فأين تذهبون؟

* .. رمضان المبارك هو الشهر الوحيد الذي ذكره الله في كتابه وفيه أنزل القرآن الكريم وحدثت فيه عدة معارك وغزوات وفتوحات إسلامية مثل فتح مكة في العاشر من رمضان وغزوة بدر الكبرى في السابع عشر وفيه ليلة القدر خير من ألف شهر فضاعف فيه الحسنات والتقرب إلى الله بالطاعات والصدقات وكل ما يقدم عليه الإنسان من عمل خير يصير علاوة على الواجبات مثل الانفاق في سبيل الله والنوافل والاستغفار والصلاة في أوقاتها وقراءة القرآن وصلة الرحم وحسن التعامل مع الناس والاقتداء برسوله صلى الله عليه وآله وسلم وجميع الصحابة (رضوان الله عليهم أجمعين) والتسامح ونبذ الأحقاد وحسن الأخلاق وإفشاء السلام وكف الأذى باعتبار إن هذا الشهر مدرسة نتعلم فيه المقررات اللازمة وترك المنكرات ونستمر على هذه التوبة إلى أن نلقى الله بهذه الصفات إن الله يحب التوابين المتطهرين والاتقان في العمل وإرضاء الوالدين والنوافل والصدقة تطفئ غضب الرب (ما نقص مال من صدقة) وإذا كان للإنسان فرحتان فإن الله عز وجل يفرح بتوبة عبده ويغفر له ولا يبالي شرط عدم الاشراك به والتوبة مفتوحة حتى عند الغرغرة إذ منحك الله النطق والقدرة على التلفظ بمفتاح الجنة ولابد الجنة ولابد من كثرة الدعاء خاصة عند الإفطار وتخص حتى أولئك الذين لا خلاق لهم في الدنيا ولا يخافون الله في قطع الطرقات والخدمات الأساسية على المواطنين ما ذنب الماء والكهرباء والمشتقات النفطية وخلق المشاكل والأزمات كلها أعمال تخريبية يراد بها باطل وحبس الناس في بيوتهم زادهم كرباً إلى كرباتهم وضيقاً في النفس والمال ولا يعلم كيف الحال إلا مجيب السؤال ولو تراحم الناس ما كان فيهم جائع ولا فقير الله الله اتقوا الله في هذا الشعب المغلوب على أمره فأين تذهبون.

زياد معوضة

نبأ سارّ لمن تأخر أطفالهم في الكلام

نيويورك- في أنباء سارة للآباء الذين يتأخر أطفالهم في الكلام اظهرت دراسة استرالية أن التأخر في استخدام مفردات اللغة من غير المرجح أن يكون له آثار دائمة على الصحة النفسية للأطفال.

وقام أندرو وايتهاوس وزملاؤه من جامعة استراليا الغربية بمتابعة اطفال تأخروا في الكلام إلى سن المراهقة في دراسة طويلة الأمد غير عادية وخلصوا إلى أنهم ليسوا على الارجح أكثر خجلا او اكتئابا أو عدوانية من أقرانهم.

وكتب الفريق في دورية طب الأطفال "تأخر التعبير بمفردات اللغة عند سن الثانية ليس في حد ذاته عامل خطر لاضطرابات سلوكية وعاطفية لاحقا".

وهذا يعني ان "الانتظار والترقب" قد يكون نهجا جيدا للتعامل مع الأطفال الصغار الذين يتأخرون في النطق طالما أنهم يتطورون بشكل نمطي في المهارات الاخرى.

ويعاني ما بين ٧ إلى ١٨ بالمئة من الأطفال تأخرا في النطق عند سن الثانية رغم أن معظمهم يتجاوزون المشكلة مع بدء المدرسة. وتشير بعض الابحاث إلى أن هؤلاء الأطفال قد يواجهون مشكلات نفسية لكن تأثير ذلك في وقت لاحق كان غير واضح.

وتتبعت الدراسة أكثر من ١٤٠٠ طفل في سن الثانية وشارك آباؤهم في استطلاع عن تطور اللغة يسأل عن الكلمات التي يستخدمها الطفل بشكل تلقائي. وفي الثانية من العمر يتحدث الطفل في العادة بضع مئات من الكلمات لكن هناك قدر كبير من الاختلاف.

وتأخر طفل بين كل عشرة اطفال شملتهم الدراسة في النطق عند سن الثانية.

وبدا أن الأطفال الذين تأخروا في الكلام لديهم مشاكل نفسية أكثر وفقا لأسئلة أجاب عنها الآباء حول سلوك الطفل.

وعلى سبيل المثال كان هناك ١٣ بالمئة من الذين تأخروا في النطق لديهم سلوك "نابع من الداخل" مثل الخجل او الحزن او الكسل مقارنة بثمانية بالمئة في نظرائهم الذين تكلموا "أسرع". لكن هذا الفارق اختفى في سن الخامسة عند مراجعة ابائهم مرة أخرى. ولم يظهر مرة أخرى طوال متابعة الأطفال حتى سن ١٧ عاما. "

شهر رمضان المبارك

محمد آدم المرزوقي

●،،، في هذه الأيام المباركة حل على الأمة الإسلامية ضيف عزيز وشهر مبارك كريم إنه شهر رمضان شهر الهدى والرحمة والفرقان وشهر الخير والمغفرة وتلاوة القرآن فيه تفتح الجنان وتصفد مردة الشياطين قد أقبل بشآبيب الرحمة وسحائب الغفران شهر كريم قد كرمه الله بين الشهور فقال سبحانه وتعالى «شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن فيه هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فمن شهد منكم الشهر فليصمه» البقرة ١٨٥.

فيك يارمضان وقفات للقلوب البصيرة كي تحاسب النفوس على التقصير فيما مضى وفيك زاد الروح بالخير والتقوى لما يأتي وفيك توجه القلوب والأعمال إلى الخالق الديان وفيك أجل عبارة نسبها الله إلى نفسه وحظي بالثواب عليها لما ميزها به من ميزة الإخلاص قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم «كل عمل بن آدم له إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به».

جئت يارمضان بعبادة الصيام لتهذب النفوس وتحفظها من الشهوات وتكف الجوارح كلها عن اللغو والمنكرات وتحفظ الناس من عثرات الألسن وأسقام القلوب أنت يارمضان فرصة خير وتدريب وفرصة للتزود بزاد التقوى والإيمان إذ تقوي القلوب على مجاهدة النفوس والمعاصي والذنوب وتحيي قلوباً أسرتها الأسقام والآثام.

بصيامك يارمضان يذوق المسلم طعم الجوع ويشعر بالفقراء والمحرومين في هذه الحياة فيشاركهم آلامهم فتشرق القلوب فيواسي الأخ أخاه ويكون المجتمع متعاوناً على البر والتقوى فيكون صفاً واحداً تجسيداً لوحدة تكاملت مقوماتها ويتحقق بذلك التكافل الاجتماعي الذي حث عليه الدين الإسلامي.

في لياليك رمضان تزهو العبادات وتنهل الدموع بين يدي الرحمن فتطهر القلوب تنهل الدموع تسبق الجباه إلى السجود وتخفق القلوب تتطلع إلى نفحات ربها.

ما أجمل انطلاق أصوات المصلين وما أحلى ترديد المؤمنين آيات الذكر الحكيم تلهج به ألسنتهم وتتواضع أنفسهم وتستقيم جوارحهم وما أروع مشاهدهم الإيمانية وهم في بيوت الله في الأسحار ما أعذب مناجاتهم للرحيم الغفار.... هم يارب عبادك الذين أسرفوا على أنفسهم بالمعاصي والذنوب أنابوا إليك في هذا الشهر الكريم والموسم العظيم مطاياهم حول بابك يرجون مغفرتك ورحمتك ويخافون من عذابك فلا تردهم يارب خائبين.

حوادث بالجملة وضحايا بالعشرات في حمى السرعة الرمضانية

دقائق بل لحظات هي التي ينتقل فيها الإنسان من دار الدنيا إلى دار الآخرة "لا تسرع فالموت أسرع" نردد هذه العبارات كثيراً ولكن هل نعي الخطورة العظمى للسرعة وأنها من الأسباب الرئيسة في الحوادث وفقد الأحباب والأصحاب ويذهب ضحاياه آلاف الأبرياء مما يوفق عدد ضحايا الحروب وخاصة أن ضحايا الحروب غالباً من العسكريين الذين تهيأوا للموت والقتل يعني داخل الحرب (يا قاتل يا مقتول)، أما ضحايا السرعة فيخرج من منزله لابساً متهندماً في أحسن صورة وإذا قد افترسته سرعة متهورة ليتصل أهل الخير على أهله لاستلامه من الثلاجة في المستشفى فيخلع أهله ملابسه ويغسلونه في مغسلة الموتى بعد أن كان يغتسل بنفسه، كل هذا بسبب السرعة والعجل للوصول والجلوس على المائدة قبل أذان المغرب.

"رمضانيات" أجرت تحقيقاً عن هذا الموضوع وفتحت المجال أمام المواطنين للتعبير عن آرائهم بشأن هذه الظاهرة وموقف الشرع منها فإلى التفاصيل:

تحقيق/
نورالدين القعاري

الاستعجال

يبدأ الأخ أحمد الرداعي سائق تاكسي بالحديث عن اللحظات التي تسبق موعد الإفطار وسبب السرعة الزائدة قائلاً: إن الدقائق التي تسبق موعد الإفطار هي التي تحمل أعلى معدل الحوادث المرورية على مدى أيام شهر رمضان المبارك، وكثير من الأرواح تذهب ضحية الاستعجال والسرعة الزائدة.

ويدعو الرداعي إلى حملة شاملة عبر وسائل الإعلام المسموعة والمقروءة، لتوعية المواطنين بخطورة السرعة قبل الإفطار وما تنتج عنه من خسائر بشرية ومادية.

ويتفق رياض الخامري مع رأي الرداعي بأن هذه الظاهرة بدأت تشكل عبئاً كبيراً على رجال المرور خصوصاً أن هذه اللحظات تحتم على منتسب المرور الوجود في مخفر الشرطة أو الإدارة المختصة للإفطار ومن ثم مزاولة العمل.

عادات اجتماعية موروثة

أما محمد الصايدي فيرى أن علم الاجتماع يفسر هذه الظاهرة من عدة جوانب أغلبها يعود إلى العادات الاجتماعية الخاطئة التي تعتبر الوجود على المائدة قبل وقت الإفطار من الضروريات.

كما أن السرعة المفرطة قبل الإفطار توقع قائدي المركبات في مشاكل عديدة أقصاها الموت.

كما تعود هذه الظاهرة "إلى عدة أسباب، منها العادات الاجتماعية الموروثة من جود جميع أفراد العائلة على المائدة قبل وقت الإفطار، أو شعور الفرد بالجوع أو العطش، ما يدفعه إلى قيادة مركبته بسرعة جنونية قبل الإفطار للوصول إلى منزله أو قد يكحون من أسباب هذه الظاهرة دعوة هذا الشخص لتناول الإفطار عند أحد أصدقائه، ما يدفعه إلى القيادة بسرعة حتى لا يتأخر عن المائدة.

الجوع يؤثر في الحالة النفسية

ويقول المختصون في علم النفس إن هذه السرعة تأتي من شعور الصائم بالتوتر والجوع خلال نهار رمضان، فضلاً عن شعوره بنفاذ الوقت قبل مدفع الإفطار، فيضطر إلى زيادة سرعة مركبته دون الشعور بها للوصول في الوقت المناسب ومن دون تأخير.

وينصح المختصون بأهمية تناول وجبة السحور، فالجوع يؤثر في الحالة النفسية، مما يولد عدم الرغبة في القيادة والانطلاق بسرعة كبيرة، داعين السائقين إلى التخلي عن العادات السلبية في رمضان، موضحين أن القيادة الآمنة ينبغي أن تكون من أهم السلوكيات التي يحرص عليها الصائم في هذا الشهر الكريم.

سباق مع الزمن

يقول سماعيل صالح: إنه بمجرد اقتراب وقت الإفطار تبدأ حركة المرور في الشوارع تأخذ وضعاً مختلفا، حيث تكاد الطرقات تخلو من المركبات وتكون حركة المرور سهلة، ولكن مع ذلك لا تخلو الطرقات من قائدي المركبات الذين يقودون بسرعة جنونية، معرضين حياتهم وحياة الآخرين للخطر.

ويصف فترة ما قبل الإفطار بأنها فترة هوس السرعة لدى مرتادي الطريق، لافتاً إلى أن بعض الشباب يستغلون عدم وجود رجال الأمن لخرق القانون والقيادة بسرعة جنونية بالإضافة إلى القيام بحركات بهلوانية.

وأوضح اسماعيل أن قائدي المركبات يدخلون في سباق مع الزمن للوصول إلى مائدة الطعام قبل الإفطار، فيخالفون المرور ويكسرون الإشارت ويقعون في المحظور.

القتل العمد

هل تعلم عزيزي السائق إذا خرج المرء عن السرعة المسموح بها أو المقاس له عليها ثم تجاوز السرعة المحدودة له وعلم أنه تجاوز السرعة المسموح بها وصدم نفساً وماتت هذه النفس فكأنما قتل شبه عمد لأنه تجاوز قانون المرور وخاطر بحياة الآخرين بسبب استعجاله.

وأخيراً.. المائدة لن تطير

يطالب أكرم عثمان بالالتزام بتعليمات رجال المرور واحترام القواعد والإرشادات المرورية الموجودة على الطريق، وعدم القيادة بسرعة جنونية فوق ما هو مسموح به.

ويرى أن خرق القانون بات من الأمور السهلة التي يقدم عليها الصائم، لغياب رجال الأمن في وقت الإفطار، بالإضافة إلى العادات السيئة التي تحتم على الفرد الوجود قبل إعداد مائدة الطعام.

وينصح أكرم الصائمين، قائلاً "إن مائدة الطعام موجودة ولن تطير، لأن الحياة لن تعوض إذا تعرضتم لمكروه بسبب السرعة الزائدة".

علامات تتيح تشخيص الزهايمر ومعالجته مبكرا

● باريس

قال باحثون ان من المرجح ان يسقط الاشخاص المعرضون لخطر الاصابة بالزهايمر على الارض بمعدل يزيد مرتين عن الاشخاص الاسوياء وان المرض ربما يكون واضحا ايضا في عمليات فحص العين.

وقدمت هذه الدراسات في المؤتمر الدولي لجمعية الزهايمر في باريس وهي جزء من بحث واسع النطاق عن سبل اكتشاف الزهايمر قبل بدء مشكلات الذاكرة عندما يكون للعقاقير والعلاجات فرصة افضل لاحداث اختلاف.

وقال الدكتور وليام كلونك من مركز ابحاث مرض الزهايمر في المركز الطبي لجامعة بتسبرج في المؤتمر "لا اعتقد ان بامكاننا الانتظار الى أن يصاب الناس بمرض الزهايمر او بزايمر خفيف. اعتقد اننا بحاجة للعمل قبل ذلك."

ويستخدم الباحثون عمليات التصوير المسحي للمخ واختبارات السائل النخاعي لاكتشاف التغييرات المرتبطة بالزهايمر ولكنها وسائل مكلفة وغير عملية لعمليات الفحص الواسعة النطاق ولم يتم الموافقة علي اي منها بالنسبة للاستخدام الروتيني.

ولذلك تبحث الفرق عن تغييرات اخرى مبكرة تقدم دليلا على ان المرض يتطور قبل حدوث الاعراض.

وتطلعت سوزان ستارك من جامعة واشنطن في سانت لويس لمعرفة ماذا كان السقوط على الارض بشكل متكرر ربما يكون علامة انذار مبكر لمرض الزهايمر.

ودرس فريقها ١٢٥ شخصا اجريت لهم عمليات تصوير مسحي للمخ وقدموا عينات من سائلهم النخاعي. واحتفظ كل مشارك في الدراسة بسجل لعدد المرات التي سقط فيها هؤلاء الاشخاص على الارض خلال فترة ثمانية اشهر.

ووجد الباحثون ان احتمال السقوط على الارض زاد مرتين بالنسبة للاشخاص الذين اوضحت عمليات تصوير المخ التي جرت لهم وجود اعراض ما قبل الزهايمر بالمقارنة مع الاشخاص الذين جاءت نتيجة تصوير المخ لديهم طبيعية.

وقالت ستارك "هذه فعلا اول دراسة تختبر السقوط على الارض خلال مراحل ما قبل تشخيص مرض الزهايمر.

"وتشير الى ان معدلات اكبر من السقوط على الارض يمكن ان تحدث مبكرا جدا في عملية المرض."

وفي دراسة منفصلة تطلع شون فروست وهو باحث من منظمة الكومنولث للابحاث العلمية والصناعية بوكالة العلوم الوطنية الاسترالية لمعرفة ماذا كان التغييرات في الشبكية الواقعة خلف العين والمتصلة بشكل وثيق بالمخ يمكن استخدامها لاكتشاف مرض الزهايمر مبكرا.

وقال فروست في الاجتماع "ان تصوير الشبكية اكثر سهولة بالنسبة لنا من القيام بعملية تصوير مسحي للمخ."

ووجد فريق فروست ان اتساع اوعية دموية معينة كانت مختلفة بشكل ملحوظ في الاشخاص الذين توجد لديهم علامات مبكرة على مرض الزهايمر بالمقارنة مع الاشخاص الاصحاء.

واظهرت عمليات التصوير المسحي للمخ التي اجريت للاشخاص الذين شاركوا في تلك الدراسة الصغيرة وجود رواسب صفائح من بروتين متصل بالزهايمر يعرف باسم بيتا اميلويد لدى الاشخاص الذين كانت لديهم اوعية دموية غير طبيعية في عيونهم.

وقال فروست ان الدراسة تشير الى انه قد يكون ممكنا استخدام اختبارات الشبكية الى جانب اختبارات مؤشرات اخرى لاكتشاف الزهايمر مبكرا.

وهناك حاجة لتأكيد هذه الدراسة من خلال دراسات اكبر ولكنها تظهر احدى السبل التي يحاول بها الباحثون ان يعثروا على وسائل لتشخيص الزهايمر مبكرا.

وحتى على الرغم من انه لا يوجد علاج يمكن ان يوقف او يؤخر الزهايمر يقول العلماء ان معرفة كيفية تشخيص هذا المرض قبل حدوث الاعراض سيكون امرا مهما لدى توفر عقاقير جديدة. "رويترز".

الفراعنة عرفوا رعاية الأيتام قبل آلاف السنين

الأقصر "العرب اونلاين" - قالت دراسة جديدة إن الفراعنة اهتموا بالأطفال الأيتام وقدموا الرعاية الاجتماعية لهم وعملوا على إسعادهم قبل آلاف السنين.

وأوضحت الدراسة الصادرة عن المركز المصري لدراسات وحقوق المرأة بمحافظات الصعيد في مناسبة احتفالات مصر بيوم اليتيم إن المصريين القدماء كانوا يقومون بالترفيه عن الأطفال الأيتام ويوفرون الألعاب لهم لتعويضهم عن فقد ذويهم وكان الود الاجتماعي سائدا وكان الجميع يحرصون على تقوية الصلات المنزلية والعائلية ومن بينها رعاية الأبناء الأيتام والنساء الأرامل.

كما عرف المصري القديم بأنه كان مخلصا لبيته، وكان يحترم الأمهات والأطفال إلى درجة العبادة.

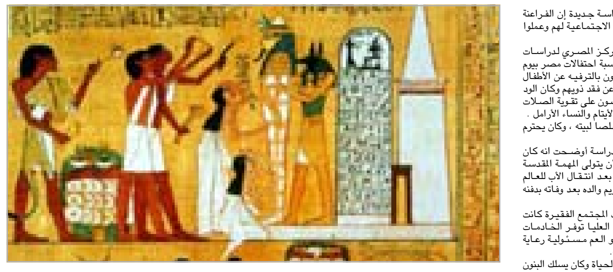
وقالت هدى خليل مديرة المركز إن الدراسة أوضحت انه كان على الطفل الذي يرحل والده عن الدنيا أن يتولى المهمة المقدسة المتمثلة في أن يمنح الحياة لاسم والده بعد انتقال الأب للعالم الآخر، وكان الابن يشعر بأنه ملزم بتكريم والده بعد وفاته بدفنه وإقامة تمثال له في معبد مدينته.

وتشير هدى خليل إلى انه في طبقات المجتمع الفقيرة كانت الأم تتولى تربية الأطفال وفي الطبقات العليا توفر الخادمات الرعاية اليومية للطفل ويتولى الخال أو العم مسئولية رعاية الأطفال الأيتام ويوفر لهم ما يوفره لأبنائه.

ويتولى الأبناء مسئولياتهم مبكرا في الحياة وكان يسلك البنون والبنات مسالك مختلفة فالبنون يتعلمون التجارة أو حرفة من الأب أو من آخرين ويتوقع من الصبي أن يسير على خطى والده.

أما الفتيات فيتلقين تدريبهن في البيت ويساعدن في أعمال منزلية ويسهمن في العمل بالحقل عند الحاجة كما يتعلمن فنون الرقص والموسيقى والعلاج أيضا، كما حرص الفراعنة على توفير الألعاب وإتاحة اللعب لأطفالهم وبخاصة الأيتام بهدف الترويح والتخفيف عنهم ولان اللعب قديم قدم الإنسانية فان مقابر ومعابد الفراعنة تعج بالحكايات والرسوم التي تسجل وتصور الألعاب واللعب في مصر القديمة.

والمثير بحق هو أن المصريين القدماء عرفوا لعبة الطاولة والعرائس المتحركة، أما الفتيات المصريات - كما تروى كتب المصريات - فقد لعبن الكرة منذ عصور الفراعنة.



ومن بين انشطة لعب الأطفال عند قدماء المصريين "الخذاريف"- جمع خذروف وهو النحلة الدوارة - والمصلصلات - أي الشخاشيخ والعرائس الراقصة والتماسيح ذات الافكاك المتحركة وكانت البنات الصغيرات يلعبن بعرائس من الخشب صغيرة الحجم في صورة أطفال في أسرة صغيرة.

أما الفتيات فكن "يلعبن الكرة بمهارة ورشاقة لبشغلن سيدهن "أما الصبيان الكبار فكانوا يلعبون ألعاب المهارة التي كانت منتشرة في مهرجانات الأسواق كالرماية والصيد بالعصا والسير على الحبل المشدود والمصارعة والجري والقفز ،وقد مارسوا هذه الرياضات حسب قواعد معتمدة.

ومن بين الألعاب المصورة على المصاطب والجدران لعبة قفز غريبة تتكون العوائق فيها من لاعبين جالسين على تراب الأرض ،أما الكبار فاهتموا بالرياضة ،كما كانوا يفضلون الجلوس في الظل أو على قارعة الطريق يمارسون ألعابهم مثل لعبة الأفعى ولعبة الإوزة ولعبة الزينت التي تعرف اليوم بالطاولة أو النرد ،وكانوا يلعبونها فوق لوحة مقسمة إلى ثلاثين مربعا.

وقالت هدى خليل إن كافة فئات المجتمع في مصر القديمة كانت تحرص على أن يرث الأيتام آباءهم وكان الابن يرث الأرض وكانت الابنة ترث المجوهرات والأثاث.

يذكر أن يوم اليتيم هو اليوم الذي يكرم فيه الأيتام، وتنظم فيه العديد من الأنشطة الترفيهية والاجتماعية للأيتام. ويوافق يوم الجمعة الأول من شهر نيسان/أبريل في مصر.

وترجع فكرة تأسيس هذا اليوم في مصر إلى عام ٢٠٠٤ بدعوة من دار الأورمان للأيتام لعمل حملة قومية لمساعدة الأيتام لتوعية الناس برعايتهم.

نفحــات الأوليــاء

عمر بن عبدالعزيز

* .. عمر بن عبدالعزيز بن مروان الخليفة الأموي وخامس الخلفاء الراشدين تولى الخلافة فأقام الدين والعدل ولقب بالخليفة العادل، وكان ورعا تقيا عالما صالحا يرعى مصالح أمته ويحفظ أمنها ومالها كما كان كثير البكاء من خشية الله عز وجل.

وشبه المؤرخون بجده من ناحية أمه الخليفة الراشد عمر بن الخطاب - رضي الله عنه- فاروق هذه الأمة، وأخبار عمر بن عبدالعزيز في العدل والصلاح وحفظ المال العام كثيرة وله نفحات إيمانية ربانية من ذلك أن زوجته السيدة الفاضلة فاطمة بنت عبدالملك بن مروان دخلت يوما عليه وهو جالس في مصلاه واضعا خده على يده ودموعه تسيل على خديه فقالت: مالك؟ فقال: ويحك يا فاطمة: قد وليت من أمر هذه الأمة ما وليت، فتفكرت في الفقير الجائع، والمريض الضائع، والعاري المجهود واليتيم المكسور، والأرملة الوحيدة، والمظلوم المقهور، والغريب والأسير، والشيخ الكبير، وذي العيال الكثير، والمال القليل، وأشباههم في أقطار الأرض وأطراف البلاد، فعلمت أن ربي عز وجل سيسألني عنهم يوم القيامة وأن خصمي دونهم محمد صلى الله عليه وآله وسلم فخشيت أن لا يثبت لي حجة عند خصومته فرحمت نفسي فبكيت.

ومن كلامه الحسن قوله: (إن أحب الأمور إلى الله القصد في الجد والعفو في المقدرة والرفق في الولاية وما رفق عبد بعبد في الدنيا إلا ورفق الله به يوم القيامة) وخطب عمر بن عبدالعزيز - رحمه الله - في الناس فقال لهم بعد أن حمد الله وأثنى عليه: (أما بعد فإنكم لن تخلقوا عبثا ولم تتركوا سدى، وإن لكم معادا يقول الله فيه للحكم فيكم والفصل بينكم، فخاب وخسر من خرج من رحمة الله تعالى، وحرم جنة عرضها السموات والأرض ألم تعلموا أنه لا يأمن غدا إلا من حذر اليوم الآخر وخافه، وباع فانٍ بباق ونافدا بما لا نفاد له، وقليلا بكثير، وخوفا بأمان ألا ترون أنكم في أسلاب المالكين وسيكون من بعدكم للباقين، كذلك حتى ترد إلى خير الوارثين، ثم إنكم في كل يوم تشيعون غاديا ورائحا إلى الله لا يرجع، قد قضى نحبه حتى تغيبوه في صدع من الأرض، في بطن صدع غير موسد ولا ممهد، قد فارق الأحباب وواجه التراب والحساب، فهو مرتهن بعمله غني عما ترك فقير لما قدم، فاتقوا الله قبل القضاء، راقبوه قبل نزول الموت بكم وأيم الله إني لأقول قولي هذا ولا أعلم عند أحد منكم من الذنوب أكثر مما أعلم من نفسي، ولكنها سنن من الله عادلة، أمر فيها بطاعته، ونهى فيها عن معصيته واستغفر الله).

وكتب عمر بن عبدالعزيز إلى بعض عماله فقال: عليك بتقوى الله فإنها هي التي لا يقبل غيرها ولا يرحم إلا أهلها ولا يثاب إلا عليها وإن الواعظين بها كثير والعاملين بها قليل.

وقال أيضا: من علم أن كلامه من عمله قل كلامه، إلا فيما يعنيه وينفعه، ومن أكثر ذكر الموت أجتزأ من الدنيا باليسير، ومن لم يعد كلامه من عمله كثرت خطاياه، ومن عبدالله بغير علم كان ما يفسده أكثر مما يصلحه.

*** المصدر/ البداية والنهاية لابن كثير الدمشقي. ج٩ ص ٢٠٥-٢٣٣**

كمال بن محمد الريامي

ما يستحب في رمضان

إعداد/جمال الظاهري

في رمضـــان :::
سارع للخيرات
وتجنب الحرام
واخف أمر يمينك عن يسارك
وامتنع عن الغيبة كي لا تفطر على لحم أخيك ميتاً ..

في رمضـــان :::
احذر الظن السيئ
أو الإساءة لأولئك الذين دمّروا شيئا جميلا فيك
وإياك والظلم فالظلم ظلمات يوم القيامة

في رمضـــان :::
اكتب رسالة اعتذار مختصرة لأولئك الذين ينامون في ضميرك
ويقلقون نومك ويغرسون خناجرهم في أحشاء ذاكرتك
لإحساسك بأنك ذات يوم سببت لهم بعض الألم

في رمضـــان :::
افتح قلبك المغلق بمفاتيح التسامح
واطرق الأبواب المغلقة بينك وبينهم
وضع باقات زهورك على عتباتهم
واحرص على أن تبقى المساحات بينك وبينهم بلون الثلج النقي

في رمضـــان :::
تذكر أولئك الذين كانوا ذات رمضان يملئون عالمك
ثم غيبتهم الأيام عنك ورحلوا كالأحلام
تاركين خلفهم البقايا الحزينة
تملأك بالحزن كلما مررت بها
أو مرت ذات ذكرى بك

في رمضـــان :::
حاور نفسك طويلاً
وسافر في أعماقك
ابحث عن ذاتك
اعتذر لها أو ساعدها على الإعتذار لهم

الشدّة في الصغر ألم جسدي في الكبر

واشنطن- خلصت دراسة جديدة إلى أن الأطفال الذين يعانون من الاكتئاب والقلق نتيجة مرورهم بعدد من الشدائد، معرضون للإصابة بمشاكل جسدية مزمنة حين يصبحون بعمر البلوغ.

وذكر موقع "هلث داي" الأميركي ان باحثين درسوا بيانات لأشخاص من أكثر من ١٠ دول تضمنتها مسوحات لمنظمة الصحة العالمية، وركّزوا على القلق والاكتئاب لدى الأطفال نتيجة إساءة المعاملة، أو التجاهل، أو فقدان الأهل، أو السلوك الإجرامي للأهل والعنف المنزلي والفقر.

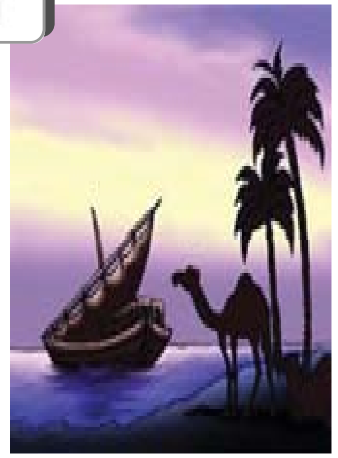
ووجد الباحثون من جامعة أوتاغو النيوزيلندية ان القلق والاكتئاب مرتبطين بثلاثة أنواع من الآلام الجسدية المزمنة في سن البلوغ، مرض التهاب المفاصل، وألم العمود الفقري المزمن، وألم رأس متكرر أو حاد.

أما إساءة المعاملة في الطفولة فارتبطت في سن البلوغ بالأمراض نفسها، إضافة إلى أمراض قلبية والربو.

وخلص الباحثون إلى أنه كلما زادت معاناة المرء في الطفولة كلما أصيب بأمراض جسدية أكثر في سن البلوغ. "يو بي اي".

واحة الصائم

إعداد/
نورالدين القعاري



من وافق تأمينه تأمين الملائكة

عن أبي هريرة أن النبي -صلى الله عليه وآله وسلم- قال: (إذا أمن الإمام فأمنوا، فإنه من وافق تأمينه تأمين الملائكة غفر له ما تقدم من ذنبه). وقال ابن شهاب: وكان الرسول -صلى الله عليه وسلم- يقول: (آمين).

العياذ بالله

سأل الوالي جحا يوما وكان الوالي متسلطاً وجائراً :
في العهد العباسي كانوا يلقبون رؤساءهم بألقاب كثيرة مثل الموفق بالله والمتوكل بالله والمعتصم بالله فلو كنت أنا واحدا منهم فماذا كانوا سيلقبوني
فأجاب جحا على الفور (العياذ بالله) ياسيدي.

هناك أشياء لا يجوز أن نسأل عنها

قال أحمق لابنه وكان أحمقاً أيضاً : أي يوم صلينا الجمعة في مسجد الرصافة فقال : لقد نسيت ولكني أظنه يوم الثلاثاء قال : صدقت كذا كان .

تعلم عنهم ثلاثة

النملــة: سطرت لها سورة باسمها، تتلى إلى قيام الساعة وذلك لما حذرت وأنذرت بني جنسها؛ فخذ من النمل ثلاثاً:
- الدأب في العمل
- محاولة التجربة
- تصحيح الخطأ

النحــل: أوحى الله إليه، وجعل في اسمه سورة تذكر باسمه إلى قيام الساعة لأنه أكل طيباً ووضع طيبا؛ فخذ من النحل ثلاثاً:
- أكل الطيب
- كف الأذى
- نفع الآخرين

الأســد: لما تجلت همة الأسد وظهرت شجاعته، سماه العرب بمائة اسم؛ فخذ من الأسد ثلاثاً :
- لا ترهب المواقف
- لا تعظم الخصوم
- لا ترضى حياة الذل.