



مفاهيم وأنوار

رمضان في الرمز الصوفي



عارف الدوش

الشهود الحضاري

(وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا) (البقرة). ١٤٣ المسألة هنا ليست اختيارية لمن اراد فليست تكليفا لفردي وانما تكليف لامة الإسلام بكاملها ولا مناص من حمل المسؤولية ولا تراجع عنها. هذه الامة الوسيط تحمل رسالة خاتم الانبياء محمد صلى الله عليه وسلم وهي المناطة بهذا التكليف الالهي الفريد فكانت وسطا بين الافراط والتفريط اللذين تبادلتها امة «المغضوب عليهم ولا الضالين» من اليهود والنصارى. ولماذا هذا التوسط والوسطية في سياق الآية؟ نجد الجواب لتكونوا شهداء على الامم والحضارات السابقة شهودا حضاريا وتاريخيا وانسانيا.. فما هي شروط أن تكون في هذه الحالة الفريدة وان تشهد على الجميع ويقبل الله شهادتنا على كل الامم بعد أن يشهد علينا رسول الله صلى الله عليه وسلم؟ الشرط الهم لاي شاهد في أي محكمة العدالة ، فعالة الشاهد هي السبيل الوحيد لتطبيق القانون، وعدالة هذه الامة آتية من قرأنها العظيم وسنة نبيها الكريم وسلوكها القويم وعدم اجتماعها على غواية أو ضلالة ، كما أن هذه الامة تتبع نبيها الذي جاء ليتم مكارم الاخلاق فهي ايضا تعمل على تنمية مكارم الاخلاق وخرس القيم الفاضلة في هذا العالم وتاريخها يقول ذلك، كما أن قيم المساواة والحرية هي من ابرز القيم التي حرص عليها الاسلام منذ نشأته من مکه سرا فقد ربي في البسطاء هذه القيم فحملوها للعالم لأنهم عانوا من العبودية والجشع والاهواء، وتضاف إلى هذه القيم الحقوق والحريات التي اتى نظام الشورى في الاسلام ليقرها ويجعل الباب مفتوحا لكل ما يساهم في رفع مستواها، ولذلك لم يتصادم الفكر الاسلامي الواسطي مع مبادئ حقوق الانسان ووجد أن القويم نسخوها من قيم الاسلام ودمجوها بما انتجته حضارتهم وكذلك لم يتصادم الديمقراطية واعتبرها الأقرب لتطبيق الشورى واقعا ملموسا ومجريا. أن مهمة الشهود الحضاري تتطلب منا كأمة أن نرتقي إلى إعالي الاخلاق وقيم السممو واعلى مراتب الانسانية لتكون عادلين في قول الحق ولو على انفسنا لنفيد هذا العالم الذي اصبح أكثر شوقا لنظام عادل يجلب الخير والسعادة لسكانه المتنوعين وديانات واعراق ولغات.

هذا الشهود الحضاري التاريخي الانساني لا يكون فقط في الآخرة وانما يبدأ من هنا من الدنيا، ولذا علينا أن نرتقي إلى مستوى هذا الشهود كأمة متكاملة وليسعى كل فرد في هذا المجال ولتستفيد الطاقات لهذه المهمة امتثالا لامر الله الذي الزمنا بقوله: لتكونوا شهداء على الناس، فلنكن كما امرنا ربنا جل وعلا ونسأله أن يعزنا بطاعته وان لا يذلنا بمعصيته.

شهر رمضان سيد الشهور عند الله « شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ (البقرة ١٨٥) وفيه سيده الليالي الآ وهي ليلة القدر « لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ نَزَّلَ الْمَلَكَةُ وَالرُّوحُ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ مِنْ كُلِّ أَمْرٍ سَلَامٌ هِيَ حَتَّىٰ مُطَارِعَ الْمُجْرِمِ (القدر٢-٥) » هذا الشهر الفضيل الذي أنزل فيه القرآن الكريم وخط الله سبحانه وتعالى به بداية فجر الإسلام ونص الرسالة المحمدية هذا الشهر الذي فرض الله تعالى علينا فيه الصيام شهر الطاعة والغفران نتناوله هنا من منظور صوفي فقد شدني كلام أصحاب هذا المنهج وهم أهل الله لما يعمله من رسالة سامية ومنهج روجي للإسلام فالصوم لغة هو الإمساك صام الشخص: أمسك وفي الشرع الصوم: إمساك عن الأكل والشرب والجماع من طلوع الفجر الى غروب الشمس مع النية. وقد وردت لفظة الصيام بمشتقاتها المختلفة في القرآن الكريم ١٣ ويراد بصوم رمضان تزكية البواطن والأبدان طاعة واحتراباً لله سبحانه وتعالى الواحد الديان وتوية نوصحاً وصبر جميل يتال فيها الإنسان والرحمة والغفرة من العزيز الرحمن فيرتقي إلى مقامات الإيمان والإحسان وصيامه جنة وعبادة يشترك فيها ظاهر الإنسان وباطنه فيها طهارة وصحة البدن وورد في الحديث الشريف « صوموا تصحوا» صحة للبدن من العلل وطهارة للعقل من التشوش والفكري وطهارة للقلب من الأدران وشفاء للصدر وتزكية للنفس والهوى والطبع وفرصة يتال فيها الصائم الرحمة والهداية والمغفرة من الحق عز وجل ورد في الحديث القدسي « كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فهو لي وأنا اجزي به ... الخ وشهر رمضان هو شهرا للطاعة وطلباً للمغفرة وشهرا لغسل الذنوب وشهر مؤتبه وشهر تركزن الذات والتخلي عن كل الشهوات من مطعم الفجر إلى أذان المغرب وهو عند أهل الله ليس امتناعاً عن الطعام والشراب والشهوات أنهم يرونه شهر يرتقي بالروح ويجعلها شافعة مستعدة لمعرفة تعالى معرفة حقيقية وهناك أنواع عديدة للصوم لدى أهل الله منها الصوم عن الذنوب والصوم عن الغيبة والصوم عن النفاق والصوم عن البهتان والصوم عن الحسد والصوم عن النظر الحرام والصوم عن التجسس والصوم عن تخريب البلاد إلى غير ذلك من الأنواع وكلها تجعل حياة الإنسان في صوم دائم فليس الصيام أن تترك الطعام والشراب فقط وانما الصيام أن تترك الذنوب والمعاصي فالصيام صيام الجوارح.



مصاب بفقر دم مرتبط بالغذاء.. إليك هذه النصائح

فقر الدم لأسباب غذائية: حلقة ضمن سلسلة معاناة أساسها سوء التغذية وافتقار الأطعمة لعناصر ضرورية تدخل في تكوين صبغة الدم(الهيموجلوبين)، وليس بالهين آثاره ليخرج عن دائرة اهتمام الأسرة والمجتمع وبخاصة في الحالات الشديدة، لما تشكله من تداعيات خطيرة على الصحة..

بشفاافية بطلعنا الدكتور/ وليد أحمد الدبعي- استشاري كيمياء، التغذية (الاستاذ المساعد بكلية الطب- جامعة صنعاء)،على هذا النمط من أمراض فقر الدم، مُوضّحاً جملة من التداخلات- خلال شهر رمضان- شافية بإذن الله لكثير من الحالات، ومؤمنة - في الوقت ذاته- وقاية مجدية لشريحة واسعة من الناس، وقد مزجها بنصائح مفيدة للصائم بتقيه خارج دائرة الخطر، وذلك مما استعرضه بقوله: ضعف مكونات الغذاء وافتقاره للعناصر اللازمة للجسم- هو في حد ذاته مشكلة تأتي بنتائج غير محمودة ، ومنها التسبب بفقر الدم أو بمشاكل أخرى - شائعة في مجتمعنا- ترتبط بسوء، التغذية؛ تبعاً للعناصر الضرورية التي يفترق إليها الجسد- وليس فقر الدم مرضاً واحداً؛ بل يتشكل من مجموعة كبيرة من الأمراض تتقاطع جميعها حول عامل واحد وهو وجود نقص في المعدل الطبيعي لصبغة الدم (الهيموجلوبين). حيث المعدل الطبيعي لكميتها في الدم عند الذكور كحد أقصى (١٨)غراماً في كل (١٠٠) سنتنتر مكعب من الدم، في حين أن الحد الأقصى للمستوى الطبيعي منها لدى الإناث(١٦)غراماً في كل(١٠٠) سنتنتر مكعب من الدم.

وعلى كل، يصحب المستوى المنخفض لصبغة الدم (الهيموجلوبين) في كل أنواع فقر الدم خصائص مرضية وخاصة في كريات الدم الحمراء، وتبعاً لذلك فإن الاختصاصي في أمراض الدم يستطيع بمجرد فحص دم المصاب ب (الأنيميا) أن يميز نوعه الذي يعاني منه المريض.

وفي معرض تناولنا للمشكلة سنسلط الضوء فقط على فقر الدم المرتبط بسوء التغذية، إذ بات -حالياً- أكثر اتساعاً من ذي قبل بسبب تدهور الحالة المعيشية والأوضاع الاقتصادية الصعبة التي تمر بها البلاد، ومن دواعي: الجهل بأسس التغذية الصحيحة وأهمية حفظ القيمة الغذائية للأطعمة المختلفة من خلال إعدادها إعداداً سليماً بما لا يدع الجسم عرضة لشكل أو أكثر من أشكال عوز التغذية التي يعتبر أحد أسباب فقر الدم.

ولا ترتبط الإصابة به بجنس معين ولا تقتصر على فئة عمرية بعينها، فالذكور والإناث من مختلف الأعمار يصابون به.

بيد أن إصابة الإناث في سن الإنجاب قد ضعف نسبتهن عند الذكور؛ وهذا عائد إلى زيادة حاجة الأمهات إلى الحديد أثناء الحمل والولادة وخلال فترة الإرضاع.

وقد أظهرت دراسة- أجرتها منظمة الصحة العالمية- لدى(٤٪) من الذكور و(٨٪) من الإناث في العالم، ويرتفع هذا المعدل من (٢-٥)ضعفاً في بلدان العالم الثالث، لكنه- بشكل أساسي- يرتبط بسوء، التغذية وصعوبة الحصول على تغذية سليمة نتيجة الفقر ووراءة الأحوال الاقتصادية والمعيشية للمواطنين.

وهذا ينطبق على حال البلاد وما يبدو عليه الكثير من المناطق الريفية بصعده وأبين وحجة وأرجح والتي شهدت العام الماضي وحتى فترة قريبة مواجهات دامية أجبرت الكثير من الأهالي على الفرار إلى مناطق آمنة.

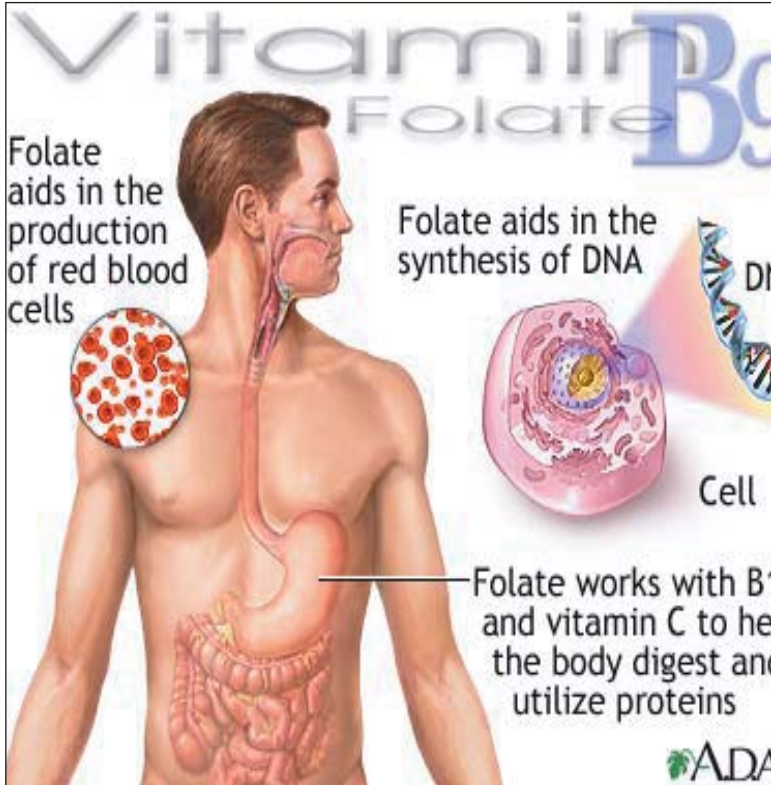
إذ قرء جسم الإنسان على أداء وظائفه بشكل طبيعي واستمرارها في الظروف المختلفة؛ تتوقف على مقدار ما يوفره الغذاء من الاحتياجات اللازمة له كما ونوعاً، لكن نقص هذه الاحتياجات وعدم توافرها للتطلبات اللازمة في مكونات الغذاء أو وجودها فيه بكميات لا تفي بالحاجة؛ قد لا يفي بمتطلبات عملية تكوين

وقال الشيخ عبد الكريم الجيلي في كتابه "الإنسان الكامل في معرفة الاواخر والاوائل" صفات صمدية" وقال الشيخ أحمد من مصطفى العلاوي المستغامي في المنح القدوسية في شرح المرشد بطريق الصوفية - ص٢٥ " الصوم في شرع القوم - ويقصد بهم اهل الله - هو الإمساك عما سوى محبوبهم " وعند أهل الله الغاية الكبرى من الصيام هي تقوى الله تعالى " يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون" ومن لم يحقق تقوى الله في صيامه خاب وخسر ولم يكن له من صيامه إلا الجوع والتعب ومن قيامه إلا المشقة والنصب . قال صلى الله عليه وسلم " من لم يدع قول الزور والعمل به والجهل فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه" وقال جابر رضي الله عنه " إذا صمت فليصم سمعك وبصرك ولسانك عن الكذب والحارم ودع أذى جارك وليكن عليك وقار وسكينة يوم صومك ولا تجعل يوم صومك ويوم فطرك سواء"

وأهل الله لم يكتفوا بالصيام عن الطعام والشراب وما إلى ذلك ولكن تعدا عندهم الصوم ليصبح معراجاً إلى الحضرة الإلهية تغيب الخلق لتظهر به نور الحق تعالى الذي بدوره يضيئ نورانيته تعالى على قلوب العابدين العارفين ليغنيهم عن استعمال المقتضيات البشرية ليُتصَف بصفات صمدية تلك الصفات المستمدة منه سبحانه يقول الشعراني "الصوم صفة صمدانية" وتجد أن في التجربة الروحية التأكيد على صوم الجوارح أكثر من سواها معرفتهم سر مكونات الإنسان ولصوم شهر رمضان فوائد لا تعد ولا تحصى ولكن للصوم رمزية صوفية منها ما يقوله جعفر الصادق رضي الله عنه "الصوم يميث مراد النفس وشهوة الطبع وفيه صفاء القلب وطهارة الجوارح وعسارة الظاهر والباطن والشكر على النعم والإحسان إلى الفقراء وزيادة التصرع والخشوع والبقاء، وجل الانتجاع إلى الله وسبب انكسار الهمة وتخفيف السيئات وتضعيف الحسنان " عادل خير الدين - العالم الفكري للإمام جعفر الصادق - ص ١٦٩ . ويقول الحكيم الترمذي " ثمرة الصوم تطهير النفس " الحكيم الترمذي - الصلاة ومفاسدها - ص ٤ وقد ركز رمزية الصوم عند الصوفية ذات مفاهيم اصطلاحية متعددة معبرة عن مسلهم الروحي.



د. وليد أحمد الدبعي



تشكل جانباً مهماً للوقاية من المرض وتبعاته، ويمكن للمريض الحصول عليها من- المنتجات الحيوانية:-تتضمن اللحوم، الأسماك والكبد، واحتوائها على كميات كبيرة من الحديد ثنائي التكافؤ الذي يمتص سريعاً، مقارنة بالحديد ثلاثي التكافؤ الموجود في المنتجات النباتية والذي يمتص بدرجة أقل لا تتجاوز (١٠-٢٠)٪. بينما تصل نسبة الثنائي منه في لحم العجول والأبقار من (٢٥-٣٠)٪.

هذا إلى جانب احتواء المنتجات الحيوانية على نسب عالية من فيتامين(ب١٢) والفولات والمعادن المختلفة؛ مثل(النحاس، الزنك والكربلت).

مثل البقوليات:- مثل (الفاصوليا، الفول، العدس والبازيلاء)، فهي غنية بالفولات والنحاس والزنك . بالإضافة إلى الحديد ثلاثي التكافؤ .

- الخضراوات والفاكهة الطازجة:- تحتوي على كميات كبيرة من(الفولات)،وغنية بالفيتامينات والمعادن والأملاح المختلفة، ويفضل تناولها طازجة، نظراً لأن طهيها لفترات طويلة يؤدي إلى تكسرها(٥٠٪) من (الفولات).

- العصائر الطازجة:- كمصير(البرتقال، الليمون، التفاح)؛ لاحتوائه على كميات كبيرة من الفيتامينات المختلفة؛ لاسيما فيتامين(C) الذي يُسَهِّل عملية امتصاص الحديد.

أضف إلى ذلك أن تمرصنغ غذاء مهم للبد، بالإبطار وللجول- أيضاً- في مرحلة الإمساك عن الطعام، لما فيه من سكريات سهلة الامتصاص وفيتامينات وأملاح معدنية وأجماض أمينية ذات فائدة عالية للجسم؛ بما يحقق نفعاً وفائدة كبيرة لمرضى فقر الدم لعوز غذائي، فالأصرى بهم في رمضان أن يتكروا منه.

علارة على أهمية زيادة كمية الأغذية المذكورة سلفاً للنساء في فترة الحمل وبعد الولادة وللمرضعات والرضاعين ومن هم في مرحلة البلوغ؛ نتيجة زيادة حاجة هذه الفئات إلى الحديد، يقابله امتناع عن الشاي والاليف النباتية وأملاح الكالسيوم ومضادات الحموضة والانتفاخات أثناء أو بعد تناول الطعام- مباشرة- كونها تعيق امتصاص الحديد.

المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني بوزارة الصحة العامة والسكان

التسول.. البضائع

رمضان موسم مريح في كل شيء، العباد يكثرون فيه من الطاعات والحسنة بعشرة أمثالها إلى سبعين ضعف، والتجار يخرجون بضائعهم المكدسة طوال العام وحتى المنتهية الصلاحية وغير صالحة للاستخدام ويبيعونها بأسعار خيالية، وأصحاب محلات الملابس يدركون أن بعد هذا الشهر الفضيل عيد وتوقف إجابري عندهم وهو موسم لا يعوض فيرفعون السعر إلى أضعاف مضاعفة.

شهر الكرم التسولون أيضاً هذا الشهر المبارك ش والإفناق ويعتبرونه موه فيسعون بكل جهدهم واغتنام أيامه ولياليه. يقول أحد التسولين شهر رمضان على ه أن يحصل عليها ف ويرجع السبب إلى أن تراحم وتآلف تكون ف لينة ومتآثرة بعبادة أن الصوم له علاقة باه وتهذيب الأخلاق والحد فاطمة متسولة تخاف أعلنت بما تحصل عا وهبات ويحسب قوله على مبالغ مالية كبيرة كالملايس والطعام ون لو صرحت كم تكس فإن ناساً آخرين سية

تحقيق / زكريا حسان

الأطفال في نهار



تتغير مواقيت الناس في شهر رمضان المبارك، فتصبح أوقات الراحة لديهم هي الساعات الأولى من صباح اليوم التالي لأن عامة الصائمين أو بالأصح أغلبهم ينامون من بعد صلاة الفجر والليل منهم ينامون ساعات من الليل، وفي هذه الأوقات لا يستطيع الصائم أن ينال قسطاً من الراحة أو الهدوء حتى في منزله بسبب الأطفال الذين يملأون الشوارع وأروقة الحارات مسبيين ضجة وإزعاجاً كبيرين للصائمين.

يرجع مصطفى الجراي في ذلك إلى أن بعض الأسر أن تخلي الجو لرب الأسر بإخراجهم للعب خارج المنزل تحاول بعض الأسر أن تتدأ أطفالها حتى لا يسببوا لها داخل المنزل فيقمصوا بتوص قبل خلودهم إلى النوم بعدم الذهاب إلى الشارع لكي يله ما يسبب إزعاجاً للجار ومشأ منها كسسر لنواتذ المنازل ن بكرة القدم أو المرفقات التي هذه الأيام بشكل ملحوظ.

الكهرباء هي السبب

أما وليد العصيمي فيرى السبب يرجع إلى عدم امتثال الأطفال وذلك بسبب الانقطاع

تحقيق مصور/ نورالدين القعاري

دشنت مشاريعها الرمضانية لنصف مليون مستفيد بتكاتف جمعية الحكمة اليمانية تواصل جمعية الحكمة اليمانية الخيرية عبر فروعها ومكاتبها في مختلف المحافظات تنفيذ مشاريعها الرمضانية التي دشنتها في أول أيام الشهر الكريم حيث تهدف الجمعية من خلال تنفيذها لباقة كبيرة من المشاريع إلى تجسيد روح التكافل الاجتماعي والمساهمة في التخفيف من معاناة الأسر الفقيرة والمتعففة وتستهدف الجمعية خلال مشاريعها الرمضانية الاجتماعية والعلمية والدعوية ونحوها لهذا العام نصف مليون مستفيد بتكلفة مالية تجاوزت سبعين مليون ريال منها مشاريع إفطار الصائم بتأسيامه الثلاثة وهي موائد افطار الصائمين في المساجد والمساكن بتوزيع مساعدات مالية للمتعففة عبر نزول ميداني يقرب من ستين ألف ريال ومشروع الوجبات الجاهزة والتي توزع في الجولات والفرزات ومحطات المسافرين وتتكون موائد الإفطار