

رمضان.. استقامة واستدامة

دليل عملي لتطبيقات وممارسات
رمضانية مستدامة عامًا بعد عام



د. سامي العدواني

خبير التنمية المستدامة (SDGs)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرس المحتويات

- 3 فهرس المحتويات
- 6 الإهداء
- 7 إلى كل من يرجو استقامة واستدامة
- 8 رمضان.. استقامة واستدامة
- 9 رمضان: ثقافة الاستقامة والتنمية المستدامة
- 9 القناعة: جوهر الاستدامة وأساس الاستقامة
- 10 السلوك: من الممارسة الرمضانية إلى التطبيق المستدام
- 12 14 تطبيقًا.. في ممارساتك استقامةً واستدامةً
- 14 ما هي السُّفرة المستدامة؟
- 15 تحدي حياة بلا هدر
- 16 هدر الطعام
- 17 استهلاك الماء
- 18 استهلاك الطاقة
- 19 استهلاك البلاستيك
- 20 مستويات التقييم
- 21 أسأل عن؟
- 22 تذكر
- 22 شاركنا ضيف
- 23 مسارات رمضان للاستقامة والاستدامة

- 24 رمضان فرصة لإحياء التكافل وتعزيز الاستقامة
- 26 التهميش متعدد الأبعاد: حلقة مترابطة من الحرمان
- 27 نحو تحول مستدام يجسد روح رمضان
- 28 **18 تطبيقاً.. في ممارساتك استقامةً واستدامةً**
- 31 **ما هي موازين التحول المستدام؟**
- 32 **مصفوفة تخطيط العطاء المستدام**
- 32 لماذا هذه المصفوفة؟
- 33 مصفوفة تخطيط العطاء المستدام
- 33 إرشادات الاستخدام
- 34 **تحدي الاستقامة حياة**
- 35 ضبط النفس والالتزام بالقيم
- 36 ترشيد الاستهلاك والوعي بالممتلكات
- 37 تحقيق التوازن اليومي
- 38 العطاء والمسؤولية المجتمعية
- 39 **اسأل عن؟**
- 40 **تذكر**
- 40 **شاركنا ضيف**
- 41 **الاستقامة والاستدامة في ممارسة الصيام**
- 42 الاستقامة.. تهذيب المسار
- 43 الاستدامة: تراحم وتوازن.

- 44 رمضان.. "بانوراما" الحياة
- 45 **هندسة التدين اجتماعياً!**
- التدين في بعده الجمعي: من التجربة الفردية إلى الهوية
45 المجتمعية
- 46 التدين والبنى الاجتماعية: شبكات التضامن وصناعة القيم
- 46 بين الاستقامة والاستدامة: أثر التدين في توازن المجتمع
- 47 نحو تجديد هندسة التدين في زمن التحولات
- 48 **دفتر استقامة واستدامة**
- 48 تحديد الممارسات
- 49 سجل المتابعة الشهرية
- 49 قراري للشهر القادم
- 50 **اسأل عن؟**
- 51 **تذكر**
- 51 **شاركنا ضيف**
- 52 **قالوا عن رمضان استقامة واستدامة**
- 53 **هكذا علمنا تحديات رمضان استقامة واستدامة**
- 54 **هل تنوي الاستمرار؟**
- 55 **مع وداع الشهر الفضيل: هل ستبقى على العهد؟**

الإهداء

أهدي هذا الإصدار
إلى والدتي ... "سارة"
بعد أسابيع على وفاتها

"سارة" التي كانت رمضاناً
في صفاتها وصفاتها ... وصلاةً
في سكونها وبركةً في تفاصيلها

أهديك هذا الدليل ..
ليكون أثراً من أثارك في حياتي
وشاهداً على أن ما تزرعه الأم
في روح ولدها لا يذبل برحيلها
بل يبقى نوراً يهدي الطريق...
جيلاً بعد جيل.

رحمك الله يا أمي رحمةً واسعة
وجعل ما غرسته فينا من خير واستقامة
صدقةً جاريةً لك ما امتد الأثر وبقي الدعاء.

إلى كل من يرجو استقامةً واستدامةً..

ها هو شهر رمضان ينقضي بعد أن مرّ علينا مرة أخرى، تجددت فيه الأرواح قبل العادات، وسمت فيه القيم قبل المظاهر. كان رمضان موسم مراجعة عميقة للذات، وفرصة سنوية لإعادة ترتيب أولوياتنا، وتقويم سلوكنا، وترسيخ الاستقامة في تفاصيل حياتنا اليومية. الصيام تجربة تربوية متكاملة؛ فيه تهذيب للنفس، وضبط للإيقاع الداخلي، واستحضار دائم لمعنى المسؤولية في القول والعمل. خلال أيامه تعلّمنا كيف نحسن اتخاذ قراراتنا، وكيف نمنح أوقاتنا قيمة، وكيف نرتقي بعلاقتنا إلى مستوى أعمق من الوعي والالتزان. والاستقامة التي عشناها فيه تتجاوز حدود الفرد، لتشمل الأسرة والمجتمع والبيئة وكل ما يقع ضمن دائرة تأثيرنا.

ومن هنا تتجلى فكرة الاستدامة...

هل يبقى أثر رمضان محصوراً في أيامه المحدودة، أم يتحوّل إلى نقطة انطلاق نحو نمط حياة أكثر وعياً وثباتاً؟ هل نكتفي بممارسة القيم خلال الشهر، أم نجعلها أساساً دائماً لمسيرتنا بعده؟

يأتي هذا الكتيب ليقدم تصوراً عملياً لرمضان مختلف، رمضان تتحول فيه النية إلى سلوك يومي، والإيمان إلى أثر ملموس، والعبادة إلى التزام مستمر. ستجدون بين صفحاته أفكاراً تطبيقية وتحديات أسبوعية ومبادرات بسيطة تساعدكم على عيش روح الاستقامة التي صنعها رمضان، وتمكين أثره ليبقى حاضراً بعد انقضائه. فلنجعل من هذا الشهر المبارك بداية مرحلة جديدة؛ مرحلة يتعزز فيها التوازن، ويتعمق فيها الوعي، وترسخ فيها القيم في سلوكنا وخياراتنا.

حياة مستقيمة في مبادئها، ممتدة الأثر في عطائها.
تقبّل الله الطاعات، وكل عام وأنتم بخير.

د. سامي العدوانى

رمضان.. استقامة واستدامة

حين تشاركت مع الفريق في صياغة المحتوى الرمضاني، لم يدر في خَلدي لحظتها إلا قوله تعالى: ﴿وَأَنْ لَّوِ اسْتَقَامُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقَيْنَهُمْ مَاءً غَدَقًا﴾ (الجن: ١٦)



حاولت أن أستقي من دلالة الماء الذي وصفته الآية الكريمة بالغدق تعبيراً عن مستوى الرفاه وجودة الحياة، وكلنا يعي ويدرك أن الماء يكاد يتشارك مع كافة أهداف التنمية المستدامة الـ١٧، فضلاً عن تخصيص **الهدف السادس** بنظافته و"إصحاحه" كما تعبر الوثيقة الأساسية SDGs2030.

يمثل رمضان محطة روحية واجتماعية فريدة، حيث تتجلى معاني الاستقامة في السلوك والقيم، كما يتعزز الوعي بأهمية التنمية المستدامة. فالصيام ليس مجرد امتناع عن الطعام والشراب، إنما هو مدرسة في تهذيب النفس وترشيد الاستهلاك وتحقيق التوازن في العادات اليومية، وهو ما ينسجم بعمق مع مبادئ الاستدامة التي تدعو إلى إدارة الموارد بحكمة ومسؤولية.

قال الله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الأعراف: ٣١) مما يعكس بوضوح العلاقة بين الاعتدال في المعيشة وتحقيق الاستدامة.



رمضان: ثقافة الاستقامة والتنمية المستدامة

رمضان أكثر من عبادة فردية؛ هو منظومة ثقافية تعيد تشكيل العادات والتقاليد نحو أنماط حياة أكثر وعياً ومسؤولية. تتجسد هذه الثقافة في قيم التكافل والتضامن، حيث يتجه المجتمع إلى دعم الفقراء، وإقامة مواعيد الإفطار الجماعي، والتبرع بالمال والوقت في أعمال الخير.

هذه الممارسات تمثل لبنة أساسية في التنمية المستدامة، التي تؤكد على تحقيق العدالة الاجتماعية، والقضاء على الفقر، وتعزيز الروابط المجتمعية.

ومن السنة النبوية، نجد أن النبي ﷺ كان أجود الناس في رمضان، كما ورد في الحديث: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أجود الناس، وكان أجود ما يكون في رمضان» (متفق عليه)، مما يعزز أهمية العطاء كجزء من التنمية المستدامة.

القناعة: جوهر الاستدامة وأساس الاستقامة

رمضان يعيد تشكيل علاقتنا مع الاستهلاك، إذ يدعو إلى القناعة والاكتفاء بالمقدار الضروري، بعيداً عن الإسراف والتبذير. في هذا السياق، يعد ترشيد استهلاك الطعام والمياه أحد الجوانب الأساسية التي يمكن أن تسهم في تحقيق الاستدامة، وقد أظهرت بعض الدراسات أن معدلات هدر الطعام تتضاعف في رمضان، رغم أن رسالة الصيام تدعو إلى تقليل النزعة الاستهلاكية والتفكير في حاجات الآخرين.

وعليه، يمكن تبني مبادرات مثل إعادة توزيع الفائض الغذائي، وتقليل استهلاك البلاستيك في مواعيد الإفطار، واستبدال الأدوات غير المستدامة ببدائل صديقة للبيئة.

السلوك: من الممارسة الرمضانية إلى التطبيق المستدام

رمضان يشكل فرصة لتغيير العادات اليومية نحو نمط حياة أكثر توازناً، حيث يتحول الصيام إلى تجربة عملية لترشيد الموارد وإعادة هيكلة الأولويات.

ومن الممارسات التي تعكس هذا التحول:

توفير الطاقة:

من خلال تقليل استهلاك الكهرباء والمياه، خاصة مع ترشيد استخدام المكيفات والإضاءة في المساجد والمنازل.



التقليل من المخلفات:

عبر تقليل استخدام الأكياس البلاستيكية، والاعتماد على إعادة التدوير، وهو ما تبنته بعض الجمعيات الخيرية التي أطلقت حملات لتوزيع وجبات الإفطار بطرق مستدامة.



تشجيع النقل المشترك:

حيث أطلقت بعض المدن مبادرات لتقليل الازدحام والالاكتظاظ لدى بعض المساجد، ولدينا في الكويت ما يسمى **المراكز الرمضانية**، ساعدت في "تبخير" الحشود التي كانت تتركز في مساجد محدودة، وساعد قريبا من الناس في منع التلوث البيئي عبر حركة النقل في المساجد الكبرى خلال رمضان.



ختامًا..

رمضان موسم روحاني وفرصة لإعادة تشكيل العادات نحو نموذج أكثر استدامة.
إن الاستقامة في رمضان تشمل العبادة وتمتد إلى نمط الحياة بأكمله، بما في ذلك طريقة استهلاكنا للموارد وعلاقتنا بالمجتمع. فكل ممارسة مستدامة نبدأ بها في رمضان، سواء في ترشيد الطعام، أو توفير الطاقة، أو تعزيز التكافل الاجتماعي، يمكن أن تستمر وتتحول من ثقافة إلى قناعة وإلى ممارسة دائمة، تحقق التوازن بين الروحية والتنمية المستدامة، لتجسد شعار:

رمضان..
استقامة واستدامة

14 تطبيقًا..

في ممارساتك استقامةً واستدامةً

1. إعداد خطة وجبات أسبوعية لتقليل فائض الطعام.
2. قياس استهلاك المياه في المنزل خلال رمضان وبعده وخفضه بنسبة 15%.
3. استخدام أدوات مائدة قابلة لإعادة الاستخدام في التجمعات العائلية.

إدارة الموارد
بوعي



4. تخصيص حاوية منظمة للفائض الغذائي.
5. التعاون مع تطبيقات أو جمعيات لإعادة توزيع الطعام.
6. تدريب الأبناء على تقدير الكمية المناسبة قبل الأكل.

إفطار بلا
هدر



7. إطفاء الإضاءة غير الضرورية في المساجد والمنازل.
8. ضبط المكيفات على درجات معتدلة.
9. استبدال المصابيح التقليدية بـ LED.

طاقة أقل...
أجر أكبر



ما هي السفرة المستدامة؟

تقليل الهدر الغذائي

إعادة توزيع الفائض، أو حفظه بطريقة صحية لاستهلاكه لاحقاً.

تخطيط الكميات مسبقاً

إعداد الطعام وفق عدد الحضور الفعلي لتقليل الفائض.

ترشيد استهلاك المياه والطاقة

تقليل استخدام المياه في الغسل، وعدم المبالغة في تشغيل الأجهزة.

اختيار أدوات صديقة للبيئة

الابتعاد عن البلاستيك أحادي الاستخدام، واستخدام أدوات قابلة لإعادة الاستخدام أو التحلل

تعزيز البعد الاجتماعي

تخصيص جزء من تكلفة المائدة لدعم أسرة محتاجة.

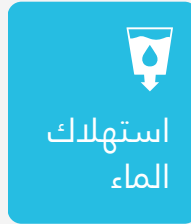
دعم المنتج المحلي

اختيار منتجات موسمية ومحلية لتقليل البصمة الكربونية.



تحدي: حياة بلا هدر

شهر رمضان فرصة رائعة لتبني أسلوب حياة أكثر استدامة. هل أنت مستعد لتحدي نفسك وتقليل الهدر؟ هذا النموذج أداة لقياس سلوكك المستدام خلال شهر كامل. في نهاية كل أسبوع، قيّم نفسك في أربعة محاور:



ضع تقييم لإيجابتك من 0 إلى 5 وكرر التقييم للأربعة أسابيع. ثم احتسب مجموع نقاطك.

تذكر:

الهدف هو التحسن المستمر لا بلوغ الكمال!

1. هدر الطعام

4	3	2	1	ممارسات وتطبيقات
هل التزمت بإعداد وجبات متناسبة مع احتياجاتك دون رمي بقايا الطعام؟				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	نعم، لم أقم بهدر أي طعام <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	حاولت تقليل الهدر ولكن تبقى القليل <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	لم أتمكن من التحكم في الهدر <input type="checkbox"/>
ما هي الإجراءات التي اتبعتها لتجنب رمي الطعام؟ (يمكن اختيار أكثر من إجابة)				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تخطيط الوجبات مسبقاً <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تخزين الطعام الزائد بشكل صحيح لاستخدامه لاحقاً <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التبرع بالفائض لمحتاجين أو جهات خيرية <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إعادة استخدام بقايا الطعام في وصفات جديدة <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	لم أتبع أي إجراء <input type="checkbox"/>

2. ترشيد استهلاك الماء

ممارسات وتطبيقات

4

3

2

1

هل قمت بتقليل استهلاك الماء أثناء الطهي، الغسيل، أو الوضوء؟

- | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | نعم، التزمت بذلك | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | حاولت ولكن لم يكن سهلاً | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | لا، لم أغير عاداتي | <input type="checkbox"/> |

ما الطرق التي استخدمتها لتوفير الماء؟

- | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | إغلاق الصنبور أثناء الوضوء أو غسل الأطباق | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | استخدام أدوات ترشيد المياه | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | تجميع مياه الغسيل لإعادة استخدامها | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | تقليل استخدام المياه المعبأة في البلاستيك | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | لم أحرص على توفير الماء | <input type="checkbox"/> |

3. توفير الطاقة

4	3	2	1	ممارسات وتطبيقات	
هل قمت بتقليل استهلاك الكهرباء خلال هذا الأسبوع؟					
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	نعم، كنت حريصًا على ذلك	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أحيانًا، لكن ليس دائمًا	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	لا، لم أقم بأي تغيير	<input type="checkbox"/>
ما الإجراءات التي اتبعتها لتوفير الطاقة؟					
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إطفاء الأجهزة غير المستخدمة	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تقليل استخدام المكيف والإضاءة غير الضرورية	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	استخدام مصابيح موفرة للطاقة	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الاعتماد على الإضاءة الطبيعية خلال النهار	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	لم أتبع أي إجراء	<input type="checkbox"/>

4. تقليل المخلفات البلاستيكية





4	3	2	1	ممارسات وتطبيقات
هل قللت استخدام المنتجات البلاستيكية خلال هذا الأسبوع؟				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	نعم، التزمت بذلك <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	حاولت ولكن لم يكن سهلاً <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	لا، لم أغير عاداتي <input type="checkbox"/>
ما الطرق التي استخدمتها لتقليل المخلفات البلاستيكية؟				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	استخدام أكياس قابلة لإعادة الاستخدام <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تجنب شراء المنتجات ذات التغليف البلاستيكي <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	استخدام أدوات طعام قابلة لإعادة الاستخدام <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إعادة التدوير بدلاً من رمي المخلفات <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	لم أستخدم أي طريقة <input type="checkbox"/>

مستويات التقييم


الدلالة	المرحلة	مجموع النقاط	أين أنت؟
السلوك المستدام أصبح جزءًا واضحًا من نمط حياتك.	الاتزان الراسخ	40 – 35	<input type="checkbox"/>
تسير بثبات نحو ترسيخ عادات مستدامة.	الوعي المتقدم	34 – 25	<input type="checkbox"/>
بدأت التغيير وتحتاج إلى تعزيز الاستمرارية.	البناء	24 – 15	<input type="checkbox"/>
الفرصة متاحة لإعادة ترتيب العادات والاندطلاق من جديد.	إعادة الضبط	أقل من 15	<input type="checkbox"/>

اسأل عن

أي جانب من رمضان يؤثر فيك أكثر على مستوى العادات اليومية؟

- ترشيد الاستهلاك وتقليل الهدر 
- تعزيز القيم الروحية والسلوكية 
- زيادة الوعي بالتكافل الاجتماعي 
- جميع ما سبق 

بينما يدعونا الصيام إلى تقليل الاستهلاك، تتضاعف معدلات هدر الطعام والمياه! فهل نعيش روح رمضان فعلاً؟

- إعادة توزيع الفائض بدلاً من رميه
- تقليل استخدام البلاستيك لحماية البيئة
- اختيار بدائل مستدامة تحافظ على الموارد 

رمضان هو البداية .. فهل يكون نقطة تحول نحو نمط حياة أكثر وعياً وتوازناً؟

- نعم
- غير ممكن

تذكر:



”

رمضان أكثر من مجرد صيام!
الصيام ليس مجرد امتناع عن الطعام
والشراب، بل هو مدرسة في تهذيب
النفس وترشيد الاستهلاك وتحقيق
التوازن في العادات اليومية.

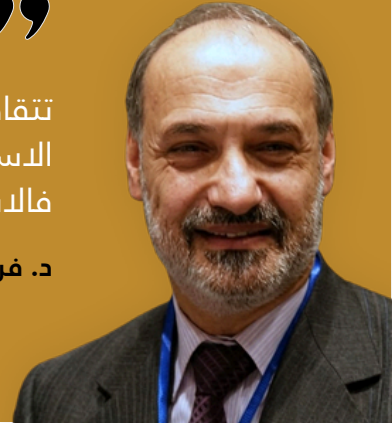
د. سامي العدوانى

شاركنا ضيف:

”

تتقاطع الاستقامة والاستدامة في مفاهيم:
الاستمرارية والثبات والالتزام بالمبادئ،
فالاستقامة بوصلة أخلاقية تضمن نجاح الاستدامة.

د. فرنسوا فرح



مسارات رمضان للاستقامة والاستدامة

187

مليون
شخص

يضع تقرير التنمية الاجتماعية الخامس الصادر عن اللجنة الاقتصادية والاجتماعية لغربي آسيا (الإسكوا) صورة كاشفة عن واقع التهميش في المنطقة العربية؛ إذ يعاني:

من الحرمان في مجالات أساسية مثل الحماية الاجتماعية، والصحة، والتعليم، والتمكين الاقتصادي، والتكنولوجيا، والأمن الغذائي، والإسكان، والحقوق الأساسية.

تعكس هذه الأرقام أزمة اجتماعية عميقة تتطلب استجابة فورية وشاملة، من منظور السياسات العامة، ومن خلال ممارسات فردية ومجتمعية تعزز الاستقامة في التعامل مع الموارد، وتدفع نحو الاستدامة الاجتماعية والاقتصادية.

ومن أكثر ما يلفت الانتباه في التقرير أن النساء والشباب وكبار السن هم الأكثر تعرضاً للتهميش. فالنساء يعانين من التفاوت في الأجور والتمثيل المحدود، إضافة إلى العوائق التي تحول دون مشاركتهن الفاعلة في المجال العام. ويواجه الشباب ارتفاعاً حاداً في معدلات البطالة وحرماناً من الفرص الاقتصادية والرعاية الصحية الكافية. أما كبار السن، فإن ضعف أنظمة المعاشات التقاعدية والرعاية الصحية يزيد من هشاشتهم الاقتصادية والاجتماعية.



رمضان فرصة لإحياء التكافل وتعزيز الاستقامة

في ظل هذه التحديات، يبرز شهر رمضان فرصة لتعزيز قيم التكافل والاستقامة عبر ممارسات عملية، مثل دعم الفئات الأكثر احتياجًا، وضمان توزيع الموارد بعدالة، وتبني نمط حياة يعكس الاستدامة في الاستهلاك والعتاء.

الصيام دعوة لإعادة التفكير في طريقة تعاملنا مع الموارد والاحتياجات المجتمعية، بما يسهم في تشكيل بيئة أكثر عدالة وإنصافًا.



وقد حدد التقرير النزاعات واتساع الفوارق عاملين رئيسيين وراء تفاقم التهميش في العالم العربي، وهما يرتبطان كذلك بأنماط الاستهلاك والإدارة غير الرشيدة للموارد التي توسّع الفجوة بين الفئات الاجتماعية وتزيد من هشاشة الفئات الضعيفة. ومن هذا المنطلق، يمكن استلهام روح رمضان لإحياء ممارسات مستدامة تعزز العدالة الاجتماعية، مثل الحد من الهدر الغذائي، وتعزيز التكافل عبر مبادرات مستدامة، وتحويل العطاء الموسمي إلى برامج دائمة تُحدث أثرًا مستمرًا.

الكويت.. وطنُ العطاء



91.9%

يتبرعون بالمال
لجمعية خيرية أو
للمحتاجين

90.5%

يثقون في
العمل
الخيرى

32.7%

يتطوعون بوقتهم
لدعم قضية
تهمهم

التهميش متعدد الأبعاد: حلقة مترابطة من الحرمان

وجاءت دعوة التقرير إلى مواجهة التهميش متعدد الأبعاد عبر تبني نمط حياة مستدام، فالتهميش في المنطقة العربية متعدد الأوجه، إذ يؤدي الحرمان التعليمي إلى ضعف الفرص الاقتصادية، مما يزيد من احتمالية الفقر والتهميش الاجتماعي. كما يسهم ارتفاع معدلات البطالة والفقر في التهميش السياسي والثقافي، ويؤدي إلى إقصاء شرائح واسعة من المجتمع.

ويمنحنا رمضان درسًا عمليًا في معالجة هذه الأبعاد من خلال تبني نمط حياة أكثر وعيًا ومسؤولية؛ فترشيد الاستهلاك الغذائي، والحد من الإسراف، والمساهمة في دعم الفئات المحتاجة بطرق مبتكرة ومستدامة، ممارسات تعزز الاستقامة وتؤسس لحلول مستدامة للتهميش.

والمجتمع الذي يعيد توزيع موارده بحكمة، ويحرص على الإنصاف والعدالة، يكون أكثر قدرة على مواجهة الأزمات وبناء مستقبل شامل ومستدام.



نحو تحول مستدام يجسد روح رمضان

وأكد التقرير حتمية التحول نحو استجابة فاعلة تركز على الاستدامة، مشدداً على ضرورة اتخاذ إجراءات عاجلة لمعالجة التهميش وضمان حصول الجميع على حقوقهم وفرصهم بصورة متكافئة. ورغم الصورة القاتمة التي عرضها، أشار إلى أن التصدي لهذه المشكلة يتطلب تعاوناً بين الحكومات والمنظمات الدولية والمجتمع المدني، إلى جانب وعي فردي ومجتمعي بأهمية تبني قيم الاستقامة والاستدامة في السلوك اليومي. إن القضاء على التهميش في العالم العربي ضرورة تنموية لضمان مستقبل أكثر عدالة واستدامة.

وفي ظل رمضان، تتأكد أهمية تحويل قيمه الروحية إلى أنماط حياة مستدامة تنطلق من العطاء المسؤول، والترشيد الواعي، والتكافل المستمر، بما يجسد شعارنا:

رمضان..
استقامة واستدامة

18 تطبيقًا..

في ممارساتك استقامةً واستدامةً

تمكين الفئات الأكثر هشاشة
(النساء - الشباب - كبار السن)



1. تخصيص ما لا يقل عن 30% من التبرعات السنوية لبرامج تدريب أو تمكين مهني.
2. دعم مشروع واحد على الأقل سنويًا لامرأة معيلة أو منتجة.
3. المشاركة في مبادرة رعاية كبار السن صحيًا واجتماعيًا أو زيارة دورية (مرة كل 3 أشهر على الأقل).
4. تحويل 25% من الصدقات إلى مشاريع مدرّة للدخل بدل الدعم الاستهلاكي.

العدالة في توزيع
الموارد



5. مراجعة أولويات الإنفاق الشخصي وتخصيص نسبة ثابتة (5-10% من الدخل الشهري) للمجالات ذات الأثر المجتمعي.
6. دعم مبادرتين على الأقل سنويًا تعزز تكافؤ الفرص في التعليم والصحة.
7. تشجيع ثقافة الشفافية والمساءلة في العمل الخيري من خلال دعم جهات تنشر تقارير أثر سنوية واضحة.
8. تعزيز الشراكات بين الأفراد والمؤسسات لخدمة الفئات الأكثر هشاشة، والمشاركة في مبادرة جماعية واحدة على الأقل كل عام.

معالجة التهميش متعدد الأبعاد



9. دعم مبادرات تعليمية للأسر منخفضة الدخل كإعارة طالب واحد سنوياً أو تغطية جزء من رسومه الدراسية.
10. المشاركة في حملة صحية واحدة على الأقل سنوياً.
11. دعم مبادرات الإدماج الاجتماعي للفئات المعرضة للإقصاء، بنسبة لا تقل عن 15% من إجمالي العطاء.

تحول مستدام

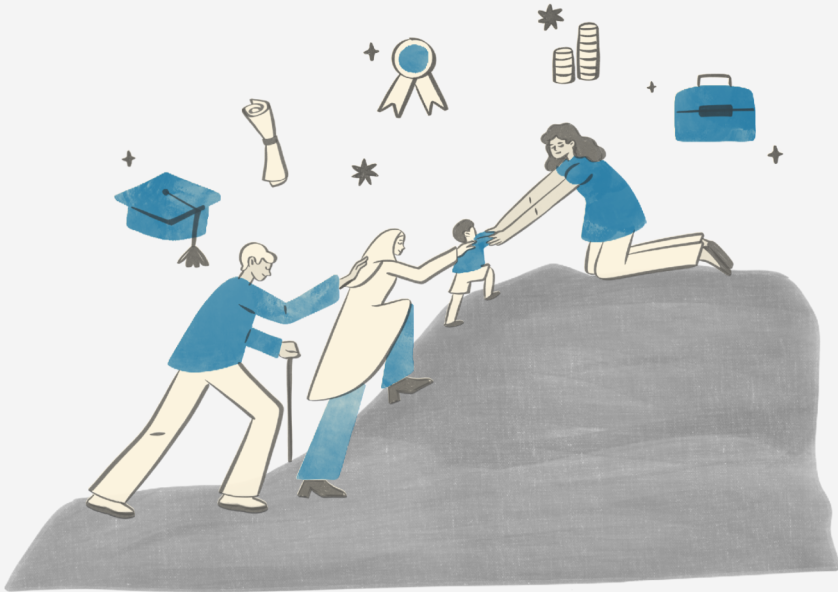


12. المشاركة في تخطيط مبادرات طويلة الأمد داخل المجتمع المحلي من خلال الانضمام إلى لجنة أو فريق تطوعي لمدة لا تقل عن 6 أشهر.
13. الانخراط في العمل التطوعي المؤسسي وتخصيص 40 ساعة تطوع سنوياً على الأقل ضمن إطار منظم.
14. تقييم الأثر الاجتماعي لأي مبادرة قبل دعمها من خلال مراجعة تقرير أثر أو خطة عمل قبل تقديم الدعم.

محور المسؤولية المجتمعية



15. دعم سياسات ومبادرات تعزز العدالة الاجتماعية من خلال المشاركة في فعالية أو مبادرة توعوية واحدة سنويًا.
16. المشاركة في الحوارات المجتمعية حول قضايا التنمية مرتين سنويًا على الأقل.
17. تشجيع المؤسسات على تبني ممارسات مسؤولة اجتماعيًا واقتراح مبادرة استدامة واحدة سنويًا داخل جهة العمل.
18. نشر ثقافة الاستقامة في التعامل مع الموارد داخل محيط الأسرة والعمل وتنظيم جلسة نقاش أسرية أو مهنية ربع سنوية حول الاستدامة.





ماهي موازين التحول المستدام؟

رمضان هو موسم إعادة ضبط الميزان: بين ما نملكه... وما يحتاجه غيرنا، وبين ما نستهلكه... وما يُهدر، وبين ما نعطيه... وما يُمكن، وبين ما هو فائض... وما هو حق.

موازين التحول المستدام هي مراجعة واعية لتوزيع مواردنا، بهدف تقليل الفجوة بين وفرة البعض وحرمان البعض الآخر.. لنجيب عن السؤال: كيف نُعيد التوازن؟

ميزان الفرص

هل أساهم في صنع فرصة أم فقط أخفف أزمة؟ ادعم تعليم أو تدريب أو مشروع منتج بدل دعم استهلاكي فقط.

ميزان الاستهلاك

اسأل نفسك: هل نمط إنفاقي يعكس وعياً بالواقع الاجتماعي حولي؟ اخفض الإنفاق على الكماليات بنسبة 20% وتحويله لدعم تنموي.

ميزان الاستمرارية

هل ينتهي عطائي بانتهاء رمضان؟ حوّل جزء من التبرع إلى التزام دوري.

ميزان العطاء

هل عطائي يذهب حيث الحاجة الأعلى وللفئات الثلاث الأكثر هشاشة؟

مصفوفة تخطيط العطاء المستدام

رمضان نقطة انطلاق لتخطيط أثر تنموي يمتد على مدار العام. هذه المصفوفة أداة عملية تساعدك على تحويل عطاء رمضان إلى خطة سنوية متوازنة، تراعي تنوع الاحتياجات وتحقق أثرًا طويل المدى.

لماذا هذه المصفوفة؟

لأن التهميش متعدد الأبعاد، والاستجابة المستدامة تحتاج توزيعًا واعيًا للموارد عبر أكثر من مجال.

المصفوفة تضمن:

- تحوّل رمضان إلى نقطة تخطيط لا مجرد موسم إنفاق.
- التوازن ووضوح الأولويات
- عدم التركيز في مجال واحد وتعزز العدالة في توزيع الموارد.
- قابلية القياس والمتابعة
- تربط القيم بالنتائج.

مصفوفة تخطيط العطاء المستدام

المجال التنموي	الهدف	النسبة المقترحة	المبلغ/الجهد السنوي	جهة التنفيذ	مؤشر قياس الأثر
التمكين الاقتصادي	دعم مشاريع مدرة للدخل	30%	عدد المشاريع المدعومة		
التعليم	رعاية طلاب أو برامج تدريب	25%	عدد المستفيدين		
الصحة	دعم علاج أو برامج وقائية	20%	عدد الحالات المدعومة		
الإغاثة المباشرة	دعم احتياجات عاجلة	15%	سرعة الاستجابة		
المبادرات المجتمعية	برامج تماسك اجتماعي	10%	عدد المبادرات المستمرة		

النسب مرنة وتُحدد حسب القدرة والأولوية.

إرشادات الاستخدام

1. حدّد إجمالي ما تستطيع تخصيصه سنويًا (ماليًا أو زمنيًا).
2. وزّعه على المجالات الخمسة وفق أولوياتك.
3. اختر جهات موثوقة ذات أثر واضح.
4. راجع المصفوفة في نهاية العام وقِس النتائج.
5. عدّل التوزيع للعام التالي بناءً على الأثر الفعلي.



تحدي: الاستقامة حياة..

هذا النموذج يساعدك على قياس مستوى الاستقامة في سلوكك خلال شهر كامل. في نهاية كل أسبوع، اختر الإجابة التي تعبر بصدق عن أدائك الفعلي. لكل إجابة إيجابية امنح نفسك 5 نقاط. في نهاية الشهر، احسب مجموع نقاطك من 40 نقطة.

1- ضبط النفس والالتزام بالقيم

4	3	2	1	ممارسات وتطبيقات
---	---	---	---	------------------

خلال الأسبوع، هل نجحت في التحكم في أقوالك وأفعالك في المواقف التي تتطلب الصبر؟

				نعم، كنت أكثر وعياً وتحكمت في ردود أفعالي	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أحياناً نجحت وأحياناً لم أستطع السيطرة على نفسي	<input type="checkbox"/>
				لا، تصرفت بتلقائية دون محاولة ضبط النفس	<input type="checkbox"/>

كيف تعاملت مع المغريات التي تعيق التزامك بعبادات إيجابية؟

				قاومتها ووضعت لنفسني قواعد واضحة للالتزام	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	حاولت التقليل منها لكنني لم أتمكن دائماً	<input type="checkbox"/>
				لم أحاول التحكم بها	<input type="checkbox"/>

عندما شعرت بالتكاسل عن أداء عبادة أو مهمة ضرورية، ماذا فعلت؟

				دفعت نفسي للقيام بها رغم عدم رغبتني	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أجلتها ثم أنجزتها لاحقاً	<input type="checkbox"/>
				تجاهلتها ولم أقم بها	<input type="checkbox"/>

2- ترشيد الاستهلاك والوعي بالامتلاكات

4	3	2	1	ممارسات وتطبيقات
---	---	---	---	------------------

هل اشتريت خلال هذا الأسبوع أشياء غير ضرورية؟

				لا، كنت واعيًّا باستهلاكي	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	نعم، لكن أقل من المعتاد	<input type="checkbox"/>
				نعم، لم أستطع مقاومة الرغبة في الشراء	<input type="checkbox"/>

كيف تعاملت مع بقايا الطعام في منزلك؟

				حرصت على عدم الهدر وأعدت استخدامها بطريقة مبتكرة	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	في بعض الأحيان كنت أترك طعامًا زائدًا دون استغلاله	<input type="checkbox"/>
				لم أنتبه لهذا الأمر	<input type="checkbox"/>

كيف أدرت وقتك خلال الأسبوع؟

				خطبت وقتي بفعالية وقللت من إضاعته	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	حاولت التخطيط لكن لم ألتزم به دائمًا	<input type="checkbox"/>
				لم أخطط لوقتي وكان هناك الكثير من التشتت	<input type="checkbox"/>

3- تحقيق التوازن اليومي

4

3

2

1

ممارسات وتطبيقات

هل خصصت وقتاً يومياً للعبادة، والنشاط البدني، والعطاء المجتمعي؟

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	نعم، التزمت بالتوازن بين هذه الجوانب يومياً	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	حاولت، لكن لم أحقق التوازن المطلوب	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	لم أخص وقتاً متوازناً	<input type="checkbox"/>

كيف كان توازنك بين العمل أو الدراسة والراحة؟

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	حافظت على توازن جيد بين الجهد والاسترخاء	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أحياناً كان هناك ضغط زائد على حساب راحتي	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	لم أتمكن من تحقيق التوازن بشكل جيد	<input type="checkbox"/>

كيف قيمت شعورك العام خلال الأسبوع عند ممارسة التوازن في حياتك؟

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	شعرت بالراحة والإنجاز	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	كنت متذبذباً بين الراحة والضغط	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	شعرت بالتعب ولم أحقق أي توازن	<input type="checkbox"/>

4- العطاء والمسؤولية المجتمعية

4	3	2	1	ممارسات وتطبيقات
---	---	---	---	------------------

هل قدمت خلال الأسبوع الماضي أي شكل من أشكال العطاء؟

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	نعم، بشكل يومي أو شبه يومي	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	نعم، لكن بشكل متقطع	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	لا، لم أمارس العطاء	<input type="checkbox"/>

كيف كان تفاعلك مع أفراد عائلتك أو أصدقائك في تعزيز روح التراحم؟

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	خصت وقتاً لذلك وحاولت دعمهم عاطفياً	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	كنت مشغولاً ولكن حاولت تقديم بعض الدعم	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	لم أركز على هذا الجانب	<input type="checkbox"/>

هل شعرت بأنك أصبحت أكثر وعياً بمسؤوليتك تجاه الآخرين خلال هذا التحدي؟

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	نعم، أصبح لدي فهم أعمق لمسؤوليتي المجتمعية	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إلى حد ما، لكن لا زلت بحاجة للمزيد من التمارين	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	لم أشعر بتغيير كبير	<input type="checkbox"/>



اسأل عن

كيف نعزز من قيم التكافل والاستقامة في رمضان؟

- الاستهلاك والعطاء بكثرة خلال هذا الشهر
- الاستهلاك والعطاء باستدامة أثناء بعد رمضان
- صرف الموارد المتاحة

ما هي وسيلة تحقيق العدالة الاجتماعية؟

- الحكومات والمنظمات الدولية
- المجتمع المدني
- الأفراد
- كل ما سبق

تذكر:

”

هل تشعر بالإحباط لأنَّ جهودك التطوعية لا تُحدث تغييرًا كافيًا؟
تعلّم التطوع كمستثمر! لأننا نملك مواردًا محدودة من الوقت والجهد والمال، علينا أن نحرص على توجيهها نحو الشجر الذي يرجع بأكبر نفعٍ ممكن.

د.سامي العدوانى

شاركنا ضيف:

”

ما الاستفادة في ميزان الصدقة؟
لو تمعّنًا في الصدقة بمعناها الشامل في رمضان، فكلّ عمل يدعم الاستفادة وحماية كوكب الأرض، مثل النهي عن المنكر وغرس الأشجار، يُشكّل نوعًا من الصدقة.

أ. رفيقة سعدو



الاستقامة والاستدامة في ممارسة الصيام

سألني شخص ذات مرة بعفوية و "بساطة" هل نويت صيام رمضان؟! .. كلّه؟! .. وهل عقدت العزم على ذلك؟! لوهلة كانت إجاباتي تشي بالموافقة والاستهجان معاً إذ كيف يسألني عن مُسلمات بديهية في سياق واقعا .. لكن سؤاله حمل في طياته معنى أعمق من سطحية فهمي وسذاجة ردي وانطباعي! ذكرني بمقولة لأحد العارفين يقول فيها:



هو لجام المتقين، وجَنَّةُ المحارِبين، ورياضة الأبرار
والمقربين، وهو لرب العالمين من بين سائر الأعمال..

بدأ يتدفق تعبيراً وتظهيراً لحقيقة أن تكون صائماً وأن تتخلى عمّا تحب وترغب امتثالاً والتزاماً بمحبة ما هو أسمر وأعلى، ألا تنساق للذة على حساب الفطرة وألا تستسلم للشهوة مهما بدت مباحة فضلاً عن أن تكون محذورة أو محرمة!

يحمل رمضان في طياته روحانية متجددة وفرص متعددة لتصفية النفس وتوجيهها نحو الاستقامة، إنه الشهر الذي تتجلى فيه الرحمة والمغفرة، حيث تتحفز العزائم وتتوهج الأرواح في محراب الإيمان. لكن رمضان ليس فقط شهر العبادات، بل هو مدرسة شاملة تمدنا بدروس في الاستدامة، سواء على المستوى الروحي أو الاجتماعي والبيئي.

الاستقامة.. تهذيب المسار

رمضان رحلة داخلية مع الذات نحو الاستقامة، حيث يُدرَّب الإنسان نفسه على ضبط شهواته والتحكم في رغباته. إنه فرصة للتأمل في مسيرة الحياة، تمامًا كما يصف أحد المفكرين ذلك الحائر الواقف على مفترق الطرق، يبحث عن نور يهديه سواء السبيل. في هذا الشهر، نجد في الصيام ما يساعدنا على تهذيب أنفسنا وتطهير أرواحنا، فنراجع ماضيها، ونصحح أخطاءنا، ونستدرك ما فاتنا من فرص التقرب إلى الله.

إن الصيام امتناع عن الطعام والشراب وتهذيب للجوارح وصقل للقلب، حيث نمارس الصبر ونرتقي بإرادتنا، مستشعرين قول الله تعالى:



يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا
كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ.

(البقرة: 183)

فالصيام بوابة التقوى، والتقوى جوهر الاستقامة، والاستقامة طريق الفلاح في حياتنا ومآلاتنا.

الاستدامة: تراحم وتوازن

دروس رمضان لا تعلمنا الاستقامة فقط، بل ترسخ فينا مفهوم الاستدامة بجميع أبعادها. فمن ناحية، هو شهر الاستهلاك الرشيد، حيث ندرك أن القليل يكفي، وأن الإسراف يتنافى مع روح العبادة. كما أنه يعلمنا كيف نعيش بتوازن، فنوازن بين حاجات الجسد وحاجات الروح، بين العمل والعبادة، بين الوعي التنموي والسعي الدنيوي.

ومن الناحية الاجتماعية، فإن رمضان مدرسة في الاستدامة المجتمعية، حيث تتجلى قيم التكافل والعطاء، فتتحرك النفوس إلى الإنفاق، وتزداد الصدقات، ويدد الفقراء والمحتاجون يدًا حانية تمتد إليهم. إن التراحم في رمضان ليس مجرد شعور مؤقت، بل هو أساس متين ينبغي أن يُبنى عليه مجتمع مستدام، يشعر فيه كل فرد بمسؤوليته تجاه الآخرين.

أما على المستوى البيئي، فإن رمضان يُذكرنا بقيمة الموارد التي أنعم الله بها علينا، فمع قلة الطعام والماء خلال ساعات الصيام، نبدأ في تقدير هذه النعم، وندرك أهمية الحفاظ عليها وعدم إهدارها. كما أن تقليل الاستهلاك خلال الشهر الكريم يعكس جانبًا من الوعي البيئي، حيث يُقلل من هدر الطعام ويُعزز ثقافة الاعتدال.



رمضان.. "بانوراما" الحياة

حين نقف على أعتاب رمضان، نكون كالمسافر الذي يقف عند مفترق الطرق، ينظر إلى الوراء متأملًا رحلته الماضية، وينظر إلى الأمام متفكرًا فيما تبقى من الطريق، أو كالواقف على رأس جبل ينظر إلى المدى في كل اتجاه .. إنها لحظة للمحاسبة والاستعداد، لحظة نراجع فيها أنفسنا ونرسم ملامح مستقبلنا القريب بروح الأمل وعزم العمل.

فلنجعل من هذا الشهر فرصة للاستقامة على الطريق، والاستدامة في الخير، حتى لا يكون رمضان مجرد محطة عابرة، بل بداية جديدة لحياة أكثر نقاءً، وعلاقات أكثر رحمة، وعالم أكثر توازنًا. "يا ابن آدم، أنا خلق جديد، وعلى عملك شهيد، فتزود مني فأني لا أعود إلى يوم القيامة."



هندسة التدين اجتماعياً!

سأتطرق هذه المرة إلى "التدين" في أفقه الاجتماعي، أناقش بعده الجمعي وشبكة العلاقات والمعاني المشتركة، وأتناول التدين والاستدامة الاجتماعية، وإذا ما كان هنالك تحيز نمطي عن كون التدين الاجتماعي دائماً إيجابياً، وكيف يمكن صياغة رؤية متجددة للتدين في سياق التحولات الاجتماعية.

التدين في بعده الجمعي: من التجربة الفردية إلى الهوية المجتمعية

اعتدنا أن يأتي رمضان كل عام ليعيد ضبط الإيقاع الروحي والاجتماعي للفرد والمجتمع، فيكشف عن أبعاد التدين كما تتجلى في حياة الناس اليومية. ورغم أن التدين يُنظر إليه غالباً كمسألة فردية ترتبط بالعقيدة والعبادات، فإن له بعداً اجتماعياً جوهرياً ينعكس في العادات والتقاليد والتفاعلات الجماعية التي تشكل ملامح الهوية الدينية للمجتمعات. في هذا السياق، تبدو هندسة التدين أداة تحليلية تساعد في فهم كيف يتفاعل الدين مع السياق الاجتماعي، وكيف يمكن لهذا التفاعل أن يسهم في تحقيق الاستقامة والاستدامة. ولا ينحصر الدين في النصوص المقدسة أو القواعد الفقهية المجردة؛ إذ يتجلى في "التدين الشعبي" الذي يُعبّر عنه من خلال الطقوس والمناسبات الجماعية، مثل مواعيد الإفطار الجماعية، وتقاليد العطاء والتكافل، وأجواء التضرع والذكر التي تملأ المساجد. هذه الممارسات تعكس شبكة من العلاقات والقيم التي تعزز الانتماء الجماعي.

التدين والبُنى الاجتماعية: شبكات التضامن وصناعة القيم

إلى جانب ذلك، يتفاعل الدين مع "البُنى الاجتماعية" مثل الأسرة والمجتمع المدني، حيث يشكل ركنًا أساسيًا في شبكات التضامن الاجتماعي، كما هو الحال في مؤسسات الوقف والجمعيات الخيرية التي تشهد ذروة نشاطها في رمضان. هذا البعد الاجتماعي يجعل التدين منظومة تساهم في صياغة القيم الجماعية وتحقيق التوازن المجتمعي.

لدفننا هذه الرؤية إلى التفكير في العلاقة بين التدين والاستدامة. فكما أن الاستقامة تشير إلى الاتزان في المسار الأخلاقي والديني، فإن الاستدامة تتطلب اتزانًا على المستوى الاجتماعي والاقتصادي والبيئي. في رمضان، تتجلى هذه الفكرة في نماذج متنوعة، من ترشيد الاستهلاك وتقليل الهدر إلى تعزيز ثقافة التكافل والتراحم، وهي سلوكيات يمكن أن تشكل أساسًا لمجتمع أكثر استقرارًا وتماسكًا.

بين الاستقامة والاستدامة: أثر التدين في توازن المجتمع


في بعض الأحيان، قد يؤدي التدين الاجتماعي إلى تشكُّل أنماط غير صحية، مثل الضغوط المرتبطة بالممارسات الشكلية، أو التفسيرات التي تعزز الإقصاء بدلًا من الاحتواء. هنا يأتي دور البعد "التجديدي" في هندسة التدين، الذي يهدف إلى تصفية الموروثات الاجتماعية من التشوهات وإعادة ربط التدين بجوهره القيمي، بحيث يكون أداة بناء بعيدًا عن مسارات الهدم.

إذا كان التدين يتفاعل مع الواقع، فإن الحراك الاجتماعي يلعب دورًا محوريًا في تجديده وتوجيهه. نرى ذلك في تطور الفتاوى لمواكبة القضايا العصرية، أو في تزايد المبادرات الإصلاحية التي تسعى إلى تقديم خطاب ديني أكثر انفتاحًا وتسامحًا. ومن هنا، يمكن أن يكون رمضان فرصة لمراجعة ممارسات التدين الاجتماعي، وضبطها في اتجاه يعزز قيم الاستقامة والاستدامة معًا.

نحو تجديد هندسة التدين في زمن التحولات

ختامًا.. إن فهم التدين في أبعاده الاجتماعية لا يعني تزويجه أو فصله عن أصوله الروحية؛ إنه إدراك لحقيقة أن الدين، في جوهره، نصوص تُقرأ، وحياة تُعاش، ومجتمع يُبنى. وبينما نسعى إلى الاستقامة في علاقتنا بالله، فإننا بحاجة إلى استدامة في علاقتنا بالمجتمع والكون من حولنا. ومن هنا، يمكن أن يكون شهر الصيام والعبادة، وشهر التوازن والتجديد في هندسة التدين.





دفتر استقامة واستدامة

تتشكل العادات بالاستمرار. وهذا دفتر مساحة عملية لمتابعة عادة واحدة خلال شهر كامل ما بعد شهر رمضان المبارك، مع رصد التحديات والأثر والتحسين التدريجي.

اختر سلوكًا واحدًا فقط ترغب في ترسيخه هذا الشهر. تابعه بوعي وقيّمه بصدق وطوره بثبات.

تحديد الممارسات

4 ممارسات سألتزم بها هذا الشهر:

1.

2.

3.

4.

ما الأثر الذي أطمح إلى تحقيقه منها؟

سجل المتابعة الشهرية

الأُسبوع	مستوى الالتزام (من 5)	أبرز تحدٍ	أهم تحسن لاحظته	تعديل سأجربه
1	<input type="checkbox"/>			
2	<input type="checkbox"/>			
3	<input type="checkbox"/>			
4	<input type="checkbox"/>			

نسبة التزامي .. %
التقريبية هذا الشهر:



قراري للشهر القادم:

الاستمرار بنفس الممارسات

تطويرها

اختيار ممارسات جديدة



اسأل عن

نور رمضان يأفل.. فهي أيام معدودات عشنا فيها جواً روحانياً بديعاً، ولمسنا معنى القرب والرحمات الإلهية، سألنا فيها المجيب وسجدنا له إقراراً بوحديته واستحقاقه للعبادة. وها هي تنقضي فلا يبقى لنا منها إلا العمل الطيب نلقاه يوم الحساب.. فمنهم شقي وسعيد!

كيف اغتنمت رمضان؟ وما هي الطاعات الجديدة التي التزمت بها؟

هل تستطيع المحافظة على الممارسات التعبدية والقيمية
الرمضانية لما بعده؟

نعم

لا

غير متأكد

تذكر:



من ثقافة إلى ممارسة دائمة
كل ممارسة مستدامة بدأنها في رمضان، سواء
ترشيد الطعام، أو توفير الطاقة، أو تعزيز
التكافل الاجتماعي، يمكن أن تستمر وتتحول من
ثقافة إلى قناعة ثم إلى ممارسة دائمة، تحقق
التوازن بين الروحية والتنمية المستدامة.

د.سامي العدواني

شاركنا ضيف:



نحو تطوع مستدام أعمق أثرًا
التطوع والعمل المجتمعي غير الربحي بحاجة
إلى توظيف تقنيات إدارة الشركات الربحية حتى
يكون أكثر استدامة وأعمق أثرًا.

أ. سلمى بودينة



” قالوا عن رمضان استقامة واستدامة:

تحديّ حياة بلا هدر في عبارة؟

” فرصة ثمرة لتطوير الذات واكتساب مهارات جديدة أشعرتني
بالإنجاز والفخر.

مشارك من الكويت

” الإقبال على الخير كله والإدبار عن الشر كله.

مشارك من الجزائر

” إنّ الله معنا و نحن أقوىاء به.

مشارك من السعودية

” العبادة حياة الروح.

مشاركة من سلطنة عمان

” تحدي الكسل وشهوات النفس.

مشارك من الكويت



هكذا علمتنا تحديات رمضان استقامة واستدامة

- التوفير عبادة نؤجر عليها، هذا الدافع يجعل الالتزام أسهل مع احتساب الأجر.
- ليس من الجيد هدر ورمي المأكولات الفائضة، فإخواننا في غزة لا يملكون حتى رغيف خبز!
- الحرص نتيجة الفهم والوعي الصحيح ومن يغفل عن الوعي بالممارسات يغفل عن تطبيقها.
- الممارسات العملية ومتابعة العادات اليومية أهم من البقاء في عالم التنظير.
- اتباع روتين بلا هدر أمر يسير وبخطوات بسيطة يمكن أن نجنب أنفسنا أن نكون من المسرفين.
- ما وقع تبذير في كثير إلا هدمه، ولا دخل تدبير في قليل إلا ثمره.

هل تنوي الاستمرار؟

من خصائص كل من الاستقامة والاستدامة "الاستمرارية"، لأننا لن نحقق أي تقدم بالجهود الموسمية وحدها. بعد شهر كامل من الاجتهاد لاكتساب عادات سوية، وضعنا نية الالتزام المستمر بها. هذه رسائل مشاركين معنا لعلها تلهمك أنت أيضاً!

أنوي الاستمرار

- التبرع الدوري بالأشياء غير المستعملة، وتقليل استعمال البلاستيك، وترشيد المصاريف.
- رفض الأكياس البلاستيكية وإرجاعها للبائع دون تردد.

أنوي الاستمرار

- مراقبة سلوكي الاستهلاكي بما يحفظ البيئة.
- دعم المنتجات المحلية والمنزلية.
- العبادة والمداومة على قراءة القرآن الكريم.

أنوي الاستمرار

- إعادة التدوير، والاستثمار في الوقت، والتقليل من وسائل التواصل الاجتماعي.
- الاستمرار في تنظيم الوقت وتحسين التخطيط اليومي.

مع وداع الشهر الفضيل: هل ستبقى على العهد؟

علّمنا رمضان أن الإنسان السويّ هو من يوازن بين حاجاته الجسدية والروحية، ويعيش بقيم تخدم نفسه ومجتمعه وكوكبه. فمع وداع هذا الشهر الفضيل، يبقى السؤال: هل ستبقى على العهد؟

رمضان مدرسة الحياة

رمضان ليس فقط شهر العبادات، هو مدرسة شاملة تمدّنا بدروس في الاستدامة، سواء على المستوى الروحي أو الاجتماعي أو البيئي.



تدريب على الإمساك

يمرّنا على ضبط شهواتنا والتحكم في رغباتنا. فهو فرصة للتأمل في طباعنا، ووقفاً لتهديب الجوارح وصقل القلوب، حيث نمارس الصبر ونرتقي بإرادتنا.



ابتغ الآخرة، ولا تنس نصيبك من الدنيا

يُرَبِّينا ويعلّمنا على الموازنة بين حاجات الجسد وحاجات الروح، بين العمل والعبادة، بين الوعي التنموي والسعي الدنيوي.



الراحمون يرحمهم الرحمن

فيه تتجلى قيم التكافل والعطاء، فتتحرك نفوسنا إلى الإنفاق، لنمنح الفقراء والمحتاجين يدًا حانية تطمئنهم. التراحم في رمضان أساس متين نبني عليه مجتمعًا مستدامًا، يشعر فيه كل فرد بمسؤوليته تجاه الآخرين.



اشكروا نعمة الله إن كنتم إياه تعبدون

يُذَكِّرنا بقيمة الموارد التي أنعم الله بها علينا، فمع قلة الطعام والماء خلال ساعات الصيام، ندرك أن القليل يكفي، وأن الإسراف يتنافى مع روح العبادة. فنستهلك برشد ونُقلل من هدر الطعام.



أنا يوم جديد وعلى عملك شهيد

نقف على أعتاب رمضان كمسافر يقف عند مفترق طرق، ينظر إلى الوراء متأملًا رحلته الماضية، وإلى الأمام متفكرًا فيما تبقى من الطريق.. إنها لحظة للمحاسبة والاستعداد، نراجع فيها أنفسنا ونرسم ملامح مستقبلنا القريب بروح الأمل وعزم العمل.





د. سامي العدواني

خبير التنمية المستدامة (SDGs)



sami-aladwani.com