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 أنتقصها 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 خاشعا 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 يعذب 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 والنوافل 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 ذراعا وإذا تقرب إلي ذراعا تقربت منه باعاً وإذا أتاني يمشي أتيته هرولة" رواه البخاري و" يقول الله تعالى في حديثه القدسي " من عادى لي وليا فقد آذنته بحرب مني، وما تقرب لي عبدي بشيء أحب إلي مما افترضته عليه، ومازال عبدي يتقرب إلي 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 .

يحـــدث

إحباط من صدق

معين النجري

أحيانا اشعر باحتياط شديد لو تفرق على أزهار الربيع لنقلها إلى مربع السواد الحالك بلمحة عين .

هذا الإحباط يحضر أحياناً فجاءه كحادث سير أو كخبطة الجدعان التي يبدو أنها ستثبت براءتها قريباً مما لحق بها من تشويه وإساءة سمعة.

هذا الإحباط منبعه الإجماع ، رغم أن علاقتي بهذا المصطلح غير جيدة ، ابتداءً بإجماع العلماء و انتهاءً بإجماع الشعب يريد. إلا إنني مضطراً هنا لاستخدامه.

فحين نتحدث عن ظاهرة سيئة أو سلبية يمارسها المجتمع في نهار أو ليل رمضان يحصل إجماع أو قل شبه إجماع على رفضها وكل واحد يدلو بلسان الرفض والتشنيع لهذا السلوك ال..... وال.... وال.... وهذا شيء جيد، أننا مانزال ننبذ السيئ بشكل جماعي ، لكن الشيء غير الجيد انه لا تكاد تمر لحظات عن إجماعنا وربما بعد توقف الحديث مباشرة إلا وقد انغمسنا في ممارسة هذا العمل وكأننا لم نتحدث عنه ولم يسبق أن ناقشناه أو ذكرناه ولو من باب المجابرة .

فمثلاً في شهر رمضان هناك الكثير من السلوكيات و التصرفات التي لو تتحدث عنها إلى الكثير لو جدت الموقف شبه موحد حول رفضها تماماً، وقد حدث وناقشناها في المساجد وعلى صدور الصحف وأحياناً في الفضائيات ولم نجد من يؤيد فاعلها.

ومع هذا لم يحدث أن اختفت أو حتى تراجعت ولو بنسبة بسيطة. بل العكس تماماً، كل عام يمر تزداد ازدهاراً وانتشاراً ومن التمرة في صرح الجامع إلى الحامضة إلى مقلى سلتة وقرص سبايا و بنت الصحن.

وغيرها الكثير من الظواهر التي قد لا تجدها إلا في رمضان اليمن فقط، حيث التراحم و التواد والعطف مجرد مصطلحات صالحة للاستخدام على منابر المساجد وأمام الميكرفونات وبين سطور الكتب، أما في الواقع فاليمن غير.

ورمضانكم مودة من صدق.

د. فاطمة إسماعيل الأكوع

الحمل والصيام.. هل ينسجمان مع وجود اضطرابات؟

ليس الحمل حالةً عابرة لا تستحق اهتمام من أي نوع، بل ضرورة من ضرورات البقاء إلى أن يرثَ الله الأرض وما عليها؛ تمر بها المرأة لتُرزق بمولودٍ يكون قرة عين لها ولزوجها.

تجربة جدير بنا بحثها وتناولها في هذه الأيام المباركة من أيام شهر الصيام وغمرة ما يتملك المرء فيه من إحساس براحة نفسية واطمئنان وسكينة.

بهذه الأطلالة نلج إلى التفاصيل من منظور صحي، وفيها تحدثت الدكتورة/ فاطمة إسماعيل الأكوع- اختصاصية أمراض النساء والولادة، مُستعرضة ما يبعث على الحمل من منغصات ومتاعب محتملة وما يشترط في صيام وغذاء الحامل في شهر رمضان، وموردةً نصائح كثيرة فيها من النفع والفائدة للأم وجنينها، حيث قالت: العناية بالأم الحامل لا تقتصر فقط على الغذاء خلال شهر رمضان أو غيره، فالراحة- أيضاً- مهمة لها وألا تتعرض للإجهاد الجسدي والنفسي، وتبقى بعيدةً عن كل ما من شأنه التأثير سلباً على حملها؛ ملتزمة بزيارة الطبيب أو الطبيبة المختصة -عند الحاجة- للاطمئنان على حالتها ولتتزود بالنصائح التي ستعود عليها بالفائدة.

وفي حال عدم وجود أي عارض مرضي يستدعي أخذ المرأة الحامل علاجاً معينا، وطالما أن حملها طبيعي لا مضاعفات فيه ولا مشكلات تصحبه، وأنها ليست مصابة بأي من الأمراض التي تجبرها على الإفطار، ولا تستدعي حالتها أخذ أدوية بانتظام خلال فترة النهار، فلا مانع من أن تصوم شهر رمضان.

وقد ذهب علماء الشريعة الإسلامية إلى جواز أن تُفطر بحكم أن هناك عوارض اعترضت الصيام، وحاجة الحامل إلى المحافظة على نفسها وجنينها؛ وحاجة المريضة للطعام والشراب.

فعند عدم القدرة، لها أن تفطر وتؤجل الصيام إلى ما بعد رمضان عندما تكون لديها القدرة.

أما إذا لم يؤثر عليها، فلا تُحمل على شيء وهي باستطاعتها أن تصوم.

ويظل لزاماً على المرأة الحامل – متى صامت- أن تهتم بالأطعمة التي تتناولها على أساس الكيف وليس الكم، دائبةً على تعويض العناصر الغذائية؛ كعناصر الطاقة والبروتين والفيتامينات وكذا السوائل بطريقة صحيحة في فترتي الإفطار والسحور وبشكل متوازن.

فالتغذية السليمة بالكيفية الملائمة خير ما يؤمن سلامة الأم والحفاظ على صحتها وصحة الجنين أثناء الصيام. لذلك يجب تنظيم أوقات تناولها لها؛ لتحقق المنفعة والفائدة المرجوة.

ولو أن المرأة غير الحامل تحتاج(٢,١٠٠)سعر حراري كل يوم تقريباً، فإن السيدة الحامل تحتاج (٢,٥٠٠)سعر حراري يومي لتغطي احتياجاتها واحتياجات الجنين الغذائية .

وحتى تتحقق استفادة الحامل من الغذاء بهذه الكيفية؛ يجب أن تحرص على أن يكون غذاءها مؤلفا من:-

- حوالي (٥٥٪) من السعرات الحرارية من خلال(الكربوهيدرات) الموجودة في الخبز، البطاط، الذرة، الرز والمكرونة وغيرها.
- نحو(٣٥٪) من السعرات الحرارية من الدهون الموجودة في الزبدة، الزيت ومنتجات الحليب.
- (١٠٪) تقريباً من السعرات الحرارية؛ تنالها من البروتينات، وهي موجودة في اللحوم، السمك، البيض، ومنتجات الحليب والألبان.

ومتى تبدل الحال وشعرت الحامل أثناء صومها بتعب مع تسارع ضربات القلب وزيادة العرق وضيق التنفس أو الدوخة، فعليها أن تفطر فوراً، لا أن تواصل الصيام، منعاً لأي ضرر أو خطر محتمل.

ولا أنصح بصيام الحامل إذا ساءت واشتدت عليها عوارض الحمل مثل: الغثيان، التقيؤ، الدوار، الأرق، قلة النوم وكره الأطعمة، بل يجب أن تفطر في هذه الأحوال، لجوازه شرعاً وضرورته من الناحية الصحية.

كما أن الأوضاع الخطيرة للحمل، كمضاعفاته أو إصابة الحامل بالتهابات بولية حادة، تعتبر من موانع الصيام؛ لأن الحامل عندئذ ستحتاج لنظام غذائي معين وتناول الأدوية في أوقات منتظمة.

ويفترض بالحامل المصابة بفقر الدم لأسباب غذائية أن تفطر، ففي إفطارها ضرورة تفرض إتباع نُظام غذائي جيد تتوافر فيه نسبة عالية من الحديد.

أما المصابات بارتفاع ضغط الدم أو هبوط عضلة القلب أو تسمم الحمل أو بمرض في الكبد ، ففي أي من هذه الحالات يكون واجب على المرأة الحامل الإفطار، تلافياً لوقوع ما لا يحمد عقباه.

واللواتي يتعرضن لانخفاض ضغط الدم وهبوط معدل السكر بالدم هن بحاجة إلى الأكل في فترات متقاربة ولابد أن يُفطرن، وعليهن القضاء فيما بعد .

وهو ما ينطبق – أيضاً- على من يعانين من حمل غير طبيعي أو من علامات ولادة مبكرة.

إن لمرحلة الوحم- أي خلال الأشهر الثلاثة الأولى للحمل- خصوصية معها تتأثر المعدة نتيجة ارتفاع هرمون الحمل؛ فتزداد القابلية للغثيان والتقيؤ.

لذا من المفيد للحامل الصائمة تناول أغذية سهلة الهضم، سريعة الامتصاص والتعويض للجسم بالطاقة كالتمر، وأن يكون عشاؤها في رمضان موزعاً على عدة وجبات صغيرة أو دفعات، خالية من الدسم.

بينما في الفترة الأخيرة للحمل يجب أن يحوي غذاؤها كميات من الحديد والكالسيوم، لأن هرمون الحمل يكون قد انخفض في هذه المرحلة، ولها أن تتناول اللحوم والخضراوات مع التقليل من الدهون، لأن الكبد حينها لا يتعامل مع الدهون بصورة جيدة.

إلى ذلك، يتعين على الحامل الصائمة البدء بالإفطار سريعاً مع آذان المغرب، فتتناول حبات من التمر الغنية بالسعرات الحرارية، لمد الجسم بما يحتاجه من سكريات، ثم تُتبعها باحتساء الشُربة، لأنها غنية بالسوائل، مريحة للمعدة وتساعد على تعادل أحماضها الهاضمة.

وإن كان لها الإكثار من شيء؛عليها أن تُكثر من تناول السلطة.

وأؤكد على ضرورة احتواء وجبة العشاء الرمضانية الرئيسية للحامل على العناصر الغذائية اللازمة لصحتها وصحة جنينها، وموعدها عقب الانتهاء صلاة المغرب، على أن تتناول القليل منها بدفعة صغيرة أو معتدلة.

ويُفضل أن تتألف هذه الوجبة من السلطة والسمك أو اللحم المشوي قليل الدهون أو الدجاج بمعية القليل من الرز والخضراوات.

وبعدها بساعتين يمكن أن تأخذ وجبة خفيفة أخرى، مثل الفواكه والقليل من الحلويات أو الفطائر، إلى جانب أهمية تناولها للفيتامينات والأملاح الضرورية خلال رمضان، وكذا حمض (الفوليك) المهم جداً لصحتها أثناء الحمل ولبناء الجهاز العصبي للجنين، ولكونه يساعد على التقليل من حدوث العيوب الخلقية بجهازه العصبي.

وأبرز وأهم المصادر الطبيعية الجيدة والغنية بحمض الفوليك:(الفواكه، الخضراوات، عصير البرتقال، الأرز).

كما تحتاج الأم الحامل إلى كمية كبيرة من الحديد في غذائها، ولها أن تحصل عليه من الخضراوات كالسبانخ والسلطة، ومن الفواكه مثل الفراولة والتفاح، وكذا من اللحم والكبد.

وعلى المرأة الحامل عدم الاكتفاء فقط بوجبتي الفطور والسحور، بل يجب أن تتناول وجبة أخرى بين فترتي الإفطار والسحور، تحتوي على اللبن والبروتينات والأملاح والمعادن، وأنوه إلى أهمية تناولها لوجبة إضافية خفيفة عند منتصف الليل، مثل (السندوتش) وبعض الفواكه والقليل من التمر.

إن وجبة السحور التي تتطلبها الحامل، ينبغي أن تكون قريبة من موعد الإمساك، ويُفترض أن تكون وجبة خفيفة غير دسمة كي لا تهيج الحموضة أثناء الصيام، مُنهية بها وجباتها كاملةً، ولا بد أن يكون موعدها قريب من موعد الإمساك.

وعلى الدوام يجب على الأم الحامل تجنب المنبهات، كالشاي والقهوة، وكذلك عدم الإكثار من الملح، والامتناع عن الأطعمة كثيرة الملح والمقلية والمشروبات الغازية والبهارات الحارة.

ويمكن أن يتألف سحور الحامل- كذلك- من البيض والجبن والزبادي وبعض الفاكهة، بينما يُفضل تناولها لقدر كبير من السوائل بين فترة السحور والإمساك، لتعويض ما سيفقده الجسم خلال فترة الصيام ولتجنب الإمساك المصاحب للحمل أحياناً.

ولحصول الأم على ما يلزمها من خدمات ومساعدات أثناء الحمل، يتعين عليها مراجعة باكرة للمرفق الصحي؛ حتى تتزود بالنصائح والإرشادات المفيدة، بما يهون على الحامل الكثير من المتاعب، فكلما كانت المراجعة باكرة أول الحمل؛ كان هذا أفضل وأسلم لها ولجنينها، مُتيحاً الكشف عن أي مشكلة صغيرة كانت أو كبيرة أو محتملة تعترض الحمل أو الولادة؛ بما في ذلك المخاطر المرافقة للحمل، لتدارك المشكلة من البداية قبل أن تستفحل ويصعب علاجها ولكي لا تشكل- لاحقاً- أي تهديد، بمعنى أن هذه الزيارات تتيح التدخل المناسب في الوقت المناسب بشكل ناجح يكفل السلامة للحمل والجنين وحفظ صحة الأم.

● المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني بوزارة الصحة العامة والسكان

مستهلكون يقعون في فخ التـ

شـره الاستهـ

تحقيق / عبد الملك الشرعبي

مع إطلالة شهر رمضان المبارك تبرز سلوكيات استهلاكية خاطئة لدى غالبية الأسر اليمنية .. حيث تتهافت الكثير من الأسر على الأسواق والمحلات التجارية في سباق محموم لشراء مستلزمات وحاجيات شهر رمضان من المواد الغذائية .. وكأن رمضان شهر للأكل والشرب فقط .متناسين دلالات وابعاد الصوم وفضائله ..ولاهم لهم سوى التسوق وشراء اكبر قدر ممكن من المنتجات والمواد الاستهلاكية .. بشكل هستيري أحيانا – مع غياب واضح للثقافة الاستهلاكية لدى معظم المستهلكين ..ويجمع الكثيرون على أن شهر رمضان يقترن بهستيريا موائد الإفطار، ليتحول الشهر الفضيل من شهر عبادة إلى شهر أكل وتسوق، يطغى عليه الإسراف والبذخ، وتغيب فلسفة رمضان التي تقوم على الشعور بالمحتاجين لتحل محلها موائد تزخر بأصناف لا حصر لها من الطعام خلال وجبة الإفطار ...ما يجعل مصير كميات كبيرة منها سلات القمامة .

يأتي ذلك رغم الأوضاع ا
لدى غالبية المستهلكين و
السياسية التي شهدت
تزال تلقي بظلالها على
زيارة واحدة أو أكثر لأ
أحد الأسواق ستشاهد
في كل يوم رمضاني وش
المأكولات والمشروبات ..
المصروفات اليومية ستذه
الأسرة بالقليل منها أثناء
رمي الباقي وهو كثير إلى
واضح من قبل هؤلاء المس
بدون علم دلالات الصوم
الأسر الفقيرة والمحتاجة
تأكله إلا ما رحم ربي ..
الأخ علي الصايدي يف
دون إسراف، وأن العرو
التسويقية، ويحرص عل
ما يشتريه من الأسواق
عشية رمضان واشترى
وبكميات تفي لنصف ا
الذي اكتفى بشراء الض
المحلات بما في ذلك الس
عروضا وتخفيضات في
خلال الشراء وجد نفس
تخفيضات زهيدة لا تكاد
قريبة على الانتهاء والت
ويستغرب من النهم الكب
يتهافتون على هذه المحلا
البلاد مقبلة على حرب فت
الشراء بشكل ملفت وكأن
ارتفاع الأسعار بقدر ما
أن الأسواق تعج بجميع الم
إشكال في هذا الجانب .

تناقضات

أم ندى ربة بيت ما يهمها ع
والنظافة، ونوع الخدمة
الأقل عند المقارنة، وتعارض
المواد والسلع، التي قد يتا
نوع من التبذير، ودليل عل
أما محمد مزاحم فاعتبر

تـــواضـــع

شعر/ه

تواضعْ لمن تلقاهُ تزدادُ رفعةً ... فليس يزينُ المرءَ
فضوء النجوم العالياتِ مطئ طئاً ... عوا ليه يسري فـ
وتعلو طواويسَ الغرور بريشها ... وليس لها وزن النـ
فإن رمتَ نجماً يستنير به الورى ... فكن واحة الأخلا
وإن رمت فلكا لا يفلُّ شراعهُ ... فَخض في غمار ا
وغادر حظوظ النفس من كل خلّة ... ولا تلتفت للذا
وألقِ بأرياش الفخامة جانباً ... فما هدّ نفسَ الح
وخذ من شموخ الذل تاجَ مفاخرٍ ... إذا كنت بين المؤ
فإن كبير القوم من كان خافضاً ... جناحيه ممدود ال
تولى بكبرٍ من يرى الناس دونه ... ويأمر أو ينهى ب
فليس خلوقاً من جفا الناسَ أو طغى ... وتاه بأثواب ال
وظن بأن الأرض ملكُ يمينهِ ... وأن له حكمُ عل
يرى نفسه فذاً ويحقر غيرهُ ... ولا بد أن يحظى
يحدِّث كل العالمين بفضله ... وإن كان أدناهم