



السنة العاشرة
٢٠/شعبان المعظم/١٤٣٥ هـ
٢٠١٩/٦/٢٠ م

الخبير



أسبوعية ثقافية يصدرها قسم الشؤون الفكرية والثقافية / شعبة الإعلام / وحدة الدراسات والنشر في العتبة العباسية المقدسة



المرأة السويسرية (آمنة)

وسويسرا التي اعيش فيها، وبالشكل الحيواني الذي لا تتجسد فيها قيمة الانسان والاسرة.. فالإهانة يتعرض لها افرادها رجلاً كان ام امرأة، وبالذات المرأة حيث تنتهك انسانيته مما يتسبب في أضرار صريحة خطيرة لا تخفى على أحد.. وهنا! نقف وقفة تأمل، فما تقوله هذه المرأة- يفضح في حقيقته دعاة حقوق الإنسان الذين أقاموا الدنيا وأقعدوها، يطالبون بحرية المرأة، حرية التحلل والاباحية.. مع علمهم بالآثار الخطيرة المترتبة عليها من تفكك للأسرة، وذل وعبودية لها.. ثم تكمل آمنة: لم يخطر ببالي أبداً أن الاسلام يجب عن كل تساؤلاتي وكل هذه المشاكل، لأنني كنت أسمع ما يسيء كثيراً للمسلمين، لكن شاء الله أن أتعرف على أسرة مسلمة من خلال

ابنتهم، فكانت زيارتي لهم بداية رحلة أخرى.. فلاحظت نقاء البيت المسلم، ونزاهة التعامل الإنساني البعيد عن الماديات.. فالاسلام يحرم الزنا وكل ما شاك ذلك، ولاحظت مدى احترام حقوق المرأة فيه، فالحجاب- فرضه الله الواحد لحياتها وصيانتها.. ورأيت توحيد الخالق فيه يقبله العقل والمنطق، وهو ضائتي فيما سبق.. وعندما حصلت على ترجمة القرآن الكريم، اغتسلت من أدراة تلك الرحلة المزيضة فدخلت النور، بدخولي للإسلام.. وارتديت الحجاب الاسلامي من وقتها، لأستجيب لنداء الحق.. وتسميت بـ (آمنة) وهجرت اسمي السابق الذي لا اريد ذكره.. لأنني ولدت من جديد.

مهما كانت رحلة البحث عن الحقيقة، مضنية ومتعبة.. فالخروج فيها من الظلمات إلى النور يذهب بذلك التعب، ويزيل ذلك الضنى.. المرأة السويسرية، التي تسمت باسم (آمنة) تحكي رحلتها للبحث عن حقيقة التوحيد، وكيف خرجت من الظلمات.. عند وفودها إلى واحة الإسلام حيث تقول: تربيت في أسرة مسيحية متدينة في سويسرا، وكنت أذهب إلى الكنيسة وأصلي، وأقرأ الأناجيل، إلا أنني بدأت أعاني من مشاكل نفسية، لأنني لم أقتنع بما يقوله رجال الدين، ووجدت تناقضات كثيرة في كتابهم المقدس.. وكلما حاولت مناقشة ذلك مع والدي نهاني عن الخوض في تلك الأمور، وطلب مني أن أؤمن دون أن أسأل كثيراً. فلقد كنت أسأل: من هو الإله الحقيقي الخالق؟ الذي يأتي

ذكره أحياناً في الانجيل بصفة المتفرد والمتوحد، وأحياناً أخرى بمعنى الثلاثة! وهذه معادلة لا يقبلها العقل! وإن كان لله ولد، فإن ذلك يعني أنه مثلنا يأكل وينام ويمرض ويموت..!! وظلت كلمة (ابن) غير واضحة لي.. حتى انتهت رحلة حيرتي،



بابتعادي عن الدين جملة وتفصيلاً، وتوجهي إلى أمور الحياة اليومية، وعزفت عن الذهاب إلى الكنيسة أو قراءة الانجيل.. ووجدت سلوى في الفلسفات المادية والتي تمجد العقل، ولكن شيئاً ما بدأ يبعثني عن هذا الطريق، وهو اشاعة الاباحية التي تغزو المجتمع الاوروبي



الصلاة لعلاج الشيخوخة المبكرة

الفيزيائي أ/ شاكرب عبد الرزاق

أو الألعاب الاخرى لمدة ٢٠٠ دقيقة أسبوعياً كانت (التيلوميرات) لديهم أطول بحوالي ٢٠٠ جزء. وبدوا أصغر عمراً بحوالي عشر سنوات من الذين لا يمارسون نشاطاً بدنياً... وهنا تجدر الإشارة- الى أن المؤمن عندما يصلي، يؤدي رياضة خمس مرات كل يوم حتى آخر لحظة من حياته!! وتعني أن المؤمن سيتوضأ كل يوم عدة مرات، وسيكون على طهارة مستمرة، وهذا يمنح الإنسان شعوراً بالحياة والنشاط، وبالتالي علاجاً للشيخوخة المبكرة. يقول تعالى: **(إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا)** النساء: ١٠٣. وكلمة (مَوْقُوتًا) تدل على الاستمرارية في أوقات محددة ومنظمة كل يوم. وهنا ملاحظة مهمة: حيث يؤكد العلماء ان بلوغ الهدف المنشود، وتكامل الغاية.. لا يتم الا بتطافر الجانبين المادي والمعنوي معاً.. والصلاة عند المسلمين تحوي الجانبين معاً، لا ك بعض الذين يؤدون تماريناً رياضية لا علاقة لها بالجانب الروحي.. ولا بعض الديانات التي ليس في عباداتها ما يقوم به المسلمون خمس مرات يومياً. بمعنى اخر ان الصلاة لا تعالج الشيخوخة الظاهرية (الجسمية) فقط، بل الشيخوخة الداخلية (الروحية) لصلتها بالله.. فالعلم الحديث والعلماء يحاولون حصر فوائد النشاط البدني بالفوائد الصحية الدنيوية، بينما الإسلام يأمرنا بالصلاة ويعطينا عليها الحياة الطيبة في الدنيا، وفي الآخرة يعطينا الأجر والثواب والجنة! فهل هناك أعظم من هذا الدين الحنيف؟.

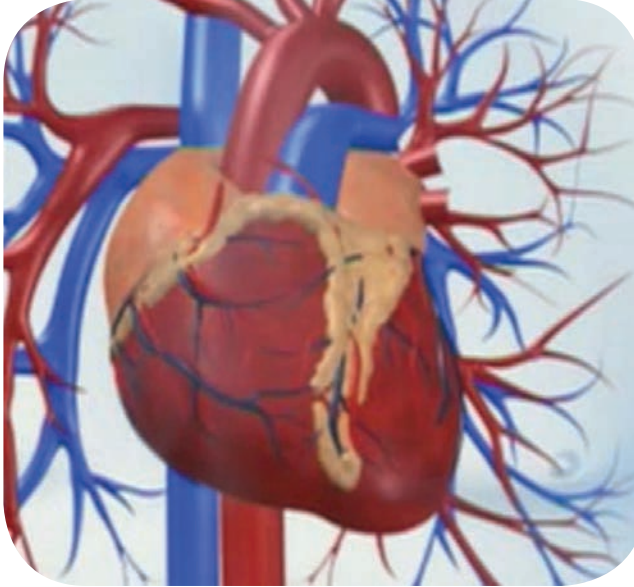
الصلاة على وقتها من أحب الأعمال إلى الله، وهذا ما أمرنا به النبي الاكرم ﷺ، فهي صلة العبد بربه، وهي من الأنشطة البدنية التي تعود بالفوائد الصحية على الإنسان.. وعلمياً- تشير الأبحاث الجديدة أن النشاط البدني القليل ولكن المستمر يساعد على علاج الشيخوخة المبكرة، ويطرد القلق.. فقد أشارت دراسة قام بها فريق من جامعة (كنجز كوليج) البريطانية المرموقة، إلى أن قلة النشاط البدني قد تؤدي إلى الشيخوخة المبكرة، ويربط الباحثون بين النشاط البدني وانخفاض معدل السرطان وأمراض القلب ومرض السكري، وهذه الدراسة لا تؤكد العلاقة بين الأمراض وقلة النشاط البدني، بل العلاقة بين الشيخوخة المبكرة وقلة النشاط، وقد شملت الدراسة ٢٤٠١ من التوائم البيض حيث وزعت عليهم استمارات حول النشاط البدني الذي يقومون به خلال حياتهم اليومية وبعد ذلك أخذت عينات من دمهم لدراسة الحمض النووي لديهم، وركز الباحثون على دراسة TELOMERES وهي تمثل نهايات سلاسل الحمض النووي ومسؤولة عن حمايتها، ومن المعروف أن هذه الأجزاء قصيرة لدى المتقدمين في السن مما يعرض الخلايا للتلف السريع والموت، وعند دراسة الكريات البيض، وجد الباحثون أن (التيلوميرات) فقدت وسطياً ٢١ جزءاً منها كل عام، إضافة إلى أنهم وجدوا أن (التيلوميرات) لدى الأشخاص قليلي النشاط أقصر مما لدى النشطاء بدنياً، وتبين أن الأشخاص الذين يمارسون نشاطاً بدنياً مثل الجري أو لعب التنس



امراض القلب والصيام

اعداد/وحدة الدراسات

نتطرق لها وهي اضطرابات نظم القلب: مثل التسرع البطيني او البطء الشديد في ضربات القلب لأقل من ستين في الدقيقة، كذلك الذين يستعملون مضادات التخثر، هذه الحالات عادة تستوجب الافطار بعد استشارة الطبيب المتخصص. توجد حالة اخرى وهي التهابات الاوعية الدموية: مثل انسداد شريان شبكية العين او التهاب اوردة الساق، هذه حالات عادة لا يجوز فيها الصيام لأن استعمال مضادات التخثر يتطلب المراقبة والعناية الدقيقة. توجد حالة اخرى وهي تضيق الشرايين في الساقين: هذه تحدث عادة عند كبار السن او المصابين بالسكري نتيجة لحدوث التهاب في جدار الاوعية الدموية، هنا يشعر المريض بألم في الساق يزداد عند الحركة والمشي، في هذه الحالة يجب ان يفطر المصاب ويستعمل موسعات الاوعية الدموية. اما الحالات التي ننصح بها مريض القلب بعدم الصيام، الا بعد ان يستشير طبيبه الخاص والذي يثق به.. لأنه هو فقط يستطيع ان يحدد امكانية صيام المريض من عدمه:



فهم المرضى الحديثي الاصابة بالجلطة القلبية يعني الست اسابيع الاولى ما بعد الجلطة، المرضى المصابين بعجز القلب غير المستقر، يعني المريض الذي يشكو من ضيق التنفس حتى عند بذل مجهود بسيط، مرض الذبحة القلبية غير المستقرة او غير المستجيبة للعلاج، هنا تكون نوبات الالم متكررة فيضطر المريض لاستعمال (النيتروجليسيرين) عدة مرات في اليوم، اصابة صمامات القلب التي يصاحبها ضيق في التنفس، الاسابيع التي تعقب العمليات الجراحية في القلب.

من امراض القلب الشائعة، امراض صمامات القلب - وتحدث عادة نتيجة للإصابة بالحمى الروماتيزمية او ما تسمى بالحمى الرثوية، في عمر الطفولة حوالي الخمس سنوات عادة او اكثر بقليل، حيث يحدث تليف يؤدي الى تضيق او قصور في عمل الصمامات، وهنا اذا كانت حالة المريض مستقرة وما يشك من ضيق في التنفس، ولا يوجد ورم او وذمة في الساقين، فيمكن ان يستمر على الصيام. اما اذا كان المريض يشكو من ضيق في التنفس او عنده ورم في الساق، ويضطر الى استعمال المدرات، فيجب عليه ان يمتنع عن الصيام. وهنا ملاحظة: ان بعض الناس مصاب بحالة تسمى تهدل الصمام التاجي، وهي حالة ولادية سليمة وبسيطة تصيب كثيراً من الناس، وهناك ويمكن المصاب بها من يصوم كباقي الناس. حالة مرضية اخرى هي قصور القلب الاحتقاني، او عجز القلب: هذه الحالة سببها وجود مشاكل مزمنة في الرئة، مثل التهاب القصبات المزمن، او تليف الرئة- هنا المريض يشكو من ضيق في

التنفس عندما يبذل مجهود معين مع حدوث ورم في الساقين، وقد يحدث ورم في البطن ايضاً نتيجة لتجمع السوائل او ما نسميه بالاستسقاء، هنا ايضاً اذا كانت حالة المريض مستقرة ولا يشكو من صعوبة في التنفس اثناء الاستراحة، ولا يستعمل الادوية لأكثر من مرتين في اليوم، فيمكن ان يستمر على الصيام، ويستفيد ايضاً.. لأن هذه السوائل الموجودة في جسمه ستقل وتبعاً لذلك يقل الورم في الساق والبطن، طبعاً هذا بشرط عدم وجود امراض اخرى ملازمة مثل السكري او عجز الكليتين. حالة اخرى



مشكلة ترك الدراسة

اعداد / علي السعيد

المدرسين مع الطالب أو الطالبة. إن الطالب الذي يعيش مشكلة نفسية، ربما كان سببها الأسرة وسوء تعامل الأبوين، أو المشكلات المستمرة بينهما، أو مشكلة الطلاق التي تؤدي إلى ضياع الأبناء أو اليتم، أو تقصير الآباء وعدم رعايتهم لأبنائهم، وإهمال حثهم وتشجيعهم، وعدم توفير الظروف اللازمة لمواصلة الدراسة. وفقدان الدافع نحو مواصلة الدراسة. كما أن انصراف ذهن الطالب عن الدراسة وارتباطه بأصدقاء السوء، أو أصدقاء فاشلين يدفعونه نحو اللهو واللعب والعبث، أو الممارسات السيئة. إن كل تلك الأسباب تؤدي بالطالب إلى ترك الدراسة وقتل مستقبله. ولعل من الأسباب المهمة لهذه المشكلة هو الفقر، فالعائلة الفقيرة لا تستطيع أن توفر النفقات اللازمة لدراسة الأبناء مما يضطر الطالب إلى ترك الدراسة في فترات مبكرة ليتجه إلى العمل وكسب لقمة العيش. ونحن عندما نذكر الأسباب المؤدية إلى ترك الطالب الدراسة. لا نشجع أحداً من شبابنا للإقدام على مثل هذه الخطوة غير المباركة. ونطلب التحلي بالصبر على تجاوز الصعوبات واجتياز المحن، خصوصاً إذا وضعنا مستقبلنا ومستقبل بلدنا ومجتمعنا نصب أعيننا والله المستعان.

إن التربية والتعليم والتأهيل العلمي والعملية هي قضايا أساسية في حياة الإنسان، حيث أن الفرد الذي لا يملك القسط الكافي من التعليم والمعرفة التي يحتاجها في الحياة، هو جاهل يضر نفسه ومجتمعه، ولا يمكنه أن يساهم في بناء حياته ومجتمعه بالشكل المطلوب من الإنسان في هذا العصر.. فالأبوان الجاهلان لا يعرفان كيف يربيان أبناءهما، والزوجة الجاهلة لا تعرف كيف تتعامل مع زوجها، والفلاح الجاهل لا يعرف كيف يستخدم طرق الزراعة الناجحة، وصاحب الثروة الجاهل لا يعرف كيف يوظف ثروته. وهكذا ينسحب أثر الجهل إلى كل حقل من حقول الحياة. وليس هذا فحسب، بل إن الجهل مصدر الشرور والتخلف، وسبب رئيس من أسباب الجريمة في المجتمع. وتفيد الدراسات والإحصاءات أن الأمية والجهل، وقلة الوعي والثقافة، هي أسباب رئيسة لمشكلات الشباب والمراهقين. وتأتي مشكلة ترك الدراسة في المرحلة الابتدائية أو المتوسطة أو الثانوية أو الجامعية كأحدى المشكلات الكبرى التي عرّضت ولا زالت تعرّض مستقبل الشباب للخطر. فهي تدفعهم إلى البطالة والتسكّع، واقتراف الجرائم والممارسات السلوكية المنحرفة، ما لم يكن هناك إصلاح، أو

توجيه أسري أو رعاية اجتماعية. ولترك الدراسة أسبابها النفسية والعقلية والاجتماعية والاقتصادية وربما الصحية أحياناً، كما إن للتشرد الناتج عن الاضطهاد السياسي، وعدم الاستقرار الأمني دوره الكبير في ترك الدراسة من قبل البعض من الطلبة، وهو سوء تعامل الإدارة أو بعض





الى الوالدين..

اعداد/ محمد النصر اوي

الاطفال، فالى جانب البيئة غير الصحية، فان الطفل سيبدأ في وضع أي شيء بفمه لتقليد الوالدين.

✧ عدم الظهور بملابس غير لائقة امام الاطفال.

حيث يعتقد كثير من الاباء والامهات ان الاطفال في هذا السن لا ينتبهون الى مثل هذه الامور، ولكن الاطفال من عمر سنه ونصف ينتبهون لكل شيء ويزرعونه بذاكرتهم .

✧ عدم التشاجر امام الاطفال، فهذا يؤدي الى فقدان الاحساس بالامان لديهم.

✧ تنمية الذاكرة لدى الطفل، فمثلا من الممكن الطلب منه ان يحكى قصة قد سبق واستمع لها.

✧ عدم اجهاد الطفل في بعض الامور التي لا يتمكن منها، أو لا تستطيع يده الصغيرة أدائها بدقة، كالكتابة مثلاً.. ولكن يسمح للطفل بالتلوين والشخبطة والرسم.. ويمكن اعطاء الطفل فرصه ليجرب ان يأكل بنفسه حتى لو أحدث مشاكل في المرات الاولى، ولكن بتوجيهات بسيطة بدون انفعال وبتوفير الادوات التي لا تكسر وعوامل الامان له .

✧ لا ننسى تعليمهم العادات الصحية السليمة التي يأمرنا بها ديننا الحنيف كأداب المائدة، من بسملة وغسل اليدين و الاسنان و الاكل باليد اليمنى و الاهتمام بشعره والعناية به.. الخ.

جميع الآباء و الأمهات يسعون لتربية أطفالهم أفضل تربية، لكي يكبروا و يصبحوا أشخاص ذوي فائدة في المجتمع ، و من المعروف أن السنين الأولى من حياة الطفل مهمة وقادرة على تشكيل وتحديد شخصيته.. الا أن كثيراً من الأهالي لا ينتبهوا الى العديد من الأمور التي قد يكون لها أثر كبير على حياة الطفل.. وهو ما يشيرو ويؤكد عليه اطباء الاطفال، وعلماء النفس، والخبراء في هذا المجال.. خصوصاً قبل بلوغ الطفل سن السادسة، والتي يجب مراعاتها والانتباه لها قبل فوات الأوان، ومنها:

✧ عدم صفع وجه الطفل في هذه المرحلة بتاتا فهذا سيؤدي الى آثار سلبية عديدة اهمها، زرع صفة الجبن في شخصيته.

✧ عدم الصياح أو التحدث بصوت مرتفع جدا اليه، فهذا يجعل الطفل يتبع نفس الاسلوب في التعبير عن آرائه

✧ عدم التعصب في الرأي أمام الطفل و عدم تفسير أي شيء بعصبيه بحجة الانفعال فهذا السلوك أيضا ينتقل الى الطفل وسيشعره ان تفسير الاشياء هو السبيل لتهدة الاعصاب .

✧ الامتناع عن فعل بعض العادات كالتدخين أمام

موكب الأطفال العمالة

اعداد / صادق مهدي حسن / الكفل

أكبرهم العشر سنوات، و قد أقاموا موكباً مصغراً لخدمة الزائرين! رأيتهم يقدمون الماء والعصير والمعجنات بحماس وتلهف لا نظير لهما.. فوقفت مذهولاً أمام هذا المنظر الذي يبعث على الفخر والإعجاب، اقتربت منهم .. رأني ولدي الأكبر فقال لي وهو يبتسم : (بابا.. بابا !

إحنا هم نخدم الحسين مثل مواكب الكبار) .. لم أكن أعرف كيف تمكن الأطفال بالقيام بهذا العمل، وفي وسط دهشتي لم أتردد في أن أسألهم عن مصدر الأموال التي أقاموا بها موكبهم، وكيف اشتروا ما يقدموه من مأكولات للزائرين ؟؟ وإذا بجواب لم يخطر على ذهني.. قال ولدي: لقد اتفقت مع أخوتي وأصدقائي على الذهاب إلى المدرسة مشياً على الأقدام (المدرسة تبعد نحو ٦ كم) وقمنا

بذلك لعدة أسابيع، ووفرنا أجور النقل التي نأخذها منكم، وجمعنا مبلغاً من المال مكفلاً في أن نقوم بما تراه .. لم تحملني قدماي من الفرح العارمة التي ملأت كياني وهزت كل مشاعري .. احتضنت هؤلاء الأطفال الكبار، لم استطع حبس دموعي وأنا أهتف من أعماق قلبي : لبيك يا حسين.



بين الحسين (عليه السلام) ومحبيه صلاتٌ عشق ومودة قلما نجد لها نظيراً.. ولعل هذا نابغاً من أن هذا الإمام العظيم وهب كل وأعز ما يملك ليبقى الإسلام بكل جوانبه حياً على امتداد الزمن.. ولأحباب الحسين قصص ومواقف وكرامات شتى يقف لها القلب والعقل زهواً.. ولي في هذا الصدد قصة

يمتزج بها الحب مع البراءة.. لست أدعي أنها الأعجب والأغرب ولكن لعل القارئ الكريم يجد فيهما لمحة من لمحات حب الأطفال لسيد الشهداء سلام الله عليه.. لي صديق يسكن في قرية تتراعى أطرافها على نهر الفرات، يخترقها طريق يسلكه الزائرون الزاحفون مشياً

نحو كربلاء في الزيارة الأربعينية، نقل لي ذات يوم قصة .. قال فيها : في موسم من مواسم الزيارة الأربعينية (زادها الله شرفاً ورفعة)، وكان قد اقترب يومها واكتظ الطريق بسيل المؤمنين المتجهين إلى زيارة أبي عبد الله (عليه السلام) فجئت بأطفالي مع جمع آخر من أقرانهم من أطفال المنطقة وهم في أعمار متقاربة لا يتجاوز

قُلْ وَلَا تَقُلْ

- ❖ **قُلْ**: أجرى فلان فحوصاً طبية، ولا تقل: تقاعس فلان في واجبه، لأن الفعل (تقاعس) يتعدى بـ(عن) لا بـ(في).
- ❖ **قُلْ**: التقى فلان صديقه، ولا تقل: التقى فلان بصديقه، لأن الفعل (التقى) يتعدى بنفسه.
- ❖ **قُلْ**: هذا يمس كرامته ولا تقل: هذا يمس بكرامته، لأن الفعل (يمس) يتعدى بنفسه.
- ❖ **قُلْ**: انتاب فلان قشعريرة، ولا تقل: انتاب فلان قشعريرة.
- ❖ **قُلْ**: اتقاعس فلان عن واجبه، ولا تقل:

غرائب القضايا:

- قالوا**: إن البنات إذا تربت مع ابن خالها أو ابن عمها لا يجب عليها لبس الحجاب أمامه.. بل يصبح كأخيها!
- على البنات مراعاة تمام الحشمة مع أولاد عمها وخالها.. حتى وإن ترعرعت معهم فهم غرباء عنها.
- من كتاب غرائب القضايا / قسم الشؤون الدينية
- نقول :- هذا من البدع الخطرة ، ويجب

كلمة ومعنى

(إلياس): هو أحد الأنبياء عليه السلام، وهو اسم يوناني وفي اللغة العبرية: (إليا) أي: (الهي).

كلمات مضيئة

قال الإمام الصادق عليه السلام:
(لأن أمشي مع أخ لي في حاجة حتى أقضي له، أحب إليّ من أن أعتق ألف نسمة، وأحمل على ألف فرس في سبيل الله مسرجة ملجئة).

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين عليهم السلام، فالرجاء عدم إلقائها على الأرض. كما ننوه بأنه لا يجوز شرعاً لمس تلك الكلمات المقدسة إلا بعد الوضوء والكون على الطهارة. كما نرجو من الأخوة المؤمنين المحافظة على النشرة وعدم استخدامها لحجز مكان لصلاة الجماعة أو الزيارة، فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام نتيجة لعدم الانتباه لها.