



الهدا

مجلة إسلامية نسائية





موقع لجنة اماء الله الكبارير يرحب بكم
أهلا وسهلا بكن في موقعكن. يوفر هذا الموقع موجزاً
لفعاليات لجنة الكبارير اضافة الى بعض خطابات امير
المؤمنين والمقالات الدينية والتربيوية..
نتمنى لكن الافادة والاستفادة .. فتبارك من علم وتعلم

www.lajna.kababeer.com



المهدا

مجلة إسلامية نسائية

تصدر عن لجنة إماء الله في الكبابير

العدد الثاني، فبراير 2022

المهدا

مجله إسلامية نسائية تصدر عن
لجنة إماء الله
الكبابر

مديرة المجله
كوكب عودة أم ربيع
رئيسة لجنة إماء الله - الديار المقدسة
هيئة التحرير
منال موسى عودة
سهاج محمود عودة
شيراز عودة
سرية وليد عودة
فاتنة مناع عودة
تصميم المجلة
روشنی حارس عودة
فاتنة مناع عودة
طاهرة شمس
النشر والتوزيع
لجنة إماء الله - الكبابير
طبعت المجله في مطبعة

فهرس المضامين

كلمة العدد:

لمحة عن تاريخ لجنة إماء الله في الكبابير.....	6
أسوة الرسول وتعامله مع زوجاته.....	9
اللقاء الإفتراضي مع حضرة أمير المؤمنين.....	10
أهمية الدعوة إلى الله والتبشير.....	16
محاسبة النفس.....	19
وجه أمي وجه أمتي.....	23
أم المؤمنين حضرة السيدة عائشة بنت أبو بكر (رضي الله عنها).....	25

زاوية الصحة:

العادات الصحية السليمة.....	28
مرض السكري.....	32

زاوية ناصرات الأحمدية.....

للتواصل مع المجلة عبر البريد الإلكتروني:

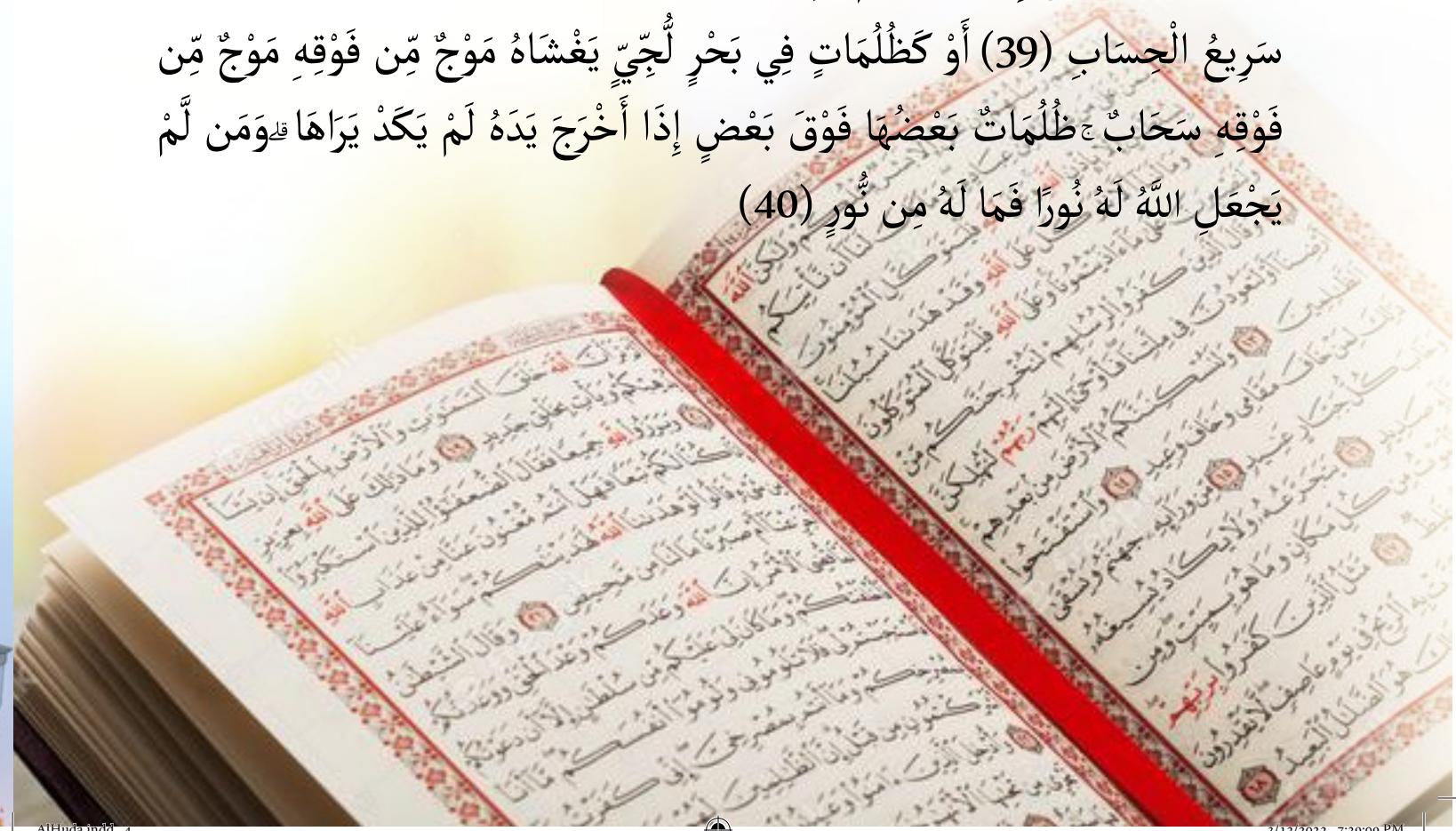
alhudamagazine22@gmail.com



القرآن الكريم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ صَالِمٌصْبَاحٌ فِي رُجَاجَةٍ صَالِزُجَاجَةٍ كَانَهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتَهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ قَدِيمٍ اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ قَلُوَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ (35) فِي بُيُوتٍ أَذْنَ اللَّهُ أَنْ تُرْفَعَ وَيُذْكَرَ فِيهَا اسْمُهُ يُسَبِّحُ لَهُ فِيهَا بِالْغُدُوِّ وَالْأَصَالِ (36) رِجَالٌ لَا تُلَهِّيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ لَا يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ (37) لِيَجْزِيَهُمُ اللَّهُ أَحْسَنَ مَا عَمِلُوا وَيَزِيدَهُمْ مِنْ فَضْلِهِ قَلُوَاللَّهُ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِعِيرٍ حِسَابٍ (38) وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَعْمَالُهُمْ كَسَرَابٌ بِقِيَعَةٍ يَحْسَبُهُ الظَّمَآنُ مَاءً حَتَّى إِذَا جَاءَهُ لَمْ يَجِدْهُ شَيْئًا وَوَجَدَ اللَّهَ عِنْدَهُ فَوَفَاهُ حِسَابُهُ قَلُوَاللَّهُ سَرِيعُ الْحِسَابِ (39) أَوْ كَظُلْمَاتٍ فِي بَحْرٍ لُجْيٍ يَغْشَاهُ مَوْجٌ مِنْ فَوْقِهِ مَوْجٌ مِنْ فَوْقِهِ سَحَابٌ ظُلْمَاتٌ بَعْضُهَا فَوْقَ بَعْضٍ إِذَا أَخْرَجَ يَدَهُ لَمْ يَكُدْ يَرَاهَا قَلُوَاللَّهُ يَجْعَلُ اللَّهُ لَهُ نُورًا فَمَا لَهُ مِنْ نُورٍ (40)





من نفحات أكرم الخلق عن مكانة المرأة في الإسلام

عن أبي هريرة -رضي الله عنه- أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "اَسْتَوْصُوا بِالنِّسَاءِ خَيْرًا؛ فَإِنَّ الْمَرْأَةَ حُلِقَتْ مِنْ ضِلَاعٍ، وَإِنَّ أَعْوَجَ شَيْءٍ فِي الضِّلَاعِ أَعْلَاهُ؛ فَإِنْ ذَهَبَتْ تَقِيمُهُ كَسْرَةً، وَإِنْ تَرَكَتْهُ لَمْ يَزِلْ أَعْوَجَ؛ فَاسْتَوْصُوا بِالنِّسَاءِ خَيْرًا".

روي عن المقدم بن معد يكرب الكندي، عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: (إِنَّ اللَّهَ يُوصِيكُمُ بِالنِّسَاءِ خَيْرًا، إِنَّ اللَّهَ يُوصِيكُمُ بِالنِّسَاءِ خَيْرًا، فَإِنَّهُنَّ أَمْهَاتُكُمْ وَبَنَاتُكُمْ وَخَالاتُكُمْ، إِنَّ الرَّجُلَ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ يَتَزَوَّجُ الْمَرْأَةَ وَمَا تُعْلَقُ يَدُهَا الْخِيطَ، فَمَا يَرْغُبُ وَاحِدٌ مِّنْهُمَا عَنْ صَاحِبِهِ حَتَّى يَمُوتَا هَرَمًا).

قيل يا رسول الله، أي النساء خير؟ قال: التي تسره إذا نظر، وتنطigue إذا أمر، ولا تخالفه في نفسها ولا في ماله بما يكره.

نصائح سيدنا أمير المؤمنين حضرة مرزا مسror أـحمد أـيدـه الله بنـصرـه العـزيـز لـلـأـخـوات الـأـحـمـدـيـات

يقول حضرته :

"يجب ان تتذكر كل فتاة احمدية وكل سيدة دائما ان لها قدسيـة ومكانـة . وان حماـية قدسيـتها ومـكانـتها اهم من كل اخرـى . إن عـصـمة الـمـرـأـةـ والـفـتـاةـ الـأـحـمـدـيـةـ اـعـلـىـ مـئـاتـ الـافـ الـجـواـهـرـ".

خطاب في خيمة النساء في الجلسة السنوية في منهاـنـ بالـمـانـيـا 23/8/2008.

"لا تدعن أنفسـكـنـ تسقطـنـ فيـ الـخـلـفـ، بل اـسـعـينـ إـلـىـ أـنـ تـكـنـ فـيـ طـلـيـعـةـ مـنـ يـنـقلـ حـقـيقـةـ الـأـحـمـدـيـةـ، لـيـسـ فـقـطـ بـالـكـلـمـاتـ، وـلـكـنـ بـالـسـلـوـكـ وـالـأـفـعـالـ. كـنـ مـصـدرـ النـورـ الـذـيـ يـضـيءـ حـقـيقـةـ الـإـسـلـامـ". مـقـتبـسـ مـنـ خـطـابـ حـضـرةـ خـلـيـفـةـ الـمـسـيـحـ الـخـامـسـ أـيـدـهـ اللـهـ تـعـالـىـ بـنـصـرـهـ الـعـزيـزـ فـيـ الـجـلـسـةـ الـخـاتـمـيـةـ لـاجـتمـاعـ لـجـنـةـ إـمـاءـ اللـهـ فـيـ الـمـلـكـةـ الـمـتـحـدـةـ عـامـ 2015ـ

**كلمة العدد**

إمام الله منظماً فعالاً آنذاك
كون الجماعة الإسلامية
الأحمدية حديثة العهد في
الكباير.

مع وصول المبشر الكريم
حضره بشير الدين عبيد الله
رحمه الله إلى الكباير في
8 شباط 1968 رأى حضرته
وجوب إنشاء لجنة إمام
الله في الكباير وقد عينت
آنذاك الحاجة جميلة محمد
ام محمود رئيسة لللجنة
إمام الله، تألفت اللجنة من
سكرتيرية التبليغ، سكرتيرية
التربية والتعليم، سكرتيرية
التحريك الجديد وسكرتيرية
المال. وقد قام حضره المبشر
بتقديم دروس دينية أسبوعية
للأخوات وقد اقتصر عمل
اللجنة آنذاك بجمع التبرعات
المطلوبة من السيدات
وتحcen على إقامة الصلاة
في المسجد وخاصة صلاة
الجمعة.

بعد وصول حضره المبشر
ال الكريم مولانا محمد حميد
كوثر إلى الكباير، اهتم
حضرته بتعزيز مكانة اللجنة

لمحة عن تاريخ لجنة إمام الله في الكباير

بعلم السيدة كوكب أم ربيع
صدر لجنة إمام الله

حضرته قوانين لهذه الهيئة
حتى تكون نبراساً يضيء
دروبهن إلى تحقيق الهدف
لازدهار ورقي الجماعة.
لقد ترأست السيدة نصرا
جيحان بيجم رضي الله عنها
أول تنظيم لسيدات الجماعة
وقد أصدرت حضرتها تعليمات
وإرشادات عديدة لهذه اللجنة
حيث مضى على تأسيسها
مئة عام تقريباً. ولا زالت حتى
يومنا هذا تؤدي مسؤولياتها
في جميع الميادين.

انضم أبناء قرية الكباير إلى
جماعة المسيح الموعود في
سنوات العشرين من القرن
الماضي. لم يكن عمل لجنة

لقد ذكرنا مارا عن أهمية
للجنة إمام الله في الجماعة
الإسلامية الأحمدية حيث
تأسس تنظيم لجنة إمام الله
على يد المصلح الموعود رضي
الله عنه بتاريخ 25.12.1922
عندما رأى حضرته أن للنساء
دوراً فعالاً في تقدم وإزدهار
الجماعه .

وهو أول تنظيم إداري
للجماعة مما يدل على اهتمام
المصلح الموعود رضي الله
عنه بشأن نساء الجماعة.

فطلب منهن أن يتحلىن بروح
التضحية وأن يحافظن على
روح الوحدة في الجماعة وأن
يجهذن في زيادة علمهن
ونشره بين الآخريات، فحدد



متتالية حتى سنة 2013 ومن أهم إنجازات اللجنة لهذه الفترة :

* جمع التبرعات لشراء قطعة أرض في منطقة السلطة الفلسطينية لبناء مركز للجامعة "دار الامن" في بلدة كفر صور قضاء طولكرم.

* تمويل نفقات كتاب "تعليم الصلاة" الذي أعده حضرة المبشر الكريم مولانا محمد حميد كوثر حيث يعد هذا الكتاب مرجعاً لأبناء الجماعة في الكباير لتعلم الصلاة والأدعية والأحاديث الشريفة.

في سنة 2003 تم تعين النائبة بشرى إبراهيم (أم بلال) المحترمة. كما تم انتخاب حضرتها لدورة جديدة حتى سنة 2006. لقد تم تحول في هذه الفترة بالنسبة لدورس الدين إذ أخذت اللجنة على عاتقها مسؤولية تحضير وتقديم دروس الدين بدل من المبشر.

في سنة 2006 انتخبت السيدة عناء اسماعيل عودة (أم خلود) المحترمة رئيسة للجنة إماء الله حيث تم إنتخابها لثلاث دورات

حيث عقد اجتماعاً للنساء بتاريخ 25 شباط 1986 في مقر الجماعة في الكباير وانتخبت السيدة سليماء بانو / كوثر (أم عطا) زوجة المبشر رئيسة للجنة إماء الله وهذا كان أول انتخاب لرئيسة اللجنة في الكباير. وقد قامت السيدة سليماء بمهامها كرئيسة لجنة إماء الله حتى سنة 1998.

حيث اهتمت حضرتها بحث النساء على الحضور لصلاة الجمعة في المسجد وحضور مناسبات اللجنة وقد قامت عضوات اللجنة بمهامهن من جمع التبرعات وتحث النساء على الإشتراك بفعاليات اللجنة وحضور دروس الدين التي قدمها حضرة المبشر الكريم أيام الثلاثاء.

بعدها انتخبت المرحومة الحاجة أمينة عساف المحترمة كرئيسة للجنة إماء الله حتى سنة 2002، وقد قامت اللجنة بعملها كسابقتها من تحث النساء على الإشتراك بفعاليات اللجنة وجمع التبرعات وأداء صلاة الجمعة في المسجد.



لجنة إماء الله



جميع الفعاليات التي تقوم بها الجماعة خاصة صلاة الجمعة والدروس الدينية وغيرها من النشاطات المختلفة.

الحمد لله الذي أنعم علينا بنعمة الخلافة وجعلنا أتباعاً للمسيح الموعود عليه السلام ندعو الله تعالى أن يبارك في لجنة إماء الله وأن يوفقنا للسير على دروب التقوى وأن يجعل حسناتنا في ميزان أعمالنا. اللهم آمين.

في تاريخ 15 تشرين أول 2015 تم انتخاب كاتبة هذا المقال أختكم كوكب أم ربيع رئيسة لجنة إماء الله لثلاث دورات.

لقد اهتمت لجنة إماء الله على مدى سنوات نشاطها بالتربيـة الإسلامية بتقديـم النصيحة للأخوات وذلك عن طريق الزيارات البيتـية بهـدف التـوعـية بالأمور الدينـية خاصـة والعلـمية التي تـلقـاها من المـركـز العـام والتـي تـهـدـف إلى تـقوـية عـلاقـتـهن بـالـجـمـاعـة، وـتشـجـيعـهن عـلـى المـشارـكة فـي

في سنة 2013 تم انتخـاب السـيدـة تـغـرـيد فـضـلـ عـودـةـ حـدادـ المـحـترـمة رـئـيسـة جـديـدة لـلـجـنـة إـماءـ اللهـ الكـبـاـيـرـ حيث تم انتـخـابـها لـدـوـرـة وـاحـدـةـ.

وـمـنـ أـهـمـ اـنجـازـاتـ لـلـجـنـةـ هـذـهـ الفـتـرـةـ :

* الإـسـتـمـارـ بـجـمـعـ التـبرـعـاتـ لـبـنـاءـ مـقـرـ لـلـجـمـاعـةـ فيـ طـولـ كـرـمـ .

* الـقـيـامـ بـزـيـارـاتـ بـيـتـيـةـ لـلـأـخـوـاتـ بـهـدـفـ التـوـعـيـةـ بـالـأـمـورـ الدـيـنـيـةـ .

* إـصـدـارـ مـجـلـةـ الـهـدـىـ وـهـيـ أـوـلـ مـجـلـةـ لـلـجـنـةـ إـماءـ اللهـ .

بـسـمـ الرـحـمـنـ الرـحـيمـ
ارـحـمـواـ مـنـ فـيـ الـأـرـضـ يـرـحـمـكـمـ مـنـ فـيـ السـمـاءـ
أـخـوـاتـيـ الـكـرـيـمـاتـ

لجنة إماء الله التي أسسها حضرة المصلح الموعود رضي الله عنه سنة 1922 تحتفل باليوبيل المئوي لتأسيسها، فتعبيراً عن شكرنا لله تعالى وعرفاناً منا بنعمنه التي لا تعد ولا تحصى قامت لجنة إماء الله في الكباير بتقديم إقتراحات لمشاريع إنسانية عديدة لهذه المناسبة المباركة وقد وقع اختيار حضرة أمير المؤمنين أيده الله تعالى بنصره العزيز على:

"تمويل مضخات لمياه الشرب في أفريقيا"

وبفضلـهـ تـعـالـىـ قـامـتـ لـجـنـةـ إـماءـ اللهـ فيـ الـكـبـاـيـرـ بـجـمـعـ المـطـلـوبـ كـامـلاـ وـحـظـيـتـ بـبرـكـاتـ الصـدـقةـ الجـارـيةـ وـخـدـمـةـ الـإـنـسـانـةـ .

فـجزـاـكـمـ اللـهـ خـيـراـ وـوـقـكـمـ وـاـيـاـنـاـ لـادـاءـ وـاجـبـاـنـاـ تـجـاهـ الـإـنـسـانـةـ اـمـيـنـ ثـمـ اـمـيـنـ .

أـخـتـكـمـ ،
كـوكـبـ عـودـةـ أمـ رـبـيعـ
رـئـيسـةـ لـجـنـةـ إـماءـ اللهـ





لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ
إِنَّمَا يَرْجُوُ اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا
﴿٢١﴾ { سُورَةُ الْأَحْزَابِ }

أُسوة الرسول وتعامله مع زوجاته

بقلم السيدة سهاج محمود أم سليمان

تقولين: لا وربّ محمد، واذا كنت غضبي عليّ قلت: لا ورب ابراهيم "قالت" "أجل، أجل يا رسول الله ما أهجر إلا اسمك"
وقد كان سيدتنا خديجة رضي الله عنها معاذة خاصة في قلب الرسول (ص) وذكرها لم تخفت في قلبه وعندما كانت تزوره صديقة من صديقات السيدة خديجة كان ينهض قائماً ليستقبلها وكان كثيراً ما يمدح السيدة خديجة امام زوجاته الاخريات ويدرك كم ضحت في سبيل الاسلام .

وهو تعامله مع النساء عامة ومع أزواجه خاصة.
فقد كان (صلعم) عطوفاً كل العطف وعادلاً كل العدل مع زوجاته واذا أخطأ إحداهم في موقف ما ولم تق تف بما عليها من واجب الاحترام تجاهه فإنه كان يبتسم ويمرر الأمر .
فقد قال يوماً للسيدة عائشة رضي الله عنها إنني لأعرف إذا كنت عندي راضية واذا كنت عندي غضبي فقالت: "من أين تعرف ذلك؟" فقال: "اما اذا كنت عندي راضية فأنك

بسم الله الرحمن الرحيم،
نحمده ونصلی على رسوله
الكريم وعلى عبده المسيح
الموعود .
أسوة الرسول صلى الله عليه
 وسلم وتعامله مع زوجاته .
 هذا النبي الذي هو أظهر
 خلق الله وأصدقهم وأعظمهم
 استقامة وشفافية وبساطة
 ورقه وتواضعه وثباته .
 لقد تحكم حبه لله تعالى
 وإخلاصه له في جميع
 مجالات حياته ولكنني اخترت
 أن أتحدث عن موضوع واحد



وهكذا نرى ان الرسول صلى الله عليه سلم كان معلماً حقيقياً صادقاً وأميناً وكان يمارس ما يعظ الناس به اذا عرفته وعرفت جميع تصرفاته فقد عرفت القرآن الكريم وإذا عرفت القرآن الكريم فيمكنك ان تتعرف على رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم.

تمكن الام من العناية بطفلها .

وعندما كانت النساء يشتركن في أسفاره مع المسلمين كان يوصي دائماً بهدوء الخطى والسير الخفيف فقد حدث في أحد الاسفار ان دفع الرجال المطايا ليتقدموا مسرعين فصاح بهم الرسول رفقاً بالقوارير رفقاً بالقوارير وقصد بذلك أن النساء المسافرات سوف يعانين المتاعب من رجة الحركة السريعة للجمال والخيل .

و قبل موته (ص) أوصى وشدد في خطابه للمسلمين على حسن معاملة النساء وإيلائهن العطف والاحترام وكان مما قاله وأعاد القول فيه مراراً ان من رزقه الله من البنات فرباهن وعلمهن وأحسن تأديبهن كن له ستراً من عذاب النار يوم القيمة . ومن ذلك الحين تم تكريس حقوق النساء ولأول مرة بدأت المرأة تعامل كفرد كريم حر كامل الأهلية والمقومات الإنسانية والمسؤولية الخاصة .

وقد كان رسول الله مهتماً بتحسين ظروف حياة النساء واهتم بنوع المعاملة التي تلقاها النساء حتى وجد الناس حوله صعوبة في التكيف مع هذه المقاييس الجديدة فقد روى عن عمر رضي الله عنه قوله ان امرأتي راجعتني في شأن من شؤني فوبختها قائلاً: إن العرب لا تسمح للنساء بالتدخل في شؤونهم فرددت علي قائلةً إن ذلك قد فات أو انه فنبي الله يسمح لنسائه ان يراجعنه ولا يمنعهن فأفانت خيراً منه؟

فقلت لها اذا فعلت عائشة ذلك فإن لها مكانه خاصة عند الرسول(ص) ولكنه (ص) لم يفرق بين ازواجه بالمعاملة وكان حريصاً على مراعاة شعور النساء حتى انه في إحدى المناسبات بينما كان إماماً في الصلاة سمع بكاء طفل فأسرع في أداء الصلاة وذكر بعدها انه عندما سمع صوت بكاء الطفل أدرك ان الام سوف تشعر بالقلق لبكائه وهذا ما دفعه الى الالسراع بانهاء الصلاة حتى الالسراع بانهاء الصلاة حتى



اللقاء الافتراضي مع حضرة أمير المؤمنين

بلطف من المكتب العربي - لندن

عضوات لجنة إماء الله في الكبابير يتشرفن بلقاء أمير المؤمنين أيده الله بنصره العزيز آمين
المسلمات الأحمديات في الكبابير يتشرفن بلقاء افتراضي مع إمام الجماعة الإسلامية الأحمدية العالمية



"يجب أن يدرك الناس بأن النساء المسلمات الأحمديات هن اللواتي أفعالهن وأخلاقهن وسلوكهن وكلامهن
وعلاقاتهن الاجتماعية جميعها من أعلى المستويات ووفقاً لتعاليم الإسلام" - حضرة مرسورأحمد



في 06/06/2021 ، ترأس الخليفة الخامس، إمام الجماعة الإسلامية الأحمدية العالمية، حضرة مرسورأحمد، اجتماعاً افتراضياً مع عضوات لجنة إماء الله في الكبابير في حيفا.
ترأس حضرته الاجتماع من مكتبه في إسلام أباد في تيلفورد، بينما انضمت عضوات اللجنة من مسجد
محمود في الكبابير.

بعد عروضٍ تقديمية قصيرة أتيحت الفرصة للنساء المسلمات الأحمديات القاطنات في الكبابير لطرح
مجموعة من الأسئلة على حضرة الخليفة.



سألت إحدى الحاضرات حضرته عن التوترات الاجتماعية والسياسية في الشرق الأوسط.
فيما يتعلق بالعيش في الشرق الأوسط، قال حضرته إن الأمر متrox للمسلمين الأحمديين للعيش فيه
مع ما يلزم من الحذر والحكمة. وعلاوة على ذلك، فإن من واجبهم إظهار تعاليم الإسلام النبيلة والسلمية
بأمانة من أجل إزالة أي مفاهيم خاطئة أو مخاوف من أذهان غير المسلمين.
ثم أشار حضرته إلى أن جميع المجتمعات في جميع أنحاء العالم تواجه الصعاب والتي من أبرزها التزايد
المستمر للنادية التي تقود البشرية بعيداً عن الدين وعن الإيمان بوجود الله.



قال حضرة مرتضى مسروور أحمـد:

"الخطر الأكبر على عافية العالم هو الانتشار الواسع للفجور والظلم من خلال قوى الدجل التي تنتشر عبر وسائل الإعلام والإنترنت وغيرها من الوسائل. ونتيجة لذلك، يبتعد الشباب في جميع أنحاء العالم عن دينهم على الرغم من أنهم ولدوا في أسر متدينة. كما يتوجه الجنس البشري بشكل متزايد نحو تحقيق الرغبات الدنيوية والمادية... لذلك، يجب أن نحاول تجنيد أطفالنا مصيرًا مماثلاً لهذا وذلك من خلال بذل الجهود الحثيثة لتربيتهم بأفضل طريقة. وتلعب الأمهات دوراً أساسياً في ذلك".

وأضاف حضرة مرتضى مسروور أحمـد قائلاً:

"يجب على الأمهات تكوين علاقة وثيقة مع أبنائهن منذ الطفولة وتعليمهم أمور دينهم. ومن واجب الأم المسلمـة الأحمدـية أن تغرس في أبنائـها أن عليهم دائمـاً إثـار دينـهم على الدـنيـا وأـلا تستـحوـذ أو تـسيـطـرـ عليهم أـضـواءـ الدـنـيـاـ الـبـراـقةـ وـطـرـقـهاـ السـطـحـيـةـ"

وتتابع حضرة مرتضى مسروور أحمـد قائلاً:

"عندما يسعى الإنسان حقاً إلى إعطاء الأولوية لدينه في جميع الأمور ويسعى إلى أداء متطلبات العبادة وإقامة علاقة حبٍ مع الله وتبني أسمى الأخلاق والعمل بموجب تعاليم الإسلام، فمن المؤكد أنه سينال مرضاهـ اللـهـ. عـلـوةـ عـلـىـ ذـلـكـ، عـنـدـمـاـ يـرـضـيـ اللـهـ تـعـالـىـ عـنـهـ، فـإـنـ حـاجـاتـهـ الدـنـيـوـيـةـ سـتـتـحـقـقـ بشـكـلـ طـبـيـعـيـ أـيـضاـ".

وتتابع حضرة مرتضى مسروور أحمـد قائلاً:

"فلذلك من واجبـنـ تـرـيـةـ أـبـنـائـكـ وـبـنـاتـكـ تـرـيـةـ حـسـنـةـ مـنـذـ الصـغـرـ -ـ فـهـذـهـ هـيـ الطـرـيـقـةـ لـحـمـاـيـةـ أـجيـالـكـ الـقادـمـةـ وـهـذـاـ هـوـ التـحدـيـ الأـكـبـرـ فيـ عـصـرـنـاـ. لـذـاـ لـاـ تـعـتـبـرـ قـضـائـاـ مـنـطـقـتـكـ وـمـشاـكـلـهـ الـمحـلـيـةـ هـيـ التـحدـيـ الأـكـبـرـ. بلـ يـكـمـنـ التـحدـيـ الـحـقـيقـيـ فيـ مـحـارـبـةـ التـرـاجـعـ الـأـخـلـاقـيـ، وـالـشـرـورـ الـتـيـ تـنـفـشـيـ فـيـ الـعـالـمـ".

كـمـاـ سـئـلـ حـضـرـتـهـ عـنـ رـسـالـتـهـ لـلـمـرـأـةـ الـمـسـلـمـةـ الـأـحـمـدـيـةـ الـعـرـبـيـةـ.

قال حضرة مرتضى مسروور أحمـد ردـاـ عـلـىـ ذـلـكـ

"سواءً كـنـتـنـ مـنـ الـمـسـلـمـاتـ الـأـحـمـدـيـاتـ عـرـبـيـاتـ أـمـ مـنـ الـمـسـلـمـاتـ الـأـحـمـدـيـاتـ غـيرـ عـرـبـيـاتـ، فـإـنـ رـسـالـتـيـ هـيـ أـنـ عـلـيـكـنـ إـرـسـاءـ أـعـلـىـ الـمـعـايـرـ الـأـخـلـاقـيـةـ وـالـرـوـحـيـةـ. يـجـبـ أـنـ تـكـوـنـ هـذـهـ هـيـ سـمـتـكـنـ وـطـابـعـكـنـ الـمـمـيزـ، وـيـجـبـ أـنـ يـدـرـكـ النـاسـ بـأـنـ النـسـاءـ الـمـسـلـمـاتـ الـأـحـمـدـيـاتـ هـنـ الـلـوـاتـيـ أـفـعـالـهـنـ وـأـخـلـاقـهـنـ وـسـلـوكـهـنـ وـكـلـامـهـنـ وـعـلـاقـاتـهـنـ الـاجـتمـاعـيـةـ جـمـيعـهـاـ مـنـ أـعـلـىـ الـمـسـتـوـيـاتـ وـوـفـقـاـ لـتـعـالـيمـ الـإـسـلـامـ. ثـانـيـاـ وـالـأـهـمـ هـوـ أـنـ عـلـىـ الـمـرـأـةـ الـمـسـلـمـةـ الـأـحـمـدـيـةـ التـركـيـزـ عـلـىـ تـرـيـةـ أـبـنـائـهـاـ. يـجـبـ أـنـ تـعـلـمـنـ أـطـفـالـكـنـ دـيـنـهـمـ وـيـجـبـ أـنـ تـدـعـيـنـ لـهـمـ بـحـرـارـةـ لـأـنـ لـأـدـعـيـةـ الـوـالـدـيـنـ تـأـثـيـرـ وـوـقـعـ خـاصـ".

وتتابع حضرة مرتضى مسروور أحمـد قائلاً:



"ينبغي للإنسان أن يدعو لأبنائه أن يجعلهم الله سبحانه وتعالى متمسken بالدين دائمًا وأن لا ينحرفو عن الصراط المستقيم، لذا رددن دائمًا الدعاء القرآني؛

"اهدنا الصراط المستقيم"

وادعين الله أن لا يقعوا أبداً في شرك القوى الشيطانية وألا يساورهم أي شك في دينهم ولا أية أفكار لإثارة القلاقل في المجتمع".

وقال حضرة مرتضى مسرور أحمى أيضًا:

"هذه هي الطريقة التي يجب على المسلمة الأحمدية أن تربى أطفالها بها، وهي مهمة شاقة جدًا. فإذا قامت المسلمات الأحمديات بهذه المسؤولية، فإنهن سيجسدن قول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم: "الجنة تحت أقدام الأمهات".

وذكرت إحدى السيدات أن النساء المسلمات المحجبات غالباً ما ينظرون إليهن نظرة ارتياح ويتم الحكم عليهم بقصوة من قبل غير المسلمين في مجتمعهن.

فذكر حضرته أن مثل هذه الضغوط الاجتماعية المتعلقة بالحجاب موجودة في العديد من البلدان، وأنه تم سن قوانين تقيد حق المرأة المسلمة في ارتداء الحجاب في بعض البلدان الأوروبية.

قال حضرة مرتضى مسرور أحمى:

"في مجتمعك، قد ينتقدون بعض الناس ويستهزئون بك (لارتدائكن الحجاب)، ولكن هناك دول أخرى تم فيها سن قوانين ضد الحجاب وعلى الرغم من ذلك، فإن اللواتي يتمتعن بإيمان راسخ يواصلن ارتداء الحجاب. لذا، علينا أن تقررن ما إذا كنتن ترغبن في اتباع أوامر الله وتحمل كل مشقة وسخرية وانتقاد في سبيله تعالى أم أنكم ستختزن وتقبلن ما يقوله الآخرون وتتبعن تيار المجتمع؟ فهذا قرار علينا أن نتخذه".

وسألت سيدة أخرى حضرة الخليفة كيف يمكن للمرأة المسلمة الأحمدية التي تعمل بسبب الحاجة المادية أن تضمن عدم إهمالها لواجباتها تجاه أسرتها؟

قال حضرة مرتضى مسرور أحمى في إجابة مفصلة:

"إذا كانت الأم المسلمة الأحمدية تعمل بدافع الضرورة للمساعدة في شؤون المنزل المالية، فعليها أن تحاول العثور على وظيفة تنتهي في وقتٍ يمكنها فيه العودة إلى المنزل عند عودة زوجها وعند عودة أطفالها من مدارسهم. وإذا لم يكن ذلك ممكناً وكانت غير قادرة على استقبال أطفالها عند عودتهم من المدرسة، فيجب أن يعلم الأطفال أن والدتهم قد قامت ببعض التحضيرات لهم بحيث بعد أن يغسلوا ويغيروا ملابسهم، يجدون الطعام بانتظارهم".



وتابع حضرة مرتضى مسرور أحمى قائلاً:

"على الأم العاملة العمل بجهد مضاعف، حيث سيعين عليها الوفاء بالتزاماتها في مكان عملها وسيعين عليها أيضاً إعطاء الوقت الكافي لأطفالها. ينبغي أن تتحدث معهم، وترشدهم أخلاقياً، وتذكّرهم بأداء صلوّاتهم. ومهما كانت الظروف، يجب الحفاظ على بيئة عائلية إيجابية داخل المنزل ..."

وقال حضرة مرتضى مسرور أحمى أيضاً:

"راقبن أطفالكن أيضاً كي لا يشاهدو أي محتوى ضار أو غير لائق على الإنترنت. وبالمثل يجب أن تقضي الأم أكبر وقت ممكن مع أطفالها في عطلة نهاية الأسبوع. وبالطبع، تقع على عاتق الآباء مسؤولية مساعدة الأمهات داخل المنزل. يجب إنشاء بيئة أسرية قوية حيث يجلس الآباء والأطفال معًا ويناقشوا أفكارهم ووجهات نظرهم بصرامة مع بعضهم البعض. سيؤدي هذا إلى خلق الوحدة وإلى تعلق الأطفال بأسرهم إلى الأبد، وسيؤدي ذلك أيضاً إلى تطوير وتنمية ارتباطهم بالجامعة الإسلامية الأحمدية".

وطرح سؤال آخر يتعلق بكيفية جذب الشباب إلى برامج الجماعة الإسلامية الأحمدية في وقت يتبعه فيه الناس عن الإيمان بالله.

فأوصى حضرة الخليفة بضرورة أن تلعب الأمهات المسلمات الأحمدية دوراً في ضمان مشاركة أطفالهن منذ صغرهم في أنشطة الجماعة الإسلامية الأحمدية.

وقال أيضاً إنه ينبغي تنظيم برامج اللجنة وناصرات الأحمدية بطريقة تجذب الفتيات والنساء وأنها يجب أن تكون برامج تفاعلية.

كما قال حضرته إنه يجب تنظيم الأنشطة الترفيهية والفعاليات الرياضية للأطفال ويجب منحهم الفرصة للتعبير عن آرائهم وأن يشعروا بالقوة والتمكين، بدلاً من مطالبتهم بالاستماع إلى الخطب فقط.

وسائل حضرة الخليفة بما إذا كانت الآية القرآنية التي تقول إن :

"الرجال قوامون على النساء" تعني أنه يجب أن تكون لرأء وقرارات الرجال الأسبقية على آراء وقرارات النساء؟

ورداً على ذلك، قال حضرته بشكل قاطع إن الآية المذكورة لا تعني ذلك أبداً.
قال حضرة مرتضى مسرور أحمى:

"لا على الإطلاق! هذه الآية لا تعني أن رأي الرجل مرجح على رأي المرأة. فالنساء يعطين أيضاً أحكاماً صائبة جداً وبعض قرارات الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم كانت بناءً على مشورة النساء. فعلى سبيل المثال، عند صلح الحديبية، تصرف النبي صلى الله عليه وسلم بموجب نصيحة زوجته حضرة أم سلمة (رضي الله عنها)".



وتابع حضرة مرتضى مسرور أَحمد قائلاً:

"كل ما تعنيه الآية هو أن الرجل هو المسؤول عن المنزل وبموجب هذه الأهلية فهو المسؤول عن إدارة الشؤون المالية للمنزل والتأكد من إدارة المنزل بما يتوافق مع تعاليم الإسلام. ولهذا السبب فإن تعليم الإسلام يقول إنه إذا كانت الزوجة تعمل فلا يحق لزوجها مطالبتها بالنفقة على البيت حتى يخفف العبء عنه. فإذا كانت لا ترغب في ذلك على الرغم من استطاعتها، فإن الرجل يظل المسؤول عن تلبية احتياجات الأسرة مالياً، كما أنه المسؤول عن التأكد من إدارة المنزل بطريقة إسلامية".

وقال حضرة مرتضى مسرور أَحمد :

"وفيما يتعلق بالأمور المنزليّة أو الزوجيّة، فكثيراً ما أقول للرجال المسلمين الأحمديين إن آية "الرجال قوامون على النساء"

تتطلب أيضاً من الرجال أن يتحلوا بالصبر وألا يتشارجو مع زوجاتهم دون داع. فيجب على جميع الرجال التحلي بالصبر والاستماع إلى زوجاتهم فيما يتعلق بالأمور اليومية حتى تظل بيته المنزل هادئة. وهذا معنى كلمة "قَوْمٌ" أي أن على الرجل أن يحافظ على بيته المنزل هادئاً وآمناً من أجل تربية الأبناء الأخلاقية. فلم يجعل الرجل قواماً كي يسيطر على أسرته، بل جعل قواماً للوفاء بحقوق زوجته وأولاده".

من أدعية المسيح الموعود عليه السلام:

"يا محسني، ويا ربِّي، أنا عبدك الضعيف العاصي الغافل الذي لا حول له ولا قوة. لقد رأيت مني ظلماً على ظلم، وأسبغت عليّ نعمة تلو نعمة، وعهدت مني ذنباً على ذنب، وأحسنت إليّ إحساناً بعد إحسان. لقد سترتني دائماً ومتّعنتي بنعماّتك التي لا حصر لها. فالآن أيضاً أرحمني أنا المقصر المذنب، واعفُ عن تجاهسي وتقصيري في أداء واجب شكرك، ونحوّي من غمي هذا، فإنه لا منجي إلا أنت." آمين.

دعا للتفاني في الله وهو: "يا رب العالمين، لا يسعني الشكر على مننك، فأنت جدُّ رحيم وكريم، ولا حصر لمننك التي مَنَّت بها عليّ. اغفر لي ذنبي لئلا أهلك، وألق حبك الخالص في قلبي لأنّال الحياة، واسترني وأوزعني أن أعمل صالحاً ترضاه. أعوذ بوجهك الكريم من أن يحلّ غضبك عليّ، أرحمني، أرحمني، ونحوّي من بلايا الدنيا والآخرة، بيدك الفضل والخير كلّه." آمين.



الله عليه وسلم أسلوب
التبشير من خلال قدوته
وأخلاقه الفاضلة. وقد قال
سيدنا علي بن أبي طالب
رضي الله عنه: حديثوا الناس
بما يعرفون، أتحبون أن
يکذب الله ورسوله (البخاري).
قال المسيح الموعود عليه
السلام: إن كان في قدرتي
لتجولت بيت بيت مثل
القراء البائسين ونشرت
رسالة دين الله الحق، كي
أنقذ الناس من الشرك والفتن
المنتشرة التي تريد أن تهلك
هذا الدين..(الملفوظات مجلد
(3)

إن أهمية واجب التبليغ
تبين من هذا المثال، مثلاً
إذا كان هناك وباء متفشى ولا
يوجد له علاج، وكل العالم
يعاني منه ويبحث الناس عن
وصفة لمعالجة هذا الوباء،
فإذا كان هناك طبيب يعرف
دواء هذا المرض المتفشى
وعنه إمكانية لتوفير الدواء
للآخرين ولكنه لا يتحرك ولا
يساعد أحداً، فما أشقي ذلك
الطبيب وما أظلمه ويلعنه
اللعنون... فهو بهذا نحن

أهمية الدعوة إلى الله والتبشير

بقلم السيدة بشرى شمس أم إيقان

يقول الله تعالى في القرآن
ال الكريم:

وَلَتَكُنْ مِّنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى
الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ
وَنَهَاوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ
هُمُ الْمُفْلِحُونَ . (آل عمران
(104)

وَمَنْ أَحْسَنْ قَوْلًا مِّنْ دَعَا
إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ
إِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ (فصلت
33). هَذِهِ سَبِيلِي أَدْعُو إِلَى اللَّهِ
عَلَى بَصِيرَةٍ أَنَا وَمَنْ اتَّبَعَنِي
وَسُبْحَانَ اللَّهِ وَمَا أَنَا مِنْ
الْمُشْرِكِينَ . (يوسف
(108)

هذه الآيات تبين لنا مدى
أهمية التبليغ وفرائضنا.
ثم يبين الله تعالى أسلوب

الداعي إلى الله، قال:

فِيمَا رَحْمَةٌ مِّنَ اللَّهِ لِنَتَ
لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظًا
الْقُلُبُ لَا نَفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ
فَاغْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ
وَشَارِهِمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ
فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ
الْمُتَوَكِّلِينَ (آل عمران 159).
إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ
وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ
وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهَمَّدِينَ
(القصص 56).

وجاء في الحديث أهمية
فريضة التبليغ كما قال
رسول الله صلى الله عليه
وسلم: من دل على خير فله
مثل أجر فاعله (مسلم).
كذلك بين لنا الرسول صلى



مطروحاً على الأرض إلى أن تأتي قافلة أخرى فيفعل معها مثلاً فعل بالقافلة الأولى وظل طول حياته إلى أن توفاه الله وذهبت روحه الكريمة إلى خالقها وهو على هذا السبيل من التبشير. فالهداية والإقناع في الحقيقة هما من الله تعالى وأما التبشير وإبلاغ الدعوة فأمر موكل إليكم، فإذا لم تبلغوا حق التبليغ تكون المسؤولية عليكم أنتم يوم القيمة ولا تكون على الذين لم تبلغهم الدعوة.

ولا يضركم سب المنكرين وشتمهم لأنكم بمثابة الأب الشقيق المريي إذا أراد أن يصلح أولاده ويوجههم إلى ما فيه خيرهم وصلاحهم فهو لا يبالي بهم إذا قاموا ضده وسبوه وشتموه.

ثم إن هؤلاء أيضاً مثل الجنين في بطن أمه وكما أن الأب يهتم به اهتمامه بالولد الذي خلق ووجد في هذا الكون ويعتنى بصحة أمه اعتناءً عظيماً غير مفكر هل يكون من نصيب هذا الجنين

تناقشو معه كثيراً ولكنه لم يقتنع فأخبر الصحابة حضرة المسيح الموعود عليه السلام بالأمر وقالوا إننا لم نستطع إقناعه ولكننا نجد فيه شوقاً لمعرفة الحق ورأينا أن تدعوه له فلربما قد يهتدى بواسطة الدعاء.

فدعوا له المسيح الموعود (عليه السلام) فأخبره الله سبحانه وتعالى بأن هذا العربي سيهتدى وبالفعل حدث في تلك الليلة أن هذا العربي بينما كان جالساً وحده إذ به يقوم فجأة ويقول صائحاً نعم نعم إن المسيح الموعود حق وصدق ولقد اقتنعت بأنه صادق في دعوته. ثم ذهب إلى العجاز وأخذ يبشر القوافل ويقول بمجيء المسيح الموعود عليه السلام حتى أني لما ذهبت إلى الحج قبل خلافتي سمعت عن هذا الرجل بأنه كان يتبع القافلة المسرعة ويركض بجانبها ويبشر الحاجاج فكانوا يضربونه ضرباً مبرحاً حتى يسقط على الأرض مغشياً عليه ويظل

اليوم بعث الله إلينا المسيح الموعود عليه السلام بتربياق لإزالة سموه هذا الزمان، ونحن لا نوزع هذا التربياق.. فحربي بنا أن نبلغ دعوة المسيح الموعود عليه السلام بكل اهتمام وجهد. علينا بالتبشير وعلى الله فتح القلوب

يقول المصلح الموعود (رض) في إحدى خطباته وما مفاده: جاء أحد من العرب في زمن المسيح الموعود (عليه السلام) إلى قاديان ومكث مدة قصيرة ثم قال للmessiah الموعود عليه السلام بعد أن مكثت هذه المدة لم يتبين لي صدقك، فقال له المسيح الموعود (عليه السلام) إذاً عليك أن تبقى مدة أخرى عندنا مثل المدة التي قضيتهاها وسترى صدق دعوتي إن شاء الله. ثم أشار المسيح الموعود (عليه السلام) إلى بعض كبار أصحابه بأن يباخثوه لكي يقنعوا به البحث خلال تلك المدة، ففعلوا ذلك لبضعة أيام وقد



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ
إِنَّمَا يُنَزَّلُ مِنَ السَّمَاءِ
رِزْقٌ لِلنَّاسِ وَلَا يُنَزَّلُ
إِلَّا مَنِ اتَّخَذَ اللَّهَ عَذَابَهُ
أَنْتَوْلَى مَنْ يَعْصِيَ اللَّهَ
إِنَّمَا يُنَزَّلُ مِنَ السَّمَاءِ
رِزْقٌ لِلنَّاسِ وَلَا يُنَزَّلُ
إِلَّا مَنِ اتَّخَذَ اللَّهَ عَذَابَهُ
أَنْتَوْلَى مَنْ يَعْصِيَ اللَّهَ

المؤمنين خليفة المسيح
الخامس نصره الله:
يوجد في جماعتنا بفضله
تعالى أناس كثيرون قد
بلغوا المستوى المطلوب في
عباداتهم، فنتجافي جنوبهم
عن المضاجع .. يدعون ربهم
للمجموعة في صلاة التهجد
.. ويحضرون قدمًا في سبل
التفوي، وبسببهم ينزل
الله تعالى علينا أفضاله
من حيث الجماعة أيضًا،
ولكن المسيح الموعود
عليه السلام كان يريد أن
يحوز معظم أفراد جماعته
هذا المستوى ليتمكن كل
فرد منها من إنشاء علاقة
شخصية معه تعالى، فيحظى
بالبركات الإلهية التي ينالها
الذين يسعون للفوز برضاء
الله سبحانه وتعالى . وكلما
سارع أفراد الجماعة في بلوغ
المستويات العليا في التقوى
اقربت أيام غلبة الإسلام
بسرعة.

الحياة على وجه الأرض أو
يذهب إلى القبر لا حياة فيه
كذلك أنتم من هؤلاء . فهم
كأجنتكم ويجب أن تعتنوا
بهم فلربما يكون من نصيب
بعضهم الحياة والهدایة على
أيديکم . ولا تفكروا في سبهم
وشتمهم وأن لكم في ذلك
أسوة حسنة بالنبي محمد
(ص) فإنه عندما ذهب إلى
الطائف يبشر قومه قابلوه
باليؤذاء والضرب وأسالوا
منه دمه الكريم حتى صار
يتدفق من ظهره وسائل
إلى حذائه والتتصقت قدمه
بالحذاء لتجمد الدم، وأطلقوا
الكلاب وراءه تنفسه وفي هذا
الموقف نزلت عليه (ص)
الملائكة وسألته إذا ما أحب
أن يصلوا قومه بعذاب أليم
؟ ولكنه (ص) قال لهم كلا !!
إنهم قومي ثم توجه إلى الله
وقال : رب اهدِ قومي فإنهم
لا يعلمون . (من مجموعة
خطبات المصلح الموعود)

من خلال الأدعية نستطيع
أن نساهم في الدعوة
وفي الختام يقول حضرة أمير



مثل دقائق قليلة مرت كلمح
البصر. فالحياة قصيرة وإن
طالت في نظرنا .

يقال إن سيدنا نوح عليه
السلام سئل يوماً كيف رأيت
هذه الدنيا ؟!!

فقال : " كداخل من باب
وخارج من آخر " .

ويقول رسولنا الكريم صلى
الله عليه وسلم ينصح عبد
الله بن عمر (رضي الله عنه) :
" كن في الدنيا كأنك غريب
أو عابر سبيل " .

وعابر السبيل أو المسافر
حين يحتاج مرحلة من
الطريق يحط الرحال ويقف
ليستريح فيلفت وراءه ليري
كم قطع ؟ وينظر أمامه ليبصر
كم بقي. ومثله في ذلك مثل
التاجر الذي يراجع حساباته
في كل عام ليعلم ماذا

ربح وماذا خسر ، ثم يعيد
حساباته من جديد. فحربي بنا
ونحن نودع العام الهجري
المنصرم ونستقبل العام
الهجري الجديد أن نكون أشد
حرصاً على أعمارنا وأوقاتنا
من هذا المسافر أو التاجر .
يقول سيدنا عمر (رضي الله

أيامه وشهوره. إن ذهاب
عام ومجيء عام جديد أمر
يستدعي منا الوقوف وقفه
جدية للمحاسبة الصادقة مع
أنفسنا .

فعندما ينقضي عام نظر
إننا عشناه وزدنا عاماً ، وفي
الحقيقة أنا فقدناه ونقصنا
عاماً من أعمارنا. قال الشيخ
الحسن البصري
(رحمه الله) :

" يا ابن آدم إنما أنت أيام
كلما ذهب يوم ذهب
بعضك "

فكل عام يمضي من أعمارنا
يقربنا إلى الموت أكثر .
ولو تأملنا أعمارنا لوجدنا أن
عمرنا المنصرم سواء أكان
سبعين أم ستين أمأربعين
إم عشرين عاماً قد مر بسرعة

محاسبة النفس

بقلم : السيدة عناية إسماعيل أم خلود

أشهد أن لا إله إلا الله وحده
لا شريك له وأشهد أن محمداً
عبده ورسوله. أما بعد فأعوذ
بالله من الشيطان الرجيم
بسم الله الرحمن الرحيم.

يقول تعالى في محكم آياته:
﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا
اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ
لِعَدِّ صِوَافَقُوا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ حَبِيرٌ
بِمَا تَعْمَلُونَ ﴾

[الحشر: 18]
﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُلْهِكُمْ
أَمْوَالُكُمْ وَلَا أُولُدُكُمْ عَنْ ذِكْرِ
اللَّهِ وَمَنْ يَقْعُلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ
هُمُ الْخَسِرُونَ ﴾

[المناافقون: 9]
ها نحن نودع عاماً هجرياً
مضى ونستقبل عاماً جديداً.
لقد مضى هذا العام ومر
بسرعة وكأننا لم نعش



وفي كل أمور حياتهم اليومية. تماما كما نصت عليه الآية القرآنية في سورة الأنعام : " قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ " (الأنعام : 162) عندما نراجع أسباب الهجرة النبوية المباركة نرى أن الأسباب الرئيسية كانت بتلك الظروف القاسية من حصار واعتداءات بأنواعها وحرمان عانى منها المسلمين . وعلى رأسهم الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم ، وأكثر من هذا فقد مُنِعَ المسلمين من تأدية وتطبيق أوامر الله ورسوله في أمور حياتهم اليومية، لذلك جاء الأمر بالهجرة من قبل الرسول لأصحابه صلى الله عليه وسلم .

هذه الظروف قد تتغير من عصر لآخر ، ولكن من المؤكد أنه عندما تتوافر تحت أي ظرف كان أسباب تمنع المسلمين من تأدية وتطبيق أوامر الله ورسوله في أمور حياتهم اليومية فإننا ملزمون أن نقوم بما قام به رسولنا

بقلوبنا وعقولنا ومشاعرنا وواقعنا مع رسولنا الحبيب صلى الله عليه وسلم في هجرته المباركة من مكة المكرمة إلى المدينة المنورة ، والتي حوت على الكثير من الدروس وال عبر العظيمة . وليس عبثاً أن جمع الصحابة في عهد عمر بن الخطاب (رضي الله عنه) على اختيار التاريخ ابتداء بهجرة الرسول صلى الله عليه وسلم ، لما في ذلك الحدث العظيم من نصر وتمكين وقيام دولة الإسلام في مدينة الرسول صلى الله عليه وسلم . وإننا بلا شك لزمون بآحياء هذا الشعار الإسلامي – التقويم الهجري – واستعماله في حياتنا اليومية لارتباطه بعبادات عديدة مثل الصوم وحج البيت وغيرها . إن الحكمة من الهجرة تكمن في أن الإسلام لا يكتفي من أهله بالصلوة والصوم فقط بل يريد منهم أن يطبقوا كل أوامر الله عز وجل وأوامر الرسول صلى الله عليه وسلم الظاهرة والباطنة في أنفسهم

عنده : " حاسبوا أنفسكم قبل أن ثحاسبوا ، وزنوا أعمالكم قبل أن تُوزن لكم ، وتأهبو للعرض الأكبر على الله ، أي يوم تُعرضون على الله لا تخفي منكم خافية " . فالإنسان المتقى هو الذي يدرك قيمة الزمن لأنه يعلم ماذا ينتظره بعد هذه الحياة الدنيا ، فيسخر الوقت في هذه الحياة لعمل الخير والبر والتقوى . والعمل بما يرضي الله تعالى يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم .

قال سيدنا عمر (كرم الله وجهه) : " ارتحلت الدنيا مدبرة ، وارتتحلت الآخرة مقبلة ، ولكل واحدة منها بنون فكونوا من أبناء الآخرة ولا تكونوا من أبناء الدنيا ، فإن اليوم عمل ولا حساب وغدا حساب ولا عمل " (أخرجه البخاري) . أخواتي ... ما أحوجنا ونحن نستقبل عاما هجريا جديدا أن نعيش



" لا تنقطع الهجرة حتى تنقطع التوبة ، ولا تنقطع التوبة حتى تطلع الشمس من مغربها " (رواه أبو داود والنسائي)

وعن عبد الله بن عمير عن أبيه :

" أنه قيل لرسول الله صلى الله عليه وسلم ما أفضل الهجرة قال : " من هجر ما حرم الله " (مشكاة المصايب).

وقال صلى الله عليه وسلم في حجة الوداع :

" ألا أخبركم بالمؤمن: من أمنه الناس على أموالهم وأنفسهم. والمسلم؟ من من سليم الناس لسانه .

والمجاهد؟ من جاهد نفسه في طاعة الله. والمهاجر؟ من هجر الخطايا والذنوب . "

(السلسلة الصحيحة 549).

باب الهجرة أخواتي مفتوح لكل من ترغب.

- فلا بد من الهجرة من ترك الصلاة والتکاسل في تأديتها، إلى الصلاة وعلى وقتها .

- ولا بد من الهجرة

وقد يقع الكثير من الشباب والشابت المسلمين تحت سيطرة وتأثير هذه المغريات فتصبح علاقة المسلم مع الله مشوشة، وبالتالي يفقد الطمأنينة في العبادات، وقد يزداد انحرافاً وينقاد أسيراً تحت وطأة هذه الإغراءات والفواحش اللاأخلاقية .

فتصبح حياته أشبه بالجحيم. والهجرة ترمز لمثل هذا المسلم، بأن خلاصك من الحياة الجحيمية وهذا الأسر الذي يسيطر عليك، هو بهجرتك اليوم إلى الله، وهجر الخطايا والذنوب . هذه هي الوصفة الناجعة للخلاص من هذه الظروف القاسية، ولتحقيق النجاح على الصعيد الشخصي، تماماً كما كانت الهجرة النبوية بمثابة الشعلة التي أنارت هذا الدين الحديث السن، وجعلته يبسط هيمنتها في أطراف الجزيرة العربية وخلال فترة وجيزة . ومن هذا المنطلق فإن الهجرة باقية لم تنته بعد فقد قال صلى الله عليه وسلم :

الكريم لأن في ذلك الفلاح والنجاح لنا . وهذا ما فعله الخليفة الرابع سيدنا طاهر أحمد رحمه الله، عندما هاجر من أرض الوطن باكستان إلى أرض الله الواسعة فاستقر حضرته في مركز الجماعة بلندن .

ومن يعرف الجماعة عن كثب لا يستطيع أن يُنكر ما حققه الهجرة المباركة من نجاح وازدهار وتطور منقطع النظير لهذه الجماعة المباركة .

وأحياناً تكون الظروف التي تمنع الإنسان المسلم من تأدبة واجبه الديني تجاه الله ورسوله وتقصد علاقته مع الله من نوع آخر، لا تشبه الظروف التي كانت في عهد الرسول صلى الله عليه وسلم .

فعلى سبيل المثال: الإنسان المسلم في هذا العصر محاصر بمجتمعات إباحية مليئة بالإنحرافات والفواحش اللاأخلاقية، تتردد في وسائل الإعلام الغربية تحت اسم الحرية الزائفة .



والعاقل من اتعظ بأمسه،
واجتهد في يومه واستعد
لغضده.

اللهم اجعل عامنا هذا أفضل
من عامنا المنصرم بتوفيقنا
لطاعتك وترك معصيتك يا
رب العالمين .

اللهم اجعل عامنا هذا فرصة
لقبولنا في قافلة المهاجرين
إليك والمنبيين إليك، يا ذا
الجلال والإكرام. وصلى الله
على نبينا محمد وعلى آله
وصحبه وسلم.

معصية يبغضها الله إلى كل
طاعة يحبها الله.

أخواتي إن بداية العام
الهجري الجديد فرصة لكل
واحدة منا للهجرة إلى الله.
لنفتح صفحة جديدة مع

الله عز وجل، صفحة
بيضاء نقية، نعاهد الله فيها
أن نسلك طريق الإلتزام
والهداية، نعاهد الله فيها أن
يكون كتاب الله عز وجل
جليسنا، وذكر الله عز وجل
أنيسنا.

وهكذا أخواتي الكريمات
نحيي ذكرى الهجرة المباركة،
ونحقق مقاصد她的 العظيمة،

من قراءة المجالات والجرائد
التافهة، إلى قراءة القرآن
الكرييم وتدبر آياته.

- ولا بد من الهجرة
من الكذب والغيبة والنسمة
والكلام البذيء والنظر
المحرّم، إلى ذكر الله عز
وجل ودعائه والتلذذ
بمناجاته.

- ولا بد من الهجرة من
الجلسات الفارغة والتافهة،
إلى مجالس الذكر التي لا
يشقى جليسها.

وبالإختصار لا بد من الهجرة
من كل ما يغضب الله إلى
كل ما يرضي الله، من كل

من أدعية القرآن الكريم

رَبَّنَا وَسِعْتَ كُلَّ شَيْءٍ رَحْمَةً وَعِلْمًا فَاغْفِرْ لِلَّذِينَ تَابُوا وَاتَّبَعُوا
سَيِّلَكَ وَقِهِمْ عَذَابَ الْجَحِيمِ * رَبَّنَا وَأَدْخِلْهُمْ جَنَّاتِ عَدْنِ التَّيِّ
وَعَدْتَهُمْ وَمَنْ صَلَحَ مِنْ أَبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ إِنَّكَ أَنْتَ
الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ * وَقِهِمُ السَّيِّئَاتِ وَمَنْ تَقِ السَّيِّئَاتِ يَوْمَئِذٍ فَقَدْ
رَحْمَتَهُ وَذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ (غافر 8-10)



والإصرار الثابت، عندها
فقط سيستطيع هؤلاء الأولاد
أن يتقدوا لمواجهة الحياة
بسببيات ولذة ومن هنا قالوا:
المرأة الصالحة تصنع الرجال
العظيم".

هذا ولقد زها وجه تاري خنا
العربي المجيد بوجوه أولئك
الفاضلات الالاتي ضربن
المثل الرائع بالحب والحنان
والقوة والحزم والشجاعة
والاقدام..
وحسبي أن أذكر منهم على
سبيل المثال لا الحصر
السيدة خديجة بنت خويلد
زوج النبي صلى الله عليه
 وسلم التي قال فيها:
 "آمنت بي حين كفر الناس"
 "وصدقني إذ كذبني الناس"
 "وواستني بمالها إذ حرمني
 الناس"
 "ورزقني منها الله الولد دون
 غيرها من النساء".

كذلك السيدة عائشة أم المؤمنين وهي تحت الجيوش
الاسلامية على الثبات في
القتال وغيرهن غيرهن
الكثيرات الكثیرات

وجههُ أمّي وجههُ أمّتي

بِقَلْمِ الْمَرْبِيَّةِ مُنَالٌ مُوسَى أُمُّ صَلَاح

الشداد فاز ونجح وسعد
الجميع معا
وإن كانت على النقيض من
ذلك سقطت هي وضاع
الرجل وانحلت الأسرة
الطيبة وجرفتها تيارات اليأس
والضياع.
والأم الطيبة كالأرض الطيبة،
تعطي من خيرها لبنيها بلا
حدود وهي الكفيلة بأن
تجعل منهم رجالا عظاما ومن
بناتها سيدات فاضلات ذلك
أن الأب مهمما كان قادرا على
تحمل المسؤوليات الخارجية
تجاه بيته وأولاده فان هؤلاء
الأولاد لن يسعدوا بشيء
ما لم يصاحبهم حنان الأم
وتفهمها الحقيقي لاحتياجاتهم
النفسية والجسدية
وتشجيعها إياهم على تخطي
الصعاب بالسمة المطمئنة

قول صغير يحمل معنى كبيرا
جدا
أجل إن الوجه الحقيقى لكلِّ
أمةٍ كانت ولكلِّ مجتمعٍ كان
مرهونٌ بصورةِ الأمهات فيه
واتجاهاتهن المختلفة في
الحياة العائلية والاجتماعية.
فالبليت الدافع المطمئن لا
تُكتب له سعادةً حقيقة
دون حنان الأم فيه وحرصها
على سعادة أفراده سواء في
ذلك الأب أم الأبن أم البنت.
فالأم والأم وحدها، الكفيلةُ
بأن تسعدَ الأبَ ببيتِهِ هادئٍ
سعيد وهي إن وقفت معه
وقفةِ الإخلاص والتشجيع
في كل موقف أو عقبة
في سير الحياة مليئة
بالمفاجآت ونجحت في أن
تدفعه إلى الأمام وتشد من
عزمِه وتحتما، معه الصعاب



أعوذ بالله من الشيطان
الرجيم
" يا أيها النبي قل لآزواجك
وبناتك ونساء المؤمنين
يُدْنِيَنَ عَلَيْهِنَ من جلابيبهن
ذلك أدنى أن يُعرَفَنَ فلا
يُؤذِيَنَ وكَانَ غَفُوراً رحِيمًا"
(الأحزاب 59)
" والمُؤمِنُونَ وَالْمُؤمِنَاتُ
بعضُهُمُ أُولَئِكَ بَعْضٌ يَأْمُرُونَ
بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَا عَنِ الْمُنْكَرِ
وَيَقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيَؤْتُونَ
الزَّكَاةَ وَيَطْبِعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ
أُولَئِكَ سَيِّرُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ
عَزِيزٌ حَكِيمٌ " (التوبه 71)
 علينا أن نرتقي بأنفسنا ونترفع
عن الغيبة والنميمة وإيذاء
الآخرين بذلك
فالشاعر يقول:
مراتب المجد لا يرقى لها أبدا
- من هُمُّهُ النَّاسُ مَا قالوا وما
فعلوا
وأجملُ النَّاسِ أعمى عن
مساوئهم - وقلبهُ الحُرُّ
بالعلياء منشغلٍ.

والشرف والاحتشام
ويحثنا على حسن تربية
الأولاد وصيانة البيت ورعاية
الزوج.
تخيلوا مجتمعاً كهذا تقوم
فيه كل النساء بهذه التعاليم
عندها حتماً سينطبق علينا
قول الشاعر:
"الأم مدرسةٌ إِذَا أَعْدَدْتَهَا
أَعْدَدْتَ شَعْبًا طَيْبَ الْأَعْرَاقِ"
وكذلك الحديث :
أمك ثم أمك ثم أمك!
وقول الشاعر :
"لَيْسَ الْيَتَيمُ مِنْ انتَهَىْ أَبُوهُ
مِنْ هِمِ الْحَيَاةِ وَخَلَفَاهُ ذَلِيلًا"
"إِنَّ الْيَتَيمَ هُوَ الَّذِي تَلَقَّى لَهُ
أَمَا تَخَلَّتْ أَوْ أَبَا مَشْغُولاً"
فإِذَا كَانَتْ مَعَ أَوْلَادَهَا تَكُونُ
عَكْسُ ذَلِكَ حَتَّمًا..
لقد كرم الله تعالى المرأة
وأعطها حقوقاً في الإسلام
وفي شرعه الطاهر لم تحظ
بها المرأة في أي من الديانات
السابقة
وقد ذكرت النساء في القرآن
الكريم في العديد من الآيات
بنسبات وحول مواضيع
مختلفة
وأنهي مقالتي بعضها ..

ولدن الأنفس رجالاً وجعلن
الرجال سادة وعظاماً.
فطبوبي ببيت سعد بأم تعطي
لتناول ولو كان مطلبه صعب
المنال.
أيها القراء الأعزاء
إن ما كتبته في مقالتي هذا
يعبر عما يختلج في قلبي
ويدور في ذهني حين أفك
فيينا نحن النساء الأحمدية
اللائي بايعلن حضرة إمام
الزمان وتعهدنا أن نضحى
كل حين بحياتنا، مالينا
وقتنا وأولادنا من أجل إقامة
الخلافة الأحمدية.
ويخاطبنا مولانا أمير
المؤمنين في مناسبات
عديدة:
في خطباته المختلفة التي
يتوجه من خلالها لنساء
الجماعة في الاحتفالات
السنوية
في احتفالات لجنة إماء الله
في دول العالم
في اللقاءات الافتراضية
وفي غيرها من المناسبات
ويحثنا في معظمها على
أمرتين أساسين:
الالتزام بالعفة والشهامة



أم المؤمنين حضرة السيدة عائشة بنت أبي بكر (رضي الله عنهم)

بقلم السيدة شيراز عودة أم فلاح

للنبيِّ محمدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. وفي نفس الوقت كانت من أكثر المدافعين عن أحكام الشريعةِ وشديدة الإنكارِ على اللواتي يخالفن أحكام الشريعةِ.

وكانت تناصح النساء في سلوكيهن في البيتِ وخارج البيتِ وفي المجتمعِ؛ إذ حينما رأت تغييرًا في ملابس بعض النساء بعدَ عهدِ النبيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أنكرت ذلك وقالت: لو أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رأى ما أَحَدَثَتِ النِّسَاءُ لَمْ يَعْنِهِنَّ المسجد.

وكانت السيدة عائشةُ رضي الله عنها تتحججُ عن تلاميذِها غيرِ المحارم، وربما تَبَهُّتُم بتصفيقِها من

عليه وسلم إلا ما يَسُرُّ نظرَه وخارطَه ويُدْخُلُ السروَرَ في قلْبِهِ.

كانت من أكثر الناسِ دفاعاً عن حقوقِ المرأةِ وعن حقوقِ الشريعةِ. كانت ناصحةً للنساءِ في الأمورِ الدينيةِ والعائليةِ. علمَت التسامح والصدقَ والأمانةَ. وعلى لسانِها نُقلَتُ الكثيرون من الأحاديثِ.

وبما أنها كانت أحبَّ الناسِ إلى الرسولِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وأقربَهم له، فهذه الميزةُ أعطتها الكثيرَ من الحِكمةِ والقوَّةِ والكرامةِ. وهذا الشيءُ زادَها شرفاً واحتراماً.

ودائماً كانت تسمع شكاوى النساءِ المختلفةَ وتطرحُها

أقدمُ لحضراتِكنَّ كلامَهُ عن أعظمِ امرأةٍ في الإسلامِ، ألا وهي السيدة عائشةُ رضي الله عنها ، الملقبةُ بأم المؤمنين. ولدتُ في السنةِ الرابعةِ للبعثةِ الشريفةِ . أبوها أبو بكرٌ الصديقُ وأمها زينبُ أم رُمانَ.

كانت أحبَّ الناسِ إلى الرسولِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بعدَ والدهَا، رضي الله عنه. تعالَجَ الرسولُ وقتَ مرضِه في بيتهَا وتوفَّى فيهِ. فكانت أكثرَ الناسِ قُرَبًا للرسولِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. وكان الوحيُ لا ينزلُ على الرسولِ وهو عندَ نسائهِ إلَّا عندَ عائشةَ .

وفي بيتهَا كانت تَحرِصُ أن لا يرى الرسولُ صَلَّى اللَّهُ



مهما بلغ منها الجُهدُ والتعبُ.
وقد حجَّت واعتمرت أكثرَ من
مرةً. كانت خاليةَ القلبِ عَمَّا
في يدها ولم يكن ليستقرُّ في
يدها درهمٌ ولا دينارٌ. وكانت
رضيَ اللهُ عنها تتصدقُ بالمالِ
وهي صائمةٌ، وتنسى نفسها
ولا تمسكُ شيئاً لإفطارها.
لقد كان العِلمُ من أبرزِ صفاتِ
السيدةِ عائشةَ؛ إذ بلغَ عِلْمُها
ذُرْوةَ الإحاطةِ والثُضُرِ في
مختلفِ ما اتَّصلَ بالدينِ
من قُرآنٍ وتفسيرٍ وحدِيثٍ
وفُقْهٍ. ولو جُمعَ عِلْمُ عائشةَ
إلى عِلْمِ جميعِ النَّسَاءِ لكان
عِلْمُ عائشةَ أَفْضَلَ . لقد

مع الرَّسُولِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ عَلَى أَسْمَى مَا يَكُونُ
مِنَ الزُّهْدِ وَالطَّاعَةِ بِكُلِّ أَمَانَةٍ
وَصَدَقٍ.

كانت صلاةُ الليلِ أَحَبُّ
النَّوافِلِ إِلَى السَّيِّدَةِ عَائِشَةَ؛
وَكَانَتْ لَا تَدْعُهَا وَتَنْصُخُ
بِالْمَدَاوِمَةِ عَلَيْهَا إِذْ قَالَتْ : لَا
تَدْعُ قِيَامَ اللَّيْلِ ؛ فَإِنَّ رَسُولَ
اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ
لَا يَدْعُهَا وَكَانَ إِذَا مَرِضَ صَلَّى
قَاعِدًا . وَكَانَتْ تُطِيلُ الصَّلَاةَ
وَكَثِيرَةُ الدُّعَاءِ وَالتَّضَرُّعِ فِي
الصَّلَاةِ.

كانت تصومُ الدهرَ وَتَحْمِلُ
الصومَ فِي أَيَّامِ الْحِرَ الشَّدِيدِ

وراءَ حِجَابِهِ .
وَفِي حَدِيثِهَا كَانَتْ تَتَأْنِي فِي
الْكَلَامِ لِيُتَمَكَّنَ الْمُسْتَمِعُ مِنْ
الْاسْتِيعَابِ . وَلَقَدْ كَانَتْ لَا
تَقْبِلُ أَنْ تَسْتِمِعَ لِمَنْ يُسْرِعُ
فِي كَلَامِهِ . وَلَقَدْ اتَّبَعَتْ فِي
الْتَّعْلِيمِ وَالتلَقِينِ الْأَسَالِيبَ
وَالطُّرُقَ التَّرْبُوِيَّةَ الرَّفِيعَةَ
مَقْتَدِيَّةً بِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ .

كانت دائِمًا رضيَ اللهُ عنْهَا
تَلْجَأُ إِلَى الْأَسْلُوبِ الْعَلَمِيِّ
الْتَّطْبِيقِيِّ . فَكَثِيرًا مَا كَانَتْ
تَعْلِمُ تَلَمِيذَاهَا وَتَلَمِيذَاتِهَا
الْأَحْكَامَ الْشَّرِعِيَّةَ الْعَلَمِيَّةَ
فَتُؤَدِّيَهَا بِنَفْسِهَا أَمَامَهُمْ . وَلَمْ
تَكُنْ رضيَ اللهُ عنْهَا تَتَرْجُحْ فِي
إِجَابَةِ السَّائِلِينَ الْمُسْتَفْسِرِينَ
عَنْ أَيِّ مَسَالَةٍ مِنْ مَسَالَاتِ
الْدِينِ حَتَّى وَلَوْ كَانَتْ تَتَصَلُّ
بِشَوْؤُنِ الْإِنْسَانِ الْخَاصَّةِ
تَقْدِيرًا مِنْهَا بِمَسْؤُلِيَّتِهَا عَنْ
بِيَانِ مَثِيلِ هَذِهِ الْأَحْكَامِ الَّتِي
لَمْ يَطْلُعْ عَلَيْهَا أَحَدٌ سَوْيَ
نَسَاءِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ .

وَمِنْ مَمِيزَاتِ السَّيِّدَةِ عَائِشَةَ
رَضيَ اللهُ عنْهَا أَنَّهَا أَحَبَّتْ
وَعَشَقَتْ الْحَيَاةَ الَّتِي عَاشَتْهَا





هَذَا بُهْتَانٌ عَظِيمٌ يَعِظُكُمْ
اللَّهُ أَنْ تَعُودُوا لِمِثْلِهِ أَبَدًا إِنْ
كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ وَيُبَيِّنُ اللَّهُ
لَكُمُ الْآيَاتِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ
إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشْيَعَ
الْفَاجِحَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ
عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ
وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنَّهُمْ لَا تَعْلَمُونَ
وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ
وَرَحْمَتُهُ وَأَنَّ اللَّهَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ
هَذِهِ هِيَ السَّيِّدَةُ عَائِشَةُ رَضِيَ
اللَّهُ عَنْهَا أُمُّ الْمُؤْمِنِينَ ، وَفَقَنَا
اللَّهُ تَعَالَى أَنْ نَتَّبِعَ تَعَالِيمَ
هَذِهِ الْمَرْأَةِ الْعَظِيمَةِ وَنَقْتَدِي
بِهَا فِي كُلِّ حِينٍ وَآنِ .
اللَّهُمَّ آمِينَ

المنافقين أَنْ يَسْكُنُوا فِيهَا
وَيَتَهَمُوهَا بِالْخِيَانَةِ كَمَا حَدَثَ
فِي حادِثَةِ الْإِلْكَ وَلِعِلَّهَا كَانَتْ
هَذِهِ أَصْعَبَ فَتَرَاتِ حِيَاةِهَا .
وَلَكِنَّ اللَّهَ تَعَالَى ، وَلِأَجْلِ
دَرْجَتِهَا الْعُلِيَا بِرَأْهَا بِنَفْسِهِ
حِينَ قَالَ فِي الْآيَةِ الْكَرِيمَةِ :
إِنَّ الَّذِينَ جَاءُوا
بِالْإِلْكَ عَصِبَةً مِنْكُمْ لَا
تَحْسِبُوهُ شَرَّا لَكُمْ بَلْ هُوَ
خَيْرٌ لَكُمْ لِكُلِّ امْرِئٍ مِنْهُمْ
مَا اكْتَسَبَ مِنَ الْإِثْمِ وَالَّذِي
تَوَلَّى كِبْرَهُ مِنْهُمْ لَهُ عَذَابٌ
عَظِيمٌ لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ
ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ
بِأَنْفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا
إِلْكَ مُبِينٌ لَوْلَا جَاءُوا
عَلَيْهِ بِأَرْبَعَةِ شُهَدَاءِ فَإِذْ لَمْ
يَأْتُوُا بِالشُّهَدَاءِ فَأَوْلَئِكَ عِنْدَ
اللَّهِ هُمُ الْكَاذِبُونَ وَلَوْلَا
فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ
فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ لَمْسَكُمْ
فِي مَا أَفَضَّلْتُمْ فِيهِ عَذَابٌ
عَظِيمٌ إِذْ تَلَقَّوْنَهُ بِالسِّتَّكُمْ
وَتَقُولُونَ بِأَفْوَاهِكُمْ مَا لَيْسَ
لَكُمْ بِهِ عِلْمٌ وَتَحْسِبُونَهُ هَيْنَا
وَهُوَ عِنْدَ اللَّهِ عَظِيمٌ وَلَوْلَا
إِذْ سَمِعْتُمُوهُ قُلْتُمْ مَا يَكُونُ
لَنَا أَنْ نَتَكَلَّمْ بِهَذَا سُبْحَانَكَ

انتَشَرَ عِلْمُ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ
عَنْهَا فِي مَدِنٍ وَأَقْطَارٍ كَثِيرَةٍ ،
وَتَنَاقَلَهَا النَّاسُ فِي كُلِّ مَكَانٍ
وَاتِّجَاهَ طَلَابُ الْعِلْمِ وَالْمَعْرِفَةِ
بَقْبَلِ الْهِجْرَةِ الْمَبَارَكَةِ الَّتِي
أَصْبَحَتْ أَوَّلَ مَدَارِسَ الْاسْلَامِ
بَعْدَ مَسْجِدِهِ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ
وَالسَّلَامُ ؛ فَكَانَتْ عَائِشَةُ
رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا مَعْلِمَةُ الْعِلْمِاءِ
وَمَوْدِبَةُ الْأَدْبَاءِ . وَلَقَدْ عَلِمَتْ
رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا النَّاسُ الصَّدَقَ
وَالْأَمَانَةَ ، وَعَلَى لِسَانِهَا نُقلَتْ
الكَثِيرُ مِنَ الْأَحَادِيثِ . وَتَعْلَمَ
النَّاسُ مِنْهَا الْكَثِيرُ مِنْ سَنَةِ
الرَّسُولِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
حَتَّى فِي عَهْدِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ
عَنْهُ وَغَيْرِهِ مِنَ الصَّحَابَةِ . وَإِذَا
اَخْتَلَفُوا فِي أَمْرٍ خَاصَّةً فِي
الشَّوْعُونِ الشَّخْصِيَّةِ لِلْأَنْسَانِ
فَكَانُوا يَسْأَلُونَهَا عَنْهَا . وَكَانَ
الْأَكَابِرُ مِنَ الصَّاحِبِ الرَّسُولِ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَمْثَالُ
عُمَرَ وَعُثْمَانَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا
يَرْسَلُونَ إِلَيْهَا فَيَسْأَلُونَهَا عَنِ
السَّنَنِ .

بَعْدَ كُلِّ مَا سَمِعْنَاهُ عَنْ هَذِهِ
الْمَرْأَةِ الْعَظِيمَةِ وَعَنْ دَرْجَتِهَا
الْعُلِيَا وَطَهَارَتِهَا الْخَالِصَةِ إِلَّا
أَنَّ الشَّيْطَانَ يَسْوُلُ لِبَعْضِ



فقرة الصحة

العادات الصحية السليمة

بقلم د.غفران شويكي أم إبراهيم

تكمّن هذه الأسس باللغزية السليمة والمتكاملة واتباع الأنظمة الصحية المتوازنة؛ من خلال التركيز على تناول الأطعمة الطبيعية وتجنب الأطعمة المصنعة، فاللغزية السليمة تعطي الجسم ما يحتاجه من المغذيات الضرورية، مثل: الفيتامينات والمعادن والدهون بشكلٍ متوازن. فالجسم يحتاج بعض المغذيات لصحته العامة، وبعضها لزيادة التركيز والنشاط الذهني.

إليك بعض العادات الصحية السليمة الواجب مراعاتها:

يضره والإهتمام براحةه وعدم تحميشه ما لا يقدر عليه. لذلك ورد في القرآن الكريم آيات عديدة في ذلك الشأن تحرم الخمر والدم والميتة ولحم الخنزير وغيرها من الأطعمة التي تلحق الضرر الجسدي والعقلي للإنسان.

كما يُقال (العقل السليم في الجسم السليم)، الكل يطمح للحصول على جسم صحي خالٍ من الأمراض ويتحقق ذلك بضرورة أن نحافظ على سلامة عقولنا وأجسادنا من خلال أسس ومعايير تساعدنا في ذلك،

فضَّل الله تعالى بني آدم على جميع مخلوقاته بأن خلقه وسوَّاه في أحسن الهيئات وأكملاها واحتضنه بالوعي دون باقي مخلوقاته. بين الدين الإسلامي الحنيف جملة من الأمور الواجب مراعاتها واعتبرها حقاً من حقوق الجسد علينا حيث قال رسول الله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): "فَإِنَّ لِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا"، ومن هنا جاء حق الجسد بمراعاة ما يحتاجه من الطعام والشراب والحرص على وقايته، والأخذ بأسباب عافيتها فلا تُدخل عليه ما يؤذيه وأن تبتعد عن كل ما



واستبدالها بنشويات ذات مؤشر جلايسيمي منخفض (low glycemic index) كالجبوب الكاملة (البرغل، الفريكة، الخضروات والفواكه..). اللجوء إلى مصادر الدهون الصحية مثل زيت الزيتون، زيت الكانولا، الأفوكادو والمكسرات بدلاً من الدهون الغير الصحية. التحكم بكميات استهلاك السكر لما له من أضرار وخيمة على الجسم، حيث يعتبر السكر مادة سريعة الإمتصاص لدى خلايا الدماغ ويعتبرها وسيلة سريعة المنال يطلبها في كل مرة ويdemن عليها ناتجاً عنه ما يُعرف بإدمان السكر. عند تناول السكر يكون ارتفاع نسبة السكر في الجسم مفاجئاً مما يرفع نسبة الأنسولين في البنكرياس بشكل كبير ناتجاً عنه طاقة سريعة المفعول تخزن في الجسم على شكل دهون وما أن تعود نسبة السكر للانخفاض يلْجأ الجسم إلى

ثاني أكسيد الكربون إما عن طريق التعرق والتنفس من الرئتين التي تتطلب كميات وافرة من المياه، وبالتالي فإن عدم شرب المياه يؤدي إلى تقليل سرعة التنفس وترامك الدهون وصعوبة في نزول الوزن وأحياناً الجفاف. كما يساعد أيضاً في عملية الهضم، ويساعد حدوث الإمساك والمشاكل الهضمية.

أولاً: النوم لساعات كافية في الليل. إن النوم الصحي أمرٌ أساسٌ لا يقل أهمية عن الحاجة لتناول الطعام وشرب الماء؛ إذ أنه يلعب دوراً مهماً في الصحة النفسية والجسدية والسلوكية، وله دور كبير في الحد والوقاية من خطر الإصابة بمرض السكري والأكتئاب وبعض أنواع السرطانات ويعزز جهاز المناعة بشكل كبير.

والمقصود هنا (بالنوم الصحي)؛ النوم لمدة لا تقل عن 6 إلى 8 ساعات في اليوم حيث أظهرت الدراسات أن البالغين يحتاجون لهذا المعدل من الوقت يومياً.

ثانياً: شرب كميات وافرة من السوائل /المياه، حيث تساعده المياه بشكل أساسى في الحفاظ على درجة حرارة الجسم بمعدلها الطبيعي، كما أنها تلعب دوراً كبيراً في عملية بناء العضلات وطرد الدهون والسموم من الجسم ويتم ذلك بعمليات إخراج

ثالثاً: التغذية الصحيحة؛ ويتم ذلك باللجوء إلى أغذية مليئة بالمواد الغذائية مقارنة بالسعرات الحرارية "nutrient-dense food"؛ الإكثار من تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الألياف والفيتامينات والمعادن قليلة النشويات مثل الخضروات والفواكه وبعض المكسرات المحتوية على نسبة دهون صحية لا بأس بها مقارنة بالأطعمة المصنعة. ولتحقيق ذلك هناك بعض النصائح؛ التقليل من استهلاك كميات كبيرة من النشويات



وقاية الجسم من أمراض كثيرة مزمنة، فمثلاً يساعد النشاط البدني واتباع الغذاء الصحي على إبقاء مستوى الكوليسترول وضغط الدم ضمن المستويات الطبيعية مما يؤدي إلى الحماية من أمراض القلب وتصلب الشرايين والجلطات والسكريات القلبية وارتفاع ضغط الدم وأمراض السكري والسرطانات وغيرها من المشاكل الصحية. تعزز جهاز المناعة وتقلل نسبة ظهور الأمراض المتكررة في الجسم. تخلص الجسم من السموم والدهون وتحافظ على توازن الهرمونات في الجسم. تحسن القدرات العقلية وتؤثر بشكل إيجابي على الحالة النفسية وتقلل من الإكتئاب والقلق الزائد وتقيها من أمراض الزهايمر والخرف والشيخوخة. المساعدة على تحقيق الأهداف؛ تتعكس الممارسات الصحية المتعلقة بالرياضة والغذاء

خامساً: الإقلاع عن التدخين. يؤثر التدخين بشكل سلبي على جسم الإنسان؛ حيث ينتج عنه العديد من الآثار السلبية المؤذية وقد تؤدي بعضها إلى مضاعفات تهدّد الحياة ويزيد من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض مثل: مرض الإنسداد الرئوي المزمن؛ والذي يشمل التهاب الشعب الهوائية وانتفاخ الرئة، الإتهاب الرئوي، الربو، أمراض تصلب الشرايين، الجلطات والسكريات القلبية ، ارتفاع ضغط الدم ، الأمراض السرطانية مثل سرطان الرئة، البنكرياس، القولون والمثانة وغيرها.

ما هي فوائد الإنظام بالعادات الصحية السليمة المذكورة أعلاه:

يؤدي اتباع الممارسات الصحية والمواظبة عليها إلى فوائد عديدة وملموسة تكون نتيجتها النهائية؛

المزيد وهذا يعني المزيد من تراكم الدهون، وارتفاع خطر الإصابة بالسمنة ومرض السكري وبعض المشاكل القلبية وزيادة احتمالية الإصابة بالجلطات والأزمات القلبية وبعض السرطانات.

رابعاً: ممارسة الرياضة بانتظام يومياً. تساعد ممارسة الرياضة على خفض ضغط الدم والتقليل من فرص الإصابة ببعض الأمراض المرتبطة بالعمر مثل (ارتفاع ضغط الدم، مرض السكري من النوع الثاني، هشاشة العظام، أمراض القلب والتهاب المفاصل) ، كما أنها تلعب دوراً كبيراً في الحد من التوتر والقلق وتحسين الذاكرة واليقظة وتقدير الذات والثقة بالنفس.

توصي منظمات الصحة العالمية بممارسة الرياضة يومياً سواء كان ذلك بالمشي السريع، السباحة أو غيره بمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة في اليوم.



هناوءه وقد قيل في ذلك (لا تطيب الحياة بدون صحة).

فالصحة تساعد الإنسان على تأدية الطاعات، وفعل الخيرات، وإعمار الأرض وبناء الحضارات.

فَاللَّهُمَّ مَتَّعْنَا بِأَسْمَا عَنَا وَبِأَبْصَارِنَا وَقُوَّتْنَا دَوْمًا مَا أَحْيَيْتَنَا.

والنوم إيجابياً على صحة الفرد من الناحية الجسدية والفكرية، والتي تمكّن الأفراد من الوصول إلى أهدافهم وتحقيق طموحاتهم وأحلامهم.

وأخيراً يمكنني القول أنه بعافية الجسم وصحته تتحقق للإنسان سعادته ويطيب عيشه ويكتمل

دُعَاء لِطَبِ الْعَافِيَة

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايِّ ، وَأَهْلِي وَمَالِي اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَتِي ، وَأَمِنْ رُؤُغَاتِي اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ وَمِنْ خَلْفِي ، وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شَمَالِي ، وَمِنْ فَوْقِي ، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي.



مرض السكري

بقلم د. ياسمين طارق عودة

من المعدل الطبيعي ولكنها ليست عالية بما يكفي لنسميه مرض السكري. تعرضك للإصابة بمقدمات السكري لخطر أكبر للإصابة بداء السكري من النوع 2. مع مرور الوقت، يمكن أن يؤدي وجود الكثير من الجلوكوز في الدم إلى مشاكل خطيرة. يمكن أن يضر عينيك وكليتيك وأعصابك. يمكن أن يسبب مرض السكري أيضاً أمراض القلب والسكتة الدماغية وحتى الحاجة إلى استئصال أحد الأطراف. يمكن للمرأة الحامل أيضاً أن تصاب بمرض السكري، والذي يسمى سكري الحمل.

اضطراب وراثي يظهر غالباً في وقت مبكر من حياة الإنسان. مع مرض السكري من النوع 2 ، النوع الأكثر شيوعاً، لا يصنع جسمك الأنسولين الكافي أو لا يستخدمه جيداً، يحتوي مرض السكري من النوع 2 في الواقع على "مقاومة الأنسولين" ، مما يعني أن البنكرياس ينتج الأنسولين ولكن الجسم لا يتعرف عليه (وهذا يختلف عن النوع 1 حيث يتم مهاجمة الخلايا المنتجة للأنسولين من قبل الجهاز المناعي) وإنه مرتبط إلى حد كبير بالنظام الغذائي ويتطور مع مرور الوقت. يمكن أيضاً الإصابة بمقدمات السكري. هذا يعني أن نسبة السكر في الدم لديك أعلى

✿ مرض السكري هو مرض تكون فيه مستويات السكر في الدم مرتفعة للغاية. يأتي الجلوكوز من الأطعمة التي نتناولها. الأنسولين هو هرمون يساعد الجلوكوز في الوصول إلى خلايا الجسم لمنحها الطاقة.

هناك نوعان من السكري:
السكري من النوع 1
والسكري من النوع 2
مع مرض السكري من النوع 1، لا ينتج جسمك الأنسولين، فإن الجهاز المناعي يهاجم ويذمر الخلايا المنتجة للأنسولين في البنكرياس، وبالتالي فإن البنكرياس لا ينتج كمية كافية من الأنسولين، وهو



لأن زال تنتج كمية صغيرة منه. على الرغم من توفر أدوية مثل "الميتفورمرين" للمساعدة في خفض نسبة السكر في الدم، فإن الطرق الأساسية لعلاج مرض السكري من النوع 2 هي:

1. نظام حمية متوازن. إن تناول الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون مع تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكر هي الخطوة الأولى والأكثر أهمية لعلاج مرض السكري من النوع 2.
2. ممارسة الرياضة. البقاء نشيطاً هو أيضاً هاماً جداً. هناك العديد من الطرق لممارسة الرياضة. جرب أنشطة مختلفة للعثور على نوع من التمارين التي تستمتع بها وإدخلاها في "روتينك" أو نمط ونهج حياتك الأسبوعي.
3. فقدان الوزن. بالطبع، إذا كنت تعمل

- إعياء
- رؤية ضبابية
- زيادة الجوع
- حكة في الجلد

يتم التشخيص من خلال إجراء فحص دم:
1. فحص دم – يتم من خلاله فحص مستوى السكر في الدم في حال كان مرتفعاً أي أكثر من $mg/dl 126$ بفحصين أو أكثر (بشرط الصيام 12 ساعة قبل الفحص).

2. فحص دم – يتم من خلاله فحص مستوى السكر في الدم الذي يعكس مستوى السكر في ثلاثة أشهر الأخيرة ما يسمى بـ HbA1C ويجب أن يكون يساوي أو أكثر من 6.4% .

كيفية علاج مرض السكري من النوع 2:
على عكس النوع الأول، غالباً لا يحتاج الأشخاص المصابون بداء السكري من النوع 2 إلى تناول الأنسولين، لأن أجسامهم

عوامل خطر الإصابة بالسكري من النوع 2:
يكون خطر إصابتك بمرض السكري من النوع 2 أعلى إذا كان نظامك الغذائي غنياً بالكربوهيدرات والدهون ولكنه منخفض بالألياف، إذا لم تكن نشيطاً بدنياً وأ إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم. كما يعتبر ارتفاع استهلاك الكحول والتقدم بالعمر من عوامل الخطر. على الرغم من أن الجينات تلعب دوراً في احتمالية الإصابة بمرض السكري من النوع 2، إلا أنه يمكن الوقاية منه باتباع خيارات نمط الحياة الصحيحة، على عكس النوع الأول.

كيف أعرف إذا كنت مصاباً بداء السكري من النوع 2؟
إذا كنت تعاني من الأعراض أدناه، فمن الجيد أن تقوم بفحص نفسك:

- العطش الشديد
- كثرة التبول
- وخز أو تنميل في اليدين أو القدمين



الدم عن المعدل الطبيعي، ولكنه ليس مرتفعاً بما يكفي لاعتباره داء السكري من النوع 2 حتى الآن. الأسباب والعلامات والوقاية هي نفسها بشكل أساسي:

الملخص: يمكن أن تظهر اختبارات الدم ما إذا كنت مصاباً بمرض السكري. يمكن لنوع واحد من الاختبارات، وهو HbA1C التتحقق من كيفية تعاملك مع مرض السكري. يمكن أن تساعد ممارسة الرياضة والتحكم في الوزن والالتزام بخطة صحية لوجباتك في السيطرة على مرض السكري لديك.

يجب عليك أيضاً مراقبة مستوى الجلوكوز في الدم وتناول الدواء إذا تم وصفه لك.

الأعراض، فإن اختبارات الدم ضرورية للتشخيص. كما ذكرنا سابقاً، يحدد فحص HbA1C مستويات السكر في الدم خلال الشهرين إلى الثلاثة أشهر الماضية ويستخدم عادةً لتشخيص النوع 1 والنوع 2 ومرض السكري.

في المقابل، هناك العديد من الطرق لتقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2. من المهم بشكل خاص إذا كان لديك تاريخ مرضي في عائلتك. تتضمن طرق تقليل المخاطر ما يلي:

- ممارسة الرياضة وإدارة الوزن
- اتباع حمية صحية
- الحفاظ على متوسط ضغط الدم
- المحافظة على استهلاك منخفض للكحول
- الإقلاع عن التدخين
- زيادة تناول الألياف

على تناول طعام صحي وممارسة الرياضة، فقد يكون هذا نتيجة ثانوية. إن فقدان الوزن لا يتعلق بالرقم الموجود على الميزان وأكثر من ذلك يتعلق بالعناية بجسمك وتقليل الضغط على البنكرياس.

4. مراقبة نسبة السكر في الدم. سيصبح فحص نسبة السكر في الدم بانتظام جزءاً من روتينك اليومي. من المهم أن تظل على اطلاع دائم بمستوى أداء مستوياتك على مدار اليوم وتعديل طعامك وأنشطتك وفقاً لذلك. بعد فترة، ستكتشف النظام والتوازن المناسبين لك.

الوقاية:

نظرًا للطبيعة الجينية لمرض السكري من النوع 1، من غير الممكن الوقاية منه أو من حدوثه، لا يتم إجراء اختبارات الدم لتحديد احتمالية الإصابة بالنوع الأول كثيراً أو لا ينصح الأطباء بها. عندما تظهر



زاوية ناصرات الأحمدية



حازير

- ما هو الشيء الوحيد الذي يأكل ولا يشبّع ؟
- ما هو الشيء الذي كلما أخذ منه زاد ؟
- ما هو الشيء الذي كلما زاد قل ؟
- ما هو الشيء الذي في منتصف باريس ؟
- أي باب لا نستطيع فتحه ؟
- شيء له أربع أقدام ولا يستطيع المشي ؟
- شيء موجود في السماء عند إضافة حرف له أصبح مكانه في الأرض ؟
- شيء نسير فيه وهو ثابت لا يتحرك ؟
- ما هو الذي يمشي بلا قدم ويدخل الأذن ؟
- شيء ليس له قلب ويدق ؟

بَشِّرْتُكُمْ بِأَنَّ رَبَّكُمْ يَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْضِ
وَمَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ لَا يَعْلَمُهُ
إِنَّمَا يَعْلَمُهُ مَنْ يَنْهَا وَمَنْ يَنْهَا مَا يَعْلَمُ
إِنَّمَا يَعْلَمُهُ مَنْ يَنْهَا وَمَنْ يَنْهَا مَا يَعْلَمُ



اجعل سهماً بين كل اسم من أسماء الأنبياء والألقاب المكتوبة أمامك:

یونس علیہ السلام

آدم عليه السلام

محمد صلی اللہ علیہ وسلم

یوسف عليه السلام

موسیٰ علیہ السلام

سلام علیه السلام

يعقوب عليه السلام

ابراهيم عليه السلام

أحمد عليه السلام

اسلام علیہ السلام

الكريم بن الكريم

أبو الأنبياء

الذبح

إِسْرَائِيلُ

ذو النون

جزي الله في حلل النساء

خاتم السال

أول المسا

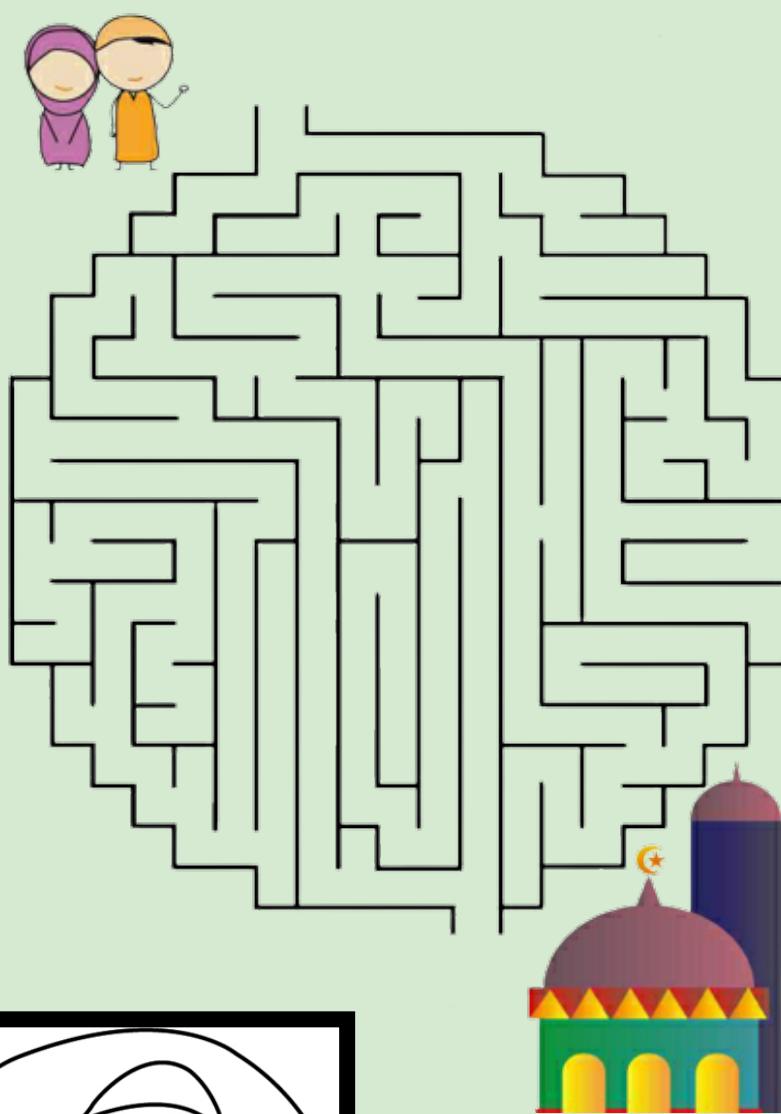
الحكمة

الكلمة





صل سلمى وسالم
بالمسجد لاداء الصلاة



لونوا الصورة



جد الكلمات المبعثرة

ب	ه	غ	ش	ي	ئ	ه	ع	ح	و	ز	ظ	ا	ل	ا	ت
ط	ح	ز	ر	ب	ي	ز	د	ن	ي	ع	ل	م	ا	م	ا
ر	ص	و	م	م	ا	ل	ل	ل	ت	ن	م	ك	ج	غ	أ
س	ع	ة	ق	م	أ	ل	ل	ل	ر	ح	م	ن	ا	ا	ل
ش	غ	أ	ل	ع	س	ل	ل	ج	ح	خ	ر	ر	إ	ه	ر
ص	أ	ح	ل	ع	ظ	ر	ي	و	ث	ش	ز	ح	ي	ا	ل
ل	ب	د	ط	م	ث	ح	و	و	ف	ي	ف	ر	م	ل	ل
خ	و	م	ط	خ	ص	م	ر	ر	ن	ض	ش	ا	ا	ق	ق
و	ب	ض	ك	ه	ي	ل	ا	ب	أ	س	ئ	ء	ن	ن	ب
ر	ك	ث	ف	ة	غ	غ	ح	ن	ق	ح	ء	ق	ح	ن	ل
ث	ر	ف	ث	ص	ف	ه	ج	أ	ب	ث	م	و	ا	ه	ل
غ	أ	ل	ق	ا	د	ي	ا	ن	ل	ن	ض	د	ل	ق	ل
ط	ل	ل	غ	ع	ق	ث	ف	ض	ص	م	ع	ق	ل	ع	غ
ظ	ص	ظ	أ	ل	د	ي	ن	ق	ف	ع	و	ف	ه	غ	غ
ل	د	ز	ذ	خ	ل	ي	ف	ل	ي	ا	م	ا	ع	ا	ف
ي	ي	ك	ج	ج	د	ض	ص	ق	ث	غ	خ	د	ح	و	ن
س	ق	ط	ظ	ز	ط	ر	ز	ظ	ة	ي	و	و	د	د	ر
خ	د	ي	ج	ج	ة	ب	ن	ت	ح	و	ي	ل	د	ر	ت
ل	غ	ي	ح	ح	ة	ب	ي	م	م	ة	ا	ل	س	ع	د

1. النبي الذي عاش في بطن الحوت 3 أيام -
2. الغار الذي اختبئ فيه الرسول (صلى الله عليه وسلم) اثناء الهجرة -
3. الغار الذي كان يتعبد به الرسول (صلى الله عليه وسلم) -
4. في أي غزوة قتل حمزة بن عبد الطلب "عم الرسول" -
5. ما هو لقب الخليفة الثاني للمسيح الموعود؟ -
6. اول الخلفاء الراشدين -
7. في أي عام ولد الرسول محمد (صلى الله عليه وسلم) -
8. البلدة التي ولد فيها المسيح الموعود؟ -
9. البلدة التي ولد فيها الرسول محمد (صلى الله عليه وسلم) -
10. أكبر بنات الرسول (صلى الله عليه وسلم) -
11. اول زوجات الرسول (صلى الله عليه وسلم) -
12. دعاء لطلب العلم -
13. اول ركن من اركان الایمان -
14. اسم مرضعة الرسول (صلى الله عليه وسلم) -
15. اسم دولة عربية من 5 حروف، اول 3 حروف منها هي رابع ركن من اركان الإسلام -
16. في أي اتجاه تجوز الصلاة | يصلى المسلمين عادة؟ -
17. ما هو لون الثياب المفضل لدى الرسول (صلى الله عليه وسلم)? -
18. احدى أنواع الحلوي المفضلة لدى الرسول (صلى الله عليه وسلم) -
19. الخليفة الراشدي الذي تزوج 2 من بنات الرسول (صلى الله عليه وسلم) -
20. الخليفة الخامس للمسيح الموعود -
21. اول أسماء الله الحسني -
22. أكمل المثل التالي: "الصلاحة عماد ..."
- اعداد: سنيال مرسي عودة



لوجو يوبيل لجنة إماء الله

بمناسبة مرور مئة عام على تأسيس لجنة إماء الله على يد المصلح الموعود حضرة ميرزا محمود أحمد، سنة 1922. أرادت لجنة إماء الله الاحتفال بهذه المناسبة المباركة وأختيار شعار (لوجو) يتناسب مع احتفالات اليوبيل. لهذا عقدت مسابقة وقد أشتركت بها خمسة من نساء الكبار.هن : الأخت بشرى أم أيقان، الأخت روشنی حارس عودة، الأخت عائشة خطاب، الأخت فاتنة مناع عودة والأخت نورهان جمال عودة. فجزاهم الله خيراً وقد قام حضرة أمير المؤمنين بإختيار تصميم الاخت روشنی حارس عودة ليكون شعار لجنة إماء الله في سنة اليوبيل.



بشرى أم أيقان



عائشة خطاب



روشنی حارس عودة

اليوبيل المئوي للجنة إماء الله الكبار
2022-1922

فاتنة مناع عودة



نورهان جمال عودة

