دعـــاء

اَللّهُمَّ اجْعَلْ صِيامي فيهِ صِيامَ الصّائِمينَ وَ قِيامي فيهِ قِيامَ القائِمينَ ، ونَبِّهْني فيهِ عَن نَوْمَةِ الغافِلينَ ، وَهَبْ لي جُرمي فيهِ يا اِلهَ العالمينَ ، وَاعْفُ عَنّي يا عافِياً عَنِ المُجرِمينَ .

مفاهيم وآثار

من أسرار النوافل

عارف الدوش

● النافلة كلمة تحتوي من المعاني الكثير ومهما قيل في تفسيرها لغة فإنها تتضمن معنى الزيادة والشرع الزيادة في العبادة على مقدار الفريضة من جنس تلك الفريضة والنوافل ليست محصورة في الصلاة فكل عبادة فروضها ونوافلها فكما أنّ للصلاة نوافلها فللزكاة نوافلها وللصوم نوافله وللحج نوافله والإسلام أمر على سبيل الوجوب بالحد الأدنى الذي لا بد منه وهو مقدار الفرض من كل عبادة ثم شجع على النوافل وترك الباب مفتوحا للاستزادة منها من غير أن يضع حدا أو يقدر مقدارا فالأمر متروك للتسامي والعبادات لا تخلو من تقصير في واجب أو وقوع في معصية والعبد بحاجة إلى النوافل التي تجبر نقصه قال تعالى» إن الحسنات يذهبن السيئات ذلك ذكرى للذاكرين»

● وفي النوافل من المعاني والدلالات العظيمة ما لا يدركه إلا من فتح الله عين بصيرته وأزاح الران عن قلبه. ولكل نافلة من الأنوار والتجليات ما يطمس بقوته نور الشمس! فإذا طلبت من أحد هؤلاء أن يصلي ركعتين أو يصوم يوم عرفة يأتي الرد أنه سنة ويوحي هذا الجواب أن معنى السنة عند صاحب الجواب طلب الترك وليس طلب الفعل وهذا جهل عظيم بالسنة وحقيقتها ووظائفها وجهل بما في النوافل من أسرار وفوائد ومن أهم هذه الأسرار والفوائد أن النوافل سور منيع وسياج يحمي الفرائض من تسرب الضعف إليها فمن حافظ على النوافل كان على الفرائض أكثر محافظة ومن تهاون بها كانت الخطوة التالية إذا تمكن الكسل من المرء أن يفرط بالفرائض ومن يحرص على أداء النوافل سيكون على أداء الفرائض أشد حرصا والنوافل جوابر يجبر بها يوم القيامة ما قد يكون في الفرائض من نقصا و خلل غير مبطل فقد جاء في الحديث الذي رواه الطبراني في الأوسط أن أبا هريرة قال: «سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول:إن أول ما يحاسب به العبد يوم القيامة صلاته، فيقول الله عز وجل لملائكته: انظروا إلى صلاة عبدي أتمها أم نقصها؟ فإن أتمها كتبت له تامة وإن كان قد انتقصها قيل: انظروا هل لعبدي من نافلة تكملون بها فريضته؟ ثم تؤخذ الأعمال بعد ذلك».وبما أن عمل الناس لا يخلو غالبا من خلل ونقص وسهو فإن أداءهم للنوافل يعد جابراً لما يصدر عنهم

● والنوافل دليل العبودية الحقة لله تعالى لأن أي فعل لا بد له من دافع يدفع إليه ومن المعلوم أن الإنسان يميل بطبعه إلى الراحة فما الذي يجعل جنبه يتجافى عن مضجعه؟ وما الذي يبعثه من فراشه ليقف في ليل الشتاء البارد متذللا خاشعاً بين يدي مولاه؟ إنه الشوق إلى مرضاة الله والراحة التي يجدها في الركون إليه وما يمده الله به من الأنوار. فالنوافل دليل واضح وبرهان ساطع على أن العبد يتذوق حلاوة العبادات ولا يستثقلها ويدرك أثرها في حياته وما من شك أن من يكثر من نوافل الصلاة مثلا يدلل بفعله هذا على أنه يحس بعذوبة المناجاة ويفهم معنى الوقوف بين يدي ملك الملوك ولولا هذا لما أكثر من النوافل وهو يعلم أنها ليست مفروضة وأنه لن يعذّب إذا تركها والنوافل علامة على أن العبد يرغب بالتقرب إلى الله سبحانه ويبتغي الزلفى لديه عز وجل وهذا ينقله إلى مرتبة رفيعة إنها مرتبة المحبوب. فلا يكفي أن تكون محباً فكم من محب ليس بمحبوب! والأهم والأرقى أن تكون محبوباً قال تعالى «يحبهم ويحبونه» وقد جعل الله تعالى النوافل سببا لبلوغ مرتبة «المحبوبية» من لم يغفل عن الله في عبادته لم يغفل عنه سائر يومه والنّوافل تُصلح غفلات الفرائض وأداؤك للفرض شهود وجوده وأداؤك للنّفل طهارة وجودك.. فالفرض طرفه من جهته لأنه أمره فعليك الإذعان والنوافل طرفه من جهتك لأنه إرادتك وعليك الإتقان . فصار الفرض لك قُربة والنوافل لك محبّة فاخضع له في الفريضة يرفعك وتودّد إليه في النافلة يدنيك ومن أسرار النوافل وفوائدها أنها وسيلة للصلة الدائمة بالله عز وجل والعيش ساعة فساعة في طاعته وفي كنفه والله تعالى أكرم وأعظم على الدوام وفي الحديث عن أنس بن مالك رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم فيما يرويه عن ربه عز وجل قال «إذا تقرب العبد إلي شبراً تقربت إليه ذراعاً وإذا تقرب إليّ ذراعاً تقربت منه باعاً وإذا أتاني يمشي أتيته هرولة» رواه البخاري و» يقول الله تعالى في حديثه القدسي « من عادى لي ولياً فقد آذنته بحرب مني، وما تقرب لي عبدي بشيء أحب إليّ مما افترضته عليه، ومازال عبدي يتقرب إليّ بالنوافل حتى أحبه فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به وبصره الذي يبصر به ويده التي يبطش بها وقدمه التي يمشي بها وإذا سألني لأعطينه وإذا استغفرني لأغفرن له وإذا استعاذني أعذته. « وقد روى الحديث الإمام البخاري وأحمد بن حنبل والبيهقي..فتح الباري ١١,٣٤٠٤١ حديث رقم ٦٥٠٢ .

يحدث

حشوش رمضاني

معين النجري

يحدث أن تكون في الشارع أو في باص أو مقيل أو أي تجمع فيتناهى إلى مسمعك (حشوش) من الوزن الثقيل، حشوش على كيفك تتمنى ألا تسمعه أيام الفطر فما بالك بأيام الشهر الفضيل حيث الشياطين مصفدة ، يعني حتى لو قلت (الله يخزيك يا شيطان) كما يقول أصحاب الكنانة ، فلن يرد عليك إلا صاحبك الذي يشارك الحشوش أو ربما احد المستمعين الكرام ، لان الشيطان حسب قولهم مربوط في سابع بحر.

سيقول لك احدهم إن رب رمضان هو رب كل الشهور . أقول له نعم ولكن الأجر في رمضان مضاعف كما إن الذنب ثقيل جداً، إضافة إلى أن الناس في حالة صيام من الأكل و الشراب فلماذا نفسد كل هذا الجهد بالحشوش على خلق الله بكلام يغضب الرب ولا تقبله الأذان النظيفة .

رمضان فرصة لتنقية النفس فلماذا نجلب الذنوب بثمار ألسنتنا ونحن لسنا بحاجة إلى كل هذا.

يقول لك احدهم إذا حاولت نصحه (ياراجل هذا حشوش عادي لا تكبر الموضوع) طبعاً هذه التسمية اللطيفة لكن الأصل أو الاسم الحقيقي (غيبة)و(نميمة).

وأكيد نحن أصحاب الكلمة صحفيين وأدباء وإعلاميين ومثقفين نعتبر أبطال الحشوش بامتياز، لا احد يستطيع مجاراتنا في ماراثون الدق . وأحياناً نبالغ في الحش حتى نحول حياة احدهم إلى جحيم ونلحق الضرر بمصدر رزقه وسمعته في الوسط الذي يعمل به .

لذلك يصعب علينا أن نوجه النصيحة إلى المجتمع الذي يعاني يومياً من نيران حشوشنا الذي يتحول بقدرة قادر من مجرد حشة بريئة إلى خبر في الصفحة الأخيرة أو ربما الأولى، وعلى المتلقي أن يفرز بين ما هو حشوش و حلاوة روح وبين المعلومات والخبر الحقيقي الذي قد يستفيد منه.

يعني حشوش الناس يقتصر ضرره على مجالسهم وحوالينا لا علينا وحشوشنا يتوزع على آلاف البشر الذين يجدون أنفسهم مضطرين لتكعف مشاكلنا البينيه ومواقفنا .

لذا قد يكون الحشوش الإعلامي أكثر ذنباً باعتبار مستوى الضرر منه ولهذا هي دعوة لان نحاول ولو مجرد محاولة أن نخفض معيار الحشوش في رمضان، لنرحم أنفسنا قليلاً و نرحم من يتابع الصحف.

ورمضانكم من دون حشوش

د/ خالد حُميد

التغذية الصحية في رمضان.. خيارك الأفضل

كل فرد منا بحاجة إلى تغذية جيدة على أساسٍ نوعي لا إفراط فيه..

فأولى لنا الاهتمام بالغذاء بمزج متعدد الأصناف قوامه الاعتدال لتحصل أجسادنا على كامل احتياجاتها من العناصر الغذائية المفيدة، لاسيما في شهر رمضان؛ لما فيه من انقطاع طويل عن الطعام والشراب نهاراً طيلة أيامه الكريمة، وقديما قيل: « العقل السليم في الجسم السليم»..

موضوع التغذية الصحية والعادات الغذائية الجيدة في رمضان محور تناولنا لهذا اليوم، تاركين الحديث عنها وعن مكوناتها ومواصفاتها، للدكتور/ خالد حُميد- الأستاذ المساعد بقسم علوم الأغذية بكلية الزراعة – جامعة صنعاء)، مسترشداً بالحقائق العلمية وموضحاً الإرشادات الغذائية التي تعُج بالفوائد العظيمة النافعة للصائمين، حيث يقول: خطٍ رفيع يفصل بين الغذاء الجيد والضار، فهذه حقيقةٌ كامنة في الأغذية التي نتناولها، لا على سبيل الترجيح.

فالتغذية الجيدة – دون شك- ضرورية للصحة وللمحافظة على أنسجة الجسم، ويَحُسن بنا اختيار أنواع الأطعمة التي نتناولها وأخذ احتياجاتنا اليومية منها بما يحقق التوازن على أساسٍ نوعي وليس بمعيار الكم المفرط.

ومما لا شك فيه أن الشعور بالجوع والعطش انعكاساً لحاجة الإنسان للغذاء والسوائل لاستمراره وبقائه حياً وتأديته لوظائفه الحيوية، لكنهما إذا ارتبطا بالصيام فالأمر يختلف- بالطبع- وذلك لأن الصيام مدرسة ربانية يتعلم فيها المسلم السمع والطاعة والصبر على تحمل أمور كثيرة، منها الجوع والعطش، وثمة هدف عظيمٌ من الصيام- إلى جانب الطاعة والامتثال لله بأداء هذه الفريضة- قد بينه نبي الهدى(صلى الله عليه وسلم) بقوله:

« صوموا تصحو»، وهو صيام مشروط بوقت معلوم محدد، صاغه الحق عز وجل في كتابه العزيزً بقوله: □وكلوا واشربوا حتى يتبين لكم الخيط الأبيض من الخيط الأسود من الفجر، ثم أتموا الصيام إلى الليلO سورة البقرة- الآية(١٨٧)، وهذه المدة الزمنية للصيام طيلة النهار فيها من الكفاية لجعل جهاز الهضم في حالة خمول، لانقطاعه الطويل عن الطعام والشراب.

وبتطبيق هدي الرسول الخاتم(صلى الله عليه وسلم) – لاشك- سنحسن الاستفادة من الصيام والذي يتطلب تأن وروية عند الإفطار حفاظاً على الصحة، حيث أعطانا وصفة إفطار صحية تزخر بالفوائد العائدة على الجسم، فيماً روي عنه من القول: «إذا فطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة، فإن لم يجد تمراً؛ فالماء فإنه طهور».

وللصائم بدء إفطاره الرمضاني عقب المغيب مباشرةً أو لدى سماع أذان المغرب حتى الإقامة للصلاة، وهي مدة كافية لتناول بعض التمرات والقليل من الماء المعتدل وليس البارد، ولا بأس لمن أراد تناول شيء من الشربة الخفيفة الدافئة؛ شرط خلوها من الدهون والمواد العسرة الهضم المثيرة للحموضة، ويفضل من بينها شُربة الخضراوات باعتبارها خفيفةٍ على المعدة وكثيرة الفوائد.

أيضاً، لا مانع لمن يُريد تناول القليل من عصير الفاكهة الطازج غير البارد؛ المحتوي على القليل من السكر أو بدون سكر، ثم يُنهي الصائم إفطاره ولا يزيد؛ حتى يحين موعد العشاء عقب أداء صلاة المغرب، وذلك لتتم المعدة هضم ما تناوله الصائم في إفطاره، فتصل السكريات والمعادن المأخوذة من التمر إلى الدم، ويحصل منها الجسم على الطاقة التي يحتاجها وتحتاجها المعدة؛ لتكون على استعداد لاستقبال وجبة العشاء لاحقاً.

وعلى مأَئدة العشاء الرمضاني فإنه ينبغي تنوع وتوازن الأطعمة فيها ليستفيد وينتفع بها الجسم؛ بكلفة مادية تتناسب مع دخل الفرد والأسرة، وليس بشكل مبالغ فيه.

وعليه أن يُمهل عند جلوسه على مائدة العشاء ولا يستعجل في أكله أو شربه، فيأخذ من الطعام لقيمات صغيرة ويمضغها جيداً بروية، ليهون الهضمً على المعدة فلا تفرز الكثير من العصارة الهاضمة.

إن منطلق أهمية الوجبة المتزنة بمقادير قليلة في رمضان أنها تُحسّن من(كولسترول الدم)، وتقلل حموضة المعدة، مقللة – أيضاً- من الإمساك ومشاكل الهضم.

وأؤكد على أهمية عدم الإكثار من شرب الماء مع وجبة العشاء؛ بل يكفي كوباً واحداً فقط من الماء المعتدل(الفاتر)، لأن إدخال كمية كبيرة منه على الطعام يؤدي إلى امتلاء المعدة وإضعاف الهضم ويقلل تركيز العصارة الهاضمة ويحدث الغازات ويربك عملية الهضم.

ونستطيع بشكل تقريبي أن نحدد احتياجات الصائم من المواد الغذائية على مائدة العشاء في رمضان بالمقادير التقريبية، لتتألف من:-

- الشفوت:- أقل من نصف (لحوحة) مع كوب من اللبن(الحقين) أو الزبادي المعدل على شكل لبن.
- الرز:- ما مقداره أربع ملاعق كبيرة من الرز المطهي أو الفتة أو العصيدة .
- اللحوم أو الأسماك أو الدجاج:- قطعة صغيرة تعادل(٢٠٠)جرام.
- الخضراوات المطبوخة:- بمقدار(٢٠٠)جرام، أي ملئ كوب واحد.

أما السلطات؛ فلا يقل عن طبق سلطة؛ ويحبذ الإكثار من تناول المزيد منها، كونها تشغل حيزاً في المعدة مقللةً؛ الشعور بالجوع.

- البقوليات:- يكفي منها نصف كوب من العدس أو الفول أو البازلاء أو الفاصوليا ليتناولها الصائم مع الخبز.
- الفواكه:- تفاحتان أو برتقالتان أو غيرهما من الفواكه الطازجة.. تُؤكل بعد ساعة إلى ساعتين من الانتهاء من الطعام أو قبل النوم، لأنها غنية بالفيتامينات وتحتوي على الألياف والأملاح المعدنية ومليئة للأمعاء وتقي من حالة الإمساك.

إلى ذلك، لا ننصح بالإكثار من تناول الحلويات المحتوية على دهون وسكريات ومكسرات، فهي ليست صحية ولا تحقق الفائدة المرجوة للجسم بقدر ما تتسبب به من أضرار.

ومن المفيد بالنسبة لوجبة السحور تأخيرها إلى ما قبل موعد الإمساك بقليل، عملاً بهدي الصادق المصدوق(صلى الله عليه وسلم) الذي لا ينطق عن الهوى، إذ قال: « لا تزال أمتي بخير ما عجلوا الفطور وأخروا السحور».

وبعض خبراء التغذية يرون في ذلك أهمية بالغة- من جانبهم- في تقليل إحساس الصائم بالجوع والعطش والتعب، وليتمكن الجسم من الاستفادة من الغذاء لفترة أطول خلال اليوم.

وينبغي أن تتضمن هذه الوجبة الأطعمة بطيئة الهضم المألفة من الحبوب مثل(الذرة- الشعير- القمح) بنخالتها، ومن البقوليات(الفاصوليا أو الفول)، ويكفي الصائم أن يتناول فتة الحليب ويضاف إليها القليل من السمن أو أن يتناول فتة التمر، إلى جانب بعض الفواكه والخضراوات، مع أخذ كفايته من الماء، وليس بجرعات زائدة فائضة عن الحاجة؛ حتى لا تعيق عملية الهضم ولا تؤدي إلى نوم قلق. كذلك عليه تجنب شرب الشاي أو القهوة؛ فهمًا من المنبهات التي تعيق النوم، بينما الشاي مع الطعام يعيق امتصاص الجسم للحديد، وأيضاً مدر للبول.

وللذين يعانون زيادة حموضة المعدة؛ عليهم بالأغذية الغنية بالألياف مثل(خبز الحبة الكاملة- الحليب- الخضراوات – الحمص- البقوليات – الفواكه)، فهي توجه عضلات المعدة للعمل من أجل الهضم وتقليب الغذاء، ومن ثم توجيهه عقب ذلك إلى الأمعاء لتجزئته وربطه بأحماض الصفراء، بدلاً من دفع حامض المعدة إلى الأعلى وإلى المريء.

وفي الختام، يتعين على الصائمٍ أن ينهى سحوره ببضع تمرات، فإن لم يجد تمراً فماء، اقتداءً بسنة المصطفى (صلى الله عليه وسلم). فالتمر مهم جداً في التعويض السريع لجسم الصائم عن نقص السكر بالدم، متمنين على الله أن يتقبل من الجميع الصيام، ويغمرهم بوافر المعافاة.

× المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني

بوزارة الصحة العامة والسكان

رمضان مدرسة

استطلاع/ نورالدين القعاري

تكثر التساؤلات حول الاستغلال الأمثل لشهررمضان المبارك، وتحويله إلى أيام للعبادة والتقرب إلى الله تعالى بالطيبات، والبُعد عن المنكرات.. فكيف نجعله شهراً للمكرمات والفضائل، شهرًا للطاعة والأنس بالله، شهرًا للذكريات الجميلة والساعات العذبة واللحظات الباسمة الباسقة بعيدًا عن الملهيات وكافة ما يشغل عن الذكر.

«رمضانيات» تطرقت إلى كيفية الاستغلال الأمثل لشهر رمضان في تكوين الأسرة المسلمة من خلال تجربة مشايخ ودعاة.. فإلى التفاصيل:

دور الوالدين

يبدأ الشيخ محمود الموجاني- إمام جامع- التركيز على دور أولياء الأمور في استغلال شهر رمضان المبارك حيث يقول: هناك أمور يفترض على الوالدين القيام بها كتوجيه الأسرة على الحرص على قراءة القرآن ومساعدة الفقراء والمساكين، وعدم إهدار الوقت في المسلسلات الرمضانية أو السهر خارج المنزل، مشيراً إلى أن أئمة المساجد لابد أن تسهموا في قراءة القرآن

تاريخ فريضة الصوم

إسكندر المريسي

●،، قال تعالى في محكم كتابه الكريم «يا أيها الذين ءامنوا كتبٍ عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون *أياماً معدودات فمن كان منكم مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر* وعلى الذين يطيقونه فدية طعام مسكين فمن تطوع خيراً فهو خيرٌ له وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون» الآيتين ١٨٢-١٨٤ البقرة.

في هذه الآيات القرآنية نقرأ الخطاب موجهاً بصيغة الجمع «يا أيها الذين ءامنوا» حيث شمل ذلك الخطاب كل المؤمنين بتوحيد الخالق سبحانه وتعالى، وذلك من الديانات السابقة بأنه كتب على المسلمين الصيام كما سبق وأن كتب على أهل الكتاب أو ما يعرف بالأمم السابقة من قبل مجيئ بعثة سيدنا محمد صلى الله عليه وعلى آله وسلم، وقرنت تلك الآية غاية الصوم والهدف منه ترجي بمعنى «لعلكم» أي عسياكم تتقون. لأن التقوى درجة عالية لا ينالها إلا أولئك المومنون حقاً برسالة التوحيد..

خاصة وقوم قريش لم يختلفوا من رسول الله صلى الله عليه وعلى آله وسلم على الربوبية، لأنهم كانوا يؤمنون بوجود الرب الذي يسير الكون، وكانوا يعبدون الأصنام اعتقاداً منهم بأنها تقربهم إلى الله زلفى، لذلك اختلفوا مع الرسول عليه أفضل الصلاة والسلام في التوحيد، توحيد الخالق بالأرض شرطاً أساسياً للتخلي عن عبودية تلك الأصنام، لهذا كان التوسل في «لعلكم تتقون» لأن الصيام فرض تدريجياً ، فكانت تلك الآية المشار إليها ترغيباً وتمهيداً لشرع الصوم فيما بعد، وكان ذلك مع بداية الدعوة الإسلامية.

لأن الصيام حينها كان اختياراً محدداً في «أياماً معدودات» يعني محددات، فمن كان خلال تلك الأيام «مريضاً أو على سفر» فيجوز القضاء بالمثل «فعدة من أيام أخر»..

غير أنه بحسب مفهوم دلالة تلك الآية بقوله تعالى «وعلى الذين يطيقونه» أي يستطيعون صيام تلك الأيام المعدودات، ولأنه حينها كان اختياراً وليس فرضاً، فأولئك يستطيعون صيام الأيام المحددات، ولكنهم بحكم الاختيار لا يرغبون بذلك.

لهذا حددت الآية فدية طعام مسكين لتخليهم عن رغبة الصيام، لأنه بحكم الاختيار، بيد أن مفهوم ودلالة الآية «فمن تطوع خيراً» يعني بالصوم، بمعنى أنه أفضل من الفدية «فهو خير» له وزادت الآية على ذلك تمهيداً لذلك الشرع بقوله تعالى «وأن تصوموا خيراً لكم إن كنتم تعلمون» وهو ما يعني بدلالة الخطاب القرآني لتلك الآيتين السابقتين أن الصيام خير لكم من الفدية إن كنتم تدركون أهمية ذلك الصيام.

وممما لا شك فيه أن تلك الآيتين كانتا قبل التحديد المعلوم للصوم وفقاً لأحكام الشرع المتبعة ، لذلك نسخت تلك الآيتين السابقتين من كتاب الله.. بحكم ما نزل بعد ذلك من آيات تحديد الصوم وفقاً لمفهومه لغة واصطلاحاً مع تحديد الشهر المعلوم فيه وكذلك أحكام الصيام وآدابه والفوائد المرجوة منه. كما سنوضح ذلك تباعاً..