



سورة الإنسان . . ولامح الإنسان القرآني !

ما أحلى العودة إلى بيتي في دمشق . . «درة الشام» !

فتحوا لي قلوبهم وبيوتهم وسألوني بصدق عن بلدي. اليوم أريد أن أعود وأصدقائي ممن لم يزوروا سوريا من قبل أو زاروها قبل أن أعرفهم. أريدكم جميعاً في بيت عائلتي الكبير نعيد إليه الحياة، فتتحرك أمي بين المطبخ وصالة الاستقبال وتنهزنا، أبي وأنا، لأننا منشغولون بغير التحضير لقدم الضيوف. أريد أن أضع الكرسي قرب شجرة النارج في الحديقة، أظن لا داعي للخوف في موضوع هوسي بمرىي التاريخ.. ليس كذلك؟ بيتي اليوم هو بيت كل صديق وصديقة ربت على وحيي في السنوات الماضية، هو بيت يريد أن يرد بعض ما حصلت عليه من حب في بيوت أخرى حين كان قلبي

يبتغى من شوقي لسوريا. هذه رسالة لكل من نسجت معه صداقة في السنوات الأخيرة دامت حتى اليوم: امتثاني عميق إذ اكتشفت أن الدفء الإنساني دواء لأكثر من داء، واليد التي كانت تمسك بيدي لطالما سحبتني من عمق السواد. اليوم سوريا تفتح أبوابها ولن تنظر إلى الورا، سوى لنحلف ظننا فيما نحننا. لن نسمح بما يتوقفه البعض، لن نرد على من يبتسم ابتسامة صفراء محذراً أننا لن ننجح. الطريق آمناً طويلاً وخطراً، ونحن لسنا من الساذجة أن نقتنع بأننا سننتقل بسلاسة كاملة تناسب الجميع. السياسة حلبة صراع دوماً، نريدها ألا تكون ديمومة. سنستعمل معنى التعاشيش دون رعب، سنبتدئ خطاب الكراهية والتمييز، سنلطف عادات فاسدة نخرت جوهر صناعة الدولة والعلاقات الاجتماعية. الطريق هش وصعب، لكن أظننا نحن السوريين متفوقون على أننا دفننا سلماً بدمائنا، ربما كقربان لعهد جديد نجتمع فيه على مسلمات لن نتنازل عنها. فإذ يضمننا ضمن الحد الأدنى من الاتفاق، هكذا وبواقعية، إذ قد يكون أكبر درس نتعلمه هو أننا مختلفون ومتعددون ولا يجب حشرنا جميعاً في الزي الموحد والفكر الموحد. اليوم أريد أن أزد الدين لكل من فتح لي قلبه وبيته وعقله، وأرحب بأصدقائي في بيتي في الشام، اليوم بيتي هو بيتكم، كما جعلتم من بيوتكم بيتي. هلا تجو معي عالشام؟

○ كاتبة سورية.

مخاطر الخطط الجديدة للاستيطان القومي والديني الإسرائيلي

المشاريع «الاستيطانية»، بما في ذلك بناء الطرق والبنى التحتية الضرورية لدعم هذه المستعمرات. تستمر الحكومة الإسرائيلية، تحت قيادة سموريتش وبن غفير، في دفع عجلة خططها التوسعية عبر تعزيز «المستوطنات غير القانونية» (ومجموع «المستوطنات، هي – بالطبع – غير قانونية»). وفي الوقت ذاته، يجري تشريع هذه «المستوطنات» وتحويلها إلى «مستوطنات رسمية»، عبر الدعم الحكومي المالي والتشريعي والعسكري/ الأمني. هذا التعاون الوثيق بين الوزارات الحكومية والمجالس المحلية اليهودية في الضفة، يضمن استمرار تنفيذ هذه السياسات، في ظل عدم وجود أي معارضة «سياسية» أو «ليبرالية» جادة من داخل «إسرائيل». وتظهر أرقام دائرة الإحصاء المركزية الإسرائيلية التي تتعلق بالسكان في الضفة الغربية حتى أغسطس ٢٠٢٤، أن اليمين القومي والديني يواجه صعوبة في تحقيق أهدافه «الاستيطانية»/ الاستعمارية بسبب التحديات الديموغرافية، حيث يتباطأ معدل زيادة عدد «المستوطنين» في المناطق الفلسطينية.

«ومع ذلك، تواجه هذه الطموحات المسبانية واقعاً ديموغرافياً مغايراً. إذ تكشف بيانات دائرة الإحصاء المركزية الإسرائيلية المتعلقة بسكان الضفة الغربية، حتى نهاية أغسطس ٢٠٢٤، الإخفاق الكبير لليمين المسياني. فعلى الرغم من الجهود المبذولة لزيادة أعداد المستوطنين في الضفة، فإن الارتفاع في أعدادهم يتباطأ، والواقع لا يتماشى مع الرؤية المرسومة...»

«الاستيطان» في الضفة ليس قدرًا محتوماً، بل يمكن التصدي له بوسائل مختلفة رغم سياسات التصعيد، ورغم الدفع الإسرائيلي المحموم له (من جميع الأفرقاء بمن فيهم قوى المعارضة الكلاسيكية الإسرائيلية): فمقاومة الشعب الفلسطيني وقواه وحركاته الحية (ومن أبرزها حركة المقاطعة – بي، دي، إس عالمية الامتداد) تبقى الأساس في مواجهة هذه المخططات، دون غمط دور القانون الدولي – أيضاً – حيث إنه يوفر أدوات قوية لعرقلة «الاستيطان». وكان قرار مجلس الأمن رقم ٢٣٣٤ لعام ٢٠١٦ وكذلك الحكم الصادر عن محكمة العدل الدولية في يوليو ٢٠٢٤ قد أكد أن «المستوطنات» انتهاك صارخ للقانون الدولي، وطالباً بإنهاء الاحتلال.

وفي هذا السياق، لابد من استلهام تجربة جنوب إفريقيا كمثال، والتي كانت تهاجم الفصل العنصري، كما يمكن زيادة أعمالهم ضد عقوبات دولية على (المتحالف تاريخياً مع الدولة الصهيونية). غير أن مصير هذه الأخيرة يعتمد كلياً على ما ترسو عليه مراكب الإدارة الجديدة. وفي جميع الأحوال والظروف، لابد دائماً من استنهاض مختلف أنواع المقاومة الداخلية والخارجية لحركة «الاستيطان» فتاريخياً: لا الظلم يدمم ولا سرقة أراضي الغير!

قد يكون هذا آخر مقال أكتبه عن سوريا وأنا بعيدة وشاعرة بالفقدان. كنت قد توقفت عن الكتابة منذ قرابة السنة لعدم قدرتي على التكرار، وعلى جر القراءة معي إلى منابع الحزن الذي حملته في قلبي بينما اشتدت الحرب وسفكت الدماء في بلدي. توقفت عن الكتابة حين شعرت بأنه لم يعد لدي ما أقوله في وصف بعدي، ولم أعد أستطيع أن أحكي عن كل ما كان.

ها نحن السوريين في يومنا الجديد نفتتح شبابيك بيوتنا وقلوبنا لتدخلها الشمس. ننفض الغبار عن أرواحنا ونلتململ ما تبخر من أحاسيسنا خلال الأسبوع الأخير استعداداً للململة بلدنا وطمانتنا سوريا أنها لجميع السوريين. نظوي صفحات دامية ونقرر معاً أننا لن نسمح بتكرارها قط.

سعادتنا جماعية وكذلك قلقنا. فرحنا صادق كما هو قربتنا حقيقي. الخوف من هول ما نكتشفه يوازي علاقات ظننا يوماً أنها متينة. والحرب أن كل شيء ممكن، الصداقات الجديدة العابرة للمناطق والأجيال والخلفيات، العداوات التي خسفت بعلاقات ظننا يوماً أنها متينة. تعلمنا خلال حربنا أيضاً أن الكرم قد يظهر من داخل خيمة اللجوء رغم الفقر، إذ قد تعطيك ست البيت، أو ست الخيمة، آخر ما تملكه من القهوة، وهي ترحب بك وتعترن أن المكان ليس من مقامك. كما رأينا أن نداء النفس قد تصد من أكثر من ظنناهم يوماً كارك، فالبخل ليس بالمال إنما بالنفس.

أصدقائي ممن تحمّلتموني، اليوم، أريد أن أزد الجميل، فقد اتكأت عليكم سواء في الحياة الحقيقية أو من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، وقد وجدت كما هائلاً من الدعم والدفء. أظن أنا دفة أصدقائي كان لحاف قلبي حين شرع بالبرد، وكتاباتي كانت ملاذي حين كنت أحتاج إلى البوح، كما تحول الفضاء الافتراضي إلى زيارات أخذت فيها الأصدقاء إلى سوريا دون أن أذهب إليها بنفسي. ممنونة أنا لكل من قرأ واستمع بصبر إلى قصصي وابتسم دون تعليق على تعصبي تجاه المطبخ السوري وإصراري على الاحتفاظ بعادات اجتماعية ربما لم تكن تتماشى مع البلاد التي عشت فيها منذ بدأت الحرب في سوريا، إذ أصبحت أكثر تعلقاً ومحافظة على ما قررت أنه ثوابت رغم قدمها بسبب البعد.

اليوم أريد أن أفتح باب بيتي في دمشق لمن

يوماً عبوساً قمطيرياً (١٠) فوقاهم الله شر ذلك اليوم وقاهم نضرة وسرورا (١١) وجزاهم بما صبروا جنة وحريرا (١٢) سورة الإنسان.

إن هذا الإنسان لا يكتفي بإطعام من هو في حاجة إلى الطعام، والقليل الزهيد يكفيه، بل هو يتخير من الطعام أفضله، ومن العطاء أجزله، وهو مثال على إنكار الذات، وهو يفعل ذلك لأنه يقدم الطعام والبذل والعطاء إلى إله كريم جواد سوف يخترار في مكافأته له يوم القيامة أحسن الذي عمل، كما يتخير في العفو عن الذنوب أسوأ الذي عمل، وبالتالي فإنه غفار للذنوب التي أقل سوءاً، يقول سبحانه وتعالى: (يكفر الله عنهم أسوأ الذي عملوا ويجزيهم أجرهم بأحسن الذي كانوا يعملون) الزمر / ٣.

وإذا كان هذا صنيع الله تعالى معهم، فأحرى بالموثمن الصادق في إيمانه أن يتصدق بأحسن الذي يملك لأنه يتقرب بالبذل والعطاء إلى الله تعالى.

ثم تواصل السورة الكريمة وصف هذا الإنسان، ووصف القيم التي يمثّلها الإنسان في سورة الإنسان في حياته، هكذا لما علم الله تعالى صدق نبيته، وأطلع على خفايا أنفسهم، فأعطاهم من الجزاء ما يتخيرون ويرجون، وغابتهم في ذلك ليس حب الظهور والمباهة بما يقدمون من خير.

هذه لمحات مباركة تقدمها سورة الإنسان في وقار واخبات لتبئين من خلالها معالم الإنسان القرآني.

(.. وإنه لكتاب عزيز (٤١) لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه تنزيل من حكيم حميد (٤٢) سورة فصلت.

لقد حكم الحق سبحانه وتعالى على استحالة مس هذا الكتاب العزيز بسوء، حتى لو تظاهر الإنس والجن على ذلك، قال تعالى: (قل لن اجتمع الإنس والجن على أن يأتوا بمثل هذا القرآن لا يأتون بمثله ولو كان بعضهم لبعض ظهيراً) الإسراء / ٨٨.

وتحداهم بأن يأتوا بعشر سور مثله مفتريات، ثم بالغ في التحدي، فتحداهم بسورة واحدة من مثله، فعجزوا عن ذلك كله وسلمت له القضية، وظل القرآن الكريم نصاً مقدساً عجز البشر أن يأتوا بمثله أبداً.

وتواصل سورة الإنسان تأطيرها لملامح الإنسان القرآني، يقول تعالى: (عينا يشرب بها عباد الله يفجرونها تصجيرا (٦) يوفون بالنذر ويخافون يوماً كان شره مستطيراً (٧) سورة الإنسان.

من صفات هذا الإنسان القرآني أنه إنسان يوفي بالنذر، ويلتزم بعهوده ومواثيقه، وخاصة أنها عهد ومواثيق مع الله تعالى، ويستحيل عليه أن يخلفها أو يفرط فيها، ولأن هذا الإنسان وقياً لما عاهد الله تعالى عليه، فإنه يلزم نفسه بما له يلزمه الله تعالى بها، يقول تعالى: (ويطمعون الطعام على حبه مسكينا ويتيمنا وأسيرا (٨) إنما نطمعكم لوجه الله لا نريد منكم جزاء ولا شكورا (٩) إننا نخاف من ربنا



بقلم: عبدالرحمن علي البنفلاخ

الذي سمّاه الله تعالى «الإنسان» وجعل اسمه عنواناً للسورة، فخلد بذلك السورة، وما فيها من فضائل عملية ما أوحى البشرية إليها، وهناك خياران لا ثالث لهما: أن يكون الإنسان شاكراً لنعم الله تعالى التي لا تعد ولا تحصى وإما أن يكون كافراً به، يقول تعالى: (وان تصوا نعمة الله لا تحصوها إن الله لغفور رحيم) النحل / ١٨. والإنسان إما شاكراً، ومقراً بفضلته تعالى، وساعياً إلى مرضاته، شاكراً له سبحانه إلى يسر له السبيل للتعرف عليه سبحانه إليها واحداً لا شريك له تعالى، ووفق اختياره سوف يتحدد مصيره في الدنيا والآخرة، وهو مصير تحدده السورة تكشف سمات هذا الإنسان في كتاب حفظه الله تعالى: (إننا نحن زئلتنا الذكر وإننا له لحافظون) الحجر / ٩. وأحاطه بحصن منيع، قال جل جلاله:

الطرق العشرة لزيادة فعالية مخططك لعامك الجديد

يحلو للجميع مع بداية كل عام أن يكتب ويصمم برامج وأفكار حول التخطيط الشخصي لعام الجديد، ويضع الأهداف والعديد من الأفكار بهدف واحد هو أن يستغل أيامه في السنة المقبلة بأفضل ما يمكن من أجل تحقيق تلك الأهداف وتطوير الذات، وينتهي العام، وتتكشف الأوراق فيجد المرء أنه لم يحقق إلا جزءاً يسيراً من تلك الأهداف، فإن كان هذا الإنسان متفانلاً فإنه سيعاود في وضع خطة وأهداف للسنة التالية، وإن لم يكن كذلك فإنه سيرمي كل تلك الأوراق والأفلام بعيداً فلا يضع خطة ولا يحاول أن يرسم أهدافاً.

وجدنا خلال رحلتنا في السنوات الخمس الماضية، أن من يضع الخطط والأهداف، وحتى الذي يقدمون دورات تدريبية سنوية بعنوان (خطط لشايبه أفضل في السنة القادمة)، أو ما شابه ذلك من عناوين براقة تتفخهم فكرة واحدة ربما يتجاهلوها أو ينسونها، وهي أنهم يحسبون أن من يضع الخطط الشخصية لا تتفحصه العزيمة والإصرار للمضي قدماً في تحقيق أهدافه وتنفيذ مخططه، لذلك فإنهم يتحدثون من مطلق من بعيداً عن الضعف الإنساني الذي يضغط على الإنسان بين الغيبة والأخرى. لذلك ومن خلال السنوات الخمس الماضية وغير العديد من الاستشارات التي قدمناها للأفراد والمؤسسات وجدنا أنه يمكن إحراز الكثير من التقدم في تحقيق الخطط سواء الشخصية أو المؤسسية، وذلك من خلال الالتزام ببعض التوصيات الصغيرة في الكلمات الكبيرة في المضمون، وما سنحاول أن نقدمه في هذا المقال ما هو إلا جزء من تلك التوصيات، وهي كالتالي:

١. التقليل من النوم: تعرف جميعاً أن النوم ضرورة حياتية لا بد منها، وذلك من أجل استعادة الصحة الجسمية والعقلية، فالنوم له دور كبير في تعزيز الأداء اليومي وتحسين جودة الحياة. ولقد نشرت دراسات كثيرة وكتب عديدة توضح أهمية النوم للإنسان، ووجدت تلك الدراسات أنه لا ينبغي أن تزيد فترة النوم عن ٨ ساعات في اليوم، وخاصة للبالغين، ولكن وجدنا أن جزءاً كبيراً من ساعات عديد من البشر تضع في النوم، فهو ينام ساعات طويلة سواء في الليل أو في النهار، غير مهتم بالوقت أو قيمته. فبالإضافة إلى الأثار الصحية السلبية للنوم الكثير والطويل فإنه يسبب الخمول والكسل وضعف التركيز والإنتاجية، والانتباه واتخاذ القرارات، فهل مثل هذا الإنسان يمكنه تحقيق وتنفيذ خطته السنوية؟
٢. القراءة السريعة: دائماً ننصح بالقراءة، وللقراءة كما نعلم فوائد كثيرة جداً، وهذا أمر مفروغ منه، وإن كنا لا نرغب أبداً من التقليل من شأن القراءة والوقت الذي يقضيه الإنسان في القراءة وكمية المادة المقروءة، إلا إنه في هذا العصر السريع يمكننا

الطرق العشرة لزيادة فعالية مخططك لعامك الجديد



بقلم: د. زكريا الخنجي

النشاط، فهذه القراءة السريعة من أجل تقليل الوقت في قراءة كثير من المواد غير الهامة والتي يمكن الاستغناء عنها وعدم قراءتها. فبرامج التواصل الاجتماعي يمكن أن يخضع للقراءة السريعة، وبعض الكتب والصحف كذلك، ولكن هناك الكثير من الكتب التي تستحق قراءتها بتأمل، لذلك فإنه ينبغي على المرء أن يخصص في خطته السنوية ساعة واحدة من يوم –على الأقل– لقراءة مثل تلك الكتب والمصادر التي تفتح العقول والفكر، وتحلق بنا إلى آفاق من الحياة الواسعة.

٣. الأوقات الضائعة: في حياتنا، وفي أيامنا الكثير من الأوقات الضائعة، مثل: بعد صلاة الفجر، وأوقات الانتظار في المراكز الصحية أو الحلاق، أو في رحلات القطارات، أو أثناء السفر بالطائرة، وربما الكثير، وكل شخص يعرف أوقاته، فيصعب الوقت مثل قطرات الرثيق التي تسيل من بين الأصابع فلا يمكن مسكها وبالتالي الاستفادة منها، ولكننا نعرف أن الوقت هو حياة الإنسان، فإن ضاع الوقت ضاعت الحياة، هذا بالإضافة إلى الكثير من الأوقات التي نضيعها في اللعب بالهاتف الذكي ووسائل التواصل الاجتماعي، وربما هنا يأتي السؤال، إن كنت وضعت خطة لتعيش بصورة أفضل في العام القادم اليس من الأجدى أن تستفيد من كل دقيقة من وقتك لتنفيذ هذا المخطط؟

٤. الراحة القصيرة: ولكن بين الضيقة والأخرى خذ استراحة قصيرة، أعط نفسك فترة راحة بعد كل جهد ذهني، حتى تحصل على صفاء ذهني، يمكنك أن تقوم ببعض التدريبات الرياضية وخاصة في الحدائق المفتوحة، أو أن تلتقي ببعض الأصدقاء، أو أن تذهب في رحلة مع الأهل، من أجل الاسترخاء والابتح عن الهدوء، فصفاء النفس والذهن يساعدان بصورة كبيرة على تحقيق الذات وتحقيق الأهداف، ولكن لا يفضل أن تأخذ استراحة طويلة، فإن ذلك يمكن أن يؤدي إلى الكسل والخمول.

٥. كافي نفسك: بماذا؟ فالعمل الجاد لا يعني أبداً حرق الذات أو حرمانها من متاع الدنيا، بعض الأنشطة تجرد النشاط وتنفذ الإنسان إلى مزيد من العطاء، فالإجازة القصيرة، ورحلة ممتعة، وممارسة هواية بين الفترة والأخرى تسهم بصورة كبيرة في تحقيق الذات وما شابه، لذلك فيمكن الاستفادة من هذه التقنيات وخاصة في الأمور الروتينية التي تضيق الكثير من الأوقات، فبدلاً من الرد على كل رسالة في الواتساب، يمكن استخدام المسجل الصوتي أو المكتوب عوضاً عن الرد على كل رسالة أو مكالمة، وخاصة من تلك النواعيات من الرسائل التي تخر بها وسائل التواصل طوال اليوم.
١٠. تطوير الذات: في خضم كل ذلك لا تنس نفسك، ورتبناك

Zkhunji@hotmail.com