



# عشرتي

## المجتبى



لزيارة الأماكن المقدسة

نشرة يومية تصدر عن اللجنة الإعلامية لقافلة المجتبي،  
..العدد الخامس.. يوم الخميس ٣ ذو الحجة ١٤٣٦هـ / 17 سبتمبر 2015م

# الحج تسكين للقلوب



في محاضرة له بعد صلاة الظهرين ليوم أمس الأربعاء، استعرض سماحة الشيخ الصدي طمأنينة واضطراب القلب من خلال الاستشهاد بحديث الإمام الباقر عليه السلام حيث قال "الحج تسكين للقلوب" مع استعراض آيات كثيرة لها صلة بذات الموضوع. وقد بين الصدي على أن حالة الهلع عند الإنسان حالة عامة في النفوس وهي حالة كارثية وخطيرة وتتمحور حول الخير والشر وضرب مثلاً بإبراهيم الخليل عندما وصل إلى مستوى الطمأنينة وكذلك عندما ترك هاجر وابنها في أرض قاحلة حيث تعلق قلبها ورجائها بالله ولم تترك إلى الأسباب الطبيعية فقط. وأضاف الصدي بأن الإنسان عندما يأتي إلى الحج ومن خلال أداء المناسك تنزع في نفسه الطمأنينة وبين أن من اسرار الحج تسكين القلوب ويتجلى ذلك في عبادتي الحج والصيام حيث وجود الرابط المشترك بينهما وهو تكبير الشهوة بشكل طوعي في أيام محددة. هذا وقد ختم الصدي حديثه بالإجابة على أسئلة الحجاج فيما يتعلق بعمره التمتع وأمور أخرى



صلاة الفجر: 4:49  
الشروق: 6:08  
صلاة الظهر: 12:17  
صلاة المغرب: 6:23

مواقيت  
الصلاة

لتصفح النشرة  
إلكترونياً امسح  
الكود..





## برنامج الرياضة الصباحية يوميًا للرجال فقط..

6:00  
صباحاً



## كلمة المجتبه..

هي مكة المكرمة، هي بلد آمن، هي بلد مبارك، هي بلد طاهر، هي بلد حرام، إن فيها القبلة، إنها مثابة للناس، إنها هدي للعالمين، إنها قيام للناس. هي التي نزلت فيها الآيات المباركات من الباري جل وعلا إذ قال: "أو لم يروا أنا جعلنا حرماً آمناً" إن أول بيت وضع للناس للذي ببكة مباركا وهدى للعالمين" إنما أمرت أن أعبد رب هذه البلدة الذي حرّمها" وأذّبونا لإبراهيم مكان البيت أن لا تشرك بي شيئاً وطهر بيتي للطائفين والقائمين والركع السجود"

قَدْ نَرَى تَقَلُّبَ وَجْهِكَ فِي السَّمَاءِ فَلَنُوَلِّيَنَّكَ قِبْلَةً تَرْضَاهَا (فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ وَحَيْثُ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ (وَإِنَّ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ لَيَعْلَمُونَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ وَمَا اللَّهُ بِغَافِلٍ عَمَّا يَعْمَلُونَ)

دعائنا الى خالقنا ان تكون مكة في قلوبنا وتتم فيها أعمالنا مقبولة ومذخورة لنا من ربنا

## فقهيّات أسرار الإحرام..

قال الإمام علي بن موسى الرضا عليه السلام: "إنما أمرؤا بالإحرام ليكونوا جادين فيما فيه قاصدين نحوه مقبلين عليه بكليتهم".

عندما تحرم للعمرة ينبغي أن تنوي أنك:

١. تخلع ثوب المعصية والخطيئة، وتتجرد عن الرياء والنفاق والكبر.
٢. تغتسل من الذنوب والآثام، وتتنظف بعطر الندم والاستغفار، وتتطهر بنور التوبة الخالصة.
٣. تلبس ثوب الطاعة والعبودية، وتتزين بلباس الإخلاص والظهر والتواضع.
٤. تتقرب إلى الله بالصلاة التي هي عمود الدين، وخير الأعمال، وأكبر حسنات العباد.
٥. تستجيب إلى نداء الله تعالى "وَأَذِّنْ فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ..." إجابة صادقة خالصة زاكية.

### ملاحظات للمسابقة..

١. توضع الاجابة في صندوق الاجابات الموجود بالصالات.
٢. اخر موعد لاستلام الاجابات الساعة الرابعة عصراً.
٣. السحب على الجوائز بشكل يومي، جائزة للرجال وجائزة للنساء.

ما هي السورة  
التي تسمى  
عروس القرآن؟

## مسابقة العدد

# أب ذكية جداً..

١. هو الذي يلاعب اولاده ويمرح معهم .
٢. هو الذي يغضب من ابنه المذنب بتعقل عقولهم .
٣. لا بانتقام .
٤. هو الذي يكون قدوة لابنائه بسلوكه .
٥. هو الذي يجتنب الكذب امام الاولاد .
٦. هو الذي يحاور اولاده بصبر وحكمة .
٧. هو الذي يخاطبهم على مستوى عقولهم .
٨. هو الذي يوجههم بلغة العصر .
٩. هو من يراقبهم ودون ان يشعروا برقابته .
١٠. هو الذي يحترمهم ليعزز فيهم احترام امهم .

قطوف  
نسوية

د. خولة القزويني

هل أنت دائماً في مزاج سيئ عند الاستيقاظ؟ هل تهمل وجبة الفطور؟ هل تعكف عن الكلام صباحاً؟ إليك كيفية تجنب هذه الأمور.



## خطأ شائع!

”خذ بضع دقائق من السكون و نفساً عميقاً، واشرب كوباً من المياه بدرجة حرارة الغرفة“

- استهلال النهار بكوب من الشاي هو من الاخطاء الشائعة. تتمثل صحة التمثيل الغذائي في عدم بدء اليوم بكوب من المشروبات الحمضية، مثل الشاي أو القهوة مع السكر والحليب. استعض عنها بتناول عصير الليمون والماء أو الشاي الأخضر العالي الجودة.

- أعط نفسك الوقت لكي تحرك عضلاتك ببطء فالصباح هو وقت الهدوء. طبق المثل التالي: عندما تستيقظ، التفت الى يمينك، وأخرج جسمك حتى أسفل تحتك ومدده، هذا التوازن يعزز طاقتك الكامنة أثناء النوم. هناك أخطاء تحصل عند الصباح يمكن أن تؤثر سلباً على صحتك ومزاجك اليومي، تجنبها، خذ بضع دقائق من السكون ونفساً عميقاً، واشرب كوباً من المياه بدرجة حرارة الغرفة.

- عدم تمدد عضلاتك: عند الاستيقاظ تكون العضلات وخصوصاً تلك التي تحيط بالعمود الفقري أكثر صلابة وقساوة من أي وقت، لذلك بدء يومك من دون تنشيط عضلاتك وتليينها يجعل إنتاجيتك أقل خلال اليوم، لذلك ابدأ نهارك ببعض التمارين، مددها ما بين الثلاث الى الاربع مرات، وخذ نفساً عميقاً. هذه العادات ستساعدك اكثر.



# نصائح تربوية..



تكملة تغريدات العدد السابق

## مشكلات و حلول..

١٩ . طفلك يعاند ويبكي أثناء

استيقاظه؟

الحل : امسح على رأسه بالهدوء وناده بأحب أسمائه واقرا آية الكرسي بهدوء ، بدل الصراخ !

٢٠ . طفلك بدأ يصرخ في محل

الألعاب ؟!

الحل : في عينيه ، حاوره دون انفعال لا ترضخ لطلبه حتى لو سكت حتى لا يتعلم هذا الاسلوب .

١٥ . ابنك سرق ؟

الحل : لا تنعته بكلمة سارق !!

١٦ . ابنك ظهرت عليه علامات البلوغ؟

علمه آداب الطهارة وعزز ثقته بنفسه ولا تسخر من شكله وصوته وبين له أنه أصبح مسؤولاً عن سلوكه .

١٧ . طفلك لديه بوادر صعوبات تعلم؟

الحل : اعرضه على أخصائي موثوق لدى جهة معتمدة فوراً لتدارك الصعوبة قبل أن تتضخم .

١٨ . ابنك بدأت تظهر عليه علامات

الانوثة؟

الحل : قلل احتكاكه بالبنات بالتدرج ، اصحبه لمجالس الرجال ، ودربه على الخشونة المعتدلة .

١١ . ابنك ضعيف شخصية ؟

الحل : امنحه ثقة ، واعطه مسؤوليات ، اعطه الأمان ، لا تشعره بضعف شخصيته، ادخله في أنشطة رياضية فلها أثر عجيب على النفس والجسم .

١٢ . طفلك ظهرت عليه علامات

التالية :

عدم رغبة بالدراسة - صمت مفاجئ  
قضم الأظافر - خوف من الناس  
قد تكون بوادر اعتداء ( انتبهوا )

١٣ . طفلك يتأتى أثناء النطق؟

امدحه واكثر من تشجيعه ، لا تضحك على ما يقول واعرضه على أخصائي نطق لتدريبه على حسن النطق .

١٤ . طفلك لا يقبل يدك ولا رأسك؟

الحل : بادر أنت بذلك حتى يقلدك إلى أن يعتاد على ذلك .



البرنامج الروحي  
الإطلاق الساعة  
العاشرة مساءً  
للحرم الطاهر



## المواصلات

علم مدار الساعة

ملاحظة: تتوقف قبل و بعد الصلاة بساعة واحدة

الحرم

24  
Hours

الفترة الصباحية 9:00 - 12:00  
الفترة المسائية 4:00 - 6:00

التسوق



برنامج الإحياء الروحي  
الإطلاق الساعة العاشرة مساءً  
للحرم و العودة الساعة الثانية  
عشر منتصف الليل..

استثمر  
وقتك في الطاعة..

# كوادرننا..



## حبيب الماجد

سلمان مع حبه واحترامه للجميع. يقوم الماجد بتوصيل الحجاج للحرم على مدار الساعة والأسواق في فترتي الصباح والعصر وذلك في سيارات مجهزه من نوع جي ام سي أو كوسترات. ختم الماجد حديثه بالراحة النفسية العالية وذلك من خلال خدمة الحجاج وخصوصا عندما يتحصل على الشكر وكلمة (رحم الله والديك) فلها وقع كبير وصدى جميل على قلبه.

هو كادر مهم التحق بالقافلة منذ 5 سنوات وذلك في عام 2010م حيث كانت تجربته في الحج مع قافلة المجتبه فقط حيث كان عمله الأساسي في المواصلات مع مساعدة الكوادر في تجهيز المبنى ونقل المواد والأغراض والمساعدة في أي أمور أخرى. إنه الكادر حبيب الماجد حيث أكد أن الغالب من الكوادر يتكررون كل عام ويضاف اليهم بعض الوجوه الجديدة وبين أن أقرب الأشخاص اليه عبدالنبي

## روحانيون في البيت الحرام..

ضمن برنامجها العبادي السنوي للحجاج انطلقت مساء يوم أمس القافلة مع حجاجها وبشكل جماعي إلى بيت الله الحرام لإحياء ليلة روحية عبادية بالقرب من قبلة المسلمين وحيث اتجهوا بأنظارهم إلى ميزاب الرحمة، حيث ابتدأ الحجاج بقراءة آيات من القرآن الكريم، بعدها قرأ الرادود الحسيني أبوسجاد البوري بعض من الأدعية القصيرة واختتمت الفعالية بالصلوات المستحبة..

