



السنة العاشرة

٢٤ / جمادى الآخرة / ١٤٣٥ هـ

٢٤ / ٤ / ٢٠١٤ م

الخبير



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



صلى الله عليه
وآله وسلم

مخرج الناس من الظلمات إلى النور

السيدة الامريكية (أميرة)

اعداد/ علاء الاسدي

وكنت أشعر بانتعاش روحي عند سماعي لتلاوة القرآن الكريم.. ولم اكن قد اخبرت اسرتي عن صداقتي لياسمين التي سمّنتي اميرة.. والتي فعلت كل ما يمكنها لأقناعي بالإسلام، وقالت لي انه هو دين الحق، وخاتم الأديان وأفضلها وأنه الدين الذي يهدي الإنسان الى جادة الصواب.. وأخيراً طلبت مني ان استمر في دراسة الإسلام حتى أهتدي الى نور الحق والحقيقة.. لأنها ستعود الى وطنها فلسطين.. وقد بكت حين الوداع وقالت ربما لن نرى بعضنا مرة ثانية.. وهو ما حدث فعلاً، حيث استشهدت برصاص الغدر الصهيوني.. وبعد ان اتممت دراستي رجعت الى قريتي، ولم يفارق الظمأ للإسلام قلبي، ولسنوات عدة كنت اطالع فيها كثيراً عن هذا الدين الحنيف، وبعد دراسة معمقة حوله.. وبعد ايمان واعتقاد.. اعتنقت الإسلام.. والحمد لله.. وذلك في الخامس عشر من ابريل من عام ١٩٩٦ فشعرت اني ولدت من جديد.. ورغم مقاطعة اسرتي وجفائها لي، ومحاولات ادخالي احد المصححات العقلية بذريعة الجنون.. الا انني واصلت طريقي نحو الدين القيم.. فمن كان مع الله كان الله معه.. والحمد لله رب العالمين.

كلما كث العداء للإسلام والبطش بالمسلمين كثر إتباعه وزاد المسلمين حتى وان كان في البلدان المعادية للإسلام بصورة واضحة لقد كانت للسيدة الأمريكية (اميرة) قصة وضحت فيها سر اعتناقها للإسلام مذهب، فتقول: ولدت في ريف ولاية (اركنساس) الأمريكية، وانا البنت الوحيدة لأبوين نصرانيين، وتربيت في مزرعة والدي، الذي كان يلقي المواعظ في الكنيسة المعمدانية في حيناً، وكانت الكنيسة تعلمنا ان الناس سواسية.. ولكنني لم اجد لهذه التعاليم صدى على ارض الواقع.. وخلال فترة انتقالتي للدراسة في الكلية، قابلت الكثير من المسلمين الذين جاؤوا من بلدان الشرق الأوسط، فتعرفت على فتاة مسلمة، غيرت مجرى حياتي للأبد ولن انساها ابداً.. كان اسمها ياسمين وهي فلسطينية، وكنت أستمع لحديثها عن بلدها وعائلتها وصديقاتها ودينها (الإسلام).. في البداية كنت مذهولة بالملابس الغربية التي يرتديها المسلمون.. وما كنت اصدق ان المسلمات يغطين شعورهن.. كانت ياسمين تحدثني عن الأنبياء وعن الرب، وانها لا تعبد الا الله وهو اله واحد لا شريك له.. وكانت احاديثها بالنسبة لي مقنعة وصادقة، وفي تلك الفترة اصبحت اللغة العربية محببة لي





الساعة البيولوجية

الفيزيائي أشاكر عبد الرزاق

التي تحدد الساعة البيولوجية في الجسم، وهو في العادة يزداد في الصباح الباكر، ويسبب زيادة النشاط والحيوية، ويقل في الليل ويصل أدنى مستوياته خلال النوم.. وقد أظهرت الدراسة أن الذين تعرضوا للتكيف لساعات طويلة، كان مستوى الهرمون منخفضاً لديهم في الصباح الباكر، وتأخر ارتفاع مستوى الهرمون في الجسم مقارنة بالذين كان تعرضهم للتكيف أقل، وهذا يدعم النظرية القائلة بأن التكيف الصناعي قد يسبب الخمول.. بقي أن نعرف هل للتغيرات السابقة أي تأثير على الصحة؟ من المثير علمياً أن نقص النوم يؤثر على عدة وظائف حيوية في الجسم، ومن أهمها ضعف الجهاز المناعي الذي يقاوم الالتهابات بمختلف أنواعها، والزكام والأنفلونزا و نزلات البرد.. ولتجنب الآثار الجانبية السابقة يُنصح بالإكثار من السوائل، والانتظام في وجبات الطعام، وتجنب التغيرات المفاجئة في درجات الحرارة، والانتظام في مواعيد النوم والاستيقاظ، والحصول على نوم كاف.. وتشدد أهمية تطبيق هذه النصائح للأطفال، الذين هم أسرع تأثراً بدرجات الحرارة وأكثر استعداداً وقابلية للإصابة بالالتهابات.

تَشيع في مجتمعنا عادة غريبة يتميز بها.. وهي السهر المبالغ فيه بالليل، وهذا ينطبق على كل الفئات العمرية بلا استثناء.. والسهر ملاحظ جداً خلال موسم الصيف، حيث تقل أو تنعدم الأنشطة صباحاً ويبدأ الناس بالظهور بعد الساعة الثانية ظهراً، ويزداد النشاط والازدحام بالليل، والسبب المنطقي لتفسير ذلك ولو جزئياً على الأقل هو: شدة الحرارة في النهار واعتدالها نسبياً بالليل.. ومن الأسباب وبدون شك زيادة الأنشطة التجارية والترفيهية بالليل مما يشجع على السهر وخاصة لدى الشباب.. وغيرها مما تؤثر على الساعة البيولوجية والإيقاع اليومي لدى الإنسان.. فمثلاً تشير بعض الأبحاث إلى أن التعرض للتكيف أثناء الليل قد يؤخر الساعة البيولوجية، مما يسبب الخمول بالنهار والسهر بالليل، وقد اختبر باحثون يابانيون هذه الفرضية في دراسة علمية، حيث تم قياس هرمون الكورتيزون في الجسم بصورة متكررة طوال اليوم لمجموعتين من المتطوعين، المجموعة الأولى تعرضت للتكيف في الصيف لفترات قصيرة والمجموعة الثانية لفترات طويلة، ومن المعلوم أن قياس هرمون الكورتيزون من أفضل القرائن

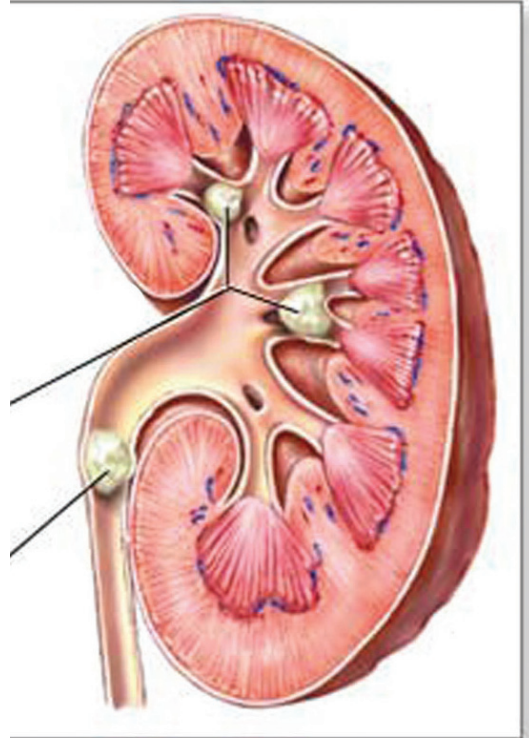


الصيام وامراض الكلية

اعداد/وحدة الدراسات

كلية المريض من النوع الذي تولد الحصى، يجب ان يفطر بالخصوص في ايام الحر الشديدة، لأنه اذا لم يشرب السوائل بكميات كافية سوف تقل كمية البول، ويزداد تركيز الاملاح مما يساعد على زيادة حجم هذه الحصى. ثالثاً التهاب حوض الكلية الحاد (المزمن) :- وهنا المريض يشكو من ألم مبهم في الخصرة وارتفاع في درجة الحرارة، مع قلة في الشهية وشعور بالضعف العام، وفي هذه الحالة ايضاً على المريض ان يفطر، وان يستعمل المضادات الحيوية التي يصفها الطبيب ولا يصوم الا بعد اتمام الدواء واجراء التحاليل المختبرية، ليطمئن لعدم وجود بقايا لهذه الالتهابات التي بمرور الزمن تسبب تلف لأنسجة الكلية وعجز في الكلى وارتفاع في ضغط الدم. رابعاً التهاب كبب الكلية :- وهي من امراض جهاز المناعة، وتحدث عادة بعد الاصابة بالتهاب اللوزتين بنوع من الجراثيم او نتيجة الاصابة بالذئبة الحمراء، نتيجة لهذا المرض تلتهم محفظة بومان والاوعية الدموية وتؤدي الى حدوث خلل في وظائف الكلية، وقد يرتفع ضغط الدم وايضاً تزداد نسبة اليوريا والكرياتينين، وهؤلاء المرضى يجب عليهم الافطار ايضاً. خامساً التناذر الكلوي :- ويظهر كورم في الوجه بالخصوص اسفل العينين، ويكون اكثر وضوحاً في الصباح عند الاستيقاظ من النوم، كذلك تحدث وذمة او انتفاخ في الساقين وتظهر كميات كبيرة من البروتين في البول بحيث تنقص نسبة الالبومين في الدم، وهؤلاء المرضى يجب عليهم عدم الصيام، بالخصوص اذا كان هنالك ارتفاع في ضغط الدم، او علامات قصور في عمل الكلية.

من اهم وظائف الكلية هي تصفية الدم من الفضلات النيتروجينية، والحفاظ على نسبة ثابتة من الماء والاملاح في الدم، وتثبيت التوازن القلوي والحمضي في الجسم، فاذا صام الشخص السليم، فالصوم سيكون بمثابة استراحة لها، اما اذا كان مصاباً بمرض كلوي، فعليه استشارة الطبيب قبل الشروع بالصيام.. ومن امراض الكلى: أولاً المغص الكلوي الحاد:- وهو ألم مفاجئ في الخصرة قد يصاحبه غثيان او قيء مع ألم في المجاري البولية، وهنا يجب على المريض ان يفطر لأنه يحتاج الى أن يتناول كميات كبيرة من السوائل، وان يأخذ ادوية مسكنة ومضادات الالتهاب والتشنج وحتى احياناً يتطلب دخوله الى المستشفى. ثانياً حصيات الكلية :- فاذا كانت



مجتمع إسلامي ولباس غربي!

اعداد / علي السعيد

قد يكون الكلام صحيح.. ولكن هذا يعني ان هنالك مرض، او خلل قد اصاب المنظومة الایمانیة والعقائدية لهؤلاء وواجبنا الشرعي يحتم علينا التدخل للعلاج، وللتصدي للأفكار والحملات الغربية المشوهة لعقول شبابنا، والمناهضة للدين المحمدي الاصيل فالدین لا تحتمل رؤية هذه المظاهر كل حين، ونحن في الكثير من الأحيان نتساءل: هل حقاً نحن في بلدنا؟ هل نحن مسلمون؟ والمشكلة الإجابة دائماً تكون: نعم فنرى التناقضات ماثلة أمامنا، مجتمع إسلامي، ولباس غربي! فكيف يكون ذلك؟ لو كان الإسلام يسمح بذلك، لما استطاعت جماعة المبغضين والهاقدین علیه بث سمومهم الینا، بحجة أن قاموسه یفتقر إلى مصطلح (حرية المرأة) .. وحقیقة الحال لو أمعن هؤلاء النظر قليلاً في مسألة الحجاب لوجدوها تصب في مصلحة المرأة، فالدين الإسلامي لم یطلق شرعية الحجاب عبثاً بل أراد من ذلك حمايتها من نظرات الرجال، وبالتالي أصبح الحجاب قانوناً لصالح المرأة لا علیها وأراد لها أن تعيش في هذه الدنيا كإنسان له حقوق وعلیه واجبات، ليس كمجرد أنثى يأخذون منها ما يريدون ثم یتركونها، كما هو حالها في الجاهلية الغربية اليوم.

هنالك بعض السلوكيات والممارسات الخاطئة دينياً وعرفياً تمارس هنا وهناك من قبل الشباب ومنها: ارتداء ملابس غير شرعية وعلى وجه الخصوص الفتيات وهن متوجهات إلى العمل او إلى الجامعة، وكأنهن متوجهات لحفلات السهر ولا أعتقد أن الأمر بحاجة إلى تبیان وتفصیل في طبيعة تلك الملابس الغربية، والتي انتشرت في أوساط مجتمعاتنا و في بلادنا، وخصوصاً في المدن الكبيرة منها بقدر ما هو بحاجة الى تدخل وعلاج لهذه الحالة.. والتي انطوت معها صفحة الحياء والعفة دون أذن منا! فبعدما كان خروج الفتاة من غير عباءة من الكبائر التي تعاقب علیها، أصبح الآن خروجها بالتنورة والقميص والبنطلون أمراً عادياً ومستساغاً والسؤال هنا: هل ستقبل بناتنا النصيحة بروح رياضية لوقام أحدنا بتقديمها إلیها؟؟ ولا تعتبره مجنوناً، او تدخل في شؤونها الخاصة التي لا يحق لأحد أن يتدخل فيها، ولربما انتهى الأمر إلى توقيع تعهد ينص على احترام حقوق الآخرين وعدم التدخل في شؤونهم الخاصة.. قد یجیب الكثير منا: وما الذي یبیدنا صنع، وأهاليهن ينظرون الیهن عند خروجهن من المنزل مرتديات لهذه الملابس! بل قد تكون الأمهات من قام بالاختیار!! والجواب هو:





من دروس الوفاء

اعداد/ المحرر

يحكى ان جُندياً عاد لأسرته بعد انتهاء إحدى الحروب.. وأثناء طريق العودة أُخبروه بأن زوجته مرضت بالجذري في غيابهِ، فتشوه وجهها كثيراً جرّاء المرض.. فتلقى الرجل الخبر بصمت وحزن شديد.. وفي اليوم التالي شاهده رفاقه مُغمض العينين، فرثوا لحاله وعلموا حينها أنه لم يعد يُبصر، فرافقوه إلى منزله، وأكمل بعد ذلك حياته مع زوجته وأولاده بشكل طبيعي.. وبعد خمسة عشر عاماً توفيت زوجته.. عندها تفاجأ كل من حوله بأنه عاد مُبصراً بشكل طبيعي.. وأدركوا أنه أغمض عينيه طيلة تلك الفترة، كي لا يجرح مشاعر زوجته عند رؤيته لها.. فذلك الإغماض لم يكن من أجل الوقوف على صورة جميلة للزوجة.. وبالتالي تثبيتها في الذاكرة، والاتكاء عليها كلما لزم الأمر، لكنها من دروس المحافظة على سلامة العلاقة مع الآخرين.. ربما تكون هذه القصة من النوادر، أو حتى من محض الخيال..!! ولكن.. هل نمتلك هكذا أيثار ووفاء؟؟ أو هل نستطيع أن نغمض عيوننا قليلاً عن عيوب الآخرين أو بعض زلاتهم.. كي لا نجرح مشاعرهم؟؟.

الوفاء

الوفاء عملة نادرة والقلوب هي المصارف.. وقليلة هي المصارف التي تتعامل بهذا النوع من العملات .



الكذب عند الأطفال

اعداد/ محمد النصراوي

يقول الخبراء إن الكذب عند الأطفال خصوصاً في سن (٤-٥) سنوات، يدل على خصوبة الخيال.. ويكون نتيجة اختلاط الخيال بالواقع، وأما عند بقية الأعمار فهو على أنواع منها: الكذب من أجل الامتلاك: يكذب ليستحوذ على بعض الأشياء.. كذب الالتباس: وهو نتيجة الخلط بين الواقع والخيال.. كذب الإدعاء: وهو يدعي وجود شيء عنده لشعوره بالنقص.. الكذب الانتقامي: لإبعاد التهمة عنه ونسبها لشخص آخر.. خوفاً من العقاب... الكذب التقليدي: وهو يكون تقليد للناس الذين يسكنون معه كالآباء والامهات... وأما أسباب الكذب فعديدة منها: خصوبة الخيال (تأليف الروايات..)- لحماية نفسة من الضرب - ليدخل السرور إلى أهله - لجذب الانتباه.. وأهم طرق علاجه فهي:- تذكير الطفل بقيمنا وديننا الإسلامي والعقاب الذي ينتظر الكاذب - المشاركة في خيالاته وتركه يتحدث - الابتعاد عن الضرب لأنه يزيد من المشكلة - مكافأته عندما ينطق بالصدق.. واخيراً كونوا قدوة ولا تكذبوا أمامه.. وإذا حصل موقف وكذب فيه أحد.. فعليكم ان ترفضوا هذه الكذبة.



يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا

اعداد / احمد السيلوي

يقول الراوي: كنت مسافراً في مهمة رسمية.. وفي الطريق فوجئت بحادث سيارة.. ويبدو أنه حدث لتوّه.. وكنت أول من وصل إليه.. فأوقفت سيارتي واسرعت نحو السيارة المصطدمة.. ونظرت إلى داخلها.. ودقات قلبي تنبض بشدة.. فاذا بمنظر عجيب.. وصورة تبعث الشجن.. كان السائق ملقاً على مقودها.. جثة هامدة وهو مبتسم.. وطفلة الصغيرة محيطة بيديها على عنقه وقد هارقت

أن تركب مع أحدا فقال: لا والله.. لا أركب إلا في سيارة فيها نساء.. ثم انزوت عنا جانباً.. وهي ممسكة بطفليها الصغيرين.. فاستجبنا لرغبتها.. وأكبرنا موقفها.. حتى مرّت بنا سيارة فيها رجل وأسرته.. فأوقفناه، وأخبرناه خبر هذه المرأة.. وسألناه أن يحملها مع أسرته.. فلم يمانع.. عندها عدت إلى سيارتي.. وأنا مُتَعَجِّبٌ من هذا الثبات العظيم.. ثبات الرجل على دينه واستقامته لآخر لحظات حياته.. وحسن عاقبته.. وثبات تلك المرأة وصبرها على حجابها وعفافها في أصعب المواقف.. وأحلك الظروف.. فهو موقف يعجز عنه أشداء الرجال.. ولكنه نور الإيمان واليقين.. يقول الباري عز وجل ﴿يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَيُضِلُّ اللَّهُ الظَّالِمِينَ وَيَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ﴾ فهذه المرأة ان تذكرنا بأحد فإنما تذكرنا بمولاتنا زينب (عليها السلام).. جبل الصبر والعفاف والوقار والثبات والتسليم المطلق لأمر الله تعالى.. وأي ثبات.. وأي صبر..

الحياة.. لم أرى ميتة كهذه.. سكينه.. وقار.. فأجهشت بالبكاء ولشدة بكائي.. كان من يراني هناك يظن أنني أعرف الرجل.. أو أن لي به قرابة.. ولم أكن أشعر بمن حولي!! وقد ازداد عجبي.. حين انساب صوتها يحمل برودة اليقين: يا أخي لا تبك عليه انه رجل صالح.. كان يصلي ويزور الأئمة (عليهم السلام) ويعطي الفقير.. أخرجنا من هنا وجزائك الله خيراً.. التفت إليها فإذا هي امرأة تجلس في المقعد الخلفي من السيارة.. تضم إلى صدرها طفلين صغيرين لم يُمسا بسوء، ولم يصابا بأذى.. كانت وقورة في حجابها.. هادئة في كلامها رغم ما حدث لهم!!.. فلا صياح ولا عويل.. أخرجناهم جميعاً من السيارة.. من رأني ورأها ضن أنني صاحب المصيبة دونها.. قالت لنا وهي تتفقد حجابها وتستكمل حشمتها.. في ثبات راضٍ بقضاء الله وقدره: لو سمحتم احملوا زوجي وطفلي إلى أقرب مستشفى.. جزاكم الله خير الجزاء.. فبادر بعض المحسنين إلى حمل الرجل وطفله إلى أقرب مستشفى.. وأما هي فلقد عرضنا عليها

قُلْ وَلَا تَقُلْ

على أخيه،

❖ **قُلْ:** جلس زيد ليستريح، ولا تقل: جلس زيد ليرتاح، لأن (ارتاح) لها معان عدة، منها الحب.

❖ **قُلْ:** زيد لم يرقه هذا الأمر، ولا تقل: لم يرق زيد هذا الأمر، لأن الفعل (يروق) متعد بنفسه ولا حاجة الى الضمير.

❖ **قُلْ:** القلب و الدماغ من الاعضاء الرئيسة في الإنسان، ولا تقل: القلب والدماغ من الاعضاء الرئيسة في الإنسان.

❖ **قُلْ:** وُلِدَ فلان في ربيع الآخرة، ولا تقل: وُلِدَ فلان في ربيع الثاني، وذلك لعدم وجود ثالث له ولا رابع.

❖ **قُلْ:** تردد فلان الى أخيه، ولا تقل: تردد فلان

غرائب القضايا:

أو كومة تراب ، بل يكفي الخط ، ولا يشترط فيها الحلية ولا الطهارة كل ذلك لكونها نوعاً من تعظيم وتوقير للصلاة ، وفيها إشارة أيضاً عن الانقطاع عن الخلق والتوجه إلى الخالق .

من كتاب غرائب القضايا / قسم الشؤون الدينية

قالوا: إذا كنت تصلي واجتاز شخص من أمامك بطلت صلاتك !

نقول :- ليس هذا مما نذهب إليه بل يكره الاجتياز ويستحب أن يجعل المصلي بين يديه سترة إذا لم يكن أمامه حائط أو صف للحيلولة بينه وبين من يمر بين يديه إذا كان في معرض المرور، ويكفي في السترة أن تكون عوداً أو حبلاً

كلمات مضيئة

قال رسول الله ﷺ :

حق الولد على والده أن يحسن اسمه، وأدبه، ويضعه موضعاً صالحاً، وحق الوالد على ولده.. أن لا يسميه باسمه، ولا يمشي بين يديه، ولا يجلس أمامه، ولا يدخل معه الحمام.
بحار الانوار ج ٧٤ ص ٥٨

كلمة ومعنى

(المصطفى) اسم من أسماء

الرسول الأعظم ﷺ ومعناه:

المختار المنتقى، فهو الذي وقع

عليه الاختيار والتنقية.

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين (عليه 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 الإخوة المؤمنين المحافظة على النشرة وعدم استخدامها لحجز مكان صلاة الجماعة أو الزيارة؛ فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام نتيجة لعدم الانتباه لها.