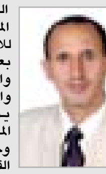
مكارم الأخلاق

● هي مجموعة الخصال والقيم الفاضلة الصادرة من الله عزّ وجلّ إلى عباده والمذكورة في كتاب الله عزّ وجلّ وسُنّة نبيه عليه أفضل الصلاة والسلام، وكذلك وصايا لقمان العشر لبنيه، وتتمثل هذه المكارم في الصدق والأمانة والرحمة والمروءة والشجاعة والوفاء والتواضع والإحسان والإيثار والحياء والصبر والحلم والعدل والعفّة وتقوى الله، وكل ما هو مرتبط بهذه الجوانب الفاضلة، وبتطبيق المسلم لهذه الصفات العظيمة والمكارم الحميدة قولاً وعملاً في حياته اليومية في عمله وعبادته ومعاملاته مع أسرته والغير يسمو الإنسان ويعلو نجمه ويكون محبوباً عند الله تعالى والناس أجمعين.

ولقد ألّف الكثير من علماء المسلمين كتباً تتحدّث عن محاسن ومكارم الأخلاق وقدّمت الكثير من البحوث والدراسات الإسلامية والتي تدعو الفرد والجماعة إلى التحلّي بهذه الصفات الفاضلة حتى تكون المجتمعات قدوة ومثالاً للاحترام والتعايش السلمي بعيداً عن الضغائن والاحقاد، والكذب، وقطع الطريق، والرشوة، والفتن، وكل ما يؤذي الناس ويهدم المجتمعات ويغضب الرب.



أحمد الشاوش

وجاءت الكثير من الآيات القرآنية تدل على عظمة خُلق نبينا محمد صلى الله عليه وآله وسلّم وتمسكه بمكارم الأخلاق كونه القدوة الصالحة وخلقه القرآن ومدحه الله تعالى في الكثير من الآيات وفي ذلك قوله تعالى: "وإنك لعلى خُلق عظيم"، وقوله تعالى: "فبما رحمة من الله لنت لهم ولو كنت فظاً غليظ القلب لانفضُّوا من حولك"، وقوله تعالى: "وما أرسلناك إلا رحمةً للعالمين"، ولذلك كان النبي رحمةً للعالمين وكان خُلقه القرآن، وروي عن أنس رضي الله عنه: "كان النبي صلى الله عليه وآله وسلّم أحسن الناس خُلقاً".

ويروى أن هرقل الروم سأل أبا سفيان عن النبي صلى الله عليه وآله وسلّم: بماذا يأمركم محمد؟ فقال أبو سفيان: يأمرنا بعبادة الله وحده وبالصدق والعفاف والصلة فكان عليه السلام جدير بالاحترام لأخلاقه وحلمه.

وفي الحروب نهى الرسول صلى الله عليه وآله وسلّم عن قتل الشيوخ والنساء والأطفال واقتلاع الشجر ومن احتمى في الكنائس وتجلّت مكارم الأخلاق حتى وصل الأمر إلى أدب الذبح والرفق بالحيوان والأمثلة كثيرة على ذلك ويؤيد ذلك قول الرسول صلى الله عليه وآله وسلّم: "إذا قتلتم فأحسنوا القتلة وإذا ذبحتم فأحسنوا الذبحة وليحدّ أحدكم شفرته وليرح ذبيحته".

فهل نقتدي برسول البشرية وخاتم الأنبياء والمرسلين في هذا الشهر العظيم؟ ونتمسك بمكارم الأخلاق ونتسامح ونصفّي قلوبنا من أدران النفاق والشهوات والأهواء والاتجاهات التي دمّرت أخلاق الكثير حتى نكون خير أمة أُخرجت للناس؟! الأمل كبير إن شاء الله.

Shawish22@gmail.com

الإكراه..ظاهرة متفشية في أوساط الكثير من الأسر..

أشخاص يمارسون أعمالاً لا يطيقونها تنعكس سلباً على حياتهم

.. يبرز منطق الإكراه والإجبار كثيرا سواء من قبل الآباء على الأبناء أو الإخوان على أشقائهم أو الرجل على المرأة أو.. وغالبا ما تكون نتائجه سلبية على الشخص المكره، كما تنعكس أفعال الإكراه سلبا أيضاً على الأسرة والمجتمع.. في السطور التالية نروي قصصا لنساء ورجال أكرهوا على فعل أشياء لم يكونوا يريدونها ولا يحبذونها لكنهم أرغموا عليها، فكيف تعاملوا معها؟ وماذا كانت نتائجها.

تحقيق / افتكار القاضي

ريم تكره على الزواج وهي طفلة وتحمل في سن الـ١٣

أب يحرم ابنته من الدراسة في الإعلام.. وأخ يكره شقيقته على التنازل عن ميراثها

أحمد عبدالله – طالب جامعي – ظل لفترة كبيرة محايداً برأيه في الأوضاع الجارية في بلادنا، وهو كما يقول من الفئة الصامتة الذين لم ينحازوا الى المعارضين أو المؤيدين ولم يتشددوا بآرائهم مع فئة ضد أخرى، بعكس والده الذي يرابط في ساحة الجامعة منذ أشهر ومتشدد برأيه مع الدعاوى الرامية لإسقاط النظام. وكان كل يوم يحث ابنه على الذهاب إلى ساحة الجامعة للاعتصام لكنه لم يقتنع برأي والده وظل متمسكا برأيه لكنه لم يستمر طويلاً.. يقول: بعد أكثر من شهر على إصرار والدي على للذهاب للاعتصام وحدوث خلافات بيني وبينه اضطررت مكرها على الذهاب إلى ساحة الجامعة رغم عدم اقتناعي بالامر. لكنني لم أشأ أن أعصي والدي فذهبت معه للاعتصام وبعد مرور أسبوع تعرضت للاختناق نتيجة الغازات المسيلة للدموع وكدت أموت لأنني أشكو من الربو ولم أتعاف إلا بعد مرور فترة ولا زلت أعاني من تأثيرات ذلك الاختناق حتى اليوم..

نــدم

علي حسن (جندي).. كان مرابطا مع زملائه بالقرب من جسر الزبيري لمنع مرور المتظاهرين والتصدي لهم في حال إصرارهم على المرور. يقول: بعد ثلاثة أيام من بقائنا هناك، حاول المتظاهرون بشارع الدائري التقدم باتجاه الزبيري وكان لدينا توجيهات صارمة بمنعهم واستخدام السلاح في حال إصرارهم لتفريقهم وإرجاعهم، وعندما شاهدنا مدى إصرارهم على التقدم رغم إطلاق الرصاص في الهواء واستخدام خراطيم المياه، دون فائدة اضطررت إلى إصابة أحد المتظاهرين بطلق ناري في يده حيث كان مندفعا بقوة، وأنا نادم على مافعلته وكان بإمكاني إطلاق النار بالقرب منه لتخويفه وإجباره على التراجع بدلا من التصويب المباشر.

مأساة ريم

ريم عبد الله ٣٤ عاما (معلمة) وأم لأربعة أبناء.. أكرهت على الزواج من قبل والدها رغم رفضها واستجدائها لوالدها بإعفائها من الزواج كونها صغيرة وتريد أن تكمل دارستها، لكن والدها لم يكترث لرأيها وهزأها وقال لها باللهجة اليمنية مافيش عندنا بنات يقلن لا وأنا أعرف بمصلحتك منك.. وأرغمها على الزواج من ابن عمها قبل عشر سنوات عندما كان عمرها ١٣عاما، عاشت حياتها الجديدة مع زوجها ولا تزال طفلة لا تدرك من أمور الزواج شيئاً فكانت حياتها بئيسة ظلت قرابة عام تعيش في جحيم محبوسة بين أربعة جدران، لفترة طويلة لكنها استسلمت لواقعها بعد أن وعدها زوجها بأنه سيتركها تكمل دراستها.تقول ريم: "زوّجني أبي وعمري (١٣ سنة) خوفاً عليّ من الانحراف، كما يقول، وكذلك من العنوسة، خصوصاً بعد أن تأخّر زواج أختي وبنات خالي كثيراً، وفي أول يوم من العرس هربت إلى بيت أخته فأعطتني الأمان أسبوعاً، وبعدها هربت إلى أمه "خالتي" فأعطتني الأمان شهراً، وكان جميع أهله يقولون له البنت طفلة اصبر عليها سنتين، ولم أكمل الشهر الثامن من المهلة التي وافق عليها حتى دخل عليّ، وفي نفس الليلة أُسعفت إلى المستشفى".تذرف الدموع وهي تقول: لا اعرف شيئاً عن طفولتي، وفجأة أصبح زوجة وربّة بيت."ريم" التي وأصبحت دراستها إلى الجامعة هي اليوم موظفة وتتقاضى راتباً أكثر من زوجها الجندي لكنها تزال تتحسّر وهي تتذكّر بداية حياتها الزوجية في ذلك السن وتحمّل والدها ما حصل لها وتقول: لولا إكراهي على الزواج ربما كنت في حال أفضل، لكن الحمد لله على كل حال، هذا قدرنا ونصيبنا ونحمده على كل حال.

أبي سبب تعاستي

ي"نادية سعيد" (٢٧ عاماً) ربّة بيت.. بعد إكمال دراستها الثانوية كانت تطمح أن تلتحق بالدراسة في كلية الإعلام، فهي تتمنى أن تصبح مذيعة أو صحفية، وبحكم أنها من أسرة محافظة جداً رفض والدها أن تلتحق ابنته بكلية الإعلام، وأجبرها على الدراسة في كلية التربية – قسم دراسات إسلامية – لتكون معلّمة، وأكملت دراستها في التربية مكرهة ولم تتكيّف في هذا التخصص الذي اختاره لها والدها حتى اليوم.تقول "نادية": مضى على تخرجي من كلية التربية خمس سنوات دون أن أحصل على وظيفة لقلة أو عدم وجود وظائف أدبية للدراسات الإسلامية ولا يوجد احتياج في هذا التخصص وأصبحت اليوم أمّاً لطفلين وعاطلة عن العمل، وسامح الله من كان السبب في إرغامي على شيء لم أكن أريده.

صدمة

"مطهر محمد" (٣٠ عاماً) مهندس.. حصل على معدل ٩٣٪ بعد تخرجه من الثانوية العامة وكان يطمح أن يحصل على منحة في الطب في الدراسات العليا، فهو يطمح أن يكون طبيباً ناجحاً، لكن تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن، فقد حصل فعلاً على منحة للدراسة خارج اليمن ولكن ليس في المجال الذي يريده، بل تم تحويل منحته من الطب البشري إلى هندسة زراعية، وتعرض لصدمة مؤلمة، وحاول تغيير هذه المنحة إلى المجال الذي يريد دون فائدة، وخُيّر بين الموافقة على المنحة في الهندسة أو سيتم ترشيح شخص آخر بدله، فاضطر مكرهاً إلى القبول بما قسم له وسافر إلى دولة أوروبية لدراسة الهندسة الزراعية وظل هناك يدرس ست سنوات بدلاً من أربع سنوات لأنه لم يكن يحب هذا التخصص ولم يفلح فيه، فكان يرسب في بعض المواد رغم أنه كما يقول ذكي ومتميز في دراسته وكان دائماً يأتي في المركز الأول في مدرسته.وبعد عودته إلى اليمن ظل خمس سنوات بدون عمل ولم يحصل على وظيفة إلا بعد سنوات بئيسة كما يسميها ورغم أنه يتجاوز من العمر الـ ٣٠ عاماً إلا أنه لم يجد وظيفة سوى قبل عام وتحديداً في ٢٠١٠م ويا ليتها كانت وظيفة دائمة وإنما تعاقدية، ويمكن كما يقول الاستغناء عنه في أية لحظة.. وهو نادم على هذا الوضع وعلى مستقبله الذي ضاع.. ويقول: "يا ليتني رفضت المنحة ودرست هنا (جامعة صنعاء) في المجال الذي كنت أرغب فيه".إجبار مقيتولا تكاد تخلو الكثير من الأسر من حالات تنازل المرأة عن حقها في الميراث لإخوتها الذكور، سواءً كانت المرأة ميسورة أو محتاجة، والغريب أن بعضهم يستخدم مبدأ "الحياء" مع أخته الذي يعيب عليها الوقوف في المحاكم للمطالبة بحقها أو لإتمام الإجراءات التي تتعلق بالميراث."سلمى" (ربّة بيت) تنازلت عن حصتها في الميراث لشقيقها بالإكراه.تقول: "لم أملك خياراً غير التنازل عن حصتي لشقيقي، خصوصاً بعد أن قامت أخواتي بالضغط عليّ لكي أتنازل عن حقي كما تنازلن هن عن حقهن الشرعي في الميراث، على الرغم من أن ظروفي الاقتصادية تختلف عنهن وأنا بالطبع خفت من "ثقافة اللوم" التي تنتشر في محيط العائلة في حال رفضت التنازل ،وثقافة الإكراه مع الأسف أجبرتني على التناول عن حقي في هذا التصرف وندمت عليه أشد الندم ولكن بعد فوات الأوان.

بزخارف ونقوش بديعة:

محافظة الضالع.. مساجد وقباب تزين سفوح الجبال

تمتلك بلادنا العديد من المواقع والآثار الإسلامية والقديمة قدم الزمن ؛فلا توجد محافظة ولا مديرية إلا وفيها من المعالم التاريخية والإنسانية والأثرية ما يؤهلها لتكون أهم المقاصد السياحية والأثرية .. لعل محافظة الضالع واحدة من المحافظات اليمنية التي تتناثر فيها المعالم التاريخية القديمة .. ومنطقة الضالع كانت ومنذ ظهور الدولة القتبانية تمثل إحدى أقاليمها، وكانت تتبع في الفترة الإسلامية الدولة الطاهرية والتي أفل نجمها سنة ٩٤٥هجرية .

كتب/ محمد العزيزي

أحجار بعض المساجد عليها نقوش أثرية قديمة.. والأضرحة منتشرة في كل المساجد

تقع محافظة الضالع جنوب العاصمة صنعاء على بعد ٢٤٥ كم؛ ويوجد بها العديد من المواقع الأثرية والمساجد والحصون والقلاع والمدارس الدينية والقباب والأضرحة للأولياء والصالحين إلى جانب السدود وغيرها ؛ ولأننا في صحيفة الثورة ومنذ بداية شهر رمضان نحاول رصد المساجد الإسلامية والجوامع التاريخية في كل محافظة ونشرها تعميما للفائدة وتعريفهم بها وأهميتها .. فمثلاً في الضالع يوجد بها العديد من المساجد والجوامع والقباب والمدارس ؛ ومن هذه المساجد مسجد بكر بن مبارك والذي يقع في قرية مسالة ؛ حيث بني المسجد بأحجار منقولة من مواقع أثرية ترجع إلى ما قبل الإسلام وذلك بحسب كتاب المسح السياحي لعام ١٩٩٦ 1999 ـم ؛ ويلاحظ أن بعض تلك الحجارة عليها نقوش بخط المسند إلا أنها مطموسة ومشوهة .

مسجد النفيشي

مسجد النفيشي ويقع بين قرية البيت ومسالة .. بني أيضا هذا المسجد بأحجار منقولة من مسافات بعيدة ويرتكز سقفه على دعامات خشبية وتزينه في الأركان عناصر معمارية زخرفية بواسطة الأحجار الصغيرة ؛ ويتضمن المسجد بركة ماء مبنية بالحجارة والقضاض ؛ ويضم ضريح الحاج النفيشي الذي يروى عنه انه كان فقيها وعالما .

قبة الشريف

قبة الشريف وجيه الدين وهذه القبة عبارة عن بناء مربع الشكل تغطيه قبة كبيرة بفتحات واسعة تحتوي على رواقين احدهما يمثل بيت الصلاة والرواق الثاني ساحة تضم عدداً من الأضرحة لعدد من الأئمة وعلماء الدين . والى جانب القبة توجد مئذنة عالية ذات شكل مخروطي ؛ وبجانب القبة والمئذنة قاعدة صغيرة كانت مخصصة للدرس من قبل الشيخ وجيه الدين ؛ ويلاحظ أن المبنى أضيفت إليه تجديدات متعددة ؛ تبين ذلك من خلال التواريخ في جدران البناء والقبة .. كما يوجد مسجد داخل قلعة بارخ وهي عبارة عن موقع أثري حميري ؛ وقد استخدمت هذه القلعة من قبل الدولة الصليحية فانشأت فيها مسجدا و لا يزال المسجد القديم في القلعة قائما وفي واجهته الخارجية صخرة قديمة فيها نقش مسندي فيه نجمتان ؛ ويحيط بالمسجد سور تتخلله أبراج حراسة وتقع قلعة بارخ على قمة جبل مخروطي الشكل كأنه منارة .

ثلاثة معالم

قرية الضبيات وتقع إلى الجنوب من مدينة الضالع ؛ وتبعد عنها نحو ١٢ كم . وتعتبر هذه القرية منارة علم كان يقصدها طلاب العلم من القرى المجاورة ؛ وتحتوي هذه القرية على ثلاثة معالم هامة هي دار العفيف ؛ وجامع سفيان بن يوسف ؛ حيث يعود تاريخ هذا الجامع إلى فترة بناء دار العفيف في مطلع القرن السادس عشر الميلادي ؛ ويتكون الجامع من قبة ورواقين جانبين وساحة في الوسط وقد أقيم المحراب في جدار القبلة من بناء القبة وهو محراب مزين بزخارف بنائية متداخلة .

مسجد الضبيات

ويوجد في قرية الضبيات ؛ ويبدو مربع الشكل أقيمت عليه أربع قباب صغيرة متساوية الحجم ؛ ولكن لا يعرف بالضبط من قام ببناء هذا المسجد والذي يضم أيضا ثلاثة قبور بداخله لم تدون عليها أصحابها ؛ وتذكر المصادر ان المسجدين سفيان والضبيات لا لايزالان بحالة جيدة ؛ وإن قرية الضبيات تمثل نموذجا ملموسا للقرى اليمنية الإسلامية في محافظة الضالع .

مسجد ثماد

يقع هذا المسجد على قمة جبل ثماد في الزارق ؛ والذي يعتبر امتداداً لسلسلة جبال جحاف التي تقع جنوب مدينة الضالع وهو مسجد مهجور ؛ الصعود إليه تكتنفه الكثير من الصعوبات . وبالرغم من ذلك فإن هذا المسجد يمثل تحفة معمارية من حيث المبنى والزخارف التي نحتت في سقف المسجد الخشبي الداخلي .. وهو مبني بأحجار البازلت ؛ وله مدخلان الأول في الجهة الغربية وهو المدخل الرئيسي والآخر في الطريق الغربي من الجدار الجنوبي ؛ وجداره الشمالي يبرز فيه المحراب .. والمسجد يقوم سقفه الخشبي على أربع دعامات خشبية ضخمة .. اثنتان في المقدمة واثنتان في المؤخرة وأجمل ما فيه زخارف سقفه والذي كتب عليه (رفع هذا السقف يوم الاثنين من شهر شعبان المبارك الذي هو من شهور سنة ثماني عشرة وسبعمائة وسنة من الهجرة النبوية الطاهرة على صاحبها أفضل الصلاة والتسليم) .

بيت الصلاة

كما يوجد في مديرية الشعيب والقرانة وجبن العديد من المواقع الأثرية والمعالم الإسلامية والمدارس الدينية والمنازل والقصور القديمة ؛ ولعل المدرسة المنصورية بجبن أحد أبرز هذه المدارس ؛ ويقال أن من شيدها هو الملك عامر بن عبد الوهاب في عهد الدولة الطاهرية ؛ وكونها مدرسة مخصصة لأهل العلم والدين وتلقي العلم والمعارف . إلا أنها احتوت على مسجد للعبادة يسمى بيت الصلاة ؛ ويوجد لهذه المدرسة مئذنة واحدة في الركن الجنوبي الشرقي .

معالم ولكن

إلى ذلك تتمتع مديريات الضالع بالعديد من الآثار الإسلامية ؛ ولأن الضالع جبلية وكانت المباني تشيد على سفوح الجبال لم يبق من هذه المعالم الآثار الإسلامية والمباني العتيقة إلا الإطلال ولكن المصادر التاريخية تؤكد ان المباني تلك كان تشيدها الدول المتعاقبة على حكم الضالع ؛ وبالذات التي لا تزال أجزاء منها قائمة إلى يومنا هذا وبأسلوب معماري رهيب ؛ وعلى قمم الجبال و حولها حصون منيعة بالأحجار.

مدرسة الصوم

محمد علي دلهام

مما لاشك فيه أن لكل عبادة فضلها وخيرها ومنافعها الدينية والدنيوية فالصلاة لها أثرها الإيجابي دين ودنيا وآخرة وكذا الزكاة والحج إلا أن هذا ليس موضوعنا هذه الأيام وإنما موضوعنا هو فوائد الصوم ومنافعه وآثاره في حياة المسلم كمدرسة من مدارس الحياة الإسلامية يتعلم منها المسلمون كثيراً من أمور الدين والدنيا وأولها ما يلي:أولاً: من أهم ما يتعلمه المسلم خلال شهر الصوم هو التشبه بقدر الإمكان بالملائكة الكرام الذين لا يأكلون ولا يشربون ولا ينامون ولا يعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يؤمرون والمسلم عندما يصوم يعيش أطول فترة من يومه دون أكل أو شرب، مع العبادة والذكر والدعاء وقراءة القرآن وقول الحق والصدق وغيره من أعمال الخير ومثل هذا السلوك هو أقرب إلى سلوك الملائكة وإن لم يكن بشكل كامل ولكن بقدر ما يمكن.. وهذه نعمة للإنسان المسلم أن يجعل شهراً من حياته في معية الله وعنايته ورعايته كما أن المسلم الصائم يتخلق عندما يصوم بأخلاق الملائكة الذين لا يرفثون ولا يفسقون ولا يعصون الله والصائم الحق عندما يمسك لسانه من كل لغو ورفث وفسوق هو يتشبه بأخلاق ملائكة الله.ثانياً: مما يتعلمه المسلم من مدرسة الصوم هو الصبر والثبات على المكارة، فعندما يجوع ويعطش ويسهر ويتعب هو يروض نفسه على الجهاد الأكبر وهو جهاد النفس ومنعها عن شهواتها التي تعودتها خلال أحد عشر شهراً ومعلوم أن منع النفس وكبحها ونهيها عن غيها هو جهاد عظيم وصبر جزيل، وبهذا فلا يخرج المسلم من شهره إلا وقد روض نفسه وعلمها على تحمل المشاق من خلال صبرة وتحمله وتجلده..فيالها من نعمة عظيمة أن يخرج المسلم وقد أصبح صبوراً على الملمات والمنغصات والمتاعب ومعلوم أنه إذا لم يتعلم المسلم الصبر في شهر الصبر فلا يمكن له أن يكون صبوراً في حياته كلها فهي فرصة للنيل من هذا الخلق العظيم وهو الصبر الذي وصف به أهل العزم من الرسل من وهل هناك أفضل من أن يتخلق المسلم بأخلاق الأنبياء في صبرهم وتجلدهم وتحملهم.ثالثاً: مما يتعلمه المسلم في مدرسة الصوم هو العطف على الفقراء والمساكين لأن المسلم بصيامه يجوع ويعطش ويحتاج إلى ذلك لكنه يمتنع عن الأكل والشرب استجابة لأمر ربه ومن خلال هذا الجوع والعطش يتذكر المسلم حلة الفقراء والبؤساء والجائعين طوال العام ومعلوم أن الإنسان عندما يحتاج إلى الشيء يتذكر غيره ممن يحتاجون إلى الأكل والشرب طوال العام.. ومن خلال هذا الجوع والعطش يعطف المسلم على إخوانه المحتاجين في الحياة.. سواء في رمضان أو غيره.رابعاً: مما يتعلمه المسلم في مدرسة الصوم هو معالجة الجسد.. فالمعدة بيت الداء ولاشك أن الجسد يعمل خلال أحد عشر شهراً ليل نهار وهو بهذا يحتاج إلى راحة تساعده على الاستمرار والبقاء في الحياة أطول.ومعلوم أن كل شيء مما يصنعه الإنسان من آلات ومعدات إذا لم تجد لها فترة زمنية للراحة فإنها ستكون معرضة للخراب والفساد في أسرع وقت.. وهكذا هو حال أعضاء الإنسان إذا لم تجد لها قسطاً من الراحة فإنها معرضة للأمراض وهذا ما صرح به معلم البشرية محمد صلى الله عليه وآله وسلم :(المعدة بيت الداء) .. وقوله (إذا امتلأت المعدة قلت الفطنة) لهذا كان يقول(نحن قوم إذا أكلنا لا نشبع) وواضح أن العلم الحديث اليوم ينصح بعض المرضى بالامتناع عن الوجبة الغذائية لفترة زمنية محددة... وهذا ما سبق إليه دين الإسلام الحنيف بقول رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم عندما قال:(صوموا تصحوا) فالصوم صحة وعافية ووقاية من الأمراض.خامساً: مما يتعلمه المسلم من مدرسة الصوم الابتعاد عن العادات السيئة والولع الضارة فهي فرصة لكل مدمن على شيء ضار أن يتعلم كيف يترك ذلك ويمتنع عنه خلال شهر رمضان.هذا وغيره من الأشياء يتعلمها المسلم في هذه المدرسة الربانية العظيمة فلا ينبغي للمسلم الحق أن يتخرج من هذه المدرسة ولم يتعلم شيئاً فإنها خسارة وأيما خسارة.نسأل الله أن يعلمنا من مدرسة الصوم ما ينفعنا..

لضمان صحتها وسلامة جنينها

خارطة طريق صحية للمرأة الحامل الراغبة في الصيام

كتبت/ زهور السعيدي

الوضع الصحي للمرأة الحامل هو من يفرض عليها صيام شهر رمضان المبارك من عدمه والأطباء وحدهم من يقرر ذلك مع العلم بأن الشرع قد أجاز للنساء الحوامل الإفطار إذا ما خشين الضرر على أنفسهن أو على ما يحملن في بطونهن ويحدد الأطباء الحالات التي يجوز للمرأة الصوم فيها أو الإفطار وفقاً لما تقتضيه مصلحتها وصحة جنينها..

وفي هذا الموضوع سنتناول متى ينبغي للحامل أن تؤدي عبادة الصوم ومتى يجب عليها الإفطار وفقاً لآراء الأطباء المختصين.

مراحل الحمل

يوضح الأطباء بأن مراحل الحمل يمر عبر ٣ محطات الأولى تمتد خلال الثلاثة الأشهر الأولى وتعرف بمرحلة " الوحام" وفيها تتعرض المرأة الحامل لعوارض الغثيان والتقيؤ والدوار والقلق وغير ذلك من الأعراض الناتجة عن زيادة هرمون الحمل..

وينصح الأطباء النساء الحوامل في هذه المرحلة بالامتناع عن الصيام خاصة إذا كانت هذه الأعراض ظاهرة بشكل كبير، أما المرحلة الثانية وتبدأ من الشهر الرابع حتى السادس ويمكن أن تتعرض الحامل فيها لعوارض مثل ارتفاع أو هبوط السكر والضغط وفقر الدم وفي هذه المرحلة وفقاً للأطباء يفضل أن لا تصوم الحامل..

أما المرحلة الثالثة فتتمثل في الـ ٣ الأشهر الأخيرة وهي أيضاً كالأشهر السابقة التي يمكن أن تتعرض المرأة الحامل للعوارض نفسها من فقر دم وسكري إضافة إلى الإرهاق الذي يسببه الوزن الزائد للجنين وحدوث انتفاخ في الأطراف وكل ذلك من قدرة الحامل على الصوم ويؤثر على صحة الأم والجنين معاً.

الاستعداد الصحي والنفسي

ويشير الأطباء إلى أن المرأة الحامل بإمكانها الصيام وأداء هذه العبادة المقدسة إذا وجدت نفسها مستعدة صحياً ونفسياً ويوضحون بأن المرحلة الوسطى من الحمل تكون أكثر ملائمة لصوم المرأة الحامل باعتبار أن الأشهر الثلاثة الأولى والأخيرة من الحمل تظل من أصعب الأوقات التي تمر بها الحامل ولكن هذا لا يمنع كما يقول الأطباء من أن يكون هناك ثمة حوامل لا يشعرن بأي انزعاج ولا تظهر عليهن الأعراض السابقة طوال فترة الحمل وبالتالي يبقين قادرات على الصوم..

وتشير الدراسات العلمية التي أجريت على عدد من الحوامل اللاتي تم إعطائهن كميات قليلة من الفيتامينات إلى أنه لا توجد آثار سلبية على الحوامل نتيجة الصيام بل أن الآثار لا تقتصر على الجنين نفسه من حيث نقص الوزن فقط دون أن تكون هناك أية مضاعفات أخرى كالتشوهات والأمراض وغيرها.

البرنامج الغذائي المطلوب

وينصح الأطباء النساء الحوامل ممن يؤدين فريضة الصيام بضرورة كميات إضافية من المكونات الغذائية خاصة الغذاء الذي يحتوي على الحديد والكالسيوم إضافة إلى جرعات زائدة من الماغنسيوم وذلك بحسب العوارض وحاجة الحامل إليها ويؤكدون على أهمية أن تتناول المرأة الحامل في فترة الصيام مابين ١,٥-٤ لتر من الماء يومياً لذا عليها أن تحاول تعويض هذه الكمية من المياه بعد الإفطار قدر المستطاع إذ أن الامتناع عن شرب السوائل يؤدي إلى تقلصات في الرحم وقد يؤدي بالتالي إلى ولادة مبكرة ولهذا السبب فإن على الحامل إذا ما شعرت بأي عارض مماثل التوقف الفوري عن الصيام تجنباً لمضاعفات خطرة قد تعرض حياة المرأة الحامل والجنين للخطر.. كما ينصح الأطباء المرأة الحامل بالإقلال من تناول الحلويات لما فيها من ضرر عليها وعلى صحة جنينها.

نصائح هامة

وينصح الأطباء المختصون النساء الحوامل اللاتي يرغبن في الصيام بضرورة تحليهن بصحة جيدة والتقييد بوجبتين أساسيتين " الإفطار والسحور" أو على الأقل وجبة الإفطار... كما يجب على المرأة الحامل الرغبة في الصوم أن تخلد للراحلة فترة طويلة من النهار ومراقبة حملها جيداً وعدم التردد في مراجعة الطبيب المختص بصورة فورية عند تعرضها لأي انتكاسة صحية ناتجة عن الصوم كالإغماء أو التفاوت في مستوى الضغط.

نفحات الأولياء

«سعيد» بن جبير

●،،، سعيد بن جبير، عالم زاهد مفسر فقيه، وتلميذ من تلامذة الصحابي الجليل عبدالله بن عباس – رضي الله عنهما وهو ممن اشتهر بالولاية والصلاح والكرامات، وله في ذلك أخبار كثيرة، وكان ورعاً تقياً، ويفيض عقله بالنور والحكمة، وهو كسائر تلامذة ابن عباس حجة في التفسر، وله أقوال كثيرة تكشف عن صدق إيمانه، وهنا أحب أن أورد نفحات من إيمانه، تجلت واتضحت وهو بين يدي الحجّاج بن يوسف الثقفي، الذي اشتهر بالحزم وسرعة الفتك بخصومه ويبدو أنه قد حمل في نفسه كرهاً لابن جبير، نتيجة تأييد ابن جبير لابن الأشعث ونقضه بيعته لعبد الملك بن مروان، وكان هذا الموقف السياسي لابن جبير وراء مقتله.. وقصة مقتله أن الحجاج بعد أن ظفر به قال له: أنت الشقي ابن كُسير؟ قال لا إنما أنا سعيد بن جبير، قال: لأقتلنك، قال: أنا إذاً كما سمتني أمي سعيداً، قال: شقيت وشقيت أمك، قال: الأمر ليس إليك، ثم قال: اضربوا عنقه، فقال: دعوني أصلي ركعتين، قال: وجهوه إلى قبلة النصارى، قال: «فأينما تولوا فثم وجه الله» وإني أستعيذ منك بما استعاذت به مريم، قال : وما عاذت به؟ قال: قالت: «إني أعوذ بالرحمن منك إن كنت تقياً». وظل ابن جبير رابط الجنان وهو في حضرة الحجاج، حتى قتل، وقبل وفاته قال: اللهم لاتسلط الحجاج على أحد بعدي. وقد كشف هذا الحوار مع الحجاج عَن شجاعة سعيد بن جبير، وصدق توكله على الله، وإصبح هذا الحوار السريع والمقتضب من أشهر الحوارات بين القوة والضعف، وبين السلطة والمواطن، في تاريخنا الإسلامي.

ومن نفحات سعيد بن جبير – رحمه الله: قوله: إن أفضل الخشية أن تخشى الله خشية تحول بينك وبين معصيته، وتحملك على طاعته، فتلك هي الخشية النافعة، والذكر طاعة الله، فمن أطاع الله فقد ذكره، ومن لم يطعه فليس بذاكر له، وإن كثر منه التسبيح وتلاوة القرآن، وأعبد الناس رجل اقترف من الذنوب، فكلما ذكر ذنبه احتقر عمله.

المصدر/
البداية لابن كثير الدمشقي
ج٩ص١٠٦-١١٢

كمال محمد الريامي

«عود الأراك» فوائد فاقت التوقعات

تحقيق/ نور الدين القعاري

● تزدهر تجارة بيع عود الأراك في شهر رمضان المبارك وذلك لإقبال الصائم على هذه الشجرة الطيبة إتباعاً للسنة والسواك من السنن "الفطرية التي و صى رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم بل وداوم عليها – أي السواك – ؛ والعجيب في الأمر أنه قد ورد في السواك أكثر من مائة حديث الأمر الذي يخفى على كثير من الناس، حيث يقول الإمام الصنعاني في كتابه "سبل السلام" فوا عجباً لسنة تأتي فيها الأحاديث الكثيرة ثم يهملها كثير من الناس بل كثير من الفقهاء، هذه خيبة عظيمة.

حرص النبي

● يتساءل محمد الورافي عن الحكمة والسر والأحاديث الكثيرة التي وردت في ذكر فوائد "عود الأراك" الذي كان يحرص عليه المصطفى صلى الله عليه وآله وسلم وحرصه على صحة أمته قائلاً: تتجلى دائماً الأحاديث الدالة على كل ما هو مهم لحياة الفرد والمجتمع بأسره والرسول صلى الله عليه وآله وسلم يقول : " لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك مع كل وضوء" يتبين لنا مدى حرص النبي صلى الله عليه وآله وسلم على صحة أمته وعلى كل صغيرة وكبيرة فيما يتعلق بذلك والسواك مندوب عند الوضوء وعند الصلاة على الراجح كما قال العلماء.

"أكثرت عليكم في السواك"

● ولا يخفى عليك عزيزي الصائم أن هناك أبحاثاً وتجارب أجريت في الدول المتقدمة منها في أمريكا وألمانيا وقد أوردت المجلة الألمانية الشرقية في عددها الرابع (١٩٦١م) مقالاً للعالم " روادارت " مدير معهد الجراثيم بجامعة روستوك يقول: قرأت عن السواك الذي يستعمله العرب كفرشاة للأسنان في كتاب لرحالة زار بلادهم وقد عرض للأمر بشكل ساخر اتخذه دليلا على تأخر هؤلاء القوم الذين ينظفون أفواههم بقطعة من الخشب في القرن العشرين، وفكرت! لماذا لا يكون وراء هذه القطعة حقيقة علمية؟

وفورا بدأت أبحاثي فسحقتها وبللتها ووضعت المسحوق المبلل على مزارع الجراثيم فظهرت عليها آثار كتلك التي يقوم بها البنسلين ,أضف إلى ذلك ما قاله الدكتور "فريد ريك فيستر" انه لم يستعمل طوال السنوات السبع الماضية سوى عود الأراك .

ولعل هذا ما دعا الرسول – صلى الله عليه وآله وسلم- أن يخبرنا فيما رواه أنس بن مالك- رضي الله عنه – فيقول – كما جاء في فتح الباري "أكثرت عليكم في السواك".

(العفص)

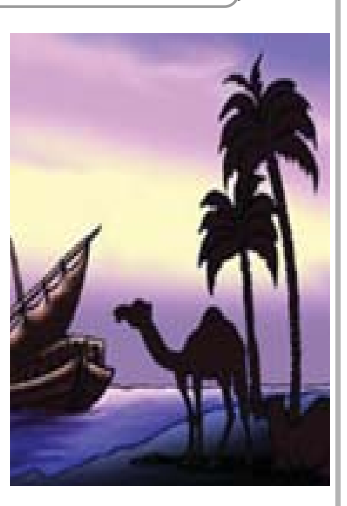
● أما عن التركيب الكيميائي لعود الأراك يجعلنا ندرك أسباب الاختيار النبوي الكريم والذي هو في أصله وحي يوحى وهو ما توصل إليه العلماء بعد أن قاموا بفحص وتحليل التركيب الكيميائي لـ"عود الأراك" فوجدوا أن الأبحاث المخبرية تؤكد أن المسواك الأخضر من عود الأراك يحتوي على (العفص) بنسبة كبيرة وهي مادة مضادة للعفونة مطهرة قابضة تعمل على قطع نزيف اللثة وتقويتها، كما يحتوي على مادة تسمى السنجرين ذات رائحة حادة وطعم حراق تساعد على الفتك بالجراثيم ولا يخلو من وجود الكلورايد مع السليكا وهي مواد تزيد بياض الأسنان ووجود مادة صمغية تغطي الميناء وتحمي الأسنان من التسوس، بل يحتوي على وجود " ٣ ميثيل أمين "الذي يعمل على التئام جروح اللثة ونموها السليم فهي مادة مطهرة يمكنها تعديل الأس الأيدروجيني للتجويف الفمي على نحو يؤثر بصورة " غير مباشرة " في النمو الميكروبي ,وعثر الباحثون أيضا على كميات أخرى من مضادات الأورام، وبعود الأراك مادة تسمى " سيلفا يوريا " عرفت بقدرتها على صد عمليات النخر والتسويس وبالتالي على منع تكوين البؤر الصديدية السالف ذكرها .

وقد ذكر الإمام ابن القيم فوائد جمه في السواك مما يؤكد لنا مدى إعجاز السنة النبوية – على صاحبها أفضل الصلاة والسلام- في السواك.

عود الأراك

● والأراك عبارة عن شجرة معمرة ذات أغصان غضة تتدلى عادة إلى الأسفل أو تكون زاحفة في بعض الأحيان ولا يزيد ارتفاع الشجرة عن (أربعة أمتار) ولها أوراق زاهية الاخضرار وأزهار صغيرة بيضاء اللون وثمار على هيئة عناقيد عنبية وهي دائمة الاخضرار والسواك الذي يستخدمه الناس هو نبات الأراك و توجد هذه الشجرة في المناطق الحارة وتكثر شجرة الأراك في سهول تهامة حيث أنه من الأشجار المعمرة ويعيش فترة طويلة.

واحة الصائم



مكفرات ما بينهن

عن أبي هريرة رضي الله أن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم كان يقول : (الصلوات الخمس والجمعة إلى الجمعة ورمضان إلى رمضان مكفرات ما بينهن إذا اجتنب الكبائر).

لم تكن الطريقُ ضيقةَ

مرّ عمر بن الخطاب – رضي الله عنه بصبية يلعبون، فلما رأوه تفرقوا هائبين.

وثبت أحدُهم مكانه، فقال له عمر: مالك لم تفارق مكانك، وقد فرّ من كان معك؟

فقال: يا أمير المؤمنين، لم تكن الطريقُ ضيقة فأوسعها لك. ولم أكُ مذنباً حتى أخافك وأفر؟ فسُر من جوابه، وكافأة.

اللصوص يبيعون متاعه

حدثنا محمد بن الحسن قال: دخل اللصوص على رجل، فأخذوا متاعه واستحلفوه بالطلاق ثلاثاً أن لا يعلم أحداً.

فأصبح الرجل وهو يرى اللصوص يبيعون متاعه وليس يقدر أن يتكلم من أجل يمنيه، فجاء يشاور أبا حنيفة النعمان، فقال له أبو حنيفة:

أحضرني إمام حيك والمؤذن والمستورين منهم.

فأحضره إياهم فقال لهم أبو حنيفة: هل تحبون أن يرد الله على هذا متاعه؟

قالوا: نعم.

قال: فاجمعوا كل متهم فأدخلوهم في دار أو في مسجد، ثم أخرجوهم واحداً واحداً، فقولوا "هذا لصك؟" فإن كان ليس بلصه فإنه يردّ قائلاً: "لا"، وإن كان لصه فيسكت، فإذا سكت فاقبضوا عليه.

ففعلوا ما أمرهم به أو حنيفة، فرد الله عليه جميع ما سرق منه.

الخط المرتعش

قال أبو الحسن بن عباس القاضي:

رأيت صديقاً على بعض زوارق الجسر ببغداد جالساً في يوم شديد الريح وهو يكتب رقعة، فقلت:

ويحك، في هذا الموضع وهذا الوقت؟

قال: أريد أن أزوّر على رجل مرتعش ويدي لا تساعدني، فتعمدت الجلوس ههنا لتحرك الزورق بالموج في هذه الريح فيجيء خطي مرتعشاً فيشبه خطه.

جواب مُسكت

جاء أحد الثقلاء إلى الجاحظ وقال له: سمعت أن لك ألف جواب مُسكت، فعلمني منها!

فقال الجاحظ: نعم

فقال الثقيل: إذا قال لي شخص: يا ثقيل الروح، أي شيء أقول له؟

قال الجاحظ: قل له: صدقت.

أكرم الضيوف

جمال الظاهري

أشعر به يقرع أجراس القلوب
ويشعل شمعة العقول
أكاد أشم رائحته
أسمع الآن صوته ينادي
(اصحى يا نايم)
ما أكرم السماء وقت الغروب
وكم هو سخي في ساعات السحر
وكم أحب تلك اللحظات المزدحمة في أسواقه عصر كل يوم
وكم أحب فرحتي بفطوري.. وكم أحن اليك قرآني
إلهي المجيد في علاه
كيف لي بالرحيل إليك؟
كيف أعقد صداقتي مع شهرك الكريم؟
كيف أصافح أخي وأقبل زلاته
كيف أغرس سجايا شهرك بعد رحيله
كيف لي أن أزيل دمعته الحسرى علينا
كيف أداوي ألمه على حالنا
كيف نتخلص من بضاعات تجارنا الفاسدة
كيف لا نرى نظرة الألم في عينيه
لا بد أنه يعلم أننا مخطئون
مخطئون في حق أنفسنا.. مخطئون حين لا نرى غير أنانيتنا
مخطئون حين لم نستفد من دروسه
مخطئون حين نكابر بادّعاء الصلاح.. وننكر ما لغيرنا من مزايا وحقوق
مخطئون حين نفسد حياتنا الأبدية برغباتنا الدنيوية
مخطئون حين نبني قصورنا على أشلاء الأرامل والضعفاء
مخطئون حين لا نقول كفى لمن سرق خبزنا
مخطئون حين نقبل سوقنا كقطيع يراق دمه على مذبح الطموح الأناني
كيف لا يتألم وهو يرانا نتخبط في ظلمة الغفلة
كيف لا يتألم وثلث الرحمة قارب على الانتهاء ولا يرى أثره علينا
لا بد أنه يتعجب لماذا اشتقنا إذاً إليه؟
لماذا هللنا بقدومه؟
لماذا لم نعطه حقه من الكرامة وواجب الضيافة اللائقة؟

aldahry1@hotmail.com