



دعت الشباب والشابات إلى تجربة العمل التطوعي ومساعدة الآخرين

## ابتهاال الرقم: مشوار الخير يحقق السلام الداخلي والاستقرار النفسي



افتتاح مركز السلام الداخلي في الأردن

الحاجة لهذا النوع من الدعم، حيث ان النهوض بالنفس البشرية وانتشالها من اليأس والحرز يساهم بشكل كبير في تخفيف آلامهم وفي دفعهم للإنجاز مهما كانت الظروف التي يعيشون فيها، ونحن نتواصل مع من دربناهم من الفتيات السوريات والمربيات وبعضهن قمن بإنشاء فريق تطوعي يساعدن فيه الآخرين. وقد قمنا برحلات إلى اللاجئين السوريين إلى الأردن ورحلة الى اثونينيسا والسى فريقيزيا مع جمعية السلام الخيرية.

ما رحلتكم القائمة؟  
● قريبا سندهب إلى اللاجئين السوريين في لبنان ونقوم بالإعداد لسدورات تدريبية ستقدمها نخبة من المتطوعات المتخصصات، وسندقمها كل من د. زكية البورسعيدى من عُمان، ونورة الأخرى، وباسمة سعيد، ود. ريفية المجديلى من الكويت، ود. أمينة كميث من المغرب، بالإضافة إلى الكثير ولكل فرد منهم في هذه الرحلة دور خاص سواء للأطفال اليتامى أو المحتاجين أو الأمل أو المربين أو المشرفين على الأيتام.

كلمة أخيرة تحبين ان تضيفيها؟  
● من خلال لقائي هذا أحب أن ادعو كل شاب وشابة لديه الوقت والمقدرة الى أن يجرب العمل التطوعي، فمن خلاله وجدنا متعة كبيرة واستغلا نافعا وبركة في الوقت والجهد، والتطوع يشعّر الفرد بأهميته في المجتمع ويكسبه خبرة كبيرة من خلال احتكاكه بالناس ومساعدته للأخريين مع أشخاص آخرين قد يصحون فيما بعد كالأخوة بمحبتهم وقرابتهم وهذه هي الأخوة في الله، وقد وجدنا أثر التطوع في حياتنا ولمسنا السعادة على وجوه الآخرين والتي هي في الحقيقة سعادة لنا نحن، كما أحب ان أقول لمن لا يملك الوقت للمساهمة بنفسه وجهده ان يساهم بماله فقد قال رسول الله ﷺ: «إن الصدقة لتطفئ عن أهلها حر القبور وإنما يستظل المؤمن يوم القيامة في ظل صدقته» وقال رسول الله ﷺ: «من يسر الله عليه في معسر يسر الله له عليه في الدنيا والآخرة»، وأنا ادعو الجمهور الكريم للمساهمة معنا في أنشطتنا الخيرية ومنها رحلتنا القادمة إلى لبنان وستجدون تفاصيل الرحلة وغيرها في حسابنا في الانستغرام: alsalam

ثم القيام بأنشطة تساهم في غرس مفاهيم السلام والرضا والتناغم مع المحيط الخارجي، وحتى تكون لنا بصمة في المجتمع كان لا بد ان نساهم في أي قضية تستجد على المجتمع سواء محلية أو عالمية، ولنا رؤية في أن تكون لنا الريادة في نشر السلام الداخلي.

ما أبرز إنجازات الفريق؟  
● نرور دور الأيتام والعجزة ومرضى السرطان بصفة دورية وفي كل زيارة نسعى الى أن نترك أثرا لدى هؤلاء ولو كان بسيطاً، ونقوم بمساعدة الأسر المتعقة عن طريق الدعم المادي والعنوي والمشاركة في إعادة بناء وصيانة منازلهم المتهاكلة اذا احتاج الأمر، ولدينا لجنة خاصة تتابع احتياجاتهم النفسية والمادية الراشد والعديد من عضوات اللجنة اللاتي يعمل كخليفة بلا توقف وبلا مقابل، كما قدمنا 19 دورة تدريبية بأسعار رمزية تقدمها مربيات من داخل الفريق وخارجة، وكان ربع هذه الدورات إغاثة للاجئين السوريين ومشروع مركز السلام الداخلي الذي قمنا بإنشائه بإشراف جمعية الرحمة العالمية، وهو مركز تربوي متكامل للأيتام والأرامل وهو الأول من نوعه في منطقة الزرقاء بالأردن، كما نقوم بزيارات للمدارس والمؤسسات لتقديم ورش عمل للطلبات والعلمات أو الموظفين، كما نشارك في المعارض والملتقيات للتعريف عن الفريق وللمساهمة في غرس المفاهيم التي نؤمن بها، حيث قمنا بتقديم تجربة صوتية نفسية في تقدير الذات سمينانها «مشروع رفع التقدير للذات» عن طريق جهاز سمعي أمام مرآة يقدم فيها حوار عميق للنفس لكشف عن محاسنها وتحفيزها، ويحمد الله كانت تجربة ناجحة ومؤثرة جدا على الحضور حتى أنه تمت الاستعانة بها من قبل جهات تعليمية معروفة.

ما إنجازات الفريق خارج مظلة الهيئة؟  
● قمنا بعمل عدة رحلات خيرية، فكونا فريقا نفسيا، فنحن نحرص على ترك أثر نفسي على من نرورهم في رحلاتنا الخيرية، لذلك نجد أن التحضير لأي رحلة خيرية يحتاج الى جهد كبير ويلزمنا وقت طويل كي نقوم بجمع التبرعات من الجمهور عن طريق الهيئة الخيرية العالمية أو عن طريق جمعية الرحمة العالمية، بالإضافة الى الإعداد المسبق للدورات التدريبية التي نقدمها هناك والتي تكون لعدة فئات منها فئة المسؤولات عن الأيتام وفئة المربيات، حيث نقوم بتقسيم الفريق كل حسب تخصصه وخبرته لتقديم دورات تنمية ذاتية إلى أناس هم بأس

ليلي الشانعي  
فريق السلام الداخلي من الفرق التي ظهرت على الساحة في الفترة الأخيرة ضمن الفرق التطوعية الفعالة التابعة للهيئة الخيرية الإسلامية العالمية، وقد قام الفريق بالعديد من الأنشطة داخل الكويت والعديد من الرحلات الخيرية خارج الكويت، حول التعرف على الفريق كان لنا هذا اللقاء مع رئيسة الفريق ابتهاال الرقم.

ما الدافع الذي دفعك الى العمل التطوعي؟ وكيف انضمت الى فريق السلام الداخلي؟

● بعيدا عن التطوع فانا خريجة جامعة الكويت قسم الحاسب الآلي، وأعمل منذ سنوات الى الآن في الوزارة محللة نظم إلكترونية أي في مجال البرمجة والحاسب الآلي، وكان لا بد من كسر روتين الحياة العملية بممارسة الهوايات، وقد كانت وما زالت لدي عدة هوايات أمارسها في أوقات الفراغ مثل الرياضة والقراءة، كما اتى أهوى السفر وقد قمت بزيارة العديد من الدول ولدي خبرة وخلفية جيدة في هذا المجال، وقد جمعت بعضا من خبرتي في كتاب صدر عام 2015 واسمه «أفضل 50 مكانا في العالم تستحق الزيارة»، وعلى الرغم من تعدد الأعمال التي أقوم بها والهوايات التي مارستها فإن العمل التطوعي وعملي مع الفريق يشكل خاص هو أجمع مرحلة في حياتي، فالقيام بتلك الأعمال يستنفد الكثير من الجهد والوقت، وكان هذا لي تحديا بدأت منذ عام 2012 عندما انضمت الى الفريق عن طريق ابنة خالتي نوف المنصور ومع استاذتي حنان القطان مؤسسة ومشرفة الفريق وآب الروحي الفريق واخوانتي باقي عضوات الفريق، فنحن معا بدأنا مشوار الخير.

من فريق السلام الداخلي؟  
● نحن فريق تطوعي تعمل مظلة الهيئة الخيرية العالمية بدأنا مشوار التطوع عام 2012 لدينا أنشطة متعددة نسعى فيها للمساهمة في نشر وتحقيق السلام الداخلي إيمانا منا بان السلام لا يعم المجتمعات ما لم يتمتع الإنسان بسلام داخلي واستقرار نفسي، وان الإنسان لا يصبح منجنا ونافعا لمجتمعه ما لم يكن متسامحا مع نفسه ومع من حوله وحتى نحقق هدفنا كان لا بد من ان نبدأ بأنفسنا فبدأنا بتطوير ذاتنا وإعداد فريقنا واخذنا التمسك من السوريات في التنمية البشرية والإرشاد النفسي، ويحمد الله حصلنا على شهادة في الإرشاد النفسي من خلال نظرية العلاج السلوكي الانفعالي ومن

52 يوماً

ولكن ما المدة التي تستمر فيها فترة البوارح؟

هناك العديد من تقسيم المد لهذه الفترة وكلها صحيحة إذا أخذنا في الاعتبار أن كل ما تقوله العرب أن كل ربح شمالية تهب في القبط (الصيف) هي من البوارح، ولذلك يقولون موسم البوارح عبارة عن 4 أنواء كل نوء مدته 13 يوما أي أن مدة البوارح 52 يوما تبدأ من يوم 25 مايو حتى 28 يوليو والأنواء التي تدخل ضمن هذه الفترة نوء البطين ونوء الثريا ونوء الدبران أو التوبيع ونوء الهقعة.

وهناك رأي آخر يقول إن البوارح 3 أنواء أي أن مدة البوارح 39 يوما والأنواء التي تدخل ضمن هذه الفترة نوء البطين ونوء الثريا ونوء الدبران أو التوبيع 25 مايو حتى 15 يوليو، وهناك أيضا من يقول إن مدة البوارح 26 يوما وأن فترة البوارح مدتها نوءان هي التي تدخل ضمن هذه الفترة وهي نوء الثريا ونوء الدبران أو التوبيع من يوم 7 يونيو حتى يوم 3 يوليو.

ولكن المشهور بين أغلب الناس هو البوارح التي تبدأ يوم 31 مايو بعد موسم السرايات مباشرة، ولكن رياح البوارح تشتد مع طلوع نجم الثريا الذي يظهر يوم 7 يونيو وتستمر إلى يوم 15 يوليو وهذه الفترة تسمى البارح العود أو الكبير والتي تستمر مدة أربعين يوما وهذا الموسم من المواسم الجافة التي لا تسقط بها الأمطار، ولذلك فإنها تكون من المواسم التي تهب فيها الرياح الشمالية الجافة والتي تسبب تطاير الغبار وكذلك الغبار المتصاعد الخفيف، ومن الملاحظ تلك الحالة الجوية في البوارح أن بغار الغبار في وقت الظهيرة وفي بعض الحالات تنعدم الرؤية ويتزايد مع ارتفاع درجة الحرارة ولكن في الليل يترسب الغبار تدريجيا ويتلاشى عند الفجر ثم يعاود الظهور مرة أخرى في الظهيرة وهكذا، وتعتمد كمية الغبار على كمية سقوط الأمطار في الشتاء السابق فإذا كانت الأمطار قليلة فهذا يعني أن الغبار سوف يكون كثيفا وإذا زادت كمية الأمطار فإن الأعشاب سوف تنبت وتساعد على تماسك التربة، ولذلك يقل الغبار في الموسم الصيفي الجديد.

كما تهب رياح السموم الشديدة الحرارة والتي ترفع من درجات الحرارة في الجو، حيث تصل إلى معدلات عالية وأحيانا تصل درجة الحرارة إلى معدلات قياسية ومن المعروف أيضا في البوارح انه نهاية فصل الأمطار.

كما في البوارح موسم الغلاق وهو الموسم الذي تقف فيه حركة السفن الكويتية سواء كانت هذه السفن للتجارة الخارجية أو للغوص ويستمر الغلاق شهرين هما شهرا يونيو ويوليو.

4 أنواء.. بوارح أم سرايات

وتقسم البوارح إلى أربعة أنواء هي كالآتي:

1 – نوء البطين أو فترة البارح الصغير أو بارح المشمش، وهي فترة قصيرة تبدأ من 25 مايو إلى 6 يونيو. وهناك اختلاف حول هذه الفترة، فكثر من الناس يدخلون هذه الفترة ضمن فترة السرايات حيث والبعض الآخر يدخلها من ضمن فترة البوارح، حيث تهب الرياح عندما يبدأ تأثير المنخفض الهند الموسمي الذي يمتد حتى شمال الخليج العربي وترتفع درجات الحرارة في حوض الخليج العربي وشمال شرق جزيرة العرب. وقد تثير الرياح الشطة الرمال والأترية وتتدنى معها الرؤية في المناطق الصحراوية المكشوفة.

2 – الثريا أو فترة بارح الجوزة أو البارح الكبير، ويبدأ هذا النوء يوم 7 يونيو وينتهي يوم 19 يونيو ويبدأ هذا النوء عندما يظهر نجم الثريا في السماء بعد غياب أربعين يوما ظهور هذا النجم دليل على نهاية موسم السرايات ودخول موسم البوارح كذلك دخول موسم الصيف حيث هو أول نجومها حيث تبتدئ معه أربعينية الصيف وفي هذا النوء تهب الرياح الشمالية التي تسبب تطاير الأترية والغبار، أما معدل درجات الحرارة في معدلها الأعلى (45) مئوية ومعدلها الأدنى (26) مئوية، (إذا طلع النجم غدية ابتغى الراعي شكيه وإذا طلع النجم عشاء ابتغى الراعي كساء).

3– الدبران أو التوبيع، ويبتدئ يوم 20 يونيو وينتهي يوم 2 يوليو ويعتبر هذا النوء جافا تماما وخاليا من سقوط الأمطار وفترة من الفترات التي يتطاير فيها الغبار بسبب هبوب الرياح الشمالية الغربية والتي تكون في العادة نشيطة وقوية ويكون الموج في البحر عاليا جدا كما تهب فيه أيضا رياح السموم وفيه يكون النهار في أقصى طوله والليل أقصر، أما معدل درجات الحرارة فتكون في معدلها الأعلى (45) مئوية ومعدلها الأدنى (28) مئوية. (إذا طلع الدبران ببست الغدران وتوقدت الأحزان وكرهت النيران واستعرت الذبان).

4 – الهقعة: يسمى هذا النوء بالجوزاء الأولى ويبتدئ هذا النوء يوم 3 يوليو وينتهي يوم 15 يوليو ويعتبر الجوزاء من الأنواء الحارة حيث ترتفع درجات الحرارة أكثر فأكثر والرياح تكون نشطة وفي هذه الفترة يكثر هبوب رياح السموم ويشد حر الصيف بشكل واضح، وهو الموسم الذي تتضج فيه ثمار العنب، وطوال هذا النوء تكون الحرارة مرتفعة جدا سواء في الليل أو في النهار، أما معدل الحرارة فتكون (44) مئوية في الحد الأعلى (29) في الحد الأدنى. (إذا طلعت الهقعة تقوض الناس للقلعة ورجعوا عن النجعة وأورست الققعة وأردفتها الهقعة).

وهناك الكثير من الناس من يعتبر الفترة التي تأتي من بعد فترة البوارح وهي الفترة الممتدة من (يوم 16 يوليو إلى يوم 28 يوليو) هي من ضمن فترة البوارح ويعتبرونها هي آخر فترة البوارح، ولكن تختلف مدة استمرار وقوة رياح البوارح من سنة إلى أخرى، وقد يعزى السبب للتغيرات المناخية بفعل قوة المنخفض الهند الموسمي المركز فوق المحيط الهندي وضعفه وانسحب هذه الفترة بالجوزاء الثانية وفيها نوء الهقعة وتكون فيها جمرة أو كلة القبط أي شدة الحر.

## أكد أن «البارح الصغير» ينتهي فلكيا غدا الإثنين المرزوق: الكويت تدخل «البارح الكبير» والغبار مستمر حتى منتصف يوليو



الخبير الفلكي عادل يوسف المرزوق

## لا أمطار ولا سيول في فترة نوء «التوبيع» المتبع لـ «الثريا»

## البوارح ناتجة عن المنخفض الهندي الموسمي المسبب لرياح دائرية تسقط أمطارها في إيران وتهب على الجزيرة العربية حارة جافة

## البوارح 52 يوماً تنتهي مع نهاية أغسطس

تردف الثريا حيث إن (ردف) جرم لجرم آخر يعني أن الأول أصبح (ردفا) للثاني أي أصبح خلفه مردوفا وكان العرب يقولون (الجوزاء أرفدت الثريا) وذلك لأن الجوزاء خلف الثريا كالردف أو الرادف. وحسب ما تذكر الأساطير العربية القديمة، فقد كان نجم الدبران شخصا فقيرا معدما في حين أن نجم الثريا كانت فتاة جميلة وشابة وقد أبهرت نجم الدبران بجمالها فعزم على خطبتها ولكنه كان يريد لأحد أن يرافقه إلى الخطبة ولم يجد أحدا فذهب إلى القمر وطلب منه أن يحاول بقدر استطاعته تزويجه منها أي من الثريا فاستجاب القمر لهذا الطلب وذهب الثريا ولكنها رفضت وبعد أن ألح عليها القمر قالت (ما أصنع بهذا الدبران الذي لا مال له؟) فرجع القمر إلى الدبران وأخبره بما حدث ولكن الدبران أصر على الزواج من الثريا ولم يكن الدبران يملك إلا اغناما عددها عشرون فأخذها كلها إلى الثريا لكي تقبل بالزواج منه وهذه الأغنام العشرون التي ساقتها الدبران إلى الثريا هي ما أصبح يعرف بالنجوم القلائص والتي أصبحت اسما لعنقود نجمي يظهر قريبا من الدبران في السماء والنجمان القريبان من الدبران هما كلباه حيث اصطحبهما معه ومع الأغنام وهكذا أصبح الدبران دببر (يتبع) الثريا في السماء إلى الأبد ومعه اغنامه يديرها أينما ذهبت وبهذا أصبح الدبران رمزاً للوفاء في حين أن الثريا أصبح رمزاً للغدر وقد جاء في بعض الأمثال العربية أوفى من الحادي (الدبران) وأغدر من الثريا، والدبران ثاني منزلة من منازل نجوم الصيف، وهو نجم أحمر نير حوله مجموعة نجوم كثيرة (ثاني يوم فيه أطول نهار في السنة وأقصر ليل) وفي اثنتائه ينتهي قصر الليل ويتوقف ثلاثة أيام ثم يأخذ الليل في الزيادة مرة أخرى.

ما البوارح؟

السؤال الذي يتبادر إلى الأذهان ما البوارح وماذا تعني هذه الكلمة وما طول هذه الفترة؟

والبوارح هي كلمة عربية وهي جمع لكلمة بارح وهي تعني من بارح المكان أي من ترك المكان وغادره، ولكن تأتي هذه الكلمة في الوضع المناخي حيث تطلق هذه الكلمة على الرياح الشمالية الشطة المحملة بالأترية والغبار الكثيف الذي يجعل الرؤيا متدنية جدا والبوارح هي الرياح التي تهب في فصل الصيف فقط ولا توجد بوارح تهب في الفصول الأخرى ويقول قدماء العرب: إن كل ربح شمالية تهب في (الصيف) هي من البوارح لاسيما الرياح التي تهب في خلال فترة برج الميزان (من 9/23 إلى 10/22) وهي رياح مختلفة كليا عن رياح البوارح المشهورة في الجزيرة العربية.

وأما عن كيفية تكوين رياح البوارح فإننا نقول إن البوارح هي عبارة عن رياح شمالية غربية جافة وحارة تهب على شمال شبه الجزيرة العربية ويتبين أثرها بصورة جيدة وواضحة في شمال حوض الخليج العربي. وتهب هذه الرياح في فصل الصيف في شهري يونيو ويوليو من كل عام حيث تتأثر هذه المنطقة بمنخفض الهند الموسمي، حيث تتكون هذه الرياح من منخفض جوي يتكون في وسط المحيط الهندي وتحترك رياح هذا المنخفض بحركة دائرية تكون دائما حركتها بعكس حركة عقارب الساعة وتحترك هذه الرياح متجهة إلى جنوب شرق آسيا وشبه القارة الهندية فتدخل تلك المنطقة وبعد أن تسقط أمطارها هناك تحترك هذه الرياح متجهة شمالا مروراً على جبال الهملايا ومن ثم تنجه غربا إلى جبال زاغروس، حيث تكون هذه الرياح قد أفرغت كامل حمولتها من الأمطار بالأراضي الإيرانية فتكون قد جفت وخلت تماما من الأمطار حين تدخل



(عادل سلامة)

ابتهاال الرقم مع أطفال الأردن



(زين علام)

غبار