

# مجلة البشير

ربيع اول 1441 هـ

العدد 263 (السنة اثنائية و العشرون)

نوفمبر 2019 م



مجلة ثقافية اجتماعية  
للرأى والرأى الآخر تصدر عن

مكتبة البشير

جمعية اولى العزم الدينية

تصدر أول كل شهر

رئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم

مستشار والتحرير

المستشار/ناصرالزيات و الدكتور/حسن خليل

Internet site

:www.saidabulazayem.net

كلمة العدد:

تعددت الأسباب

و القتل واحد

قضية للمناقشة:

بين الماء و النار

هذه حقيقة المؤامرة

الكبرى!!!

صفحة المنوعات:

دعوة للمصالحة

التاريخية بين

الناصرين و السادات



سد النهضة الاثيوبي و الامن القومي المصري

# مجلة البشير

نوفمبر 2019 م

العدد 263 (السنة اثنائية و العشرون)

ربيع اول 1441 هـ

## كلمة العدد: تعددت الاسباب والقتل واحد !!

في مشهد درامي مثل مشاهد الافلام الامريكاني حيث يتم قتل البطل واخلاء الساحة منه فقد تم اكمال دوره ولم يتبقى سوى ازاحته من الصورة لمجىء ممثل آخر ليأخذ دور البطولة , والمشهد المتكرر منذ عشرات السنين لا يتغير ابدا ولاثبات تلك المقولة , نقول ان الاستعمار دائما ما يصنع بطلا ويزرعه بين الناس ويتم تضخيم دوره وكأنه سوبرمان ثم وبعد انتهاء دورالبطل يتم تصفيته بمشهد درامي ويتم زرع بطلا آخر مكانه وهكذا دواليك .ويمكننا ان نرجع للتاريخ ونسأل عن قتل بن لادن بطل فيلم تنظيم القاعدة الذي نُسب اليه مئات المصائب والتي لم يجنى ثمارها إلا الغرب وامريكا واسرائيل ,ومن قتل البغدادي بطل فيلم تنظيم داعش , الذي قام بتفتيت الدول العربية مثل سوريا والعراق وليبيا والتي ايضا لم يجنى ثمارها الا الغرب وامريكا واسرائيل!!!! ان التاريخ ملئء بالامثلة ويكفيها ان نرجع للتاريخ ونسأل من قتل ذوالفقار بوتو وابنته بنظير بوتو ومن قتل انديرا غاندي وابنها راجيف غاندي ومن قتل صدام حسين والقذافي وعلي صالح بل من قتل تشومبي في الكونغو ومن قتل صالح سرية وشكري مصطفى احمد وغيرهم الكثيرين , وكأن القاتل يقول للمقتول : ( شكرا على حسن تعاونكم ..لقد انتهى دوركم!!)ان القاتل معروف ومعروفة نواياه ,وهو المستفيد من عملية القتل و من اختفاء القتيل , ولكن هل كان المقتول في كل هؤلاء يعلم انه جزء من لعبة شيطانية وانه سواء كان بارادته ما تم او بغير ارادته فلا يعفينا هذا من مسؤولية عدم تكرار المشهد مرة ثانية ... والله اعلم.

## اقرأ في هذا العدد:

- \***كلمة العدد: تعددت الاسباب والقتل واحد !!!!**  
بقلم /رئيس التحرير  
ص2
- \***قضية للمناقشة: بين الماء والنار.. هذه حقيقة المؤامرة الكبرى** بقلم/ احمد التايب (منقول)  
ص3
- \* **صورة الغلاف : سد النهضة الاثيوبي والأمن القومي المصري**  
ص4
- \***ركن الرياضة: كأس الامم الافريقية تحت 23 عاما تقام بمصر** اعداد/كابتن كيمو  
ص4
- \* **مصرُ التي لا يعرفها المصريون: "تعامد الشمس" على قدس الأقداس بأبو سمبل** اعداد د./كريم ابو العزائم  
ص5
- \***خواطر وذكريات: سارتر يدخل التاريخ ويرفض جائزة نوبل للأداب** بقلم / عابر سبيل  
ص6
- \***واحة الايمان: سيدي يا رسول الله** اعداد/العبد لله  
ص6
- لك يا سيدتي:** اعداد بنت النيل  
ص7
- \* **ركن الأدب: قصيدة " ليالي ربيع "**  
اعداد/ابن البشير  
ص8
- \* **صفحة من غير عنوان : ليس الموت فقط هو تحلل الجسد** اعداد / ابو عيون جريئة  
ص9
- \* **صفحة المنوعات:** اعداد /المصري أفندي  
ص10
- \***في صالون البشير :** اعداد د./حسن خليل  
ص11
- \* **ندوة الجمعة : ندوة الجمعة "ندوة جمعية اولي العزم"**  
اعداد /مستشار ناصر الزيات  
ص11
- ص12 **AL BASHIR MAGAZIN**

# مجلة البشير

نوفمبر 2019 م العدد 263 (السنة اثنائية و العشرون) ربيع اول 1441 هـ

## قضية للمناقشة : بين الماء والنار.. هذه حقيقة المؤامرة الكبرى

رغم أن التضحية في سبيل الوطن من أعلى درجات الشهادة في سبيل الله، إلا أن البعض لا يعرف قيمة ومقدار نعمة الوطن،

ولا يرى إلا أوضاعه التي تمس حياته المعيشية الخاصة، ويتجاهل ما يدور في المنطقة من مخاطر وأحداث، وهنا وجب الخروج من نظرة الحياة الضيقة المتطلبة رخاء العيش ورفاهية النفس، والتذكر دائما أن الخطر الأكبر الذي يواجه حالياً العرب أجمع، هو انشغال الكثير من شعوب المنطقة بصراعاتها وأزماتها الداخلية،

وهنا يجد المتآمرون فرصة عظيمة للتخطيط لضرب قلب العروبة بأكملها. فعليك أن تعلم بداية، عزيزي القارئ، أن كل ما يحدث في الوطن العربي ابتداءً من حرب العراق إلى اليوم ما هو إلا تنفيذ لنظرية الشرق الأوسط الجديد التي جاهرت بها كونداليزا رايس 2005، والتي من أهم ركائزها صناعة الفوضى الخلاقة به، من خلال سعي القوى الداعمة للإرهاب على تفكيك الدول المحورية في المنطقة، تحت شعار الديمقراطية، وهي في الأصل ديمقراطية زائفة هدفها إحداث حرية فوضوية في المجتمع،

وتصل في النهاية بإدخال ميليشيات إرهابية لهذه الدول لتحقيق الهدف المسموم وهو ضرب الوحدة وتمزيقها ثم الانقضاض عليها

وعلينا أن نعلم أيضاً، أنهم لن يتركونا أحرار لاستعادة أمجاد آباءنا وأجدادنا وقيادة العالم من جديد، - ربما هذا يدعوك للاستهزاء- فأقول لك بل هذا هو المؤكد والواضح، لأنك أمام وطن يعلمون عظمتهم وحال اتحاده واستقراره، يضع ملكهم وتنتهي حضاراتهم، وهذه العظمة تتمثل في عدد دوله التي تبلغ 22 دولة، ومساحته نحو 14 مليون كيلو متر، ويسكنه قرابة الـ412 مليوناً، إضافة إلى أنه يمتلك أراضي زراعية وموارد طبيعية، تمكنه من تحقيق الاكتفاء الذاتي وكذلك سيطرته على الاحتياطي العالمي للنفط والغاز، وكذلك أن لهذا الوطن قيمة روحانية كبيرة وعراقة تاريخية عظيمة لأنه مهبط للآديان السماوية، ومنبع للحضارات.

وهذا يقودنا لسؤال آخر، وما علاقة مصر بهذا، أنسيت، إن مصر بمثابة عمود الخيمة العربية، وإذا سقط هذا العمود وقعت الخيمة، أنسيت أيضاً أن مصر هي من وقفت ضد مشروعات الفوضى الخلاقة، التي حاولت تقسيم لبنان، ثم ضد غزو الكويت، وضد أطماع شاه إيران في العراق والأطماع التركية في سوريا والوقوف أمام طموح دويلة قطر في الريادة .

فكيف الحياة الآن في سوريا والعراق واليمن والجزائر والسودان وليبيا ولبنان، وما هي طبيعة المؤامرات التي تحاك الآن ضد مصر في إثيوبيا من قبل أعدائها بشأن سد النهضة التي يصرون أن يدخلوا الدولة المصرية في أزمة متوهمين وحالمين أن الرحي ستدور عليها لكنها أضغاث أحلام، ألم ترى أنه عندما يحند النقاش ويشعل بشأن سد النهضة، فإنك تسمع كلاماً عن التهديد باستخدام القوة والتلويح باستخدام «القوة الصلبة»، كما يطالب البعض، الأمر الذي يعد تقويضاً لمصالح مصر بل ومصدر تهديد لها.

وأخيراً.. فليس لدينا كوطن عربي، إلا حل وحيد هو أن تعود مصر للقيادة؛ لأنه كما يقول المفكر المصري جمال حمدان إن بالشرق ثلاث قوى عظمى بحكم الجغرافيا والتاريخ والسكان، وهم مصر وإيران وتركيا، وتراجع دور وقوة أي منهم يكون لمصلحة الآخرين.

بقلم/احمد التايب ( منقول من موقع اليوم السابع)



# مجلة البشير

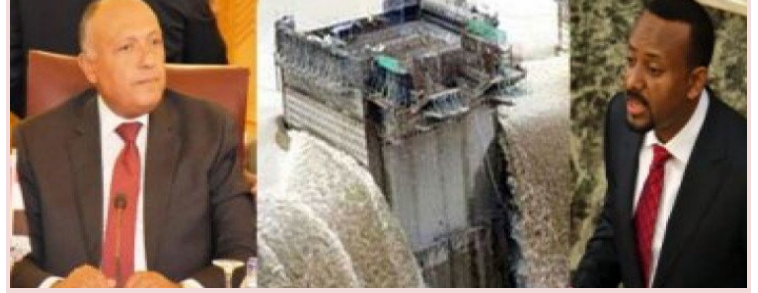
ربيع اول 1441 هـ

العدد 263 (السنة اثنائية و العشرون)

نوفمبر 2019 م

## ركن الرياضة كأس الامم الافريقية تحت 23 عاما تقام بمصر

## صورة الغلاف: سد النهضة الاثيوبي والأمن القومي المصري!!!



أس

فرت قرعة بطولة أمم إفريقيا تحت 23 سنة، عن وقوع منتخب مصر الأولمبي في المجموعة الأولى مع منتخبات غانا و الكاميرون ومالي، والمجموعة الثانية ضمت نيجيريا وكوت ديفوار وجنوب إفريقيا وزامبيا.

وأقيمت القرعة بقصر الحرملك بالمنزهة بين 8 منتخبات أفريقية تترأس مصر إحدى مجموعتيها باعتبارها البلد المنظم فيما تأتي نيجيريا بطل النسخة السابقة على رأس المجموعة الأخرى.

يشارك في البطولة - التي ستقام بالقاهرة خلال الفترة من 8 حتى 22 نوفمبر المقبل- 8 منتخبات أفريقية هي: الكاميرون وكوت ديفوار وغانا وجنوب أفريقيا وزامبيا ومالي إضافة إلى مصر ونيجيريا.

وتعد البطولة في الوقت نفسه مؤهلة لدورة الألعاب الأولمبية طوكيو 2020 ، حيث يتأهل مباشرة الفرق الثلاثة الأولى. وحضر القرعة وفد كبير من الاتحاد المصري لكرة القدم برئاسة عمرو الجنايني وأعضاء لجنة إدارة الاتحاد ووليد العطار القائم بأعمال المدير التنفيذي والجهاز الفني للمنتخب الوطني بقيادة حسام البدري ومحمد بركات مدير المنتخب بالإضافة إلى جميع أعضاء الجهاز الفني للمنتخب الوطني الأولمبي بقيادة شوقي غريب المدير الفني و د. علاء عبد العزيز مدير الفريق.

وأشرف على مراسم القرعة الاتحاد الأفريقي لكرة القدم بحضور عدد من قياداته ، فيما قررت وزارة الشباب والرياضة المشاركة في حفل القرعة بوفد رفيع المستوى يعكس ترحيب مصر بالأشقاء الأفارقة.

اعداد /كابتن كيمو

هل بدأت حرب المياه ضد مصر.....

تتوالى الاحداث سريعا للتضييق على مصر من خلال مياه نهر النيل فهل ننتظر يوما لا نجد قطرة ماء نحيا بها؟؟؟ هل سيفرح المعارضون للحكومة والمتعاطفون معهم حينئذ؟، والى متى يستمر هذا التمزق والتشزيم وحياة ومستقبل ابنانا واحفادنا على المحك؟ انني اطالب الجميع مؤيدين ومعارضين من كل الاطراف ان نقوم بواجب الوقت وهو التوحد وعدم الانقسام وان يكون موقفنا هو حماية مصرنا جميعا، وصدق الله العظيم حيث قال ( واعتصموا بحبل الله جميعا ولا تفرقوا، واذكروا نعمة الله عليكم اذا كنتم اعداء فالف بين قلوبكم) صدق الله العظيم

هذا وأعربت جمهورية مصر العربية، في بيان صادر عن وزارة الخارجية اليوم الثلاثاء، عن صدمتها ومتابعتها بقلق بالغ وأسف شديد التصريحات التي نُقلت إعلامياً ومنسوبة لرئيس الوزراء أبي أحمد، أمام البرلمان الإثيوبي، إذا ما صحت، والتي تضمنت إشارات سلبية وتلميحات غير مقبولة اتصالاً بكيفية التعامل مع ملف سد النهضة ، الأمر الذي تستعربه مصر باعتبار انه لم يكن من الملازم الخوض في أطروحات تنطوي على تناول لخيارات عسكرية، وهو الأمر الذي تتعجب له مصر بشدة باعتباره مخالفاً لنصوص ومبادئ وروح القانون الأساسي للاتحاد الأفريقي، خاصة وأن مصر لم تتناول هذه القضية في أي وقت إلا من خلال الاعتماد علي أطر التفاوض وفقاً لمبادئ القانون الدولي والشرعية الدولية ومبادئ العدالة والإنصاف، بل دعت وحرصت د على التفاوض كسبيل لتسوية الخلافات المرتبطة بسد النهضة بين الدول الثلاث، وذلك بكل شفافية وحسن نية على مدار سنوات طويلة

اعداد/ابن البلد

# مجلة البشير

ربيع اول 1441 هـ

العدد 263 (السنة اثنائية و العشرون)

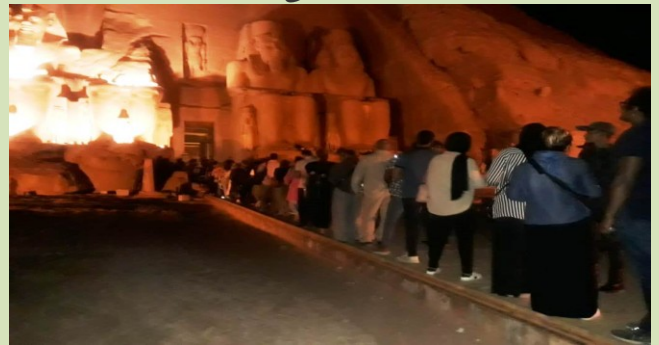
نوفمبر 2019 م

## مصرُ التي لا يعرفها المصريون: ظاهرة "تعامد الشمس" على قدس الأقداس بأبو سمبل

تابع آلاف السائحين ظاهرة تعامد الشمس على قدس الأقداس بمعبد أبو سمبل جنوب مصر، في ظاهرة فلكية نادرة تتكرر مرتين كل عام 22 أكتوبر/فبراير. واصطف الآلاف من السائحين في أطول طابور سياحي في مصر، حرصاً منهم للدخول إلى المعبد الكبير للملك رمسيس الثاني بأبوسمبل، وصولاً إلى قدس الأقداس



وقدمت فرق الفنون الشعبية البالغ عددهم 8 فرق تابعة للهيئة العامة لقصور الثقافة، بإجمالى 300 فنان وفنانة، وهى: أسوان وتوشكى وبورسعيد وغزل المحلة وملوى وقنا وشلاتين والوادى الجديد، عروضها بساحة المعبد وسط تجاوب الآلاف من الحضور. أن ظاهرة تعامد الشمس بدأت فى تمام الساعة 5:49 صباحاً بتوقيت القاهرة، واستمرت لمدة 20 دقيقة، بتعامد الشمس على قدس الأقداس داخل معبد أبو سمبل الذى تتسلل إلى مدخله الشمس وصولاً إلى قدس الأقداس فى عمق طوله 60 متراً. وتقرر فتح أبواب المعبد أمام الزائرين لمتابعة تعامد الشمس من الساعة الثالثة فجراً، لدخول السائحين والزائرين، لمتابعة ومشاهدة ظاهرة تعامد الشمس على قدس الأقداس.



ذلك الحدث حضره ما يقرب من 4500 سائح أجنبى وزائر مصرى فى تمام الساعة 5.50 دقيقة صباحاً، والتي استمرت لنحو 20 دقيقة، . أن ظاهرة تعامد الشمس على وجه الملك رمسيس الثانى، تعد ظاهرة فريدة من نوعها، حيث يبلغ عمرها 33 قرناً من الزمان، والتي جسدت التقدم العلمى الذى توصل له القدماء المصريين، خاصة فى علم الفلك والنحت والتخطيط والهندسة والتصوير. أن ظاهرة تعامد الشمس، تتم مرتين خلال العام إحداهما يوم 22 أكتوبر احتفالاً ببدء موسم الحصاد، والأخرى يوم 22 فبراير، احتفالاً بموسم الفيضان والزراعة، حيث تحدث الظاهرة بتعامد شعاع الشمس على تمثال الملك رمسيس الثانى وتمثال الآلهة (أمون و رع حور وبيتاح ) ، لتخترق الشمس صالات معبد رمسيس الثانى التى ترتفع بطول 60 متراً داخل قدس الأقداس ، كما أن تلك الظاهرة والمعجزة الفلكية كانت لاعتقاد عند المصريين القدماء بوجود علاقة بين الملك رمسيس الثانى والآلهة رع آله الشمس عند القدماء المصريين.

سلسلة من إعداد / د. كريم ابوالعزائم



# مجلة البشير

ربيع اول 1441 هـ

العدد 263 (السنة اثنائية و العشرون)

نوفمبر 2019 م

## واحة الايمان: سيدي يا رسول الله .....

نعيش في هذه الأيام نفحات نورانية ففي مثل هذه الأيام كان موعد الدنيا بانبلاج نور الرسالة المحمدية، وكان التاريخ قد وقف واستعد للحدث الهام الذي سوف يغير من الكون والحياة، ولم يذكر التاريخ رجلاً كان له هذا المقام وتلك الأهمية كما حفظ للرسول صلى الله عليه وسلم، وما أحوجنا هذه الأيام أن نتأسى بالرسول ونقتدى به كي نكون أهلاً لرحمة الله وفضله، وقد قال الله تعالى " قل بفضل الله وبرحمته فبذلك فليفرحوا " وليس هناك فضلاً من الله ولا رحمة اعز من الرحمة المهداة سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، ونحن في تأسيسنا بالرسول نتذكر رحمته صلى الله عليه وسلم بالمؤمنين بل وبالناس أجمعين وصدق الله العظيم حين قال عن الرسول " وبالمؤمنين رؤوف رحيم"، وهنا نتذكر رحمته بالناس اجمع وذلك عندما اخبره جبريل عليه السلام وبعد أن آراه الكفار أن يأذن له في معاقبتهم فيجيب الرسول صاحب الرحمة المطلقة قائلاً لعل الله يخرج من اصلايهم من يوحد الله، ثم نتذكر الرسول المعلم والذي ارسله الله برسالة الاسلام وكيف أنه أدى الأمانة وبلغ الرسالة ويكفيه قول الله تعالى " لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة" ويكفيه وصف السيدة عائشة أم المؤمنين " كان خُلقه القرآن" ، أى انه كان قرآناً يمشى بين الناس، ثم وبعد ذلك نتذكر أخلاقه الحميدة وطباعه الحسنة وتحمله لأذية الكفار بدون أن يحقد أو أن يعاقب بالمثل بل نتذكر وهو عند فتح مكة ودخوله منتصراً وقابله من تبقى من الكفار ولم يكونوا اسلموا بعد وقال لهم ماذا تظنون انى فاعلٌ بكم فقالوا اخوٌ كريم وابن اخ كريم فقال لهم اذهبوا وانتم الطلقاء ويجب علينا نحن المسلمين ان نغوص في السيرة العطرة وان نتدارسها ونفهمها ونعلمها لأبنائنا كي يشبوا على سنة رسولهم صلى الله عليه وسلم وذلك واجب الوقت كما يقولون فما احوجنا لسيرة الرسول وما احوج المسلمين في كل زمان ومكان ان يتدارسوا سيرة رسولهم بدلاً من ان يتقاتلوا فتذهب ريحهم، وأول خطوة في التأسى بالرسول هو ان نفهم أن الاسلام دين الرحمة ونبذ العنف والمؤاخاة بين الناس وليس دين الارهاب وسفك الدماء بين الناس. فيا سيدي يا رسول الله عليك صلاة الله وسلامه وندعوا الله ان نكون في أمتك يوم الدين ونشرب من حوضك

اعداد / العبد لله

## خواطر و ذكريات: سارتر يدخل التاريخ ويرفض جائزة نوبل لـ الآداب



عاش المفكر الفرنسي الكبير جان بول سارتر ( 1905 - 1980 ) بسبب كتبه وأفكاره وبسبب مواقفه أيضاً، ومنها أنه رفض جائزة نوبل للآداب منذ نحو 55 عاماً . في 22 أكتوبر 1964 كان المثقفون والصحفيون في العالم على موعد مع أمر غريب، فقد رفض الكاتب والفيلسوف الفرنسي الشهير جان بول سارتر جائزة نوبل في الآداب. ويعد سارتر، الذي كان في تلك الفترة واحداً من أشهر المثقفين ليس في فرنسا فقط، لكن في العالم كله بكتبه الفلسفية ومسرحياته التطبيقية لفلسفته الوجودية، بهذا الفعل أول من رفضها في مجال الآداب، وكان سارتر قد أرسل خطاباً إلى الأكاديمية السويدية يعلمهم بعدم ترشيح اسمه في الجائزة، لكن الخطاب وصل متأخراً قرابة شهر، وكان اسم سارتر هو الفائز. يقول مؤرخو الثقافة عن ذلك اليوم إن الفيلسوف الفرنسي كان يأكل في أحد المطاعم قرب منزله في باريس، حين اتصلت به فرانسواز دو كلوزيه الصحفية في وكالة "فرانس برس" لإبلاغه أنه نال جائزة "نوبل". فأجاب سارتر "أنا أرفض الجائزة، وسأحتفظ بأسبابي وراء ذلك لأقولها للصحافة السويدية." ويومها تساءل الناس لماذا رفض سارتر هذه الجائزة، وأجاب الفيلسوف عن السؤال، لكن الناس لم يقتنعوا، لأن الإجابة تحمل قدراً كبيراً من الفلسفة فقد جاء رفض الفيلسوف الفرنسي جان بول سارتر للجائزة واضحاً في إصراره على التحقق الوجودي، وأهمية أن يتم هذا التحقق بتعميق الرؤية الداخلية للذوات الإنسانية، وليس بالبحث عن تضخيم حيز الجائزة، والابتعاد عن المعنى الفعلي للمتعة التي يستشعرها الإنسان طوال رحلة إبداعه. كان سارتر يخاف أن يدفن حياً قبل أن يتم مساره، على حد قوله، وكان ينظر إلى الجوائز على أنها "قبلة الموت" كما أنه بنى كل أفكاره على نقد المؤسسات، فكيف يتجاوب معها بالحصول على جائزة. المهم أن سارتر أصر على موقفه، رغم أن لجنة الجائزة اعتبرته فائزاً وقضى الأمر، فلم يحضر الحفل التقليدي في العاشر من ديسمبر من العام نفسه، ورفض استلام قيمة الجائزة وكانت 273 ألف كورون سويدية.

بقلم/ عابر سبيلى

# مجلة البشير

ربيع اول 1441 هـ

العدد 263 (السنة اثنائية و العشرون)

نوفمبر 2019 م

اعداد / ابن البشير

ركن الادب:

## ليالي ربيع...



ليالي ربيعٍ أتت من جديد  
و فاح على الكون سحرٌ أريج  
بمولدِ طه الرسول الأمين  
ومشرقهِ للوجودِ مُنيراً  
وأشرفتِ الارضُ في يومهِ  
وجاءت ملائِكُ كلِّ السماء  
تبدد أبرههً جيشهً  
وهز إيوانَ لكسرى شمالاً  
وسبحتِ الأرضُ ثم السماء  
يُجلجلُ في جنّباتِ السماء  
تُصلي عليه جميعُ الخلائق

وهلّ لنا البشرُ في يومِ عيد  
يطوفُ يُردُّ لحناً فريد  
وبعثته بالضياءِ المجيد  
وعهداً بنورِ الايمانِ الجديد  
وحنّ له الكونُ كي يستزيد  
يظنّ إبتهاجاً بهذا الوليد  
وعادَ مُكبّلٌ منه الحديد  
وهبت لقيصرَ ريحٌ شديد  
وشاعَ على الكونِ صوتٌ وحيد  
ويعلو صداهُ دواماً يُعيد  
وصلى عليكِ الإلهُ المجيد

( من ديوان "عينك و القمر " اصدار 1996 )

# مجلة البشير

ربيع اول 1441 هـ

العدد 263 (السنة اثنائية و العشرون)

نوفمبر 2019 م

## اعداد/بنت النيل

### فوائد الكركديه :

من الشائع أن الكركديه يعمل على خفض ضغط الدم، إلا أن البعض يزعم أن شرب الكركديه البارد فقط هو الذي يساعد في خفض الضغط، فيما يسبب تناوله ساخناً رفع ضغط الدم. إن الأقاويل المنتشرة حول تأثير الكركديه البارد أو الساخن على ضغط الدم غير صحيحة، فالكركديه بصفة عامة غني بالبوتاسيوم، ويسهم في تقوية عضلة القلب، وتحسين ضخ الدم لجميع أجزاء الجسم، كما أنه يمنح القلب الكهرباء اللازمة لضبط معدل ضرباته، وبالتالي فهو يفيد صحة القلب أيضاً ما يسهم في تحسين ضغط الدم.

أن الكركديه من المشروبات الغنية بالبوتاسيوم والمعادن التي تساعد على خفض ضغط الدم؛ لأنه يعمل على توازن الأملاح والسوائل في الدم مع الصوديوم، فضلاً عن أنه يقلل من خطر احتباس السوائل بالجسم؛ لأنه طارد للسوائل، ولا يتغير تأثيره على الجسم إذا تم تناوله بارداً أو ساخناً، فكلاهما له تأثير خافض لضغط الدم المرتفع.

اختيار نرmin الجلاد (منقول)

## لك يا سيدتي:

### من مذكرات زوجة :



امبارح نزلت انا وجوزي المول مالقيناش مكان نركن العربية عشان كان زحمة موت ، وقف على باب المول وقال انه رايح مشوار وحيرجع ياخذني لما اخلص..

دخلت على راحتي وكل ساعة يتصل : خلصتي ؟- لسه!!!  
خلصتي ؟ - يووووووه .. لسه!!! بعد 4 ساعات اتصل بيا للمرة العاشرة ، رديت عليه بعصبية - خلااااص..  
-تعالى على باب المول مطرح ما نزلتني (ونويت اوضبه )  
جات العربية قدام الباب ، رميت الحاجات في الكرسي اللي ورا ودخلت جنب الحاجات اللي اشتريتها عشان مش عاوزة اقعد جنبه وفتحت صوتي على الخامس : - ايبيبيبيبيبيبه؟؟؟؟ مش عارف تصبر ؟؟؟ لو مش صابر عليا طلقني .. اهلي بيصبروا علي....

رد علي بمنتهى الهدوء : - انت طالق!!!  
اتخضيت .. والدم هرب من وشي وقلبي وقع في الجزمة ...  
بس .. ده مش صوت جوزي!!!

بص لي لقيته إنسان تاني انا دخلت عربية غلط!!!! فتحت الباب وخرجت .. وبعد 10 ثواني جات عربية جوزي دخلت جنبه وميلت عليه وبوسته وقلت له  
: - حبيبي انا عزمك على العشا الليلة دي بره استغرب جدا!!!  
وبص لي وقال لي : ايه ؟ ما اشتريتيش حاجة خالص!!؟

اتخضيت تاني ... نسيت المشتريات بتاعتي في عربية طليقي.  
قلت وانا باحاول افقوم الدموع ...: - لا ما لقيتيش حاجة تستاهل



# مجلة البشير

نوفمبر 2019 م

العدد 263 (السنة اثنانية و العشرون)

ربيع اول 1441 هـ

صفحة من غير عنوان

اعداد / ابوعيون جريئة

يكتبها واحد فهمان

## ليس الموت فقط هو تحلل الجسد .... مقالة بقلم / خالد منتصر

ليس الموت فقط هو تحلل الجسد، بل هو تحلل العزيمة، ليس الموت فقط هو خروج الروح من الجسد، بل هو خروج الإرادة من الروح، ليس الموت فقط هو انقطاع النفس، بل هو انقطاع الحلم، هناك فرق بين تاريخ الموت وتاريخ إعلان الوفاة، أنت تموت حين تفقد الشغف، ولو مرت بعدها خمسون سنة من حركة الجسد فأنت لست حياً، الحياة بدون شغف هي مجرد عيشة لا حياة، الجسد حين يفقد نشوة وشبق الشوق والفضول فهو مجرد جثة تتنفس، احتفظ بدرجة حرارة شغفك بالحياة والعمل والتحقق، لا تنظر في مرايا الآخرين لكن انظر في مرآة نفسك وحدّ في الملامح المنعكسة عليها بدون ماكياج ولا أفتنة، واسأل نفسك: ماذا أريد أنا؟ وليس ماذا يريد الآخرون لي، اصعد على خشبة مسرحك لكي تؤدي دورك الذي كتبه بحبر الروح ولا تستجدي تصفيق الجمهور، فأجمل صوت سيكافئك ويطربك هو صوت دقات قلبك الراقص عندما تكون أنت، عندما ترضى عن نفسك وتتصالح معها، ارسم بورتريةك بريشتك، ببساطة كن أنت لا هم، ابحث عن تفردك وتميزك وخصوصيتك، ولا تسمح لأحد بأن يشوه ملامحك بدعوى جراحة التجميل، حينها لن تموت ببطء فاقداً قطعة من نسيج الروح كل يوم بفرغنا التوافق الاجتماعي والاندماج مع القطيع والطيغان مع السرب الأليف الدافئ، احفظ ورد قصيدة شاعر شيلي العظيم بابلو نيرودا الذي عاش كما أراد برغم الحصار والتهديدات والمغريات، عندما فتشوا بيته وسألوه: أين السلاح؟، كان رده: الشعر هو سلاحى الوحيد!، لم يتمكنوا من اصطياد أو اعتقال سلاحه، لأنه كان ساكناً في ثنايا الروح وخلايا الوجدان، مات مغضوباً عليه من حكام شيلي في ذلك الوقت، لكن يكفيه أنه خُلد في قلوب محبيه حتى تلك اللحظة، يكفيه أنه رحل نيرودا الذى أراد هو، وليس نيرودا كما أراد سماسرة الدم، يقول نيرودا:

يموت ببطء.. من لا يسافر.. من لا يقرأ.. من لا يسمع الموسيقى.. من لا يعرف كيف يجد شيئاً.. بفضل عينيه.. يموت ببطء.. من يحطم كبرياءه.. من لا يرغب فى مساعدة أحد.. يموت ببطء.. من يصبح عبداً للعادة.. يعاود كل يوم المسافات نفسها.. من لا يغير أبداً معلمته.. لا يجازف أبداً بتغيير لون ملابسه.. أو لا يتحدث أبداً مع غريب.. يموت ببطء.. من يتجنب العواطف.. وزوبعتها الانفعالية.. التى تمنحنا النور فى العيون.. وتصلح القلوب الجريحة.. يموت ببطء.. من لا يغير المكا.. عندما يكون حزينا.. فى العمل أو فى الحب.. من لا يركب المخاطر.. لتحقيق أحلامه.. من، ولو لمرة واحدة فى حياته.. لا يتهرب من نصائح حساسة.. عش الآن!! جازف اليوم!! بادر بسرعة!! لا تترك نفسك تموت ببطء!! لا تحرم نفسك من السعادة!

(اختيار نيازي الحلو)

# مجلة البشير

نوفمبر 2019 م

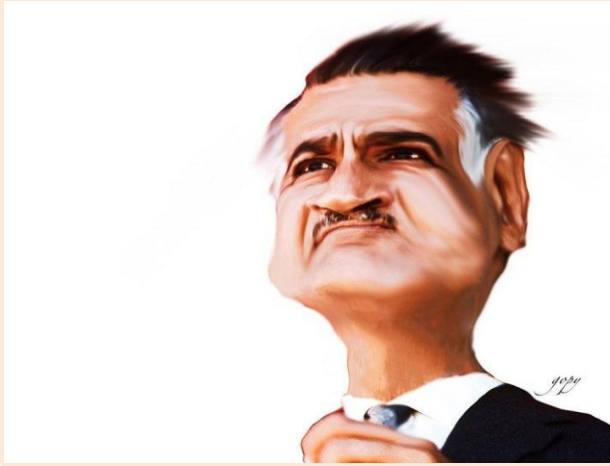
العدد 263 (السنة اثنائية و العشرون)

ربيع اول 1441 هـ

صفحة المنوعات:

اعداد/ المصري أفندي

## دعوة للمصالحة التاريخية بين الناصريين و السادات...



كنت ومنذ ايام الشباب في السبعينات من القرن العشرين قد تأثرت بكتابات و روايات كثيرة عن التعذيب في عهد عبد الناصر فجاءت بعض كتاباتي تهاجم التعذيب والعنف في عهد عبد الناصر ولكنني وبعد ما عايشته ورأيت من أكاذيب وروايات ملفقة ومبالغات خصوصا عن احداث 25 يناير و30 يونيو، ثبت لي ان معظم ماكان يُقال هو محض افتراء من مظاهر العنف والعنف المضاد ، وعليه فقد غيرت الكثير من الاراء عن عبد الناصر، وبمناسبة حرب اكتوبر العظيم فإنني اطالب أصدقائي وزملائي من الناصريين أن ندعو للمصالحة التاريخية بين الناصريين والسادات ، وهنا اطلب منهم أن يُعيدوا النظر في رأيهم عن الرئيس السادات وخصوصا أن الرئيس عبد الناصر هو الذى اختار السادات نائبا اولاه في حياته وأن العلاقة بين السادات وعبد الناصر كانت دائما علاقة محبة واحترام ، ولا ينسوا أن كبير الناصريين الاستاذ هيكل كان في صف السادات عام 1971 عندما أقصى السادات رموز الناصرية ( على صبري وشعراوي جمعة وغيرهم) ، وبعد ذلك في نوفمبر 73 اختلف هيكل مع السادات وهذا يثبت أن كل شيء يتغير والدوام لله ، كما أن السادات بعد ذلك أفرج عن رموز الناصريين بعد نصر اكتوبر 73، ليكن شعارنا أن الزعيمين الكبيرين عبد الناصر والسادات هما من ابناء مصر المخلصين وهما رموز لمصر والجميع راحلون ولن يبقى الا مصر التي جاء ذكرها في القران ، فمصر فوق الجميع ، وهنا فلنقف جميعا ناصريين وصادتيين مع مصر أمام العدو الاكبر وهو شيطان الارهاب والمتعاطفين مع جماعات الاسلام السياسي هذا وبالله التوفيق .

# مجلة البشير

نوفمبر 2019 م العدد 263 (السنة اثنانية و العشرون) ربيع اول 1441 هـ

## ندوة الجمعة: ندوة جمعية أولي العزم الدينية

مناقشات الندوة السابقة الجمعة 11 أكتوبر 2019 : كان محور الحديث في الندوة حول قوله تعالى (ربنا لا تزغ قلوبنا بعد إذ هديتنا وهب لنا من لدنك رحمة إنك أنت الوهاب)؛ حيث استفاض الحاضرون في زيغ القلوب وكيف أن بعض اليهود زاغت قلوبهم عندما أولوا الحروف المقطعة في مطالع بعض سور القرآن الكريم إلى حساب (الجمال)، وأن زيغ القلوب له معان شتى ما بين قلوب مظلمة وأخرى مريضة، وثالثة متشككة ومتردة، والله المسؤول أن يثبت قلوبنا وأن يلهمنا الرشد والصواب. وقد انساق الحديث حول الإلحاد الذي بدأ ظهوره لدى بعض الشباب، وظهرت مواقع "تويتر" و "يوتيوب" و "فيس بوك" التي يتابعها آلاف من الشباب سواء من المسلمين أو غيرهم. وأرجع الحاضرون أسباب الإلحاد إلى إشكالات معرفية تتمثل في شبهات بعض النظريات العلمية، كالدارونية مثلاً، وغيرها من النظريات المغلوطة؛ هذا بالإضافة إلى الإشكاليات الحضارية التي تتمثل في النظرة إلى الغرب وما أحرزه من تقدم، وربطوا ذلك بنبذ الدين- هذا بالإضافة إلى الأزمات النفسية والضعف المعرفي، وتضخيم نقائص المتدينين، وربطها بالدين، فضلاً عن القصور في نظام الدعوة والإرشاد. وبصرف النظر عن الأسباب -فهي عديدة- فقد ذهب الحضور إلى أن الدين الحق يعترف بالمنهج العلمي وسيلة إلى المعرفة، بيد أن هناك ثمة معارف لا يتم التوصل إليها إلا عن طريق التأمل في ملكوت السماوات والأرض، ومن ثم الاستنتاج العقلي إلى وجود الله والإيمان به، وأن ثمة معارف لا يمكن التوصل إليها إلا عن طريق الأنبياء والمرسلين والعارفين بالله، وأنه من الغبن البين أن نحصر المعرفة في جانب واحد ونهمل بقية الجوانب. كما أن نقائص المتدينين لا ينبغي إلصاقها بالدين، فما ذنب الدين إذا أسئ فهمه، أو مارس البعض أساليب مغلوطة للتطبيق ولدت الشطط والغلو وبعدت عن يسر الدين ووسطيته، كما أن أسلوب الدعوة الدينية بحاجة إلى إعادة النظر كي لا يصب الدين في قوالب جامدة، وإنما لابد من إبراز إشرافات الدين وروحانيته؛ يقول الإمام:

لبيك يا داعياً روعي إلى الذات  
رفقاً بجسمي، ففيه سر آياتي

اعداد/المستشار ناصر الزيات

## في صالون البشير الثقافي:

يُعد صالون البشير الثقافي في الاثنيين الثاني من كل شهر ، ولكل حلقة من حلقات هذا الصالون موضوع يتناقش فيه وحوله الحاضرون وهم ثلثة من المثقفين، وقد كان موضوع الصالون في حلقاته الأخيرة 14 أكتوبر 2019 تحت عنوان "ذكرى انتصار أكتوبر 73 .. مصر وأسلحة الجيل الرابع في حروبها" ولقد تحاور السادة الحضور حول نقطتين رئيسيتين : الأولى: حول نصر أكتوبر وتحدث فيها أحد أبطال هذه الملحمة السيد اللواء المهندس محمد البشير أبو العزائم تناول في حديثه ما قامت به مصر من تمويه وخداع استراتيجي أذهل العدو وكان أحد أسباب النصر، مبينا مما قدمه أبطال الجيش المصري في هذه المعركة من تضحيات وعزيمة على تحقيق النصر رغم تفوق العدو في العتاد إلا أن الإيمان والإصرار على تحرير الأرض كانا الدافع وراء تحقيق هذا النصر الذي أعاد الهيبة والكرامة لمصر والأمة العربية . الثانية فقد كانت عن حروب الجيل الرابع وهي حرب ، تستخدم فيها الدولة كل الوسائل والأدوات المتاحة ضد الدولة العدو لإضعافها وإنهاكها وإجبارها على تنفيذ إرادتها دون تحريك جندي واحد، و من أدواتها "الحرب النفسية" ، شبكة الإنترنت وتغيير مفردات اللغة العربية إلى جانب الضغوط الاقتصادية، . وتهدف حروب الجيل الرابع إلى زعزعة الاستقرار والتشكيك في الجيش والشرطة وضرب الاقتصاد. تخلل الصالون تكريم المقاتل عبد التواب محمد عون وهو أحد أبطال الصاعقة بحرب أكتوبر المجيدة وكذلك استمتع الحضور بعزف على العود من الموسيقار الأستاذ /على معوض.

اعداد/حسن خليل



## The English Section

### Sufism, Fundamentalism, and Mental Health

While randomly surfing the Internet randomly, I came across a very interesting and insightful PhD dissertation which discusses the role of Sufism in mental health, especially with the rise of fundamentalist groups around the world. The 2018 dissertation was submitted by Lutfi Alkaddour to The Chicago School of Professional Psychology. Titled *The Psychology of Sufism as a Cultural and Mental Health Response to the Fundamentalist Mindset among Muslims*, the study dives deep into the mindset of terrorist and extremist Islamic groups and how Sufism can serve as a viable substitute for the fundamentalist mindset. Alkaddour draws on such concepts as spiritual unity, ego-purification, and inner jihad as alternatives to the brainwashing discourse of fundamentalist groups.

The pursuit of belonging to a certain cult is one of the major reasons why many young Muslims join terrorist groups. The notable thing about Sufism is that it replaces the ideologically charged cult of fundamentalist and terrorist groups with a spiritually oriented cult that is concerned with natural healing and deep self-understanding. Unlike Western psychology which is concerned with the pathological aspect of mental health, Sufism serves as a safeguard that protects against mental illnesses and as an effective spiritual treatment. In Sufi traditions, it takes humility and self-discipline to grow into a strong, tolerant, and enlightened Muslim who does not fall into the trap of fundamentalism. While fundamentalist groups play on the emotions of Muslims, Sufism addresses their mind and their psyche. The outcomes are totally different; while fundamentalism results in fear, despair, and destruction, Sufism leads to calmness, understanding, and enlightenment.

**BY : Ahmed Nasser Elzayat**