

# الإصلاح



مجلة شهرية  
تصدرها جمعية الإصلاح  
رقم التسجيل: ١٣٥ SRAS

العدد ٢٧٣

صفر ١٤٤٤هـ

سبتمبر ٢٠٢٢م

"بو عبدالرحمن رحمه الله" عادل بوجيري  
خصال كريمة وعزيمة قوية



معالي الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة  
يشهد توقيع اتفاقية شراكة بين جمعية  
السكري البحرينية و(كاف الإنسانية)

## رسالتنا

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

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

## رؤيتنا

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

## قيمنا

الوطنية - الشراكة - الشفافية  
الأخوة - الانفتاح



# الإصلاح

مجلة شهرية تصدرها جمعية الإصلاح رقم التسجيل: ١٣٥ SRAS  
العدد ٢٧٣ - صفر ١٤٤٤هـ - سبتمبر ٢٠٢٢م

## الإشراف العام

مركز الاتصال المؤسسي  
اللجنة الإعلامية

ليطك رابط العدد الشهري من

## مجلة الإصلاح

يرجى إرسال كلمة

## "اشتراك"

من خلال الواتساب على رقم

## 39669683

أو متابعة حساباتنا

@eslahbh

[www.aleslah.org](http://www.aleslah.org)



# فرع الحد يُنظم الصالون الثقافي الشهري



كعادته ينظم فرع جمعية الإصلاح بالحد بمقر الفرع شهرياً الصالون الثقافي الذي يتناول موضوعات متنوعة في المجالات الاجتماعية والعلمية والدينية وغيرها، ويشرف عليه الأستاذ عيسى علي عبدالرحيم وبحضي بحضور واسع من أعضاء فرع الجمعية بالحد وروادها.

وفي هذا الصدد نظم فرع الحد يوم الإثنين 23 محرم 1444هـ الموافق 22 أغسطس 2022م صالونه الثقافي الشهري وحمل عنوان (دروس حول المصالحة والحوار) واستضاف فيه الأستاذ سهيل غازي القصيبي مؤسس ورئيس مجلس أمناء المؤسسة البحرينية للحوار، وتناول فيه عرضه تعريفاً بالمؤسسة وأهدافها وقيمها وأهم فاعلياتها وأنشطتها، كما تطرق في حديثه لعدد من المبادئ والقيم المتعلقة بتفعيل دور المصالحة والحوار من أجل النهوض بالفرد والمجتمع والوطن مثل الإيجابية والصدق والتي تمكن الفرد من إحداث تغيير إيجابي في المجتمع من خلال الحوار المؤدي دائماً للوصول إلى حلول جادة وناجعة.

كما نظم الفرع يوم الإثنين 9 صفر 1444هـ الموافق 5 سبتمبر 2022م بصالونه الثقافي الشهري موضوعاً بعنوان (الموارد السمكية ودورها في الأمن الغذائي) تحدث فيه الأستاذ الدكتور محمد جمعة الرميض الأستاذ المساعد لعلوم الأحياء البحرية وعلم المحيطات بجامعة البحرين، وتناول معلومات مهمة حول الثروة السمكية في مملكة البحرين والجهود التي تبذلها الدولة في مواجهة الكثير من التحديات التي تهدد هذه الثروة والقوانين التي سنتها في هذا الإطار لتنظيم عمليات الصيد ومواعيده، مشيراً إلى دور الحكومة في تنمية الثروة السمكية من خلال مشروعات الاستزراع السمكي وكذلك دور القطاع الخاص في هذا المجال، مؤكداً أن الحكومة تحرص من خلال تلك الجهود على تنمية

الثروة السمكية وزيادة المخزون السمكي كأحد مصادر الأمن الغذائي في البحرين ومن أجل استدامتها للأجيال القادمة.





## بمشاركة 100 طالبة نادي الفتيات

### ينظم نشاطه الصيفي (مرآة)

والستوب موشن، والكورشييه، والمكرمية، من تقديم مُدربات متميّزات في مجالاتهنّ. هذا بالإضافة إلى تعزيز مفهوم أهمية الصحة الصالحة من خلال المسابقات الحركية التنافسية والرحلات الترفيهية.

أقام نادي الفتيات بجمعية الإصلاح نشاطه الصيفي السنوي هذا الموسم تحت عنوان (مرآة) بمشاركة واسعة من ١٠٠ طالبة من مختلف المناطق بمملكة البحرين. وهدف برنامج النشاط إلى صقل مواهب المشاركات من خلال ورش متنوعة تناولت الرسم، والتطريز،





## المعالي

### المعالي بفرع الرفاع يُنظم

## أنشطة متنوعة ضمن برنامجهِ لصيف 2022

يوم السبت 15 محرم 1444هـ الموافق 2022/9/13م  
النشاط الاجتماعي الترفيهي الذي حمل عنوان  
(ديوانية المعالي).

وفي يوم السبت 29 محرم 1444هـ الموافق 27  
أغسطس 2022م نظم نشاط ترفيهياً آخر في بركة  
سباحة (برجة) بمشاركة 22 طالباً.

نظم مركز المعالي بجمعية الإصلاح فرع الرفاع  
خلال شهر أغسطس المنصرم عدداً من الأنشطة  
المتنوعة ضمن برنامجهِ الصيفي لعام 2022.

وفي هذا الصدد حيث نظم يوم السبت 8 محرم  
1444هـ الموافق 2022/8/6م النشاط الرياضي الكروي  
وحظي بمشاركة طلاب من المرحلة الثانوية، فيما نظم





## البذور الصالحة بفرع الرفاع يُعرّف بدولة اليونان ضمن نشاطه الصيفي (سندباد 2)



من الدول وما تشتهر بها من معالم وما تكتنزه من تاريخ وأحداث إثراء لثقافتهم وإكسابهم مهارات متعددة، هذا بالإضافة إلى عدد من الأنشطة الرياضية والترفيهية.

نظم مركز البذور الصالحة بفرع جمعية الإصلاح بالرفاع ضمن نشاطه الصيفي لعام 2022م (سندباد 2) حلقة علمية للتعريف بثقافة دولة اليونان من خلال نشاطين حضرهما 57 من طلاب المرحلة الابتدائية. فقد حضر النشاط الأول 26 من البراعم طلاب الحلقة الثانية من المرحلة الابتدائية وذلك يوم الإثنين 3 محرم 1444هـ الموافق 2022/8/1م، فيما حضر النشاط الثاني 31 من الأغصان طلاب الحلقة الأولى من المرحلة الابتدائية وذلك يوم الأربعاء 5 محرم 1444هـ الموافق 2022/8/3م.

والجدير بالذكر أن نشاط البذور الصالحة الصيفي 2022م (سندباد 2) تضمن تعريف المشاركين بثقافة عدد

## مركز ارتقاء للتدريب يُطلق برنامج السنوي (إحسان) لتأهيل العاملين



المتخصصة في الشؤون التربوية وتحدث فيها نخبة من المدربين والمحاضرين. وعُقد برنامج اليوم الأول حضورياً واشتمل على دورة مهارات كسب المدعويين وقدمها الأستاذ خالد المرزوقي، ودورة مهارات حديثة في التربية والتعليم للأستاذ عمر محمد يوسف.

وفي اليوم الثاني اشتمل البرنامج على دورات عن طريق برنامج ZOOM للأستاذ صلاح اليافعي بعنوان شجرة المبادئ والقيم، في حين قدم الدكتور أحمد البوعركي من دولة الكويت الشقيقة دورة بعنوان القائد التربوي الإيجابي.



نظم مركز ارتقاء للتدريب بجمعية الإصلاح مؤخراً برنامج السنوي (إحسان) لتنمية وتدريب وتأهيل العاملين في القطاع الطلابي، ذلك بمشاركة 50 مشاركاً من الجنسين من العاملين في مختلف المشروعات، وافتتح البرنامج الأستاذ خليفة الملا مدير تنمية وتطوير الموارد البشرية، واستهله بالترحيب بالحضور والمشاركين وحفّزهم على الاستفادة من الدورات المشتمل عليها البرنامج. وعقد البرنامج بقاعة التدريب بالمقر الرئيسي لجمعية الإصلاح بالبحرق على مدار يومي 16 و17 يونيو 2022م، وتضمن عدداً من الدورات التدريبية

## ٨ فاسألوا أهل الذكر

**. ما هي بداية اليوم هل الفجر أم المغرب ؟ وما هي الصلاة الوسطى ؟  
إذا كانت صلاة العصر فالفجر هو بداية اليوم . أرجو التفصيل .**

### الجواب

وقال النووي رحمه الله:  
"الذي تقتضيه الأحاديث الصحيحة أنها العصر ، وهو المختار" انتهى. "المجموع" (3/61).  
وقد ذكر الحافظ الدمياني بعض الخصائص والفضائل التي اختلفت بها صلاة العصر:  
"فمنها: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم غلظ المصيبة في فوتها بذهاب أهل المال في قوله صلى الله عليه وسلم: (من فاتته صلاة العصر فكأنما وتر أهل وماله) .

ومنها: حيوط عمل تاركها .  
ومنها: أنها كانت أحب إليهم من أنفسهم وآبائهم وأبنائهم وأهلهم وأموالهم .  
ومنها: أنها أول صلاة شرعت فيها صلاة الخوف .  
ومنها: أنها أول صلاة توجه فيها النبي صلى الله عليه وسلم إلى الكعبة .  
ومنها: قوله صلى الله عليه وسلم: (ورجل أقام سلعة بعد العصر فحلف بالله .. الحديث) . وقد عظم الله الأيمان التي يحلف بها العباد بعد صلاة العصر .  
ومنها: أن سليمان عليه الصلاة والسلام أتلّف مالا عظيماً من الخيل لما شغله عرضها عن صلاة العصر إلى أن غابت الشمس .  
ومنها: ما جاء في قوله تعالى: (وَالْعَصْرُ \* إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ) .  
ومنها: أنها وسطى في الوجوب، لأن أول الصلوات وجوبا كانت الفجر، وآخرها العشاء، فكانت العصر هي الوسطى في الوجوب" انتهى. "كشف المغطى" (ص/132-126) .

**أما السؤال عن بداية اليوم ، هل هو الليل أم النهار؟**

**فالجواب:** أن الليل يسبق النهار ، فإذا غربت الشمس فقد دخلت ليلة اليوم التالي ، ولهذا إذا رُؤي هلال رمضان صلى الناس التراويح لأن هذه الليلة من رمضان ، وإذا رأوا هلال العيد لم يصلوا التراويح لأنها من شوال .  
غير أن ذلك لا يستلزم ترجيح القول بأن صلاة الفجر هي الصلاة الوسطى ، لأن المراد بـ "الوسطى" الفضلى ، مؤنث "أفضل" وليس المراد : المتوسطة بين شيئين .  
انظر: "التحرير والتنوير" (15/253) ، "تفسير سورة البقرة" لابن عثيمين (2/178) .... والله أعلم .

تحديد الصلاة الوسطى الواردة في قوله تعالى: ( حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ ) البقرة/238 ، من المسائل الخلافية المشهورة بين العلماء، والتي تنوعت فيها الأقوال إلى نحو عشرين قولاً - كما عدها الحافظ ابن حجر رحمه الله في "فتح الباري" (8/197)، وألف فيها الحافظ عبد المؤمن الدمياني رحمه الله كتاباً بعنوان "كشف المغطى في تبيين الصلاة الوسطى" وأقوى هذه الأقوال قولان:

**القول الأول : أنها صلاة الصبح.**

"وهو قول أبي أمامة ، وأنس ، وجابر ، وأبي العالية ، وعبيد بن عمير ، وعطاء ، وعكرمة ، ومجاهد ، وغيرهم ، وهو أحد قولي ابن عمر وابن عباس .  
وهو قول مالك والشافعي فيما نص عليه في "الأم" " انتهى من "فتح الباري" (8/196) باختصار .

**القول الثاني : أنها صلاة العصر.**

وهذا قول أكثر أهل العلم ، وهو القول الصحيح المعتمد ، لدلالة السنة الصحيحة عليه .

"وهو قول علي بن أبي طالب، فقد روى الترمذي والنسائي من طريق زر بن حبيش قال:

قلنا لعبدة: سل علياً عن الصلاة الوسطى . فسأله فقال: كنا نرى أنها الصبح، حتى سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول يوم الأحزاب: (شَغَلُونَا عَنْ الصَّلَاةِ الْوُسْطَى ، صَلَاةِ الْعَصْرِ) .

وهذه الرواية نص في أن كونها العصر من كلام النبي صلى الله عليه وسلم ، وأن شبهة من قال إنها الصبح قوية ، لكن كونها العصر هو المعتمد .

وبه قال ابن مسعود وأبو هريرة، وهو الصحيح من مذهب أبي حنيفة، وقول أحمد ، والذي صار إليه معظم الشافعية لصحة الحديث فيه .

قال الترمذي: هو قول أكثر علماء الصحابة .

وقال الماوردي: هو قول جمهور التابعين .

وقال ابن عبد البر: هو قول أكثر أهل الأثر .

وبه قال من المالكية ابن حبيب وابن العربي وابن عطية " انتهى من "فتح الباري" (8/196) .

**المصدر : موقع الإسلام.. سؤال وجواب**

اللجنة الشرعية - جمعية الإصلاح بمملكة البحرين

نستقبل أسئلة الجمهور عبر البريد الإلكتروني Media@aleslah.org

## في إطار المبادرات الاجتماعية لرعاية مرضى السكري معالي الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة يشهد توقيع اتفاقية شراكة بين جمعية السكري البحرينية و(كاف الإنسانية)



جمعية السكري من قبل المؤسسات الإنسانية والخيرية ومساهمات أهل الخير، وبما يجسد روح التكافل في المجتمع في ظل العهد الزاهر لحضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة عاهل البلاد المعظم حفظه الله وبمؤازرة من لدن صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء حفظه الله.

ومن جانبه عبّر رئيس جمعية الإصلاح عن سعادته بهذه الاتفاقية وشكر الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة وجمعية السكري البحرينية على حسن التعاون، منوهاً إلى أن هذا التعاون بين (كاف الإنسانية) وجمعية السكري لم يكن الأول، حيث قامت (كاف) في فترة سابقة بتوفير مضخات الأنسولين للمحتاجين إليها من مرضى السكري وتوزيعها عليهم.

وأكد أن (كاف) حرصت على عقد هذه الاتفاقية ترسيخاً لمبدأ الشراكة المجتمعية بين مؤسسات العمل الأهلي والإنساني، وتفعيلاً لقيم التكافل بين أبناء مملكة البحرين، وتحقيقاً للكفاية المادية والمجتمعية والنفسية لمرضى السكري، مما يساهم في الارتقاء بصحة المواطن وتخفيف جزء من الأعباء المالية عن كاهله، وذلك في إطار رسالة الجمعية ضمن مؤسسات العمل الإنساني بالمملكة في تنمية المجتمع.

شهد معالي الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة رئيس المجلس الأعلى للصحة رئيس مجلس إدارة جمعية السكري البحرينية توقيع اتفاقية التعاون والشراكة بين جمعية السكري البحرينية و(كاف الإنسانية) بجمعية الإصلاح، والتي تهدف إلى تقديم الدعم المادي والاجتماعي لعدد من مرضى السكري بمملكة البحرين وتوفير احتياجاتهم من خلال مشروعات جمعية السكري البحرينية الموجهة إليهم، بالإضافة إلى نشر الوعي الصحي حول المرض وذلك للحد منه ومن مضاعفاته.

ووقع الاتفاقية معالي الفريق طبيب الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة رئيس مجلس إدارة جمعية السكري البحرينية وسعادة الدكتورة مريم بنت إبراهيم الهاجري نائب رئيس الجمعية، فيما وقعها نيابة عن جمعية الإصلاح كل من الشيخ الدكتور عبداللطيف أحمد الشيخ رئيس مجلس إدارة الجمعية والسيد محمد جاسم سيار الرئيس التنفيذي لـ(كاف الإنسانية) بالجمعية والشيخ طارق طه المدير التنفيذي للشؤون الخيرية بـ(كاف الإنسانية).

وثمّن معالي الشيخ محمد بن عبدالله آل خليفة ما تقدمه (كاف) بجمعية الإصلاح من خدمات إنسانية تساهم وبشكل كبير في خدمة ورعاية مرضى السكري، ونوه في هذا الصدد بالدعم المستمر الذي تحظى به



## (كاف الإنسانية) تدشن حملة العودة للمدارس لدعم 900 من أبناء الأسر البحرينية



تعالى وتوفيقه للعودة للمدارس للعام الماضي 790 طالباً وذلك من مشروع الحقيبة والزي المدرسي و111 طالباً من مشروع توزيع أجهزة التابلت و133 مستفيداً من مشروع توزيع أجهزة اللابتوب، وفي السياق قامت (كاف) بتسديد الرسوم الجامعية لـ 188 طالباً جامعياً. وأثنى في السياق على صدقات وتبرعات ومساهمات عموم المحسنين والمتصدقين وأهل البر والإحسان من كافة مناطق الوطن العزيز، ودعا الله تعالى أن يجزيهم خيراً وأن يجعل عملهم في ميزان حسناتهم يوم القيامة.

بأن حملة العودة للمدارس هي إحدى حملات (كاف الإنسانية) الموسمية والتي تطلقها مع بداية كل عام دراسي وترمي لدعم الأسر البحرينية المتعففة وتوفير المستلزمات المناسبة لأبنائها؛ مما يساهم في رفع كفاءة التحصيل الدراسي للطلاب المستفيدين والذي يعود بالأثر الكبير على تخريج جيل قادر على المساهمة في تنمية أسرته ومجتمعه، كما تهدف الحملة إلى رفع جزء من الأعباء المالية عن كاهل المواطن البحريني. وأوضح الشيخ أنه قد استفاد من حملة (كاف الإنسانية) بفضل الله

مع بداية العام الدراسي 2023/2022م أطلقت (كاف الإنسانية) بجمعية الإصلاح حملة مساعدات العودة للمدارس لأبناء الأسر المتعففة في مملكة البحرين، وتضمنت الحملة عدداً من المشروعات شملت توزيع الزي والحقيبة المدرسية ومشروع دعم الطالب الجامعي وتوفير الأجهزة الإلكترونية اللازمة للطلاب، وتهدف (كاف) من خلال هذه الحملة دعم 900 طالب من أبناء الأسر البحرينية المتعففة. وقد صرح الشيخ طارق طه الشيخ المدير التنفيذي للشئون الخيرية



إعداد: د. سنية الصالحى



طرق للوقاية من السرطان للناس  
عامة ولرعى السرطان والناجين منه  
لمنع رجوع المرض

# الحماية من السرطان بالغذاء والرياضة

1

## المحافظة على الوزن الصحي

والخضراوات غير النشوية (مثل الجرجير والبربير والسبانخ والجزر والكوسة والبروكلي والفلفل البارد بألوانه) والفواكه (مثل الرمان والأفوكادو والبرتقال والتوت والفراولة).

**لماذا:** تناول الحبوب الكاملة والخضراوات والفواكه مما يقلل الإصابة من جميع أنواع السرطانات، لاحتوائها على الكثير من الألياف والفيتامينات والمغذيات التي تقلل الأكسدة وتمنع تكاثر الخلايا السرطانية.

**كيف:** اجعل  $\frac{3}{4}$  الطبق الذي تتناوله في الوجبات الرئيسية مكونا من الحبوب الكاملة والبقوليات والخضراوات والفواكه و  $\frac{1}{3}$  الطبق من البروتين الحيواني مثل السمك والدجاج والبيض، تناول الخضراوات والفواكه على الأقل 5 إلى 9 حصص في اليوم.

- نوع في تناول الخضراوات بين الورقية الداكنة كالسبانخ والجرجير والبقدونس والبرتقالية اللون مثل القرع والفلفل البارد والأحمر كالشمندر.

- نوع في تناول الفواكه حسب اللون مثل الحمراء كالفراولة والتوت والكرز والبرتقالية مثل المانجو والبرتقال والبنفسجية مثل العنب، وتناول الفاكهة كاملة بدل العصير.

تجنب تناول الأطعمة المصنوعة من الحبوب المكررة مثل دقيق القمح الأبيض (الخبز الأبيض) والرز الأبيض.

4

## تقليل استهلاك الأطعمة عالية الدهون والسكريات والوجبات السريعة

**كم:** عدم تناول هذه الأطعمة أو التقليل منها قدر المستطاع.

**لماذا:** هذه النوعية من الأطعمة مرتبطة ارتباطاً شديداً بزيادة الوزن والسمنة، وهما مسببان أساسيان للعديد من أنواع السرطان واستهلاك كميات عالية من السكريات كما تزيد أيضاً فرصة الإصابة بسرطان الرئة.

**كم:** بأن تظل كتلة الجسم بين 18.5-24.9 كيلوجراماً  
**لماذا:** لأن زيادة الوزن والسمنة يزيدان فرصة الإصابة بـ12 نوعاً من السرطان بما فيها الثدي والرئة والبنكرياس والمريء وأيضاً الفم والمعدة والبروستات.

**كيف:** تبني نمط حياة صحية من الغذاء الصحي وممارسة الرياضة (التفصيل بالأصل).

2

## حافظ على النشاط البدني اليومي وقل فترة تدني الحركة وطول الجلوس

**كم:** 30 دقيقة على الأقل و5 أيام في الأسبوع من الرياضة المتوسطة (مثل المشي والسباحة) بما يعادل 150 دقيقة في الأسبوع ولمدة 25 دقيقة على الأقل 3 أيام في الأسبوع من الرياضة المكثفة (مثل الجري) وبما يعادل 75 دقيقة في الأسبوع.

**لماذا:** ممارسة الرياضة تقلل الإصابة بسرطان الثدي والرئة والبنكرياس والمريء.

**كيف:** كلما تحركت أكثر صارت المنفعة أكثر. مع وجوب تقليل فترة الجلوس أمام التلفاز والكمبيوتر وأية شاشة إلكترونية.

3

## تناول غذاء غنيا بالحبوب الكاملة والبقوليات والخضراوات والفواكه

**كم:** اجعل ما تتناوله في الوجبة مكوناً من الحبوب الكاملة (مثل الأرز الأسمر والقمح الكامل والشعير والشوفان) والبقوليات (مثل الفول والحمص والفاصوليا والعدس)



**كيف:** تجنّب الأطعمة الجاهزة والمُصنّعة نظراً لاحتوائها على قدر كبير من الصوديوم، وقُلّل من استهلاك المخللات والأطعمة المحفوظة مثل المعلبات والصلصات. اقرأ البطاقة الغذائية للأطعمة الجاهزة وانتبه لما تحتويه من الصوديوم.

9

### لا تتناول اي من المكملات الغذائية التي تروج للوقاية من السرطان

**كم:** لا تتناول أقراصاً من المعادن أو الفيتامينات إلا بتوصية طبية.

**لماذا:** لأن استهلاك بعض المكملات الغذائية قد يزيد من فرصة الإصابة ببعض أنواع السرطان مثل تناول فيتامين ل A الذي قد يزيد فرصة الإصابة بسرطان الرئة.

**كيف:** عليك الحصول على المغذيات من الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن مثل الفواكه والخضراوات وليس الأقراص، ولكن في بعض الحالات المحددة يجب تناول المغذيات، شريطة أن يوصى بذلك من قبل الطبيب المعالج مثل: الحديد وفيتامين الفوليت للحوامل وفيتامين (د) لكبار السن وذوي البشرة الداكنة والذين لا يتعرضون لأشعة الشمس والذين لا يحتوي طعامهم على مصادر فيتامين (د) مثل السمك والمشموم والأطعمة المدعمة بالفيتامين مثل الحليب ومشقاته كفيتامين 12 □ للأشخاص الذين أجروا عملية التكميم ومن يتناولون أدوية تؤثر على امتصاص الفيتامين من المعدة.

10

### الرضاعة الطبيعية الخالصة

**كم:** رضاعة طبيعية خالصة للأشهر الستة الأولى من عمر الطفل وأن تمتد إلى أن يصبح عمر الطفل سنتين أو أكثر.

**لماذا:** لأن الرضاعة الطبيعية تحمي الأم من الإصابة بسرطان الثدي وبمرض السكري من النوع الثاني، كما أن الرضاعة تحمي الطفل من الإصابة بأمراض الحساسية وخاصة الربو، وتمتد الحماية إلى سن الشباب للأطفال المرصعين حيث تمنع إصابتهم بالسممة والسكري.

**كيف:** قلّل من تناول الوجبات السريعة مثل السندويشات والحلويات والكعك والبسكويت والمشروبات السكرية والغازية ومشروبات الطاقة.

5

### قلل من تناول اللحم الأحمر واللحوم المصنعة

**كم:** تناول كمية متوسطة من اللحم الأحمر أقل من 3 حصص من اللحم في الأسبوع (350-500 جم) وتجنب نهائياً استهلاك اللحوم المصنّعة.

**لماذا:** تناول اللحم الأحمر واللحوم المصنّعة يزيد من فرصة الإصابة بسرطان الثدي والبروستات والقولون والبلعوم.

**كيف:** تجنّب اللحوم المصنّعة مثل المرتديلا والسُجق واللحوم المدخّنة والمملّحة، وتناول بدلاً منها كميات معتدلة من لحم السمك والدجاج والبقوليات.

6

### تجنب تناول المشروبات السكرية

**لماذا:** تناول المشروبات السكرية مرتبط بزيادة الوزن والسمنة وهما مرتبطان بارتفاع نسبة الإصابة بالعديد من السرطانات.

**كيف:** لا تتناول المشروبات السكرية والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة، واستهلك بدلاً منها الماء والمشروبات غير المحلّية مثل الشاي والقهوة، وشرب القهوة يساعد أيضاً على تقليل الإصابة بسرطان الرّحم والكبد، والأفضل تجنّب شرب عصائر الفواكه فهي ليست البديل الأفضل حيث إنها تحتوي على كميات عالية من السكريات.

7

### عدم شرب المشروبات الكحولية بكل أنواعها

**كم:** 0 كمية.

**لماذا:** لأن تناول المشروبات الكحولية يزيد من نسبة الإصابة بسرطان الفم والحنجرة والبلعوم والمريء والمعدة والكبد والقولون والثدي.

8

### تقليل استهلاك الأطعمة عالية الاحتواء على الصوديوم

**كم:** اكتف بملعقة صغيرة من الملح في اليوم فقط.

**لماذا:** تناول الاغذية عالية الصوديوم و الاطعمة المحفوظة بالملح يزيد فرصة الاصابة بسرطان المعدة

# "بو عبدالرحمن" رحمه الله عادل بوجيري خصال كريمة وعزيمة قوية

عادل بن عبدالله بوجيري رحمه الله رجلٌ أحبه كل من تعامل معه فقد كان لين هين يخفض الجناح لكل إخوانه صاحب بسمة لا تفارق محياه له بصمة ايجابية تربوية يحرص أن يغير بها سلوكا ويغرس بها قيمة، نحسبه كذلك ولا نزكيه على الله، ضرب مثلاً في الصبر على المرض الذي ما زاده إلا قرباً من الله راضياً بقضاء الله وقدره، وفي السطور القادمة نتناول جزء من سيرته رحمه الله وخواطر وأراء من تعامل معه من اهله ومعارفه وجيرانه، سائلين المولى أن يكون كل ما قدّم في ميزان حسناته ورفعته في درجاته..

المرحوم عادل بن عبدالله  
بوجيري في سطور

- ولد في المحرق تاريخ ١٢ رجب ١٣٨٦ هجري الموافق ٢٦ أكتوبر عام ١٩٦٦م.
- والده عبدالله محمد علي رحمه الله وأمه فاطمة عبدالرحمن حسين حفظها الله ورعاها وله اثنان من الأخوان وثلاث أخوات.
- المرحوم متزوج وله ولد (عبدالرحمن) وخمس بنات (فاطمة - عائشة - كوثر - هاجر - سارة).
- درس في مدرسة عمر بن الخطاب في المرحلة الابتدائية والإعدادية ثم درس في مدرسة الهداية الخليفة للمرحلة الثانوية.
- حصل على بكالوريوس المحاسبة من جامعة البحرين.
- حصل على الماجستير في المحاسبة والتمويل بكلية العلوم الإدارية في جامعة العلوم التطبيقية.
- ارتاد جمعية الإصلاح منذ الصغر والتحق بمختلف انشطتها التوعوية والثقافية والخيرية.





# رحمك الله يا أبا عبدالرحمن وطبت حياً وميتاً



بقلم: د. رائد الجودر

بالجامعة كان لأبي عبدالرحمن دور تربوي ولسة جميلة في حياتي، فقد كان ينظم لنا حلقة لحفظ القرآن الكريم بالتدرج، وقد حفظت الجزء الخامس والعشرين في بدايات حياتي الجامعية وبفضل الله ومنه ثم بدعم منه رحمه الله تعالى. ومما لا يغيب عن ذاكرتي أبداً أنه كان يرأس فريقنا في دورة لكرة القدم التي أقيمت عام 1992 وقد صادفت شهر شوال، ورغم أنني كنت حينها أفترق لأبسط أساسيات اللعبة إلا أنه كان دائماً ما يشركني في اللعب بديلاً عنه ويوجهني ويدعمني من خارج الخط حتى لا أفقد ثقتي بنفسي.

لقد كان رحمه الله مثالا للمربي والأخ الصالح والإنسان المحب الذي يأخذ بيدك إلى الله، نحسبه كذلك ولا نزكاه على الله. ولا نملك اليوم إلا دعاء خالصاً من سويداء القلب لهذا الأخ الفذ الكريم الذي قل نظيره، فاللهم ارحم أخي وحببي عادل بوجيري وأجزل له العطاء واجزه يارب عنا خير الجزاء بما أعطى وقدم ووجه وربى وقوم. اللهم آمين.

عبدالرحمن رحمه الله أثر كبير في تحفيزي للدراسة والتحصيل، وماتزال راسخة في ذاكرتي سعيه للحصول على صورتي ليضعها في لوحة شرف المتفوقين في الجمعية، وكان لهذه اللفتة منه رحمه الله أثر كبير في حبي للعلم والتعلم وتعظيم رغبتني في إكمال دراستي الجامعية. ومن ذكرياتي الراسخة مع الراحل العزيز مشاركاتي في مخيمات الربيع والتي كان رحمه الله يعلمنا فيها الجديد والمفيد إما عن العلاقة مع الله سبحانه وتعالى أو حب رسوله صلى الله عليه وسلم أو الدعوة إلى الإسلام أو مختلف التجارب الحياتية ولا سيما فنون إدارة الذات. كما لا تغيب عن ذهني رحلات العمرة التي تعلمت فيها منه كيف تستغل كل لحظة في التقرب إلى الله جل شأنه وتقوية العلاقة معه.

كل هذه الذكريات لا تزال حاضرة في ذهني وكأنها حدثت بالأمس. ألم أقل لكم إنه رحمه الله ونسيج فريد لا يمكن لأحدنا أن ينسى ذكرياته معه رحمه الله. ومما لا أنساه أيضاً للحبيب أبي عبدالرحمن أنني بعد التحاقني

تمر عليك في الحياة شخصيات كثيرة، بعضهم تتلاشى ذكرياتهم بتزاحم الأيام، وبعضهم يبقون في الذاكرة وتبقة أجمل ذكرياتهم. الذين لا يغادرون ذاكرتنا أبداً نادرون ويبقى لهم نصيب دائم في أذهاننا ومن دعائنا. ومن هؤلاء أبو عبدالرحمن أخي وحببي عادل بوجيري رحمه الله رحمة واسعة وأسكنه فسيح جناته. فقد كان كما عرفه الجميع دمث الخلق والطباع وهادئاً في تعامله مع الجميع، وكان نسيجاً فريداً لوحده، يُشيد لنفسه بطيب أخلاقه ودمائة طبعه في قلوب من يعرفونه بيتاً خاصاً به ويظل حاضراً دائماً أمامهم.

تعرفت على أبي عبدالرحمن في بداية انضمامي للنشاط الطلابي بمنطقة البسيتين عام 1986 وحينها كان شاباً جامعياً يقوم بالإشراف على نشاط منطقة البسيتين وينظم مع إخوانه من شباب الجمعية بمنطقة البسيتين نشاط الحلقات الدينية ونشاط اللعب الأسبوعي، وكان له تأثير كبير على سلوكي الشخصي مع بدايات تعرُّفي عليه، فقد كان نموذجاً يحتذى به في الالتزام والجد والاجتهاد والعلاقة مع الله. من ذكرياتي الجميلة معه في تلك الأيام وخصوصاً في شهر رمضان المبارك أنه كان رحمه الله يصطحبني معه بعد الفطور للاعتكاف في أي مسجد من المساجد ثم نصلي العشاء والتراويح، وكان لهذا النشاط في رمضان طعم خاص من خلال ارتياد عدد من المساجد التي كنا نتذوق فيها روحانيات بيوت الله في شهر الله.

وخلال سنواتي الأولى في الدراسة الثانوية كان للحبيب الراحل أبي



# ما أبعد الذكريات وما أقصر الرحلة يا أبا عبد الرحمن



بقلم: جمال زويد

لم يتعامل بوعبدالرحمن رحمه الله مع أحد إلا أحبه، يأسرك بصمته وهدوئه، لا يخوض مع الخائضين وينسحب من القيل والقال. حمامة مسجد لا يمكن أن تراه في غير الصف الأول فيه وله مكان بالصف الأول في مسجد الرحمة بالبحرق عُرف به رحمه الله من غير أن يحجزه هو خصوصاً في صلاة الفجر. وكان بعد صلاة الفجر يسلم على المصلين فيصافحهم واحداً واحداً ويُقبل رأس الكبير منهم .

وعادة ما كان يصلي صلاة العصري في مسجد حمد علي كانو بجوار المقبرة في المحرق، وبشكل شبه يومي لعله يصادف صلاة جنازة فيشهد بها حتى الدفن فيكسب بذلك الأجر الذي وعد به سيد الخلق صلى الله عليه وسلم في قوله: "مَنْ شَهِدَ الْجَنَازَةَ حَتَّى يُصَلِّيَ فَلَهُ قِيرَاطٌ، وَمَنْ شَهِدَ حَتَّى تُدْفَنَ فَلَهُ قِيرَاطَانِ، قِيلَ: وَمَا الْقِيرَاطَانِ؟ قَالَ: مِثْلُ الْجَبَلَيْنِ الْعَظِيمَيْنِ".

ولقد كان بوعبدالرحمن مريباً فاضلاً التفت حوله أعداد ليست قليلة من طلبة مراكز تحفيظ القرآن الكريم في البسيتين، فكان مثل الأب في حنانه ورعايته لهم ومثل الأخ في دعمهم ومساعدتهم. كُبر أغلبهم لكنهم لم ينسوا فضل بوعبدالرحمن عليهم بعد الله تعالى، ولا ينسون وده ومكانته ولا يخفى على أحد مقدار حزنهم اليوم على فراقه.

أما برُّه بوالديه فهي مهمة مقدسة لديه، لا يفتّر أو يتعب منها؛ أذكر أنه لسنوات عديدة كان يوصل بسيارته

حتى شروق الشمس فنصلي ركعتي الشروق اتباعاً لتوجيهه وهدى الرسول صلى الله عليه وسلم القائل: "مَنْ صَلَّى الْفَجْرَ فِي جَمَاعَةٍ ثُمَّ قَعَدَ يَذْكُرُ اللَّهَ حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ ثُمَّ صَلَّى رَكْعَتَيْنِ، كَانَتْ لَهُ كَأَجْرِ حَجَّةٍ وَعُمْرَةٍ تَامَّةٍ تَامَةً". كان ذلك أجمل اتفاق ورابط بيننا حافظنا عليه لسنوات وسنوات في جامع أبي بكر الصديق بالمنامة حيث كانت شقة بوعبدالرحمن رحمه الله قريبة منه، ثم واصلناه معاً في جامع الرحمة بالبحرق عندما انتقل سكن بوعبدالرحمن قريباً منه. وقد يتعثر هذا الاتفاق في بعض الأحيان لما كنا ننشغل أو نساfer أو نفتّر لكنه ظل مستمراً بحمد الله إلى أن غيَّبه المرض عن المسجد نسأل الله لنا وله القبول.

كانت صلاة فجر الجمعة في جامع أبي بكر أيضاً لها طعم آخر حيث كان من المساجد القليلة - آنذاك - التي يقرأ الإمام في ركعتها الأولى سورة (السجدة) وفي الركعة الثانية سورة (الإنسان) اتباعاً لسنة المصطفى صلى الله عليه وسلم في صلاة فجر الجمعة. وكانت عائلة الكوهجي الكرام القائمة على رعاية المسجد تحرص على أن يكون الإمام من خيرة المقرئين والأصوات الجميلة. ومما أذكره حينذاك أن مؤذن الجامع الشيخ أمان الله رحمه الله صافحنا ذات مرة بعد صلاة الفجر وسألني وهو يضحك: هل أنت من أهل الله مثل هذا؟ وكان يقصد بوعبدالرحمن فأجبت بـ"لا" طبعاً وبأن الفرق بيني وبينه مثل ما بين السماء والأرض.

بالأمس وقفنا في مقبرة المحرق نهيل التراب ونضع الطوب على شقيق الروح وتوأم النفس (بوعبدالرحمن) الأخ عادل عبد الله بوجيري الذي تركنا نحن أبناء هذه الدنيا وفي عيوننا عبرة وقلوبنا تغص بالألم على رحيله بعد معاناة طويلة مع المرض كان خلالها مثلاً للمؤمن الصابر على قضاء الله وقدره المحتسب لرضوانه سبحانه وتعالى، حتى أنه رغم قساوة مرضه لم يُبَدِّ ألماً أو جزعاً، مخافة أن يكون في هذا الألم أو الجزع اعتراضاً على قضاء الله. كنت أحزن لمرضه فيقابلني بابتسامته التي لا تكاد تغيب عنه. وكنت في بعض زياراتي له لا أملك دموعي حزناً على مرضه وحالته فيغمض عينيه حتى لا يراني. كان هذا دأبه معي حتى الأسبوع الماضي عندما زرتة وهو في أشد حالات مرضه رحمه الله.

لأدري كم هو عدد السنوات التي جمعتني بصحبته وصرنا كما الأخوين اللذين لا يفترقان. أهى ثلاثة عقود أم أربعة. كانت بداية معرفتي به في الجمعية الدينية بمدرسة الهداية الخليفية، حيث كان من أول ما نهتم به هو تجميع الطلبة لإقامة صلاة الظهر بعد انقضاء الدوام في غرفة رتبها وحولها كمصلى الأستاذ عبد الرحمن الكوهجي حفظه الله بعد موافقة مدير المدرسة الأستاذ محمد عبد الملك متعه الله بالصحة والعافية. ثم فرقتنا الدراسة الجامعية كل في جهة تخصصه .

ربما في العام 1990 أو بعده قليلاً؛ التقينا مرة أخرى، زادت محبتنا وصادقتنا. ثم اتفقنا على أن نتعاهد على طاعة الرحمن بشيء لا نخلفه أو نتخلف عنه، فاخترنا أن نعتكف بعد صلاة فجر كل يوم جمعة



مكارم الأخلاق تُقسَّم بين الناس لجلسنا حين القسمة مجلس اليتامى والمساكين علنا نُرزق بشيء مما كان لديه.

اللهم كما وهبت حبه في قلوب كل تلك الجموع التي خرجت بالأمس لوداعه إلى مثواه الأخير ارفع مقامه عندك في عليين وأسكنه فردوس الجنان، وألهمنا وأهله وأبناء وذويه ومحبيه الصبر والسلوان.

سانحة :

حضرت في إحدى العمرات درساً ضافياً في تفسير القرآن الكريم لأحد المشايخ بالحرم المكي جزاه الله خيراً، وقد كان يفسر آيات في سورة عبس، فلما وصل الشيخ إلى قوله تعالى: "من نطفة خلقه فقدره، ثم السبيل يسره، ثم أماته فأقبره" قال الشيخ: إيه.. رأيتم؟ ما أقصر الرحلة.

حقاً؛ ما أبعد الذكريات يا صاحبي وما أقصر الرحلة يا بوعبدالرحمن.



ولا يُظهر لأحد ولا يكشف أبداً عما يصيبه. وقد فاجأني في إحدى المرات بأنه قد عزم على التقاعد - وهو بعيد عنه لصغر سنه - ذلك لأن بقاءه أمام تفحُّش واستمرار الظلم بحقه وعليه كان يُشعره بأنه يطلب الرزق من يد ظالمة، فظننته في بادئ الأمر يمزح وخاصة أنه لم يسبق له أن تحدث أو أفصح أو فضّل في حديثه عن شيء من ذلك، ولم يكن أي من أبنائه من قد بلغ سن الالتحاق بالعمل والوظيفة بعد، لكنه كان قد حسم أمره وخرج عزيزاً كريماً بصمته المعهود وهو عالي الهمة رفيع المكانة بين أقرانه وزملائه، مستغنيا عما في أيدي الناس لا يستجدي أو يسأل غير ربه ومولاه.

وبعدما أصابه المرض وتمكّن منه وأنهك قواه وجسده النحيل وفَتَّ في أعضائه حتى أفقده القدرة على الحركة، كان من فضل الله عليه أنه لم يحزنه شيء من ذلك، وإنما كان حزنه الأكبر على عدم قدرته ارتياد المساجد كما طوال عمره المبارك وشهود الجماعات، وإذا ما تذكر ذلك ترقّرت دموعه ونزلت على خده. وقد كان يطلب من أهله وضعه محمولاً في السيارة والوقوف بها قرب مسجد الغاوي عند صلاة كل جمعة واستمرّ على ذلك طويلاً، وربما إلى ما قبل دخوله المستشفى مؤخراً.

وقد أكرمنا الله بأن اعتمرنا سوياً ثلاث أو أربع مرات، وكان بعضها في العشر الأواخر من شهر رمضان المبارك، فكان رحمه الله يقضي جل وقته معتكفاً في المسجد الحرام ولا أكاد ألتقيه في الفندق إلا نادراً. وفي إحدى المرات سُرقت مني محفظتي فلما عرف بوعبدالرحمن أعطاني محفظته بكامل ما فيها فرحمه الله رحمة واسعة وأحسن إليه.

ولعل من أجمل ما قرأته عن بوعبدالرحمن بعد وفاته قول أحدهم جزاه الله خيراً: لو كانت

جدّه - بعد أن ثقلت حركته - إلى مسجد الغاوي لأداء صلاة المغرب، ولا يتخلّى ولا يتخلف عن طلب جدّه إطلاقاً. وكان لا يمكن أن يمرّ يوم بدون زيارته لوالدته حفظها الله، سواء حينما كان يسكن في المنامة أو بعدما انتقل للسكن في المحرق.

أذكر أنه حينما اشتدّ مرضه وأصبح طريح الفراش ملازماً للسريّر الأبيض طلبت منه أن يعطيني موعداً لزيارته في بيته كل أسبوع، فأعطاني موعداً أسبوعياً بعد زيارة والدته له لكي يتهيا لي وقد قال لي في ذلك رحمه الله إن حدة آلامه تخف بعد أن يرى والدته.

وأما زوجته أم عبدالرحمن الصابرة المحتسبة رفع الله شأنها؛ فقد ملأ حبها شغاف قلبه فبادلته وفاءً وتضحية ورعته عند مرضه ورافقته ليلاً ونهاراً وتركت كل شيء لأجله دون تعب أو كلل حتى آخر رمق من حياته. وقد رزقهما المولى تعالى ستة من الأبناء، هم كما الجواهر في دماثة الأخلاق ومضرب للأمثال في الحياء والستر، وفي العلم والتفوق. ومنهم من حفظ القرآن الكريم كاملاً حتى أنني لا أفتأ أقول له "يا بختك فقد تم تعيينك ملكاً في الجنة" وذلك استشهاداً بوعد الحبيب عليه الصلاة والسلام بأن حافظ القرآن يُلبس والديه تاجاً يوم القيامة ضوؤه أحسن من ضوء الشمس.

وكذلك كان بوعبدالرحمن رحمه الله خدوماً محباً للخير ومعاوناً للناس ومساعدتهم. لا يتأفف من شيء، ولا يجرح ولا يؤذي أحداً أبداً أبداً ربما إلى درجة الحساسية من هذا الأمر. وأيضاً كان نقياً وورعاً وتقياً وأميناً، لا يقبل إلا الحلال، ويؤمن بأن الرزاق هو الله وليس غيره.

وكان قد تعرّض في السنوات الأخيرة في عمله إلى ظلم فادح وتعمّد من البعض لإهانتته والإساءة إليه، وهو العزيز الفاضل ابن العائلة العزيزة الكريمة الذي لم يكن يشتكي



بقلم: محمد جاسم سيار

## القدوة الصالحة.. نموذج واقعي من الحياة

عرفته منذ خمسة وثلاثين عاماً، وعندما فارقنا ظل هو هو كما رأيته أول مرة لم يتغير ولم يتبدل، ثابتاً على المبادئ والأخلاق الطيبة التي كان يعلمنا إياها، فهو القدوة في صمت، عاش في هدوئه بلا ضجيج ولا أضواء ولا سمعة ولا رياء، يملك قلبك من أول لقاء بتواضعه الجم وأخلاقه العالية، وهو من هو في علمه وتخصصه، وفي التزامه وثباته، وفي ثقافته وسعة اطلاعه، وفي تواضعه الشديد.

لفت نظري في نهاية ثمانينيات القرن الماضي حيث كان يترك مسجده (مسجد الغاوي) ليحرص على التواجد في الصف الأول في أي من مساجد البسيتين، وأذكر أنني سألته ذات يوم: ما يحملك على هذا، فقال لي إن لي إخوة هناك أحبههم في الله، فأذهب إليهم لألتقي بهم في مساجدهم وأدعوهم إلى الخير، فكان ذلك هو الدرس الأول لي في التضحية والحب في الله!

إن أحدنا اليوم لا يكاد يدرك ركعة من الفريضة في مسجده القريب من بيته إلا ويشعر أنه أنجز إنجازاً عظيماً! أما هو فلا تكاد تخطئه تكبيرة الإحرام في المساجد البعيدة، حيث كان يوقت نفسه للخروج من البيت مع الأذان ويركب سيارته ميمماً شطر المساجد بحثاً عن الخير وأهله. هذا هو حاله مع الصلاة، وليس هذا فحسب، بل إنني رأيته في الرحلات الخلوية.. وآه آه على تلك الرحلات والأيام الحلوة، ما أن يأخذ كل منا مضجعه بعد تعب يوم طويل، إلا وأراه يقف على فراشه مستقبلاً القبلية، صافاً قدميه لله رب العالمين مناجياً إياه في خلوة طويلة. لقد كانت له أسرار مع خالقه في هذا الجانب، مما كان يضفي على وجهه هالة من نور، وعلى محيّا الطمأنينة والسكينة، وعلى هيئته الوقار، مما يجبرك على احترامه، بل ومحبته.

ويصدق ذلك كله عندما يحدثك في الحظ والحث على قيام الليل، وأنه شرف المؤمن، وأن الله يصطفي من عباده الصالحين ليقفهم في حضرته في تهجد أو قيام، فيوقظ فيك الهمة لهذه العبادة العظيمة، ويشوقك لأن تبادر للحاق بالركب الصالح، فتفوز بهذه الكرامة العظيمة.

لقد كانت لي مع أخي الحبيب أبو عبدالرحمن مواقف كثيرة، ومعايشة في واقع الدعوة إلى الله تعالى، وخاصة مع العمل الطلابي بفرع المحرق، حيث كان له دور بارز تجاهي في النصح

والإرشاد، والتوجيه والتصويب، متخذاً الآية الكريمة "أدع إلى سبيل ربك بالحكمة والموعظة الحسنة" مثلاً للتطبيق الواقعي والمعايشة الحقيقية مع المجتمع. وكثيراً ما كان يلجم حماسي بحكمته، وغضبي برحمته، وتهوري بعفوه وصفحه. وفي اليوم الذي توفاه الله فيه أحسست وكأنني أصبحت يتيماً، وأنني فقدت سندي في الحياة الدعوية، وأستاذي المعلم الصادق المحب الرفيق. فوجدتني أبحث في هاتفي عن محادثاتي معه فلعلني أسمع صوته الحبيب، أو كلمة منه معبرة، فأفاجأ بعبارات قوية مفاجئة أشعرتني بعظم تحمل المسؤولية في (كاف الإنسانية)، حيث قال لي بالحرف الواحد بعد التحية العطرة: "الله يحفظك ويثبتك ويغفر لك ذنوبك ويسعدك أنت وأهلك في الدنيا والآخرة. أنت مؤتمن على ما تحت يدك فلا تصرف أي شيء إلا بحقه، اشتاقت لكم الجنة يا الغالي شيخنا وأستاذنا بوعبدالرحمن! أنظر أخي القارئ الكريم، وتأمل في هذا الأسلوب الراقي في النصح والتوجيه، يدعو لك بالخير ويقدم نصيحة ذهبية أنت محتاج إليها تحفظ عليك دينك ودنياك وأخرتك، ثم يختم بأنه مشتاق إليك ويدعو لك بالخير، ثم يقول لك "أنت شيخني وأستاذي"! أي تواضع جم هذا من أستاذ لتلميذ من تلاميذه الصغار! وفي رسائل أخرى كان يشيد بمبادرات (كاف الإنسانية)





ويبدي إعجابه بها ويشجع على الإبداع الدائم، ويدعو الله تعالى بالقبول حيث يذكرك بأسلوب غير مباشر بالإخلاص لله تعالى، كما كان يشيد بإدارة العمل الخيري وموظفيه ويقول عنهم أنه عندما يجلس معهم يفرح بهم وبنجاحاتهم المتتالية، ويدعو لهم بالخير دائماً. وقد لفتت نظري رسالة نصية كان يتحرى فيها الحلال من الحرام في أمر عادي من أمور التقاعد، مما يدل على حساسيته في كسب الحلال وتحريه. أما بقية الرسائل فكانت سعيًا لخدمة الناس ولقضاء حاجاتهم، حتى في آخر أيامه مع شدة المرض عليه.

ومن مواقفه التربوية المميزة أنه كان يستهل الاجتماع الإداري بموعظة قصيرة ومؤثرة جداً من اختياراته التربوية، ويحرص على أن يكون موضوعها متناسباً مع موضوع الاجتماع قدر الإمكان، مما يضيف على الاجتماع الروحانيات العالية والربط بأن هذا العمل إنما هو لله تعالى. كما أنه كان دائم السؤال

عن إخوانه، حيث كان يتفقدهم، فيذهب إليهم بنفسه، ويسأل عنهم وعن أحوالهم، ويتعهدهم بالتواصل الدائم. وكان كريماً معهم، كريماً بماله، ووقته، وجهده وكل ما يملك. إن هذا الرجل القدوة، أبى أن يغادر هذه الحياة قبل أن يعطينا درساً عملياً في التربية، فقد أقر الله عينه بأبنائه البررة، حيث رباهم التربية الصالحة حتى غدوا حفظة للقرآن الكريم، وقد كان يحدثني عن مدى سعادته بحفظ ابنه عبدالرحمن

للقرآن الكريم، وقد كان يدعو له بالثبات عليه، ولبقية بناته بإتمام الحفظ حتى الختم. رحمه الله رحمة واسعة، فقد أتعب من بعده، ونسأل الله تعالى أن يصبرنا على فراقه، وأن يبلغه منازل الشهداء الأبرار، وأن يجعل ما أصابه كفارة له، وأن يسكنه الفردوس الأعلى من الجنة، مع النبيين والصديقين والشهداء والصالحين، وحسن أولئك رفيقاً.

لُتسمع آذاننا - ونحن صفار تمتلىء مقاعد السيارة بنا - روائع تلاوات المنشاوي وعبدالباسط في سورة يوسف وجزء عم لكي تتعلق قلوبنا بالقرآن الكريم. - ثم تسمعنا النشيد الإسلامي الراقي وتطلب منا أن نردد مع المنشد أجمل أناشيده وأسمى كلماته حتى تتغلغل ألطف معاني الإيمان والقيم العالية في قلوبنا.

- كان عادل عبدالله بوجيري رحمه الله متوقفاً عزمًا ونشاطاً وهمة في الدعوة إلى الله تعالى بالحسنى ومن خلال المشاركة في البرامج الطلابية والرياضية ليشجع الشباب والناشئة على الحضور والتفاعل ليندمجوا في الصُحب الصالحة ويجتنبوا رفاق السوء. - يرحمك الله يا أبا عبدالرحمن.. فكم مرة أخذتنا في سيارة والدك (التويوتا) لتجول بنا في مناطق البلاد



الشيخ عبدالله محمد الحمادي

## خاطرة..

# ها قد ترجل أبو عبد الرحمن

كاتبه: وليد محمد الحمادي



من اليمين وقوفاً حسن عابد - محميد المحميد - حمد سالم - محمد الجردان  
عثمان السيد جلوساً من اليمين عبد الناصر بود هيش والمرحوم عادل بوجيري  
محمود فلامرزي - هشام عبد الرحمن - محمد نور.

والإشفاق جميع شؤون حياته وفي كل مكان فيها. كان يتمثل خلق الحبيب المصطفى في التواضع والتجرد لله ونكران الذات والانسحاب من معارك الدنيا بصمت جميل وترفع لا مثيل له. وقد كان خلوقاً حتى مع ظالميه في العمل ممن تسلطوا على أرزاق الناس، صحيح إنه لم يظهر لهم تنازلاً ولكنه لم يتنافس معهم على دنيا فانية وإنما فضل الانسحاب عن العمل في زهرة شبابه كأنما يترك الدنيا لمن تهافتوا عليها رجاء ما عند الله، وما عند الله خير وأبقى.

مذ عرفت الأخ الحبيب عادل أيام الصبا والشباب وأنا اعتبره قدوة لي مع أنه لم يكن يكبرني إلا بعامين فقط، ولكنه كان كبيراً بمقامه بيننا. في وقت عنفوان شبابنا وكيف كنا نتصارع مع

سار على نهجه فكان شامة في السمات الصالح والعمل الدؤوب والإحسان والتفاني في كل شيء. كان طويل الصمت لكنه إذا تكلم كان كلامه عذباً مطرباً للروح يخرج من نفس رقيقة شفافة، ويختار أجمل الكلمات ليقذفها في القلوب فتزداد له حباً وبه تعلقاً. لم يرفع صوته يوماً ولم يصخب ولم يغتب ولم يقل إلا خيراً، حتى إذا غضب رحمه الله كان مثل الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم كما كان يقول عنه أصحابه رضوان الله عليهم إنه صلى الله عليه وسلم كان يغضب ولكنه كان لا يقول إلا خيراً.

كان أبو عبد الرحمن قديراً في اجتذاب القلوب لمحبتة، لا تفارق الدعوة إلى الله بالحكمة والموعظة الحسنة وبالرحمة

رحل عن دنيانا في الأيام الفائتة أخي وحببي وقرة عيني أبو عبد الرحمن عادل بن عبد الله محمد بوجيري إلى جوار ربه صابراً محتسباً. وأجدني حين أريد الشروع في الكلام عن الذكر العطر لصاحب القلب الكبير والابتسامة الصادقة الأخ عادل رحمه الله لا أستطيع أن أتجاوز الكلام أولاً عن والده العم العزيز عبد الله بن محمد على بوجيري رحمه الله، لما يذكرني ابنه عادل به رحمهما الله. عمي العزيز أبو محمد الذي نشأت صغيراً وأنا أراه في بيتنا القديم يتردد على زيارة صديقه سيدي الوالد حفظه الله. رجل كريم صادق ملتزم محب لأهل الصلاح حاضر في المساجد والجماعات. يذكر جميع من عاش معه قصصه الكثيرة الدالة على خيريته رحمه الله، ولعل أشهرها صبره في مرضه الأخير (السرطان) الذي أتعبه لفترة طويلة ولكنه أبى العلاج بالكيماوي لانتشاره في جسمه رحمه الله. وبالرغم من التعب الشديد والنصب الذي كان يكابده العم عبد الله مع السرطان إلا أنه لم يترك جماعة المصلين في جامع الغاوي يوماً وإن كلفه ذلك السقوط مرات في الجامع من شدة المرض، فإن قيل إنه سقط فإنك تراه في الفرض الذي يليه من أوائل الناس مستوياً في الصفوف وكأنه لا يشكو من شيء. هكذا كانت سيرته حتى استرد الله أمانة روحه وهو صابر محتسب مصل مقبل على الله والجماعات.

فيذا عرفت الوالد العزيز أبو محمد بشمائله وصبره وحنانه ووفائه فإنما ابنه الأصغر عادل هو بضعة منه والذي





وأهله ولكنك كنت مبادراً بترجمته للتطبيق العملي تتخذ من العلم النافع نبراساً لك في طريق الخير الذي عاهدت به نفسك وإخوانك. وكنت بحق قدوة لنا في كل شيء حتى في أيامك الصعبة الأخيرة وأنت تقاسي المرض العضال فعرّفتنا معنى الصبر الجميل حيث كنت تتبسم لنا وأنت تتجرع الألم الشديد، فرحمك الله رحمة واسعة. أحببتك مكة التي ما كنت تغيب عنها فتشرفني باختيار لخدمتك فيها. وكنت تصطحب عائلتك معك في سيارتك ثم تجول بهم في رحلة إيمانية ورحلة مائة بين مكة والمدينة والطائف في ذكريات أعانهم الله عليها اليوم وقد رحلت عنهم .

هيهات هيهات الوصول إلى قمم الجبال السامقة كقامته رحمه الله وذلك فضل الله يؤتيه من يشاء. ولكن كبرنا بسرعة وابتعدت أنا وشغلتي الدنيا والأولاد عن مواصلة الطريق وشط بي المزارع عن الدوحة الغناء التي كان عادل وإخوانه يتفياون في ظلالها، ومع ذلك إذا رأيته بعد فترة من الزمن يشعروني وكأنني الواصل له دائماً ولا يشعروني بانقطاعي وهجري، ولا يجعلني في خانة المتكبين والمبتعدين الذين آثروا الراحة عن العمل والفداء، بل يبادروني بأجمل كنية لي أيام الشباب ويقول حيا الله (بوانس) مع ابتسامة تذكرني بأجمل الأيام حين كان الشباب يدعونني بهذه الكنية. فكم تعلمت منك يا أبا عبدالرحمن، وكم لك على أخيك المسكين من أفضال فقد كنت أنت السابق في الخيرات دائماً، تعمل بصمت لا يكاد يعرفك فيه أحد فينا حتى أقرب من هم حولك من فرط تجردك لله وكرانك لذاتك. فلنعم الأخ أنت ولنعم الصديق والرفيق والحبيب الذي تعلمنا منه حروف الأخوة الأولى. كنت محباً للعلم

الشهوات في تلك المرحلة الحساسة من حياتنا تراه بيننا فتتذكر قول النبي صلى الله عليه وسلم: (إن الله ليعجب للشاب ليست له صبرة). وكما ذكر علماءنا عن الصبرة بأنها الزلات التي تكون من الشاب في أول فورة شبابه.

ولقد كان في إخلاصه لله لا مثيل له، وانقطاعه للعمل والدعوة والفداء لا ينافسه فيهما أحد. تراه في كل المحافل والمناشط بيننا في خلق العلم والرياضة والرحلات والفاعليات المختلفة للقدس والمقدسات. أخ طيب السجية نقي السريرة يألف إخوانه ويؤلف بينهم. يحب الصغار من الشباب الذين كان يتعاهد بهم بالتعليم والتربية في المساجد ومراكز التحفيظ حيث سخر وقته وسيارته لخدمتهم، وقد كنت واحداً ممن كان يحملهم بسيارته، ويأخذني من البيت ويوصلني لمختلف المشاوير وينتظرني، وكان في خدمتي وخدمة إخوانه جميعهم دون استثناء ولا تمييز. ولي معه من ذكريات الصبا والشباب ما لا يعد ولا يحصى، ولقد تعلمت منه وكنت أحاول الوصول إلى شيء مما حباه الله به، ولكن

صورة الأخ الحبيب عادل عبدالله بوجيري رحمه الله وباب الكعبة لها عندي ذكرى لا تنسى، ففي إحدى رحلاتنا إلى العمرة أثناء الدراسة الجامعية شاهدت الحبيب عادل وقد وضع صدره وخده على الملتزم وهو يدعو رب العالمين ويجهش في البكاء، فكلما شاهدت الأخ عادل وخلال سنوات طويلة تذكرت موقفه الخاشع في البيت الحرام منذ أكثر من ٣٥ سنة. رحمك الله أبا عبدالرحمن وأنزلك أعلى الجنان.



أخوك: خالد بوجيري

رئيس مجلس إدارة (كاف الإنسانية) سابقاً



# كلمة وفاء

بقلم: عبد الحكيم ضرار الشاعر

لاشك أن العمل التربوي يحتاج إلى حكمة، وتعقل، وصبر؛ في مواجهة كثير من الأمور الشائكة والمشكلات التربوية الدعوية. ولقد كان أخونا عادل عبد الله بوجيري رحمه الله، ممن يتصف بذلك؛ ملتزماً بمبادئ التربية وأسسها، واضعاً القيم الدعوية نصب عينيه، بل جعلها محور حياته، فكانت أمراً ملموساً يعيشه، حتى في فترة مرضه العضال؛ حيث لم يتوان رحمه الله عن القيام بمسؤولياته رغم كل ما كان يعانيه من جهد وشدة. وقد عملنا معاً في لجان عدة بجمعية الإصلاح، وكان أكثرها تفاعلاً في اللجنة التربوية، كونه أحد أعضائها، حيث شغل لفترة رئاسة اللجنة التربوية بفرع المحرق، وكان مربيًا فاضلاً.. حسن الظن والنية.. متواضعاً.. صبوراً.. صادقاً.. مخلصاً، وصلباً في دعوته، بله عنوان التميز في الاهتمام المستمر بسلوك الأفراد، وغرس القيم الإسلامية لديهم. وكثيراً ما كنا نتشاور ونتحاور معاً بخصوص الدعوة وتربية الأفراد. وكان يحرص على تسجيل ملاحظاته، ويعمل جاهداً بجد وإخلاص على توجيه الأفراد وحل مشكلاتهم، ويسارع إلى فعل الخيرات؛ عملاً بقوله تعالى "فاستبقوا الخيرات، إلى الله مرجعكم".

أبو عبدالرحمن - كما أعرفه - إيمانٌ مشهود، حيث كان ممن يعتاد المساجد، مصداقاً لقول الرسول صلى الله عليه وسلم (إذا رأيتم الرجل يعتاد المساجد؛ فاشهدوا له بالإيمان). وكما عهدته؛ فمخافة الله تسير في دمه، نعم هكذا عهدته والله حسيبه، عهدته ذا قلب مليء بالإيمان، والطاعة، وكثرة الذكر، وعاملاً بالدعوة فهماً وتطبيقاً متقناً، وتعليمياً، يتحرى الصواب قدر استطاعته. ومما أعرفه عنه أنه كان إذا أراد إسداء نصيحة أو تقديم توجيه أو معالجة مشكلة لأحد المتربين لديه؛ فإنه يجتهد في التحضير لذلك من القرآن الكريم والسنة النبوية وأقوال الصالحين قبل الجلوس مع الشخص المعني؛ فيكون التوجيه والنصح مؤثراً في شخصيته وسلوكه.

أبو عبدالرحمن رمز الصفاء والنقاء والوفاء والروح الأخوية، فقد كان يحب مجالسة الصالحين، وتجده في أغلب وقته معهم، مبتسماً صامتاً، لكنه يصمت لحكمة أو لفكرة أو لهدف يريد تحقيقه.. فإذا تكلم فحديثه نصيحة وتربية.. وإذا تحرك فحركته نشاط ودعوة. أبو عبدالرحمن نية صادقة، وعمل مخلص، وهمة عالية، وإرادة صلبة، ولقد شارك معنا في الغالبية العظمى من برامج جمعية

الإصلاح الثقافية والرياضية والتربوية والدعوية، وفي إعداد وتنظيم كثير من رحلات العمرة، ومخيمات الربيع، والأنشطة الصيفية، وحلقات المساجد، والبرامج الرمضانية، كالاكتكاف في العشر الأواخر. ومما أستحضره الآن من ذلك اعتكافنا معاً في مسجد الرحمة، والتزامنا بقراءة ختمة كاملة من القرآن بصورة جماعية مع مجموعة من الإخوة في تلك الليالي العشر، وما تفرّد به عنا أنه كان من الحريصين على هذه الختمة سنوياً فترة الاعتكاف، بل كان أولنا حضوراً وحرصاً على إتمام الختمة، كما ساهم معنا في وضع أسئلة وتصحيح مسابقة رمضان بالمسجد ذاته لسنوات عدة.

أبو عبدالرحمن عزيمة قوية، وإصرار لا ينثني. أبو عبدالرحمن خصال كريمة، وصبر لا يحتمل.

رحلت عن دنيانا أخانا العزيز أبا عبدالرحمن تاركاً لنا طبيب معشرك، وحسن سيرتك، ونقاء سريرتك، وأجمل ذكريات الأخوة الصادقة التي ربطتنا بك. إننا نفتقدك حقاً، وإننا على فراقك لمحزونون، ولا نقول إلا ما يرضي ربنا، وستظل ذكراك محفورة في قلوب ووجدان محبيك.





# زكاة المال

بركة مستدامة



كاف

الإنسانية

جمعية الإصلاح

Kaaf.bh



# الرجل الطيب

من يلتمس الأعذار، وأفضل من يسعى في تقدير المنجزات وإن صُغرت، لا يريد من ذلك كله إلا أن يستمر العامل في عطائه، مع تذكيره بالإخلاص خشية أن يضل الطريق.

زرتة في مرضه الأخير، وما كنت أعلم ما بلغ المرض به، فلما دخلت مجلسه، صاح بي - رغم مرضه الشديد - مرحباً، مبتسماً، منادياً، مرحباً بمن حضر، وأردف الترحيب بعبارات من الإطراء يعلم الحاضرون كما أعلم أنني لست منها في شيء، ولكنه أبو عبدالرحمن، في صحته وفي مرضه، لا شيء يمنعه أن يكون سابقاً في أخلاق ومروءات الكبار. رحم الله الأستاذ والمربي والأخ، والرجل الطيب، أبا عبدالرحمن، ورفع في الفردوس الأعلى قدره عالياً، وأجزل له العطاء بكرم منه وفضل، وجزاه خيراً وبراً، وجعل مرضه كفارة له، وذَكَرَهُ الطيب بين الناس شهادة له يستحق بها رفعة الدرجات في جنة الخلد، في صحبة محمد صلى الله عليه وسلم، وعباد الله الصالحين.

رجل، صابراً محتسباً مبتسماً، كما كان في حياته دوماً، وكما كان يلقن ذلك الصغير - قبل ثلاثين عاماً - نصيحته عن المصافحة وإحسان التحية.

قد لا يعرف الكثيرون الأستاذ عادل عبدالله، بو عبدالرحمن، بل ربما ذُكر اسمه لأحد فجهله، حتى إذا كثرت التعريفات والأوصاف أدركه بصفات لم يختلف عليها أحد: ذلك الهادئ الطيب، "الحبيب"، يقولها أحدهم وهو لا يعرفه عن قرب، ولكن الله يلقي المحبة في قلوب الناس، فضلاً منه ونعمة، ربما رضا عن العبد وعلامة على حبه له.

قرأت كل كلمة كتبت في رثاء أبي عبدالرحمن، ووقفت عند كل الذكريات التي مررت بها معه رغم قلتها، وكلما تعمقت في التذكر والتأمل، عدت إلى صمته وهدوئه، وحُسن كلامه وطيب خصاله، والنصيحة التي يبذلها صادقاً محباً، تصحبها بسماته، وتزينها كلماته، يعتني بالقلوب وكأنه طبيب لها، يعتبر كل زلة زلهاً غيره مسؤولية يقع على عاتقه تصحيحها. خير

لم أحاول أن أرثي حبيباً أو صديقاً أو أخاً عزيزاً قط، إلا وتفلتت مني الكلمات والعبارات، ووجدت نفسي أسرح في الأفكار والذكريات، أقدم عبارة وأؤخر أخرى، أخشى ألا أوفي ذلك الراحل قدره، أخشى أن تظلمه عباراتي وكلماتي، شعور يلقني، ماذا لو وصلّت إليه هذه الكلمات.. أتراها تسرّه أو تسوؤه؟ التقيت ذلك الرجل الطيب في المسجد قبل أعوام عديدة.. صافحته دون إلقاء التحية ربما، وهممت بالانصراف مسرعاً، لكنه لم يترك يدي، وسحبني إليه، ثم وجدته ينظر في وجهي متبسماً، وقال: لا تنزع يدك حتى ينزعها الآخرون، وضع عينيك في أعينهم وابسم، وظل يلح عليّ بالشيء نفسه كلما صافحته، حتى تغيرت مصافحتي للآخرين منذ ذلك اليوم، فكلما صافحت أحداً لم يؤل المصافحة اهتماماً، وددت لو أنني أهديته تلك النصيحة التي تركت في أثرها لنحو من ثلاثين عاماً.

هذا موقف واحد من مواقف لا أحصيها، دارت في ذاكرتي على مدى الأيام الماضية وكأنها شريط الذكريات التي يتحدث عنه الناس، أين كانت هذه الأحداث مخبأة قبل اليوم، ولماذا تحوم حولي اليوم فقط، وكأنها تريد مني أن أذكر الفضل لصاحب الفضل الذي





بقلم: الشيخ عبد الناصر عبد الله

## سلعة الله الغالية

جاء في صحيح الإمام مسلم أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (أهل الجنة ثلاثة: ذو سلطان مقسط متصدق موفّق، ورجل رحيم رقيق القلب لكل ذي قربى ومسلم، وعفيف متعفف ذو عيال).

الذي يتأمل في الثلاثة الذين ورد ذكرهم في هذا الحديث، يجد أنهم يمثلون طبقات المجتمع الثلاث، العليا والوسطى والدنيا، وهي الطبقات الاجتماعية المتعارف عليها.

ولأن كلاً ميسّر لما خُلق له، فقد فتح الله سبحانه وتعالى لكل مستوى اجتماعي باباً يستطيع من خلاله أن يدخل الجنة.. يشتركون جميعاً في أنهم جاهدوا أنفسهم، وخالفوا ما تُمليه عليه أحوالهم.

فالأصل في ذي السلطان أنه متسلّط متكبر، وربما أخذته العزة بالإثم، فظلم وبطّش وسلب الحقوق، لكنه هنا أثر ما عند الله، فتعامل مع الناس بالعدل والفضل، واضعاً نصب عينيه: "اعدلوا هو أقرب للتقوى"، ثم سار بين الناس جابراً للخواطر، مُقيلاً للعثرات، يده سخية بالعطاء طمعاً فيما عند الله.

ثم تأتي الطبقة الوسطى والتي ربما لا تملك إلا القدر اليسير مما يمكن أن يُنفق في سبيل الله، لكنها تملك قدراً كبيراً من الأخلاق، فجعلت من الأخلاق بضاعة تتفقهها بين الناس، وسارت تبسط الرحمات على عباد الله (وإنما يرحم الله من عباده الرُحماء)، بل ربما وجدت من الناس سوءاً فقابلته بالإحسان.

أما الطبقة الفقيرة المعدمة التي ربما لا تملك قوت يومها، ولا ما تُطعم به صغارها، فرأت أن أجمل ما تتقرب به إلى الله، هو الاستغناء به عن خلقه، والتعفف والتكفّف عن مدّ اليد وسؤال الغير "يحسبهم الجاهل أغنياء من

التعفف تعرفهم بسيماهم لا يسألون الناس إلحافاً".

سبحان من فتح أبواب الجنة لعباده على اختلاف إمكاناتهم "لا يكلف الله نفساً إلّا وسعها"، وفتح على عباده من صنوف العبادات ما يناسب كل طبقات الناس وأصنافهم وقدراتهم "والله يريد أن يتوب عليكم".

فهل ندرك هذا الفضل العظيم الذي يتفضّل به ربنا علينا؟ وهل نعي أهمية استثمار أيام حياتنا القصيرة فيما يفتح لنا باباً إلى مرضاة الله والجنة؟

إنها وصية مقصّر متحسّر على فُرص ضاعت، وأوقات ذهبت، وأجساد ضعفت، أن نستثمر في الخير ما بقي من أيام عمرنا، قبل أن يأتي يوم يقول فيه أحدها "رَبِّ ارْجِعُونِ لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحاً فِيمَا تَرَكْتُ".

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ والفراغ).

والله من وراء القصد.



فَللْخَالِقِ آيَاتٌ عَجَابُ  
كَذَا فَذُّ لَهُ عَقْلٌ لُبَابُ  
سَيَعْبُدُ مُوقِنًا رَبًّا يَهَابُ  
يُرَى نَهْرٌ كَذَا بَحْرٌ عِبَابُ  
هِيَاطُهَا مَصْفَحَةٌ صِلَابُ  
لَهَا بَرْقٌ كَذَا رَعْدٌ غَضَابُ  
وَبَعْدَ الْوَبْلِ يَنْحَسِرُ الْيَبَابُ  
حَيْثُ مِنْهُ السُّهُولُ كَذَا الشُّعَابُ  
لَهُ لَوْنٌ.. لَهُ طَعْمٌ يَطَابُ  
كَذَاكَ الْأَرْضُ سَهْلٌ أَوْ هَضَابُ  
وَإِذْ بِالْفَكْرِ يَقْطَعُهُ شَهَابُ  
كَذَا حَرٌّ يَصَاحِبُهُ اللَّهُابُ  
يَنْيرُ اللَّيْلُ لَا يَبْقَى حِجَابُ  
نِظَامٌ مُتَقَنَّ فِيهِ الْحِسَابُ  
وَيْفَ صَبَحَ لَهُ فِي الرِّزْقِ بَابُ  
فَذَا لِأَكْلِ أَوْ بَعْضِ رِكَابُ  
كَذَا طَيْرٌ يَطِيرُ كَمَا الْغَرَابُ  
وَإِذْ بِالشَّهْدِ أَعْجَبُهُ شَرَابُ  
لِيَقْتَرِنَا.. وَذَاكَ هُوَ الصَّوَابُ  
وَيْفَ رَحِمَ يَكُونُ لَهُ الرَّحَابُ  
وَكُلُّ الْأَمْرِ تُثْقَلُهُ الصَّعَابُ  
سَمِيعًا مَبْصَرًا وَلَهُ لُبَابُ  
لَهُ لَبَنٌ يَسِيلُ لَهُ اللَّعَابُ  
وَيَعْقُبُ عَيْشَنَا مَوْتُ يَهَابُ  
فَنَارٌ أَوْ فَجَنَاتٌ عَذَابُ  
أَوْ الْآيَاتُ وَاهِيَةٌ كَذَابُ  
وَمَنْ يَفْعَلْ يَحُلُّ بِهِ الْعِقَابُ  
أَبَوْا لِلنَّفْسِ إِلَّا مَا يَعَابُ  
وَإِذْ بِالْقَوْمِ مَوْتُهُمْ خَرَابُ  
فَحَقٌّ عَلَى الْمَنَاقِيدِ الْعَذَابُ  
تُرَى عَيْنًا وَيُثَبِّتُهَا الْكِتَابُ  
فَإِنَّ النَّفْسَ يَجْزُوهَا الْخَرَابُ  
وَيَجْزِيهَا بِأَحْسَنِ مَا يَثَابُ

يَقُولُ اللَّهُ يَا عَبْدِي تَفَكَّرْ  
يَحَارُ الْمَرْءُ فِي إِبْدَاعِ كَوْنِ  
فَمَنْ قَصَدَ إِلَهَهُ وَقَدْ تَبَصَّرَ  
فَمِنْ آيَاتِهِ مَاءٌ وَفَيْرٌ  
وَتَمَخَّرُ فِي مِيَاهِ الْيَمِّ فَلُكٌ  
وَتَلُكُ الْمَزْنُ فِي عَالِي سَمَاءِ  
تَبْشِرُنَا الرِّيحُ بِقَرَبِ غَيْثِ  
إِذَا جَادَتِ بِأَمْطَارِ غَزَارِ  
تَرَى شَجَرًا بِهِ ثَمَرٌ لَذِيذُ  
وَمِنْ آيَاتِهِ جَبَلٌ مَهِيَّبُ  
وَسَحٌّ بِالْعَيْنِ فِي فَلَكِ وَنَجْمُ  
وَشَمْسٌ كَالسَّرَاجِ لَهَا ضِيَاءُ  
وَمِنْ إِعْجَازِهِ قَمَرٌ مَنِيرُ  
وَذَاكَ اللَّيْلُ يَعْقُبُهُ نَهَارُ  
يَنَامُ الْمَرْءُ فِي لَيْلٍ لِيَصْفُو  
وَقَدْ خَلَقَ الْبَهَائِمَ فِي جَمَالِ  
وَيَزْحَفُ بَعْضُهَا.. وَالْبَعْضُ سِيرًا  
وَذَاكَ النَّحْلُ مِنْهُمْكَ بَزْهَرِ  
وَكَانَ الْخَلْقُ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى  
وَصَاغَ مَرَاحِلَ الْإِنْشَاءِ فَنَا  
وَيَنْمُو الْحَمْلُ طَوْرًا بَعْدَ طَوْرِ  
وَجَاءَ الْخَلْقُ مَكْتَمَلًا بَدِيعًا  
وَيَنْمُو الْوَلَدُ فِي كَنْفِ رُؤُومِ  
تَدْوُرُ رَحَى الْحَيَاةِ بِكُلِّ حَيٍّ  
وَبَعْدَ مَمَاتِنَا بَعَثُ فَحْشَرُ  
أَيُعْقَلُ أَنْ يَكُونَ الْخَلْقُ هَدْرًا  
فَلَا تَجْهَدُ بِآيَاتِ عِظَامِ  
فَفِي قِصَصِ الْأَقْوَامِ غِلَاطُ  
فَأَرْسَلَ رَبُّنَا هَدْمًا وَخَسْفًا  
أَشَاحُوا بِالظُّهُورِ لِأَنْبِيَاءِ  
فَهَذَا الْآيُ مِنْ رَبِّ الْبَرَايَا  
وَإِنْ أَمَعْنَتْ فِي خَلْقٍ بَدِيعِ  
وَتَزَكُو النَّفْسُ عَابِدَةً إِلَهًا



# تفكر في آيات الله

إعداد: أيمن نزال





بقلم: وليد محمد الحمادي

## حديث النفس

## غياب مجالس

## العلم والقُدوات

في أحيان كثيرة أسأل نفسي.. هل تُراني قد تغيرت؟ هل أنا هو أنا كما كنت قبل عشرين أو ثلاثين عاماً؟ هل ما أزال أحمل جذوة الخير في قلبي؟ لقد رأيتني أغضب اليوم كما لم أكن أغضب بالأمس. وصرت أتحسس من إخواني وقد كنت أحملهم على الخير من قبل. ولعل المال بات أهم عندي مما كان عليه أيام الشباب بالرغم من قلة ذات اليد حينها. وقد كنت في صباي وشبابي أسير للمسجد وقد كان بعيداً، واليوم صرت أترخص للصلاة في البيت أحياناً على مذهب ذلك الإمام ورأي ذلك الشيخ! فماذا

حصل لي؟ هل أنا هو أنا؟ لن أدعي معرفة السبب لذلك التراجع أو النكوص الذي يحصل في حياتي. ولكن بشيء من التأمل أراني بعد الانشغال بتفاصيل الحياة والعمل والأبناء والتقدم في السن قد فقدت في حياتي اليوم أمرين مهمين، أولهما مجالس العلم، والثاني الإخوة القُدوات. أما مجالس العلم فكم كان لدروس التفسير والسُّنة والسيرة والعقيدة والأخلاق حتى الفقه من تأثير على تقويم سلوكي وصياغة شخصيتي. كم كنا أغنياء بحصيلة ما نجنيه كل أسبوع من حلقات العلم التي كانت تزكينا وتُقوِّم فكرنا وشخصياتنا، وتذكِّي جذوتها تُلْكُم النِّفحات الإيمانية من هَدْي ما نقرأ ونتدارس أثناء ذلك اللقاء المفعم بالأخوة. وزاد من ذلك الارتقاء وجود نجوم من إخواني معي ممن نهلوا من ذات المعين الصافي فكان بعضهم يُحضِّر هذه الدروس تحضيراً متقناً ليتحفنا بها في اللقاء، وبقيّة الإخوة من الكبار والقُدوات كانوا متواجدين ولا يغيبون عن أي لقاء فنفيد من مداخلاتهم بعد انتهاء الدرس، ويأخذوننا إلى مساحات أرحب من الفهم، ولا ييخلون علينا من علمهم وتجربتهم.

وأذكر يوماً أن أحد الإخوة قد كلف بأن يُلقيَ الدرس بديلاً عن صاحب الدرس الأصلي إذ كان غائباً لعذر، ولم يكن هذا الأخ يلقي الدروس قبل ذلك لكن فتح الله عليه بكلمة لم تفارقني طوال حياتي كلما هممت بمعصية، حيث قال "لذة المعصية ساعة والندم عليها إلى قيام الساعة".

لذلك أحسب والله أعلم أن كثيراً من انحرافنا اليوم وانجرافنا وخواء قلوبنا مرده بعدنا عن مدارس المنهج القرآني والهدي النبوي، وكذلك غياب القُدوات في حياتنا، متوهمين أننا قد اكتفينا من العلم أو صارت عندنا حصانة من الزلل مع التقدم في السن فلم نعد نحتاج للتذكير ولا للتأسي بالقُدوات. وأيم الله تُلْكُم المهلكة عياداً بالله منها. وما يفتأ قلبي عندما أتذكر هاتيك الأيام أن يتذكر وصية الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم "إذا مررتم برياض الجنة فارتعوا. قيل يا رسول الله وما رياض الجنة؟ قال: حلق الذكر". إي والله كانت جناتاً وارفة غناء فيها النعيم مع إخوة أحبة لا حرماناً الله محبتهم ودعاءهم.

# أفعى المحيط الهادىء Viperfish

بقلم: الأستاذ سامي خميس الزومان



الاستوائية والمعتدلة. ونادراً ما يراها البشر. ولايتأثر مجتمع أسماك الأفعى بالأنشطة البشرية المختلفة.

(2) يوجد في أسماك أفعى المحيط الهادىء عضو خفيث يقع في نهاية شعاع الزعنفه الظهرية. وهناك عدد من الصور الضوئية على طول جانب جسمها. وتحمي هذه الأعضاء سمكة الأفعى من الحيوانات المفترسة التي تتحرك في الأسفل. وتساعد هذه الأضواء أيضاً في جذب الفرائس وأيضاً التواصل مع الأصدقاء والمنافسين.

(3) أسنان الـ Viperfish كبيرة بشكل غير عادي. وعندما تصطاد في الظلام تساعد أسنانها الكبيرة في الاستيلاء على الفريسة والاحتفاظ بها. ومن أجل جذب

الهادىء البقاء على قيد الحياة لعدة أيام دون طعام، ويُعتقد أنها قد تكيفت مع هذا النوع من عادة الطعام بسبب ندرة الغذاء في أعماق البحار.

وأسماك القرش وبعض أنواع الدلافين هي الأحياء المفترسة لسمك الأفعى. وتُفَرِّخ سمكة الأفعى خارجياً وعلى مدار العام. وتضع الأنثى بيضها في الماء، ويتم تخصيب فيه هذا البيض. ويفقس البيض إلى يرقات يبلغ طولها حوالي 6 ملم. ويمتد عمر Viperfish من 15 إلى 30 عاماً بينما إذا وقعت في الأسر فإنها تعيش لبضع ساعات فقط. بعض الحقائق عن هذه السمكة:

(1) تعيش أسماك أفعى المحيط الهادىء على أعماق تصل إلى 2800 متر، وتوجد في المياه

تعتبر أسماك أفعى المحيط الهادىء من الأنواع المعروفة جيداً في أعماق البحار، وهي أيضاً واحدة من أكثر الأسماك غرابة في المظهر. وتعتبر سمكة الأفعى مفترسة شرسة جداً، وتتميز هذه السمكة بفم كبير بالإضافة إلى أسنان تشبه الأنياب وهي حادة جداً. ومُنْحَنى الأسنان يعود بالقرب من عيون السمكة. وعلى الرغم من أنها تبدو شرسة إلا أن أسماك أفعى المحيط الهادىء هي في الواقع مخلوق صغير يصل طوله الأقصى إلى 30 سم. ويتراوح لون سمك الأفعى بين الأخضر إلى الفضي والأسود. وتتغذى الـ Viperfish على القشريات وأنواع الأسماك الصغيرة. ويمكن لسمكة أفعى المحيط



## Viperfish هو النوع الأكثر

شيوعاً من أسماك الأفعى الموجودة في أعماق البحار. ولونها أخضر أو أزرق فضي، وينمو حتى 30 سم.

(11) وفقاً لكتاب غينيس للأرقام القياسية تمتلك أسماك أفعى سولاني أكبر أسنان تتناسب مع حجم الرأس.

(12) يمكن أن تطفو أسماك أفعى المحيط الهادئ بلا حراك لبضع ساعات.

(13) تعمل الفقرة الموجودة خلف رأس أسماك أفعى المحيط الهادئ كملتص للصدمات.

(14) تعتبر أسماك أفعى المحيط الهادئ من أعنف الحيوانات المفترسة في أعماق البحار.

الفريسة.

(7) تهاجر السمكة الأفعى طوال 24 ساعة بحثاً عن الطعام. وخلال النهار تتغذى على عمق حوالي 1500 متر لأن ضوء الشمس لا يمكن أن يخترق هذا العمق.

(8) تُنتج الصور الضوئية الموجودة على جوانب الأسماك ضوءاً خافتاً لتضليل الأحياء المفترسة. ونظراً لأن الطعام متوفر بكثرة في مستويات أعلى فإنها تتحرك صعوداً أثناء الليل.

(9) تعد أسماك أفعى المحيط الهادئ واحدة من تسعة أنواع مختلفة من أسماك الأفعى المعلومة حتى الآن.

(10) سمك أفعى Solane's

الفريسة تعلق سمكة الأفعى في الماء بلا حراك ولها سنارة بطرف مضيء فوق رأسها تحركه في الظلام لجذب الفرائس.

(4) عندما تصطاد سمكة الأفعى فرائس ذات أحجام كبيرة بشكل غير عادي فإنها تبتلعها عن طريق تدوير الجمجمة المفصليّة. (5) تقوم أسماك أفعى المحيط الهادئ بهجرات عمودية على مدار اليوم، وتظل في العادة خلال النهار على عمق 1500 متر وتصل ليلاً إلى عمق أقل من 600 متر.

(6) العمود الفقري الظهري الذي يخرج من الرأس به فتحة ضوئية على طرفه حيث يجذب الضوء الطبيعي للحامل الضوئي





بقلم: د. زكريا الخنجي

Zkhunji@hotmail.com

## المنهج النبوي في المحافظة على الصحة العامة

# 6 الاستنجاء من البول والغائط

قد نصاب جميعنا بالقرَف عندما نتحدث عن موضوع البول والغائط، ولكن هل نعتقد أنه من قبيل الصدفة أن يُطلَب منك عِيَّة من البول أو البراز عندما يريد الطبيب الكشف عن بعض الأمراض التي تعانيها؟

والأحماض الدهنية، والأصباغ، وما إلى ذلك. ويتراوح الأس الهيدروجيني للبول من (4.6 إلى 7) وهذا يعني أن البول مادة حمضية، وهذا يعني ببساطة أنه ذو أضرار كبيرة إذا ما بقيت تلك المخلفات في الجسم. ولقد وجدنا أن بول الرجل من الناحية الكيميائية يختلف عن بول المرأة وعن بول الطفل وما إلى ذلك، إلا أن هذا ليس بموضوعنا اليوم في هذا المقال.

والبول - بصورة عامة - سائل غير معقم، ولا حتى لو وُجد في المثانة، فقد وجدت بعض الدراسات التي أجريت بتقنيات تحليلية أن البول كان معقماً حتى وصل إلى مجرى البول والمثانة، وبعد ذلك يتم استعماره بالخلايا الظهارية المبطنة للإحليل بواسطة بكتيريا العصب اللاهوائي سالبة الجرام وبكتيريا المكورات.

ولقد أعلن فريقٌ بحثيٌّ مُكوّن من حوالي عشرين باحثاً من جامعة (ألبرتا) عن الانتهاء من الدراسة التي استغرقت أكثر من سبعة أعوام في تحديد التركيبات

فيما يتعلق بالاستنجاء من البول والغائط، فالإسلام واضح وصريح في استعمال الماء في ممارسة هذا الفعل، فلماذا؟

### التركيب الكيميائي للبول

يُعتبر البول من النفايات السائلة التي يتم تصفيتها في الكليتين من أجل تنقية الدم وجسم الكائن الحي من هذه المخلفات الكيميائية المختلفة، وهو سائل شفاف له لون كهرماني عادة، ويتراوح متوسط كمية البول التي يفرزها الإنسان خلال 24 ساعة بين 5 إلى 8 أكواب.

ومن الناحية الكيميائية، فإن البول محلول مائي يتكون في المقام الأول من الماء (تتراوح نسبة الماء من 91% إلى 95%)، بالإضافة إلى بعض المذيبات العضوية بما في ذلك مادتي اليوريا، والكرياتينين، وكميات أخرى من الأحماض مثل حمض اليوريك والذي يُعرف بـ حمض البول (Uric Acid)، وكميات ضئيلة من الإنزيمات والكربوهيدرات، والهرمونات،

في دراسة لنيل درجة الماجستير بعنوان (الوقاية الصحية في السنة النبوية) ذكر الباحث الجزائري العيد بلالي هذه الحكاية. إنه في عام 1963 انتشر مرض التيفوئيد في مدينة داندي بإنجلترا بشكل عاصف وأصيب السكان بالذعر الشديد وبذل الجميع طاقاتهم لوقف انتشار المرض، وفي النهاية اتفق العلماء على إذاعة تحذير في مختلف وسائل الإعلام يحثون الناس بعدم استعمال الأوراق في دورات المياه واستبدالها باستخدام المياه مباشرة في النظافة، وذلك لوقف انتشار العدوى. وبالفعل استجاب المخاطبون. وللعجب الشديد توقف انتشار الوباء فعلياً وتمت محاصرته واكتسب الناس عادة جديدة عليهم، وبعد معرفتها أصبحوا يستخدمون المياه في التنظيف من الاستنجاء بدلاً من المناديل الورقية. فماذا يقول هؤلاء لو علموا أن المسلمين يفعلون هذا منذ أكثر من ألف وأربعمائة سنة؟

وبمسح سريع للأحاديث النبوية الشريفة نجد أن جزءاً منها يتحدث عن الطهارة، وخاصة



تشكل مواد غير عضوية مثل الكالسيوم والفوسفات، والتي يمكن تنظيفها وفصلها فيما بعد، والاستفادة منها كمواد أساسية للسماح العضوي وما إلى ذلك، هذا بالإضافة إلى الماء والخلايا الميتة من الأمعاء وبقايا طعام غير مهضوم، وإفرازات ومخاط وما إلى ذلك.

كل هذه الفضلات يتخلص منها الكائن الحي لأن بقاءها داخل الجسم يسبب العديد من الأضرار الصحية، وربما من أكثرها أن هذه البقايا تتحلل وتنتج غازات والتي بدورها يمكن أن تؤدي إلى إحداث الإصابة بالعديد من الأمراض الفسيولوجية للجسم.

### أضرار تخلف بقايا البول على الجلد

وبوضوح تام فإن مادة الغائط هي بقايا مواد غذائية قابلة للتحلل بواسطة البكتيريا والخمائر وبعض الكائنات الدقيقة الأخرى، نتخلص منها عبر شبكة الصرف الصحي إلى مناطق بعيدة عن المناطق السكنية للبشر، وهذه الكائنات هي نفسها تقوم بتحليل الجلد وتسبب هيجان المنطقة فتسبب حكة واحمراراً ومشاكل صحية خاصة بالجلد، لذلك فإن بقايا هذه المخلفات وبالتالي الكائنات الدقيقة التي تعيش فيها ستتسبب حتماً في إحداث العديد من الأمراض الجلدية، لذلك ينبغي إزالتها، ولا يمكن إزالتها بصورة تامة ونظيفة إلا بالماء، فلا محارم ورق ولا غير ذلك يمكنها أن تزيلها.

من الملاحظ كما ذكرنا - عندما تحدثنا عن التركيب الكيميائي للبول - أنه مادة حمضية، فهذا يعني أنه إذا ما تعرضت البشرة للبول - كما أشارت بعض الدراسات التي رجعنا إليها - فإن ذلك يتسبب في التهاب الجلد، والإصابة بعدوى الخمائر (Yeast infection) وفي بعض الأحيان أيضاً بقرحة الفراش (Bedsore).

فإذا ما تعرض الجلد بصورة مستمرة للرطوبة الناتجة من البول من غير أن تُغسل أعضاء البول الخارجية فإن البشرة قد تفقد الطبقة الحامية الخارجية للجلد بسبب حموضة البول، وهذا ما سيؤدي إلى الحكة والهرش والحرقان واحمرار المناطق التي حول الأعضاء والفخذ وثنيات الجلد، وبالتالي فإنه عند تعرضها للبول مرة أخرى وإهمال غسلها المستمر ستعرض أيضاً للبكتيريا المصاحبة له وتسبب التهابات في الجلد. ومن الجدير بالذكر إن بقايا البول لا يمكن التخلص منها إلا بالماء، وهذه من تعاليم الإسلام وسنة المصطفى صلى الله عليه وسلم.

### التركيب الكيميائي للغائط

ربما يمكننا القول إنه على الرغم من حديثنا عن البول، إلا أنه أقل ضرراً من الغائط، فالغائط يتكون من حوالي 75% سوائل و25% مواد صلبة، وتشمل نسبة 30% من المواد الصلبة بكتيريا قادمة من الميكروبات المعوية، في حين إن الـ15% الأخرى

الكيميائية المتواجدة في البول لدى الإنسان. وكشفت الدراسة عن تواجد ما لا يقل عن 3079 مركباً في البول، 72 تقريباً منها تُصنع من البكتيريا، و1453 من الجسم نفسه، و2282 أخرى مصدرها الغذاء، الأدوية، أو الآثار البيئية (عدة مركبات تنتمي لأكثر من مجموعة).

ويقول الباحث دافيد ويشارت أستاذ الأحياء وعلم الإحصاء بجامعة ألبرتا: "البول سائل حيوي معقد بشكل لا يُصدق. لم تكن لدينا أدنى فكرة عن أن كل هذه المركبات المختلفة تذهب إلى مراحيضنا".

فالبول مقارنةً بسوائل الجسم الأخرى مثل اللعاب أو السائل الدماغي الشوكي، يحتوي على حوالي 5 إلى 10 أضعاف أكثر من المركبات. والمركبات الموجودة بالبول تقع تحت 230 صنفاً كيميائياً مختلفاً، أخذاً في الاعتبار وجود 356 صنفاً كيميائياً أيضاً بشري. وهذا يؤكد بوضوح التنوع الكيميائي الضخم في البول. ولقد كشف البحث أيضاً عن وجود 480 مركباً غير متواجدة في الدم، وهو ما يناقض الفكرة السائدة عن أن مجموع المركبات الموجودة في البول ما هي إلا جزء مما يوجد في الدم.

### أضرار بقاء بقايا البول على الجلد

يستغرب الكثير من غير المسلمين ويتساءلون: لماذا يجب أن يستنجي الإنسان عندما يتبول؟



# إدارة الذات قبل إدارة المؤسسات

بقلم: د. علي عبدالغفار

بشأن مؤسساتهم. ولنعلم "إن الله لا يُغَيِّرُ ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم"، هذا إضافة إلى أن الواحد منهم نسي نفسه وأهمها وتركها دون تحكم، ففشل في حُسن إدارة ذاته.

فقبل أن تفكر في تحسين إدارة مؤسستك وتطورها يجب أن تفكر في إدارة نفسك أولاً، فليس من المعقول أن تطلب ضبط المؤسسة والشركة ولا تطلب من نفسك الانضباط، وليس من المعقول أن تخطط وتضع أهدافاً لشركتك وأنت ليست لديك أهداف أو خطط أو طموحات، وليس من المنطق أن تريد التغيير لشركتك وأنت ثابت لا تتغير ولا تُتَمِّي ذاتك! وكما هو دارج في المثل "فاقد الشيء لا يعطيه ومَن لا يملك علماً أو خلقاً لا يُنتظر منه أن يعلمه للآخرين".

لو ترسَّخ هذا المفهوم لدى المسؤولين والمديرين لتبدلت الأولويات، وأصبح الاهتمام بالنفس وتطويرها الأولوية الأولى.

ولو وصلنا لهذا المفهوم وهذه القناة لأصبحت إدارة الذات قبل إدارة المؤسسات.

واستوقفني آخر وناقشني حول تصميمه لعدد من استثمارات تقييم أداء العاملين بمؤسسته، وكيف أن التقييم يعتمد على النظم الحديثة من معايير حقيقية ومؤشرات دقيقة في قياس أداء العاملين. وحينما طلبت منه استمارة تقييم أدائه هو بدا متعجباً، وقال ليس هناك مدير أعلى مني حتى يقوم بتقييمي. فقلت له: هل قمت أنت بتقييم ذاتك؟ وهل راجعت مدى انفعالك أمام المواقف؟ وهل قيَّمت مدى تحقيق أهدافك التي وضعتها لنفسك؟ وهل راجعت اهتماماتك وتطلعاتك؟ وهل قيَّمت علاقاتك ومدى تواصلك مع الآخرين؟ فوقف يترنَّح بين الاندهاش والخجل مني!

وهكذا نجد كثيراً من الأشخاص يهتمون بغيرهم دون أنفسهم.. يركزون على نجاح شركاتهم ولا يركزون على نجاح أشخاصهم.. يحاولون تغيير مؤسساتهم إلى الأفضل ولا يحاولون تغيير أنفسهم. وإذا كان هذا النموذج متكرراً فإن هؤلاء المساكين قد وقعوا بين فشلين؛ حيث من الصعوبة تحقيق ما خططوا له

لو سألت مدير شركة أو مؤسسة عن معلومات وبيانات شركته لأفاض عليك وزيادة بتقارير شفوية وأخرى مكتوبة، لكنه يقف ولا يحرك ساكناً حينما تسأله عن معلومات حول شخصيته، وعن معرفة ذاته وعن ميوله ونقاط قوته وضعفه، ولسان حاله يقول "من أين أحضر لك هذه المعلومات وهي ليست بالأرشيف وليست عند السكرتير!".

بادرني زميل وعرض عليّ عدداً من خطط شركته التي يُديرها، منها خطط استراتيجية وأخرى تشغيلية، وكيف أنه وضع خططا مُحكمة وطموحات عالية للشركة، قابلة للتنفيذ من خلال جملة من الوسائل والإجراءات التي يمكن أن تُحقق أهداف الشركة. وبعد الثناء على ما قدم، نظرتُ إليه بشغف وقلت له: وأين خطتك لذاتك؟ وكيف ترى نفسك بعد خمس سنوات؟ وماذا تريد من نفسك وما هي أهدافك؟ فسقطت منه الخطط وهو ينظر لي بمزيج من مشاعر الصدمة والاندهاش ومشاعر الحسرة، ثم تركني وترك الخطط ملقاة على الأرض!



# الأستاذ مبارك بن راشد الخاطر رحمه الله

1935م - 2001/3/29م

"إخوة لنا كانوا بيننا، تعلّمنا منهم ورشّنا من معين علمهم وصادق أخوتهم. وقد باعد بيننا الأجل لما رحلوا عن دنيانا، لكن كل شيء يُذكرنا بهم. لن نوفيهم حقهم وإن كان الوفاء قيمة تعلّمناها منهم".

للعمل بإدارة المحاكم بوزارة العدل والشئون الإسلامية، وبعدها التحق للعمل بوزارة الإعلام، واشتغل بهذه الجهات من عام 1955 إلى عام 1994.

- شغل عضوية الكثير من المجالس الإدارية والاتحادات والروابط العربية والمحلية مثل المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب بالبحرين، مجلس الأوقاف السنّة، واتحاد المؤرخين العرب، فضلاً عن عضويته بمجلس إدارة نادي فجمعية الإصلاح، وبرابطة الأدب الإسلامي العالمية، وجمعية تاريخ وآثار البحرين.

- شارك في العديد من المؤتمرات والمهرجانات الأدبية والعلمية، وحصل على جوائز عدة وأوسمة وشهادات تقدير من أهمها: (جائزة الدولة التقديرية في الأدب والإنتاج الفكري)، (جائزة الدولة للعمل الوطني) عام 1992، و(وسام المؤرخ العربي من اتحاد المؤرخين العرب) عام 1987.

وقد توفاه الله يوم الخميس ٢٩ مارس ٢٠٠١م، ودفن بمقبرة الرفاع، فرحمه الله وأسكنه الفردوس الأعلى من الجنة.

- (نابغة البحرين عبد الله الزايد) وصدر عام 1972.

- (القاضي الرئيس الشيخ قاسم بن مهزغ) وصدر عام 1975.

- المنتدى الإسلامي وصدر عام 1981.

- مسرحية العلاء بن الحضرمي لعبد الرحمن المعاوذة (دراسة واستقراء).

- (شعراء النهضة الحديثة في الخليج العربي).

- (العلاقة الثقافية بين السعودية والبحرين خلال قرن).

- (مضبطة المشروع الأول للتعليم الحديث في البحرين) وصدر عام 2000.

- (بواكير العلاقة الثقافية والتعليمية بين بلاد الشام والخليج العربي في الفترة 1900 - 1950).

- (مقدمة في تاريخ البلديات في البحرين 1918 - 1984).

- مقدمة في تاريخ الصحة في البحرين 1894 - 1984).

- (مفهوم العمل لدى سمو الشيخ زايد).

كما أن له كتاباً من عدة أجزاء عن حركة الثقافة في الخليج العربي في المنتصف الأول للقرن العشرين. وله كذلك عدة أعمال أخرى مخطوطة، من بينها مخطوط شعري بعنوان (شيئاً من الإصغاء يا سادة).

وفيما يلي محطات في مسيرة المرحوم بن خاطر:

- وُلِدَ بمدينة المحرق عام ١٩٣٥.

وتلقى علومه بمدرسة الهداية الخليفة بمدينة

المحرق، ثم حصل على دبلوم التجارة.

- عمل بإدارة الأوقاف السنّة، ثم انتقل

مما عُرف عن المؤرخ الأديب الأستاذ مبارك بن راشد الخاطر رحمه الله وأسكنه فسيح جناته أنه نشأ عصامياً وكون ثقافته الواسعة بجهد شخصي حتى ملك الشعر وفن البيان. ورغم تاريخه الحافل بالعطاء فقد كان شخصاً متواضعاً جداً، إلى جانب كونه مرحاً وصاحب نكتة. وكان دائم التشجيع للشباب على القراءة والاطلاع. وكان يملأه الفرح إذا علم أن أحداً ينظم الشعر أو يهتم بالأدب أو يكتب في الصحافة.

ويعد من رواد الصحو الإسلامية المباركة في البحرين، وأذكر أنه في أواخر سبعينيات القرن الماضي زار الشيخ عبد الله بن ناصر الفضالة رحمه الله رئيس المحاكم الكبرى الشرعية السنّة وإمام مسجد الغاوي في ذلك الوقت والتمس منه الموافقة على إقامة درس علمي تثقيفي وديني للشباب بالمسجد بعد صلاة العشاء، فنال موافقته وترحيبه بذلك وأقيم الدرس على هيئة حلقة علمية منذ ذلك الحين.

وبحكم شخصيته الحيوية وثقافته وسعة اتصالاته وتعدد معارفه تأثر به الكثير من أهل البحرين ممن تبوأوا على فترات من الزمن مراكز قيادية وسياسية بمملكة البحرين.

وفضلاً عن ذلك فإن الأستاذ الخاطر رحمه الله عليه من الأدباء الخليجيين المعاصرين ممن أثروا المكتبة العربية، من خلال إسهاماته وجهوده في التحقيق والبحث والكتابة، فقد كتب عن حركة الأدب الإسلامي والمسرح والثقافة في منتصف القرن العشرين ووثق سير عدد من الشخصيات البحرينية ممن كان لها شأن في تاريخ البحرين سنشير إليها لاحقاً، كما أصدر ديوانين في الشعر هما مطبوعان، فضلاً عن أكثر من 20 مطبوعة ما بين دراسات وأبحاث وشخصيات، بالإضافة لديوان مخطوط. وفيما يلي بعض أهم آثاره ومؤلفاته:



# كاف

الإنسانية

جمعية الإصلاح Al Eslah Society

# دعم الطالب الجامعي

يهدف المشروع إلى إعانة  
الطلبة الجامعيين وتمكينهم من  
استكمال دراستهم الجامعية.



kaaf.bh

