

الهدي

مجلة إسلامية نسائية



موقع لجنة اماء الله الكباير يرحب بكم
أهلاً وسهلاً بكن في موقعنا. يوفر هذا الموقع موجزاً
لفعاليات لجنة الكباير اضافة الى بعض خطابات امير
المؤمنين والمقالات الدينية والتربوية..
نتمنى لكن الافادة والاستفادة ..فتبارك من علم وتعلم

www.lajna.kababeer.com

الهدي

مجلة اسلامية نسائية
تصدر عن لجنة اماء الله في الكباير
العدد الثاني، فبراير 2022

الهدي

مجلة إسلامية نسائية تصدر عن
لجنة إماء الله
الكباير

مديرة المجلة

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

روشنى حارس عودة

فاتنة مناع عودة

طاهرة شمس

النشر والتوزيع

لجنة إماء الله- الكباير

طبعت المجلة في مطبعة

فهرس المضامين

كلمة العدد:

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

زاوية الصحة:

- العادات الصحية السليمة.....28
مرض السكرى.....32
زاوية ناصرات الأهمية.....35

للتواصل مع المجلة عبر البريد الإلكتروني:

alhudamagazine22@gmail.com

القرآن الكريم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿الله نُّورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۖ مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ ۖ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ ۖ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ ۖ نُورٌ عَلَى نُورٍ ۗ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ ۗ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ ۖ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ (35)﴾ فِي بُيُوتِ أَذْنِ اللَّهِ أَنْ تُرْفَعَ وَيُذْكَرَ فِيهَا اسْمُهُ يُسَبِّحُ لَهُ فِيهَا بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ (36) رِجَالٌ لَا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ ۚ يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ (37) لِيَجْزِيََهُمُ اللَّهُ أَحْسَنَ مَا عَمِلُوا وَيَزِيدَهُم مِّن فَضْلِهِ ۖ وَاللَّهُ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ (38) وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَعْمَالُهُمْ كَسَرَابٍ بِقِيعَةٍ يَحْسَبُهُ الظَّمْآنُ مَاءً حَتَّىٰ إِذَا جَاءَهُ لَمْ يَجِدْهُ شَيْئًا وَوَجَدَ اللَّهَ عِنْدَهُ فَوَفَّاهُ حِسَابَهُ ۖ وَاللَّهُ سَرِيعُ الْحِسَابِ (39) أَوْ كَظُلُمَاتٍ فِي بَحْرٍ لُّجِّيٍّ يَغْشَاهُ مَوْجٌ مِّن فَوْقِهِ مَوْجٌ مِّن فَوْقِهِ سَحَابٌ ۖ ظُلُمَاتٌ بَعْضُهَا فَوْقَ بَعْضٍ إِذَا أَخْرَجَ يَدُهُ لَمْ يَكِدْ يَرَاهَا ۖ وَمَنْ لَّمْ يَجْعَلِ اللَّهُ لَهُ نُورًا فَمَا لَهُ مِن نُّورٍ (40)﴾



من نفحات أكرم الخلق عن مكانة المرأة في الإسلام

عن أبي هريرة -رضي الله عنه- أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -قال: "استوصُوا بالنِّسَاءِ خَيْرًا؛ فَإِنَّ الْمَرْأَةَ خُلِقَتْ مِنْ ضِلَعٍ، وَإِنَّ أَعْوَجَ شَيْءٍ فِي الضِّلَعِ أَعْلَاهُ؛ فَإِنْ ذَهَبَتْ تُقِيمُهُ كَسَرْتَهُ، وَإِنْ تَرَكْتَهُ لَمْ يَزَلْ أَعْوَجَ؛ فَاسْتَوْصُوا بالنِّسَاءِ خَيْرًا".

رُوي عن المقدم بن معد يكرب الكندي، عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: (إِنَّ اللَّهَ يُوصِيكُمُ بالنِّسَاءِ خَيْرًا، إِنَّ اللَّهَ يُوصِيكُمُ بالنِّسَاءِ خَيْرًا، فَإِنَّهُنَّ أُمَهَاتُكُمُ وَبَنَاتُكُمُ وَخَالَاتُكُمُ، إِنَّ الرَّجُلَ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ يَتَزَوَّجُ الْمَرْأَةَ وَمَا تَعَلَّقَ يَدَاهَا الْخِيَطَ، فَمَا يَرِغُبُ وَاحِدٌ مِنْهُمَا عَنْ صَاحِبِهِ حَتَّى يَمُوتَا هَرَمًا).

قيل يا رسول الله، أيُّ النساءِ خيرٌ؟ قال: التي تسره إذا نظَرَ، وتطيعه إذا أَمَرَ، ولا تُخالفه في نفسها ولا في مالِه بما يكره.

نصائح سيدنا أمير المؤمنين حضرة مرزا مسرور أحمد أيده الله بنصره العزيز للأخوات الأحمديات

يقول حضرته :

"يجب ان تتذكر كل فتاة احمدية وكل سيدة دائما ان لها قدسية ومكانة. وان حماية قدسيتها ومكانتها اهم من كل اخرى. إن عصمة المرأة والفتاة الاحمدية اعلى من مئات الاف الجواهر." خطاب في خيمة النساء في الجلسة السنوية في منهاتن بالمانيا 23/8/2008.

"لا تدعن أنفسكن تسقطن في الخلف، بل اسعين إلى أن تكن في طليعة من ينقل حقيقة الأحمدية، ليس فقط بالكلمات، ولكن بالسلوك والأفعال. كن مصدر النور الذي يضيء حقيقة الإسلام." مقتبس من خطاب حضرة خليفة المسيح الخامس أيده الله تعالى بنصره العزيز في الجلسة الختامية لاجتماع لجنة إماء الله في المملكة المتحدة عام 2015

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

مع وصول المبشر الكريم
حضرة 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
أم محمود رئيسة للجنة
إمام الله، تألفت اللجنة من
سكرتيرة التبليغ، سكرتيرة
التربية والتعليم، سكرتيرة
التحريك الجديد وسكرتيرة
المال. وقد قام حضرة المبشر
بتقديم دروس دينية أسبوعية
للأخوات وقد اقتصر عمل
اللجنة آنذاك بجمع التبرعات
المطلوبة من السيدات
وحثهن على إقامة الصلاة
في المسجد وخاصة صلاة
الجمعة.

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

حضرته قوانين لهذه الهيئة
حتى تكون نبراساً يضيء
دروبهم إلى تحقيق الهدف
لازدهار ورقي الجماعة.
لقد ترأست السيدة نصره
جيهان بيجم رضي الله عنها
أول تنظيم لسيدات الجماعة
وقد أصدرت حضرتها تعليمات
 وإرشادات عديدة لهذه اللجنة
حيث مضى على تأسيسها
مئة عام تقريبا. 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 مرارا عن أهمية
لجنة 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
دورا فعلاً في تقدم وإزدهار
الجماعة .

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

فطلب منهم أن يتحلين بروح
التضحية وأن يحافظن على
روح الوحدة في الجماعة وأن
يجتهدن في زيادة علمهن
ونشره بين الاخريات، فحدد

كلمة العدد

لمحة عن تاريخ لجنة إمام الله

في الكباير

بقلم السيدة كوكب أم ربيع
صدر لجنة إمام الله

متتالية حتى سنة 2013 ومن أهم إنجازات اللجنة لهذه الفترة :
* جمع التبرعات لشراء قطعة أرض في منطقة السلطة الفلسطينية لبناء مركز للجماعة " 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 تعيين النائبة بشرى إبراهيم (ام بلال) المحترمة. كما تم انتخاب حضرتها لدورة جديدة حتى سنة 2006. لقد تم تحول في هذه الفترة بالنسبة لدروس الدين إذ أخذت اللجنة على عاتقها مسؤولية تحضير وتقديم دروس الدين بدل من المبشر.

في سنة 2006 انتخبت السيدة عناية اسماعيل عودة (ام خلود) المحترمة رئيسة للجنة إمام الله حيث تم إنتخابها لثلاث دورات

حيث عقد اجتماعاً للنساء بتاريخ 25 شباط 1986 في مقر الجماعة في الكباير وانتخبت السيدة سليمة بانو/ كوثر (ام عطا) زوجة المبشر رئيسة للجنة إمام الله وهذا كان أول انتخاب لرئيسة اللجنة في الكباير. وقد قامت السيدة سليمة بمهامها كرئيسة لجنة إمام الله حتى سنة 1998م. حيث اهتمت حضرتها بحث النساء على الحضور لصلاة الجمعة في المسجد وحضور مناسبات اللجنة وقد قامت عضوات اللجنة بمهامهن من جمع التبرعات وحث النساء على الإشتراك بفعاليات اللجنة وحضور دروس الدين التي قدمها حضرة المبشر الكريم أيام الثلاثاء. بعدها انتخبت المرحومة الحاجة أمينة عساف المحترمة كرئيسة للجنة إمام الله حتى سنة 2002، وقد قامت اللجنة بعملها كسابقتها من حث النساء على الإشتراك بفعاليات اللجنة وجمع التبرعات وأداء صلاة الجمعة في المسجد.



جميع الفعاليات التي تقوم بها الجماعة خاصة صلاة الجمعة والدروس الدينية وغيرها من النشاطات المختلفة. الحمد لله الذي أنعم علينا بنعمة الخلافة وجعلنا أتباعا للمسيح الموعود عليه السلام ندعو الله تعالى أن يبارك في لجنة إمام الله وأن يوفقنا للسير على دروب التقوى وأن يجعل حسناتنا في ميزان أعمالنا. اللهم آمين.

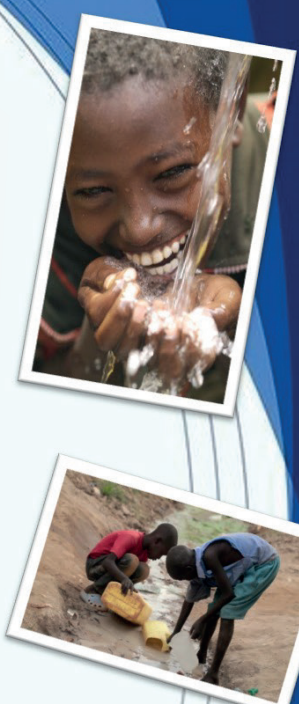
في تاريخ 15 تشرين أول 2015 تم انتخاب كاتبة هذا المقال أختكم كوكب أم ربيع كرئيسة للجنة إمام الله لثلاث دورات. لقد اهتمت لجنة إمام الله على مدى سنوات نشاطها بالتربية الإسلامية بتقديم النصيحة للأخوات وذلك عن طريق الزيارات البيتية بهدف التوعية بالأمور الدينية خاصة والعلمية التي نتلقاها من المركز العام والتي تهدف إلى تقوية علاقتهن بالجماعة، وتشجيعهن على المشاركة في

في سنة 2013م تم انتخاب السيدة تغريد فضل عودة - حداد المحترمة رئيسة جديدة للجنة إمام الله الكبابير حيث تم انتخابها لدورة واحدة. ومن أهم انجازات اللجنة هذه الفترة :
* الإستمرار بجمع التبرعات لبناء مقر للجماعة في طول كرم.
* القيام بزيارات بيتية للأخوات بهدف التوعية بالأمور الدينية .
* إصدار مجلة الهدى وهي أول مجلة للجنة إمام الله.

بسم الله الرحمن الرحيم
ارحموا من في الأرض يرحمكم من في السماء
أخواتي الكريمات

لجنة إمام الله التي أسسها حضرة المصلح الموعود رضي الله عنه سنة 1922 تحتفل باليوبيل المئوي لتأسيسها، فتعبيراً عن شكرنا لله تعالى وعرفانا منا بنعمه التي لا تعد ولا تحصى قامت لجنة إمام الله في الكبابير 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"
وبفضله تعالى قامت لجنة إمام الله في الكبابير بجمع المبلغ المطلوب كاملاً وحظيت ببركات الصدقة الجارية وخدمة الإنسانية.

فجزاك الله خيراً ووفقكم وإيانا لاداء واجبنا تجاه الإنسانية آمين ثم آمين.
أختكم،
كوكب عودة أم ربيع
رئيسة لجنة إمام الله



لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ
لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا
{ سُورَةُ الْأَحْزَابِ }

أسوة الرسول وتعامله مع زوجاته

بقلم السيدة سهاج محمود أم سليمان

تقولين: لا ورب محمد، وإذا كنت غضبي عليّ قلت: لا ورب إبراهيم " قالت " أجل، أجل يا رسول الله ما أهجر إلا اسمك "

وقد كان لسيدتنا خديجة رضي الله عنها معزة 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 ويذكر كم ضحت في سبيل الاسلام .

وهو تعامله مع النساء عامة ومع أزواجه خاصة. فقد كان (صلعم) عطوفاً كل العطف وعادلاً كل العدل مع زوجاته وإذا أخطأت إحداهن في موقف ما ولم تف بها عليها من واجب الاحترام تجاهه فإنه كان يبتسم ويمرر الأمر . فقد قال يوماً للسيدة عائشة رضي الله عنها إني لأعرف إذا كنت عني راضية وإذا كنت عني غضبي فقالت: "من أين تعرف ذلك؟" فقال: " أما إذا كنت عني راضية فأئك

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

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 فردت علي قائلةً إن ذلك قد فات أوانه فنبى الله يسمح لنسائه ان يراجعنه ولايمنعنهن أفأنت 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 الاسراع بإنهاء الصلاة حتى

تتمكن 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 والخيول .

وقبل 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 القيامة .

ومن ذلك الحين تم تكريس حقوق النساء ولأول مرة بدأت المرأة تعامل كفرد كريم حر كامل الأهلية والمقومات الانسانية والمسؤولية الخاصة.

وهكذا نرى ان الرسول صلى الله عليه وسلم 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.



اللقاء الافتراضي مع حضرة أمير المؤمنين

بلطف من المكتب العربي - لندن

عضوات لجنة إمام الله في الكباير يتشرفن بلقاء أمير المؤمنين أيده الله بنصره العزيز آمين
المسلمات الأحمديات في الكباير 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 مرزا مسرور أحمد

في 06/ 06/ 2021 ، ترأس الخليفة الخامس ، إمام الجماعة الإسلامية الأحمدية العالمية ، حضرة مرزا
مسرور أحمد ، اجتماعاً افتراضياً مع عضوات لجنة إمام الله في الكباير في حيفا.
ترأس حضرته الاجتماع من مكتبه في إسلام آباد في تيلفورد ، بينما انضمت عضوات اللجنة من مسجد
محمود في الكباير.
بعد عروض تقديمية قصيرة أتيحت الفرصة للنساء المسلمات الأحمديات القاطنات في الكباير ل طرح
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 متروك 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 للمادية التي تقود البشرية بعيداً عن الدين وعن الإيمان بوجود الله.



قال حضرة مرزا مسرور أحمد:

"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 يتجه الجنس البشري بشكل متزايد نحو تحقيق الرغبات الدنيوية والمادية... لذلك، يجب أن نحاول تجنب أطفالنا مصيرًا مماثلًا لهذا وذلك من خلال بذل الجهود الحثيثة لتربيتهم بأفضل طريقة. وتلعب الأمهات دورًا أساسيًا في ذلك".

وأضاف حضرة مرزا مسرور أحمد قائلاً:

"يجب على الأمهات تكوين علاقة وثيقة مع أبنائهن منذ الطفولة وتعليمهم أمور دينهم. ومن واجب الأم المسلمة الأحمدية أن تغرس في أبنائها أن عليهم دائمًا إثارة دينهم على الدنيا وألا تستحوذ أو تسيطر عليهم أضواء الدنيا البراقة وطرقها السطحية"

وتابع حضرة مرزا مسرور أحمد قائلاً:

"عندما يسعى الإنسان حقًا إلى إعطاء الأولوية لدينه في جميع الأمور ويسعى إلى أداء متطلبات العبادة وإقامة علاقة حب مع الله وتبني أسمى الأخلاق والعمل بموجب تعاليم الإسلام، فمن المؤكد أنه سينال مرضاة الله. علاوة على ذلك، عندما يرضى الله تعالى عنه، فإن حاجاته الدنيوية ستتحقق بشكل طبيعي أيضًا".

وتابع حضرة مرزا مسرور أحمد قائلاً:

"فلذلك من واجبكم تربية أبنائكم وبناتكم تربية حسنة منذ الصغر - فهذه هي الطريقة لحماية أجيالكم القادمة وهذا هو التحدي الأكبر في عصرنا. لذا لا تعتبرن قضايا منطقتهن ومشاكلها المحلية هي التحدي الأكبر. بل يكمن التحدي الحقيقي في محاربة التراجع الأخلاقي، والشور التي تتفشى في العالم".

كما سئل حضرته عن رسالته للمرأة المسلمة الأحمدية العربية.

قال حضرة مرزا مسرور أحمد ردًا على ذلك

"سواء كنتن من المسلمات الأحمديات العربيات أم من المسلمات الأحمديات غير العربيات، فإن رسالتي هي أن عليكن إرساء أعلى المعايير الأخلاقية والروحية. يجب أن تكون هذه هي سمتكن وطابعكن المميز، ويجب أن يدرك الناس بأن النساء المسلمات الأحمديات هن اللواتي أفعالهن وأخلاقهن وسلوكهن وكلامهن وعلاقاتهن الاجتماعية جميعها من أعلى المستويات ووفقًا لتعاليم الإسلام. ثانيًا والأهم هو أن على المرأة المسلمة الأحمدية التركيز على تربية أبنائها. يجب أن تعلمن أطفالكن دينهم ويجب أن تدعين لهم بحرارة لأن لأدعية الوالدين تأثير ووقع خاص".

وتابع حضرة مرزا مسرور أحمد قائلاً:

"ينبغي للإنسان أن يدعو لأبنائه أن يجعلهم الله سبحانه وتعالى متمسكين بالدين دائماً وأن لا ينحرفوا عن الصراط المستقيم، لذا رددن دائماً 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 مرزا مسرور أحمد أيضاً:

"هذه هي الطريقة التي يجب على المسلمة الأحمدية أن تربي أطفالها بها، وهي مهمة شاقة جداً. 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 يُنظر إليهن نظرة ارتياب ويتم الحكم عليهن بقسوة من قبل غير المسلمين في مجتمعهم.

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 مرزا مسرور أحمد:

"في مجتمعك، قد ينتقدك بعض الناس ويستهزئوا بكن (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، عليكم أن تقررن ما إذا كنتم ترغبن في اتباع أوامر الله وتحمل كل مشقة وسخرية وانتقاد في سبيله تعالى أم أنكن ستخفن وتقبلن ما يقوله الآخرون وتتبعن تيار المجتمع؟ فهذا قرارٌ عليكم أنتن اتخذه".

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

فقال حضرة مرزا مسرور أحمد 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 يغتسلوا ويغيروا ملابسهم، يجدون الطعام بانتظارهم".

وتابع حضرة مرزا مسرور أحمد قائلاً:

"على الأم العاملة العمل بجهد مضاعف، حيث سيتعين عليها الوفاء بالتزاماتها في مكان عملها وسيتعين عليها أيضاً إعطاء الوقت الكافي لأطفالها. ينبغي أن نتحدث معهم، وترشدتهم أخلاقياً، وتذكرهم بأداء صلواتهم. ومهما كانت الظروف، يجب الحفاظ على بيئة عائلية إيجابية داخل المنزل..."

وقال حضرة مرزا مسرور أحمد أيضاً:

"راقبن أطفالكن أيضاً كي لا يشاهدوا 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 معاً ويناقشوا أفكارهم ووجهات نظرهم بصراحة مع بعضهم بعضاً. سيؤدي هذا إلى خلق الوحدة وإلى تعلق الأطفال بأسرهم إلى الأبد، وسيؤدي ذلك أيضاً إلى تطوير وتقوية ارتباطهم بالجماعة الإسلامية الأحمدية".

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

فنصح حضرة الخليفة بضرورة أن تلعب الأمهات المسلمات الأحمديات 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.

**وسئل حضرة الخليفة عما إذا كانت الآية القرآنية التي تقول إن ؛
"الرجال قوامون على النساء" تعني أنه يجب أن تكون لآراء وقرارات الرجال الأسبقية على آراء وقرارات النساء؟**

ورداً على ذلك، قال حضرته بشكل قاطع إن الآية المذكورة لا تعني ذلك أبداً.

قال حضرة مرزا مسرور أحمد:

"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 مرزا مسرور أحمد 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 ماليًا، كما أنه المسؤول عن التأكد من إدارة المنزل بطريقة إسلامية".

وقال حضرة مرزا مسرور أحمد :

"وفيما يتعلق بالأمور المنزلية أو الزوجية، فكثيرًا ما أقول للرجال المسلمين الأحمديين إن آية "الرجال قوامون على النساء"

تطلب أيضًا من الرجال أن يتحلوا بالصبر وألا يتشاجروا مع زوجاتهم دون داع. فيجب على جميع الرجال التحلي بالصبر والاستماع إلى زوجاتهم فيما يتعلق بالأمور اليومية حتى تظل بيئة المنزل هادئة. وهذا معنى كلمة "قوام" أي أن على الرجل أن يحافظ على بيئة المنزل هادئة وآمنة من أجل تربية الأبناء الأخلاقية. فلم يجعل الرجل قوامًا كي يسيطر على أسرته، بل جعل قوامًا للوفاء بحقوق زوجته وأولاده".

من أدعية المسيح الموعود عليه السلام:

"يا محسني، ويا ربي، أنا عبدك الضعيف العاصي الغافل الذي لا حول له ولا قوة. لقد رأيت مني ظلمًا على ظلم، وأسبغت عليّ نعمة تلو نعمة، وعهدت مني ذنبًا على ذنب، وأحسنيت إليّ إحسانًا بعد إحسان. لقد سترتني دائمًا ومَتَّعْتَنِي بِنِعَمَائِكَ التي لا حصر لها. فالآن أيضًا ارحمني أنا المَقْصِرَ المَذْنِبَ، واعفُ عن تجاسري وتقصيري في أداء واجب شكرك، ونَجِّنِي من غمي هذا، فإنه لا مُنْجِيَ إلا أنت." آمين.

دعاء للتفاني في الله وهو: "يا رب العالمين، لا يسعني الشكر على مننك، فأنت جَدُّ رحيمٍ وكريمٍ، ولا حصر لمننك التي مَنَنْتَ بها عليّ. اغفرْ لي ذنوبي لئلا أهلك، وأَلْقِ حُبَّكَ الخالص في قلبي لأنال الحياة، واسترني وأوزعني أن أعمل صالحًا ترضاه. أعوذ بوجهك الكريم من أن يحل غضبك عليّ، ارحمني، ارحمني، ونَجِّنِي من بلايا الدنيا والآخرة، بيدك الفضل والخير كله." آمين.

الله عليه وسلم أسلوب
التبشير من خلال قدوته
وأخلاقه الفاضلة. وقد قال
سيدنا علي بن أبي طالب
رضي الله عنه: حدّثوا الناس
بما يعرفون، أتعجبون أن
يكذب الله ورسوله (البخاري).
قال المسيح الموعود عليه
السلام: إن كان في قدرتي
لتجولت بيت بيت مثل
الفقراء 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
تتبين من هذا المثال، مثلاً
إذا كان هناك وباء متفشي ولا
يوجد له علاج، وكل العالم
يعاني منه ويبحث الناس عن
وصفة لمعالجة هذا الوباء،
فإذ هناك طبيب يعرف
دواء هذا المرض المتفشي
وعنده إمكانية لتوفير الدواء
للآخرين ولكنه لا يتحرك ولا
يساعد أحداً، فما أشقى ذلك
الطبيب وما أظلمه ويلعنه
اللاعنون... فهكذا نحن

أهمية الدعوة الى الله والتبشير

بقلم السيدة بشرى شمس أم إيقان

الداعي إلى الله، قال:
فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ
لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظًا
الْقَلْبِ لَآنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ
فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ
وَشَاوِرْهُمْ 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 بِالْمُهْتَدِينَ
(القصص 56).

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

يقول الله تعالى في القرآن
الكريم:
وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى
الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ
وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ
هُمُ الْمُفْلِحُونَ . (آل عمران
104)
وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِّمَّنْ دَعَا
إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ
إِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ (فصلت
33). هَذِهِ سَبِيلِي أَدْعُو إِلَى اللَّهِ
عَلَى بَصِيرَةٍ أَنَا وَمَنِ اتَّبَعَنِي
وَسُبْحَانَ اللَّهِ وَمَا أَنَا مِنَ
الْمُشْرِكِينَ .
(يوسف 108)

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

اليوم بعث الله إلينا المسيح الموعود عليه السلام بترياق لإزالة سموم هذا الزمان ، ونحن لا نوزع هذا الترياق .. فحري بنا أن نبلغ دعوة المسيح الموعود عليه السلام بكل اهتمام وجهد. علينا بالتبشير وعلى الله فتح القلوب

يقول المصلح الموعود (ر.ض) في إحدى خطباته وما مفاده:

جاء أحد من العرب في زمن المسيح الموعود (عليه السلام) إلى قاديان ومكث مدة قصيرة ثم قال للمسيح الموعود عليه السلام بعد أن مكثت هذه المدة لم يتبين لي صدقك ، فقال له المسيح الموعود (عليه السلام) إذًا عليك أن تبقى مدة أخرى عندنا مثل المدة التي قضيتها وسترى صدق دعوتي إن شاء الله. ثم أشار المسيح الموعود (عليه السلام) إلى بعض كبار أصحابه بأن يباحثوه لكي يقنعوه في البحث خلال تلك المدة ، ففعلوا ذلك لبضعة أيام وقد

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

فدعا له المسيح الموعود (عليه السلام) فأخبره الله سبحانه وتعالى بأن هذا العربي سيهتدي وبالفعل حدث في تلك الليلة أن هذا العربي بينما كان جالسا وحده إذ به يقوم فجأة ويقول صائحا نعم نعم إن المسيح الموعود حق وصدق ولقد اقتنعت بأنه صادق في دعوته. ثم ذهب إلى الحجاز 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 الحجاج فكانوا يضربونه ضربا مبرحا حتى يسقط على الأرض مغشياً عليه ويظل

مطروحاً على الأرض إلى أن تأتي قافلة أخرى فيفعل معها مثلما 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 القيامة ولا تكون على الذين لم تبلغهم الدعوة.

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

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

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 والهداية على
أيديكم. ولا تفكروا في سبهم
وشتهم وأن لكم في ذلك
أسوة حسنة بالنبي محمد
(ص) فإنه عندما ذهب إلى
الطائف يبشر قومه قابلوه
بالإيذاء والضرب وأسألو
منه دمه الكريم حتى صار
يتدفق من ظهره وسال
إلى حذائه والتصقت قدمه
بالحذاء لتجمد الدم، وأطلقوا
الكلاب وراءه تنهشه 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 اهد قومي فإنهم
لا يعلمون. (من مجموعة
خطبات المصلح الموعود)

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

المؤمنين خليفة المسيح
الخامس نصره الله:
يوجد في جماعتنا بفضل
تعالى أناس كثيرون قد
بلغوا المستوى المطلوب في
عبادتهم، فتتجافى جنوبهم
عن المضاجع.. يدعون ربهم
للجماعة في صلاة التهجد
.. ويمضون قُدماً في سبل
التقوى، وبسببهم ينزل
الله تعالى علينا أفضاله
من حيث الجماعة أيضاً،
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 برضا
الله سبحانه وتعالى. وكلما
سارع أفراد الجماعة في بلوغ
المستويات العليا في التقوى
اقتربت أيام غلبة الإسلام
بسرعة.



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 يجتاز مرحلة من

الطريق يحط الرحال ويقف

ليستريح فيلتفت وراءه ليرى

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. فحري 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 وقفة

جدية للمحاسبة الصادقة مع

أنفسنا .

فعندما ينقضي عام نظن

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 ام ستين أم أربعين

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 مَّا قَدَّمَتْ

لِغَدِيٍّ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ

بِمَا تَعْمَلُونَ ﴾

[الحشر: 18]

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُلْهِكُمْ

أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ

اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ

هُمُ الْخَاسِرُونَ ﴾

[المنافقون: 9]

ها نحن نودع عاماً هجرياً

مضى ونستقبل عاماً جديداً .

لقد مضى هذا العام ومر

بسرعة وكأننا لم نعش

عنه):

"حاسبوا أنفسكم قبل أن
تُحاسِبُوا، وزِنُوا أَعْمَالَكُمْ
قبل أن تُوزَنَ لكم، وتأهبوا
للعرض الأكبر على الله، أي
يوم تُعرضون على الله لا
تخفى منكم خافية".

فالإنسان المتقي هو الذي
يدرك قيمة الزمن لأنه يعلم
ماذا ينتظره بعد هذه الحياة
الدنيا، فيُسخر الوقت في
هذه الحياة لعمل الخير والبر
والتقوى. والعمل بما يُرضي
الله تعالى يوم لا ينفع مال ولا
بنون إلا من أتى الله بقلب
سليم.

قال سيدنا عمر (كرم الله
وجهه):

"ارتحلت الدنيا مدبرة،
وارتحلت 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

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 والعبر العظيمة.

وليس عبثاً أن أجمع 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 لملزمون بإحياء

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 بالصلاة والصوم فقط

بل يريد منهم أن يطبقوا كل

أوامر الله عز وجل وأوامر

الرسول صلى الله عليه وسلم

الظاهرة والباطنة في أنفسهم

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 المسلمون

. وعلى رأسهم الرسول الكريم

صلى الله عليه وسلم، وأكثر

من هذا فقد مُنع المسلمون

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

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 حققته الهجرة المباركة من نجاح وازدهار وتطور منقطع النظير لهذه الجماعة المباركة .

وأحياناً تكون الظروف التي تمنع الإنسان المسلم من تأدية واجبه الديني تجاه الله ورسوله وتفسد 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 اللا أخلاقية ، تتردد في وسائل الإعلام الغربية تحت اسم الحرية الزائفة .

وقد يقع الكثير من الشباب والشابات المسلم 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 اللا أخلاقية . 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 أُنارت هذا الدين الحديث السن ، وجعلته يبسط هيمنته في أطراف الجزيرة العربية وخلال فترة وجيزة . ومن هذا المنطلق فإن الهجرة باقية لم تنته بعد فقد قال صلى الله عليه وسلم :

" 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 المصابيح) . وقال صلى الله عليه وسلم في حجة الوداع :

" ألا أخبركم بالمؤمن : من آمنه الناس على أموالهم وأنفسهم . والمسلم ؟ من سلّم الناس لسانه . والمجاهد ؟ من جاهد نفسه في طاعة الله . والمهاجر ؟ من هجر الخطايا والذنوب . " (السلسلة الصحيحة 549) .

فباب الهجرة أخواتي مفتوح لكل من ترغب .

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

من قراءة المجلات والجرائد
التافهة، إلى قراءة القرآن
الكريم وتدبر آياته.
- ولا بد من الهجرة
من الكذب والغيبة والنميمة
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 جلسها.
وبالإختصار لا بد من الهجرة
من كل ما يغضب الله إلى
كل ما يرضي الله، من كل

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 مقاصدها العظيمة،

والعاقل من اتعظ بأمسه،
واجتهد في يومه واستعد
لغده.
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 والمنيبين إليك، يا ذا
الجلال والإكرام. وصلى الله
على نبينا محمد وعلى آله
وصحبه وسلم.

من أدعية القرآن الكريم

رَبَّنَا وَسِعْتَ كُلَّ شَيْءٍ رَّحْمَةً وَعِلْمًا فَاغْفِرْ لِلَّذِينَ تَابُوا وَاتَّبَعُوا
سَبِيلَكَ وَقِهِمْ عَذَابَ الْجَحِيمِ * رَبَّنَا وَأَدْخِلْهُمْ جَنَّاتٍ عَدْنٍ الَّتِي
وَعَدْتَهُمْ وَمَنْ صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ إِنَّكَ أَنْتَ
الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ * وَقِهِمُ السَّيِّئَاتِ وَمَنْ تَقِ السَّيِّئَاتِ يَوْمَئِذٍ فَقَدْ
رَحِمْتَهُ وَذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ (غافر 8-10)

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

هذا ولقد زها وجه تاريخنا
العربي المجيد بوجوه أولئك
الفاضلات اللاتي ضربن
المثل الرائع بالحب والحنان
والقوة والحزم والشجاعة
والإقدام..
وحسبي أن أذكر منهن على
سبيل المثال لا الحصر
السيدة خديجة بنت خويلد
زوج النبي صلى الله عليه
وسلم التي قال فيها:
"أمنت بي حين كفر الناس"
"وصدقتني 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 الكثيرات

الشداد فاز ونجح وسعد
الجميع معا
وإن كانت على النقيض من
ذلك سقطت هي وضاع
الرجل وانحلت الأسرة
الطيبة وجرفت تيارات اليأس
والضياع.
والأم الطيبة كالأرض الطيبة،
تعطي من خيرها لبنيتها بلا
حدود وهي الكفيلة بأن
تجعل منهم رجالا عظاما ومن
بناتها سيدات فاضلات ذلك
أن الأب مهما 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 بالبسمة المطمئنة

وجه أمي وجه أمتي

بقلم المربية منال موسى أم صلاح

قول صغير يحمل معنى كبيرا
جدا
أجل إن الوجه الحقيقي لكل
أمة كانت ولكل مجتمع كان
مرهون بصورة الأمهات فيه
واتجاهاتهن المختلفة في
الحياة العائلية والاجتماعية.
فالبيت الدافئ المطمئن لا
تكتب له سعادة حقيقية
دون حنان الأم فيه وحرصها
على سعادة أفرادها سواء في
ذلك الأب أم الابن أم البنت.
فالأم والأم وحدها، الكفيلة
بأن تسعد الأب ببيت هادئ
سعيد وهي إن وقفت معه
وقفة الإخلاص والتشجيع
في كل موقف أو عقبة
في سير الحياة المليئة
بالمفاجآت ونجحت في أن
تدفعه إلى الأمام وتشد من
عزمه وتحمل معه الصعاب

ولدن الأنفس رجالا وجعلن
الرجال سادة وعظاما.
فطوبى بيت سعد بأم تعطي
لتنال ولو كان مطلبها صعب
المنال.
أيها القراء الأعزاء
إن ما كتبت في مقالي هذا
يعبر عما يختلج في قلبي
ويدور في ذهني حين أفكر
فينا نحن النساء الأحمديات
اللاتي بايعن حضرة إمام
الزمان وتعهدا أن نضحي
كل حين بحياتنا، مألنا
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
السنية
في احتفالات لجنة إمام الله
في دول العالم
في اللقاءات الافتراضية
وفي غيرها من المناسبات
ويحثنا في معظمها على
أمرين أساسيين:
الالتزام بالعفة والشهامة

والشرف والاحتشام
ويحثنا على حسن تربية
الأولاد وصيانة البيت ورعاية
الزوج.
تخلوا مجتمعا كهذا تقوم
فيه كل النساء بهذه التعاليم
عندها حتما سينطبق علينا
قول الشاعر:
"الأم مدرسة إذا أعددتها
أعددت شعبا طيب الأعراق"
وكذلك الحديث :
أمك ثم أمك ثم أمك !
وقول الشاعر :
"ليس اليتيم من انتهى أبواه
من هم الحياة وخلفاء ذليلا"
"إن اليتيم هو الذي تلقى له
أما تخلت أو أبا مشغولا"
فإذا كانت مع أولادها تكون
عكس ذلك حتما..
لقد كرم الله تعالى المرأة
وأعطاه حقوقا في الإسلام
وفي شرعه الطاهر لم تحظ
بها المرأة في أي من الديانات
السابقة
وقد ذكرت النساء في القرآن
الكريم في العديد من الآيات
بمناسبات وحول مواضيع
مختلفة
وأنهي مقالي ببعضها..

أعوذ بالله من الشيطان
الرجيم
"يا أيها النبي قل لأزواجك
وبنائك ونساء المؤمنين
يُدين عليهن من جلايبهن
ذلك أدنى أن يُعرفن فلا
يؤذين وكان غفورا رحيمًا"
(الأحزاب 59)
"والمؤمنون والمؤمنات
بعضهم أولياء بعض يأمرون
بالمعروف وينهون عن المنكر
ويقومون الصلاة ويؤتون
الزكاة ويطيعون الله ورسوله
أولئك سيرحمهم الله إن الله
عزيز حكيم" (التوبة 71)
علينا أن نرتقي بأنفسنا ونترفع
عن الغيبة والنميمة وإيذاء
الآخرين بذلك
فالشاعر يقول:
مراتبُ المجد لا يرقى لها أبدا
- من همُّه الناس ما قالوا وما
فعلوا
وأجملُ الناس أعمى عن
مساوئهم - وقلبه الحرُّ
بالعلياء منشغل.

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

بقلم السيدة شيراز عودة أم فلاح

للنبي محمد صلى الله عليه وسلم. وفي نفس الوقت كانت من أكثر المدافعين عن أحكام الشريعة وشديدة الإنكار على اللواتي يخالفن أحكام الشريعة. وكانت تنصح النساء في سلوكهن في البيت وخارج البيت وفي المجتمع؛ إذ حينما رأته تغترباً في ملابس بعض النساء بعد عهد النبي صلى الله عليه وسلم أنكرت ذلك وقالت: لو أن رسول الله صلى الله عليه وسلم رأى ما أحدثت النساء لمنعهن المسجد. وكانت السيدة عائشة رضي الله عنها تحتجب عن تلاميذها غير المحارم، وربما نبهتهم بتصفيقها من

عليه وسلم إلا ما يسرُّ نظره وخاطره ويدخل السرور في قلبه. كانت من أكثر الناس دفاعاً عن حقوق المرأة وعن حقوق الشريعة. كانت ناصحة للنساء في الأمور الدينية والعائلية. علّمت التسامح والصدق والامانة. وعلى لسانها نُقلت الكثير من الأحاديث. وبما أنها كانت أحب الناس إلى الرسول صلى الله عليه وسلم وأقربهم له، فهذه الميزة أعطتها الكثير من الحكمة والقوة والكرامة. وهذا الشيء زادها شرفاً واحتراماً. ودائماً كانت تسمع شكاوى النساء المختلفة وتطرحها

أقدم لحضراتكن كلمة عن أعظم امرأة في الإسلام، ألا وهي السيدة عائشة رضي الله عنها، الملقبة بأم المؤمنين. وُلدت في السنة الرابعة للبعثة الشريفة. أبوها أبو بكر الصديق وأمها زينب أم رمان. كانت أحب الناس إلى الرسول صلى الله عليه وسلم بعد والدها، رضي الله عنه. تعالَجَ الرسول وقت مرضه في بيتها وتوفي فيه. فكانت أكثر الناس قرباً للرسول صلى الله عليه وسلم. وكان الوحي لا ينزل على الرسول وهو عند نسائه إلا عند عائشة. وفي بيتها كانت تحرص أن لا يرى الرسول صلى الله

وراء حجاب .
وفي حديثها كانت تتأني في
الكلام ليتمكن المستمع من
الاستيعاب . ولقد كانت لا
تقبل أن تسمع لمن يسرع
في كلامه . ولقد اتبعت في
التعليم والتلقين الأساليب
والطرق التربوية الرفيعة
مقتدية برسول الله صلى الله
عليه وسلم .
كانت دائماً رضي الله عنها
تلجأ إلى الأسلوب العلمي
التطبيقي . فكثيراً ما كانت
تعليم تلاميذها وتلميذاتها
الأحكام الشرعية العملية
فتؤديها بنفسها أمامهم . ولم
تكن رضي الله عنها تتحرج في
إجابة السائلين المستفسرين
عن أي مسألة من مسائل
الدين حتى ولو كانت تتصل
بشؤون الإنسان الخاصة
تقديراً منها بمسؤوليتها عن
بيان مثل هذه الأحكام التي
لم يطلع عليها أحد سوى
نساء النبي صلى الله عليه
وسلم .
ومن مميزات السيدة عائشة
رضي الله عنها أنها أحبت
وعشقت الحياة التي عاشتها

مع الرسول صلى الله عليه
وسلم على أسمى ما يكون
من الزهد والطاعة بكل أمانة
وصديق .
كانت صلاة الليل أحب
النوافل إلى السيدة عائشة ؛
وكانت لا تدعها وتنصح
بالمداومة عليها إذ قالت : لا
تدع قيام الليل ؛ فإن رسول
الله صلى الله عليه وسلم كان
لا يدعها وكان إذا مرض صلى
قاعدًا . وكانت تطيل الصلاة
وكثيرة الدعاء والتضرع في
الصلاة .
كانت تصوم الدهر وتحمل
الصوم في أيام الحر الشديد
مهما بلغ منها الجهد والتعب .
وقد حجت واعتمرت أكثر من
مرة . كانت خالية القلب عما
في يدها ولم يكن يستقر في
يدها درهم ولا دينار . وكانت
رضي الله عنها تتصدق بالمال
وهي صائمة ، وتنسى نفسها
ولا تمسك شيئاً لإفطارها .
لقد كان العلم من أبرز صفات
السيدة عائشة ؛ إذ بلغ علمها
ذروة الإحاطة والتضح في
مختلف ما اتصل بالدين
من قرآن وتفسير وحديث
وفقه . ولو جمع علم عائشة
إلى علم جميع النساء لكان
علم عائشة أفضل . لقد



انتشر علم عائشة رضي الله عنها في مدن وأقطار كثيرة، وتناقلها الناس في كل مكان واتجه طلاب العلم والمعرفة قبل الهجرة المباركة التي أصبحت أول مدارس الاسلام بعد مسجده عليه الصلاة والسلام؛ فكانت عائشة رضي الله عنها معلمة العلماء ومؤدبة الأدباء. ولقد علمت رضي الله عنها الناس الصدق والأمانة، وعلى لسانها نقلت الكثير من الأحاديث. وتعلم الناس منها الكثير من سنة الرسول صلى الله عليه وسلم حتى في عهد عمر رضي الله عنه وغيره من الصحابة. وإذا اختلفوا في أمر خاصة في الشؤون الشخصية للانسان فكانوا يسألونها عنها. وكان الأكابر من أصحاب الرسول صلى الله عليه وسلم أمثال عمر وعثمان رضي الله عنهما يرسلون إليها فيسألونها عن السنن.

بعد كل ما سمعناه عن هذه المرأة العظيمة وعن درجتها العليا وطهارتها الخالصة إلا أن الشيطان يسوّل لبعض

المنافقين أن يشكوا فيها ويتهموها بالخيانة كما حدث في حادثة الإفك ولعلها كانت هذه أصعب فترات حياتها. ولكن الله تعالى، ولأجل درجتها العليا برأها بنفسه حين قال في الآية الكريمة:

إِنَّ الَّذِينَ جَاءُوا بِالْإِفْكِ عُصْبَةٌ مِنْكُمْ لَا تَحْسَبُوهُ شَرًّا 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 بِأَنفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُبِينٌ لَوْلَا جَاءُوا عَلَيْهِ بِأَرْبَعَةِ شُهَدَاءَ فَإِذْ لَمْ يَأْتُوا بِالشُّهَدَاءِ فَأُولَئِكَ عِنْدَ اللَّهِ هُمُ الْكَاذِبُونَ وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ لَمَسَّكُمْ فِي مَا أَفَضْتُمْ فِيهِ عَذَابٌ عَظِيمٌ إِذْ تَلَقَّوْنَهُ بِالسَّتِّكُمْ وَتَقُولُونَ بِأَفْوَاهِكُمْ مَا لَيْسَ لَكُمْ بِهِ عِلْمٌ وَتَحْسَبُونَهُ هَيِّئًا وَهُوَ عِنْدَ اللَّهِ عَظِيمٌ وَلَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ قُلْتُمْ مَا يَكُونُ لَنَا أَنْ نَتَكَلَّمَ بِهَذَا سُبْحَانَكَ

هَذَا بُهْتَانٌ عَظِيمٌ يَعِظُكُمُ اللَّهُ أَنْ تَعُودُوا لِمِثْلِهِ أَبَدًا إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ وَيُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمُ الْآيَاتِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ وَأَنَّ اللَّهَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ هذه هي السيدة عائشة رضي الله عنها أم المؤمنين، وفقنا الله تعالى أن نتبع تعاليم هذه المرأة العظيمة ونقندي بها في كل حين وأن . اللهم آمين



فقرة الصحة

العادات الصحية السليمة

بقلم د. غفران شويكي أم إبراهيم

تكمن هذه الأسس بالتغذية السليمة والمتكاملة واتباع الأنظمة الصحية المتوازنة؛ من خلال التركيز على تناول الأطعمة الطبيعية وتجنب الأطعمة المصنعة، فالتغذية السليمة تعطي الجسم ما يحتاجه من المغذيات الضرورية، مثل: الفيتامينات والمعادن والدهون بشكلٍ مُتوازن. فالجسم يحتاج بعض المغذيات لصحته العامة، وبعضها لزيادة التركيز والنشاط الذهني. إليك بعض العادات الصحية السليمة الواجب مراعاتها:

يضره والإهتمام براحته وعدم تحميله ما لا يقدر عليه. لذلك ورد في القرآن الكريم آيات عديدة في ذلك الشأن تحرّم 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،

فضّل الله تعالى بني آدم على جميع مخلوقاته بأن خلقه وسوّاه في أحسن الهيئات وأكملها واختصه بالوعي دون باقي مخلوقاته. بين الدين الإسلامي الحنيف جملة من الأمور الواجب مراعاتها واعتبرها حقاً من حقوق الجسد علينا حيث قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): "إِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا"، ومن هنا جاء حق الجسد بهمراعاة ما يحتاجه من الطعام والشراب والحرص على وقايته، والأخذ بأسباب عافيته فلا تُدخل عليه ما يؤذيه وأن تتبعد عن كل ما

واستبدالها بنشويات ذات مؤشر جلايسيمي منخفض (low glycemic index) كالحبوب 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 ويدمن 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 تُخزن في الجسم على شكل دهون وما أن تعود نسبة السكر للانخفاض يلجأ 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 وتراكم الدهون وصعوبة في نزول الوزن وأحياناً الجفاف. كما يُساعد أيضاً في عملية الهضم، ويمنع حدوث الإمساك والمشاكل الهضمية. 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

أولاً: النوم لساعات كافية في الليل. إن النوم الصحي أمر أساسي 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 ٦ إلى ٨ ساعات في اليوم حيث أظهرت الدراسات أن البالغين يحتاجون لهذا المعدل من الوقت يومياً.

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

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

رابعا: ممارسة الرياضة بانتظام يوميا. 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 يوميا سواء كان ذلك بالمشي السريع، السباحة أو غيره بمده لا تقل عن ٣٠ دقيقة في اليوم.

خامسا: الإقلاع عن التدخين. يؤثر التدخين بشكل سلبي على جسم الإنسان؛ حيث ينتج عنه العديد من الآثار السلبية المؤذية وقد تؤدي بعضها إلى مضاعفات تهدد 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 والسكتات القلبية، ارتفاع ضغط الدم، الأمراض السرطانية مثل سرطان الرئة، البنكرياس، القولون والمثانة وغيرها.

ما هي فوائد الالتزام بالعادات الصحية السليمة المذكورة أعلاه:

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

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 والسكتات 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؛ تنعكس

الممارسات الصحية

المتعلقة بالرياضة والغذاء



هناؤه وقد قيل في ذلك (لا)
تطيبُ الحياة بدون صحة).
فالصحة تساعد الإنسان
على تأدية الطاعات، وفعل
الخيرات، وإعمار الأرض
وبناء الحضارات.
فاللهم متّعنا بأسماعنا
وأبصارنا وقوّتنا دوماً ما
أحييتنا.

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

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

دعاء لطلب العافية

اللهمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ
الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ ، وَ أَهْلِي وَ مَالِي اللَّهُمَّ اسْتُرْ
عَوْرَتِي ، وَ آمِنْ رَوْعَاتِي اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْ و مِنْ
خَلْفِي ، وَ عَنْ يَمِينِي وَ عَنْ شِمَالِي ، وَ مِنْ فَوْقِي ، وَ أَعُوذُ
بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي.





مرض السُّكري

بقلم د. ياسمين طارق عودة

من المعدل الطبيعي ولكنها ليست عالية بما يكفي لنسميه مرض السكري. تعرضك الإصابة 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 عينيّك و كليتيك 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) وأنه 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 ويدمر الخلايا المنتجة للأنسولين في البنكرياس، وبالتالي فإن البنكرياس لا ينتج كمية كافية من الأنسولين، وهو

لا تزال تنتج كمية صغيرة منه. على الرغم من توفر أدوية مثل "الميتفورمين" 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 هام جداً. هناك العديد من الطرق لممارسة الرياضة. جرب أنشطة مختلفة للعثور على نوع من التمارين التي تستمتع بها وإدخالها 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 الثلاثة 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 و / أو 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

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:

نظراً 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

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

تشير مقدمات السكري إلى

ارتفاع مستوى السكر في

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

التحقق من كيفية تعاملك مع مرض السكري. يمكن أن تساعد ممارسة الرياضة والتحكم في الوزن والالتزام بخطة صحيحة لوجباتك في السيطرة على مرض السكري لديك.

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

زاوية

ناصرات الأحمدية



حزازير

- ما هو الشيء الوحيد الذي يأكل ولا يشبع؟
- 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؟

طعام، الصوت، المصباح، المنجم
حجاب، أديم، حرف، أضواء، نجم، الكرسي، المشاعر
ناب، الماء، حرف، العمر، الحفرة، النمل، الخنازير

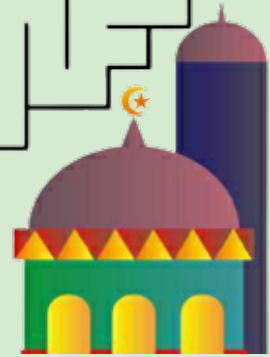
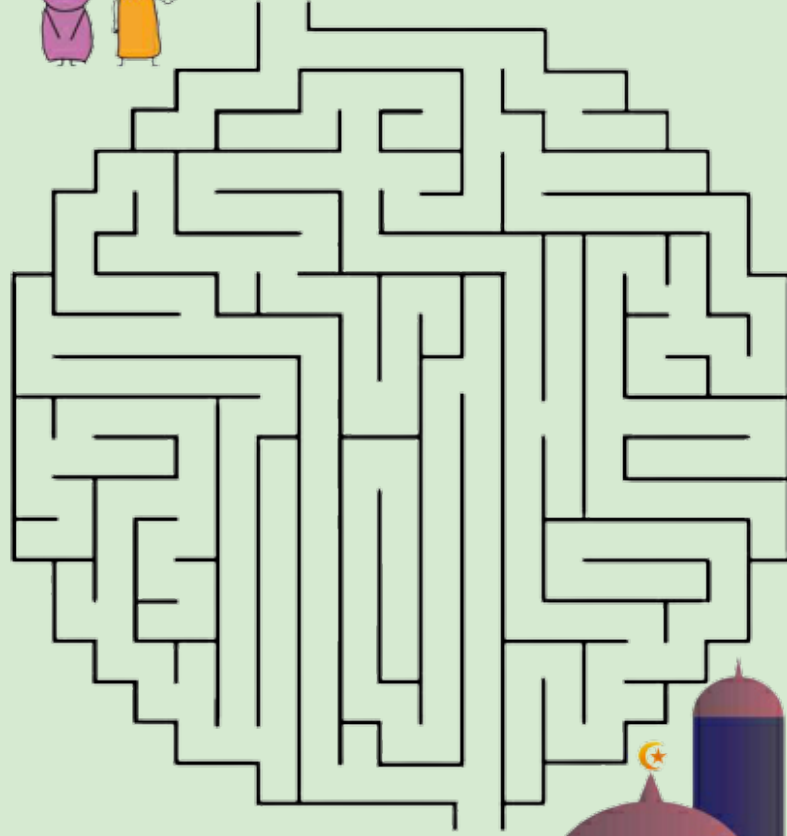
اجعل سهماً بين كل اسم من أسماء الأنبياء والألقاب المكتوبة أمامك:

الكريم بن الكريم بن الكريم
أبو الأنبياء
الذبيح
إسرائيل
ذو النون
جري الله في حلل الأنبياء
خاتم الرسل
أول الرسل
الحكيم
الكليم

يونس عليه السلام
آدم عليه السلام
محمد صلى الله عليه وسلم
يوسف عليه السلام
موسى عليه السلام
سليمان عليه السلام
يعقوب عليه السلام
إبراهيم عليه السلام
أحمد عليه السلام
إسماعيل عليه السلام

[illegible]

صل سلمى وسالم
بالمسجد لاداء الصلاة



لونوا الصورة

جد الكلمات المبعثرة

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

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 المطلب "عم الرسول" -
 5. ما هو لقب الخليفة الثاني للمسيح الموعود ؟ -
 6. أول 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. أول زوجات الرسول (صلى الله عليه وسلم) -
 12. دعاء لطلب العلم -
 13. أول ركن من أركان الإيمان -
 14. اسم مرضعة الرسول (صلى الله عليه وسلم) -
 15. اسم دولة عربية من 5 حروف ، أول 3 حروف منها هي رابع ركن من أركان الإسلام -
 16. في أي اتجاه تجوز الصلاة \ يصلي المسلمون عادة ؟ -
 17. ما هو لون الثياب المفضل لدى الرسول (صلى الله عليه وسلم) ؟ -
 18. إحدى أنواع الحلوى 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. أول أسماء الله الحسنى -
 22. أكمل المثل التالي: "الصلاة 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 واختيار شعار (لوجو) يتناسب مع احتفالات اليوبيل. لهذا عقدت مسابقة وقد اشتركت بها خمسة من نساء الكبابير. هن: الأخت بشرى أم أيقان، الأخت روشني حارس عودة، الأخت عائشة خطاب، الأخت فاتنة مناع عودة الأخت نورهان جمال عودة. فجزاهن الله خيراً

وقد قام حضرة أمير المؤمنين باختيار تصميم الأخت روشني حارس عودة ليكون شعار لجنة إماء الله في سنة اليوبيل.



بشرى أم أيقان



عائشة خطاب



روشني حارس عودة



اليوبيل المئوي للجنة إماء الله
الكبابير

2022-1922

فاتنة مناع عودة



LAJNA IMAILLAH
KABABIR

نورهان جمال عودة

