

# ساعد بكلمة بـ**شعور** بـ**التعاطف**



فاطمة المزروعي

A close-up portrait of a young woman with dark hair and brown eyes, wearing a black hijab. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is plain and light-colored.

هذا الشعور الذي يتلبسهم يجعلهم يلومون ويغضبون من كل صديق ورفيق درب، بل من الممكن أن تتحطم تلك الصدقة، ويحدث خلاف كبير، والسبب هو مثل هذه المشكلة التي لا يدركها أو لا نعرف جوانبها.

ضغوط الحياة جسيمة، وقد ترى إنساناً ضاحكاً مبتسماً لكنه من الداخل يعني، أصخ لصوت كل من هو قريب منه، حاول أن تتفهم كلماته، أن تدرك المعنى الذي يرمي له ويشير، حاول أن تكون مشاعرك دافئة، عندما يبدأ أحدهم بالشكوى أصخ، أصمت، أشعره باهتمامك، حاول أن تفهمه، أن تفك معه، في أحيان يريدون فقط الشعور بأن هناك من يتفهم واقعهم ويسعى باحتياجاتهم ومشكلتهم.

لا تعتقد بأن المطلوب منك أن تلبس مشكلاته وتتنقلها لداخلك فتؤلم نفسك، أو أن المطلوب أن تكون «سوبرمان» وظيفتك مساعدة الآخرين، لا .. الموضوع أقل وأخف من مثل هذا الحمل، هو فقط أن تشعر أحدهم بأنك تقف معه، وصدقونني بعض المشاكل، تحتاج رأياً مختلفاً، حلاً بسيطاً، فكرة جديدة، قد تكون لدى صديق متفهم مصبع، دوماً من يعيش صراغاً نفسياً وفي أتون مشكلة ومعضلة، يتوقف عن التفكير الصحيح، لأنك يكون وسط معمعة من الفوضى الحسية والنفسية، وعندما يأتي أحدهم من خارج مسرح الأحداث، كما يقال، فإنه يكون كطوق نجا.

ومرة أخرى لا أحد يريد منك أن تنقل الشعور الحزين والألم لنفسك وروحك، المطلوب بشكل سطحي تعاطف ودعم هذا الصديق، الذي طالما سعدت معه وضحك برفقته، الصدقة ليست في الأوقات السعيدة والمفرحة وحسب، الصدقة مشاركة شاملة وعامة، لنؤدها بشكل دقيق وواضح ومنصف ...

ادة

فمع تقدم عقارب الساعة يتقدم بنا الزمن متأنلين ما يجري غير دارين بأنها تسرق من عمرنا السعادة اللحظية واليومية والمستقبلية، فلتعمل معًا من أجل أنفسنا أولاً ولعموم البشرية جماء ثانية، ولتحاول إسعاد أنفسنا وإسعاد من هم بحاجتنا بكل ثانية يدقها ذلك العقرب العابث، فلكل منا وقتٌ ويتنهى، ولكن الأجمل أن يتنتهي بسعادة جال بها أينما حل وترحل، فقد تكون السعادة عمومًا فيما قد حرمنا منه في دينانا، وتختلاص السعادة في جدول الكون بأمور متعددة، فتتمكن عند الفقراء في الحصول على الثروة، وعند العشاقي في اللقاء والوصال، لدى الأطفال باللعب والمرح، لدى المسنين بالاعطف واللودة، ولدى المرضى في الامتنال إلى الشفاء، لدى الغرباء في العودة إلى الوطن، ولدى السجناء في الحرية، ولدى المظلومين بالإنصاف والعدل..

طرق السعادة بسيطة جداً ، ولكن اكتشفيها من حولك وحوالها إلى جميل ، وهناك طرق إذا سلكتها الإنسان غمرته السعادة من كل مكان أهمها: طريقك إلى الله: فطريقة سعادة وأمل وصفاء من الجمال وفرج برائحة، ثانيهما الالتفاف لن حولك: فمن الجميل أن تلاحظ ما يمتلك به ناظرك وعقلك من أسرة وأصدقاء ومحبين ومقربين وعقل وجسم سليم، فهناك الكثير يتمتعون هذاً ، ثالثهما الإيجابية في الحياة: فهناك الكثير من يرمون أحمال سلبيات حياتهم على الآخرين، لا تكن منهم وواجه الأمور بعقلانية وتقبّل، رابعهما الإصرار: الكل يبحث عن شيء بداخله ويكون صعباً طبعاً لأنَّه من اختياره، فمن أعظم لحظات السعادة التي يراها الإنسان ويسحسها بالطلق هي النجاح والوصول إلى يحلم ويريد، فتسلي بالاصرار للوصول لمبتغاك بما تحب.

والأهم بعد كل هذا أن تغفل نفسك عن مسبيبات التعاسة وتجنب الوقوع في الاكتئاب لأنَّه عدوك، لأنَّه أداة أداة السعد.



A portrait of a man wearing a white dress shirt and a gold sash or ribbon across his chest. He is looking slightly to the right. The background is plain.

على  
الشرعية  
للنظام  
الحكم

في اليمن في صورة تنفيها الشرائع  
والقوانين والاعراف والمعاهدات الا  
وهي البغي والعدوان والانقلاب على  
النظام ورئيس الدولة وأسره لقد  
أمسكت بهم عاصفة الحزن وأرثتهم  
مكانها وعقرتهم في خنادقهم وانتهت  
الصواريخ من حيث لا يشعرون  
والطائرات القاذفة وداكنة حصونهم  
والنصر من عند الله القوي العزيز.

# منظومة الأضرار الإرهابية

أ. د. حسن بن محمد سفر

في اطار التكتل العدلي والسياسي للتصدي لمنظمة الارهاب التي اクトوت ببنارها الدول والشعوب والانظمة وجعل شغلها الشاغل هو محاربتة والقضاء عليه بكل ما اوتتها من قوة وما هدلت به من وسائل وطرق وقد انضمت كثير من الدول والحكومات الى العديد من المعاهدات الاقليمية والمنظمات الدولية وشاركت في المؤتمرات والاجندة المتنوعة قصد المحاربة والقضاء عليه وعلى كل من في اوكار من اهل الافساد والبغى والعدوان وتأنى المملكة بقيادة الملك سلمان وفقه الله الى اتخاذ

# الخطيب المحفز للحياة

مَا، أَيْهُ خَدِيْحَةٌ

وأو مخالطة السليبيين المحبطين، تعليمه كيف يدير ذاته ويخطط لمستقبله ويدخر من ماله ليصنع منه شيئاً، وكيف يعبر بما يريد بصدق مشاعره وعدم رضوه للواقع السلبي، كيف ينظم وقته وحياته وترتيبه لألوانياته وتسجل مذكراته وخططه اليومية لتزيد الإصرار وتوضح الرؤيا لديه.

لكن من معيقات الإرادة القوية ضعف الإرادة والاستسلام للإحباط واليأس يكون بسبب الجهل وقلة المعرفة بقيمة الذات واكتساب الخبرات في التعامل مع الصعوبات والأزمات، التربية الزائدة القائمة إما على زيادة الحنان والرعاية والخوف الشديد على الطفل أو الإهمال المفرط والتقليل من قيمة الطفل وتقديره لذاته، كبت المشاعر وعدم السماح للمشاركة وإثبات الذات، الظلم الشديد والفقر والتمييز بين الأفراد، وضع طموحات أعلى من قدراته واستسلامه لأراء الآخرين وبحثه عن إرضائهم ومدحهم له، عدم وضوح الأهداف والرؤيا، الخوف وعدم التجربة والمخاطر، الرضوخ للأمر الواقع وانتظار الآخرين إيجاد الحلول، المتشي مع العامة والتيار السائد، عدم رؤية ما يستحق العنااء والتفضية لأجله، رؤية أن الحياة فانية والموت حق فلا فائدة من عمل أي شيء، ضعف الإيمان والمعرفة بالله ودور الإنسان في هذه الحياة، فقدان الوعي الذاتي ومعرفة القدرات الداخلية، عدم السعي لتحسين الأداء والمهارات الوظيفية، عدم مشاركة الآخرين والتفاعل معهم، الاقتناع أن قلة سعيه يسبب الأوهام والخرافات من الحسد والسحر من الآخرين، عدم السعي والأخذ بالأسباب والاعتماد الصادق على الله.

يعنى لبنياء شخصية تتقمب بقوه الإرادة تحتاج شاركة الأسرة والمدرسة والمجتمع حتى ينتج جيلاً ووي الإرادة والتحدي لكل صعوبات الحياة التي تحفظ ذويته وذاتية وجوده المتميزة وعدم الاستسلام للهوان، الضعف والذوبان في هيبة وسيطرة الآخر.

ن يُدرِّب الطفل ويعُلم على توسيع الخيال لديه فيرسم حلامه وطموحاته وصورة العالم من حوله، الجرأة، عدم الخوف والاستسلام لقناعات المحبطين السلبية، أن يشارك الآخرين في اتخاذ وصناعة القرار وحل مشكلاته الذاتية والبحث عن حلول وبدائل، وكيفية إدارة التمرد والعناد لأن ذلك من علامات قوة الإرادة الشخصية عند الطفل، وتعليميه كيفية المشاركة التعاون مع الآخرين مع الاهتمام بنفسه وأغراضه، ممتلكاته الخاصة ولا يحق لأحد الاعتداء عليها، كتابة الأهداف وتحديدها بفترة زمنية ورؤيا يرى فيها نفسه ناجحاً متميزاً، وتدريب قصص الناجحين لتميزين من حققوا إنجازات عالية، وضع الطفل في بيئه واقعية ملموسة للتعلم والعيش مع الواقع ليتفاعل مع الناجحين، وتعليميه كيف يسعى للمعرفة والإطلاع، البحث في كافة مجالات الاتصال والمعلومات، وتوفير عيادة أسرية ومدرسية ومجتمعية تشجعه على العطاء، المشاركة المجتمعية دون إحباط، وتعويذه على عدم الاتكال وانتظار الحلول أو الرحمة من الآخرين بل ثباته والسعى لمواجهة واقعه، وضع صوره رائعة لذاته، شخصيته وما يراه في نفسه لتعزيز الثقة بالنفس، توعية الطفل بصعوبات الحياة وأنها لن تعطيه إلا إذا عى لما يريد، تعويذه على الإيجابية والبعد عن السلبية

عاصفة الحزم .. حرب على

دِرہابِ وَاقعَةِ الْيَمَنِ



اصحاح بشير العوف

نه واستقراره فان خادم  
حرمين الشريفين الملك المفدى سلمان بن عبد العزيز آل سعود  
در بعون الله على بترها والإطاحة بها، و اذا عاث الحوثيون في  
يمن الشقيق فسادا و ظلما و تدميرا دون اكتراث للشرعية التي  
انتارها الشعب اليمني فان دول مجلس التعاون الخليجي والدول  
 العربية كصر والاردن والسودان والمغرب فانها جميعا تقف صفا  
 حدا في مواجهة الارهاب الحوثي الذي يهدد أمن اليمن والمنطقة  
 والعالم.  
ث هي "عاصفة الحزم" التي تقويها المملكة الذود بها عن ارض  
 يمن وببلاد العرب وتخليصها من جور الظفيان والارهاب وقد  
 سمت اسپها وابعادها واهدافها في الرياض في مؤتمر عقد  
 مؤخرا بين دول مجلس التعاون ترأته صاحب السمو الملكي  
 امير محمد بن نايف بن عبد العزيز آل سعودولي العهد ووزير  
 اخالية وحضره كبار القادة الخليجيين والعسكريين مؤكدين ان  
 يومنة والدبلوماسية لم تعد تتنفع مع الارهابيين الحوثيين الذي  
 سموا اذنهم عن صوت العقل والتفاهم وازدادوا في غيرهم  
 ظلمهم وعدوائهم على الشعب اليمني ومؤسسات الدولة والحكم  
 في اليمن ولم يبق امام دول الخليج الا الاستجابة لطلب فخامة  
 رئيس اليمني الشرعي عبد ربه منصور هادي باستخدام القوة  
 لفرض القانون والنظام واعادة الاستقرار والهدوء والشرعية الى  
 يمن بدلأ من طلب التريث والتفاهم فقد طفح الكيل وبلغ السيل

عاصفة الحزم " عملية فريدة من نوعها فقد تم الاعداد والتحضير لها بعناية ودقة فالتحالف بين العرب امر لا بد ان يحدث في هذه المرحلة الخطيرة في حياة امتنا العربية فالعمل الخليجي والتحالف دفاعي العربي المشترك هي المنطلقات التي تحدد مسارات قضايا المنطقة وقد استطاعت المملكة العربية السعودية بقيادة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز وصاحب السمو الملكي الامير مقرن بن عبد العزيز ولي العهد وصاحب السمو الملكي الامير محمد بن نايف بن عبد العزيز ولي ولي العهد وزير الداخلية من خلال مواقفهم الثابتة وزياراتهم المتعددة الى الدول صديقة قد استطاعوا التنسيق مع جميع الدول المعنية للقيام عملية " عاصفة الحزم " وتحقيق النصر دون تدخل عسكري ارجي في المنطة.

ما هو صاحب السمو الملكي الامير محمد بن سلمان بن عبد العزيز آل سعود مستشار خادم الحرمين الشريفين وزير دفاع يشرف بنفسه على عمليات " عاصفة الحزم " العسكرية التي أقرتها دول مجلس التعاون لمساعدة الشعب اليمني الشقيق حكومته الشرعية بقيادة فخامة الرئيس عبد ربه منصور ابي، وعند الساعة الثانية عشرة من ليل يوم الاربعاء انطلقت طائرة سعودية خلية نحو سماء اليمن ملحقة نحو اهداف حددت استولت عليها المليشيات الحوثية الارهابية دون وجه حق صفتها مدمرة مكaman القوة والظلم ومحطمة اركان البطش لارهاب ولتعود سالمة غانمة ومؤيدة بنصر الله عز وجل .

بلوماسية السعودية الناجحة والاعداد العسكري المتفوق يدل على اوضاعه على ان المملكة لا تقوم بعمل الا بعد ان تنهي بدراسة قانونه وباعاده ومراميه ثم تعددت اللازمه ومن ثم تقوم بتحقيقه بنجاته على اكمل وجه . تتقدم بالشكر والدعاء لخادم الحرمين الشريفين وبطانته المخلصة والى طيارينا البواسل وجنودنا شاوش ما قاموا به في حربهم المظفرة ونصرهم المؤزر .

## لنرتقي بمفهوم السعادة

ساعه طلاقه

فمع تقدم عقارب الساعة يتقدم بنا الزمن متأنلين ما يجري غير دارين  
بأنها تسرق من عمرنا السعادة اللحظية واليومية والمستقبلية، فلنعمل  
معاً من أجل أنفسنا أولاً ولعلوم البشرية جماء ثانياً، ولنحاول إسعاد  
أنفسنا وإسعاد من هم بحاجتنا بكل ثانية يدتها ذلك العقرب العابث،  
فلكل منا وقتٌ ويتنهى، ولكن الأجمل أن يتنتهي بسعادة جال بها أينما  
حل وترحل، فقد تكون السعادة عموماً فيما قد حرمناً منه في دنيانا،  
وتتلخص السعادة في جدول الكون بأمور متعددة، فتكمّن عند القراء  
في الحصول على الثروة، وعند العشاق في اللقاء والوصال، لدى  
الأطفال باللعب والمرح، لدى المسنين بالاعطف واللومة، ولدى المرضى في  
الامتناع إلى الشفاء، لدى الغرباء في العودة إلى الوطن، ولدى السجناء  
في الحرية، ولدى المظلومين بالإنصاف والعدل..

طرق السعادة بسيطة جداً ، ولكن اكتشفها من حولك وحوالها إلى  
جميل ، وهناك طرق إذا سلكها الإنسان غفرته السعادة من كل مكان  
أهمها: طريقك إلى الله: طريقه سعادة وأمل وصفاء من الجمال وفرج  
براحة، ثانيةما الالتفاف ملن حولك: فمن الجميل أن تلاحظ ما يتمتع به  
نظرك وعقلك من أسرة وأصدقاء ومحبين ومقربين وعقل وجسم سليم،  
فهناك الكثير يتعلمون هذا، ثالثهما الإيجابية في الحياة: فهو الكثير من  
يرمون أحmal سلبيات حياتهم على الآخرين، لا تكن منهم وواجه الأمور  
بعقلانية وتقبل، رابعهما الإصرار: الكل يبحث عن شيء بداخله ويكون  
صعباً طبعاً لأنَّه من اختياره، فمن أعظم لحظات السعادة التي يراها  
الإنسان ويحسها بالطلق هي النجاح والوصول إلى يحلم ويريد، فتسلح  
باصرارك للوصول لمبتغاك بما تحب.

والأهم بعد كل هذا أن تغفل نفسك عن مسببات التعباسة وتجنب الوقوع  
في الاكتئاب لأنَّه عنوان الأداء أبداً السعي

مفهوم السعادة بداخله، إلى جانب أن يمتلك القدرة على إسعاد جسده وروحه ويقنع نفسه دائمًا بهذا الانسجام..

حرف السعادة جنة نابضة، تتغفل بفواص الإحساس، تنشر الحب في أرض الجفاء والبؤس، تعطر النفوس بواحات من الأمل، لترى صاحبها بروحية الضمير، تحفيز لهم بغية النهوض من كبوتها؛ وذلك من خلال تسليط الضوء على المثال والقدوة التي أنجزت ما أنيط بها من مسؤوليات على الرغم من كثرة العوائق التي كانت تنهض على طول الطريق..

ويجب أن يستقر في فكر الإنسان العاقل أن السعادة لا تأتي بمفردها بل هو حاجة دائمة للبحث عنها، فلا يجب أن نرخص للشاشة الفكرية في التحكم بمساراتنا، كي لا تضعننا جد الاتنا العقيمة في بوتقة الشك والتذمر، فهذا سيكون هدراً للسنوات مستقبلنا القادم، السعادة لاحتاج لأعمال من الفكر والخيال والتصور لمعرفة حلها؛ ولكنها امتحان وعمل وهمة، ببذل الجهد في سبيل تحصيل ما نحب، فأي شيء نطلب في هذه الحياة يحتاج إلى جهد كبير، وعمل دؤوب، فكيف إذا كان هذا المطلوب متعلقاً بالسعادة!! ففي هذه الأيام أصبحت السعادة شبحاً نسمع به ولا نراه أو نعيشه..

لو أخذ كل شخص مثلاً ورقة وقلماً، وكتب فيها الأشياء التي تسعده لوجدها عديدة بل وقريبة منه، ولن يجد مشقة في تحقيقها، لكن المشكلة تكمن في وضع هذه الأمور موضع التنفيذ، تأمل اللحظات الجميلة في حياتك، تذكرها جيداً، ارجع بشريط الماضي واستحضره أمامك، سترى بأن اللحظات الجميلة ما كانت كذلك إلا لأنك عشت خلالها ما تحبه فعلاً، ليضع كل شخص منكم فكرته التي ستتجعله سعيداً، فقد تكون بعض أفكاركم سبباً لإيجاد السعادة لغيركم، فكم كلمة نقال تكون بصيص أمل في حياة من الناس.

نقول: تبسم بوجه الحياة حتى لا تضيع في سرابيها شداً، امنحها كفايةً والغاية وتفرد في تصالحك معها مداً، فالسعادة طاقة من الرضا يقبل الواقع المعاش والعمل على تحسينه بالطرق المتاحة، فهنا تطمئن نفوس ويشعر القلب أبوابه للإيمان والحب والراحة والطمأنينة، والتي سورها تنبع من طيب الروح لحصل بنا إلى بناء المتعة والفرح، كما في سعادتها ليست فقط بأن يعيش الإنسان مع زوجة يحبها، وفي بلد يحبه، عمل مقرب من قلبه،

السعادة تختلف للأعمار، ففي الطفولة هي اللعب، وفي المراهقة هي التجربة، وفي العشرينات هي الحب، وفي الثلاثينيات هي الطموح، في الأربعينيات هي المجد، ومن بعد ذلك الرابعة: فالحياة منتظمة لدرجة لا تجد شخصاً يسعى دائماً وراء نوع واحد من السعادة إلى حين وته..

زرع البسمة في وجهك دائمًا لتحصد ردها بوجه الآخرين، فأساعد الناس هم من يفرون بأكثر الأمور متعة وفرح، وفي أحيان تقوم بعدة شيء لا تجلب السعادة، لكن كن على يقين لا يمكن أن توجد السعادة دون القيام بشيء، فنحن من نصنع السعادة بأنفسنا دون الاعتماد على شخص أو فئة أو مؤسسة، بل بتقويض أنفسنا بأنفسنا..

سفات السعيد تتحلى بالاستفادة من الماضي وحماسه في الحاضر شوفة للمستقبل، وفي مواجهة أحداث الحياة وكأنها تحمل "رسالة" ينظر إلى مشاكلها على أنها فرص للتغيير، فلا تدخل بحسن ورقي عامل مع نفسك ومع الآخرين وأحرص على الإيجابية وطور من ذاتك علمك.. يجب على الإنسان إستشعار السعادة دائمًا، كالمقارنة في جدول المقارنة بينه وبين معاشره، فإذا كان من شأنه دائمًا أن: معنديه



حلقة بحثية

مصطفیٰ محمد کتو عہ

لها الغرض.. ولكنني في رحلة بحرية قدرت ان تلملل هذه الرحلات متعة كبيرة الى متعتها فرصة لتدبر هذا الكون .. وقف علا في ابداعاته المتناهية سبحانه الله عظمك يا اكرم الاكرمين .. فقد كانت رغبة الجمال تضم مجموعة من الرفاق .. عيوننا هذا الابداع الكوني .. من حيث يقع بها (البحر) فالحيتان بالوانها واشارة تطقطح على السطح حيناً وتتنفس للعمق أتأمل هذا المنظر البديع وتدبر في قدرة بديع السموات والارض.. شيء جميل لقوله تعالى.. والتنسيق الممتع لتحركات هنالك وسائلة دون اخرى.. فالبعض يفضلون السفر جواً .. وذلك لسرعة الوصول.. او غيرها من الاسباب والبعض يفضلونه بالبحر .. طلباً للسكن و الهدوء.. والتمتع بمشاهدة البحار والمحيطات .. وهناك من يحب السفر بالناقلات البرية.. كالسيارات مثلاً.. القليلون هم الذين يحبذونه بالأقدام.. مثل الرحاليين .. وهذا بالطبع حالات نادرة .. والمهم هو قطع المسافات .. وان كان بحراً او جواً او براً .. فالسفر في كل الحالات (جيميل) يعطينا انطباعات جديدة.. وانا واحد من اولئك الذين يتوقفون للسفر.. ويتمتعون بمشاهدة المناظر الجميلة .. لذا دائماً امتنع عن ايجاد اية غيمة لأحلق في هذا (الوجود) وكثيراً ما كنت اتخذ الجو او الطائرات منسداً الى القدم ما هي الا بحث عن المجهول الرحيب .. فاطلقوا اشرعتهم صوب الحقائق عن كثب .. وبالرغم من بدائية في ذلك الوقت .. فان الرغبة في طي ريق الدواب حيناً.. وبالاقدام احياناً.. اعب خلجان اسلامنا .. والآن بعد ان سائل .. ودخلت عليها (التكنولوجيا) .. فما زال الانسان محلاً في اجراءات الطائرات .. وتارة بالقطارات (السكة) الى السيارات ثم بالسفن .. وذلك لأن المجهول بأي طريقة ما ومعه تعدد هذه اها .. فان هناك اختلافاً بين الناس في

مصطفى محمد كتو عه اذا سلمنا جدلاً بان السفر (قطعة من نار) فانه له ايضاً متغة لا تضاهيها أية متعة.. فهو بجانب انه استرادة المعلومات اكبر كانت خافية على اذهاننا قبل الولوج في اية رحلة.. فانه ايضاً فرصة للاقاء وجوه جديدة .. والتعرف عليهم .. وفي اكثر الاحياناً فرصة اكبر لروابط انسانية.. وصداقات متينة تدوم على مر السنين.. فالإنسان بطبيعته تواق لمعرفة الجديد .. والتغلب في المجهول للتنقيب عن مصادره.. والالامام بقدر الامكان لما يطيوه هذا المجهول من خفايا .. والاسفار هي احد العوامل التي تساعد الانسان في طي المجهول ومعرفة الجديد.. ومن هنا فان حب الانسان للتسفار كانت غريزة كافية منذ الازل.. فما تلك الرحلات التي