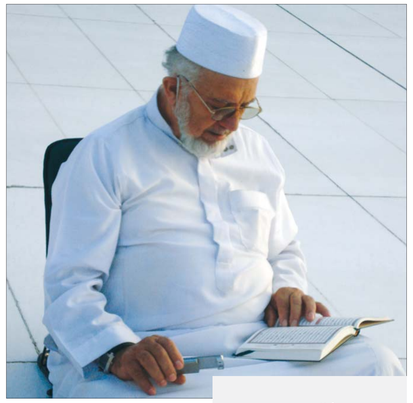
كيف يمكن لكبار السن تقليل مخاطر الاصابة بالزهايمر

الصلاة والصوم ومختلف العبادات تفرز هرمون الشباب وتؤخر أعراض الشيخوخة

.. أثبتت بحوث طبية حديثة بأن التعامل والعبادة وأداء المفروضات من صيام وصلاة وغيرها من أهم النشاطات الحياتية التي تساعد على إفراز هرمون الشباب وتأخير ظهور أعراض الشيخوخة.

تحقيق/زهور السعيدي



هذه الأنشطة الروحية مطلوبة أيضاً للمسنين وكبار السن وليست مقصورة على المكلفين من الشباب والمقتدرين. غير أن الحالة الصحية للمسن قد تحول دون صيام المسنين خلال شهر رمضان. ترى ما هو موقف الشرع الاسلامي من هذه الفئة وما حكمها على الابناء تجاه ابائهم الذين بلغوا من الكبر عتيا، وما هي الأجواء التي ينبغي توفيرها للمسنين حتى لا يصبحوا فريسة سهلة للأمراض النفسية والعصبية .

تقليل الإصابة بالزهايمر

يقول الأطباء المختصون ان ذاكرة الإنسان تتأثر كلما تقدمت به السن وهناك نوعان من النسيان اولهما النسيان الحميد الذي يصيب نحو ٩٠٪ من الاشخاص الاصحاء فوق سن الخمسين وهذا النوع من النسيان يوجد مؤثر وتكون أعراضه طفيفة مثل ان يتقابل الإنسان مع شخص اخر يعرفه ولا يستطيع أن يتذكر اسمه ويفقد الإحساس بالزمن والمكان والاشخاص الذين كان يعرفهم ولايستطيع ان يتذكر اسمه. أما النوع الآخر من النسيان فهو الأشد خطورة وقد يؤدي بمرور الوقت إلى مرض الزهايمر وينتج عنه خلل إدراكي بالغ لدى كبار السن وفي هذه الحالة يشكو المريض من عدم قدرته على استرجاع الأحداث الجديدة أو ترتيبها بمرور الوقت.

ويفقد الإحساس بالزمن والمكان والأشخاص الذين كان يعرفهم ولا يستطيع التعامل مع الارقام والتواريخ ويهمل في مظهره ويرفض تغيير ملابسه ويتسك برأيه حتى إن كان خطأ وقد تصل به الحالة إلى أن يشعر بأنه تائه في منزله ولا يعرف مكان غرفة نومه وإذا خرج من المنزل لايستطيع العودة إليه وتصبح هناك خطورة كبيرة إذا ما حاول استخدام الآلات والأجهزة الكهربائية والبوتوجاز بنفسه وهو ما يسبب المتاعب والمعاناة الأسرية.

ويؤكد المختصون النفسيون بأن الراحة النفسية التي توفرها العبادات من شأنها أن تقلل من خطر الإصابة بالزهايمر، بنسبة٣٨ ٪ كما أن من المفيد جداً لكبار السن أن يعملوا بشكل منتظم للإبقاء على صفاء الذهن من خلال القيام ببعض الأعمال الإنسانية مثل زيارة الأقارب والأصدقاء، والقيام ببعض الأنشطة الرقابية مثل قراءة الكتب وممارسة المشي يومياً، إضافة إلى التردد على بيوت الله، كما يلزم على الأبناء مراعاة أقاربهم من كبار السن وتوفير الراحة والغذاء المناسب لهم والبر بهم وعدم إيقافهم عن الممارسات التي كانوا يقومون بها أيام قوتهم، لأن ذلك من شأنه أن يبعد عنهم مخاطر الإصابة بمرض الزهايمر

مختصون: الأعمال الإنسانية والروحية تساهم في الإبقاء على صفاء الذهن للمسنين

وخلال أيام شهر رمضان المبارك تصبح هذه الممارسات تجاه المسنين واجبات ترقى إلى درجة البر والإحسان والأعمال الخيرة التي تصاحب الشهر الفضيل.

صيام المسن

للمسن مكانة متميزة في شريعة الإسلام ويحظى بالحق المطلق ومراعاته وتقدير ضعفه في الأحكام التكليفية ووجوب رعايته والإحسان إليه وبره وإكرامه وتحمل الأولاد والأقارب والمجتمع وولي مسؤليته وقد يصاب المسن عند تقدمه في العمر باعتلالات متنوعة: بدنية وعقلية. وقد أحتوى الفقه الإسلامي حاجات المسن وما يعتريه من اعتلالات، ورتب على ذلك الأحكام الشرعية التفصيلية. فقد انتفى الفقهاء على جواز الفطر للشيخ المسن إذا لم يقدر على الصيام بل قد يجب الفطر إن خاف على نفسه الهلاك أو الأذى الشديد قال تعالى ﴿لا يكلف الله نفسا إلا وسعها﴾ فعندما يصيب المسن عجز تام ولا يستطيع القيام معه بما كلف به من عبادات فهو معذور وفي عدم تحقيق الحكم التكليفي بالوجه المنصوص عليه كمن لا يستطيع الوضوء فينتقل الى التيمم ومن لا يستطيع الصلاة قائماً فيصلي جالساً كذلك الفطر في رمضان.

أمراض تصاحب كبار السن

يصاحب كبار السن العديد من الأمراض مثل الاكتئاب والسمنة والزهيمر والعديد من الامراض التي تصبح ملازمة للمسنين فالاكتئاب لدى المسن عندما ينشغل عنه أبناؤه أو يترك وحيداً بلا رعاية. أيضاً عندما يشعر المسن بأن لحظة الرحيل قد قربت وقد انتهت حياته وأصبح عرضة للأمراض كضعف السمع والبصر والاضطراب في أجهزة الجسم المختلفة كأمراض القلب والسكري والآلام المفاصل واضطرابات الهضم وضغط الدم وهذه الاضطرابات المتعددة تجعل المسن يشعر بالاكتئاب والضعف وتقلل ساعات نومه ويشعر بالآلام المتعددة ويصبح منشغلاً بآلمه ومشكلاته الصحية وتكبر عنده نسبة الإحساس بالألم وتتراجع الأحاسيس المتعة التي كان يشعر بها في شبابه، ويتراكم على المسن خبرات الفقد فقد يكون فقد زوجته وأصبح وحيداً وفقد معظم أصدقائه ووظيفته وبالتالي يعاني عزلة شديدة بسبب انشغال أبنائه في مشاكلهم الشخصية وحياتهم المعيشية ولم يعد أحد بحاجة إليه فيشعر بأنه أصبح عبئاً على الجميع وعادة ما يشعر المسن ان هناك ضعفاً في ذاكرته ويتطور بمرور الوقت ويجد الشخص نفسه لم يعد قادراً على تذكر الاشياء والاشخاص والأسماء وقد يصل الأمر إلى أن يصبح المسن قيد غرفته لايغادرها إلا بمساعدة الآخرين.

بريطانيا: الطلاب المسلمون يطالبون بقروض غير ربوية

■ طالبت بعض المجموعات الإسلامية بوضع نظام إقراض إسلامي غير ربوي؛ وذلك لتعارض القروض الربوية مع الشريعة الإسلامية، خاصة وأن الطلاب بداية من العام القادم سيُجبرون على دفع مصاريف التعليم الجامعي بفوائد ربوية.

فحتى الآن يلتزم الطلاب بدفع المبالغ الناتجة عن التضخم، إلا أنه بداية من العام القادم فإن من يقترض أكثر من ٢١ ألف جنيه إسترليني سيطالب بدفع ربا بنسبة ٣٪.

وردًا على هذه المطالب أكد اتحاد الطلاب الوطني أن إيجاد نظام إسلامي منفصل قد يستغرق عامين، وهو ما أثار مخاوف الطلاب المسلمين من إمكانية إكمال التعليم الجامعي.

عندما يفقد الأزواج صوابهم

> مع دخول شهر رمضان يتغير نمط الحياة المعتاد ويحدث انقلاب في مواعيد النوم والطعام والعمل . وقد تتغير تبعاً لذلك شخصية المرء وطباعه . ما يفرض على الزوجين التكيف مع الوضع الجديد ، وترويض الطباع والعادات . والتعاون لتوفير الوقت والراحة النفسية للطرف الآخر حتى يؤدي عبادته بدون أي منغصات أو مكدرات . وشهر رمضان يعطينا أعظم الدروس في سعة الصدر ،والصبر والحلم والتسامح والتغافر ، وتهذيب النفس ، وصقل الروح وترويض العادات ، كماعلى الزوجين أن يحافظا على هدوئهما – في هذا الشهر الكريم– ويضبطا انفعالاتهما ويتحكما في أخلاقهما . وعليهما أن يضيقا فرص الخلاف والمشاكل ما أمكن ، وأن يسعيا جهدهما لإزالة أي سوء تفاهم وليعلما أن ذلك سيكون على حساب عبادتهما ، لأن الشيطان أحرص ما يكون في هذا الشهر على أن يستثمر أي موقف يفسد عليهما روحانية هذا الشهر الكريم، لكن هناك أزواج يحولون هذا الشهر الفضيل إلى شهر للخلافات والمناكدات واختلاق المشاكل فلا يكون من صومهم إلا الجوع والعطش ويحرمون أجره وثوابه ..

تحقيق/افتكار القاضي

● تتعالى الصيحات في رمضان بين بعض الأزواج الذين يفقدون صوابهم في هذا الشهر وتسقط عبارة «للبيوت أسرار»، وتصبح الكثير من العائلات مفضوحة، لدرجة تصفية خلافاتها بالضرب ، وقد يتمادى الامر أحيانا إلى درجة الطلاق. خلافات شديدة بين الأزواج، وأحيانا بين العائلات، لدرجة بات فيها الكثير من الناس، يربطون، خطأ، بين الصيام وارتفاع حدة الغضب، ..فهذه ام هاني لم تكن ، تصدق أن زوجها، سيمد يده عليها خلال أحد أيام هذا الشهر الفضيل ، حيث تطورت خلافات بينهما وتعالت أصواتهما إلى الحد الذي سمع فيه الجيران، صراخ الزوج وغضبه وتفاصيل الخلافات الزوجية ، قبل أن يزداد صراخ الابناء، وبكائهم بعد أن فقد الزوج صوابه ورفع يده عليها وضربها وسحبها من شعرها وهو يهددها بالطلاق .. فما كان من الزوجة المغلوبة على امرها إلا ترك بيت الزوجية والذهاب الى عائلتها مع ولدها الصغير . تاركة البيت وبقية الاولاد مع ابيهم في لحظة غضب افقدت الزوج صوابه .. ولا تزال أم هاني في بيت والدها رغم محاولات زوجها إعادتها إلى منزل الزوجية واعتراف الزوج بالخطأ .إلا أن والدها رفض ارجاع ابنته لانها تعرضت للاهانة والضرب والتهديد بالطلاق ويطالب الزوج برمي الطلاق على ابنته ويصفه بالزوج المتوحش الذي لا يحترم العلاقة الزوجية ولا يقدرها، ويريد الاب ان يوجه رسالة شديدة لزوج ابنته وعقابا قاسيا له حتى لا يعود لمثل هذا السلوك المشين من قبل الزوج تجاه الزوجة .

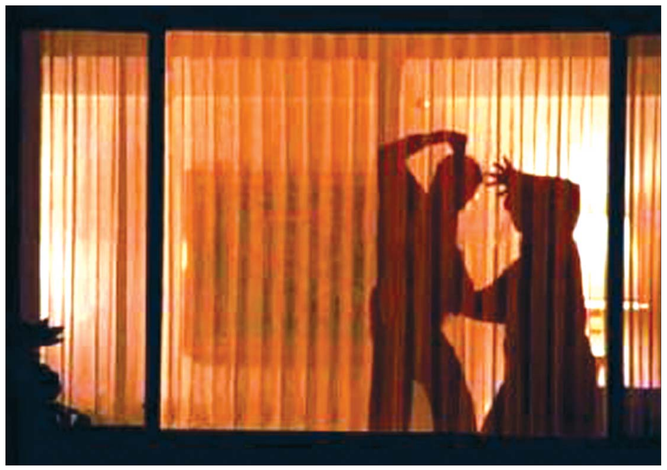
لحظة غضب

نادية محمد رمى عليها زوجها بيمين الطلاق في لحظة غضب لانها خرجت للتسوق وتاخرت ولم تعد إلى المنزل إلا قبيل المغرب دون أن تجهز طعام الافطار والعشاء .. تقول نادية خرجت مع أحد أولادي للتسوق وشراء ملابس العيد لي ولملاولاد بعد أن أعددت جزءا من الطعام على أن أكمل بقية تجهيز مائدة الافطار بعد عودتي فتاخرت عن العودة نتيجة الزحام والتنقل بين المواصلات ، ورغم انني حاولت توضيح الأمر لزوجي لكنه لم يبهلني ورمى علي يمين الطلاق ، وغادر المنزل ورفض الرد على تلفونه ، وبعد ان فطرت مع الاولاد اخذت بعضا من ملابسي وعدت الى منزل أهلي . وبعد يومين جاء زوجي، ألى أبي واعتذر عن تصرفه وعما بدر منه في لحظة غضب شيطانية إلا ان والدي كان قد رفض ارجاعي لولا احترامه للشخص الوسيط الذي جاء مع زوجي ورفض ارجاعي بعد أن التزم زوجي بأن لا يعود لمثل هذا التصرف وان يتعامل مع الأمور بحكمة وتروي .

ندم

أما ابو رامي فتجربته مختلفة وان كان الامر في نهاية المطاف هو ترك زوجته البيت والعودة إلى منزل أسرتها ولم يشعر بمدى الفراغ الوجدي الذي عاشها بعد ترك زوجته لبيته رغم أن الفراق لم يكن طويلا بل يومين أوثلاثة أيام فقط لكنها وخصوصا في شهر رمضان كانها شهور .. يقول ابو رامي « كان أولاد شقيقة زوجتي يأتون إلى المنزل باستمرار ويتفعون خالتهم في كثير من شؤون البيت كما كنت استعين بأحدهم ليبقى في المحل اثناء غيابي ، وفجاة حصلت خلافات بسيطة بين زوجتي وشقيقها واقسم بميني بأن لا يأتي احد من أولاد شقيقته الاخرى إلى منزلي ، وعندما عادت زوجتي واخبرتني بالامر انتابني الغضب ولم اتمالك نفسي وطلبت منها ترك المنزل حتى يعتذر اخيها عما فعله ، وظلت بقية اليوم وأنا غاضبا وقبل وقت المغرب قلت في نفسي ماذا فعلت وما ذنب زوجتي واين سافطر بمفردي، لكنني كابرت واثناء الافطار وأنا لوحدي في المحل ذرفت الدموع على الاولاد وعلى زوجتي ولم استطع أن اكمل الإفطار . وفي اليوم التالي ذهبت إلى صهيري لإعادة زوجتي إلى المنزل لكنه طلب مني أن اسافر الى القرية لمراجعة زوجتي من والدها وليس منه ، وهو ما ضاعف من المشكلة، لم ادري ماذا اصنع، ولماذا أسافر إلى والد زوجتي والمشكلة لا تحتاج كل هذا ، فلم يكن منى سوى الاستعانة باحد أصدقاء شقيق زوجتي واخبرته بما كان وطلبت منه الذهاب إلى (صهيري) والتوسط لديه لإعادة زوجتي إلى البيت ، وفعلا استجاب لطلبي وذهبنا سوية الى منزل شقيق زوجتي الذي قدر مجيئ صديقه اليه ولم يستطع رفض طلبه ، وعدت مع زوجتي مساء اليوم الثالث الى البيت ، والحمد لله ،

الخلافات الزوجية في رمضان تفسد روحانية الصوم



ويشن الشيطان الملعون الذي كان السبب فيما جرى .

دعوة

هذه نماذج بسيطة لبعض الأزواج الذين لا يتمالكون أنفسهم أثناء الصيام ويقعون في خلافات مع زوجاتهم قد تكون عواقبها وخيمة على الزوجين والاسرة .. وهناك كثير من هذه النماذج من الأزواج الذين يجعلون من شهر رمضان الفضيل شهرا للمناكفات والخلافات الزوجية ولا يدركون أبعاد ومعاني وفضائل رمضان والصيام ،الذي ينبغي أن يضفي على الحياة الزوجية مزيداً من الحب والألفة من والإشراق، ويمسح عنها غبار الخلاف والشقاق، ويخفف عن الزوجين هموم الحياة ومتاعبها ، عندما تتقارب القلوب ، وتسمو الأرواح ، ويخرج الزوجان من هذا الشهر أكثر محبة ومودة وانسجاماً . ولعل من الامور التي لها أعظم الاثر في زيادة المودة والمحبة بين الزوجين أن يجتمعا على طاعة الله وعبادته ففي هذا الشهر الكريم ، وقد يكون الزوجان أو أحدهما مقصراً في هذا الجانب في بقية السنة ، فيأتي شهر رمضان بما يوفره من أجواء إيمانية وأعمال تعبدية يجتمع عليها الزوجان ، ليمنحهما أعظم فرص المودة والمحبة حين ترفرف على منزلهما ظلال العبادة وبركات الطاعة والسمو عن كل ما يعكر صفو الحياة الزوجية والاسرية بشكل عام .

لغة السواطير باتت سيّدة الموقف في الكثير من العائلات والأسر، إلى درجة أن العديد من الأزواج، وأحيانا الزوجات، يفضلون استعمال هذه الوسيلة في التهديد وممارسة القتل!

■ في السياق ذاته، أكدت مصادر للشروق أن نسب الطلاق ترتفع في شهر الصيام، بسبب اشتداد الخلافات بين الأزواج، كما أن القضايا التي ترفعها العائلات المتصاهرة ضد بعضهم البعض، ترتفع أيضا في الشهر الكريم، وهو الأمر الذي ربطه البعض، بنفاد صبر الجزائريين، ونرفزتهم السريعة لأتفه سبب ممكن في الشهر الفضيل، حتى أن العديد من المحامين قالوا للشروق إن بعض القضايا التي تصل مكاتبهم، وتحمل في طياتها خلافات بين الأزواج، أو الجيران، لا تتضمن أسبابا قوية للتوجه نحو القضاء، ما عدا الأشياء العادية في الشهر الفضيل، حتى أن العديد من المحامين قالوا كما أنها ليست أحسن امرأة في العالم، وهذا وحده يشكل دافعًا لها كي تبذل الجهد لتحسن قدر الإمكان من حياتها في الشكل والمضمون، ولتقترب من تحقيق أحلامها السابقة في الحياة والتي تخلت عن قدر كبير منها بعد الزواج.

ومن أهم أسباب التكدير (المقيم)، هو أن الزوجة تظل تتمنى وتحلم (وتقاتل) بشراسة لتغيير طباع زوجها وتحرم نفسها من فرص (الاستمتاع) بما لديها من نعم، وترهن كل البهجة بالحصول على ما تريد من تغييرات في طباع الزوج، وتنسى أن الإنسان لا يتغير إلا إذا أراد هو ذلك، وأنه (يسعى) للتغيير إذا ما شعر أنه يخسر من عدم التغيير؛ لذا على الزوجة أن تحاول –دون الفوز بثواب الزوجة الصالحة، لكن أن تكون أمر الزوجة بحسن التعامل مع الزوج بصفة عامة، ولم يشترط أن يكون الزوج رائعًا في تصرفاته معها، وهذا لا يعني أن تكون المرأة سلبية مع زوجها؛ فدينا دين الإيجابية الجميلة، ولكننا ننادي بعدم تشبيع نيران العدوانية بين الزوجين، مع عدم تصعيد المشاكل إلى درجة العدوان اللفظي أو البدني، وفي ذلك مكاسب كثيرة لكل زوجة ذكية، فإذا لم تستطع الوصول إلى السعادة التي تحلم بها، فمن الذكاء تقليل أسباب الشقاء، إلى أقل درجة ممكنة والاحتفال بذلك، بدلاً من التباكي على ما لم تصل إليه، والانشغال بتنمية سعادتنا في سائر الأمور الأخرى مثل زيادة الاستمتاع بالأمومة، ووصلة الرحم، والعمل سواء داخل البيت أو خارجه، وبتنمية الهوايات والاستمتاع بها إلى أقصى درجة.

أخطاء اللقاء الخاص

وعلى الزوجة الذكية أن تنأى بنفسها من هذه الخسائر المتلاحقة، وأن تنتهز فرصة رمضان للتردد إلى الزوج بحسن مراعاة أموره في نهار رمضان والتغاضي عن هفواته وبعض الصغائر التي تصدر منه، وإعطاء الزوج حقوقه الحسية كاملة وعدم التطلل بالعبادة –كما تفعل الكثيرات– وأن تحسن من تجاوبها العاطفي معه في اللقاء الحميم في ليل رمضان، مما سيزيد من إمكانية ترميم أوجه الصدع في علاقتهما، وإن طالت؛ فالبحوث النفسية الحديثة تؤكد أن معظم المشاكل تبدأ بسبب فشل العلاقة الحميمة، وأن الزوجة تستطيع احتواء زوجها حسبًا منى أرادت ذلك وسني تمتعت بالذكاء الانثوي الذي يدفعها إلى التصرف برقة ونعومة والتحلي بالمظهر النظيف والجذاب، ليس في أثناء هذه العلاقة وحدها ولكن عبر اليوم كله، والا يعلو صوتها، ولا يتجهم وجهها أو يترهل جسدها بسبب البدانة، أو ترتدي الملابس المركزة الخالية من الألوان المشرقة والبعيدة عن التصميمات الشبابية المبهجة والتي يراها الزوج أينما ذهب خارج البيت، وفي الفضائيات داخل البيت، ويفتقدها مع زوجته.

ولا ننسى أهمية دلك في استمرار انجذاب زوجها إليها وفرحة أبنائها بجمال وحيوية أمهم، مع مراعاة أن الحفاظ على المظهر الجميل لا يتطلب إلا أن تدرك المرأة أهميته، ثم تعطي الأمر لعقلها بأن يذكرها ذلك عدة مرات يوميًا، ولن تعيق أنه لا يتطلب سوى بضع دقائق يوميًا.

مع تجاهل التعليقات (السلبية) وربما الغبية من الزوج الذي لا يعتاد هذا التجمل من زوجته، وعدم السماح للابناء بأية تعليقات سخيفة، وإجهاضها بهدوء، ولكن بحزم مع الاحتفاظ بالاسترخاء الذهني والنفسي، وأن تردد لنفسها: حسناً.. سيحتاجون بعض الوقت حتى يعتادوا على صورتي الجديدة والدائمة بإذن الله.

احتواء الأبناء

وتنتهي في رمضان فتح صفحة جديدة مع الأبناء، –دون إخبارهم– حتى لا يتخذوا موقفًا مضادًا والقيام بمنحهم المزيد والمزيد من الحنان والإشباع العاطفي، مع فتح باب الحوار والإجابة على أسئلتهم بهدوء وحب واحتواء، والتركيز على احترام مشاعرهم وتقدير كل مرحلة عمرية يمرون بها وإعطائها حقها من جميع النواحي قدر الإمكان، ومحاولة إشباع حاجتهم فيها، وملاطفتهم بذكاء ودون افتعال، مع الحرص على احترام علاقاتهم، وضرورة الابتعاد تمامًا عن الاستخفاف والاستهزاء بهم أو بأفكارهم مهما كانت ساذجة أو غير منطقية، والتنبه إلى أهمية الثناء عليهم أمام الآخرين؛ لما في ذلك من رفع لمعنوياتهم ولإحساسهم بقيمتهم، مع المحاولة الجادة والدائمة –وغير المباشرة– لجذبهم واتخاذهم أصدقاء، والاستماع لأحاديثهم والإنصات لهم وتوجيههم دون إشعارهم باللوم والتأنيب، وعدم إفشاء أسرارهم والاهتمام باستشارتهم بأحد الأمور، مما يسعدهم ويرضيهم ويعطيهم الفرصة للشعور بالنمو العقلي والعاطفي.

مضايقات الزوج

ولكن ماذا تفعل الزوجة الذكية عندما يضايقها زوجها في رمضان؟

تؤكد لهذه الزوجة أنها لن تستفيد دينيًا ولا دنيويًا من الرد على العصبية بصراخ أو بعصبية أشد، فعليها الا تنظر في وجه زوجها الثائر حتى لا تنتقل إليها عدوى العصبية، وأن تتذكر أن أي مشاجرة لكي تنشأ لا بد لها من طرفين يرغبان في نشوبها، وأن المسألة لا تتعلق بالكرامة أو بالكبرياء، ولا بالانتصار على الزوج؛ لأن الزواج ليس حلبة للمصارعة، وأن الطرف الاذكى لا يدخل في معارك جانبية ليس لها أي فائدة، بل تجاب الكثر الضرر، وأهمه الضرر الديني وفقدان ثواب الصيام، وهي خسارة فادحة بالتأكيد، فضلا عن زيادة مساحة المشاكل الزوجية.

ونوصي هنا الزوجة أن تردد في سرّها جملة اللهم إني صائمة، دون أن تشعر أنها مظلومة أو أنها تقدم تنازلات، بل عليها أن تفخر بنفسها؛ لأنها الطرف الاذكى الذي يتمكن من السيطرة على مشاعره، وأنها ليست بغبية حتى تتصرف كرد فعل لغضبه، وتدريجيًا سيعتاد الزوج على أسلوب زوجته الجديد، وإن قاومه لفترة، وهذه الفترة ستتقلص كثيرًا تحت إصرار زوجته على التزام الهدوء تجاه ثورته، وعدم استجابتها لاستدراجه (المتكرر) لها لدفعها إلى الرد على العصبية بما هو اكثر منها.

أزواج يرمون الطلاق على زوجاتهم وآخرون يختلقون المشاكل دون سبب

سطور من وحي رمضانيات تريم الغنّاء

رمضانيات/ مراد صبيح

■ لا شك أنّ مدينة تريم تحتفظ ولله الحمد بكثير من الفضائل ومنذ العهد القديم غرسَ الآباءُ والأجدادُ أعمالَ عمّن سبقهم تلك الخصال المحمودة، والقيم والمبادئ في نفوس الأبناء.. هذا على وجه العموم.. أما إذا نظرنا في جانب العبادات والسنن والاقتداء برسول الله صلى الله عليه وآله وسلم فحدّث عنهم في ذلك ولا حرج.. وسوف يبدو لك الأمرُ جلياً وواضحاً وملاحظا بمجرد دخولك أيها الزائر الكريم إلى هذه المدينة الغنّاء بكل ما فيها.. ومن هنا تعلمُ صدْقَ المقولة التي يُردّدها كل غريب داخل إلى هذا المدينة: «شوارعُ تريم شبعَ مَنْ لا شيخَ له» أجلُ هي كذلك.. وبعد هذا الاستطراد وانطلاقا من قول الرسول عليه الصلاة والسلام (من فطّر صائما كان له مثل أجره من غير أن ينقص من أجورهم شيئا) أو كما جاء عنه، أسلط الأضواء على هذه السُّنة المحمودة.. فكثتْ في حارتي ومنذ صغري تعوّدنا إقامة مائدة الإفطار في منازل أهل الحارة والأصدقاء، بل ويتسابق الناس فيها طوال أيام الشهر الكريم سعياً لإدراك هذا الأجر مثاً في الحصول على اجر تفطير صائم واحيا، سنّةً من سنن المصطفى عليه الصلاة والسلام.. وهذا الأمرُ يتواجدُ في معظم حارات مدينة تريم.. وهنا أنقل لكم صورةً وجيزةً كنموذج من لقاء رمضاني تشرّفت بحضوره والتقديم فيه وإدارته.. وإذهلني حُسن التنظيم وتكاتف الجهود بين كافة طوائف الحارة كبيرهم مع صغيرهم.. وهو ما جعلني أسطّر لكم كلماتي هذه: وكان ذلك في يوم الخميس ٢٥من شهر رمضان الموافق ٢٥ أغسطس ٢٠١٠م حيث كان التظهير العام الذي جمع شيوخ وأعيان وشباب حارة الحضار بحضور الداعية عبدالرحمن بن علي المشهور من حفيظ والأستاذ أحمد حسن بكران وعدد من الاعيان وأصحاب الوجاهات والأساتذة بالحارة إضافة إلى المهتمين والمدرسين بالحلقات العلمية وعدد من الدّعاة وشباب فريق السلام الرياضي بالحارة.. لترتسم في هذا اليوم المبارك لوحة جمالية اكتملت الوانها بمعاني الوّدّ والإخاء والتراحم.. ووسط رذاذ الأمطار الهاطلة التي رَيّنت الأجواء وكستها حلةً وجمالا..

وتأتي هذه الاحتفالية ضمن مشروع (تفطير الصائم) والذي تنظمه الجمعية الكويتية للعلوم الإسلامية بإشراف جمعية الرأفة الخيرية.. وكان في تنسيقه وترتيبه شباب الدعوة وكذا شباب فريق السلام الرياضي بحارة الحضار.. وقد افتتحت هذه الأمسية الرمضانية بعد تناول الإفطار بآياتٍ من الذكر الحكيم، ومن ثَمّ القى الأستاذ علوي سالم الكاف كلمة ترحيبية رحّب فيها بكل الحاضرين، وبعده قدّم رئيس فريق السلام الأستاذ قحطان بن سنان كلمة أفاد فيه بأهمية تكاتف الجهود في الحارة وانّ الشباب على أتم الاستعداد لمواصلة كل ما من شأنه إظهار الحارة بالصورة التي تليق بها خصوصا وأن حارة الحضار هي واجهة البلاد وفيها يقع جامع الحبيب عمر بن حفيظ.. وأضاف قلب الرياضيين على وجه الخصوص انّ لا يتركوا نصيبهم من التزوّد بالعلم وأعمال الخير.. وبعده القى الأستاذ أحمد بكران كلمة أشاد فيها بهذه الاحتفالية النبوية وقدّم الشكر للمنظمين لها كما تطرق فيها إلى كثير من التوجيهات التي تدعو إلى التكاتف، وانّ مثل هذه التراتيب تلتّح الخاطر.. وبعدها قدّم الداعية عبدالرحمن بن علي المشهور بن حفيظ كلمة أوجز فيها أهمية تريم وأهمية العادات التي أقامها لنا الأجداد، كما تطرق فيها إلى أهم الأعمال الخيرية القائمة في الحارة وأهم الأنشطة مثل الحلقات ومجلس البردة الأسبوعي الذي يحضره كافة فئات المجتمع وغيرها من المجالس التي تلمّ شمل الحارة وتبعث في النفوس الوّدّ والتقارب والوئام، وحثّ فيها الحاضرين على الاهتمام بأجيا، سنن النبي عليه الصلاة والسلام وعلى ضرورة أن نأخذ من شهر رمضان مدرسة لتهذيب أخلاقنا وتربية أبنائنا وعلى مواساة بعضنا وتفقّد حال المحتاجين وذوي الحاجة فكل ذلك كان شأنُ رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم وهو الرحمة المهداة. وان اليمن بحاجة في مثل هذه الاوقات إلى الدعاء.. وبعد ذلك قدّم المنشد حداد بن سميط عضو فرقة المحضار بالحارة نشيده بعنوان (قاصدين الجمى هاكم لأهله رسالة) من كلمات الإمام علي الحبشي..

لِيُختم هذا اللقاء بتناول وجبة العشاء.. فصوماً مقبولا وإفطارا شهياً.. وأيام ولياليٍ هذا الشهر الفضيل تنقضي وتنتهي والسعيدُ من وفّقه الله لاغتنام أيامه ولياليه.. وقدأثّ قلب الراقم قائلاً له.. إنّ الحياة دقائق وثوانٍ.. فارفع لنفسك عند موتك ذكرها.. فالذكرُ للإنسانِ عمرٌ ثاني.

واحة الصائم

إعداد/ نورالدين القعاري

ليلة الشرف

■ لحديث أبي سعيد الخدري صلى الله عليه وآله وسلم، وفيه: أن النبي صلى الله عليه وآله وسلم: اعتكف العشر الأول من رمضان، ثم اعتكف العشر الأوسط، ثم أوتي وقيل له: إنها في العشر الأواخر، قال: ((فمن أحب منكم أن يعتكف فليعتكف)) فاعتكف الناس معه، قال: ((وإني أريتها ليلة وتر، وإني أسجد صبيحتها في طين وماء))، فأصبح من ليلة إحدى وعشرين وقد قام إلى الصبح فمطرت السماء، فرأيت رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم يسجد في الماء والطين حتى رأيت أثر الطين في جبهته وإذا هي ليلة إحدى وعشرين من العشر الأواخر، وفي لفظ للبخاري: ((إني أريت ليلة القدر ثم أُنْسيتها أو نُسّيتها، فالتمسوها في العشر الأواخر في الوتر...)).

دهاء ابو نواس

دخل ابو نواس على هارون الرشيد يريد ان ينشده قصيدة طامعا في بعض المال ولكنه وجد الخليفة مشغولا ببداعبة احدى جواريه ، تسمى خالصة ، وكانت قد وضع على عنقها عقدا نفيساً ،ولم يعر الخليفة اي انتباه لما قاله ابونواس

فخرج ابونواس من عند الخليفة غاضباً صفر اليدين فكتب على باب الخليفة الآتي:

قلب ضاع شعري على بابكم
كما ضاع عقد على خالصة
وانصرف

وعندما حضر لبيت الخليفة كان يعلم الامر وما سيجري له ، لكن فطنة وذكاء أبي نواس انقذته فعندما وصل الى الباب مسح الجزء الادنى من حرف العين في كلمت (ضاع) قبل ان يدخل فانقلب الشعر

قد ضاء شعري على بابكم
كما ضاء عقد على خالصة
فبدل ان يعاقبه اكرمه لذكائه وفطنته

أخطأت في حقك

تزوج جحا وبعد ثلاثة أشهر أخبرته زوجته أنها ستلد و طلبت منه أن يحضر لها الدايه.

فقال لها : نحن نعرف أن النساء يلدن بعد تسعة أشهر ، فما هذا؟

فغضبت منه و قالت : إن أمرك لعجيب ، كم مضى على زواجنا ، ألم يمض ثلاثة أشهر

قال : نعم.

فقالت : وقد مضى عليك متزوجاً بي ثلاثة أشهر ، فصاروا ستة ، أليس كذلك؟

فقال : نعم.

فقالت : و قد مضيى لي الجنين في بطني ثلاثة أشهر ، فهذه تتمه التسعة

ففكر جحا قليلا وقال : الحق معك فانا لم افقه هذا الحساب الدقيق فعفواً لقد أخطأت في حقك.

فرأت الجارية الكلام المكتوب فأرادت ان توقع به فأسرعت للخليفة مشتكية ،فغضب الخليفة وارسل لابي نواس في الحال

نفحات الأولياء

شيخ الإسلام ابن تيمية

كمال بن محمد الريامي

■ أحمد ابن تيمية شيخ الإسلام عالم إمام تقي مجاهد ، وقف أمام التتار حين أرادوا دخول دمشق ومآثره في الزهد والعبادة والتقى والصلاح كثيرة رواها طلبته ومحبوه وقد أثرى المكتبة الإسلامية بنفائس الكتب ،ومات رحمه الله مسجوناً مظلوما ،بعد أن نافح عن العقيدة الإسلامية الصحيحة والمنهج القويم ، القائم على التحذير من البدع والخزعبلات ومن نفحاته الإيمانية قوله : وأما وضع الرأس عند الكبراء من الشيوخ وغيرهم أو تقبيل الأرض ونحو ذلك فإنه مما لا نزاع فيه بين الأئمة في النهي عنه ، بل مجرد الانحناء بالظهر لغير الله عز وجل –منهي عنه ففي المسند وغيره أن معاذ بن جبل ، رضي الله عنه لما رجع من الشام سجد للنبي –صلى الله عليه وآله وسلم – فقال :ما هذا يا معاذ ؟ فقال :يا رسول الله رأيتهم في الشام يسجدون لأساقفتهم وبطارقتهم ، ويذكرون ذلك عن أنبيائهم فقال: كذبوا يا معاذ لو كنت آمرا أحدا يسجد لأحد لأمرت المرأة أن تسجد لزوجها من عظم حقه عليها ،يا معاذ أرأيت أن مررت بقبري أكنت ساجدا ؟ قال :لا قال :لا تفعل هذا، أو كما قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم ،بل قد ثبت في الصحيح من حديث جابر أنه صلى الله عليه وآله وسلم صلى بأصحابه قاعدا من مرض كان له فصلوا ومن سره أن يتمثل له الناس قياما فليتبوأ مقعده من النار، فإذا كان قد نهاهم مع قعوده وأن كانوا قاموا للصلاة حتى لا يتشبهوا بمن يقومون لعظمائهم، وبين أن من سره القيام له كان من أهل النار ،فكيف بما فيه من السجود له ومن وضع الرأس وتقبيل الأيادي وقد كان عمر بن عبدالعزيز رضي الله عنه وهو خليفة الله على الأرض قد وكل أعوانا يمنعون الداخل من تقبيل الأرض ويؤدبهم إذا قبل أحد الأرض وبالجملة فالقيام والقعود والركوع السجود حق للواحد المعبود خالق السماوات والأرض فالعبادة كلها لله وحده لا شريك له.

المرجع

- كتيب عن حكم زيارة القبور
- الاستجداد بالقبور لابن تيمية

إكرام الضيف

أحمد حلمي سيف النصر

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليُكرم ضيفَه" (رواه البخاري ومسلم).

وكرام الناس وساداتهم يقضون هذا الحق، فيقبلون على ضيوفهم، ويرفعون من قدرهم، ويُعلون من منزلتهم، والتقرب بلين الجانب والحديث، والتبسط، والتأنيس، والتلقي بالبشر من حقوق القِرَى، ومن تمام الإكرام . وقد نشأ العرب في جاهليتهم على بعض القيم الرفيعة، والخصال الحميدة، وسادت بينهم حتى صارت جزءاً لا يتجزأ من شخصيتهم، يفتخرون بها على من سواهم، ويسطرون مآثرها في أشعارهم .

وتلك الأخلاق العظيمة التي امتازوا بها، لم تأت من فراغ، ولكنها نتاج طبيعي من تأثر اسلافهم بدعوة نبي الله إبراهيم عليه السلام، حتى اعتادوا عليها، وتمسّكوا بها عند معاملتهم للآخرين، ثم ما لبث فجر الإسلام أن بزغ، فجاءت تعاليمه لترسي دعائم تلك الأخلاق، وتعمق جذورها في نفوس المؤمنين، والتي كان منها : الحث على إكرام الضيف،