الصفحة الرمضانية

دعـــــاء

اللهمّ لا تخذلني فيهِ لِتعرّض مَعْصِيتِكَ
ولا تضربْني بسياطِ نقمتِكَ وزحزحْني فيهِ
من موجِباتِ سَخطِكَ بمنّكَ وأياديكَ يا
مُنتهى رَغبة الرّاغبينَ

قال تعالى: «ورحمتي وسعت كل شيء فسأكتبها للذين يتقون ويؤتون الزكاة».
صدق الله العظيم

فبادر أخي المسلم بدفع الزكاة إلى إدارة تحصيل الواجبات الزكوية بوحدتك الإدارية.

وزارة الإدارة المحلية

امساكية شهر رمضان لامانة العاصمة	
الفروض	الوقت
الفجر	٤,٤١
الظهر	١١,٥٢
العصر	٣,٠٠
المغرب	٥,٤٤
العشاء	٦,٤٤

حديث شريف

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ قَالَ حَدَّثَنَا اللَّيْثُ عَنْ سَعِيدٍ - هُوَ الْمَقْبُرِيُّ - عَنْ شَرِيكِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي نَمِرٍ أَنَّهُ سَمِعَ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ يَقُولُ بَيْنَمَا نَحْنُ جُلُوسٌ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي الْمَسْجِدِ ، دَخَلَ رَجُلٌ عَلَى جَمَلٍ فَأَنَاخَهُ فِي الْمَسْجِدِ ، ثُمَّ عَقَلَهُ ، ثُمَّ قَالَ لَهُمْ أَيُّكُمْ مُحَمَّدٌ وَالنَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مُتَّكِئٌ بَيْنَ ظَهْرَانَيْهِمْ . فَقُلْنَا هَذَا الرَّجُلُ الْأَبْيَضُ الْمُتَّكِئُ . فَقَالَ لَهُ الرَّجُلُ ابْنَ عَبْدِ الْمُطَّلِبِ فَقَالَ لَهُ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ " قَدْ أَجَبْتُكَ " . فَقَالَ الرَّجُلُ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنِّي سَائِلُكَ فَمُشَدِّدٌ عَلَيْكَ فِي الْمَسْأَلَةِ فَلَا تَجِدْ عَلَيَّ فِي نَفْسِكَ . فَقَالَ " سَلْ عَمَّا بَدَا لَكَ " . فَقَالَ أَسْأَلُكَ بِرَبِّكَ وَرَبِّ مَنْ قَبْلَكَ ، آللَّهُ أَرْسَلَكَ إِلَى النَّاسِ كُلِّهِمْ فَقَالَ " اللَّهُمَّ نَعَمْ " . قَالَ أَنْشُدُكَ بِاللَّهِ ، آللَّهُ أَمَرَكَ أَنْ تُصَلِّيَ الصَّلَوَاتِ الْخَمْسَ فِي الْيَوْمِ وَاللَّيْلَةِ قَالَ " اللَّهُمَّ نَعَمْ " . قَالَ أَنْشُدُكَ بِاللَّهِ ، آللَّهُ أَمَرَكَ أَنْ تَصُومَ هَذَا الشَّهْرَ مِنَ السَّنَةِ قَالَ " اللَّهُمَّ نَعَمْ " . قَالَ أَنْشُدُكَ بِاللَّهِ ، آللَّهُ أَمَرَكَ أَنْ تَأْخُذَ هَذِهِ الصَّدَقَةَ مِنْ أَغْنِيَائِنَا فَتَقْسِمَهَا عَلَى فُقَرَائِنَا فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ " اللَّهُمَّ نَعَمْ " . فَقَالَ الرَّجُلُ آمَنْتُ بِمَا جِئْتَ بِهِ ، وَأَنَا رَسُولُ مَنْ وَرَائِي مِنْ قَوْمِي ، وَأَنَا ضِمَامُ بْنُ ثَعْلَبَةَ أَخُو بَنِي سَعْدِ بْنِ بَكْرٍ . رَوَاهُ مُوسَى وَعَلِيُّ بْنُ عَبْدِ الْحَمِيدِ عَنْ سُلَيْمَانَ عَنْ ثَابِتٍ عَنْ أَنَسٍ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِهَذَا . تحفة ٩٠٧ ، ٤٠٤ - ١/٢٥

فلسفة الصوم، فلسفة الكمال «٣»

عن الصوم كدستور منظم لشؤون المملكة الآدمية... وعن الفارق بين العادة والعبادة

أمين الوائلي

■«، جاء في الأثر أنَّ «الصوم جنَّة».

فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : «الصيام جنَّة.. فإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب فإن شاتمه أحد أو قاتله فليقل: إني صائم، إني صائم». رواه الشيخان.

فالصيام على ذلك مانع عن الرفث والصخب وحاجز عن الشر أو حتى عن دوافعه وأسبابه.

«إني صائم، إني صائم» كلمتان لخَّصتا ما يقتضيه الصيام وما ينص عليه منهجه وبفرضه . فلأني صائم .. لأشتم ولا أصخب ولا أرفث ولا أقاتل ولا أقابل الشر أو السوء بمثله بل أردد.. وأتذكر وألزم نفسي أبداً بحقيقة: أني صائم».

«صوموا تصحُّوا» وها نحن نعود إليها مجدداً.. حقيقة أن الصوم يؤدي ضرورة للصحة. صحة الجسد، صحة الحواس، صحة النفس والعقل والقلب والضمير. وبالتالي صحة المملكة الآدمية لكان الصوم دستور هذه المملكة وقانونها المنظم لحياتها والضابط لأمنها وسلامتها وسيادتها على أراضيها وأجوائها وموافقها الخاصة والعامة.

ما نريد أن نتذكره دائماً ونحرص على ملاحظته ومراعاته في العبادات بالذات.. إنها «أي العبادات» ليست مفروضة لذاتها ولا ملزمة إلزاماً ظاهرياً لا يخرج عن الحركة الأداء الحسي الآلي المجرد عن المعاني السلوكية والخلقية. ولكنها أدارات الغرض منها أن تساعد الإنسان على الوصول إلى حالة مثلى من التكامل والتعاضد والتساند بين الأداء والحركة الحسية وبين الأثر والمردود المعنوي الذي يعود على النسخة الإنسانية المقابلة للجسد.. أعني الروح أو العقل أو البناء المعنوي الداخلي للفرد الإنسان.

وفي حالة الصيام، فإن اتجاه المرء للفصل بين الإمساك الحسي الظاهر.. وبين حقيقة الإمساك المعنوي والخلقي في الداخل يجعل من الصيام مبنى بلا معني، أو جسداً بلا روح ولا حياة.. أو إسماً بلا مسمى.. ليغدو في النهاية كما قال صلى الله عليه وآله وسلم مجرد: «جوع وعطش» ليس إلا.

أما الصيام الذي يتسامى على ذلك فإنه يكفل نموذجية الإكتمال والتكامل الأدائي في الفصل والممارسة والشعور وحتى التفكير والنية.. بما يعني ضمان توفر «الإنسجام» التام والكامل في الوظائف والتخصصات المعقودة عليها تفاصيل وأجزاء الإنسان الفرد والإنسان الاجتماعي.. والإنسان الحضاري في نهاية الدرس.

المثير للشفقة في حالة العبادات التي تجتزئ عن كليتها أن الإنسان لا يعى غالباً الفارق الكبير والدقيق بين العبادة والعادة، وهذا في رأيي هو الذي يجعل كثيرا من الملتزمين بأداء العبادات والمداومة عليها دون انقطاع أو تهاون.. يقدمون للناس نماذج غير مشجعة أو محمودة، ويوفرون بالتالي نماذج محتملة وصوراً مشوهة بالمرة للعباد وللعبادات أيضاً.

فكثيراً ما نسمع من يقول: هذا متدين، أو ملتزم «حركياً» بالعبادات.. ولكنه سيء الأخلاق، سيء الطباع، سيء السلوك دائماً؟!

مرد ذلك تماماً إلى الفصل الذي يقوم به العابد بين العبادة وروحها أو أثرها وفعلها السحري في الكل الإنساني.

فثمة من يحول العبادة إلى عادة وهذا خطأ ولا شك. لأن ذلك يعني أن تتحول الروح إلى مجرد قانون معطل لا يعمل به ولا يحترم، فيما يعلي المرء من شأنه وقيمة الجسد والحس والحركات الآلية الحسية.

الصوم في هذا المعنى له قدم راسخة ينبغي أن لا تهمل أو تتجاهل، فليس لنا أن نعتاد الإمتناع عن الأكل والشرب من الصباح وحتى المساء لنفعل سوى ذلك ما نشاء ونأتي من الأخلاق والشهوات والمتع والنقائص المعنوية والخُلُقية ما اعتدنا عليه دائماً.

رمضان في ذاكرتهم

فيصل سعيد فارع

التقاه/ علي الشرجي

■«، لرمضان.. ذاكرة مقيمة في وجدان المثقف فيصل سعيد فارع.. يعتبره شهراً تنتقل فيه «عدوى الابتهاج» بما تتمتع فيه علاقات الناس من زخم حميمي في أمسياته الممتدة، والمسكونة بالجميع، في رمضان يبهجنا ذاك الزمن المفصلي الذي نكتشف فيه وللمرة الأولى علاقتنا مع الأشياء، نكتشف فيه رغبتنا الصادقة في التآلف مع الروح، ومذاق التمر، وإدمانا الشديد على دحرجة المسابح، وبانتظارنا المرهف لأذان الفطور والسحور. وبشغف مميز لمعطيات رائعة لرمضان في ذاكرته حضور مستميت، يشده كل عام في استذكار طقوس ريفية لا زالت تحتفظ بعاداتها المتسمة بالمغايرة لما هو مألوف في المدينة. تذكره دائما برغباتنا الطفولية في محاولة فهم الدهشة التي نصاب بها في هذا الشهر الفضيل.. يقول: بعلاقاتنا مع المصابيح المضاءة، وفوانيس رمضان، بفرحنا الدائم بأطباق لا تحضر إلا فيه، واحتفالاتنا الليلية في دواوين السمرات الرمضانية، حتى في صباح رمضان لم تكن تنهكنا الشمس عن اللعب في الصباح المسكون بالصمت وفتور الفلاحين عن تأدية عراكهم الدائم مع الأرض. في الظهيرة.. يأتي الأذان موقظاً للقرية، وتبدأ الحركة النشطة بالتأسل لتمتد من المطابخ وموافي «المدر» لتصل إلى الوادي والسوق والتبضع اليومي لاحتياجاتنا الرمضانية.

يتذكر فيصل سعيد فارع لحظة الرمق الأخير من العصر عندما تكون القرية بكافة كائناتها واقفة في السقوف معلنة عن انتظارها للأذن بالفطور، وتجهيزها لأطباق من التمر والماء والقهوة، وكذلك إدمانها الشديد على «الشفوت».

في الليل.. ومع ظهور هلال رمضان، تكثر أصوات المآذن المؤدية لصلاة «التراويح» والتي تميز ليل هذا الشهر عن بقية الشهور المتشابهة، وبعد أدائنا لصلاة التراويح يبدأ تاريخ الحياة الرمضانية الرائعة.

تمتلئ الدواوين والمجالس الريفية برجالات القرية والقرى المجاورة، تتجمل هذه المقابل بالبخور، وتولد حينها رحلة الطواف في الذاكرة الإنسانية التي يحركها «القات»، وتقف «المدائع» شاهدة على هذا الحضور الحميمي الذي لا ينسى، وفي الطرف الآخر من القرية تتجمع النساء بسهراتهن الخاصة والبهجة بلقيا دافئ وحميمي لا يمتلكنه ولا يتأتى لهن في سواه من أيام شهور السنة. يمتد هذا الليل بسمره ووله حتى اقتراب موعد السحور ينسحب الجميع بعد أن قضوا أوقاتاً مميزة لليل مميز.

ولرمضان بعد كل هذه الطقوس في ذاكرة فيصل سعيد فارع ، حشد مميز لروحانية خاصة، تسكن في صميم القلب الذي يعلن عن حالة القناعة المجانية، لتجد نفسك في حالة اتصال روحي فريد لحظات نفتح ونغلق قلوبنا على ترتيل متقن لآيات القرآن الكريم والذي لا نجد فيه غير أرواحنا الحقيقية هي التي تعيد ترتيب أولوياتنا في منهاج الحياة الذي نخطه.

ويمضي قائلاً: لربما تكون حالة الرفض الشرسة هي المحطة الوحيدة في الحياة الرمضانية التي نعلن أمامها بالاستسلام، فتجد الأغلبية الصائمة تكون في حالة نفسية ضيقة نوعاً ما ترفض الأخذ والرد في الكلام، وتسارع في الشد والتوتر إذا ما هوجمت ولو بحجم بسيط من الإساءة.

أخيراً.. نؤمن تماماً بأن هذا الشهر هو سياحة فريدة في الروح، وتحكم حقيقي في الرغبات، وخلود دائم في ضيافة الفرحة، للصخب الرمضاني بصمة عالمية، تجدها في الأطفال والشيوخ والنساء، في الريف والمدينة، وفي المساء والصباح، هذه البصمة.. هي تدوين مفصلي ينم عن توظيف مشترك للتعاطي مع طقوس هذا الشهر الكريم والزائر الفضيل والذي أزعم أن رمضان وحده.. هو الذي يجعل السنين القادمة ممكنة.

عيادة الثورة الرمضانية

التمر للصائم.. غذاء صحي متكامل

د.محمد أحمد الدبعي

■«، إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة، فإن لم يجد تمراً، فالماء، فإنه طهور» هذا ما قاله الصادق الأمين سيد المرسلين «عليه أفضل الصلوات وأتم التسليم» في التمر، وهنا تبرز الحكمة النبوية الشريفة ويجلو ارتقاؤها بحثها على البدء بتعاطي مادة سكرية خُصت في التمر، لتقف عاجزين ومنبهرين أمام علم وإدراك الرسول الكريم «عليه الصلاة والسلام» لقيمة هذا الغذاء العجيب والفريد.

وعلى الرغم من أن التمر خضع للعديد من الدراسات المتخصصة التي أكدت مدى أهميته، فأغلب الظن أن السواد الأعظم من الناس يجهلون تماماً فوائده ومنافعه الصحية والغذائية الفائقة.

ومن المُسلم به طبياً أنه عند نهاية مرحلة ما بعد الامتصاص أثناء الصيام يهبط مستوى تركيز السكر في الدم، فيعتري الصائم شعور بالجوع وبعض التوترات أحياناً، لذلك فإمداد الجسم السريع في أول الإفطار بسكريات سريعة الامتصاص كالتي في التمر، نظراً لسهولة ويسر امتصاصها في الأمعاء في أقل من خمس دقائق، وعلى إثره يرتفع تركيزها في الدم بسرعة فتدخل إلى خلايا الكبد أولاً ثم إلى خلايا المخ والجهاز الهضمي والعضلي وإلى جميع الأنسجة الأخرى في الجسم والتي هيأها الله تعالى لتكون السكريات غذاءها الأمثل والأيسر للحصول منها على الطاقة، وليتوقف تأكسد المواد الدهنية المكونة للأجسام الكيتونية الضارة وتزول أعراض الضعف العام للجسم والاضطراب الطفيف في الجهاز العصبي.

فوائد ومنافع التمر

التمر أشبه بمنجم غني بالثروات وهو أنفع للصائح لاحتوائه على العناصر الغذائية المتكاملة والأساسية لجسم الإنسان على صعيدي الكم والنوع، وتساعده على النمو وإنتاج الطاقة وإصلاح الأنسجة التالفة.

وقد خلصت الدراسات والأبحاث العلمية إلى أن التمر غني بالطاقة الحرارية، وأن ١٠٠ جرام منه تمد الجسم بنحو ٣٥٣ سعرة حرارية، ويحتوي على ٧٠٪ من السكريات والنشويات. كما أن تناول ١٥ تمرة يومياً يمد الجسم بكامل ما يحتاجه من الماغنسيوم والنحاس والكبريت، وبنصف حاجته من الحديد وبربع حاجته من الكالسيوم والبوتاسيوم، ويحتوي التمر أيضاً في تركيبته على الماء والكربوهيدرات والسكريات والدهنيات والبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف ومواد أخرى ذات أهمية كبيرة للجسم، مثل المضادات الحيوية ومضادات السرطان ومنشطات الأعصاب الروماتيزم والألياف المهمة في منع الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة.

في التمر غذاء وشفاء

يُوصف التمر عند خبراء التغذية بأنه أم الفواكه والأغذية، فهو كامل لا ينقصه أي عنصر غذائي، ويتكون من الماء والسكريات والألياف والأحماض الأمينية والأحماض الدهنية والأملاح والمعادن كما أسلفنا وفيتامينات «A,C,D». ويتفق الأطباء والمختصون على الأهمية الصحية للتمور في عدة جوانب كالمساعدة على خفض نسبة الكوليسترول في الدم، والوقاية من تصلب الشرايين باحتوائه على مادة البكتين، وكذا الوقاية من الإصابة بسرطان الأمعاء ومن البواسير، وتقليل تشكل الحصوات في المرارة، وتسهيل مراحل الحمل والولادة لما يحويه من الألياف الجيدة والسكريات سريعة الهضم.

أما أطباء الأسنان فهم يؤكدون على أن التمر يلعب دوراً هاماً في منع تسوس الأسنان لاحتوائه على مادة الفلور، ويقي التمر أيضاً من السموم لاحتوائه على مادتي الصوديوم والبوتاسيم وفيتامين «C»، ويعالج فقر الدم لما فيه من حديد ونحاس وفيتامين «B2»، كما أنه علاج للكساح ولين العظام لما يحويه من كالسيوم وفسفور وفيتامين «A».

ويفيد التمر كذلك في علاج الالتهابات الجلدية وفي علاج الضعف العام للجسم وضيق التنفس وتقلص الأوعية الدموية وبقع الجلد الحمراء وضعف العظام والأسنان واللثة لاحتوائه على فيتامين «C».

وبالإضافة للفيتامينات والمركبات والمعادن السابق ذكرها يحتوي التمر أيضاً على الألياف، ويعتبر عاملاً مهماً في تنشيط حركة الأمعاء ومرونتها، أي أنه بمثابة ملين طبيعي يحمي من الإمساك ومن عسر الهضم والاضطرابات الهضمية المختلفة.

ولهذه الأسباب وتلك يمكن لنا إدراك الحكمة في حث النبي «صلى الله عليه وسلم» بالإفطار على التمر، حيث رُوي أنه كان يفطر قبل أن يصلي على رطبات، فإن لم تكن رطبات فتميرات، فإن لم تكن تميرات، حسا حسوات من الماء.

فيا للحكمة والعناية الإلهية بالصائمين ويالحكمة المصطفى «صلى الله عليه وسلم» في اختيار التمر دوناً عن سائر الثمار والأطعمة الأخرى.

المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني بوزارة الصحة العامة والسكان.

كي لا ننسى الأسر الفقيرة التي لا تجد قوت يومها :

الاسراف في الموائد الرمضانية.. سلوك يحرمه الدين والأخلاق

كتب / عبدالواسع الحمدي

■.. شهر رمضان الكريم مناسبة سنوية للخشوع والرجوع إلى الله وممارسة السلوك الحسن وفي الصوم حكمة تعلم المسلمين القناعة وعدم الاسراف.. غير أن ما نلمسه فعلاً لدى الكثير من الأسر اليمنية هو الاسراف والتبذير في ما يأكلون ويشربون لا سيما في هذا الشهر الفضيل متناسين أن هناك أسراً محتاجة ومعدمة لا تجد حتى قوت يومها .. الأخ / محمد سعيد الحبابي ينصح كل ربه بيت أن تقلل من مختلف الاصناف والاطعمة وان تنصح زوجها بشراء الاشياء الضرورية والتي تحتاجها الاسرة لنفس اليوم دون فائض أو تبذير ويزيد بالقول إنه لوعرف الانسان فائدة الصوم على صحته وان كثرة الطعام تسبب له أمراضاً هو في غنى عنها لكان حريصاً كل الحرص على تخفيف مائدته اليومية واكتفى بما يسد جوعه فقط ويقول / عبدالله عبدالكريم السلامي من وجهة نظره أن المرأة هي التي يجب أن تكون مقتصده مدبّره تتفهم اوضاع ودخل الاسرة كما يجب عليها ان تبين لا سرتها أن شهر رمضان مثل غيره من الاشهر وأن مائدة رمضان هي نفس موائد الاشهر الاخرى .. فهي - أي المرأة- تشترك بشكل كبير في مسألة التبذير والاسراف في رمضان والرجل أيضاً لانه هو الذي يذهب إلى السوق ويشتري كل مالذ وطاب ..

دعوة لتدشين الطعام

- الأخ / حمود البخيتي الأمين العام للاتحاد العربي لحماية المستهلك يدعو من جانبه كافة الأسر والجهات الرسمية أيضاً لتوجيه المستهلك نحو ترشيد الاستهلاك وأن يكون واعياً في هذا الجانب..

فالمستهلك اليمني اكتسب سلوكاً غدائياً وشرائياً يعتمد فيه على الكم بدون النظر إلى الكيف وذلك يعود إلى عدم الوعي باهمية التركيز على مايتطلبه الجسم من غذاء لذا فإنه يسلك سلوكاً عشوائياً.

فالبعض لا سيما في فترة الافطار يزداد نهمه وهو في السوق ويشتري احياناً كل شي تقع عليه عيناه .. ثم ما يلبث ان يكتشف بعد الفطور أنه كان متهوراً واهدر ما بجيبه من نقود دون أن تعود عليه بالنفع المرجو كما ان هذا الفعل مصاحب لسلوك نفسي يعتبر الصائم نفسه بانه يلتهم كل هذا الكم وسرعان ما يتضح له سوء تقديره.

وفي الختام نشير إلى أن الدين الاسلامي الحنيف نهانا عن الاسراف كما حرم التبذير «أن المبذرين كانوا اخوان الشياطين»..

فضل الصيام.. الصيام تربية للنفس

● إن للصيام دوراً كبيراً في تربية النفس لأن الصيام ليس فقط مجرد الامتناع عن الطعام والشراب فقط، ولكن أيضاً صوم الجوارح عما يغضب الله عز وجل لقول الرسول صلى الله عليه وآله وسلم : "من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة بأن يدع طعامه وشربه".

وكلما خطر هذا التوجيه النبوي في نفس المؤمن فسيستقيم حاله ويدع كل ما يجرح صومه من قول وفعل لتحصيل الأجر.

والتقرب لله بترك المباحات لا يكمل إلا بترك المحرمات فمن ارتكب المحرمات ثم تقرب لله بترك المباحات كان بمثابة من يترك الفرائض وتقرب بنوافل.

بمعنى أن الأكل والشرب من الأشياء المباحة لكنها تعتبر محرمة من طلوع الفجر حتى غروب الشمس أما قول الزور والكذب والظلم واذية الجار يعتبر محرما.. والمؤمن لا يجعل يوم صومه ويوم فطره سواء ولكن الصيام يكون متميزا في كل شيء.

كما أن التقرب إلى الله تعالى بترك ما تشتهيه نفس الصائم من الطعام والشراب والنكاح فوائد:

١- كسر النفس فإن الشبع والري تحمل النفس على البطرة والغفلة.

٢- تخلي القلب للفكر والذكر فإن تناول هذه الشهوات قد يقسي القلب ويعميه ويحول بين العبد وبين الذكر والفكر، ينور القلب، ويوجب رقته ويزيل قسوته، ويخليه للذكر والفكر.

٣- ان الغني يعرف قدر نعمة الله عليه باقداره له على ما منعه كثيراً من الفقراء من فضول الطعام والشراب فإن بامتناعه من ذلك في وقت مخصوص وحصول المشقة له بذلك يتذكر به من منع ذلك على الاطلاق فيوجب له ذلك شكر نعمة الله عليه بالغنى ويدعوه إلى رحمة أخيه المحتاج ومواساته بما يمكن من ذلك.

٤- الصيام يضيق مجاري الدم التي هي مجاري الشيطان فتسكن من ابن آدم فإن الشيطان يجري من ابن آدم مجرى الدم فتسكن بالصيام وساوس الشيطان وتنكسر صورة الشهوة والغضب.

هيام الدبعي

أعلام إسلامية

أبو عبيدة بن الجراح.. أمين هذه الأمة

■«، كان أبو عبيدة من السابقين الأولين إلى الإسلام فقد أسلم في اليوم التالي لإسلام أبي بكر، وكان اسلامه على يد الصديق نفسه.. عاش أبو عبيدة تجربة المسلمين القاسية في مكة منذ بدايتها إلى نهايتها، وعانى مع المسلمين السابقين من عنفها وضراوتها، وآلامها واحزانها مالم يعانيه اتباع دين على ظهر الأرض، فثبت للابتلاء، وصدق الله ورسوله في كل موقف. لكن محنة أبي عبيدة يوم «بدر» فاقت في عنفها حسبان الحاسبين وتجاوزت خيال المتخيلين.

انطلق أبو عبيدة يوم «بدر» يصول بين الصفوف صولة من لا يهاب الروى فهابه المشركون، ويجول جولة من لايحذر الموت، فحذره فرسان قريش، وجعلوا يتنحون عنه كلما واجهوه.. لكن رجلاً واحداً منهم جعل يبرز لأبي عبيدة في كل اتجاه، فكان أبو عبيدة ينحرف عن طريقه ويتحاشى لقاءه، فلما ظاق به ذرعاً، ضرب رأسه بالسيف ضربة فلقت هامته فلقتين، فخر الرجل صريعاً بين يديه. فمن يكون ذلك البطل الصريع.. إنه عبدالله بن الجراح والد أبي عبيدة. لم يقتل أبو عبيدة أباه، وإنما قتل الشرك في شخص أبيه.

رمضان والقرآن

■«، أعوذ بالله من الشيطان الرجيم بسم الله الرحمن الرحيم قال تعالى: "إن الذين يلحدون في آياتنا لا يخفون علينا أفمن يلقى في النار خير أم من يأتي آمناً يوم القيامة اعملوا ما شئتم إنه بما تعملون بصير، إن الذين كفروا بالذكر لما جاءهم وإنه لكتاب عزيز، لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه تنزيل من حكيم حميد، ما يقال لك إلا ما قد قيل للرسل من قبلك إن ربك لذو مغفرة وذو عقاب اليم، ولو جعلناه قرآناً أعجمياً لقالوا لولا فصلت آياته أأعجمي وعربي قل هو للذين آمنوا هدى وشفاء والذين لا يؤمنون في آذنهم وقر وهو عليهم عمى، أولئك ينادون من مكان بعيد، ولقد آتينا موسى الكتاب فاختلف فيه ولولا كلمة سبقت من ربك لقضى بينهم وإنهم لفي شك منه مريب، من عمل صالحاً فلنفسه ومن أساء فعليها وما ربك بظلام للعبيد". صدق الله العظيم (الآيات من ٤٠-٤٦/ الجزء٢٤ سورة فصلت).

قراءة القرآن الكريم وفهمه وتدبر آياته وأحكامه كما قلنا عمل ينبغي أن يكون ملازماً لكل مسلم في حياته وما تأخرت أمة الإسلام إلا لأسباب منها أنهم هجروا كتاب الله لذا فإن ميزة هذا الشهر الكريم بقراءة القرآن أكثر من بقية الشهور على كل المسلمين ، فلا يعرف كم هي أسرار القرآن عظيمة إلا من فهم معانيه وتدبر آياته لقوله تعالى: "الم، ذلك الكتاب لا ريب فيه هدى للمتقين، الذين يؤمنون بالغيب ويقيمون الصلاة ومما رزقناهم ينفقون، والذين يؤمنون بما أنزل إليك وما أنزل من قبلك وبالآخرة هم يوقنون، أولئك على هدى من ربهم وأولئك هم المفلحون" صدق الله العظيم (الآيات من ١-٥/الجزء الأول- سورة البقرة).

عبدالعزيز المخلافي