

اللَّهُمَّ اجْعَلْ صِيامي فِيهِ صِيامَ الصَّائِمِينَ وَ قِيامي فِيهِ قِيامَ القائِمِينَ ،  
وَبَهِّئْني فِيهِ عَن نَّوْمَةِ الغافلِينَ ، وَهَبْ لي جُرْمي فِيهِ يا اِلَهَ العالمِينَ ، وَاعْفُ  
عَنِّي يا عافِيًا عَنِ المُجرِمِينَ .

## مفاهيم وآثار

### من أسرار الصوم



عارف الدوش

• يقول الإمام الغزالي في كتابه إحياء علوم الدين : اعلم أن الصوم ثلاث درجات : صوم العموم وصوم الخصوص وصوم خصوص الخصوص . أما صوم العموم فهو كف البطن والفرج عن قضاء الشهوة . وأما صوم الخصوص فهو كف السمع والبصر واللسان واليد والرجل وسائر الجوارح عن الآثام . وأما صوم خصوص الخصوص فصوم القلب عن الهمم الدنية والأفكار الدنيوية وكفه عما سوى الله عز وجل بالكلية سنركز هنا على صوم الخصوص وهو صوم الصالحين فهو كف الجوارح عن الآثام وتماه بسنة أمور: الأول : غض البصر وكفه عن الاتساع في النظر إلى كل ما يذم ويكره وإلى كل ما يشغل القلب ويلهي عن ذكر الله عز وجل والثاني : حفظ اللسان عن الهذيان والكذب والغيبة والنميمة والفحش والجفاء والخصومة والمراءء والزامه السكوت وشغلته يذكر الله سبحانه وتلاوة القرآن فهذا صوم اللسان والثالث : كف السمع عن الإصغاء إلى كل مكروه لأن كل ما حرم الله حرم الإصغاء إليه ولذلك ساوى الله عز وجل بين السمع وأكل السحت والرابع: كف البطن عن الشبهات وقت الإفطار فلا معنى للصوم وهو الكف عن الطعام الحلال ثم الإفطار على الحرام والحرام سم مهلك للدين والخامس: أن لا يستكثر من الطعام وقت الإفطار بحيث يمتلئ، جوفه فما من وعاء أبغض إلى الله عز وجل من بطن مليء بالطعام فروح الصوم وسرره تضعيف القوى التي هي وسائل الشيطان في العود إلى الشرور ولن يحصل ذلك إلا بالتقليل من الطعام وهو أن يأكل أكلته التي كان يأكلها كل ليلة لو لم يصم فأما إذا جمع ما كان يأكل نهارا إلى ما كان يأكل ليلا فلا ينتفع بصومه .

•ويقول الأطباء النفسيون إن الصيام يؤدي الي تخفيف التوتر والقلق عكس ما هو سائد لدى غالبية الناس

الذين نراهم في نهار رمضان متوترين وقلقون ويقومون بمشارك لا علاقة لها بالصوم، إن معظم التعب الذي نحسه ناشئ عن طبيعة اتجاهاتنا الذهنية والعاطفية وفي ذلك يقول الدكتور (هادفيلد) العالم النفسي الإنجليزي في كتابه سيكولوجية القوة: إن الجانب الأكبر من التعب الذي نحسه ناشئ عن أصل ذهني بل الحقيقة أن التعب الناشئ عن أصل جسماني غاية في الندرة والتبرم والضيق والقلق والإحساس بعدم الاستقرار تلك هي العوامل العاطفية التي تشعر الناس بالتعب وترسلهم آخر النهار إلى بيوتهم وهم يسكون أدمعتهم من (الصداع العصبي) . والصوم أفضل وسيلة لتخفيف القلق والتوتر والثورة النفسية لأمرين: أولاً: أنه يرفع المستوى الفكري للإنسان فوق مجال المسادة والحياة: ثانياً: أنه يخفص ضغط الدم ويخفف اندفاع الإنسان نحو القلق والتوتر. كما أن الصوم هو رياضة الهوده الاسترخاء والثورة النفسية لا دواء لها سوى الرضى والاستسلام لمشئبة الله والتسامح مع الناس وأغلب الأفراد الذين يصحبون فريسة هذا المرض الخطر هم إما من العابسين المتشائمين ذوي الطباع الحادة وإما الذين لا هم لهم طول النهار سوى أن يشعروا بالهم والهفة والأسى على أمر لم يكن وللذين يعانون المتابع والهموم لأنهم ووطوا أنفسهم في أزمة مالية أو اجتماعية أو عائلية فإن الصوم يحقق الاسترخاء والشقاء من هذا التوتر الميك والصوم يعلم الصبر والسماحة والكلام الطيب والرضى وأشترح الصدر والصوم يعلم تقبل المصائب بصبر جميل والرضى والصوم يعلم التسامح مع الناس والتعامل مع المتابع بالرفق والأزمات بالبساطة والسهولة.

•لقد أوقف علماء النفس جانباً كبيراً من وقتهم خلال

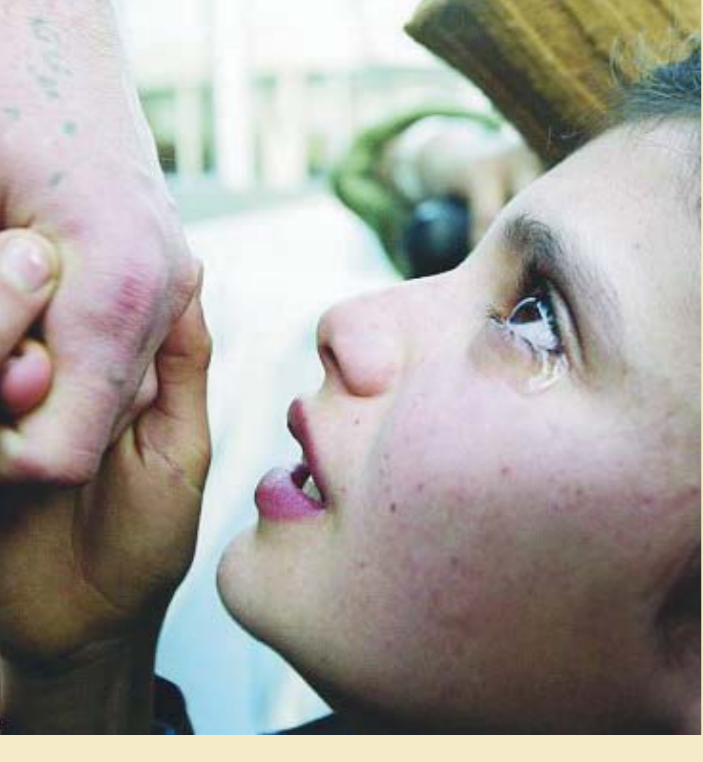
السنوات الأخيرة لدراسة الناس وأساليبهم في الحياة بغية الوصول إلى ما يوفر عليهم راحة الجال ويسبب لهم أكبر قدر ممكن للاستمتاع بالحياة فكانت أهم وصاياهم : لا تسرفوا في عمل الشيء، وذلك بعد أن وصل الطب إلى أن دستور الحكمة ورأس العلاج هما عدم الإسراف في الأكل والشرب فقد ثبت طيباً أن الشراهة تفتك بالمعدة وتحطم الكبد وترهق القلب وتسبب تصلب الشرايين والذبحة الصدرية وارتفاع ضغط الدم والبول السكري وأنه لا وقاية من هذه الأمراض ولا علاج لها إلا أصيب بها الإنسان إلا الحد من شهوة الأكل وعدم الإسراف في الطعام والشراب. وبالطبع فإن الصيام يحقق ذلك بشرط عدم الإسراف في تناول الأطعمة بعد الإفطار وليس أدل على علاقة الصيام والاعتدال في تناول الطعام والصحة ويتمكن الجسم من تقجير طاقات الشفاء الذاتي من أن المريض يقصد شهيته للطعام أي يدخل في حالة جوع إجباري يفرضها عليه جسمه من أجل استراحة يتفرغ خلالها لمواجهة عوامل المرض وأسباب اعتلال الصحة وهي حقيقة التقطها الأطباء ووضعوها ضمن وصفاتهم لمرضاهم. ومن أسرار الصيام انه يقلل من رغبات الجسم البيولوجية ويرفع درجة الروحانيات فيكون الصائم أكثر شفافية وحبا للذين يسقي الروح أكثر منه بحثاً عن ملذات الشهوات من أكل وشرب ونساج .. إلخ ولهذا فإن أهل الله والشيوخ العارفين يصفون الصيام لتلاميذهم للتخلص من العادات السيئة والذنوب ويعتبرونه أفضل طريقة لمعالجة أمراض النفوس والقلوب، فالصيام يعمل على ترويض النفس وكسرها عما اعتادته من عادات سيئة وذنوب ومعاصي فإن أردت الإقلاع عن ذنب أو معصية أو عن عادة سيئة فليكن بالصيام .

## رمضان شهر التجارة الرباحة مع الله

# حفظ السمع والبصر

بدأ شهر رمضان وباليه الرائعة والدافئة ومعها بدأت المنافسة بين الذين يتاجرون مع الله تجارة لن تبور . فشهر رمضان الفضيل هو شهر التجارة الرباحة بين المسلمين وخالقهم عز وجل، فيها يضاعف لهم الحسنات ويغفر السيئات وتقال العثرات وينادي مناد من قبل الله تعالى (يا باغي الخير أقبل وياباغي الشر أقصر) وفي شهر رمضان تفتح أبواب الرحمة والمغفرة والعنتق من النار فرمضان يعد بحق فرصة عظيمة وموسماً للتجارة مع الله، ولذلك يجب علينا التشمير عن ساعد الجد من أجل الاستثمار الأمثل في هذا الشهر الكريم وإعمار كل وقته بالطاعات والعبادات والتقرب إلى الله بكل ما يحبه ويرضيه وطرق كل سبيل الخير والتجارة مع الله كي نكون ضمن صفوف المتنافسين ونحصل على الخير والعطاء الجزيل الذي يمنحه الله لنا في الدنيا والآخرة .

استطلاع / عبد الواحد البحري



د/ صالح زايد عاطف

## ارتفاع ضغط الدم وقصور القلب.. وأحوالهما مع الصيام



حالة تعايش يستطيع مرضى القلب من خلالها التكيف مع أوضاعهم تقترن بعمر الالتزام بالصناعات والإرشادات التي يوصي بها الأطباء، المعالجون، وبالمقابل يفيد كثيرا الكشف عن المشاكل القلبية ومنها ارتفاع ضغط الدم متى لاح شعور بعرض أو أعراض معينة يفهم منها وجود مشكلة ولو لمجرد الشك؛ لتشكل دافعا للجوء إلى طبيب متخصص.

ستسلط الضوء على مشكلتين مرضيتين فيما من الخطورة الكبيرة على المصابين المهملين لحالتهم، لما يتطلبه مرضاهما من عناية واهتمام من النواحي الصحية والغذائية والعلاجية، وذلك تلافيا للمضاعفات والعلل، وتلك المشكلتان هما قصور القلب وارتفاع ضغط الدم الشرياني.

ومن جانبه يضعنا، الدكتور/صالح زايد عاطف – استشاري أمراض القلب،على أسباب ودواعي الإصابة بأي من المرضين، وعلى شروط صيام المصابين والعلايير والوصفات الغذائية الملائمة لهم، وعن ذلك يقول:

ارتفاع ضغط الدم الشرياني مشكلة شائعة انتشارها في مجتمعنا، وهذا المرض ناتج عن ارتفاع الضغط في الشرايين الصغيرة المنتشرة في جميع أجزاء الجسم؛ حيث ينقسم إلى قسمين:-

– أولي(أساسي)- يصيب الفئة العمرية فوق الأربعين، وأحيانا يصيب ما دونها.

– ثانوي:- لا تتعدى نسبة الإصابة به (١٠٪) من مجموع مرضى ضغط الدم، وأهم مسبباته أمراض الكلى واختلال الوظائف الهرمونية لتعدد الصم بالجسم.

وهذه الفئة مبن المرضي – إذا ما شخصت- يمكن معالجتها تماما، بمعالجة السبب.

وبينما أسباب النوع الأول من ارتفاع ضغط الدم غير معروفة، إلا أن ثمة عوامل تسهم في ظهوره لن نديمه قابلية وراثية للإصابة..

ومن هذه العوامل مثلا:-

– التشنج في العروق( بعد سن الخامسة والثلاثين).

– السمنة.

– التدخين.

– إدمان السكريات والمخدرات.

– زيادة نسبة الدهون في الدم.

– عدم ممارسة الرياضة أو العمل العضلي.

– الإفراط في تناول الملح في الأكل.

كما تسهم فيه أو بتفاقمه بعض الأمراض، مثل( داء السكري، تصلب الشرايين).

إن غالبية المرضي لا يشعرون بارتفاع الضغط الشرياني الأساسي لاندعام وجود أعراض أو شكوى منه.

ونحن الأطباء – بدورنا- ننصح كل من تجاوز الأربعين من العمر بقياس ضغطه ولو لسرة واحدة في العام من قبيل الاحتياط والتأكد من وجود ارتفاع في الضغط الشرياني من عدمه.

والامر في غاية السهولة: لتوافر أجهزة قياس ضغط الدم في كل مكان؛ حتى في بعض القرى النائية، فهناك الأجهزة يمكن للمريض شراءها وقياس ضغطه منه بنفسه بكل سهولة.

علاوة على ذلك سهولة استخدام هذه الأجهزة؛ وهو قياس نعتبره ضروري للغاية.

وطيباً، تتحدد شكوى هذه الشريحة من المرضى في الشعور بصداع دائم أو متكرر، دوام أو دوخة، ظنين في الأذان واختلالات في الرؤية، وأجد في صيام مرضى ضغط الدم أهمية إذا ما التزموا فعليا بتعاليم المصطفى صلى الله عليه وسلم ، حيث قال: « صوموا تصحوا» ، وكذا بنصائح الأطباء المختصين.

فبقا، الصائم فترة طويلة تزيد على(١٤) ساعة يومياً ولدة شهر كامل دون شربه للسوائل يومياً، يساعد على خفض كمية السوائل بالجسم، ومن ثم انخفاض ضغط الدم، وهذا ما يسعى إليه الأطباء، عند وصفهم الدررات البولوية التي تخفف كمية السوائل لدى مرضى ضغط الدم الشرياني.

كما يساعد الصيام في تخفيف وزن مرضى الضغط الشرياني وتقليل نسبة الدهون في دمهم وبخاصة (الكوليسترول) الضار؛ مما يسهم في تراجع وانخفاض ضغط الدم عند المصابين بالارتفاع..

## ذنب كبير



معين النجري

■ لماذا لا يكون رمضان موسماً للاعتراف بالذنوب . كل واحد منا يذهب إلى زاوية لا يراه فيها إلا خالقه و يبدأ بسرد ذنوبه التي يتذكرها .. يعترف أمام الله و يترك لدموعه حرية التعبير عن ما يختلج في صدره عله يصل إلى مساحة الراحة و الطمأنينة .

■ اعتقد إننا بحاجة ماسة إلى هذا النوع من الاعتراف وهذه فرصة لا يجب أن نفوتها على أنفسنا المثقلة بالهموم والأحزان وعلى التخفيف من هذا الحمل بالاعتراف أمام الله بكلمة اقتربنا من الآثام وتجاوزات خلال العام الماضي .

■ اجربوا القيام بذلك و استكتشفوا كم إن البساطة شيء رائع . وكم هي متعة الاعتراف بالذنوب أمام الله في خلوة لا يحضرها أحد .. استكتشفوا أن بإمكانكم تجديد حياتكم بشكل كبير وبتجديد بسيطة وإذا أردتم الاستمتاع أكثر بتلك اللحظات فلتكن جلساتكم للاعتراف بالذنوب .. وبعده تقطعوه على أنفسكم ألا تعودوا إلى تلك الذنوب مرة أخرى، وأن تقابلوا الرب في رمضان القادم إن كان بالمعبر بيقية و مصفحتكم أكثر بياضاً منها الآن وخالية تماماً من كل الذنوب التي وضعتوها اليوم أمامكم أمين من الله سبحانه المغفرة والرحمة والتجاوز عنها .

■ تقوا بان الله سيفعل لأنه سمي نفسه الغفار، ومن أحب الأعمال إليه غفران الذنوب و تقبل توبة العبد العاصي الذي جاء أخيراً تكلف أنفسنا حرمانها من الأكل أن لا غفران لها ، خاصة في شهر أوله مغفرة وأوسطه رحمة وآخره عتق رقابنا من النار .. نحن على موعد مع صفحات بيضاء .. فقط .. إذا أجدنا التعامل مع رمضان كما يجب، ولا اعتد أن أحد من المسلمين لا يريد أن يخرج رمضان إلا وقد تخلص من ذنوبه كلها وغفر له الله ما تقدم من ذنبه .. وإلا لماذا تكلف أنفسنا حرمانها من الأكل والشرب والمتعة .. وحتى لا يكون الصيام مجرد عادة أو لأن الناس يفعلون ذلك .

■ يجب أن نستمتع هذه الأيام إلى كل الآيات و الأحاديث التي تحث على التوبة و ترغب بها . إلى الشواهد التي تدلنا على الأبواب المفتوحة إلى الله، ولنتذكر ما دون ذلك على الأقل في أيام رمضان حيث كل الطرق مفتوحة و مضاءة إلى الجنة و مقفلة إلى النار.

## رمضان شهر الصبر



الشيخ / محمد عبدالحكم أحمد محمدي

● قال الله تعالى (إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب) «الزم» .. العارفون لا يسلبهم عن رؤية مولاهم قصر ولا يرويههم دون مشاهدته نهر ، مهمهم أجل من ذلك، فمن صام عن شهواته في الدنيا أدركها غدا في الجنة، ومن صام عما سوى الله فعيده يوم لقائه لقوله تعالى: (من كان يرجو لقاء الله فإن أجل الله لآت وهو السميع العليم) . إن الصيام هو ترك لحظوظ النفس وشهواتها التي قبلت على الميل إليها من الطعام والشراب والنكاح ولا يوجد ذلك في غيره من العبادات ، قال بعض السلف (طوبى لمن ترك شهوة حاضرة لموعده غيباً لم يره). وقيل بأن الصيام سسر بين العبد وربه ولا يطلع عليه غيره لأنه مركب من نية باطنة لا يطلع عليها غير الله، وفي الحديث (ومن يصبر يصبره الله وما أعطى أحد أعطاء خير وأوسع من الصبر) . رواه البخاري ، والصبر من معالم العظمة وشارات الكمال ومن دلائل هيمنة النفس على ما حولها ولذلك كان الصبور من أسماء الله الحسنى فهو يتمهل ولا يتعجل يبيتن بالعقاب من أسرع الناس بالجريمة ويرسل أقداره لتعمل عملها على اتساع القرون لا على ضيق الأعمار في نطاق الزمن الرحب لا في حدود الرغبات الغائرة والمشاعر الثائرة، والصبر من عناصر الرجولة الناضجة والبطولة الفاعرة فإن انتقال الحياة لا يطبقها المهازيل والمراء إذا كان لديه متاع ثقيل يريد نقله لم يستأجر أطفالاً أو مرضى إنما ينتقي له ذوي الكوهر الصلبة والمتابك الشداد كذلك الحياة لا ينهب برسالتها الكبرى ولا ينقلها من طور إلى طور إلا رجال عاقلة وأبطال صابرون ومن ثم كان نصيب القادة من العناء والبلاء مكافئاً لما أتوا من مواهب ولما أدوا من أعمال، والترتيد والمثابرة والانتظار خصال تتسق مع سنن الكون القائمة ونظمه الدائمة فالزرع لا ينبت ساعة البذر ولا ينضج ساعة البنت بل لابد من المكث شهوراً حتى يجنى الحصاد المنشود والجنين يظل في بطن الحامل شهوراً حتى يستوي خلقته وقد أعلمنا الله عز وجل أنه خلق العالم في ستة أيام وما كان لعجزة أن يقيم دعائهم في طرقه عين أو أقل .

قال تعالى (صبر على الطاعة ، صبر على المعصية ، صبر على النوازيل) فأما الصبر على الطاعة فأساسه أركان الإسلام تحتاج القيام بها والدائمة عليها إلى تحمل ومعاناة وصبر . الصلاة فريضة متكررة يقول الله تعالى (وأمر أهلك بالصلاة واصطبر عليها لا نسئلك رزقاً نحن نرزقك والعاقبة للتقوى) سورة طه آية (١٢٢) ، وعشرة المؤمنين والإبقاء على مودتهم والإغضاء عن هفواتهم خصال تعتمد على الصبر الجميل .

قال تعالى (واصبر نفسك مع الذين يدعون ربهم بالغداة والعشي يريدون وجهه) الآية (٢٨) سورة الكهف .

التواصي بالصبر قرين التواصي بالحق وقد أقسم الله عز وجل أن فلاح البشر منوط بهما . هذا وبالله التوفيق .....

وهذه النصيحة – بالمناسبة– تفيد حتى الأصحاء، تقادياً لمتاب وأمراض الجهاز الهضمي. ولا بأس من أن يتناول المريض بضمور القلب كمية قليلة من الحلوى، بشرط ألا تصاف إليها دهون حيوانية عند تحضيرها؛ لتلافي زيادة نسبة الكوليسترول(بالدم الذي يؤدي إلى تقادم أو زيادة تصلب الشرايين، ومنها شرايين القلب التي قد تكون السبب في حالة القصور القلبي الذي يعاني منه المريض.

وكحال مرضى ارتفاع ضغط الدم الشرياني؛ فإن مرضى قصور القلب أو عجزه بمعن من زيادة تناول الأملاح، لكي لا يزيد عليهم على السوائل التي بدورها تقادم هذا القصور أو العجز.

وأحد أن أضيف بأن من الفوائد المؤكدة للصيام عموماً، انعكاس هوه النفس وروحانياتها على قلوب الصائمين بما يساعدهم مرضى القلب على الشفاء أو التحسن خلال الشهر المبارك.

ولا يفوتني التنويه بأن الشهر الكريم مناسبة مثالية لتسرك الكثير من العادات السيئة التي أثبتت دراسات كثيرة تأثيرها النضار على القلوب السليمة، فكيف بمن يعاني مشكلة قلبية كقصور القلب وأمراض الشرايين أو الصمامات أو غيرها؟

إن ثمة عادات سيئة في المجتمع تعاطي القات والشمنة والتدخين، فهي من العادات الاجتماعية السلبية ومردودها سي على صحة متعاطيها، بل أنها بمثابة عوامل خطيرة للإصابة بتصلب الشرايين، مما قد يؤدي إلى احتشاء عضلة القلب(حادث جلطة قلبية).

لذا أدعو جميع المدمنين سواءً على القات أو الدخان، للانتهاز فرصة الشهر الكريم الذي يتغير فيه النظام الغذائي للإقلاع عن هذه العادات المضرة بصحتهم. كما أتمنى على كل وسائل الإعلام المرئية والسموعة والمرسي العمل معا بالتنسيق مع جهات الاختصاص المعنية بمكافحة هذه الآفة للعمل معا وفق خطة مدرسة لتوطين شأرها وأن تركز وزارة الصحة العامة والسكان دورهما مع الجهات المعنية وذات العلاقة في منع التدخين في الأماكن العامة والملقحة وسوائل الموصالت..

داعياً لجميع مرضى القلب ممن يتناولون أدوية خلال الشهر الكريم إلى استشارة الأطباء المعالجين؛ ليتبينوا لهم ما إذا كانوا قادرين على تحمل الصيام أم لا. لأن مرضى القلب ليسوا سواء في المعاناة، إنما أمراضهم متباينة في نوعيتها ومدى خطورتها وتتفاوت درجة تأثرهم بها، وكل مرضى على حدة بحاجة إلى إعادة تقييم لحالته وإعادة ترتيب علاجه وفقاً لذلك.

وسق الله للجميع لماعته وأعانهم على نيل مرضاته في هذا الشهر الكريم وأفاض عليهم فيه الخير والمعافاة.

● المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني بوزارة الصحة العامة والسكان