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

الخوف والخشية

عارف الدوش

● الخوف والخشـية من أجلّ منـازل الطريق الى الله وأنفعهـا للقلب و«الوجل» و «الخوف» و «الخشـية» و «الرهبة» ألفاظ متقاربة غير مترادفة . قال أبو القاسـم الجنيد: الخـوف توقع العقوبة علـى مجاري الأنفاس وقيـل: الخـوف اضطـراب القلب وحركتـه من تذكر المخوف وقيـل: الخوف قوة العلم بمجـاري الأحكام. وقيـل: الخوف هـرب القلب مـن حلول المكـروه عند استشـعاره أمـا الخشـية فهي أخص مـن الخوف وهـي للعلمـاء قال الله تعالى» «إنما يخشـى الله من عبـاده العلماء»(فاطر: ؟؟) فهي خـوف مقرون بمعرفة الله فالخوف لعامة المؤمنين والخشية للعلماء العارفين والهيبة للمحبين والإجـلال للمقربين . وعلى قدر العلم والمعرفـة يكـون الخوف والخشـية كما قـال النبي صلى اللـه عليه وسـلم «إني لأعلمكم بالله وأشـدكم له خشـية « وفـي رواية «خوفًا» وقال «لـو تعلمون ما أعلم لضحكتم قليلا ولبكيتم كثيرًا ولما تلذذتم بالنسـاء علـى الفرش ولخرجتم إلى الصعدات تجأرون إلى الله تعالى» والخوف مـن الله تعالى على مقامين: أحدهما: الخـوف من عذابه وهذا خوف عامة الخلق والثاني: هو خوف العلماء العارفين قـال الله تعالى «ويحذركم الله نفسه»(آل عمران: ٢٨)

●والخوف من الله تعالـى هو خوف عقوبته في الدنيا أو فـي الآخرة وقد فرض الله سـبحانه على العباد أن يخافوه قال الله تعالى «وإياي فارهبون «(النحل: ٥١) ومـدح المؤمنين بالخوف فقال الله تعالى» يخافون ربهم من فوقهم»(النحـل:٥٠) وقال ابو علي الدقاق: الخوف على مراتب : الخوف والخشـية والهيبة . فالخوف: من شـروط الإيمان وقضاياه قال اللـه تعالى «وخافون إن كنتم مؤمنين»(آل عمران: ٧٥) والخشـية: من شـروط العلم قال الله تعالى «إنما يخشى الله من عباده العلماء «(فاطر: ٢٨) ومن خشـع لله تعالـى امتلأ قلبه بالنور ومن امتلأ قلبه بالنور وفاضت عليه عطايا مولاه وبركاته وأفاض على قلبه من أنوار علمه فامتلأ قلبه بخشيته لذا كان العلماء به هم أخشـى خلقه له لما عرفوا من الحق سـبحانه وتعالى ولما شهدوا من عظمته وكبريائه. وهذا هو حال القرآنيين الذين استقوا من أنوار القرآن الذي هـو كلام الله وعلمه. والهيبة: من شـروط المعرفة قال الله تعالى»ويحذركم الله نفسـه»(آل عمران:٣٠) وقال يحيـى بن معاذ: مسـكين ابن آدم لو خـاف من النار كما يخاف مـن الفقر لدخل الجنة. وقال أبو القاسـم الحكيـم : من خاف من شـيء هرب منه ومن خاف من الله عز وجل هرب إليه.وقال بشر الحافي: الخوف ملك لا يسكن إلا في قلب متق. وعن عائشة رضي الله عنها أنها قالت : قلت يا رسـول الله :»والذين يؤتون ما آتوا وقلوبهـم وجلـة» (المؤمنون: ٦٠) أهم الذين يشـربون الخمر ويسـرقون ؟ قال : لا. ولكن هم الذين يصومون ويصلون ويتصدقون ويخافون أن لا يتقبل منهم «أولئك الذي يسارعون في الخيرات وهم لها سابقون»

●والخوف سراج في القلب به يبصر ما فيه من الخير والشر. وأي شيء إذا خفته هربت منه إلا الله عز وجل فإنـك إذا خفته هربت إليه. قال أبو سـليمان: ما فارق الخـوف قلبًا إلا خرب . وقال إبراهيم بن سـفيان: إذا سـكن الخوف القلوب أحرق مواضع الشـهوات منها وطـرد الدنيا عنهـا. وقال ذو النـون المصري: الناس علـى الطريق ما لم يزل عنهم الخـوف فإذا زال عنهم الخوف ضلوا الطريق . ومـن ثمرات الخوف أنه يقمع الشـهوات ويكدر اللـذات فتصيـر المعاصي المحبوبة مكروهة فتحترق الشـهوات بالخوف وتتأدب الجوارح ويذل القلب ويسـتكين ويفارقه الكبر والحقد والحسد ولا يكـون له شـغل إلا المراقبة والمحاسـبة ومؤاخذة النفـس في الخطـرات والخطـوات والكلمـات. وأقل درجـات الخوف مما يظهر أثره فـي الأعمال أن يمنع المحظورات. والخوف سـوط الله تعالى يسوق به عباده إلى المواظبة على العلم والعمل لينالوا بهما رتبة القرب من الله تعالى وقال علي بن أبي طالب كرم الله وجهه: «من اشـتاق إلى الجنة سلا عن الشهوات ومن أشفق من النار رجع عن المحرمات»

● وكان رسـول اللـه صلـى الله عليه وسـلم يصلي ولجوفـه أزيز كأزيز المرجل من البكاء. روي أن أبا بكر الصديـق رضي الله عنه قال لطائـر : « ليتني مثلك يا طائـر ولم أخلق بشـرًا» وقال أبو ذر رضـي الله عنه «وددت لو أني شـجرة تعضد». وقال عثمان رضي الله عنه «وددت أني إذا مت لم أبعث» وقالت عائشـة رضي الله عنها «وددت أني كنت نسـيًا منسيًا »وكان علي بن الحسين رضي الله عنه إذا توضأ اصفر وتغير فيقال له : مالك؟ فيقول « أتدرون بين يدي من أريد أن أقوم؟» وقـال احمد بن حنبل رحمة الله عليه «سـألت ربي عز وجـل أن يفتح علي بابًا من الخـوف ففتح فخفت على عقلي فقلت: يا رب على قدر ما أطيق. فسكن قلبي

يحـــدث

تبادل ادوار

معين النجري

مـا يـزال كبـار القـوم يتصارعون انتصـاراً لمصالحهـم لندفـع نحن البسطاء الثمن من قوت أبناءنا وصحة أجسادنا وسلامة قوانا العقلية.

يقولون أن الشـيطان ليس هنا خلال شـهر رمضـان ، لكن ثمة شـياطين كثر من بني البشـر أكثـر منه براعة ، يسـتطيعون أن يمنحونـه إجـازة إجبارية وسـيقبل بها راضياً مقتنعا لأنه يـدرك أن هناك من سـيقوم بما عجزت عنه حيله و وسوساته.

كنا نعتقـد إننا قد تجاوزنا الأسـوأ ومازلـت أتمنى ذلك، لكـن ما يحدث بشكل شبه يومي من إراقة دماء يمنية سواء عن طريق الاغتيالات أو العبوات الناسفة المنفلتة أو الصراعات بين بين يوحـي وربما يؤكد بأننـا لم نتجاوز الدوامـة الشـيطانية ، وان أعـداء الإنسان ما يزالون طلقاء ولم يصفدوا بعد حتى في نهار وليل رمضان.

لقـد نجح هـؤلاء في تبرئة سـاحة الشـيطان من كل الأعمال الإجرامية التـي نشـهدها منـذ فتـرة ونختتم العرض بلعن الشيطان باعتباره المتهم الأول والعدو الافتراضي للإنسـان و سبب كل البلاوي التي تلحق بنا .

لقد ذكرني هؤلاء بنكتة غير مهذبة لا مجـال لذكرها هنا كان بطلها واحد من بنـي ادم حـاول أن يقوم بعمل بشـع للغاية، وحين فشـل تعوذ من الشيطان فرد الشـيطان الذي كان مذهولاً من بشـاعة مـا يقدم عليه الآدمـي هذا (أعوذ باللـه منك أنت ، حتى أنا لـم يخطر على بالي هذا العمل).

وهكذا سخر بعض كبار القوم نعمة العقل والتدبير لانتقام كل طرف من الآخر ولكن عن طريقنا نحن بسطاء القوم. وفي النهايـة كما يقول المثل (الحجر من القـاع و الدم من رأس القبيلـي) لا احـد منهـم يمكن أن يتضـرر كما نتضرر نحـن ، ربما نفسياً في حال تعرض إلى خسارة أو هزيمة ألحقها بـه الخصم . أما الدماء و الأنفس فمن الشعب العرطة هذا .

والغريـب أن هـذه الأدوات التـي يسـتخدمونها فـي صراعاتهم تعمل بحرص و إتقـان وكأنهـا مؤمنة أن ما تقوم به سـيخدم و الوطن و يبني مستقبلاً زاهراً لأبنائهم.

والكارثـة أن تجد من هو مقتنع بهذا، ولذلك عنده اسـتعداد للعمل بجد من اجل تدمير الآخـر باعتبار الآخر هو الشـيطان الأكبر، والسـبب الرئيس لتدمير البلد.

لذلك يجب أن نسـتغل شهر رمضان لنتضرع إلى الله من اجل أن يخلص بلدنا مـن هؤلاء الشـياطين ويرزقنا الأمن و السـلامة والرزق الوفير وإنا لله وإنا إليه راجعون.

د. أحمد يحيى الصعفاني

مـع التخمة صحتك في مأزق !

شكاوى نسـمعها كثيراً.. البعض يصف آلامها ومساؤها- أحياناً- بأنها لا تُطاق..

ومـا ذاك في شـهر الصيام – علـى الأرجح – إلا لزيـادة تناول كميات كبيـرة من الأطعمة والمشروبات عند الإفطار أو مع العشاء أو حتى عند السـحور، وإقبال من لا هـم له – إن جاز التعبير- سـوى إشباع بطنه الخاوية وإتخامها بخليـط مـن الأغذيـة دون اكتـراثٍ للعواقب والمآلات..

مشـكلة جديرة بالاهتمام في هذا الشهر الكريم يصف ملامحهـا ويقف على أبعادهـا وآثارها السـلبية؛ الدكتور/أحمد يحيـى الصعفاني – استشـاري أمراض الباطنة والجهاز الهضمي، مُبـرزاً فـي ذات الإطار أجـل الفوائد الصحية والإرشادات؛ حيث قال:

يتسـامى شـهر رمضـان في قلوب المسـلمين ويحظى بمكانـة رفيعة لا تضاهـى، ففيه يَعظم الأجـر والثواب للصائمين العابدين والمتصدقين، ومـع صالح الأعمال يـزدادون قربى إلى المولى جل وعلا الذي ما كان ليختص هذه الأمة بصيام الشهر الفضيل حتى يمنع عن عباده الطيبات من المآكل والمشـارب عبثاً طوال النهار من كل يوم.. امتداداً لشـهر كامل، إنما لحكمة عظيمة أودعها وفوائد واسعة لو فقهها الناس وسعوا إلى نيلها واستثمروا الشهر المبارك في الصحة لكان خيراً لهم وتمنوا العام كله رمضان.

وهـذه الحكمة يجب أن تبقى حاضرةً غير مغيبة لدى كل صائم عند تناوله إفطاره وعند جلوسـه على مائدة العشـاء الرمضاني ومـا يليها ليلاً حتى السـحور قبيل الفجر، ليحافظ على صحته ولا يجد ما يعيقه مـن منغصات عن أداء صلاة العشاء والتراويح على الوجه الذي يرضي خالقه.

عموماً، فكل ما يحتاج إليه جسـم الإنسـان من غذاء لا يزيد على جرام واحد لكل كيلو جرام من وزنه في اليوم، أي ما يعادل في المتوسـط (٧٠) غرامـاً من البروتينات، ومقادير قليلة من المعادن والأمـلاح والفيتامينات توجـد مجتمعة في طبق صغير من السـلطة وكمية معقولة من النشويات والدهون.

فالتغذية بمفهومها الواسـع تشـمل سلسلة من العمليـات التي يسـتطيع الجسـم بواسـتطها امتصاص وتمثيل الغذاء ليحفز النمو ويسـتهلك الطاقـة ويعـوض الأنسـجة ويمنـع الأمراض، وفي الوسـط العلمـي يسـميها البعض(كيمياء الحيـاة)، ولا يكون بالتخمة وحشـو المعدة؛ بل بالوسطية والاعتدال في الطعام الغني بالعناصر المفيـدة للإنسـان. لذلك يجـب على الصائم مواصلة تحكمه في نفسـه وصبـره على ملذاته بتنظيم تناوله للغـذاء في الإفطار وخلال وجبتي العشـاء والسـحور ومـا بينهما، عمـلاً بقول المصطفى(صلـوات الله وسـلامه عليـه): « ما ملأ آدمي وعاءً شـراً من بطن، بحسـب بن آدم لقيمـات يقمن صلبه، فإن غلبت الآدمي نفسـه، فثلـث للطعام وثلث للشـراب وثلث للنفس»(رواه الترمذي) .

الأمـر الـذي غاب عـن الكثير مـن الصائمين، فنجدهـم- بالمقابـل- يعانون من مشـاكل في الهضـم ومن آلام البطـن وانتفاخها عقب وجبة العشـاء في رمضـان، وظهور هـذه المنغصات ليس بعـد انقضاء ليـال وأيام أو أسـابيع من الشـهر الكريم؛ بل منذ الليلة الثانيـة أو الثالثة علـى الأرجح، وكهذا تمتد المعاناة وتسـتمر مع اسـتمرار إتخام البطن في كل ليليـة من لياليه الحالمـة، لكن المعدة وما يليها من قناة هضمية لا تحتمل هذا التكديس والحشو، حيث تواجه تغيراً وتبدلاً في النظام الغذائي ومواعيد الأكل والراحة علـى نحو يغاير ما اعتـادت عليه قبل رمضان، بينما تكونُ مجبرةً على الركود والسـكون أثناء الصيام نهـاراً، خاوية- على غيـر العادة- لمدةٍ تزيد على(١٤)ساعة يومياً؛ يقابله نقصاً واضحاً في إفرازاتها وعصاراتها الهاضمة.

ولمـا يُتْبَع الصيام من شـعور بالجوع والعطش، تُلَـحُ على الصائم رغبة فـي التهام أكبر قدر من الغـذاء والماء، فينصـب اهتمامه علـى الإفطار ووجبة العشـاء وعلـى تنويع أصنـاف وألوان الطعام والشراب.. من مقليات ودهون وحوامض وأطعمـة غنية بالتوابل والبهارات، وعلى مضض يرتقب لحظة فرج تتجلى عقب غروب الشمس مع سـماعه آذان المغرب من المساجد أو بعيد دوي مدفع رمضان، وبلا هـوادة أو صبر ينكب على أكل مـا يجده أمامه دونما مضـغ جيد أو حتى بـدون مضغ؛ وكأنما لا يجد وقتاً يسـعفه ليأكل بروية وتأني، وإذا غص بلقمـة دفعها بكوب أو بأكواب من الماء أو العصير البارد!

فتمتلئ المعدة بخليـط غير متجانس من الأطعمة والمشـروبات ومعهمـا كميـات من الهـواء يتم ابتلاعها مع الغذاء .

وبهذا الحشـو المفاجـأ تتضرر المعـدة وتكون عاجـزة غير قادرة على أداء وظيفتها، فتتوسـع جدرانها وتتمـدد، وتزيـد إفرازاتها الحامضة وعصاراتهـا الهاضمة فـي محاولة للتغلب على هذا العجز.

ومـن هنا تبـدأ المعانـاة، لكنها من نـوع آخر، إذ يشـعر المتخم بأوجاع في بطنـه؛ ربما تفوق احتمالـه، فتتعالى صرخاته من فرط الألم، ليجد نفسـه عاجزاً خائر القوى، وقـد أرهقه الضيق والامتلاء والغثيان.

ونتيجـة تدفق الـدم بكميات كبيـرة إلى المعدة لإتمـام عملية الهضم المتعسـرة وما يفضي إليه من نقص التروية الدموية لباقي أعضاء الجسـم الحيويـة الأخـرى؛ كالمخ والقلـب والعضلات، يشعر المتخم- على أثر هذا- بالخمول والنعاس والصداع والدوار.

أضف إلى ذلـك ما يمر به المتخـم من أعراض عسر الهضم وحرقة المعدة والحموضة وتلبكات القولـون والانتفاخات، وربما قـاد به الأمر إلى تسمم غذائي ونزلة معوية حادة –عادة – ما تكون شديدة وخيمة الأثر على الصحة.

لذلـك أنصح أخي الصائـم بتنويع الأطباق ذات القيمة الغذائية المفيدة للجسم على أساس نوعي، دون الإكثار منها أو من تلك التي تنتمي إلى نفس الصنـف من بروتينات؛ مثـل اللحم مع الدجاج والسمك، أو النشـويات؛ كالخبز الأبيض والأرز والمكرونة والبطاط..

وعوضاً عن هذا؛ يمكنه الإكثار من الخضراوات والفواكه الطازجة.

ولـن يفيـدك الإسـراف – أخـي الصائم- بل سـيضرك، ولتبدأ فطورك بتمرات مع القليل من المـاء المعتدل غير البـارد، وأحذر مـن أن تبدأ فطورك بأطعمة مقلية.

أيضـاً، لا تكثـر من المقليات ومـن تلك الأطعمة الدسـمة في وجبة العشاء الرمضانية الرئيسية، ولا تضيـف لما تتناولـه من طعـام جرعات من الماء البارد أو شـيئاً من المشـروبات الغازية أو العصائر المعلبة، لما تتسـبب به من تقلصات في عضلات البلعـوم والمريء ومن سـرعة إحداث أعراض سوء الهضم .

حـذاري- أيضاً- من الإسـتعجال فـي تناول الطعام، بل امضغه مضغاً جيداً، مراعياً القواعد الصحية والآداب الإسلامية الكريمة على الموائد وعند تناول الطعام والشراب، مع تجنب المأكولات غير الصحية التي تبـاع – عادةً- على أرصفة الشوارع أو على قارعة الطريق.

ولا تتعدى الحد المسموح به من الطعام والشراب، فإن كان لابد، فثلث لطعامك وثلث لشـرابك وثلث لنفسـك، أو كما قال نبي الرحمة المهداة(صلوات الله وسلامه عليه)، حاثاً على الاعتدال في تناول الطعـام والشـراب: « أصـل كل داء البردة «، والمقصود بالبردة: التخمة.

أو كما قيل في المثل: «لا تتعب معدتك فتتعبك « .

● المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني بوزارة الصحة العامة والسكان

كذابون في رمضان !!

> الكذب صفة ممقوته في الأيام العادية فكيف في رمضان .. يكتسبها الشخص شيئاً فشيئاً وبهذا السلوك المكتسب للعادات السيئة التي لا ترجع إلى أية دوافع فطرية وإنما يكتسبها الإنسان من المحيط الذي يعيش فيه فهي إذاً ليست حتمية.. وبالتالي يمكن تجنبها إذا ما نجحنا في التأسيس السليم للأبناء منذُ نعومة أظافرهم حتى لا تصبح هذه الصفة سلوكاً في الإنسان لا يجني بعدها سوى الاحتقار والتقليل من شأنه أمام الآخرين.. في حين أثبتت الدراسات بأن معظم الأشخاص اعترفوا بأنهم يكذبون أكثر من ٢١ كذبة خلال الشهر الواحد في رمضان أو في غيره.. تتنوع أساليب الكذب وطرقه العلاجية هذا ما سنحاول ابراز ملامحه خلال هذا التحقيق..؟

تحقيق/

نجلاء علي الشيباني

الكـذب من أبرز العادات ا
تسـتمر معهم حتى الكبر
الطفل أحمـد عمر دائم الك
الخيالية التي يتبعها بالأيم
وتقول أم أيمن أنها بدأت ت
لحل معظم مشـاكلهم سو
الحي ولا تعرف ما هو الس
وكيف توقف هذا السلوك.
أما الوالد مهيوب فيقول أنه
فاق المعقول فهو لا يستغني
أصبح يشكك في كلمة يقول

كذب

■ يؤكد علماء النفس بأن ال
الآخرين في بداية عمره لا س
للاصابة بالأمراض النفسـ
أردنا أن نعالج هذه المشـ
مهمين بهدف حل هذه المش
الأول يتمثل في البحث عن
الطفل يكذب فعلينا في هذ
والجانب الثاني يتمثل في
ممكناً إذا اسـتطعنا أن نض
المشكلة فعند الشروع في م
الدوافع والأسـباب وراء ه
خاصة توجد في باطن الش
هذا العمل سواء كان طفلاً
فيما يرى علمـاء الاجتماع
يكون سببه السلوك السـ
قيمـة لها لا تؤدي إلى الان
طيلة سـنواته الأولى بل و
العمر وتظل تأثيرات الأبوي
سلباً أو إيجابياً.. حيث يفه
الحياة وسـبب الكذب أيض
من السـلطة الجائرة في الم
في الأسـر التي يشـدد ا
أبنائهم وينحصر علاج الك
وتربيتهم بطريقة منصفة لو
اللجوء للعصا أو الضرب.

الكبار

بعض الشباب يكذبون خوف
يؤكد بأن كذبهم هذا مشـ
الأكاذيب بالكذب الأبيض بي
الكذب أصبح ضرورة ملحـ
لصاحبـه هذه الأيام.. يرى
الكـذب أصبح مهماً خاص
المظاهر تلعب دوراً كبيراً في
يجب على الشاب أن يكذب
يسـخر منه الآخرين ويعتب
الأكاذيب البسيطة لا تضر

منـــاجـــاة

محمد

مـا فـي الـوجـود سـواهُ
المـعـتـلـي فـ
مـن ذا الـذي لا يـعـي مـا
أعـطـى الجـم
فـهـل هـنـاك إلـه
فـي الـكـون
فـكـل مـخـلـوقـاتـه قـد
سـبـحـت لـتـر
رضـوان ربـي كـبـيـر
لـن تـعـقـلـو
شـأن لـه كـل يـوم
فـيـه الخـلائـ
فـادعـوا الإلـه الـذي مـن
نـاداه لـ
صـلـى إلـهـي عـلـى مـن
فـي الـعـالـم
مـحـمـد المـصـطـفـى ذي
يـهـواه نـ
وآلـه الـطـهـر دومـاً
مـا قـال عـب