الحديث النبوي، فقد روت عن أخيها يحيى وعن غيره، وروى عنها الكثير. وتوفيت "حفصة" - رضي الله عنها - في العام الثاني والتسعين من الهجرة، وقيل: الحادي بعد المائة، وقد بلغت من العمر (٧٠) عاماً.

### خولة بنت الأزور - رضي الله عنها -

صحابية جليلة وشاعرة متميزة، من ربات الشجاعة والفروسية، وأشجع نساء عصرها في حمل الرماح ورمي السهام وضرب الحسام، وهي أخت الصحابي الجليل ضرار بن الأزور.

تربت في البادية العربية مع أبناء قبيلتها بني أسد، ولازمت أخاها ضراراً وكانت تحبه حباً عظيماً، ودخلت الإسلام معه، وكانوا مع الكتائب المتقدمة للجهاد في سبيل الله وإعلاء كلمتي الحق والدين.

شاركت خولة في معركة أنطاكية وكان النصر للمسلمين، وفي فتح مصر، وفي معركة أجنادين عندما التحم المسلمون بقيادة القائد البطل خالد بن الوليد - رضي الله عنه - وأسر أخوها في الحرب، فتكرت خولة في زي فارس، وامتطت جوادها وسلاحها واخترقت صفوف العدو وقتلت منهم عدداً كبيراً، وكان المسلمون ينظرون إليها بإعجاب شديد، معتقدين أنها رجل، حتى خرجت من المعركة ورمحها يقطر دماً، فالتفوا

حولها، ولما عرفوا أنها فتاة اشتعلت حماستهم وتقدموا في شجاعة فائقة؛ حتى فكوا أسر أخيها.

وشاركت - رضي الله عنها- في معركة (مرج دابق) عندما أسر أخوها ضرار للمرة الثانية في يد الروم، فحزنت عليه حزناً شديداً وصممت على فك أسره، ودارت معركة حامية الوطيس انتصر فيها المسلمون وأطلقوا سراح الأسرى، فعاد ضرار إلى أخته بعد نصر الله ومُنَّته.

وفي موقعة صحورا (القريبة من مدينة حمص) أسرت خولة مع مجموعة من النساء، فأخذت تثير نخوتهن، وتضرم نار الحمية في قلوبهن، فأخذن أعمدة الخيام، وصحن صيحة واحدة، وهجمت خولة وهجمت النساء من ورائها، وقاتلن قتال المستيئس المستميت؛ حتى حُررن من أيدي الروم.

ظلت - رضي الله عنها- على إيمانها وحبها للفداء والتضحية والدفاع عن دين الله تعالى، ورفع لواء الإسلام حتى توفيت أواخر خلافة عثمان بن عفان - رضي الله عنه- سنة (٣٥هـ)، بعد أن شهدت الكثير من المشاهد والأحداث، وأبليت بلاءً حسناً.

## حجابي رمز عفاي



يشكل الحجاب رمز عفة وطهارة، ترتديه الفتاة المسلمة، وتحرص عليه  
أشد الحرص.

وقد نالته سهام الحاقدين على عفة الفتاة المسلمة، ورموه بتهم باطلة؛  
حقداً وحسداً من عند أنفسهم.

إلا أن فتيات الإسلام كالنخلة عالية، ترمى بالحجر فتعطي أطيب

الثمر.

ونحن هنا أحببنا المساهمة بهذه الفقرة، التي تحتوي على نصائح  
وكلمات، وتوجيهات وقصائد عن فضل وأهمية الحجاب لكل فتاة.



## إلى ذات الخمار المؤمنة

صوني خمارك لا تهابي  
وتدثري عف الثياب  
وامضي على درب الهدى  
واستلهمي نهج الكتاب  
أنقى من الماء الطهو  
ر يسيل من مزن عذاب  
وسلاحك التقوى البصيرة تلد  
تقي برؤى الشباب  
ليقوم عصر زاهر بالطهر  
رمخض الإهاب  
أختاه أنت جناحنا الثا  
ني يحلق في السحاب  
ويرود في الجيل المنى  
ينمو ويزهر في الروابي  
أخواتك اللاتي بعدن  
مصيرهن إلى إياب  
فتحدثي بالرفق والتحنا  
ن زين بالعتاب

فحديثك العذب الشفيف  
يسيل كالشهد المذاب  
وإذا غضبت لدين ربك  
كنت كالليث المصاب  
بنتاه أنت رجأؤنا  
في ظلمة العصر الضبابي  
فتدثري وتزملني  
بالذي يشرف الحجاب  
لا تقبعي في عقر بيـ  
تك وانهضي دون ارتياب  
وتحدثني برؤى العقـ  
سدة والحقيقة لا تحابي  
فالضائعون تشردموا  
بين الموائد والشراب  
والمفسدون يسوءهم  
أن تمخري وسط العباب  
بسفينة الإيمان، فاقتـ  
حامي المنية لا تهابي

كي لا تظلي دمية  
يلهوبها جيل الخراب  
وحضارة الغرب الحقو  
د تلوح في أفق السراب  
لا تخدعي فالظبي يأبى  
أن يكون مع الذئاب  
تلك التي ضلت ومز  
قت الحياء بكل ناب  
أختاه أنت الأم همـ  
س الأم أبلغ في الخطاب  
ترعى العواطف والعقو  
ل وترتقي نهج الصواب  
أختاه أنت الأخت يسـ  
ري نورها مثل الشهاب  
ملاً الفضاء ضياءه  
وانداح في كل الشعاب  
أختاه أنت البنت  
أحملها مكرمة الإهاب



أختاه أنت حليلة تســـــــــــــــــ  
تـــــــــــــــــل مني كل مابي  
مما يعذبني ويثقل كما  
هلي من الصعاب  
أختاه أنت قرابنا  
والسيف يزهب بالقراب

### المحتشمة .. عزة في زمن الانبهار

بكل الفخر والتقدير نراها فنعجب من ثقة خطاها وقوة يقينها في مسعاها، الأجواء من حولها ملبدة غائمة وعاصفة وهادرة، والدنيا من حولها تتلون وتتفنن وتتزين، القنوات من فوق تصب جام غضبها على عفتها وطهرها، والصحافة تبتز كل ما يؤدي إلى طريقتها، والشاذون من المفكرين والمفكرات يتميز بهم الغيظ كلما رأوا جلبابها الأسود الذي يخفي جبين العزة الأسعد.. فيا لها من واثقة، وما أعظمها من كيان! إنها التي تفلق وجوه الغدر بنور الحشمة والستر، قطعت نياط القلوب المريضة، وأزهقت الأرواح الساقطة اللقيطة التي كلما اقتربت من ذلك الكيان احترقت بشواظ من نار ونور يتخفى تحت جلباب من حفظت الله فحفظها، ورعت دينه فرعاها.

حين عصفت ببعض النساء العواصف بقيت هذه الشامخة سيادة الموقف التي لا تعرف التضعع أو التراجع، فمع ما تراه من عبايات فرنسية أو غربية، ومع ما تراه من تفسخ وانحلال وتميع وانسلاخ، إلا

أنها بقيت ترى كل ذلك بعين واحدة لا تتغير ولا تتلون لديها المعايير ولا القيم؛ فلقد ظل الانحراف بالنسبة إليها انحرافاً، مهما لَوَّنه الملونون وحسَّنه المحسنون، وبقيت الفضيلة بالنسبة إليها وبقي الحسن بالنسبة إليها هو كل ما يمت إلى تعاليم الدين بصلة؛ فالحجاب بالنسبة إليها شرف لا تساوم عليه ولا تناور أو تداور حوله، والاختلاط شر ومقت وإن قالوا عنه تقدم ومدنية، والخروج من البيت بالنسبة إليها غير حاجة مجلبة لغضب الرب ومقت الخلق.

قالوا لها: أنت امرأة رجعية جاهلية من العصور الحجرية؛ فردت بلغة الواثق: مرحباً إن كان ديني جاهلية، فقالوا لها: ولكننا في الألفية الثانية والأمم تتطور والأحوال تتغير؛ فردت بكل صرامة: ولكن الله بعث محمداً ﷺ بالهدى ودين الحق، ودينه ودعوته باقيان إلى قيام الساعة، وصلاحية تعاليم الدين ليست محددة بزمن معين، بل هي خالدة إلى قيام الساعة ﴿وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ﴾، قالوا لها: لكن ما زلت صغيرة وأنت شابة.. ألا تنظرين إلى أتراب سنك من الفتيات كيف يستمتعن وإذا كبرن تحجبن فلا تضيعي سنوات الصبا.. فألقمتهم حجراً بقولها: إنني بفعلي هذا وباستقامتي هذه أكبر وأكبر وأكبر قدرًا ومكانة وقيمة، وإن كنت صغيرة السن فإنني كبيرة الهمة والعزم.

وحين فت عزمهم ورأوا همة هذه المحتشمة صوبوا نحوها سهام الاستهزاء؛ فهي ذات الكفن وذات الخيام المسلطة على الرأس، وهي المكبوتة والمقهورة، وهي المعقدة التي تريد بتدينها أن تنفّس عن عقد نفسية دفينه، وهي المخدوعة بوهم الحشمة، وهي ضحية تسلط الرجل،

وهي دليل التزمت والتطرف والإرهاب، وهي وهي وهي.. في كم هائل من عبارات الذم والاحتقار، ومع ذلك تلتفت إليهم بلسان حالها، وقالت: إن الناس لا يرمون إلا الشجر المثمر، والقافلة تسير والكلاب تنبح.

إنها فتاة الإسلام وحامية عرين العفة والطهر ومحضن الأسود، المرأة المحتشمة التي اجتمع كل أهل الكيد يتآمرون عليها.. فماذا فعلوا بها؟ لقد زادوها تمسكاً وعزة؛ فخرجت تباهي الدنيا بما هي عليه، وتقول لهم في عزة المؤمنة: إنني فوق مطامعكم يا تجار الرقيق وعباد الشهوة، إنني أعوذ بالله أن أنزع لباساً ألبسنيه ربي، وأعوذ بالله أن أنقلب على عقبي كالذي استهوته الشياطين في الأرض حيران، هل تريدون يا أرباب الفجور أن أعود إلى المستنقع الذي أخرج الإسلام المرأة منه؟ هل تريدونني كـ"مارلين مونرو" و"كريستينا أوناسيس" ونادلات الليل وبنات الهوى؟

إنني أقول لكم جميعاً: خستتم، فلن أكون دمية للعلمانية، ولا بضاعة في يد الحداثية، ولا مملوكة في سوق النخاسة والنجاسة، لن أخرج إليكم في منتدياتكم لتختلطوا بي، وتذبخوا كرامتي على عتبات مسارح المدنية الزائفة والحضارة الزائفة؛ فبיתי عريني، وزوجي خديني وحاميني، وأبنائي امتداد حياتي، وعملي في منزلي لا يعادله شرف ولا تضاهيه المناصب.

لقد كنت ميتة فأحياني الله بالدين، وكنت أمة في بيوتكم فنقلني الدين إلى سيدة تملأ البيت نوراً وديناً وبراً وتربية وإحساناً، كنت عائلة فأغواني الله، وكنت بائسة فأسعدني الله، وكنت مقهورة فأنصفتني الله،

وكنت مكسورة الجناح فأعزني ديني.. ومهما ابتغيت العزة في غيره  
أذلني الله، ولن أرجع للذل بعد هذا العز الذي لا تززعني عنه جميع  
المغريات؛ فوفروا نصائحكم لأنفسكم يا مرضى القلوب.

## حجاب .. ونظر

### من أم لابنتها:

- يا ابنتي، حجابك حجابك، فإنه حصنك، وعلامة ظاهرة على  
حشمتك وعفافك، وفارق واضح بينك وبين متبرجة لا تعمل بأحكام  
الدين.

- يا ابنتي، كوني قدوة في لباسك الإسلامي الساتر الفضفاض، ولا  
تقلدي كافرات وعاهرات يتبرجن تبرج الجاهلية الأولى، قد قتلن الحياء  
والعفاف في نفوسهن قبل أن يخلعن كسوتهن التي أمر الله بها، وإنما أمر  
الله بها، وإنما أمر باللباس ليكون سترًا، لا عُريًا وفتنة.

- يا ابنتي، حجبك هو حصنك وملاذك، وتاج على رأسك، تتميزين  
به عن السافرات، وتحتمين به من الشرار، فلا تفرطي فيه.

- يا ابنتي، الخادم والسائق أجنبي عنك، كما هو ابن العم وابن  
الجيران وابن أي بلد آخر، فلا تخدشي حياءك بلقائهم أو مكالمتهم،  
واتخذي دونهم حجابًا، فإنه أعف للحرمة وأحصن لها.

- يا ابنتي، غضي بصرك إلا عن زوجك ومحارمك، فإنه أذكى  
لنفسك وأظهر، وأبعد لهمومك وأوفر، وأسلم لتجميع أفكارك وأظهر،  
وأقطع لخيالات فاسدة تكثر.

- يا ابنتي، أخبري والدتك بكل ما يمر بك أو يحصل معك، وأطعها على أسرارك، وبوحي لها بما تفكرين فيه، فإنك لن تجدي أرحم منها، ولا أكثر نصحًا منها، وهي قد خبرت الحياة وعرفت مداخل المشكلات ومخارجها.

## أختاه يا بنت الخليج تحشمي

أختاه يا بنت الخليج تحشمي  
لا ترفعي عنك الخمار فتندمي  
هذا الخمار يزيد وجهك بهجة  
وحلاوة العينين أن تتلثمي  
صوني جمالك إن أردت كرامة  
كيلا يصل عليك أدنى ضيفم  
لا تعرضي عن هدي ربك ساعة  
عضي عليه مدى الحياة لتعمي  
ما كان ربك جائرًا في شرعه  
فاستمسكي بعراه حتى تسلمي  
ودعي هراء القائلين سفاهة  
إن التقدم في السفور الأعجمي

إياك إياك الخداع بقولهم  
سمراء يا ذات الجمال تقدمي  
إن الذين تبرؤوا عن دينهم  
فهم يبيعون العفاف بدرهم  
حلل التبرج إن أردت رخيصة  
أما العفاف فدونه سفك الدم  
بنت الجزيرة ما أرى لك شيمة  
هذا التبرج يا فتاة تكلمي  
حسناء يا ذات الدلال فإنني  
أخشى عليك من الخبيث المجرم  
لا تعرضي هذا الجمال على الورى  
إلا لزوج أو قريب محرم  
لا ترسلي الشعر الحرير مرجلا  
فالناس حولك كالذئاب الحوم  
لا تمنحي المستشرقين تبسما  
إلا ابتسامة كاشر متهجم  
أنا لا أحبذ أن أراك جهولة  
شرقًا وغربًا في الجنوب ومشأمي

أنا لا أريد بأن أراك جهولة  
إن الجهالة مرة كالعقم  
فتعلمي و ثقفي و تنوري  
والحق يا أختاه أن تتعلمي  
لكنني أمسي وأصبح قائلًا  
أختاه يا بنت الخليج تحشمي

### يا ابنة الإسلام

رسالتي يا ابنة الإسلام والحسب  
إليك من عقل أستاذ وقلب أب  
يا من هديت إلى الإسلام راضية  
وما ارتضيت سوى منهاج خير نبي  
يا درة حفظت بالأمس غالية  
واليوم يبغونها للهو واللعب  
يا حرة قد أرادوا جعلها أمة  
غريبة العقل لكن اسمها عربي  
هل يستوي من رسول الله قائده  
دوما وآخر هاديه أبولهب؟!

وأين من كانت الزهراء أسوتها  
ممن تقفت خطى حمالة الحطب؟!  
أختاه لست بينت لا جذور لها  
ولست مقطوعة مجهولة النسب  
أنت ابنة العرب والإسلام عشت به  
في حضن أظهر أم من أعز أب  
فلا تبالي بما يلقون من شبه  
وعندك العقل إن تدعيه يستجب  
سليه: من أنا؟ ما أهلي؟ لمن نسبي؟  
للغرب أم للإسلام والعرب؟  
لمن ولائي؟ لمن حبي؟ لمن عملي؟  
لله أم لدعاة الإثم والكذب؟  
وما مكاني في دنيا تموج بنا  
في موضع الرأس أم في موضع الذنب؟  
هما سبيلان يا أختاه ما لهما  
من ثالث، فاكسبي خيراً أو اكتسبي  
سبيل ربك، والقرآن منهجه  
نور من الله لم يحجب ولم يغب



في ركبه شرف الدنيا وعزتها  
ويوم نبعث فيه خير منقلب  
فاستمسكي بعرى الإيمان وارتفعي  
بالنفس عن حمأة الفجار واجتبي  
إن الرذيلة داء شره خطر  
يعدي ويمتد كالطاعون والجرب  
صوني حياءك، من الإيمان فاتخذي  
منه حليك يا أختاه واحتجبي  
وبالقبح فتاة لا حياء لها  
وإن تحلت بغالي الماس والذهب  
إن الحجاب الذي نبغيه مكرمة  
لكل حواء ما عابت ولم تعب  
نريد منها احتشاماً، عفة أدباً  
وهم يريدون منها قلة الأدب  
لا تحسبي أن الاسترجال مفخرة  
فهو الهزيمة أو لون من الهرب  
ما بالأنوثة من عار لتنسلخي  
منها، وتسعي وراء الوهم في سرب

ولست قادرة أن تصبّحي رجلاً  
ففطرة الله أولى منك بالغلب  
يا رب أنثى لها عزم، لها أدب  
فاقت رجالاً بلا عزم ولا أدب  
وإن هوى بك إبليس لعصية  
فأهلكيه بالاستغفار ينتحب  
بسجدة لك في الأسحار خاشعة  
سجود معترف لله مقترّب  
وخير ما يغسل العاصي مدامعه  
والدمع من تائب أنقى من السحب

### من أم لابنتها

ابنتي ليس التبرج والخروج هو الفضيلة  
هذا ادعاء العابثين ليقتلوا الأخلاق غيلة  
جاءوا بها من عالم قد ضل في الدنيا سبيله  
لا تخدعك دعوة هي بين أظهرنا دخيلة  
أنا لا أقول تمرغي في ظلمة الجهل الثقيلة  
شرف الفتاة وحسنها ألا تميل مع الرذيلة

فتحجبي بين الورى بجلال شيمتك النبيلة  
لك في حمى الإسلام - لوتدين - منزلة أثيلة  
قدصانك الرحمن بالشرع المطهر فاشكري له  
وحباك أفضل ما حبا الإنسان بالنعيم الجزيلة  
في غير ظل الله سوف تزيغ فطرتك الأصيلة  
شقيت نساء الغرب فهي تنن يائسة ذليلة  
لو ترقبين ضميرها لسمعت في ألم عويله  
وعلمت زيف الواقع المحموم والقيم الهزيلة  
ياربة الشرف المصون على التقى أرخى سدوله  
إني أعيدك أن تكوني يا بنتي أبداً جهولة  
لك في ذوات الفضل آيات وأمثلة جميلة  
من كل مظاهرة الذبول وكل عالمة جليلة  
أو كل مصلحة مربية تدين لها الرجولة  
ماضاق عنك البيت أنت لكل مكرمة وسيلة  
عطف الأمومة والحنان أكثر إكسير البطولة  
فارعي به أغراسك الخضراء في أزهى خميلة  
وتعهدي برعاية الرحمن أزهار الطفولة  
ثم اسعدي مرضية... أما وأختا... أو حليلة

## التبرج تخلف

التبرج سنة إبليسية جاهلية، فتحت على المسلمين باب شر مستطير؛ ففي أكثر بلدان المسلمين تخلت النساء عن الحجاب، وأخذن بالتهتك والتبذل والسفور على تفاوت فيما بين البلدان؛ فمقلٌ ومستكثر. وهذا الصنيع نذير شؤم، ومؤذن لعنة وعذاب؛ ذلك أن التبرج موجب لفساد الأخلاق، وضيعة الآداب، وشيوع الجرائم والفواحش، وانعدام الفيرة واضمحلال الحياء، وبسببه تتحطم الروابط الأسرية، وتعدم الثقة بين أفرادها.

وهذا التبرج لم يكن معروفاً عند المسلمين، وإنما هو سنة جاهلية انقطعت بالإسلام؛ قال - تعالى - مخاطباً نساء المسلمين: ﴿وَلَا تَبْرَجْنَ﴾ (الأحزاب: ٣٣).

وفي العصور المتأخرة، دخل التبرج على المسلمين بسبب الإعراض عن هداية الدين، وبسبب الحملات الضارية على المرأة المسلمة من قبل أعداء الإسلام؛ كي تتخلى عن وقارها وحيائها، وحشمتها ودينها، كما دخل على المسلمين من باب التقليد الأعمى للغرب، ومحاولة اللحاق بركابه؛ كيلا يقال: متخلفون رجعيون!.

وإذا أنكروا منكر على أولئك الداعين إلى التبرج والسفور، وصموه بالتخلف والرجعية؛ فهل تقليد الغرب في مستهجن عاداته إلا التخلف بعينه؟ أليس هذا التقليد مما يزيد الشعوب المقلدة وهناً على وهن؟!.

وإذا أردتِ الدليل على أن التبرج تخلف - زيادة على كونه محرماً - فانظري إلى انحطاط خصائص الجنس البشري في الهمج من

العراة الذين لا يزالون يعيشون في المتاهات والأدغال على حال تقرب من البهيمية؛ فإنهم لا يأخذون طريقهم في مدارج الحضارة إلا بعد أن يكتسوا.

ويستطيع المراقب لحالهم في تطورهم أن يلاحظ أنهم كلما تقدموا في الحضارة زادت نسبة المساحة الكاسية من أجسادهم.. كما يلاحظ أن الحضارة الغربية في انتكاسها تعود في هذا الطريق القهقري درجة بعد درجة؛ حتى ينتهي بها هذا الأمر إلى العري الكامل في مدن العراة التي أخذت في الانتشار بعد الحرب العالمية الأولى، ثم استفحل داؤها في السنوات الأخيرة.

ونحن إذا احتجنا إلى الاستفادة من خبرة الغرب وتفوقه في الصناعات الآلية التي كانت سبباً في مجده وسيادته، فمن المؤكد أننا لسنا في حاجة إلى استيراد قواعد في السلوك والتربية والأخلاق التي تدل الإمارات والبوادر على أنها ستؤدي إلى تدمير حضارته والقضاء عليه قضاءً تاماً في القريب العاجل.

إننا في حاجة إلى مواد البناء؛ لأن لدينا من عوامل الضعف والهدم ما يكفي، ومن مصائبنا - نحن الشرقيين - أننا لا نأخذ المصائب كما هي، بل نزيد عليها ضعفنا، فإذا هي رذائل مضاعفة.

وبالجملة، فإن الحقيقة الماثلة للعيان تقول: إن التبرج تخلف ورجعية، وأنه أقرب الوسائل إلى تلويث الأعراض، وضيعة الآداب، وأنه إلى ابتذال المرأة أقرب منه إلى كرامتها، وإلى عنائها أقرب منه إلى سعادتها وراحة بالها.

## ما هو الحجاب؟!

الحجاب الشرعي هو: حجب المرأة ما يحرم عليها إظهاره؛ أي: سترها ما يجب عليها ستره، وأولى ستر الوجه؛ لأنه محل الفتنة، ومحل الرغبة؛ فالواجب على المرأة أن تستر وجهها عن ليسوا بمحارمها. وأما من زعم أن الحجاب الشرعي هو ستر الرأس والعنق والنحر والقدم والساق والذراع، وأباح للمرأة أن تخرج وجهها وكفيها، فإن هذا من أعجب ما يكون من الأقوال؛ لأنه من المعلوم أن الرغبة ومحل الفتنة هو الوجه، وكيف يمكن أن يقال إن الشريعة تمنع كشف القدم من المرأة، وتبيح لها أن تخرج الوجه؟! هذا لا يمكن أن يكون واقعاً في الشريعة العظيمة الحكيمة المطهرة من التناقض.

وكل إنسان يعرف أن الفتنة في كشف الوجه أعظم بكثير من الفتنة في كشف القدم، وكل إنسان يعرف أن محل رغبة الرجال في النساء إنما هي الوجوه، ولهذا لوقيل للخاطب: إن مخطوبتك قبيحة الوجه، لكنها جميلة القدم.. ما أقدم على خطبتها، ولو قيل له: إنها جميلة الوجه، لكن في يديها أو في كفيها أو في قدميها أو في ساقها نزولاً عن الجمال لكان يقدم عليها؛ فعلم بهذا أن الوجه أولى ما يجب حجابها.

وهناك أدلة من كتاب الله وسنة رسوله ﷺ، وأقوال الصحابة، وأقوال أئمة الإسلام وعلمائه، تدل على وجوب احتجاب المرأة في جميع بدنها عن ليسوا بمحارمها، وتدل على أنه يجب على المرأة أن تستر وجهها عن ليسوا بمحارمها، وليس هذا موضع ذكر ذلك.

وأما عن ستر الكفين والقدمين بساتر كالفازين والجوارب فيقول

الشيخ ابن عثيمين - رحمه الله: الواجب على المرأة عند الخروج من البيت ستر كفيها وقدميها ووجهها بأي ساتر كان، لكن الأفضل لبس قفازين كما هو عادة نساء الصحابة - رضي الله عنهن - عند الخروج، ودليل ذلك قوله ﷺ في المرأة: "إذا أحرمت لا تلبس القفازين"، وهذا يدل على أن من عادتتهن لبس ذلك.

## الحجاب المتبرج (١) !

يقول الكاتب الإسلامي:- محمد رشيد العويد:

جمع بعض الإخوة المبررات التي تذكرها الفتيات والنساء اللواتي يلبسن الحجاب المتبرج، من خلال استبيان قاموا به، وطلبوا مني تنفيذ هذه المبررات والرد عليها، وفيما يلي تلك المبررات والرد الذي وفق الله إليه.

### المبررات:

- زوجي يطلب مني هذا.
  - لا أريد أن أبدو شاذة.
  - أحب أن أبدو أنيقة دائماً.
  - وسائل الإعلام هي السبب.
  - صاحباتي يشجعنني عليه، ويسخرن مني إذا لبست غيره.
  - الأصل هو الحشمة، والماكياج لا يتنافى معها.
- أريد أن أسأل الزوجة التي تضع الماكياج على وجهها، وهي تغطي شعرها، متعلقة بأن زوجها هو الذي يريد أن تضع هذا الماكياج: أتراها

تطيع زوجها لو أرادها أن تفطر في رمضان؟ أو أرادها أن تترك الصلاة؟  
أو أرادها أن تنزع الحجاب كله؟!

أي عذرٍ واه هذا؟!.. أما تعلم هذه الأخت أنه لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق؟ فكيف تطيع زوجها في معصية إبداء زينتها لغير المحارم؟ لتراجع هذه الأخت نفسها، ولتتق ربها، ولتقل لزوجها بعزة الإيمان حين يطلب منها أن تخرج والأصباغ على وجهها: "لا طاعة لك عليّ في هذا.. ثم لا أدري كيف لا تفار عليّ حين ترضى بأن يرى زينتي غيرك من الرجال"؟!

أما التي تخاف أن ترتدي الحجاب الإسلامي فتبدو شاذة في المجتمع؛ فأريد أن أقول لها: إن هذا انهزام واضح في نفسها، وضعف ظاهر في إيمانها، لماذا ترى الحجاب الإسلامي شذوذاً؟! هل سمعت بمسلمة في التاريخ الإسلامي قالت مثل قولها؟! بما أمرهن الله، دون أن يشعرن بمثل هذا الخوف الغريب العجيب.

ثم أريد أن أسأل: كيف تبدو المحجبة حجاباً شرعياً شاذة في المجتمع، والحجاب منتشر شائع - ولله الحمد - تلبسه المسلمات معترات مفتخرات؟! وأبشرك بأن السافرة هي التي ستكون شاذة، وهي التي ستخاف من بقائها سافرة، فما هي إلا سنوات قليلة - إن شاء الله - حتى يعم الحجاب الإسلامي الشرعي مع هذه العودة الطيبة المباركة إلى الله سبحانه وشرعه العظيم.

وأنقل إلى من تبرر عدم التزامها بالحجاب الشرعي بقولها:  
"أحب أن ألبس أحدث الأزياء فأبدو أنيقة دائماً".



## الحجاب المتبرج (٢) !

نواصل ذكر كلام الكاتب الإسلامي: محمد رشيد العويد.

يقول الكاتب: فأقول لها ولكل فتاة وامرأة: إن حب الأناقة مركزوز في نفس كل واحدة، وهذا حب طبيعي لا يمكننا أن ننكره، أو نرفضه، أو ندعوك إلى محاربتة وقمعه، ولكن: كيف تلبينه وتمارسينه؟ لقد أباح لك الإسلام أن تتزيني لزوجك، وتتأنقي له كما تشائين، بل أمرك بهذا وحضك عليه. كما أباحه لك مع صديقاتك وقربياتك، وأكثر ما تحب المرأة أن تبدو أنيقة متألفة أمام النسوة الأخريات.

الإسلام إذن لم يحارب فيك هذا الميل نحو الأناقة، ولم يقهر فيك هذه الرغبة في اللباس الجميل، لكنه حدد من تظهرين فيه أمامه، حماية لك، وحفظاً للمجتمع من الفتن التي تعاني منها المجتمعات غير المسلمة اليوم معاناة مرة، والتي ظهرت في ملايين حوادث الاغتصاب والأطفال غير الشرعيين.

أما الأخت التي تقول: "وسائل الإعلام، وبالأخص التلفاز، لها أثر كبير في ملبسي" فإني أقول لها ما قلته لمن سبقتها: تأنقي كما تشائين، وتزيني مثلما تحبين، ولكن هذه الزينة لا تبديها إلا لمن أذن لك الإسلام بإظهارها أمامهم.

ثم أحب أن أنبهك إلى شروور التلفاز الكثيرة، وما يشيعه من مفاهيم خاطئة في عقول النساء، فتحسبين أن النسوة اللواتي ترينهن على شاشته سعيدات هانئات، وهن في حقيقتهن تعسات شقيات. فلا تعرنك هذه الألوان، ولا يخدعنك جمال مصطنع، وابتسامة متكلفة تظهر بهما المرأة على شاشة التلفاز.

وأصل إلى من تقول: "صاحباتي يشجعني على هذا اللباس، ويسخرن مني إذا لبست غيره". لأقول لها: بل أنت التي تسخرين من تبرجهن وإتباعهن لهواهن، وانقيادهن للشيطان. انظري إليهن من عل، وارثي لحالهن، وشجعيهن أنت على اللباس الشرعي، ولا تأبهي بسخريتهن، ولا تبالي بها، واعلمي أن دأب الكفار والمشركين والعصاة هو السخرية من الحق. وأذكرك بآيات الله الكريمات التي تحكي لنا سخرية قوم نوح من نوح - عليه السلام -، حين كان يبني السفينة على البر، يقول تعالى: ﴿ وَيَصْنَعُ الْفُلْكَ وَكُلَّمَا مَرَّ عَلَيْهِ مَلَأُ مِنْ قَوْمِهِ سَخِرُوا مِنْهُ قَالَ إِنْ تَسْخَرُوا مِنَّا فَإِنَّا نَسْخَرُ مِنْكُمْ كَمَا تَسْخَرُونَ ﴿٣٨﴾ سَوْفَ نَعْلَمُ مَنْ يَأْتِيهِ عَذَابٌ يُخْزِيهِ وَيَحِلُّ عَلَيْهِ عَذَابٌ مُقِيمٌ ﴿٣٩﴾ (هود).

قولي لها .. قولي لصاحبتك التي تسخر من حجابك: هل تريد العذاب المخزي والعذاب المقيم؟ قولي لها: إنني أسعى إلى طاعة ربي للنجاة من عذابه. أفتراك لا تخافين عذاب الله وعقابه؟ والآن نستمع إلى من تقول: "الأصل هو الحشمة، ولا يهم إن وضعت الماكياج أم لا".

ونسألها: ومن حدّد هذا الأصل؟ إن الأصول يحددها الشرع الإسلامي، وليس لأحد من الناس أن يحددها.. والماكياج زينة، وإظهار الزينة منهي عنه بنص قوله تعالى: ﴿ وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَرِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ خُمُرَهُنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنَاتِ إِخْوَانِهِنَّ

أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوْ التَّالِيَاتِ عَلَى عُنُقِ الْأُولَى  
الْإِزْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوْ الْوَالِدَاتِ الَّذِينَ لَمْ يَطْهَرُوا عَلَى عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلَا يَضْرِبْنَ  
بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتَوْبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا إِنَّهُ الْمُؤْمِنُونَ  
لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُونَ ﴿٣١﴾ (النور).

## أيتها النساء .. انتسبن إلى مدرسة الصغيرة "فاطمة عشبون"

"فاطمة عشبون" .. فتاة مسلمة، ولدت في فرنسا، ونشأت فيها، هي واحدة من الطالبات اللواتي منعهن ناظر المدرسة الفرنسي، من دخول المدرسة، وهن يرتدين الحجاب.

تقول فاطمة: "لن أخلع الحجاب مهما كلف الأمر". وتضيف في حديث لصحيفة الفيغارو الفرنسية بأنها لا تتعاطى المخدرات مثل باقي الطلاب في المدرسة، ولا تضع نجمة داود التي يسمح بها مدير المدرسة للطلبة اليهود، وهي تستغرب منعها من تغطية شعرها.. خاصة أنها محجبة منذ عامين، دون أن يؤدي ذلك إلى أية ملاحظة من المدرسات. واعتبرت فاطمة ناظر المدرسة رجلاً عنصرياً يجب أن يستقيل من منصبه، وقالت: لن أخضع لأي ضغط لخلع الحجاب، ولو كان هذا الضغط من والدي.

وأوضحت فاطمة أنها تنوي البقاء في فرنسا؛ "ولدت هنا، وسأبقى هنا، ولن أغادر.. لأن فرنسا وطني، وأريد إكمال تعليمي والالتحاق بكلية الطب".

وأشارت فاطمة إلى أنها متفوقة في دراساتها، وتحصل على درجات عالية، لكن إيمانها بالله أقوى من تمسكها بالمدرسة "وإذا ما حالوا دون عودتي إلى المدرسة، فسأبقى في المنزل".  
الله أكبر، ما أعظم المواقف التي تقفها هذه المسلمة الصغيرة! مواقف عزة، ومواقف إباء، ومواقف إيمان.

هذه الفتاة المسلمة الصغيرة.. التي ولدت في مجتمع اشتهر بالانحلال والفساد، هو المجتمع الفرنسي، تنشأ مؤمنة تقية، حسنة الظن بالله، معتزة بحجابها، مؤثرة إيمانها على مدرستها.  
اقرئي، أختي المسلمة هذا الإيمان الكبير، لهذه الفتاة الصغيرة، في تلك العبارة القصيرة: "لن أخلع الحجاب مهما كلف الأمر!"

## بِمَ يَكُونُ الْحِجَابُ؟

الحجاب يكون ب: الجلباب، والخمار.  
والخمار: هو الغطاء.. والتخمير في اللغة هو الستر والتغطية.  
وهو ما تغطي به المرأة رأسها ووجهها وعنقها وجيبها.  
فكل شيء غطيته وسترته فقد خمرته.  
ومنه الحديث المشهور: «خَمَّرُوا أَنْيَتَكُمْ» أي: غطوا فوهتها ووجهها حتى لا تقع فيها الدواب.  
وصفة لبس الخمار: أن تغطي المرأة ما جرت العادة بكشفه في منزلها.

أي أن تضع الخمار على رأسها، ثم تلفه حول وجهها، ثم تلقي بما

بقي منه على وجهها ونحرها وصدرها، وبهذا تتم تغطية ما جرت العادة بكشفه في منزلها.

فهي في البيت أمام محارمها.. تكشف زينتها، شعرها، وجهها ورقبتها ونحرها، فإذا خرجت أمرت بتغطية ما كانت تكشفه في بيتها من زينة الشعر والوجه.

ويشترط لهذا الخمار:

ألا يكون رقيقاً يشف عما تحته من شعرها ووجهها، أو عنقها ونحرها وصدرها أو أذنيها.

عن أم علقمة قالت: رأيت حفصة بنت عبد الرحمن بن أبي بكر، دخلت على عمته عائشة - رضي الله عنها - وعليها خمار رقيق يشف عن جبينها، فشقته عائشة عليها، وقالت: أما تعلمين ما أنزل الله في سورة النور؟ ثم دعت بخمار فكستها. رواه ابن سعد والإمام مالك في الموطأ.

هذا هو الجزء الأول من الحجاب.. الخمار الذي يغطي الشعر والوجه، والجزء الثاني هو الذي يغطي بقية البدن.

الجلباب وهو: قماش تلبسه المرأة ابتداءً من رأسها إلى قدميها، ويكون ساتراً لجميع بدنها وما عليها من ثياب وزينة.

وهو المسمى اليوم: العباءة.. التي تلبسها نساء الجزيرة العربية.

فهذه العباءة تستر الزينة التي على المرأة.

قالت أريج: لكن.. سارة.. ألا تلاحظين أن عدداً من النساء وإن

لبست العباءة وغطت وجهها تكون مظهرة لزينتها؟!!

## من فضائل الحجاب الشرعي

تعبد الله نساء المؤمنين بفرض الحجاب عليهن، الساتر لجميع أبدانهن وزينتتهن، أمام الرجال الأجانب عنهن، تعبدًا يثاب على فعله ويعاقب على تركه؛ ولهذا كان هتكه من الكبائر الموبقات، ويجر إلى الوقوع في كبائر أخرى، مثل: تعمد إبداء شيء من الأبدان، وتعمد إبداء شيء من الزينة المكتسبة، والاختلاط، وفتنة الآخرين، إلى غير ذلك من آفات هتك الحجاب.

فعلى نساء المؤمنات الاستجابة إلى الالتزام بما افترضه الله عليهن من الحجاب، والستر والعفة والحياء؛ طاعة لله تعالى، وطاعة لرسوله ﷺ؛ قال الله - عز شأنه - : ﴿ وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ وَلَا مُؤْمِنَةٍ إِذَا قَضَى اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَمْرًا أَنْ يَكُونَ لَهُمُ الْخِيَرَةُ مِنْ أَمْرِهِمْ وَمَنْ يَعْصِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالًا مُبِينًا ﴾ (الأحزاب: ٣٦). كيف ومن وراء افتراضه حكم وأسرار عظيمة، وفضائل محمودة، وغايات ومصالح كبيرة، منها:

١- حفظ العرض: الحجاب حِرَاسَةٌ شرعية لحفظ الأعراس، ودفع لأسباب الرِّيبة والفتنة والفساد.

٢- طهارة القلوب: الحجاب داعية إلى طهارة قلوب المؤمنات والمؤمنات، وعمارتها بالتقوى، وتعظيم الحرمات، وصدق الله - سبحانه - : ﴿ ذَلِكُمْ أَطْهَرُ لِقُلُوبِكُمْ وَقُلُوبِهِنَّ ﴾ (الأحزاب: ٥٣).

٣- مكارم الأخلاق: الحجاب داعية إلى توفير مكارم الأخلاق من العفة والاحتشام والحياء والغيرة، والحجب لمساوتها من التلوث بالشائعات، كالتبذل والتهتك والسفالة والفساد.

٤- علامة على العفيفات: الحجاب علامة شرعية على الحرائر العفيفات في عفتهن وشرفهن، وبعدهن عن دنس الريبة والشك: ﴿ذَلِكَ أَدْنَىٰ أَنْ يُعْرَفَ فَلَا يُؤْذِنُ﴾ (الأحزاب: ٥٩)، وصلاح الظاهر دليل على صلاح الباطن، وإن العفاف تاج المرأة، وما رفرت العفة على دار إلا أكسبتها الهناء.

ومما يستطرف ذكره هنا، أن النميري لما أنشد عند الحجاج قوله:

يَخْمَرْنَ أَطْرَافَ الْبِنَانِ مِنَ التُّقَى

وَيَخْرُجْنَ جَنَحَ اللَّيْلِ مَعْتَجِرَاتٍ

٥- قطع الأطماع والخواطر الشيطانية: الحجاب وقاية اجتماعية من الأذى، وأمراض قلوب الرجال والنساء؛ فيقطع الأطماع الفاجرة، ويكف الأعين الخائنة، ويدفع أذى الرجل في عرضه، وأذى المرأة في عرضها ومحارمها، ووقاية من رمي المحصنات والفواحش، وادِّبَابُ قَالَةِ السَّوْءِ، وَدَنَسُ الرِّيْبَةِ وَالشَّكِّ، وغيرها من الخطرات الشيطانية.

ولبعضهم:

حَوْرٌ حَرَائِرٌ مَا هَمَمْنَ بِرِيْبَةٍ

كَظِبَاءِ مَكَّةَ صَيِّدُهُنَّ حَرَامٌ

٦- حفظ الحياء: وهو مأخوذ من الحياة، فلا حياة دونه، وهو خلق يودعه الله في النفوس التي أراد - سبحانه - تكريمها، فيبعث على الفضائل، ويدفع في وجوه الرذائل، وهو من خصائص الإنسان، وخصال الفطرة، وخلق الإسلام، والحياء شعبة من شعب الإيمان، وهو من محمود

خصال العرب التي أقرها الإسلام ودعا إليها، قال عنتره العبسي:

وَأَغْضُ طَرِيفَ إِنْ بَدَتْ لِي جَارَتِي

حَتَّى يُوَارِي جَارَتِي مَاوَاهَا

فأل مفعول الحياء إلى التحلي بالفضائل، وإلى سياج رادع، يصد النفس ويزجرها عن تورطها في الرذائل، وما الحجاب إلا وسيلة فعالة لحفظ الحياء، وخلع الحجاب خلع للحياء.

٧- الحجاب: يمنع نفوذ التبرج والسفور والاختلاط إلى مجتمعات أهل الإسلام.

٨- الحجاب حصانة: ضد الزنا والإباحية، فلا تكون المرأة إناءً لكل والغ.

٩- المرأة عورة: والحجاب ساتر لها، وهذا من التقوى، قال الله - تعالى - ﴿يَبْنِيْءَ آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤْرِي سَوْءَ تَكْمُمْ وَرِدِيْشًا وَلِبَاسُ التَّقْوَى ذَٰلِكَ خَيْرٌ﴾ (الأعراف: ٢٦). قال عبد الرحمن بن أسلم - رحمه الله تعالى - في تفسير هذه الآية: "يتقي الله فيواري عورته فذاك لباس التقوى".

وفي الدعاء المرفوع إلى النبي ﷺ: "اللهم استر عوراتي وأمن روعاتي" رواه أبو داود وغيره.

فاللهم استر عوراتنا وعورات نساء المؤمنين، آمين.

١٠- حفظ الغيرة: وهذا من أعظم فضائل الحجاب، فالحجاب يحافظ على الغيرة الفطرية من خلال الحرص على ستر المرأة وبعد الأعين الخائنة عنها.



## حجاب المرأة في الدول الغربية

سؤال لمسلم مقيم في الساحل الغربي - أمريكا: ما حكم لبس الحجاب الكامل بما في ذلك الوجه إلى نصف الساق والإكمال بينطال واسع لا يبين الجسم في البلاد الأجنبية إذا كان بالألوان مثل (الوردي - السماوي - وغيرها من الألوان)، والعلة هي:

عدم التمييز ولفت النظر من الناس؟ والأغطية المزركشة أو متموجة الألوان؛ وذلك للعلة نفسها؟

الجواب: يجوز للمرأة أن تلبس ما شاءت من الألوان والأشكال في الحجاب والخمار بالضوابط التالية:

١. ألا يكون فيه زينة ظاهرة لافتة لنظر الناس.
٢. لا يكون شفافاً يظهر ما تحته.
٣. لا يكون ضيقاً يظهر حدود الجسم.
٤. أن يغطي جميع البدن.

وقد سُئلت اللجنة الدائمة للإفتاء في السعودية عن الحجاب، وهل هو خاص باللون الأسود؟.. فأجابت: "لباس المرأة المسلمة ليس خاصاً باللون الأسود، ويجوز لها أن تلبس أي لون من الثياب إذا كان ساتراً لعورتها وليس فيه تشبه بالرجال، وليس ضيقاً يحدد أعضائها، ولا شفافاً يشف عما وراءه، ولا مثيراً للفتنة.

فالضابط في ذلك هو الستر، وإذا كان البنطال ساتراً فضفاضاً واسعاً، ولا يظهر إلا من نصف الساق وأسفل والباقي مغطى بلباس آخر، فلا بأس بذلك إن شاء الله.

أما الألوان فلم يتعبدنا الله بلون معين، والضابط فيه ألا يكون لافتاً للانتباه لغرابته، ولا يكون زينة في نفسه تشد الناظر إليه؛ وعلى هذا فيجوز لبس ما تيسر من الألوان المذكورة في السؤال وغيرها بشرط ألا تستغرب ولا تكون زينة ظاهرة كالنقش والتطريز الظاهر أو اللامع، ونحو ذلك فينبغي الامتناع عنها.

ولننتبه حتى لا يكون حرصنا على عدم لفت الانتباه طريقاً للتساهل في بعض الأحكام الشرعية.. وفقكم الله وزادكم إيماناً وتقى..  
والله أعلم".

## حجاب المرأة

يجب على المرأة الحجاب أمام الأجانب، وهم غير المحارم، والمحارم هم الزوج ومن تحرم عليه على التأييد كالأب والابن والخال والعم، وغيرهم.

كما يجب على المرأة تغطية ما أمر الله - عز وجل - بتغطيته؛ صيانة للمرأة وإكراماً لها.

وقد أجمع أهل العلم على وجوب تغطية الوجه والكفين عند خوف الفتنة وانتشار الفساد.

واختلفوا في ذلك - إن أمنت الفتنة - اختلافاً مشهوراً سلفاً وخلفاً، والذي تدل عليه كثير من النصوص وجرى عليه عمل المسلمين غالباً في أنحاء الأرض طوال تاريخهم إلا في هذه العصور، هو لزوم تغطية الوجه والكفين، وهو الأبرأ للذمة والأعف للمرأة.

## حلاوة الحجاب

تبعث فتاة برسالة إليكن فتقول:

إلى كل من اغترت في هذه الدنيا.. إلى كل من أعمى الشيطان عينها فضيعة الطريق ولم تعد تفرق بين الخطأ من الصواب.. أكتب لكن تجربتي هذه بعد أن انتشر الفساد في بلادنا الإسلامية؛ فعسى أن تنفعن:

إنني فتاة في الخامسة عشر من عمري، لقد تحجبت قبل سنة وثلاثة أشهر.. وهذه قصتي مع الحجاب، الذي لم أكن أكلف خاطري يوماً بالتفكير فيه، بل تأجيله إلى ما بعد الجامعة والزواج، كما تفعل أغلبية الفتيات.

ولم يكن هناك من يشجعني؛ فأمي غير محجبة، وأبي رجل لا يفرض علينا شيئاً، بل يوجهنا إلى الطريق الصحيح، ولكن كانت مشيئة الله أقوى من هذا، ففي يوم من الأيام وأنا في المدرسة سمعت عن شاب قريب لصديقتي توفي في حادث سيارة بعد أن تفجرت به... فتأثرت بهذه الحادثة مع العلم أنني لم أر هذا الشاب في حياتي أو أسمع به أبداً.

ولكنني شعرت بشيء يتحرك في داخلي، فجلست أتأمل في هذه الدنيا وأتساءل: ما قيمة حياتنا؟ فإن الإنسان مسكين لا يعرف متى سينتقل إلى رحمة الله كهذا الشاب الذي كان يخطط إلى الذهاب إلى جامعته، لكنه ذهب إلى الله تعالى.. فقررت بعزم وشعرت بقوة أجهل من أين أتت أن أتحجب، وواجهت أهلي بهذا القرار المفاجئ، وذرفت دموع السعادة، وشعرت لأول مرة بحلاوة الإيمان، وشعرت بقربي إلى الله، ودعوت الله ألا يأتي يوم أتراجع فيه عن قراري. وإني أشعر بأن الله قد استجاب دعائي، فلقد انتقدت بشدة من قبل الجميع وكأنني

أرتكب جريمة، ولكني على علم بأنني على صواب وهم على خطأ... لأن يا أخواتي هذا الأمر الطبيعي، فلماذا العناد والتكبر على أمر الله تعالى؟ إن الله أدرى بمصلحتنا.. فما الذي ندركه نحن المساكين؟ بماذا ستجيبين عندما يسألنا الله تعالى؟.. ستخجل ألسنتنا وتتبرأ منا.. يا أخواتي، ليس في الدنيا ما يستحق أن نُغضب الله تعالى من أجله.. فامسحن الغشاوة التي على أعينكن وتوجهن إلى الله لعله - عز وجل - أن يرحمنا جميعاً.

### أسلمت بسبب حجابها!

حاولت كثيراً أن تتجنب المضايقات الكثيرة من الشباب عند ذهابها إلى عملها في أحد المستشفيات، لكن من غير فائدة، وتحيرت! في كيفية إيقاف هذه التحرشات والمضايقات؟ وأصبح هذا الأمر كابوساً يؤرقها، وفي يوم من الأيام رأت على زميلتها لباساً غريباً لم تعهده من قبل.. إنه حجاب وعباءة هدية من لجنة التعريف بالإسلام لزميلتها بعد أن أعلنت إسلامها، وبدأت زميلتها تشرح لها جمال الإسلام وتكامله وحفظه وصيانته للمرأة من الأذى، حيث قول الله - تعالى - موجهاً كلامه للنساء:

﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِّأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلْبَابِهِنَّ ذَٰلِكَ أَدْنَىٰ أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا﴾ (الأحزاب: ٥٩).

بعد سماعها لهذه الآيات من زميلتها أرادت أن تجرب حقيقة هذا الأمر؛ فطلبت أن تعطى حجاباً وعباءة، فلبستهما تجربة وليس اقتناعاً، وبعد مرور عشرة أيام توسلت إلى زميلتها أن تأخذها إلى لجنة التعريف بالإسلام؛ لتعلن إسلامها، فقد رأت عظمة الإسلام من خلال هذه الآية،

وثبت لها عملياً عدم تعرض أي إنسان لها عندما لبست هذا الحجاب، فقالت: أشهد أن الإسلام حق، ثم شهدت شهادة التوحيد ودخلت في هذا الدين العظيم، والأرض لا تسعها من شدة الفرح.

هكذا يدخل ديننا أفواج دون إكراه، بينما يشكك بعض أبنائنا بعدالة الإسلام، ويطعنون في القرآن بحجة عدم إعطاء المرأة حقوقها، ويثنون جهلهم وحمقتهم واستهزاءهم بدين الله وقرآنه صباح مساء. أسأل الله لهم الهداية وجلاء الغشاوة التي رانت على بصائرهم وقلوبهم.

## شروط الحجاب الشرعي

أختي المسلمة:

اعلمي أن أهل العلم قد بينوا شروطاً للحجاب ثمانية.. فاحرصي على حفظها والعمل بها.. وهي كما يلي:

أولاً: أن يكون الحجاب مستوعباً لجميع البدن بلا استثناء، فالوجه والكفان، والقدمان، والذراعان من العورة التي يجب سترها.

ثانياً: ألا يكون الحجاب زينة في نفسه، كأن يكون مزخرفاً أو ملوناً بألوان لافتة أو منقوشاً بخيوط فضية أو ذهبية أو غيرها.

ثالثاً: أن يكون صفيقاً متيناً ولا يكون شفافاً.

رابعاً: أن يكون واسعاً فضفاضاً غير ضيق فيصِف شيئاً من جسمها، أو يظهر أماكن الفتنة في الجسم، أو يلف عليه فيجسّم الصورة ونحو ذلك.

خامساً: ألا تكون الثياب مبخرة أو مطيبة أو معطرة.

سادساً: ألا يشبه لباس الرجال.

سابعاً: ألا يشبه لباس الكافرات مثل أن يكون قصيراً أو عارياً.

ثامناً: ألا يكون ثوب شهرة لقوله ﷺ: "من لبس ثوب شهرة في الدنيا ألبسه الله ثوب مذلة يوم القيامة ثم ألهب فيه ناراً" رواه أبو داود.

## الحرب .. !

هل تعلمين أن الحرب الموجهة إليك حرب ضروس، يريدون منها استعبادك وهتك عرضك.. باسم الحرية والمساواة.

ما معنى الحرية التي يدعو إليها المفسدون؟

ولماذا لم يدعوا إلى تحرير العمال المظلومين.. والضحايا المنكوبين..

والأيتام المنبوذين؟

لماذا يصرون على أن المرأة العفيفة.. التي تعيش في ظل وليها.. ولو

مد أحد العابثين يده إليها.. لما عادت إليه يده..

لماذا يصرون دائماً على أن هذه المرأة تحتاج إلى تحرير؟

هل ارتداء المرأة العباءة والحجاب لتحمي نفسها من النظرات

المسعورة.. يعد عبودية تحتاج إلى تحرير المرأة منها؟

هل تخصيص أماكن معينة لعمل المرأة.. بعيدة عن مخالطة

الرجال.. هو عبودية وذل للمرأة؟.. هل تربية المرأة لأولادها.. ورأفتها

بيناتها.. وقرارها في بيتها.. هو عبودية تحتاج إلى تحرير؟.. ثم.. لماذا

نجد أن أكثر من يتناجون ويدعون إلى تحرير المرأة.. وتكشفها لهم..  
ويزعمون أن حجابها قيد وغل لا بد أن تتحرر منه...

لماذا نجد أن أكثر هؤلاء ليسوا من العلماء، ولا من المصلحين،  
وإنما أكثرهم من الزناة، وشراب الخمر، وأصحاب الشهوات  
المسعوة؟

فلماذا يدعو هؤلاء إلى تحرير المرأة؟.. لماذا يستميتون لإخراج  
العفيفة من بيتها.. لماذا؟  
الجواب واضح.. اشتها أن يروها متعرية راقصة فزينوا لها  
الرقص.

فلما تعرت وتبدلت.. وأصبحت تلهو وترقص في المسارح.. أرضوا  
شهواتهم منها.

ثم صاحوا بها وقالوا: قد حررناك، واشتها أن يتمتعوا بها متى  
شاؤوا.

فيزينوا لها مصاحبة الرجال ومخالطتهم؛ حتى حولوا إلى حمام  
متنقل يستعملونه متى شاؤوا على فرشهم، وفي حدائقهم، وباراتهم،  
وملاهيهم؛ فلما تهتكت وتجست.. صاحوا بها وقالوا: قد حررناك.

خدعوها بقولهم حسناء

والفواني يفرهن الثناء

واشتها أن يروها عارية على شاطئ البحر، وساقية للخمر،  
وخادمة في طائفة، وصديقة فاجرة؛ فزينوا لها ذلك كله وأغروها بفعله.

فلما ولغت في مستنقع الفجور، تضاحكوا بينهم وقالوا: هذا امرأة متحررة!

فمن ماذا حرروها؟

عجباً.. هل كانت في سجن وخرجت منه إلى الحرية؟ هل الحرية في تقصير الثياب.. ونزع الحجاب؟ أم الحرية في التسكع في الأسواق.. ومضاجعة الرفاق؟ هل الحرية في مكالمة شباب فاجر، أو الخلوة بذئب غادر؟

أليست الحرية الحقيقية، والسيادة النقية، هي أن تكوني عفيفة مستترة.

أبوك يرأف عليك، وزوجك يحسن إليك، وأخوك يحرسك بين يديك.

وولدك ينطرح على قدميك، وهذه هي الكرامة العظيمة التي أرادها الله تعالى لك.

## العفة تاج!

تذكري يا أختاه: أن أجمل تاج تضعينه على رأسك هو العفة، وأجمل لغة تتكلم بها عيناك هي الصدق، وأجمل صورة يتزين بها وجهك هي الحشمة، وأجمل عقد تزينين به جيدك هو التواضع، وأجمل عطر تتعطرين به هو عطر البر للوالدين والإحسان.

يروى أحد الشباب قصة صديق له من الشباب العابث، ومن أصحاب العلاقات المشبوهة مع النساء.



أتى هذا الشاب العابث يزور صديقه، فسأله: لماذا لم تضع سيارتك أمام بيتي؟ قال: معي صديقة جديدة! وهي طالبة في المدرسة، أخذتها في بداية الدوام، وأنا أنتظر حتى يحين وقت الانصراف ويرن الجرس فأنزلها أمام المدرسة، فتركب الباص وكأنها خرجت من المدرسة.  
قال الشاب: استأذنت منه وكأني داخل إلى منزلي، فخرجت من الخلف متوجهاً إلى السيارة، فإذا بداخلها فتاة في الخامسة عشرة من عمرها..

قلت لها: ما الذي جاء بك إلى هنا؟

قالت: إن فلاناً يحبني ووعدني بالزواج.

قلت لها: تألمي جيداً ما أقول؛ فرغم أن صاحبك هو صديقي، إلا أن ذلك لا يمنعي أن أخلص في نصيحتي لك؛ تذكري الثقة التي أولاك إياها أهلك، تذكري شناعة الأمر الذي تقومين به.. اعلمي جيداً أنك على خطر، وأن صديقي لا يفكر أدنى تفكير في أن يتزوجك؛ لأننا نحن الشباب إذا وجدنا من هي مثلك لا نفكر فيها زوجة أبداً؛ لأن التي خرجت مع شاب غريب عنها، وخرقت ستر أهلها ليست أهلاً أن تكون زوجة، بل لعلها تمارس هذا الفعل مع شخص آخر!

وجاءني صاحبي مرة أخرى فقلت: هل هي معك هذه المرة أيضاً؟

قال: نعم .. قال: فخرجت إليها وقلت لها: إنك لم تفهمي ما قلت لك في المرة الأولى .. إنه سيأخذ منك ما يريد، وسيلقيك على حافة الطريق تتأوهين من الألم والفضيحة والعار.

وذات يوم أرسلت له هذه الفتاة رسالة مع صديقتها، تقول فيها:  
"إني أشكرك على نصيحتك الغالية، وفعلاً كاد أن يحصل ما قلته لي..  
فعندما خرجت مع ذلك "الوعد" في المرة الأخيرة: حاول أن يأخذ مني  
أعز ما أملك، فبكيك وتوسلت أن يعيدني، وبعد إلحاح وبكاء.. أرجعني  
إلى مدرستي التي أخذني منها.. كدت أن أفقد شريفي، كدت أن أقع  
ضحية تلك اللعبة الدنيئة وأن أضع رأسي ورؤوس أهلي في الوحل.. ولكن  
الله سلم!"





## موضوعات متنوعة



تتعدد الفقرات، وتتنوع الموضوعات، وقد يطول بنا هذا السفر الكبير في الإحاطة بكل ما طالته أيدينا من درر ومنقولات؛ لكن كما يقال: حسبك من القلادة ما أحاط بالعنق؛ لذا كانت هذه الفقرة بعنوان: (موضوعات متنوعة)؛ لتلم شمل الموضوعات التي لم يكن لها مناسبة لذكرها تحت فقرات هذا الكتاب.

وكذلك حتى تكون لها نكهة خاصة ومميزة عن غيرها من الفقرات؛ فهذه الفقرة مليئة بالموضوعات المتنوعة، وغير المحددة في باب أو مجال، بل هي بمثابة المعلومات والموضوعات الشاملة لا المحددة.

وقد بدأت هذه الفقرة بعدد قليل من الصفحات، إلى أن فوجئت بأنها قد تجاوزت عشرات الصفحات، وهي في طور النمو ما زالت؛ إلا أنني كففت قلبي عن مداعبتها خشية نفاذ حبره، مع عدم تمام أسطوره.

لذا.. أوصي الجميع بالألا تمر عليهن فائدة، أو موضوع، أو معلومة إلا ويدونها إن شعرن بأهميتها العظمى، وحاجتهن إلى الرجوع إليها.

وها أنا أقدم لأخواتي طالبات المرحلة الابتدائية هذه الفقرة المتميزة، والمفيدة. وأرجو من الله أن تنال رضا واستحساناً من المستمعات والقارئات.

## من النباتات العطرية

(١) الفتنة (المسك - السنط): شجيرة ذات أشواك متساقطة الأوراق، خشبها متين، أزهارها كروية صفراء برتقالية، ذكية الرائحة، تظهر في فصلي الشتاء والربيع، تتكاثر بالبذور في آذار (مارس)، يستخرج من الأزهار زيت طيار يسمى (زيت أكاسيا) يدخل في تحضير كثير من أنواع الروائح العطرية ودهانات الشعر وفي تحضير الياسمين الصناعي. والزيت سائل أصفر زكي الرائحة، أما قرون الشجيرة فتستعمل في الدباغة، كما يستعمل منها مرهم ضد الأكزيما وتهتك جلود أصابع القدم.

(٢) الريحان: نبات يزرع لجمال أوراقه ذات الأريج العاطر، ويستحصل منه وقت الإزهار على (٥, ٢ إلى ٤٪) زيتاً طياراً يستعمل في صناعة الروائح والصابون، ومنه أنواع يستعمل زيتها كدهان في نزلات البرد وإزالة الكدمات.

## من أنواع الأشجار بالتفصيل

الخزامى: نبات جذاب، لكنه غريب يثير التساؤل: كيف يمكنه أن يحافظ على حيويته على تلك الهضاب الكلسية، حيث ينمو مقاوماً حرارة الشمس وقساوة الصخور، ينمو في الأراضي الصوانية (يوجد بكثرة في المملكة العربية السعودية)، أزهاره أرجوانية ورائحته مدوخة، وهناك نوع منه حجمه أكبر، وأوراقه خضراء ورائحته كافورية، ويتأخر ازهاره شهراً عن بقية الأنواع، بالإضافة إلى أن الخزامي نبات مطهر وطارد للحشرات معروف منذ القدم، فإن لأزهاره إذا ما جمعت قبل تفتحها فوائد علاجية كثيرة في الطب المنزلي. ويقال له: خيري البر؛ لأنه أذكى نبات البادية.

الخل: نبتة من فصيلة الخيميات، موطنها: الجزائر، مصر، المغرب، يتراوح ارتفاع هذه العشبة بين (٣٠ و ٩٠) سم، وتشكل أزهارها خيماً يتجاوز كل منها الـ (٢٠) سنتيمتراً، وهي تتكون من أكثر من دائرة أساسية، تنقسم بدورها إلى دوائر أخرى تحمل الأزهار تقطف هذه الخيم، عندما تصبح مغطاة بالثمار المحتوية على العنصر الفعال المسمى "الخلين" وهو علاج ممتاز لمضاد للتشنج. وكان قدماء المصريين يستعملونه كمهدئ للمغص الكلوي.

## ماذا يعشق اليابانيون؟

اليابانيون يعشقون كلمة "قامباروا"؛ لأنها تعني عندهم؛ "المثابرة والاستمرار" أو "بذل المرء قصارى جهده".

## نفس تواقّة

كان عمر بن عبدالعزيز يقول "إن لي نفساً تواقّة، تاقّت إلى فاطمة بنت عبد الملك فتزوجتها، وتاقّت إلى الإمارة فتوليتها، وتاقّت إلى الخلافة فأدركتها، وقد تاقّت نفسي إلى الجنة، فأرجو أن أدخلها، إن شاء الله -عز وجل-".

## السمكة المصباح

السمكة المعروفة باسم "أبو الشعر" سمك يعيش في الأعماق البحرية، ذو رأس ضخّم مسطح وفم عريض وعلى رأسه شبه طعم يفري به صغار الأسماك، ومن فمه المفتوح يشع ضوء يخدع به الأسماك إلى دخوله فيتغذى بها.

## أغرب عملية تفتيش

توفي الأمير وليكور فون ميكاو حاكم بريكسن في النمسا سنة (١٩٠٥م) في أثناء رحلة كان يقوم بها إلى روما، وبينما سجي جثمانه بانتظار دفنه رسمياً حلم أحد حراس الشرف الذين كانوا يحيطون

بالنخش بأن الأمير يحمل ثروة، فراح يفتش في ملابسه حتى عثر في طرف الكم على إيصال بمبلغ (٣٠٠) ألف قطعة ذهبية كان الأمير قد وضعها في مصرف ألماني، كما عثر على قصاصه ورق تساوي مبلغ مليوني دولار.

## القذيفة الحارقة

هل تصدقي أنه إذا تم تسخين قذيفة مدفع إلى درجة حرارة (٥٠) مليون، وهي حرارة وسط الشمس، فإن ضغط الضوء الذي ترسله يكفي للقضاء على أي شخص يكون على مسافة (٥٠) ميلاً منه.

## شجر التين الخناق

من أشجار التين البري التي تنمو في الغابات الاستوائية المطيرة، وتجمع بينها خاصية التنافس الشديد على الارتواء بأكبر قدر من ضوء الشمس في تلك الغابات الكثيفة المعتمة، وفي سبيل ذلك تسلك هذه الأشجار سلوكاً عجيباً؛ فهي غالباً ما تكون بذرة طرية يسقطها طائر على فرع مرتفع من شجرة نامية، وتبت البذرة مواصلة النمو لتصير شجرة، فترسل جذعها وغصونها لأعلى باتجاه المزيد من ضوء الشمس، وتهبط بجذورها القوية إلى أسفل لتغوص في الأرض. ومع اكتمال نموها تصير محيطة بالشجرة التي استضافتها، فتمنع عنها الضوء والهواء، وتموت المضيفة مختنقة. لكن هذا يحدث أيضاً عندما تسقط البذرة على سقف بناء للبشر في هذه الغابات الاستوائية المطيرة، وتنمو الشجرة محيطة بالبناء، فهل هي أيضاً تختنقه!



## فندق على قمم الأشجار

في مقاطعة شرويشاير وفوق شجرة زيزفون ضخمة تم تشييد فندق صغير بمثابة بيت صيفي للأميرة الصغيرة إليزابيث، وكان فاحراً وأنيقاً من الداخل. وقد دخلته أكثر من ملكة بريطانية، ومنهن الملكة فيكتوريا الشهيرة التي كان يستهويها مراقبة الثعالب من نافذته. وفي كينيا عندما كانت إفريقيا كلها تقريباً مستعمرة بريطانية، قام الحكام الاستعماريون ببناء فندق صغير فوق شجرة كينية ضخمة تصعد إليها الأميرة إليزابيث التي كانت قد كبرت وتقضي إجازة فيه هناك، لتستمتع بمراقبة الحيوانات من مكان مرتفع وآمن، وفخم على الرغم من صغره، وقد تلقت الأميرة خبر تتويجها على عرش بريطانيا بينما كانت في هذا الفندق فوق الشجرة!

## شجرة البوانسيانا

موطنها عند مدغشقر، لكنها تنتشر الآن في كل مناطق العالم الحارة، ومنها بلادنا، فتاجها ينمو بشكل خيمي، وتورق وتزهر بكثافة في الصيف، فارشة تحتها مساحة واسعة من الظل، وهي ترتفع لأمتار عدة، وأوراقها مثل ريشات كبيرة تنتظم على أضلاعها ووريقات بيضاوية منمنمة زوجية ذات قمم مستديرة. أزهارها حمراء نارية، وهي كبيرة وهشة، أما ثمارها فهي تشبه قرون خروب كبيرة. وبعد انقضاء الصيف وعند حلول الخريف، تتساقط أوراقها وتصبح فروعها عارية ليتسلل خلالها ضوء الشمس، ويدفئ الأرض والناس.

## شجرة الجاكاراندا

على الرغم من أن موطن هذه الشجرة هو أمريكا الجنوبية وخاصة البرازيل، وكونها بعيدة الأصل عن موطن شجرة البوانسيانا، إلا أنهما متشابهتان كثيراً في شكل أوراقهما ووريقاتهما، وكونهما شجرتي ظل وزينة. لكن أوراق الجاكاراندا تتساقط مع مطلع الربيع، وفي نهايته تتألق على فروعها العارية عناقيد من زهور بنفسجية شديدة الجمال. وخشب هذه الشجرة أبيض ومجزع بشكل لطيف، وأفضل أنواعه هو خشب البقس الذي يستخدم في تصنيع أعواد الثقاب واللبن الذي يشارك في صناعة الورق.

## هل السمك محب للهو؟

أكبر الحيوانات المحبة للهو في هذا العالم لا يزيد طول الواحد منها على سبعة سنتيمترات أو عشرة. إنه السمك المحارب الذي تؤدي معاركه بعضه مع بعض إلى الموت، ويعتبر منذ سنوات كثيرة إحدى أكثر التسلية شعبية في سيام أو تايلاند. والذكور من هذا النوع من السمك هي التي تتحارب، وهي ذات طبيعة مشاكسة ومولعة بالقتال، بحيث إنه عندما يوضع ذكران معاً في حوض زجاجي يبدآن بمهاجمة أحدهما الآخر بقسوة وغضب حتى يقتل واحد، وأحياناً الاثنان معاً.

ويراقب السياميون هذه المعارك السمكية بالحماسة نفسها التي يراقب بها سائر الناس مباريات الملاكمة، أو المصارعة، مثلاً، أو كرة القدم، مثلاً!

### من نوادر الأخبار

اشترى عبدالله بن عامر من خالد بن عقبة داراً كانت له من السوق بـ(٩٠) ألف درهم، فلمّا كان الليل، سمع عبدالله بكاء آل خالد فقال: ما بالهم يبكون؟ قيل: لخروجهم من دارهم التي اشتريتها. فقال: يا غلام: أعلمهم أن المال والدار لهم جميعاً.

### لم لا رفعت السيف؟

دخل رجلٌ على سلم بن قتيبة الباهلي، فسأله عن حاجة واتكأ على سيفه، فوضع الرجل ثقل سيفه على إصبع سلم بن قتيبة ولم يزل يكلمه في حاجته إلى أن رضَّ إصبع سلم، فأدماه وسلم صابراً، فلما قضى حاجته وخرج من عنده، جعل يمسح الدم من إصبعه بمنديل وشده. فقيل له: لم لا رفعت السيف عن رجلك بيدك؟ قال: خفت أن أفعل ذلك فيخجل فينسى شيئاً من حاجته.

### الناس يتدحرجون من فوق إلى أسفل

حكى أن رجلاً ضاف آخر، فانتبه صاحب الدار بالليل، فسمع ضحك الرجل من الغرفة، فصاح به: فلان! فقال: لبيك.

قال: أنت كنت في أسفل الدار فما الذي رقاك إلى الغرفة؟! قال: تدرجت. فقال: الناس يتدرجون من فوق إلى أسفل، فكيف تدرجت أنت؟ قال: فمن هذا أضحك.

### خطبة

روي عن عيينة بن أبي سفيان أنه قال: زينني أبي وأرسلني إلى عمي عتبة أخطب ابنته، فأتيته فأقعدي في حجره، وقال: مرحباً بأقرب قريب خطب، وأحبّ حبيب ورد، لا أستطيع له رداً، ولا أجد من تشفعه بدأ. يا بني، قد زوجتكها، وأنت عليّ أعزُّ منها، وهي أطلَى بقلبي منك فأكرمها يعذب على لساني ذكرُك، ولا تُهنأ فيصغر عندي قدرك، وقد قربتُك مع قرابتك، فلا تباعد قلبي من صلتك.

### سعيد رغم إعاقة

أحد السلف كان أقرع الرأس.. أبرص البدن.. أعمى العينين.. مشلول القدمين واليدين، وكان يقول: "الحمد لله الذي عافاني مما ابتلى به كثيراً من خلقه، وفضلني عليهم تفضيلاً"، فمر رجل فقال له: مما عافاك؟ أعمى وأبرص وأقرع ومشلول.. فمما عافاك؟ فقال: ويحك يا رجل؛ جعل لي لساناً ذاكرةً، وقلباً شاكراً، وبدناً على البلاء صابراً، اللهم ما أصبح بي من نعمة أو بأحد من خلقك فمنك وحدك لا شريك لك، فلك الحمد ولك الشكر. قال تعالى: ﴿ وَمَنْ يَعْشُرْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِيضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ ۗ ﴾ (الزخرف).

## أمرٌ وناه

قال بعض العلماء:

إن الله نصب شيئين: أحدهما أمر، والآخر ناه.

فالأول يأمر بالشر، وهو: النفس.. قال تعالى: ﴿ وَمَا أْبْرِيْ نَفْسِيَّ ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ ۗ ﴾ (يوسف: ٥٣).

والآخر ينهى عن الشر، وهو: الصلاة.. قال تعالى: ﴿ إِنَّكَ الصَّلَاةُ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ ﴾ (العنكبوت: ٤٥).  
فكلما أمرتك النفس بالمعاصي والشهوات، فاستعن عليها بالصلاة.

## ألتهتك اللذائذ؟!

حكى عن مالك بن دينار (الصوفي الزاهد) أنه قال:

"سهوت ليلة عن وردى، ونمت.. فإذا أنا في المنام بجارية كأحسن ما يكون، في يدها رقعة، فقالت لي: أتحسن تقراء؟ فقلت: نعم؛ فدفعت إلى الرقعة فإذا فيها:

ألتهتك اللذائذ والأمانى

عن البيض الأوانس في الجنان

تعيش مخلداً لا موت فيها

وتلهو في الجنان مع الحسان

تنبه من منامك إن خيراً

من النوم التهجد بالقرآن

## أنهار العالم الأكثر طولاً

- ١- النيل: (يجري في عدة دول إفريقيا كتنزانيا والسودان ومصر) - (٦٦٧٠) كم.
- ٢- الأمازون: (يجري في بيرو والبرازيل) - (٦٤٤٨) كم.
- ٣- يانجتسي: (يجري في الصين) - (٦٣٠٠) كم.
- ٤- المسيسيبي: (يجري في الولايات المتحدة الأمريكية) - (٥٩٧١) كم.
- ٥- نيسي: (يجري في منغوليا وروسيا) - (٥٥٤٠) كم.
- ٦- هوانج هو: (يجري في الصين) - (٥٤٦٤) كم.
- ٧- أوب إرتش: (يجري في منغوليا وكازاخستان وروسيا) - (٥٤١٠) كم.
- ٨- الكونغو: (يجري في أنجولا وزائير) (٤٧٠٠) كم.
- ٩- لينا: (يجري في روسيا) - (٤٤٠٠) كم.
- ١٠- ميكونج: (يجري في عدة دول آسيوية كالصين وبورما وفيتنام) - (٤٣٥٠) كم.

## أول من أدخل الأوثان إلى مكة

هو عمرو بن لحي بن قمعة بن إلياس، وأمّه هي خندق بنت عمران بن الحاف.

خرج ذات مرة من مكة إلى الشام في بعض أموره، فلما قدم مكاناً يدعى مأب من أرض البلقاء، يسكنه العماليق، وجدهم يعدون الأصنام، ولم يكن له بها سابق عهد. فسألهم: ما هذه الأصنام التي أراكم تعدون؟ قالوا: هذه أصنام نعبدها، نستمطرها فتمطرنا، ونستنصرها، فنتنصرنا: فقال لهم: أفلا تعطونني صنماً فأسير به إلى أرض العرب فيعدون؟! فأعطوه صنماً يقال له هبل. فقدم به مكة، فنصبه، وأمر الناس بعبادته وتعظيمه. ففعلوا. ونسوا ما كانوا عليه، واستبدلوا بدين إبراهيم وإسماعيل - عليهما السلام -، وغيره فعبدوا الأوثان، وصاروا إلى ما كانت عليه الأمم قبلهم من الضلالات، وفيهم على ذلك بقايا من عهد إبراهيم يتمسكون بها، من تعظيم البيت، والحج والعمرة والوقوف على عرفة والمزدلفة، وغير ذلك.

وقد أخبرنا النبي ﷺ أنه رأى عمرو بن لحي في النار، فقال: «رأيت عمرو بن لحي يجر قصبه في النار».

وعن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول لأكثم بن الجون الخزاعي: «يا أكثم، رأيت عمرو بن لحي بن قمعة بن خندق يجر قصبه في النار، فما رأيت رجلاً أشبهه برجل منك به، ولا بك منه». فقال أكثم: عسى أن يضرني شبهه يا رسول الله!.. قال: «لا، إنك مؤمن وهو كافر، إنه كان أول من غير دين إسماعيل، فنصب الأوثان، وبحر البحيرة، وسيب السائبة، ووصل الوصيعة، وحمى الحامي».

## ثنائيات متلازمة

- اثنان لا يشبعان: طالب علم وطالب مال.
- اثنان محبوبان: الحلم والأناة.
- اثنان مكروهان: الحرص والبخل.
- اثنان لا يفترقان: الحسد والطمع.
- اثنان متلازمان: الشكر والزيادة.
- اثنان مستحيلان: صحة دون مرض، وخلود دون موت.
- اثنان متشابهان: النوم والموت.

## الحروف .. الهجائية والأبجدية

الحروف الهجائية هي الحروف التي تجري عليها أغلب المعاجم في ترتيب موادها: أ، ب، ت، ...ي. وواضع هذا الترتيب المعروف هو عالم اللغة: نصر بن عاصم الليثي.

أما الحروف الأبجدية، فهي الحروف التي رتبها الساميون في ألفاظ تجمع الحروف وهي: أبجد، هوز، حطي، كلمن، سغفص، قرشتن، ثخذ، ضطغ.. أي: أ، ب، ج، غ.

## تفكر في هذه الحكم

- تعلمنا العلم للدنيا.. فدلنا على ترك الدنيا.
- لو كنت مغتاًباً أحداً، لاغتبت والدي؛ لأنهما أحق بحسناتي.



- الرحمة تنزل عند ذكر الصالحين.
- الرفيع: من يرفعه الله بطاعته.
- أكثركم علمًا.. ينبغي أن يكون أشدكم خوفًا.
- أهل الدنيا خرجوا من الدنيا قبل أن يتذوقوا أطيب ما فيها؛ وهو معرفة الله - عز وجل-.

### سبب الإغماء

كثيرًا ما يشعر المرء بدوار أو يصاب بإغماء عندما ينهض من سريرته فجأة، ويقول الأطباء: إن سبب هذه الظاهرة هو فراغ الدماغ من الدم الذي يغذيه، وإذا حرم الدماغ كفايته من الدم حرم كمية الأوكسجين التي يكون عادة في حاجة إليها فيفضي ذلك إلى دوار، بل إلى إغماء، نعم، إن في الجسم أجهزة دقيقة لمنع الإغماء في هذه الحالات، لكن إذا كان الدم ضعيفًا أو قليلًا فالإغماء يكاد يكون محققًا. لذلك يجدر التأنى عند النهوض من السرير وعدم الوثوب منه فجأة؛ تلافياً للدوار والإغماء.

### احترمي إخوانك من البشر

كل شخص منا يمثل إعجازًا؛ فمن المتفق عليه أن قصة حياة كل شخص منا من الممكن أن تتحول إلى كتاب يحقق أعلى المبيعات، وأنت واحدة من هؤلاء الأشخاص.

لذا؛ فكري في ذلك، وبدلاً من افتراض أشياء عن شخص ما، أولى بك أن تتصرفي مثل الصحفي العطوف وتطلبي من هذا الشخص أن يحكي لك عن أمتع جوانب حياته وأكثرها مغزى. وحاولي أن تكشفني عن تاريخه الشخصي، وعن أعظم اللحظات في حياته وأروع ذكرياته وأهدافه ومعتقداته. فمهما كانت الظروف الحالية للمرء فهو يحمل بداخله كل ما قام به وكل ما حدث له في حياته؟.. لذلك اكتشفي واستمتعي واحترمي تلك الظروف.

## أفيحبون الدنيا؟!

قال أبو إمامة الباهلي: "لما بعث الله محمداً ﷺ، أتت إبليس جنوده، وقالوا: قد بُعث محمد، وخرجت أمته.. قال: أفيحبون الدنيا؟.. قالوا: نعم. قال: إن كانوا يحبون الدنيا فإني لا أبالي أن يعبدوا الأوثان، أنا أغدو عليهم وأروح لهم بثلاث: أخذ المال من غير حله، وإنفاقه في غير حقه، وإمساكه عن حقه، والشرك تابع لهذا".

## ينسى أسماءهم!

كان رجل يسمي أسماء غلمانة.. ثم ينساها.. فقال: اشتروا لي غلاماً يكون له اسم مشهور لا أنساه.. فاشتروا له غلاماً اسمه واقد فقال: هذا الاسم لا أنساه.. اجلس يا فرقد!

## الموت والجهاد والشهوة

قال حاتم الأصم:

الموت أربعة: موت أبيض، وموت أسود، وموت أحمر، وموت أخضر.  
فالموت الأبيض: الجوع. والموت الأسود: احتمال أذى الناس. والموت  
الأحمر: مخالفة النفس. والموت الأخضر: طرح الرقاع بعضها على بعض.  
والجهاد ثلاثة: جهاد في شرك: مع الشيطان حتى تكسره.  
وجهاد في العلانية: في أداء الفرائض حتى تؤديها.  
وجهاد مع أعداء الله: في غزو الإسلام.  
والشهوة ثلاثة: شهوة في الأكل، وشهوة في الكلام، وشهوة في النظر؛  
فاحفظ الأكل بالثقة، واللسان بالصدق، والنظر بالعبرة.

## يطلبني ثمانية

سأل أحدهم يوماً الإمام الشافعي - يرحمه الله: كيف أصبحت؟  
فقال الإمام: "أصبحت يطلبني ثمانية: الله تعالى بالفرض..  
ورسوله - عليه الصلاة والسلام - بالسنة، والدهر بصروفه، والعيال  
بقوتهم، والحفظة بما ينطق لساني، والشيطان بالمعاصي، والنفس  
بالشهوات، وملك الموت بقبض روعي".

## مراتب الفقر

- إذا ذهب مال الرجل، قيل أنزف وأنقض.  
فإذا ظهر أثر الجذب والشدة عليه، وأكلت السنة ماله، قيل عُصَب فلان. فإذا قطع حلية سيفه للحاجة والخلة، قيل: أنتَحَ فلان.  
فإذا أكل خبز الذرة، وداوم عليه لعدم غيره، قيل: طهفل.  
فإذا لم يبق له طعام، قيل: أَوْوَى.  
فإذا ضربه الدهر بالفقر والفاقة، أصرم وأفج.  
فإذا لم يبق له شيء، فيقال أعدم وأملق.  
فإذا ذل في فقره حتى لَصِقَ بالدقعاء، وهي التراب، قيل أدفع.  
فإذا تناهى سوء حاله في الفقر، قيل أفقَع.

## أوصاني خليلي بسبع

قال أبو ذر الغفاري - رضي الله عنه - : "أوصاني خليلي - يقصد النبي ﷺ - بسبع:

- أمرني بحب المساكين والدينومئهم..
- وأمرني أن أنظر إلى من هو دوني ولا أنظر إلى من هو فوقني.
- وأمرني ألا أسأل أحداً شيئاً..
- وأمرني أن أصل الرحم..
- وأمرني أن أقول الحق وإن كان مُراً..

- وأمرني ألا أخاف في الله لومة لائم..
- وأمرني أن أكثر من قول: لا حول ولا قوة إلا بالله.

## رأس الذئب

زعموا أن أسدًا وذئبًا وثعلبًا اصطحبوا، فخرجوا يتصيدون، فصادوا حمارًا وظبيًا وأرنبًا. فقال الأسد للذئب: اقسم بيننا سيدنا. قال: الأمر أبين من ذلك؛ الحمار لك، والأرنب لأبي معاوية (يقصد الثعلب)، والظبي لي. فخبطه الأسد على رأسه خبطة قوية. أطاحت رأسه، ثم أقبل الأسد على الثعلب وقال: قاتله الله ما أجهله بالقسمة هات أنت يا أبا معاوية فقال الثعلب: يا أبا الحارث (يعني: الأسد) الأمر أوضح من ذلك الحمار لغذائك، والظبي لعشائك والأرنب فيما بين ذلك. فقال له الأسد: قاتلك الله ما أقضاك. من علمك هذه الأقضية؟ قال الثعلب: رأس الذئب الطائح عن جثته.

وقال الحكماء: قيل للذئب: ما بالك تعدو أسرع من الكلب؟ قال: لأنني أعدو لنفسي وهو يعدو لصاحبه.

## في ضيافة الهدد

رُوي أن الهدد قال لسليمان - عليه السلام: أريد أن تكون يومًا في ضيافتي. قال سليمان: أنا وحدي؟ قال: لا، بل العسكر كله، في جزيرة كذا يوم كذا. فمضى سليمان إلى هناك والعسكر. فصعد الهدد إلى الجو، فصاد جرادة وخنقها، ورمى بها في البحر، وقال: يا نبي الله،

إن كان اللحم قليلاً، فالمرق كثير.. فكلوا.. من فاته اللحم، ناله المرق! فضحك سليمان وجنوده حولاً كاملاً.

## كيف يأتيك الوحي؟

عن عائشة أم المؤمنين - رضي الله عنها - ، أن الحارث بن هشام - رضي الله عنه - ، سأل رسول الله ﷺ، فقال: يا رسول الله.. كيف يأتيك الوحي؟ فقال رسول الله ﷺ: «أحياناً يأتيني مثل صلصة الجرس، وهو أشد عليّ، فيفصم عني وقد وعيت عنه ما قال.. وأحياناً يتمثل لي الملك رجلاً، فيكلمني فأعي ما يقول».. قالت عائشة، رضي الله عنها: ولقد رأيته ينزل عليه الوحي في اليوم الشديد البرد، فيفصم عنه، وإن جبينه ليتفصد عرقاً.

## الأعجمي

يقولون: فلان أعجمي، والأعجمي في كلام العرب: الذي في لسانه عجمة، أي لا يبين كلامه، أو بعضه، وإن كان من العرب. والعجمي: الذي أهله من العجم، وإن كان فصيح اللسان. ويُقال للدواب: عجم؛ لأنها لا تتكلم. ويقال لصلاتي الظهر والعصر: العجاوان؛ لأنهما لا يُجهر فيهما، وقد قال تعالى: ﴿ وَكُنزْنَاهُ عَلَىٰ بَعْضِ الْأَعْجَمِينَ ﴾ (الشعراء). أي ألسنتهم عجمة.

وأنشد ذو الرمة:

أحب المكان الفقير من أجل أنني  
به أتغنى باسمها غير مُعجم.

### مدن إسلامية

- البصرة: شيدها عتبة بن غزوان في العراق - عام (١٤هـ).
- الكوفة: شيدها سعد بن أبي وقاص في العراق - عام (١٨هـ).
- الفسطاط: شيدها عمرو بن العاص في مصر - عام (٢١هـ).
- القيروان: شيدها عقبة بن نافع في المغرب - عام (٥٠هـ).
- واسط: شيدها الحجاج بن يوسف الثقفي في العراق - عام (٧٣هـ).
- بغداد: شيدها أبو جعفر المنصور في العراق - عام (١٤٥هـ).
- القطائع: شيدها أحمد بن طولون في مصر - عام (٢٥٦هـ).
- القاهرة: شيدها جوهر الصقلي في مصر - عام (٣٥٩هـ).

### كان أبيض اللون

لما أقلعت السماء عن المطر، وابتلعت الأرض ماءها، وانتهى  
الطوفان، ورسّت سفينة نوح - عليه السلام - على الجودي، بمن عليها  
أراد نوح أن يعرف خبر الأرض، فبعث الغراب لتلك المهمة، وطار الغراب؛

لكنه وجد جيفة، فاشتغل بها، ربما لجوعه، فلما تبأطا عليه، أرسل مكانه الحمامة، فذهبت ولم تلبث أن عادت وفيّ فمها غُصن زيتون، وساعتئذ، غضب منه، ودعا عليه بسواد اللون، بعد أن كان لونه أبيض؛ ولذا تنفر من البيوت.

## الصراط وقناطره

قيل إن الصراط - وهو أحدُ من السيف - الذي يمرُّ عليه الخلائق للحساب يوم القيامة، فوقه سبع قناطر، أو جسور، فعند الأولى: يحاسبون على الصلاة، وعند الثانية: يُسألون عن الأمانة، أمانة الخلق والخالق وعند الثالثة: يُحاسبون على صلة الرحم.. وعند الرابعة: يُسألون عن بر الوالدين، وعند الخامسة: يُحاسبون على ما قاله اللسان.. وعند السادسة: يُسألون عن حفظ الجار، وعند السابعة: يُسألون عن الصدق.

## مناقبه جمعة

كان للإمام الشافعي - رحمه الله - ، مناقب جمعة.

فقد كان يختم القرآن كل يوم، وكان يُجزئ الليل ثلاثة أجزاء: الثلث الأول يكتب، والثاني يصلي، والثالث ينام، وقال عن نفسه: ما كذبت قط، ولا حلفتُ بالله لا صادقاً ولا كاذباً، ولم يترك غُسل الجمعة قط، لا في برد ولا في سفر ولا حَضر، وكان من أكرم الناس، وما سأله أحد شيئاً، إلا احمرَّ وجهه حياءً من السائل، وكان كثير الأسقام دون شكوى.



وكان ذا هيبة، وكان نقش خاتمه: كفى بالله ثقة لمحمد بن إدريس، وكان يمشي على العصا ويتوكأ عليها، فسئل عن ذلك، فقال: لأذكر أنني مسافر من الدنيا، ودخل عليه أحدهم ليلة مات، فقال له: كيف أصبحت؟ فقال الشافعي: أصبحت من الدنيا راحلاً، وإخواني مُفارقاً، ولكأس المنية شارباً، ولسوء أعمالي ملاقياً، وعلى الكريم واردًا.. ثم بكى.

## القلب واللسان والجوارح

تكلم أبو العباس المرسي يوماً في أحوال العباد.. فقال: خلق الله تعالى الآدمي، وقسمة ثلاثة أجزاء: فجزء منها قلبه، والثاني لسانه، والثالث الجوارح.

وقد أكرم الله تعالى كل جزء بكرامة:

فأكرم القلب بمعرفته وتوحيده، وأكرم اللسان بشهادة ألا إله إلا الله، وتلاوة كتابه.. وأكرم الجوارح بالصلاة والصوم وسائر الطاعات.. ووكل على كل جزء رقيباً وحفيظاً.

فتولى - سبحانه - حفظ القلب بنفسه، فلا يعلم ما في ضمير العبد إلا الله تعالى.. قال جل شأنه: ﴿أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي أَنْفُسِكُمْ فَاحْذَرُوهُ﴾ (البقرة: ٢٣٥).

ووكل على لسانه الحفظة.. قال تعالى: ﴿مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ﴾ (١٨) (ق).

وألزم الجوارح بالأمر والنهي، ثم اقتضى من كل جزء وفاء ما ألزم

به:

فوفاء القلب أن يثبت على الإيمان، ولا يمكر، ولا يحسد.. ووفاء اللسان ألا يغتاب، ولا يكذب، ولا يتكلم فيما لا يعنيه، ووفاء الجوارح ألا يسارع بها إلى معصية، أو يؤذي بها أحداً من المسلمين، فما وقع من القلب فهو نفاق، وما وقع من اللسان فهو كفر، وما وقع من الجوارح فهو عصيان.

## صلاح الخمسة

- قال محمد بن علي الترمذي:
- صلاح خمسة أصناف في خمسة مواطن:
- صلاح الصبيان في الكتاب.
  - صلاح القطاع في السجن.
  - صلاح النساء في البيوت.
  - صلاح الفتيان في العلم.
  - صلاح الكهول في المساجد.

## كلمة منصفة

يقول ليو تولستوي، أديب روسيا العظيم الذي تُوفي عام (١٩١٠م)،  
في نبي الإسلام، سيدنا محمد ﷺ:

"لم يقل محمد عن نفسه إنه وحده نبي الله، بل اعتقد في نبوة موسى وعيسى.. وقال إن اليهود والنصارى لا يكرهون على ترك دينهم واعتناق الإسلام.. وفي سني دعوته الأولى، احتمل كثيراً من اضطهادات

أصحاب الديانات القديمة، لكنها لم تنته عن دعوته.. ولا ريب أن هذا النبي من كبار المصلحين الذين خدموا المجتمع البشري خدمة جليلة.. ويكفيه فخراً أنه هدى أمة كبيرة إلى نور الحق".

## كيد ونجاة

كان شقران بن عبد الله المغربي عارفاً بالله، طائعاً وعابداً له، وكان - يرحمه الله - ، من أجمل الناس، وقد حدث أن نظرت إليه امرأة، فاقتنت به، فذكرت شأنها لعجوز، فقالت: أن أجمع بينكما.

فمر شقران يوماً على بابها، فقالت له: لي ولد، وقد جاءني كتابه، وله أخت تحب أن تسمع كتابه، فلو جئت وقرأته على الباب، لشفيت الغليل. فجاء إلى الباب، فقالت له: ادخل لتسترنا عن أعين الناس. فدخل، فقفلت الباب، وأخرجت امرأة جميلة وألزقتها إلى جانبه، فولى وجهه عنها. فقالت كنت مشتاقة إليك، فقال لها: أين الماء حتى أتوضأ؟.. فأتته بالماء. فقال: اللهم أنت خلقتني لما شئت، وقد خشيت الفتنة، وأنا أسألك أن تصرف شرها عني وتغير خلقتي!

فتغيرت خلخته الحسنة إلى القبح. فلما رأته كذلك، دفعته في صدره، وقالت: اخرج.. فخرج وهو يقول: الحمد لله رب العالمين.. ثم عاد إليه حسنه!

## قلوبكم ماتت بعشرة أشياء

مر إبراهيم بن أدهم يوماً بسوق البصرة، فاجتمع إليه الناس، وقالوا: يا أبا إسحق، ما لنا ندعو فلا يستجاب لنا؟! قال: لأن قلوبكم ماتت بعشرة أشياء:

الأول: عرفتم الله ولم تؤدوا حقه..

والثاني: زعمتم أنكم تحبون رسول الله ﷺ، وتركتم سنته..

والثالث: قرأتم القرآن، ولم تعملوا به..

والرابع: أكلتم نعم الله، ولم تؤدوا شكره..

والخامس: عرفتم أن الشيطان عدو لكم، ولم تخالفوه..

والسادس: قلتم إن الجنة حق، ولم تعملوا لها..

والسابع: قلتم إن النار حق، ولم تهربوا منها..

والثامن: قلتم إن الموت حق، ولم تستعدوا له..

والتاسع: اشتغلتم بعيوب الناس، ونسيتم عيوب أنفسكم..

والعاشر: دفنتم موتاكم، ولم تعدوا بهم.

## الويل لي

كانت الآخرة هم الفضيل بن عياض الأكبر؛ فكانت لا تفارق ذهنه، وكان إذا سمع آية: ﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾ (الذاريات: ٥٦).

أصابته الرعدة، وأرقته الخشية من التقصير في أداء حق الله عليه، فيقول: "الويل لي إن سأني - سبحانه - والويل إن ناقشني، والويل إن لم ألهم حجتي".

## هذا من أهل النار!

عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال:

شهدنا مع رسول الله ﷺ، حُنيئا، فقال رسول الله ﷺ، لرجل ممن يدعي الإسلام: هذا من أهل النار، فلما حضر القتال، قاتل الرجل أشد القتال، وكثرت به الجراح.

فجاء رجل فقال: يا رسول الله، رأيت الذي تحدث أنه من أهل النار، قد قاتل في سبيل الله من أشد القتال، فكثرت به الجراح. فقال: أما إنه من أهل النار.

فكاد بعض الناس يرتاب، فبينما هو على ذلك، إذ وجد الرجل ألم الجراح، فأهوى بيده إلى كنانته، فانتزع سهماً فانتحر بها.

فاشتد رجل من المسلمين إلى رسول الله ﷺ، فقال: يا رسول الله، صدق الله حديثك، قد انتحر فلان وقتل نفسه.

فقال رسول الله ﷺ: «الله أكبر، أشهد أني عبد الله ورسوله.. يا بلال، قم فأذن: لا يدخل إلا مؤمن، وإن الله ليؤيد هذا الدين بالرجل الفاجر» رواه البخاري.

## الخلافة صائرة إليك

رأى هارون الرشيد، الخليفة العباسي، في منامه ذات ليلة رسول الله ﷺ، يقول له: "إن هذا الأمر - أي الخلافة - صائر إليك في هذا الشهر.. فاغز، وحج، ووسع على أهل الحرمين".

فخرج في هذه السنة التي ولي فيها الخلافة حتى غزا أطراف الروم، ثم انصرف في شعبان، فحج بالناس، وفرق بالحرمين مالا كثيرا.

## أصاحي عيوبك قبل أن تنتقدي عيوب الآخرين

انتقل رجل مع زوجته إلى منزل جديد وفي صبيحة اليوم الأول وبينما يتناولان وجبة الإفطار قالت الزوجة، مشيرة من خلف زجاج النافذة المطلة على الحديقة المشتركة بينهما وبين جيرانهما: انظريا عزيزي إن غسيل جارتنا ليس نظيفا.. لا بد أنها تشتري مسحوقاً رخيصاً. ودأبت الزوجة على إلقاء التعليق نفسه في كل مرة ترى جارتها تتشر الغسيل.

وبعد شهر اندهشت الزوجة عندما رأت الغسيل نظيفاً على حبال جارتها، وقالت لزوجها: انظر.. لقد تعلمت أخيراً كيف تغسل. فأجاب الزوج: عزيزتي لقد نهضت مبكراً هذا الصباح ونظفت زجاج النافذة التي تنظرين منها! قد تكون أخطأوك هي التي تريك أعمال الناس خطأ؛ فأصاحي عيوبك قبل أن تنتقدي عيوب الآخرين ولا تتسي أن من راقب الناس مات همًا.

## معلومات خاطئة تهتك

### سم العقرب قاتل:

غلط، يعتقد الكثير منا أن لدغة العقرب قاتلة، والحقيقة أن أشد العقارب سمية لا تقتل الإنسان العادي، لكن قد تتسبب بموت الطفل الرضيع أو كبير السن ومريض القلب، إذا لم يتم العلاج.

فعند لدغة العقرب - لا قدر الله - اعرفي أنها لا تسبب الوفاة وبالتالي لا تخافي وحافظي على هدوئك واذهي إلى أقرب مستشفى.

معظم وفيات لدغات العقارب تحدث بسبب السكتة القلبية من الخوف!

### بعد وجبة دسمة لا بد من الحركة لهضم الطعام:

غلط؛ لأن الحركة سوف تقلل الدم الواصل لجهاز الهضم وبالتالي تتباطأ عملية الهضم.

الأسد مثلاً بعد تناول وجبته الدسمة يرتاح تحت ظل الشجرة، وتصرفه هذا غريزي.. يعني هو الصحيح.

### الأسد يعيش في الغابة:

للأسف حتى في المدارس يكرر هذا الكلام.

الأسد يعيش في مناطق الحشائش والسهول، ولا يسكن الغابات الاستوائية أبداً.

### القطط تحب أكل الفئران:

غير صحيح؛ فالقط لا يأكل الفأر إلا مضطراً، لكنه يلاحقه من باب التسلية واللعب، يعني تضييع وقت.

### كهرباء "٢٢٠" فولت أكثر تكلفة من "١١٠" فولت:

لا يوجد فرق من ناحية الاستهلاك، لكن الفرق في شدة التيار المار بالسلك والتي تتسبب في سخونة واحتراق الأسلاك، وهي تتناسب عكسياً مع فرق الجهد، بمعنى: لو وجدت مدفأة (٢٠٠٠) واط تعمل على (١١٠) فولت سوف يمر بالسلك (١٨) أمبير، أما لو كانت تعمل على (٢٢٠) فلن يمر بالسلك إلا (٩) أمبير فقط.

بمعنى أن الأجهزة التي تعمل على (٢٢٠) أكثر أماناً من التي تعمل على (١١٠) فولت.

### القلب يقع في الجهة اليسرى:

غلط في غلط في غلط، قلب الإنسان بين الرئتين تماماً، لكنه يميل قليلاً جهة اليسار.

### الأعشاب الطبيعية لا تضر:

كثيراً ما نسمع هذه الكلمة، وأحياناً من بعض الصيادلة - للأسف. يقولون إن هذا الدواء مركب من أعشاب طبيعية إذا لم ينفعك فلن يضر.

ويفوت عليه أن بعض الأعشاب سام وبعضها يسبب حساسية لأناس معينين.



تذكّري أن الأعشاب تحتوي على مركبات كيميائية مثلها مثل بقية الأدوية، لكنها لم تحضّر بالمصنع، بل هي طبيعية.

### **فأرة الليزر:**

الكثيرون يعتقدون أن فأرة الكمبيوتر الضوئية تعمل بالليزر، وهذا خطأ؛ لأنها تعمل بالضوء العادي.

### **ليس للحشرات دم:**

الحشرات مثلها مثل غيرها من أفراد مملكة الحيوان لها دم، لكن يختلف لونه ولزوجته عن دم باقي الحيوانات .

### **الصابون يعقم ويظهر:**

غلط؛ لأن الصابون العادي ينظف نعم ولكنه لا يعقم، أي: لا يقتل الجراثيم.

وتوجد الآن أنواع معينة من الصابون مزودة بمواد معقمة.

### **الإكثار من السكريات يسبب مرض السكري:**

غلط وغير صحيح أبداً؛ لأن مرض السكري سببه تلف خلايا بيتا في البنكرياس أو عدم فعالية الأنسولين المفرز داخل الجسم.

وهذه تحدث لأسباب متعددة، ليس من بينها أكل الحلويات.

### **عنتره بن شداد:**

هو عنتره بن شداد بن عمرو بن معاوية بن قراد العبسي.

أشهر فرسان العرب في الجاهلية، ومن شعراء الطبقة الأولى. من أهل نجد، أمه حبشية اسمها زبيبة، سرى إليه السواد منها. وكان من أحسن العرب شيمة ومن أعزهم نفساً، يوصف بالحلم على شدة بطشه، وفي شعره رقة وعدوبة.

كان مغرمًا بابنة عمه عبلة؛ فقل أن تخلو له قصيدة من ذكرها. اجتمع في شبابه بامرئ القيس الشاعر، وشهد حرب داحس والغبراء، وعاش طويلاً، وقتله الأسد الرهيص أو جبار بن عمرو الطائي.

### شاهد النور:

إن كنت تريد أن تحتفظي برويتك المتفائلة، فاخرجي بقدر الإمكان وأضيئي منزلك في الشتاء بمزيد من الإضاءة أو الطلاء الملون، واجلسي بجوار النوافذ أو اقضي إجازة شتوية في المناطق المدارية، حيث المناخ المشمس. إن التعرض لضوء الشمس سوف يزيد من نسبة السيروتونين في العقل.

## الخطوات السبع لتذكر الأسماء

- ١- الحفاظ على بنية ذهنية موجبة.
- ٢- اهتمي بتذكر اسم كل شخص.
- ٣- استمعي بانتباه، واطلبي إعادة الاسم عند عدم التأكد منه.
- ٤- اربطي بين الاسم وأحد الأشياء المعروفة لديك.
- ٥- استخدم عملية الإبدال بربط الاسم بأشياء مألوفة لديك.
- ٦- اربطي بين الصورة المألوفة والشخص في ذاكرتك.
- ٧- كرري الاسم وبديله لزيادة ثقتك بنفسك بالتذكر.

## الأسباب التي تجعل الطفل كثير البكاء

ما الأسباب التي تجعل الطفل كثير البكاء خلال الأشهر الأولى من العمر؟

إن البكاء هو الطريقة الوحيدة التي يملكها الطفل الصغير للتعبير عن مشاعره ومطالبه الأولية خلال هذه الفترة؛ فمن حقه أن يبكي ليعبر عما يدور في خاطره.

ففي الأيام الأولى من العمر، أي في الفترة الانتقالية التي تمتد من اليوم الأول حتى نهاية الأسبوع، يبكي كثير من الأطفال إثر انتقالهم من الرحم وسكونه إلى العالم الخارجي، وما به من تغيرات جديدة كاختلاف الضوء والظلام واختلافات درجات الحرارة، والنعومات والأصوات والمؤثرات المختلفة. ولو استطاع الطفل الكلام ليعبر بهذا البيت:

اختلاف النهار والليل يبكي

فاذكرا لي الرحم وأيام أنسي.

والبكاء في الفترة الانتقالية (٤٠) يوماً وفي خلال فترة التأقلم وقرب حلول فترة الاستقرار (من الشهر الثاني إلى السادس) يبدأ كل طفل في تنويع بكائه حسب مطالبه وهو يلجأ إلى البكاء لينال مطالبه، مصداقاً لهذا البيت:

وما نيل المطالب بالسكوت

ولكن تؤخذ الدنيا بكاء.

فبكاء الجوع متواصل مستمر، ولا يكف عنه الطفل إلا إذا تناول رضعته. وبكاء المغص له نغمة عالية وهو متقطع.

## مص الأصابع

هي العادة الأكثر انتشاراً بين الأطفال؛ فالطفل يمص إصبعه بدلاً من البكاء، ويستفيد الطفل بتلك العادة ليحصل منها على الراحة في عدم وجود الأم.. أما "السكاته" أو "اللهاية" كأداة تهدئة الطفل ومساعدته على النوم، فهي سلاح ذو حدين إذا اعتاد الطفل على النوم والسكاته في فمه؛ ذلك أنها إذا سقطت من فمه في أثناء نومه وما زال غير قادر على إعادتها إلى فمه يصرخ ويستيقظ من نومه، فتصبح أداة إزعاج وإيقاظ بدلاً من أن تكون أداة تهدئة وراحة.

## النملة والجندب

من الحكايات الخرافية لأيوب: في يوم الخريف كانت نملة منهمكة في العمل؛ إذ كانت تقوم بتخزين حبات القمح التي جمعتها في أثناء الصيف؛ لتتغذى بها في فصل الشتاء عندما جاء جندب يتضرع جوعاً، فسأل النملة أن تعطيه وجبة طعام من القمح الذي تخزنه ينقذ بها حياته فسألته النملة "أين كنت طوال الصيف عندما كنت أنا أكد وأكده لجمع هذا القمح؟"، فأجاب الجندب "لم أكن عاطلاً، لكنني كنت أغني وأزرق طوال النهار، فقالت النملة وهي تغلق مخزن الغلال: حسناً، إن ذلك يعني أن عليك أن ترقص طوال الشتاء.

والمغزى الأخلاقي هو: من الحكمة أن تعد اليوم ما تحتاج إليه غداً.

## اليهود قتله الأنبياء

يذكر القرآن قتل اليهود للأنبياء في ثلاث سور، هي البقرة، وآل عمران، والنساء، وفي ثمانية مواضع، كقوله تعالى: ﴿ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيْنَ بِغَيْرِ الْحَقِّ ﴾ (البقرة: ٦١)، وقوله: ﴿ قُلْ فَلِمَ تَقْتُلُونَ أَنْبِيَاءَ اللَّهِ مِنْ قَبْلُ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴾ (البقرة: ٩١)، وفي الآيتين يكذبهما الله تعالى في حيثيات قتلهم للأنبياء، فالنبي لا يفعل ما يستوجب قتله، وإن قتل فقتله عن ظلم، وهذا هو معنى "بغير الحق"، ولا يتفق أن يقتل مؤمن مؤمناً، فكيف يؤمن إذن إن قتل نبيه؟ وبماذا آمن؟ وكيف آمن؟ وأية رسالة آمن بها؟ ومن بلغه بها؟ وفي تاريخ اليهود أنهم قتلوا النبيين والصالحين، كقوله: ﴿ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيْنَ بِغَيْرِ حَقٍّ وَيَقْتُلُونَ الَّذِينَ يَأْمُرُونَ بِالْقِسْطِ مِنَ النَّاسِ ﴾ (آل عمران: ٢١)، وكانوا إذا قتلوا النبيين، قام أتباعهم يأمرون بالعدل بين الناس، ويدعون أن يقوم المجتمع على القسط، فيقتلوهم أيضاً.

## أعظم الإضاعة

إن قوة الأمم تقاس بمدى احترامها للوقت واستفادتها منه، ولقد جهل أكثر المسلمين قيمة الوقت، وغفلوا عن كونه سر نهضتهم وسبب تقدمهم وتفوقهم على غيرهم من الأمم؛ ولذلك فإن أوقات كثير من الناس تضيع في غير فائدة، بل فيما يضرهم في دينهم ودنياهم.

فكم من الأوقات تهدرين في مشاهدة الأفلام والمسلسلات؟  
وكم من الأوقات تهدرين في متابعة القنوات الفضائيات؟  
وكم من الأوقات تهدرين في التجول عبر مواقع الإنترنت المشبوهات؟  
وكم من الأوقات تهدرين في سماع المعازف والأغنيات؟  
وكم من الأوقات تهدرين في متابعة المباريات والمسابقات؟  
وكم من الأوقات تهدرين في الأسواق والطرقات؟  
وكم من الأوقات تهدرين في تقليد نساء الكفار الفاجرات؟  
وكم من الأوقات تهدرين في الأسفار والرحلات؟  
وكم من الأوقات تهدرين في مناقشة القضايا التافهات؟  
إننا لا نحرم إلا ما حرمه الله ورسوله، لكن لا بد أن يكون للوقت قيمة وللزمن أهمية، أما أن يكون أرخص شيء لدى المرء هو وقته فنراه يعمل على قتله وتبديده بكل وسيلة، فهذه كارثة حقيقية؛ لأن هؤلاء إنما يقتلون - في الحقيقة - أنفسهم وأمتهم.

## علام يندمون؟

قال ابن مسعود - رضي الله عنه - : " ما ندمت على شيء ندمي على يوم غربت شمسهُ نقص فيه أجلي، ولم يزد فيه عملي ".  
إنه العلم بسرعة المسير وانقضاء الأعمار بين عشية وضحاها، وإنه العلم بحقيقة السباق وحجم الجائزة ومرارة الخسارة.  
ولذلك فإنهم في حركة دائبة وقفز متواصل، وصعود مستمر حتى لا يقول قائلهم في حسرة وندامة:

ألا ليت الشباب يعود يوماً  
فأخبره بما فعل المشيب  
فهم يعلمون أن عاقبة التفريط لا تورث إلا الحسرات كما قال  
الشاعر:

وما أقبح التفريط في زمن الصبا  
فكيف به والشيب في الرأس نازل  
ترحل من الدنيا بزاد من التقى  
فعمرك أيام وهن قلائل  
قال أبو بكر بن عياش: "إن أحدهم لو سقط منه درهم لظل يومه  
يقول: إنا لله ذهب درهمي، ولا يقول: ذهب يومي وما عملت فيه". ولا  
شك أن هذا نتيجة الغفلة عن الله تعالى، والدار الآخرة، وامتلاء القلب  
بحب الدنيا، وتعظيم شأنها.

## لا تفرح بالدنيا

قال بعض العلماء: كيف يفرح بالدنيا من يومه يهدم شهره، وشهره  
يهدم سنته، وسنته تهدم عمره، كيف يفرح من يقوده عمره إلى أجله  
وتقوده حياته إلى موته؟

## الهروب من المسؤولية

الهروب من المسؤولية هو عدم تنفيذ الفرد ما يطلب منه من  
مسؤولية، والهروب من ذلك، فتجدد بعض المربيات بينما تكلف مثلاً

بإلقاء كلمة أمام زميلاتها، أو تدعى للمشاركة في الأعمال الخيرية، أو تلقي كلمة في المسجد.. إلخ؛ تعتذر بأنها ليست أهلاً لهذه الأعمال، فتعطي الأخرى قائمة كبيرة من الاعتذارات الوهمية حول هذه القضية، ويدعي البعض أن هذا من التواضع، وأن الإنسان لم يصل إلى مرحلة النضج العلمي والتربوي والدعوي، ونقول بلسان حالها: الله المستعان، هناك من هي أفضل مني، أنا لست أهلاً أن أتكلم أمام زميلاتي أو أنصحهن.. إلخ. وهذا لا شك أنه من الحيل النفسية التي تعتري بعض الشباب، والله المستعان. بل هذا من مداخل الشيطان على العبد، فإذا لم تقم المربية بهذه المسؤولية وتحملها بقوة، فمن يقوم بها إذاً، والأصل بالمربية الناجحة أن تتعود على تحمل المسؤولية، حتى ولو أخفقت في بداية الأمر، فإن بداية العظماء الأبطال كانت من الصفر، وتحمل الكثير منهم الصعوبات والمخاطر من أجل الصعود للقمة.

## حسن المعاشرة

رحم الله الإمام الشافعي فقد لخص مسائل حسن المعاشرة والطريق إلى الحياة الخالية من الأذى والشور، فقال:

إذا شئت أن تحيا سليماً من الأذى

وعيشك موفور، وعرضك صين

لسانك لا تذكر به عورة امرئ

فكلك عورات وللناس ألسن



وعينك إن أبدت إليك معائباً  
فصنّها وقل يا عين للناس أعين  
وعاشر بمعروف وسامح من اعتدى  
وفارق، ولكن بالتي هي أحسن

## ذئب في فرنسا

انقرض الذئب في فرنسا في السنوات (١٩٣٠م)، لكن بداية من (١٩٩٢م) لوحظ وجود ذئب قادمة من إيطاليا في المتزه الوطني مر كنتور (آلب- بحرية). وفي سنة (١٩٩٨م) كان هناك نحو (٢٠) نفرًا من بينهم صغار ولدوا في فرنسا. أثبت كذلك وجود الذئب بالسافوا والإيزار (صور شمسية، اختبارات جينية).

يتمتع الذئب في فرنسا بحماية منذ (١٩٩٣م). ومنذ ذلك الحين، خلف التسمم والصيد المحظور بعض الضحايا.

وهذه الحيوانات الجارحة غير محبوبة من طرف مربي الماشية والصيادين؛ لأنها تفترس ظبي الجبل والأروبة والخرفان. والمعروف أن الدولة تعوض لمربي الماشية كل حيوان يقتله ذئب.

مع ذلك، يحتمل أن الكلاب الشاردة متسببة في عديد الضحايا المنسوبة للذئب، لكن يظل على الرعاة اقتناء كلاب حراسة وتجميع خرفانهم ليلاً في مكان مسيج.

## أزهار ذات أرقام قياسية

أكبر أزهار في عالم النبات حالياً هي أزهار الورقية، نبتة طفلية تعيش في إندونيسيا والفلبين؛ يتعدى قطرها (٩٠) سم ووزنها (٧) كج. زهرة النوع أرستلوشيا جيغنيا كبيرة جداً، إلى حد أن سكان "ريوماغلان"، في كولومبيا كانوا يستعملونها قبة، من ناحية أخرى، هناك أزهار أصغر حجماً، لكنها تتجمع بأعداد هائلة، مكونة إزهرارات عظيمة، طولها أمتار عدة. هذا مثل الأوة، التي تعيش في المناطق القاحلة في أمريكا، ولا تزهر إلا مرة واحدة في حياتها، والبويا التي تعيش في جبال أمريكا الجنوبية والتي يحتوي كل إزهار لها نحو (٨٠٠٠) زهرة.

## ضعف القلب

تعرف هذه الكلمة بعدم قدرة مضخة القلب على دفع الدم الضروري لحاجيات الجسم. يمكن لهذه الإعاقة أن تلحق بالقلب الأيسر أو بالقلب الأيمن أو أن تكون عامة.

ضعف القلب الأيسر ناتجة عادة من ارتفاع في الضغط الشرياني، أو مرض الأوعية التاجية، أو في حالات أندر عن إصابة عضلة القلب (مرض عضلة القلب أو أضرار في الصمامات). علامات هذا المرض تظهر في شكل لهث، يبدأ في البداية عند جهد بدني، ثم في حالة الراحة، بسبب آلية حركة تعويضية لا إرادية، يساعد هذا المرض على زيادة حجم

القلب. يظهر ضعف القلب الأيمن عادة نتيجة ضعف القلب الأيسر أو إصابة رئوية (انسداد شريان الرئة، التهاب مزمن للشعب الرئوية). يقع عادة اقتراح وصفة من الأدوية المدرة للبول، سم الكشتبان الذي يزيد في وتيرة انقباض القلب، والأدوية الموسعة للأوعية حتى تطرح الزائد من الملح والماء وتسهل عمل القلب.

### مالك السرايا

هو الأمير، أبو حكيم مالك بن عبد الله الخثعمي، الفلسطيني. يقال: له صحبة، ولم يصح. كان من أبطال الإسلام، قاد جيوش الصوائف (٤٠) سنة. ولما توفى، كسر على قبره - فيما قيل - (٤٠) لواءً. وكان ذا حظ من صيام، وقيام، وجهاد. توفى في حدود سنة (٦٠)، أو بعدها.

### أكثر البلدان وأقلها فساداً

وفقاً لمؤشر مدركات الفساد الصادر عن منظمة الشفافية الدولية، تحتل كل من بنجلاديش وتشاد المرتبة الأولى بالنسبة للبلدان الأكثر فساداً. ويقارن هذا المؤشر بين سوء استخدام الوظائف العامة لتحقيق غايات شخصية في أكثر من (١٥٠) دولة في العالم، كما يلحظها المحللون والخبراء في شؤون الأعمال والدولة. ووفقاً للمؤتمر نفسه فإن أيسلندا هي أقل الدول فساداً في العالم (٢٠٠٥م).

## أكبر رغيف خبز في العالم

في اكابولكو في المكسيك. حيث بلغ طوله (٩٢٠٠م)، ولو أنه وضع بجانب أعلى قمة في العالم (إفيرست) لكان أطول منها بـ(٢٥٢م).

## صفر الثانوية العامة

تدخل تركيا موسوعة غينيس بطرائف في واحدة من أغرب النتائج التي يمكن أن تلحق بموسوعة الأرقام القياسية؛ فقد حصل (٦٥) ألف طالب تركي على درجة صفر في الامتحان الموحد المؤهل لدخول المدارس الثانوية في البلاد لهذا العام. وقد تم إعلان نتائج الامتحان الذي يعتبر اجتيازه شرطاً لازماً للالتحاق بالمدارس الثانوية في تركيا، حيث أخفق (١٠٪) من الطلاب المتقدمين من الحاصلين على شهادة الإعدادية في الحصول على أية درجة وحصلوا على نتيجة الصفر في هذا الامتحان. وجاءت هذه النتيجة بمثابة صدمة مؤلمة للرأي العام التركي الذي أصبح على يقين من وجود خلل في نظام التعليم في البلاد؛ مما جعل هؤلاء التلاميذ يقطنون سنوات طويلة من حياتهم العملية في المدارس؛ ليحصلوا في النهاية على درجة صفر، على الرغم من ظاهرة الدروس الخصوصية التي تشكل عبئاً مالياً ونفسياً هائلاً على عاتق الأسرة التركية.

## الصبر على الأعمال يخففها

إذا تراكمت عليك الأعمال فلا تلتمسي الروح في مدافعتها بالروغان منها؛ فإنه لا راحة لك إلا في إصدارها، وإن الصبر عليها هو الذي يخففها عنك، والضجر هو الذي يراكمها عليك.

فتعهدي من ذلك في نفسك خصلة قد رأيتها تعتري بعض أصحاب الأعمال؛ وذلك أن المرء يكون في أمر من أمره، فيرد عليه شغل آخر، أو يأتيه شاغل من الناس يكره إتيانه فيكدر ذلك بنفسه تكديراً يفسد ما كان فيه وما ورد عليه، حتى لا يحكم واحداً منهما. فإذا ورد عليك مثل ذلك فليكن معك رأيك وعقلك اللذان بهما تختارين الأمور، ثم اختاري أولى الأمرين بشغلك، فاشتغلي به حتى تفرغي منه. ولا يعظمن عليك فوت ما فات وتأخير ما تأخر إذا أعلمت الرأي معلمه وجعلت شغلك في حقه، واجعلي لنفسك في كل شغل غاية ترجين القوة والتمام عليها.

## من آداب الرحلات

- ١- التناصح بين أفراد الرحلة على البر والتقوى.
- ٢- الحرص على عدم إيذاء وإتلاف ما يخص الغير كمزرعة أو أرض مملوكة.
- ٣- الحرص والتواصي على الصيد بقدر الحاجة.
- ٤- عدم تكليف النفس فوق طاقتها؛ مما قد يلحق بها الضرر.
- ٥- تقدير أهل الفضل وكبار السن.
- ٦- الاستفادة من أهل الخبرة واستشارتهم وتقديم رأيهم.

- ٧- الرفق بالجوارح من كلاب أو طيور، وعدم إجهادها بما لا تقدر عليه في مطاردة الصيد.
- ٨- ترك القبيح من الكلام والأفعال.
- ٩- الاستئذان من أهل المكان الذي يراد الذهاب إليه إن كان له أهل؛ تجنباً لحصول أية مشكلة في أثناء الرحلة.
- ١٠- الحرص على اكتساب المزيد في المعلومات والخبرات من الآخرين في أثناء الرحلة.
- ١١- عدم احتقار أي شخص يقابلك في أثناء الرحلة.
- ١٢- ترك ما يعينك، إلا إذا طلب منك، كمساعدة من انقطع به الطريق مثلاً.
- ١٣- ترك الرمي بالسلاح ليلاً حتى لا يتأذى أحد.
- ١٤- عدم قطع الأشجار التي يستظل بها الآخرون؛ لأن ذلك منهي عنه.
- ١٥- الابتعاد في أثناء قضاء الحاجة عن المواقع التي يستفيد منها الناس كظل شجرة يجلسون تحتها، أو طريق يمرون عليه، حيث ورد لعن من فعل ذلك.
- ١٦- عدم استقبال القبلة أو استدبارها بغائط أو بول.
- ١٧- ترك صيد الأم التي لا يستطيع ولدها القيام بنفسه، وكذلك ذات البيض الفرخ الصغير.
- ١٨- الحرص على إماطة الأذى عن الطريق، واحتساب الأجر في ذلك.

## الطريقة الجوزية لحفظ الدرس

تكلم العلامة ابن الجوزي - رحمه الله - عن الطريقة المثلى للحفظ، فبين أنها تكون في نقاط عدة؛ أهمها:

١- أن يقبل على الحفظ في وقت همته العالية، أما إذا رأى نفسه مشغول القلب والفكر ترك الحفظ.

٢- أن يحفظ قدر ما يستطيع، فإن القليل يثبت، والكثير ينسي بعضه بعضاً.

٣- أن يفتتم أوقات الحفظ، وهي: وقت الصباح الباكر، ومنتصف الليل.

٤- لا ينبغي أن يحفظ على شاطئ نهر، ولا بحضرة خضرة، لتلا يشتغل القلب والنظر بجمال الطبيعة عن الحفظ والدرس.

٥- ينبغي أن يريح نفسه من الحفظ بين الحين والآخر؛ ليكون ذلك كالبناء الذي يراح ليستقر.

## القواعد التسع للحفظ المتقن

القاعدة الأولى: أسرع في الحفظ، وليكن شعارك: (لا تؤجلي الحفظ).

القاعدة الثانية: صممي على تسميع ما ستحفظين، وارفعي شعاراً لنفسك، وخاطبيها قبل الحفظ قائلة: (سأستمع لنفسي).

القاعدة الثالثة: افهمي جيداً ثم احفظي، وليكن شعارك: (الفهم هو الجسر الذي نعبر عليه للحفاظ المتقن).

القاعدة الرابعة: قسّمي النص على وحدات.. ثم احفظي، وليكن شعارك: (لا تخزني كل ما تريدين حفظه من معلومات دفعة واحدة).

القاعدة السادسة: كرري ثم كرري ثم كرري، وليكن شعارك: (التكرار يعلم الشطار).

القاعدة السابعة: اعتمدي على أكثر من حاسة عند الحفظ؛ لأن ذلك أكثر تشبيهاً له، وليكن شعارك: (مصدر الحفظ الرؤية والسمع).

القاعدة الثامنة: قاومي النسيان، وادعمي التذكر، وتحمسي للمواد، وثقي بنفسك، وتخلصي من التوترات النفسية.

القاعدة التاسعة: تجنبني المعاصي، وتعرفي على الله في الرخاء يعرفك في الشدة.

## واقع المسنين في الغرب

عثرت الشرطة التابعة لبلدية مدريد خلال يوم واحد على جثث خمسة أشخاص من المتقدمين في السن كانوا يعيشون وحيداً في منازلهم، منهم امرأة في الـ (٧٨) من عمرها.. وجدوها ميتة بعد أن اضطر رجال المطافئ إلى استخدام سلالهم للدخول إلى بيتها عبر النوافذ.. ويعكس ذلك واقع عشرات الآلاف من المسنين المقيمين بمفردهم.. بينما يقيم أبناؤهم مع عائلاتهم في المدينة نفسها.. لكنهم لا يسألون عنهم ولا يقومون بزيارتهم.. فتموت المرأة والرجل دون أن يعلم بهما أحدا!



## ابن للبيع

مطلقة بريطانية اسمها "مانيس جاكسون" عرضت ابنها الوحيد للبيع بمبلغ ألف جنيه.. والمبلغ يشمل الطفل وألعابه.. وقد قالت: إنها ستبيع ابنها؛ لأنها لا تستطيع الإنفاق عليه.. وليس لديها دخل لإعاشته؛ فالحمد لله على نعمة الإسلام.

## إنقاذ طفل علق في نشافة غسالة

أنقذ عناصر من الدفاع المدني في محافظة الكرك الأردنية طفلاً عمره ثلاث سنوات من داخل نشافة الغسالة في منزل أسرته في المحافظة. وقال مدير الدفاع المدني في محافظة الكرك، التي تبعد (٢٨٠) كيلومتراً، جنوب عمان: إن الطفل قام بتشغيل نشافة الغسالة وهو في داخلها، حيث علق جميع جسمه بالنشافة باستثناء الرأس. وعلى الفور قامت كوادر الدفاع المدني باستخدام وحدة الفتح والقص وتحريره من النشافة، مشيراً إلى أن حالته العامة جيدة.

## أكبر مصحف في العالم

يدخل موسوعة غينيس للأرقام القياسية مصحف تم تصميمه بمعرفة المهندس المصري "عبدالعزیز محمد عبدالعزیز حطب". المصحف بلغ وزنه (١٠) أطنان، تقلب صفحاته بالحاسب الآلي، مصحوبة بتلاوة الشيخ عبدالباسط عبدالصمد.

تبلغ مساحة الصفحة (١٤٠سم X ١٠٠سم)، والكلمات محفورة يدويا ومطرزة بالأحجار الكريمة، والذهب الخالص عيار (٢٤) قيراطاً. بلغت تكلفة هذا المصحف (٤٥) مليون جنيه مصري، وقد تم التمويل عن طريق الشيخ زايد بن سلطان - رحمه الله -.

## دولة بليز

بليز دولة في أمريكا الوسطى مطلة على البحر الكاريبي وخليج هندوراس من ناحيتها الغربية، يحدها شمالاً المكسيك ومن الغرب والجنوب غواتيمالا. سميت البلاد على اسم مدينة بليز التي سميت على اسم نهر بليز.

تبلغ مساحة بليز (٢٣) ألف كم مربعاً، وعدد السكان نحو (٢٦٦،٤٤٠) نسمة، يبلغ طول شواطئها على الكاريبي وخليج هندوراس (٣٨٦كم). تعد الدولة الوحيدة في أمريكا الوسطى التي تتحدث الإنجليزية.

مناخ البلاد استوائي، أي شديد الحرارة والرطوبة طوال العام، وموسم الأمطار يكون بين شهري فبراير ومايو. يقوم اقتصاد البلاد على الزراعة والصناعات الزراعية، بالإضافة إلى السياحة.

كما يعد إنتاج الموز والحمضيات هو أهم روافد الاقتصاد الوطني، بالإضافة إلى السكر الذي هو المحصول الرئيس في البلاد ويشكل نصف صادراتها.

## أين يخزن الجسم طاقته؟

بعض الخلايا في الجسم يخزن الفائض من الطعام بشكل دهن ونشا حيواني، ويطلق ذلك من مكان التخزين عندما لا يكون ثمة طعام كافٍ في الدم لتوفير الطاقة التي يحتاج إليها الجسم. قليلة هي الأشياء التي نأكلها ويمكن أن تستخدمها -مباشرة- خلايا الجسم؛ ذلك بأنها ينبغي أن تتحول كيميائياً قبل أن تزود الجسم بالطاقة المطلوبة، وهذا يسمّى الهضم، ويتم في المعدة، وفي الأمعاء الدقيقة، حيث ينبغي أن ينقل الطعام المنهضم فيه إلى الخلايا. ويمر الطعام بشكل موادٍ منهضمة هي: السكريات، والبروتينات، والنشويات المتحللة بالماء، في الجهاز الدموي، حيث يمكنها أن تجري كدم، عبر الجسم في أقل من دقيقة واحدة. وما إن يصبح الطعام في مجرى الماء، حتى يوزع على كل الخلايا في الجسم بواسطة كريات الدم الحمراء، لكن عندما ينخفض مستوى هذه المؤونة تبدأ الطاقة المخزونة بالعمل.

## نصيحة أفلاطون

سمع أفلاطون رجلاً مشوهاً يسب آخر جميلاً وسيماً فأمره بالكف عنه وأن يكون أكثر أدباً وتسامحاً معه. فقال له الرجل الدميم: وهل الأدب وقف على قوم دون قوم آخرين. فقال أفلاطون: لا وإنما ينبغي للمرء أن ينظر وجهه في المرأة؛ فإن

كان قبيحاً استعظم أن يجمع بين قبيحين، وإن كان حسناً استعظم أن يضيف إليه عملاً قبيحاً.

## حكمة أفلاطون

بدأ أفلاطون في عمل واستمر فيه حتى ضاق الناس ذرعاً وصبراً، فقال له أحد المنتظرين للنتيجة: يا أفلاطون لقد تقول عليك الناس ورموك بالبطء في عملك.

فقال أفلاطون: يا هذا إن أفلاطون لا يطلب سرعة العمل ويطلب تجويده؛ فإن الناس لا يتساءلون في كم كان الفراغ من هذا العمل، وإنما يتساءلون دائماً عن جودته ودرجة إنتاجه ونفعه.

## لا يطلبان الحق لذاته

تناظر اثنان أمام أفلاطون فخرجا عن حد المناظرة؛ فقال لهما: أنتما في هذه المناظرة لا تطلبان الحق لذاته.  
فقال أحدهما:

وكيف ذلك ونحن نقتتل من أجله؟

فقال أفلاطون:

لهذا قلت لكما إنكما لا تطلبان الحق لذاته؛ لأنه إذا طلب المتناظران الحق لم يقتتلا في المناظرة، لأن هدفهما واحد هو الحق، وإذا طلبا الغلبة اقتتلا؛ لأن فيهما غلبتين، وكل واحد من الخصمين يحاول أن يجذب صاحبه إلى الغلبة التي فيه.

## ذروة الإيمان

ذروة الإيمان أربع خلال: الصبر للحكم، والرضا بالقدر، والإخلاص بالتوكل، والاستسلام للرب.  
ليس للدين عوض، ولا للأيام بدل، ولا للنفس خلف.  
من كان مطية الليل والنهار فإنه يسار به وإن لم يسر.  
من جمع السخاء والحياء فقد استجاد الإزار والرداء.  
من لم يبال بالشكاية فقد اعترف بالدناءة.  
من استرجع هبته فقد استحکم اللؤم.

## القليل منها كثير

أربعة أشياء القليل منها كثير: الوجد، والفقر، والعار، والعداوة.  
من جهل قدر نفسه فهو لقدر غيره أجهل.  
من أنف من عمل نفسه اضطر إلى عمل غيره.  
من استتكف من أبويه فقد انتفى من الرشد.  
من لم يتضع عند نفسه لم يرتفع عند غيره.

## حكم عظيمة

- اذكري مع كل نعمة زوالها، ومع كل بلية كشفها، فإن ذلك أبقى  
للنعمة وأسلم من البطر وأقرب من الفرج.  
- إذا لم يكن العدل غالباً على الجور، لم يزل تحدث ألوان البلاء  
والآفات.

- ليس شيء لتغيير نعمة وتعجيل نقمة أقرب من الإقامة على الظلم.
- الأمل قاطع من كل خير، وترك الطمع مانع من كل خوف، والصبر صائر إلى كل ظفر، والنفوس داعية إلى كل شر.
- باستصلاح المعاش يصلح أمر العباد، وبصدق التوكل يستحق الرزق، وبالإخلاص يستحق الجزاء، وبسلامة الصدر توضع المحبة في القلب، وبالكف عن المحارم ينال رضا الرب، وبالحكمة يكشف غطاء العلم، ومع الرضا يطيب العيش، وبالعقول تنال ذروة الأمور، وعند نزول البلاء تظهر فضائل الإنسان، وعند طول الغيبة تظهر مواساة الإخوان، وعند الحيرة تنكشف عقول الرجال، وبالأسفار تختبر الأخلاق.

## الله أعلى

يقول أبو نواس - وهو الشاعر الشهير الحسن بن هانئ (١٣٩-١٩٠هـ) في إحدى رواثه الشعرية:

كل ناع، فسينعى  
كل باك، فسيبكى  
كل مذخور سيفنى  
كل مذكور سينسى  
ليس، غير الله، يبقى  
من علا، فالله أعلى

إن شيئاً قد كفيناه  
له نسعى ونشقى  
إن للشّر، وللخير  
له نسعى ونشقى  
كل مستخفٍ بسِرِّ  
فمن الله بمـرأى  
لا ترى شيئاً، على الله  
من الأشياء يخفى

### تعلمي قول (لا)

في كل مرة تقولين فيها "نعم" لشيء مهم، تقولين فيها "لا" لشيء مهم. عن "الموافقين دائماً" - رجالاً ونساء - لا يمكنهم أبداً فعل أي إنجاز عظيم. وهناك قيمة ضخمة في تعلم قول "لا"، وإتقان ذلك.

قولي "لا" للصديقة التي ترغب في ملاقاتك لتنهك في القيل والقال.

قولي "لا" لزميلتك في العمل التي ترغب في إشاعة سلبيتها وتشاؤمها.  
قولي "لا" لقربيتك التي تسخر من أحلامك، وتجعلك تشككين في نفسك.

قولي "لا" للالتزامات الاجتماعية التي تستنزف من وقت العمل.

## المسارعة إلى الخيرات

لما عزم النبي ﷺ على غزوة تبوك، كان المسلمون يعانون جداً شديداً، حتى اضطر النبي ﷺ إلى رد من لا يملك راحلة عن الجهاد.. فتولوا وأعينهم تفيض من الدمع.

عند ذلك صعد النبي ﷺ المنبر، وحث المسلمين على الإنفاق؛ فوقف عثمان بن عفان رضي الله عنه وقال: عليّ مائة بعير بأحلاسها ورحالها يا رسول الله.

فنزل النبي ﷺ درجة وحض الناس على الصدقة. فوقف عثمان مرة ثانية، وقال: "عليّ مائة بعير أخرى يا رسول الله". فتهلل وجه النبي ﷺ؛ ونزل درجة، وحث الناس على الصدقة، ثم أسرع عثمان على بيته وجاء مع النوق بذهب وفضة ووضعها بين يدي النبي ﷺ.

فقال النبي ﷺ: «غفر الله لك يا عثمان ما قدمت وما أخرت وما أسررت وما أعلنت وما أخفيت وما أبديت وما هو كائن إلى يوم القيامة».

## اقتص مني يا أسيد

في ذات يوم كان أسيد بن حضير - رضي الله عنه - يطرف الناس بطرائفه، فغمزه النبي ﷺ في خاصرته، كأنه يستحسن ما يقول، فقال أسيد: أوجعتني يا رسول الله!

فقال النبي ﷺ: «اقتص مني يا أسيد».

فقال أسيد: "لم يكن علي قميصي حين غمزتني يا رسول الله".

فرفع رسول الله ﷺ قميصه عن جسده الشريف، فاحتضنه



أسيد وجعل يقبله ويقول: "بأبي أنت وأمي يا رسول الله، إنه لبغية كنت أتمناها!".

## سر القبول

شغل رجل بحب ثناء الناس ومدحهم، فالتقى برسول الله ﷺ وقال له: "يا رسول الله، إني أقف الموقف أريد وجهه الله، وأريد أن يذكرني الناس".

فلم يرد عليه النبي ﷺ، فنزل فيه قوله تعالى: ﴿فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَادِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا﴾ (الكهف: ١١٠).

## لم يبق لي شيء يباع

جاء سائل إلى سيدنا علي بن أبي طالب -رضي الله عنه- يسأله عطاءً، فكتب له:

لم يبق لي شيء يباع بدرهم  
تغنيك حالة مظهري عن مخبري  
إلا بقية ماء وجهه صنته  
من أن يباع ونعم أنت المشتري  
فأعطاه الإمام على عطاءه كاملاً، وكتب له:  
عاجلتنا فأتاك عاجل برنا  
فلا ولو أمهلتنا لم نقترب  
فخذ القليل وكن كأنك لم تبع  
ما صنته وكاننا لم نشتر

## الملك ينتصر لك

بينما رسول الله ﷺ جالس ومعه أصحابه، وقع رجل بأبي بكر فأذاه، فصمت عنه أبو بكر، ثم آذاه الثانية، فصمت عنه أبو بكر، ثم آذاه الثالثة فانتصر منه أبو بكر، فقام رسول الله حين انتصر أبو بكر، فقال أبو بكر: "أوجدت علي يا رسول الله!".

فقال رسول الله ﷺ: «نزل ملك من السماء يكذبه بما قال لك، فلما انتصرت وقع الشيطان، فلم أكن لأجلس، إذ وقع الشيطان» رواه أبو داود.

## من فقه التربية

قال أنس بن مالك - رضي الله عنه-: "أرسلني رسول الله ﷺ يوماً لحاجة، فخرجت وقصدت صبيانا يلعبون في السوق لألعب معهم، ولم أذهب لما أمرني به، فلما صرت إليهم شعرت بإنسان يقف خلفي ويأخذ بثوبي، فالتفت فإذا رسول الله ﷺ يبتسم ويقول: «يا أنيس، أذهبت حيث أمرتك؟» فارتبكت وقلت: نعم، إنني ذاهب الآن يا رسول الله! والله لقد خدمت رسول الله ﷺ عشر سنين فما قال لشيء صنعته، لم صنعته؟ ولا لشيء تركته: لم تركته؟!

## يوم عيد وخبز خشن

دخل بعض الصحابة على الإمام علي . رضي الله عنه- في يوم عيد، فوجدوه يأكل خبزاً فيه خشونة، فاعترضوا عليه قائلين: "يا أمير

المؤمنين يوم عيد وخبز خشن؟!" .

فقال لهم: "اليوم عيد لمن؟! اليوم عيد لمن؟! اليوم عيد لمن قبل بالأمس صيامه وقيامه. عيد لمن غفر ذنبه، وشكر سعيه، اليوم لنا عيد، وغداً لنا عيد، وكل يوم لا نعصي الله فيه فهو لنا عيد".

### وماذا أقول لله - عز وجل - ؟!

بينما كان الفاروق عمر بن الخطاب - رضي الله عنه- يسير من المدينة إلى مكة لقضاء عمرة، أصابه وأصحابه جوع شديد، فمروا بشاب يرعي الغنم، فسأله الفاروق أن يبيع لهم شاة.

فقال الشاب: إنما أنا أجير عليها.

فأعجب عمر من أمانته، وأحب أن يتأكد منها، فاخبره قائلاً: قل لسيدك: "أكلها الذئب".

فقال الشاب: "وماذا أقول لله - عز وجل - ؟!" .

ثم ذهب عمر لسيدته بمكة فاشتراه وأعتقه وقال له: "مثلك ينبغي ألا يكون عبداً لغير الله - عز وجل -".

### كما بررت بي

ظل أبو هريرة - رضي الله عنه- طوال حياته باراً بأمه، فكان كلما أراد الخروج من البيت وقف على باب حجرتها، وقال: السلام عليكم يا أمه ورحمة الله وبركاته.

فتقول أمه: وعليك السلام يا بني ورحمة الله وبركاته.  
فيقول لها: رحمك الله كما ربيتني صغيراً.  
فتقول أمه: ورحمك الله كما بررت بي كبيراً.

## طفل نابه

كان أبو يزيد البسطامي طفلاً نابهاً، أرسله أبوه إلى معلم يعلمه القرآن، فلما قرأ الطفل أول سورة المزمل: ﴿يَأْتِيهَا الْمُرْمَلُ ۝١ قُرْآنًا لِّأَقِيلًا ۝٢﴾ (المزمل).

فقال لوالده: لم لا تقوم الليل يا والدي استجابة لأمر الله تعالى؟  
فقال والده: هذا خاص برسول الله ﷺ.

فلما وصل الطفل في التلاوة على قوله تعالى من نفس السورة: ﴿إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَىٰ مِن ثُلُثِي اللَّيْلِ وَنِصْفَهُ، وَثُلُثَهُ، وَطَائِفَةٌ مِّنَ الَّذِينَ مَعَكَ﴾ (المزمل: ٢٠).

فقال الطفل لوالده: يا والدي، لا خير فيمن لا يقتدي بالنبي ﷺ وصحبه والذين آمنوا معه.

## علمني الإسلام يا خالد

بهرت عبقرية خالد قادة الروم، فدعاه قائد منهم يدعى "جرحة"  
فسأله: يا خالد! اصدقني ولا تكذبني، فإن الحر لا يكذب: هل أنزل الله  
على نبيكم سيفاً من السماء فأعطاك إياه فلا تسله على أحد إلا هزمته؟  
قال خالد: لا.

قال الرجل: فبِمَ سميت سيف الله؟!

قال خالد: إن الله بعث فينا رسوله، فمنا من صدقه ومنا من كذب، وكنت فيمن كذب، حتى أخذ الله قلوبنا إلى الإسلام، وهدانا برسوله ﷺ، فدعا لي الرسول ﷺ، وقال لي: «أنت سيف من سيوف الله» فهكذا سميت سيف الله.

قال القائد: هل لمن يدخل الإسلام اليوم مثل ما لكم من المثوبة والأجر؟

قال خالد: نعم.

قال القائد: علمني الإسلام يا خالد.

## هذه الفاتحة وأين عمر؟

ذهب عمر بن الخطاب رضي الله عنه ومعه بعض الصحابة إلى صاحب كرب ومرض، فدعا له عمر، وقرأ فاتحة الكتاب؛ فكشف الله الكرب وشفى المريض، وبعد حين ذهب الذين كانوا مع عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - حين دعا للمكروب ففرج الله كربهم إلى صاحب كرب آخر، فدعوا فلم يستجب لهم. فتحيروا، وقالوا: دعا عمر بهذا الدعاء وقرأ هذه الآيات فاستجيب له.

فقال لهم صاحب الكرب: "هذا الدعاء وتلك الفاتحة، لكن أين عمر؟".

## لا تمسك بأذن كلب الغنم

فتن طالب علم بدقة حفظه وذكائه في العلم، فأخذ يتتبع سبق القول وسقطات اللسان في مجالس أهل العلم.

فناداه عالم مُربّ للنفوس وقال له: ابحث لي في كتب السنة والمسانيد عن طرق حديث النبي ﷺ الذي يقول فيه «مثل الذي يسمع الحكمة ويتبع شر ما يسمع، كمثل رجل أتى راعياً فقال له: أجزرني شاة من غنمك، فقال: اذهب فخذ خيرها شاة، فذهب فأخذ بأذن كلب الغنم».

فأدرك الطالب خطأه، وانتهى عن تتبع العثرات.

## تغرس وأنت شيخ كبير!

مر رجل على أبي الدرداء الصحابي الزاهد رضي الله عنه فوجده يغرس فسيلة من النخيل، وهو في شيخوخته وهرمه، فقال له: "أتغرس هذه الفسيلة وأنت شيخ كبير، وهي لا تثمر إلا بعد كذا وكذا عاما؟!"

فقال أبو الدرداء - رضي الله عنه - :

"وما عليّ أن يكون لي أجرها، ويأكل منها غيري!"

## أنا جائع

نظر إبراهيم بن أدهم إلى أحد تلاميذه، وقد اشتد به الجوع، فقال له: إليّ بداوة وقرطاس، فجاءه التلميذ بهما، فكتب إبراهيم ابن أدهم: بسم الله الرحمن الرحيم، أنت المقصود بكل حال، والمشار إليه بكل معنى:

أنا حامد، أنا شاكر، أنا ذاكر  
أنا جائع، أنا ضائع، أنا عاري  
هي ستة وأنا الضمين لنصفها  
فكن الضمين لنصفها يا باري  
وأعطاها لتلميذه، وقال له: لا تعلق قلبك بغير الله، ولم يمض وقت  
طويل حتى أتى الله بالفرج.

### أبعثت عليّ رقيباً؟!

عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال رسول الله ﷺ: «كان رجلان  
من بني إسرائيل متآخيين، وكان أحدهما مذنباً والآخر مجتهداً في  
العبادة، وكان لا يزال المجتهد يرى الآخر على الذنب فيقول له: أقصر.  
فوجده يوماً على ذنب، فقال له: أقصر. فقال: خلني وربي.. أبعثت عليّ  
رقيباً؟ فقال: والله لا يغفر الله لك، أو لا يدخلك الجنة. فقبض روحهما  
فاجتمعا عند رب العالمين. فقال لهذا المجتهد: أكنت بي عالماً أو كنت  
على ما في يدي قادراً؟ وقال للمذنب: اذهب فادخل الجنة برحمتي، وقال  
للآخر: اذهبوا به إلى النار».

### رجعت وأنا عمر

كان عمر بن عبدالعزيز - رحمه الله - يكتب ذات ليلة شيئاً وعنده  
ضيف، فكاد السراج ينطفئ، فقال الضيف:  
هل أقوم إلى المصباح فأصلحه؟

فقال عمر: لا.

فقال الضيف: أنادي على الغلام (الخادم)؟

فقال عمر: لا، إنها أول نومة نامها.

ثم قام بنفسه وأصلح المصباح.

فقال الضيف: بنفسك يا أمير المؤمنين؟!

فقال عمر: ذهبت وأنا عمر، ورجعت وأنا عمر.

## شروط قبول العمل الصالح

ذكر أهل العلم الشروط التي يقبل بها العمل، وهما شرطان:

الشرط الأول: الإخلاص.

الشرط الثاني: المتابعة.

وقد استدلوا على أهميتهما بقول الله تعالى: ﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا﴾ (الملك: ٢). فلم يقل في هذه الآية: أيكم أكثر عملاً؛ بل قال: أيكم أحسن عملاً، وكذلك قول الله تعالى: ﴿إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لَهَا لِنَبْلُوَهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا﴾ (الكهف). وهكذا لم يقل في هذه الآية أيضاً: أيهم أكثر عملاً.

روي عن الفضيل بن عياض رحمه الله أنه قرأ هذه الآية: ﴿لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا﴾. فقال: أخلصه وأصوبه، فقيل: ما أخلصه وأصوبه يا أبا علي؟ فقال: إن العمل إذا كان خالصاً ولم يكن صواباً لم يقبل، وإذا كان صواباً ولم يكن خالصاً لم يقبل. والخالص أن يكون لله، والصواب أن يكون على السنة ا.هـ.



ونظم ذلك الصنعاني في بائيته بقوله:

فللعمل الإخلاص شرط إذا أتى

وقد وافقته سنة وكتاب

## تفكر في هذه الكلمات

قضت الحياة أن يكون النصر لمن يحتمل الضربات لا لمن يضربها.  
لو عقل نساء هذا الزمن لطالبن بحقوقهن في الرجال، لا بحقوقهن  
على الرجال.

أشد ما في الكسل أنه يجعل العمل الواحد كأنه أعمال كثيرة.  
سر سعادة المؤمن على ما يجد من الفقر والشقاء في هذه الحياة؛  
أن في ضميره من فكرة الآخرة وجوداً إلهياً عظيماً فيه الرضى الدائم  
عن الله، والصبر الدائم على قضاء الله، والأمل الدائم في رحمة الله.  
فكل حرمان الدنيا يذهب في الرضى فلا حرمان، وكل مصائبها تقع في  
الصبر فتتحول معانيها، والأمل الدائم في رحمة الله قوة للقوتين..  
ابتسامة الأم.. مثل شعاع الشمس بعد المطر.. تنعش الجسم..  
والقلب.. والعقل.

للنساء ميل شديد للرياضيات، فهن يقسمن أعمارهن على اثنين،  
ويضاعفن أثمان ملاسهن، ويضربن مرتبات أزواجهن في ثلاثة، ويضفن  
خمس سنوات إلى أعمار أقرب الصديقات إليهن.

## قلعة الربض

تقوم هذه القلعة المنيعة على رأس جبل عظيم الارتفاع بالقرب من بلدة عجلون في الأردن.

وتمثل قلعة الربض طراز الفن المعماري عند المسلمين العرب، وقد شيدها سنة (١١٨٤م) القائد عز الدين أسامة، أحد القادة البارزين الذين خاضوا الحروب إلى جانب القائد الشهير السلطان صلاح الدين الأيوبي.

واتخذ صلاح الدين القلعة قاعدة له في حملته العسكرية الباهرة لطرد الغزاة الصليبيين.

## بيت لا تدخله الملائكة

- ١- بيت قاطع الرحم.
- ٢- بيت آكل مال اليتيم.
- ٣- بيت فيه كلب.
- ٤- بيت يكثر فيه السباب مثل سب الصحابة، والأموات، والدهر، والريح، والديك، والمرضى، والسب العام.
- ٥- بيت يتغنى بغير ذكر الله فيه.
- ٦- بيت يرتفع فيه صوت نائحة.
- ٧- بيت يشرك فيه بالله وتعلق بالتمائم ويرتكب فيه السحر.
- ٨- بيت فيه محرّمات مثل استعمال آنية الذهب.
- ٩- بيت فيه روائح كريهة، مثل رائحة الثوم والبصل والمخدرات

والتدخين.

١٠. بيت أصحابه مُصْرُونَ على المعصية.
١١. بيت ترتكب فيه الكبائر.
١٢. بيت العاق لوالديه.
- ١٣- بيت يؤكل فيه الربا.
١٤. بيت فيه مجالس للشيطان، وهي: المجالس التي لا يذكر فيها الله؛ المجالس التي لا يصلى فيها على النبي -عليه الصلاة والسلام-.
١٥. بيت فيه صورة أو تمثال.
١٦. بيت يشرب فيه الخمر.
١٧. بيت يلعب فيه بالنرد.
١٨. بيت الملعونين: ومنهم الراشي والمرتشي، المغيرات لخلق الله، تارك الصلاة.

## إلى أين تذهب الفراشات عندما تمطر السماء؟

عندما يتساقط المطر، تستقر الفراشات على سوق (جمع ساق) الأزهار، أو على سوق العشب، وهي تعلق ورأسها إلى أسفل، بعد أن تطوي جناحها فوق رأسها. ومعظم الفراشات يصعب رؤيتها عندما تغلق الجناحين؛ لأن ألوان الجانب السفلي شاحبة ورسومه باهتة.

هناك نحو من (١٠) آلاف نوع معروف من الفراشات، وهي تراوح من حيث الحجم بين الفراشة التي لا يبلغ طولها سنتمترين، وتلك المعروفة باسم الخطافية الذيل (ذات الذيل المشقوق كذيل الخطاف أو السنونو) التي تعيش في شمال أستراليا وجزر المحيط الهادئ، ويبلغ امتداد جناحها (٢٠) سنتمترًا.

ولمعظم إناث الفراشات أجنحة أقل غنى من حيث الألوان من الذكور من النوع نفسه. وهي تضع بين (١٠٠) بيضة و(٣) آلاف، تبعًا للنوع، تلقيها فوق نبات يقدم الغذاء إلى اليرقات التي تتطور من البيوض. وتصبح اليرقانة خادرة (الحشرة في الطور الذي يعقب اليرقانة)، ومنها تنبتق، في النهاية الفراشة، وقد اكتمل نموها. ويمكن أن تدوم حياة البلوغ بضعة أسابيع، وحسب، لكن بعض الفراشات يسبت (ينفق فصل الشتاء في السبات).

وتتغذى الفراشات برحيق النبات، وبالعصير الحلو، خصوصًا عصير الفواكه الفائقة النضوج والتالفة. ويوفر لها هذا الغذاء الطاقة للطيران، لكنه لا يستخدم لبناء الجسم. ويتم كل نمو في طور اليرقانة في حياة الفراشة.

## الصابون والمنظفات الصناعية والشامبوهات

معظم الصابون المستخدم للتنظيف المنزلي غير سام؛ نتيجة معادلة المواد القلوية المستخدمة فيه.. أما المنظفات الصناعية مثل (أومو - برسيل - تايد وغيرها)، فإنها تحتوي على مواد عضوية وغير عضوية ومواد منعمة للغسيل وإنزيمات تسهل عملية التنظيف. وتعد هذه المنظفات أقل سمية من المنظفات الأخرى الشديدة القلوية مثل فلاش وكذلك مسلكات البالوعات والتي قد يصل المعامل الهيدروجيني فيها (PH) إلى (١١). وقد يضاف للمنظفات مواد أخرى للتبييض، مثل الكلوركس الذي يحتوي على (٣-٦٪) من هيبوكلوريت الصوديوم الذي يتحول في المعدة - بعد اتحاده مع حمض الهيدروكلوريك - إلى حمض الهيبوكلوراس الذي له آثار موضعية مهيجة للأغشية المخاطية للجهاز الهضمي، ولا يوصى بمعادلة هيبوكلوريت الصوديوم مع الأحماض أو القلويات الشديدة؛ وذلك لأنه في هذه الحالة يتكون غاز الكلور أو غاز الكلورامين بالتبادل، وهما من الغازات المهيجة للأغشية المخاطية وقد يؤديان إلى الاختناق.

أما الشامبوهات فهي قليلة السمية إلا من بعض الآثار المهيجة البسيطة للأغشية المخاطية، لكن بعض الشامبوهات تحتوي على مواد تمنع قشور الشعر مثل السيلينيوم الذي قد يؤدي إلى أعراض تسممية مع

كثرة استعمال الشامبو أو ابتلاعه بطريق الخطأ.

بعض المطهرات ومزيلات العرق ومضادات البكتيريا تحتوي على مركبات الأمونيا الرباعية، وهي مركبات شديدة القلوية وسامة.



## أحفظ المليح والرائع من الأحاديث

اعلمي أنه ستمر عليكِ أحاديث تعجبكِ: إما مليحة وإما رائعة.  
 فإذا أعجبتكِ كنت خليقة أن تحفظيها؛ فإن الحفظ موكل بما ملح  
 وراع. وستحرصين على أن تتعجب منها الأقوام؛ فإن الحرص على ذلك  
 التعجب من شأن الناس، وليس كل معجب لكٍ معجباً لغيرك.  
 فإذا نشرت ذلك المرة والمرة، فلم تريه وقع من السامعين موقعه  
 منك فازدجري عن العودة؛ فإن العجب من غير عجب سخف شديد.  
 وقد رأينا من الناس من يعلق الشيء ولا يقلع عنه وعن الحديث به،  
 ولا يمنعه قلة قبول أصحابه له من أن يعود إليه، ثم يعود.  
 ثم انظري الأخبار الرائعة فتحفظي منها؛ فإن الإنسان من شأنه  
 الحرص على الأخبار، ولا سيما ما راع منها، فأكثر الناس من يحدث  
 بما سمع، ولا يبالي ممن سمع. وذلك مفسدة للصدق ومزرة بالمروءة،  
 فإن استطعت ألا تخبري بشيء إلا وأنت به مصدق، ولا يكون تصديقك  
 إلا ببرهان، فافعلي. ولا تقولي كما يقول السفهاء: أخبر بما سمعت.  
 فإن الكذب أكثر ما أنت سامع، وإن السفهاء أكثر من هو قائل. وإنك إن  
 صرت للأحاديث واعية وحاملة كان ما تعين وتحملين عن العامة أكثر  
 مما يخلق المخترع بأضعاف.

## الخاتمة

- نسأل الله حسنها -

عندما يبدأ المرء في أمرٍ ما قد يعتريه من الشكوك والمثبطات ما يجعله ربما يثني العزم عما أراد السعي له.

وهذا الأمر حصل معي عند شروعي في هذا الكتاب، خصوصاً وسائر الحقيبة عموماً، بل أصبح يناوئني باستمرار، وكنت أحتاج إلى مسكنات تخفف عني هذا الألم، ولم أجد مسكناً أقوى من رؤيتي لخاتمة هذا الكتاب؛ لأن المثبطات والمحبطات قد يئست من تكرار المحاولات بل حتى هي أيضاً أصيبت بالإحباط المزمن، والتثبيط المطبق.

ومن هنا أرسل رسائلني إلى كل المهتمات والقارئات لأقول:

(بُذِل في هذا الكتاب من الجهد الكثير، وأضيف إليه من الكنوز الشيء الثمين، ونُقح من الشوائب حتى أصبح كالماء الزلال؛ فلا تقوّتن على أنفسكن ومن تحت أيديكن من الطالبات الاستفادة من هذا الكتاب، بل اجعلن له نصيباً وافراً من اليوم المدرسي يروي ظمأ الطالبات، وينعش عقولهن، ويجدد سلوكهن).

ولا أدعي الكمال ولا التمام، بل أعترف بالنقص والتقصير؛ فكل بني آدم خطأ، فإن أصبت فمن الله وحده لا شريك له، وإن كان من زلل فهو من نفسي والشيطان، مع الوعد بالتجديد والتغيير في طبقات هذا الكتاب القادمة - بإذن الله - إن كتب الله لنا البقاء إلى حينه.



ولا أجد أجمل ما أختتم به هذا الكتاب إلا عبارات الحمد والثناء  
للّٰه - عز وجل-؛ فهو المستحق للحمد والثناء والمجد، أحق ما قال العبد،  
وكلنا لك عبد.  
والحمد لله رب العالمين.



## المحتوى

٧٥٧	المقدمة
٧٥٩	الموهبة
٨٠٣	مفردات
٨٣٣	حوارات
٨٦١	كيف تستعدين للامتحانات؟
٨٨٥	جوائز الأعمال الصالحة
٩٠٣	هل تعلمين؟
٩٣٩	العقل السليم في الجسم السليم
٩٦٩	الموسوعة الجغرافية
١٠٠٥	أفكار وطرق لنشر الخير في المدارس
١٠٢٣	شخصيات إسلامية وعالمية
١٠٥١	غذاؤكِ دواؤكِ
١٠٩٥	أنغاز
١١٢١	فوائد
١١٤١	قولي ولا تقولي من الألف إلى الياء

- ١١٨١ كلمات أجنبية شائعة ومستعملة  
١١٩٣ جميل .. وأجمل<sup>٢٨</sup>  
١٢١٧ مسابقات مختلفة  
١٢٥١ مواعظ  
١٢٨٣ أمثال  
١٣١٣ أدعية  
١٣٣٧ تعريفات وتأملات رائعة  
١٣٥٧ من آداب الصلاة  
١٣٧٧ رسالة إلى طالبةٍ نجبية  
١٣٩٩ أذكار نبوية صحيحة  
١٤١٥ لماذا؟ وكيف؟  
١٤٥١ من حياة الصحابييات - رضوان الله عنهن أجمعين -  
١٤٦٧ حجابي رمز عفا في  
١٥٠٧ موضوعات متنوعة







## للاقتراحات والملاحظات

الرجاء التواصل مع المؤلف عبر العناوين التالية:

المملكة العربية السعودية - منطقة تبوك



+ ٩ ٦ ٦ ٥ ٠ ٣ ٢ ٤ ٥ ٥ ١ ٩



abdulaziz9955@hotmail.com



ص.ب 104 تيماء 71941



facebook.com/abdulaziz9955



twitter.com/abdulaziz9955



Abdulaziz995566

والحمد لله رب العالمين

# الموسوعة الثقافية المدرسية لهايات المرحة للابتدائية

**التعريف:** هي موسوعة ثقافية موجهة للفتيات من عمر (٦) سنوات إلى (١٧) سنة.

**الفكرة:** تقديم موسوعة ثقافية شاملة لتلك الفئة العمرية تزودهن بشتى حقول المعرفة.

## الأهداف:

- إعداد جيل من الفتيات يحمل قدرًا كبيرًا من العلم والثقافة تمكنه من تطوير نفسه وتطوير مجتمعه من حوله.
- تقوية صلة الطالبة بريها من خلال سرد القصص والعبر.
- تعريف الطالبة بسنة نبينا صلى الله عليه وسلم بأسلوب سلس، وطرح مرن.
- تقديم نماذج من سير الصحابة والتابعين لتتعرف عليها الطالبات.
- عرض قصص تاريخية، تتعرف الطالبات من خلالها على أسرار العظمة الحقيقية.
- تطوير الذات من خلال طرح عددٍ من المهارات التي تستطيع الطالبات التدرب عليها.
- شغل وقت الطالبة بحزمة من الأنشطة المتنوعة والتي تعطي الطالبة الكثير من المعلومات والمهارات مع المتعة والسرور.
- تم رصد مئات من الكلمات التي جمعت سحر البيان، وبراعة الإتيان، لتؤثر في نفوس الطالبات؛ فتحسن سلوكهم، وتقوم أخطائهن، وترشدن إلى ما فيه خير، وتنهان عما فيه شر.
- مسرحيات والمشاهد تُعد من الأنشطة البارزة والمهمة بل والمؤثرة في هذا العصر.. ولذا؛ قدمنا لطالباتنا نماذج جاهزة، جمعت التجديد، والفائدة، والمتعة.
- عرفنا الطالبة والمعلمة بجماعات النشاط المتنوعة، وكيفية استغلالها الاستغلال الأمثل.
- بذلنا الجهد الكبير لتقديم العديد من البرامج الجاهزة لكل المناسبات السنوية من أسابيع توعوية، وغيرها.
- هذه الموسوعة هي صديقة متميزة، تبحث عن طالبة ناجحة، ومعلمة مخلصه، ومديرة نشيطة، ليكونا معًا صداقة حميمة، وعلاقة طيبة، على حقول من العلم والمعرفة والثقافة والنشاط.

## محتويات الموسوعة:

- ١ الأفكار الذهبية في الإذاعة المدرسية.
- ٢ المتفوق في البرامج الأسبوعية.
- ٣ الدانة الخالصة في البرامج المتخصصة.
- ٤ الواحة البارزة في البرامج المتميزة.
- ٥ حديقة الفقرات الثقافية (١).
- ٦ حديقة الفقرات الثقافية (٢).
- ٧ الكلمات المناسبة لكل مناسبة.
- ٨ أهدبك يا رسول الله.
- ٩ الهادي الأمين في حكايات الصحابة والتابعين.
- ١٠ زهرة النشاط المدرسي.
- ١١ مسرحيات لطيفة ومشاهد خفيفة.
- ١٢ مراجع الموسوعات الثقافية المدرسية.

تحيط علمًا؛ بأن هذه الموسوعة ليست حكرًا على المدرسة؛ بل هي للبيت، والمسجد، والمكتبة، والمراكز الصيفية، وسائر الملتقيات الثقافية.

