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

القوة الروحية

عارف الدوش

أن النظام الإسلامي الوارد في القرآن الكريم والسنة المطهرة وفي اجتهاد المجتهدين نظرية تطبق و حياة تمارس وتعايش ويتم تطويعها وتطويرها لتصبح الحياة أكثر إنسانية وأعظم روحانية والإسلام حياة عريضة تتفتح في رحابها كل العقول وتزدهر كل النفوس وهو روح حر طليق قبل أن يكون نصاً أو مؤسسة أو حداً فلذلك لا يمكن أن نحده بحدود اجتهاد قرن بعينه ولا أن نقبل في فهمه وتفسيره ما أتانا عن المتأخرين من الرجال في العصور الأخيرة الذين يلحون على النص فيقتلون الروح وتتحول سماحة الإسلام الكامنة في نفوس المسلمين إلى جفاف وغلظة في أفواه المتحدثين باسمه وعقولهم فيزداد نفور المسلمين من إسلامهم الكامن في ضمائرهم لأن كل المتحدثين باسمه عجزوا عن اكتشاف ما في ضمائر المسلمين البسطاء والتعبير عنه. وهذه هي القضية! فالإسلام الذي يتحدث عنه الناس وكأنهم يأتون للناس بشيء غريب لم يعهدوه، ليس جديداً على الناس بل هو جزء من حياتهم وهم في جوهرهم صياغة حية لفكرة الإسلام والمطلوب من المجتهدين في العصر الحديث اكتشاف هذا الإسلام الحي في نفوس البسطاء من الناس وإزالة الشوائب عنه وتفجير طاقاته الخلاقة وربطه بحياة العصر بحيث لا يشعر المسلم الذي هو النموذج الحي لفكرة الإسلام بالغربة في القرن العشرين.

إن سبب هذه الغربة أن هذا الإسلام الكامن في النفوس والذي صاغ شخصيات المسلمين وأعطاها كينونتها وذاتيتها نسيج حضاري حي يتفاعل مع البيئة ويؤثر فيها ويتأثر بها ككل كائن حي، فيتطور الفرد ويتطور المجتمع أيضاً لأنه روح حية وليس شكلاً جامداً وإلا لما أمكن أن ينظم حياة الناس وعقولهم وهي متجددة أبداً لاهثة أبداً وراء الجديد. والعبرة ليست بما صار إليه الإسلام في حياة المتأخرين وعقولهم فإن ذلك الصورة الجامدة للإسلام الذي توقف عن النمو والحركة بتوقف المجتمع المسلم عن النمو والحركة. وإنما العبرة بما كان عليه الإسلام في حيويته وانطلاقه وهجومه الكاسح على معاقل الحضارات واحتوائه لها وهضمه لكل جديد وقديم فيها من الفكر والاجتماع وتجديد نفسه بالانفتاح على ثمرات الفكر والحياة حيثما نزل وبذلك تبرز قوته وتبدو روحه التطورية المعبرة عن روح العصر في كل مجالات الإبداع والابتكار ولا نستثني من ذلك الشريعة نفسها التي ضرب لنا مفكروها الأول المثل الحي للطواعية والمرونة وانفتاح الذهن على تجدد الحياة واختلاف صورها وإدراكهم الواعي لهذه الحركة المتصلة في أعماق المجتمع وسعيهم الحثيث للتعبير عن ذلك في فهمهم الكبير للنصوص وتفسيرها وتأويلها بما يحقق أكبر قدر من الفائدة للمجتمع، ويتيح لطاقات النص أن تنطلق بالقدر الذي يسمح به تطور الحياة في حدود الزمان والمكان.

×إن رصيد كل امة في هذه الحياة هو قوتها الروحية تلك القوة التي لا تُغلب وذلك الجمع الذي لا يُهزم وان هذه القوة لا تبنى إلا على أساس من الإيمان الصحيح والعقيدة الراسخة وإنها لا تبنى على حساب غيرها ولا تتأثر بنصيب أخته الدنيا التي هي في نظر العقلاء لا تقل أهمية عنها قال تعالى « وابتغ فيما آتاك الله الدار الآخرة ولا تنس نصيبك من الدنيا وأحسن كما أحسن الله إليك ولا تبغ الفساد في الأرض إن الله لا يحب المفسدين «(القصص: ٧٧(وإن للقوة الروحية طريقا واحدا هو طريق الله وللقوة المادية آلاف الطرق يتوخى المؤمن أقومها وأوضحها وما لا يعرقل سيره مع الطريق الآخر وما لا يتنافى مع ما تقتضيه الحقوق والواجبات التي سنها الكتاب وأوضحتها السنة وأن القرآن الكريم الذي أعد لكل أمر عدته وهيأ الأحكام للحوادث قبل نزولها وسبق إبداع العلم في مجال الإبداع إن القرآن ليقول للمسلمين بكل وضوح وتأكيد (وأن هذا صراطي مستقيما فاتبعوه ولا تتبعوا السبل فتفرق بكم عن سبيله ذلكم وصاكم به لعلكم تتقون)

ولم يقل مفكرو الإسلام علينا الوقوف عند ما ورثناه من آبائنا بل طوروه بالانفتاح على الجديد الذي وجدوه هاضمين له مطوعين فكرهم وموروثهم للتعبير عن الوضع الجديد بحيث يصعب علينا اليوم أن نقدر الثراء العقلي الذي أضفته حركة أهل الكلام والفرق الإسلامية المختلفة على تراث الإسلام ثم ما أعقب ذلك من نشاط الفلاسفة وعلماء الطبيعة المسلمين الذين بلغوا الذروة في النظر العقلي بحيث لم يغيروا من حياة المسلمين العقلية والاجتماعية فحسب بل غيروا من مسار الفكر البشري عامة وطوروه حتى أسلموا الشعلة لأوروبا في العصور الحديثة وهذا هو الإسلام الحي. الإسلام الروح. الإسلام المتطور الذي يتغذى بالتجربة ويتلون بالبيئة ويثري الحياة ويؤثر فيها ويتأثر بها ويهدف أبداً إلى الأمثل في كل شيء متجاوزاً حدود الماضي مستشرفاً المستقبل. ومن هنا كان تجدد روح الإسلام في الشريعة وفي الفلسفة وفي الفكر وفي نمط الحياة الاجتماعية ولا خيار للمسلمين اليوم إلا أن يفعلوا ما فعل أسلافهم بالاهتداء بروح الإسلام الحية وبتجاوز الماضي واستشراف المستقبل باكتشاف روح الأصالة الكامنة في نفوسهم ورفدها بتيارات الحياة الجديدة لبناء حضارة إسلامية انسانية جديدة لا تقف في وجهها القيود ولا تحول دون انطلاقها السدود.

يحدث

قليلاً من الإنسانية

معين النجري

■ يقال أن رمضان بلا أوجاع، لكني لا اصدق وفينا من يقتات الألم ولا يجد من يمد إليه يد رحمة، وفينا من يرهقه شهر الخير حد الانهيار، تصرخ الجمادات ألماً له ولا نسمع نحن أناته .

رمضان يودع العشرة الأيام... والريح تستمتع بصريرها في زوايا الكثير من بيوت اليمنيين الخالية إلا من الحب والتراحم والشفقة فيما بينهم .

أناس لا يفكرون في مد اليد أو إظهار حالة العوز التي يعيشونها خشية نظرة الناس المتعالية والمملوءة تأففاً . وحتى يقابلوا ربهم بأيد بيضاء لم تمتد إلى المخلوق والخالق فوق الجميع.

بيننا وبينهم وديان شاسعة أمر الإسلام بتقليصها فتفننا في توسيعها لنشعر بالتميز فجنينا الخيبة .

نتحدث نحن عن أصناف الأكل والحلويات والمشروبات والكماليات التي جلبناها إلى بيوتنا احتفاءً بشهر الصوم ،،،، ويحاربون هم في كل الجبهات من اجل الخبز والماء اللذين إن توفرا سكنت القناعة نفوسهم وشعروا أنهم أغنى من في الأرض.

ننظر إلى شهر رمضان بعيون جائعة.... وينظرون إليه بقلوب طاهرة ..قانعة ..وأحيانا منكسرة .

نتشعب في كسب الأموال بطرقنا الشرعية واللا شرعية تحت مبرر متطلبات رمضان ... ويتجمعون حول مرتب بسيط أو دخل محدود جداً يكفيهم الحاجة إلى الآخرين .

نتخير أنواع التمور وأجودها لنتباهى بها أمام الآخرين قبل أن نفكر أنها من السنة . ..ولا يتذكرون متى كانت آخر مرة احتفلوا ببعض التمرات على موائدهم ..

نتحدث إلى أطفالنا بجفاء عن احتياجاتهم وخياراتهم الرمضانية ...ويحتضنون أطفالهم بحنان تعويضاً لهم عن أحلامهم التي عجزوا عن تحقيقها .

كم نحن غرباء عنهم، رغم ما تجمعنا بهم من روابط متعددة ابتداءً برابط الإنسانية والدين واللغة والهوية الوطنية والجيرة والقربى،

حجر كبير يقف في الحلق وأنت تنظر إلى عجوز تجتهد في بيع سلعة بسيطة في الطرقات من اجل أطفال وبنات تركهم عائلهم أو أخذه القدر .

تشعر بكومة أحجار سكبت في قلبك عندما تمر على طفل وضع أمامه الميزان عل أحدهم يرغب في معرفة كم أضاف طعام رمضان إلى وزنه فيمنحه عشرين ريالا،أحياناً يغلب الطفل نعاس فيستسلم للنوم تحت أشعة الشمس أو أمطار العصرية، ونمر نحن بالجوار ولا نكترث لمثل هذه المناظر التي ينفطر لها قلب الصخر.

كم أنت رحيم يا رمضان وكم نحن قساة.

صوموا تصحوا

د. خالد غيلان سعيد

طفلك في رمضان بحاجةٍ إلى غذاء صحي !

الصيام بقيمه ومعانيه وما يبعث على النفس من إحساس بالمسؤولية والانضباط، مفيد مراسه والتعود عليه في سن الطفولة تجسيداً لروح الالتزام بتعاليم الدين الحنيف، ليكونوا بذلك أقوى وأقدر على صيام سليم ليس فيه عناء أو مشقة حال بلغوهم سن الحلم. ولا يعني هذا قسرهم وإرغامهم عليه وحملهم على ما لا يطيقوا تحمله، بل ترغيباً وتشجيعاً لهم مع مراعاة أعمارهم وأوضاعهم صحياً وبدنياً، فالطفل الصغير أقل تحملاً من طفل يكبره سناً، والقوي المعافى في صحته وبدنه ليس كمن يعاني هزالاً أو ضعفاً في البنية أو النمو؛ أو من مرض أو علة. على خلفية وأبعاد هذه القضية تحدث الدكتور خالد غيلان سعيد – استشاري طب الأطفال، محددا الشروط والقواعد والمعايير الصحية والغذائية الصحيحة الواجب على الآباء والأمهات الأخذ بها وتجسيدها عند تعويد الأطفال على الصيام، وكل ذلك شمله بقوله:

لسنا ضد تشجيع الأطفال على الصيام، لكننا ضد التشدد في تعميمه وفرضه على جميع الأطفال بمختلف فئاتهم العمرية.

فالشرط الأساسي لوجوب صيام الفرد حُدد عند البلوغ، ولا يشمل حكم الوجوب من لم يصل إلى هذه المرحلة، أي من هم في سن الطفولة.

وأمامنا نوعين من الأطفال:–

– النوع الأول:– أطفال قادرون على الصيام ويتمتعون ببنية جسدية وصحية سليمة.. هؤلاء لا مانع من تدريبهم على الصوم بشكلٍ تدريجي دون تهديد أو غضب.

– النوع الثاني:– أطفال لا يقدرون على الصيام لضعف بنائهم الجسمي أو لمعاناتهم من الهزال وسوء التغذية وفقر الدم ونقص المعادن؛ أو من ضعف وظائف الأعضاء وغيرها..

عدا عن ذلك المصابين ببعض الأمراض، مثل أمراض(الكلى – السكر– السل– الأنيميا– قرحة المعدة.. الخ).

فإجبار هؤلاء على الصيام وقهرهم على تحمل ما لا يطيقوا تحمله ليس في مصلحتهم بتاتاً، بل يشكل ضرراً وتهديداً لصحتهم.

وتعتبر السنة العاشرة أنسب سن لتعويد الطفل على الصيام؛ وأنوه إلى خطورة الصيام الكامل عند سن السابعة وما قبلها، لأن الطفل في هذه المرحلة العمرية يظل بحاجة ماسة إلى المواد الغذائية الجيدة التي تضمن حصول الجسم على كفايته من العناصر المختلفة اللازمة لعملية النمو والبناء بصورة طبيعية.

ولتعويد الأطفال على الصيام هناك طريقتان لذلك:–

× الطريقة الأولى:– تأخير تناول الطفل لوجبة إفطاره العادية بتأجيلها إلى(١٢) ظهراً، فيدل أن يتناولها في الساعة السابعة صباحاً أو قبل ذلك، ثم يصوم الطفل مجدداً إلى أن يحين موعد إفطار الأسرة.

× الطريقة الثانية:– الصيام من بعد تناول وجبة السحور مع الأسرة، ثم الإفطار عند أذان الظهر خلال العشرة الأيام الأولى من رمضان، وفي الأيام العشرة التي تليها يتم زيادة فترة الصيام من فترة السحور وحتى موعد أذان العصر.

أما في العشر الأواخر من رمضان فيمكن للطفل أن يصوم صياماً كاملاً كباقي أفراد أسرته الكبار.

وعلى أية حال يجب على الأم مراقبة طفلها أثناء صومه، فإذا لاحظت عليه الإرهاق الواضح والمرض أو عدم تحمله له، وجب عليها أن تسارع إلى إفطاره.

وألفت هنا إلى أهمية تناول وجبة السحور في وقت متأخر قبيل أذان الفجر، فهو أمر مهم للطفل؛ يخفف عنه كثيراً مشقة الصوم، ويشترط في هذه الوجبة أن تكون مغذية مكتملة العناصر الغذائية لتمد الجسم بالطاقة اللازمة لمزاولة النشاط اليومي دون تعب أو إجهاد.

بالتالي، أبرز ما يمكن عرضه من نصائح وإرشادات غذائية تعود على الطفل بالفوائد وتعينه على صيام يومه بشكل طبيعي:–

– أن تكون وجبة الإفطار متكاملة، محتوية على العناصر الأساسية؛ كالبروتينات التي تتوافر في اللحم والدجاج والأسماك، والنشويات مثل الرز والمكرونة والمواد الدهنية؛ كالتي في اللحم، وأن تتضمن الوجبة – أيضاً– أغذية غنية بالفيتامينات؛ مثل الفواكه في مقدمتها التمر؛ وكذلك الخضراوات، شرط ألا يتناولها الطفل بإفراط.

– تجنب العطش والجفاف مهم جداً من خلال الإكثار من شرب السوائل؛ مثل الماء والعصائر الطبيعية الطازجة في السحور، وتناول المواد المرطبة؛ كالزبادي.

– الامتناع أو التخفيف كثيراً من البهارات الحارة وكذلك الحلويات؛ حتى لا تؤدي إلى الشعور بالعطش؛ خاصة وقت السحور.

– لا بأس من تناول الطفل لبعض الحلويات حتى تمده بالسعرات الحرارية المفيدة، لكنها بالمقابل تعطي إحساساً بالشبع وتقلل شهيته للأغذية الصحية اللازمة للجسم، والأفضل تأجيل تناولها إلى ما بعد وجبة الإفطار بفترة.

– وجبة السحور أساسية ومهمة، فهي تُعد الطفل لصيام يوم بأكمله وتقيه من انخفاض نسبة السكر في الدم أثناء الصوم، والأولى تأخير هذه الوجبة إلى قبل أذان الفجر، وأن تكون وجبة متكاملة، حيث يُشترط في هذه الوجبة احتوائها على البروتينات؛ كالبيض والفول. فالفول– تحديداً– بطئ الهضم؛ تستغرق عملية هضمه في المعدة فترة طويلة، وبالتالي يناسب الطفل؛ مخلفاً لديه الشعور بالشبع لأطول فترة ممكنة.

كما يفضل تناول فتة التمر أو فتة الحليب مع السحور، ويفضل إذا أمكن تقديم السلطة والفاكهة مع هذه الوجبة.

إذن، لا يليق بالأب أو الأم إجبار الطفل الصائم على الإكثار من الطعام من منطلق الحرص على صحته والخشية عليه من عوارض الصيام، فذاك مدعاة لإلحاق الضرر بجهازه الهضمي بدلاً من نفعه؛ من جراء إدخال الطعام على الطعام.

إنما يتوجب مراعاة التدرج في صيام الطفل وأهمية احتواء غذائه على كامل العناصر الأساسية الداعمة صحته ونمو جسمه والتي تؤمن له الحصول على سعراتٍ حرارية تمده بالطاقة والحيوية والنشاط.

خصوصية رمضان ..

مرت بلادنا بأحداث شكلت تغيرات ملحوظة على واقعها وأسهمت في خلق تكتلات سياسية جديدة وأحزاب ناشئة متعددة ومن لم ينظم إلى حزب يكون له توجه سياسي معين يؤمن بأحقيته ويرفض ما سواه وبين هذا وذاك هناك من يؤمن بالديمقراطية والتعددية الحزبية بقلب كبير وبصدر رحب تحت سقف الوطنية، بعيداً عن أولئك الذين اتخذوها منبراً للعداء ووسيلة للانتقام وأمام كل تلك الانقسامات المتعددة سياسياً انبثقت روحانية هذا الشهر الفضيل، وبخصوصيته ونواميسه وأجوائه بل بعاداته وتقاليده المنوطة بهذا الشعب شكل عرساً فرائحي روحاني عانقت فيه القلوب بعضها وتوحدت صفوفهم بالطاعات والاقبال على الخيرات وبروح التسامح ينبذون كل معترك يحول دون التآخي بينهم فهذا الشهر المقدس لا يقبل إلا القلوب البيضاء ولا يصافح إلا أيادي السلام..

تحقيق/ وائل شرحه - أسماء البزاز – أمل الجندي

ما أعظم

الله ما أعظمه من شـ
علينا في عز الأوضا
والأزمات المتوالية التي
جعلت أناسه ينأون ع
إلى سبل التوحد الوج
رسالة إلهية تبين للناس
العودة المخلصة إلى ا
هكذا استهل الأكاديم
هذا الموضوع مبينا: د
واحد نصلي في صفو
والقرآن نصل الرحم
نغسل قلوبنا من الحس
الحب والتسامح نعين
ونترنم في لياليه الى
موروثات شعبية رائ
إفطارنا واحدة وفيه ي
الله لا رضا المعبودي
حياتهم فياليت إن الد

شغا

أما الناطق الرسمي
الوجيه فهو يقول : في
بعيداً عن ذواتنا وكم أ
الأولى في الحياة وفي
لمشاكلنا ويذود الناس
الاتفاقات وهذا هو حـ
المساجد وفي مختلف
الوطني والدورات والب
في هذا الشهر من منـ
حريص على الفوز بعـ
وتفادي المشاكل و
للحكمة التي ورثوها
بإذن الله.

ال

يقول الدكتور عبد الخـ
بجامعة صنعاء إن الذ
من عدم التوازن النفس
من الأسباب التي تمر
الكريم بعاداته وتقاليد
الأمان والطمأنينة بـ
مخيمة على المشاعر ا
وقال خميس إن رمضـ
من الاستواء النفسي

طبيعة فاتنة وأمطار غزيرة

رمضان في إب.. ع

مواطنون: رم
تتعكر
المستمرة للك
الكثي

لعل الجميع ينتظر شهر رمضان المبارك عاماً بعد آخر، لما لهذا الشهر من فضائل كريمة، كما يعتبر محطة للتغيير في التناولات اليومية، فأيام هذا الشهر تختلف إلى حد كبير عن الأيام من باقي أشهر السنة، وتختلف عادات الناس وتقاليدهم في هذا الشهر من منطقة إلى أخرى، ومن قطر إسلامي إلى آخر أنها تختلف في إطار القطر الواحد مع وجود بعض من الملامح المتشابهة.. إلا أن الجميع سواءً في اليمن أو أي بلد إسلامي يعتبرون هذا الشهر أفضل شهور العام على الإطلاق..

وفي محافظة إب «اللواء الأخضر» تمتزج روحانية الشهر الكريم بجمال الطبيعة وفتنتها خاصة أن شهر رمضان قد أهل على المحافظة مصحوباً بالأمطار الغزيرة وفي الأسطر التالية نستطلع آراء بعض من أبناء المحافظة حول رمضان وما يمثله بالنسبة لهم..

استطلاع/ عبدالباسط النوعة

تحتفظ محافظة إب على امتداد المناطق والقرى التابعة لها بعادات وتقاليد تعيشها في هذا الشهر الكريم ربما تختلف وتتباين هذه العادات من منطقة إلى أخرى لكن هناك الكثير من السمات المشتركة كما أن هناك عادات وتقاليد انقرضت ولم تعد تمارس كما كان بالسابق، وهذا ما أكده الحاج محمد عبدالكريم سفيان الذي قال إن رمضان قبل عشرين عاماً يختلف عن رمضان هذا العام، ويقصد بذلك اختلاف الناس في تعاطيهم مع هذا الشهر ويذكر منها أن الناس في السابق كانوا يستقبلون الشهر الكريم منذ دخول شهر شعبان ويشعرون بالفرحة بهذا الشهر قبل مجيئه ويزداد نشاطهم في شهر شعبان ليس كما هو حاصل هذه الأيام بزيادة شراء المواد وما يستخدم للأكل بل النشاط من خلال تجهيز المساجد وتلطيفها وحتى تلميعها بمادة النورة «بالإضافة إلى ازدياد إقبالهم على المساجد فضلاً عن التسامح الذي يتحلون به بصورة أكبر بكثير مما هو عليه في الأشهر العادية ولعل الفرحة الكبرى التي طالما ينتظرونها هي الليلة الأولى من رمضان حيث كان الناس يجتمعون في المساجد لذكر الله والصلاة على رسوله، لأن جلسات السمر تبدأ من الليلة الأولى.

ويضيف أن الناس كانوا ينامون حتى الفجر من بعد منتصف الليل بعد أن يقضوا النصف الأول من الليل في جلسات الذكر وقراءة القرآن، ليمارسوا يومهم من بداية وليس كما هو حاصل هذه الأيام يظل الناس ساهرين لا ينامون إلا بعد الفجر ويظلون طيلة الصباح وحتى الظهيرة وهم في الفراش

بل إن البعض قد يفوت صلاة
فرادى، ولم يعد الناس حريص
لا سيما قراءة القرآن وكذا الف
فقد كان كل الناس كباراً وصغا
«فطيرة الشباب» التي تصنع م
من التنور الطيني وهي لذيذة .
الإفطار، فقد أصبح الكثير م
الإفطار الجماعي في المساج
البيوت أو في أي مكان جماعة أ

شروق و

ما أجمل شروق الشمس في
حرصنا أثناء تواجدنا في إحد
أن نصلي الفجر وننتظر الشمس
من أعالي الجبال لتبعث أشـ
الأشجار الخضراء والوديان ذ
لتضيف لها ألواناً من الجمال الأ
هو ذلك السكون المنتشر في الأر
مد خياله ليصل إلى الأفق البع
أحمد سالم أن الناس قديماً ل
من رمضان ويخرجوا بعد أن
وذكر الله وقراءة القرآن عقب د
ولهذا ترى الحركة دؤوبة في وقت
وأحاديثهم وأصوات أبقارهم وم
لتبعث الحياة وتزيد من روحانية
والنشاط وليس شهر النوم والك
ويقول الشاب سامي نصير أن
روحانية للنفس البشرية يزوده
والفاضلة التي ربما تكون الشـ
جزءاً منها، كما أنه محطة لا