دعـــاء

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

مفاهيم وآثار

رمضان فرصة لتزكية النفوس وتهذيبها

هايل سعيد الصرمي

« ادفن وجودك فـي أرض الخمول، فما نبت مما لم يدفن، لا يتم نتاجه »

إن دفن الذات نضوج للبذرة و للثمرة، وداع إلى الإخلاص، فالحظوظ النفسية كثيرة، ومن أبرزها تضخمٌ الذات : العجب، الكبر، والرياء، والسمعة، وهي أكثر من أن نحصيها هنا .. هذه الأمراض الناتجة من حظوظ النفس الأمارة بالسـوء، إذا أصيـب بها العبد، وظهرت في الأعمال والأقوال ـــ ولو كانت الأعمـال كالجبال الرواسـي ـــتصبح بلا ثمـرة في الدنيا والآخـرة، فالأعمال التي دوافعها هذه الأمراض، لا تنبت نباتاً حسـناً، ولن يكون لها نتائج نافعة، بل يكون مردودها سـلبياً علـى صاحبها، لذلك مطلوب من المسـلم الحق أن يخمد هذه الأمراض في عقرها، وذلك بإخماد ذاته، في أرض الخمول .

أي أن عليه أن يميت حظوظ نفسـه، وينسى ذاته، فلا ينتصر لها، ولا يغار عليها، ويدفع عنها حب الرئاسـة، وحب الظهور، وطلـب اهتمام الآخرين، واحترامهم لها، حتى تخلص غرائزه، وأعمالـه للـه الواحد الأحد، وهذا هو بعـض المقصود بدفن الوجود في أرض الخمول .

فالبـذر الـذي لا يدفن لا ينبت له ثمر، ولا يظهـر له أثر، فإذا أراد العبـد أن تنمو، وتبارك أعماله، ويورق عوده، فليخلصها من حظوظ نفسـه بدفنها في أرض الخمـول، فما لم يدفن لا نتاج له .

أمـا إذا كان الدوران حول ذاتك، فلن تـدور في رحاب ربك، فإن الله جعل لكل عبد قلباً واحداً، ومن أشـرك مع الله غيره، حبط عمله، وذهب جهده، وضاع أثره، وأصبح من الخاسرين، أعاذنا الله من ذلك، فمن انشغل بالله حفظ نفسه، ومن انشغل بنفسـه حرص على تلبية رغباتها، وأهوائها، ونسي ربه . قال تعالـى : (أفرأيت من اتخذ إلهه هواه وأضلـه الله على علم) الجاثية (٢٣) .

وخلاصة ذلك :

لا تنتصر لنفسك، وانتصر لدينك ولربك .

لا تتكبـر علـى أحد من خلـق اللـه، وتذلل وتواضـع لربك وللمؤمنين .

لا تعجب بحسنك، وإبداعك، فما جمّلك إلا ربك، واعجب بفضل الله عليك .

لا تغتـر فأنت من طـين، وإلى الطين تسـير، ولا حول لك ولا قوة إلا بالله.

لا تحقـر غيرك، فلا تعلـم كيف أنت عند ربـك، فكيف تحقر غيرك، وتجهل نفسك.

لا تراءِ بعملك أحداً غير الله .

« ادفـن وجودك في أرض الخمـول، فما نبت مما لم يدفن، لا يتم نتاجه »

« هـذه الكلمـة أفضل توجيه لمن يريـدون الظهور على عجل، ومـن يتوهّمون أن نصيباً قليلاً من المعرفة، والخبرة، كاف في الترشـيح لقيادة الجماهير، والصدارة بين الناس، وهؤلاءً في الحياة لا حصر لهم . إن منصب الإمامة في آفاق الدنيا، أو في آفاق الدين يتطلّبُ صبر السنين، وتغضين الجبين .

فليصنـع المرء نفسـه أولاً في عزلة وفي صمـت، وفي تؤدة، كالشجرة التي يختفي أصلها في ظلمة التراب أمداً تتكون فيه التكون الصحيح، ثم تبدأ تشـقّ طريقها إلى الهواء والضوء . ما ضر الشـباب أن يتواروا قليـلا أو كثيراً، فلا يطلعوا على النـاس إلا بعد أن تكتمـل ملكاتهم ؟ . إنك ترى الواحد يكتب عدة مقالات فيحسـب نفسه من قادة الفكر، أو يحسن بضعة أعمال فيزعم نفسه من ساسة العالم، ولو آثر (الخمول) فترة ينضج فيها لكان خيرا له، ثم من الإيمان ـــ إذا استويت ـــ أن تقـوم بما عليك لله ـــ لا للظهور، فـإن الذي يطلب وجوه الناس يسقط من عين الله .

فاحذر على نفسك أمرين : أن تنزع إلى البروز قبل استكمال المؤهلات المطلوبة، وأن تسـتكمل هذه المؤهـلات ؛ لتلفت بها أنظار الناس إليك » .[١]

وإياك والغرور والعجب الزم التواضع والانكسار، وهنا يقوى أصلك، ويسُـمق فرعُك . اللهم اجعـل أهواءنا تبعاً لما جاء به محمد.

(إِذِا شِـئْتَ أن تَزْدَادَ قَدْرًا ورِفْعَةً فَلِنْ وتواضعْ واتْرُكِ الْكِبْرَ والْعُجْبَا)

ولا تفـتخـر مـهمـا غـدوت مبجلا
أصـرت سمـاءً أو غـدوت بـهـا شُهبا
وإن شئـت أن يبقى لـذكـرك خلـدهُ
فكن رجـلاً فـي كـل نـائبـة صلبـا
ولا تمتهن نفسا لها الأرض سخرت
وما في الفضا حتى ولو شرّقتْ غَرْبا
توسط ولا تغلو لكي تصعد الذرى
ولا تبتغي فـي اللـين بعدا ولا قربا
وحافظ على صدق اللسان ولا تدع
مخـاوفك الـهـوجـاء تملي لـه الكذبا
فـإنـك مـحـمـود إذا كنـت حـامـداً
وإنـك مـذمـوم إذا سُمْتَـهـم عَتبـا
وإنـك ممـقـوتٌ إذا صـرت جافيا
ولـو كنتَ مـعْـطـاءً وكنت لـهـم ربـا
لأن غليظ القلب ليس يروقهُ عَدى
الأفـكَ والشـحنـاءَ والحـقـدَ والسبَا
فضمن معاني القول لطفاً ورقةً
فإن لطيف القول يجتذب الصعبا
وأحسـن وإن سـاءتك منهم مقالةٌ
وسَامحْ و إن آذوكَ أو جرحوا القلبا

يحدث

قليلا من الحياء

معين النجري

● حتى في شـهر رمضـان يصر البعض علـى الإيغال في معصية لم يكن بحاجة اليها البتة. لا يقيم وزناً لا لرمضان ولا لرب رمضان.

يفتـح كل شـيء علـى مصراعيه.. يسب و يشتم وينتهك أعراض الناس فقط ليقول لمن حوله أنا هنا.

تخيلـوا أن احدهـم يكتـب مقـالاً مختصـراً كل مـا فيه خـوض في عرض امرأة يختلف معها سياسـياً ، لكن شـيء من مقالـه لم يتناول أو يناقش مواقفها السياسة أو الفكرية حتى لو كان نقداً لاذعاً. بل جند كل المصطلحات الجارحـة للعـرض و الشـرف التي يحتويها قاموسه للقـدح في عرضها وشـرفها ناسـياً أو متناسـياً إن الله سـبحانه وتعالى لم يشـدد في موضوع شـهادة و شـهود إلا في الحديث عن الأعراض.

لم يسال نفسه لماذا اشترط الإسلام أربعة شـهود للقذف وشاهدين فقط لقطع الرقاب.

لم يكتفي الإسـلام بالأربعة الشهود فقط حرصاً على أعراض المسـلمين فاشترط أن يكونوا عدولاً.

هل هذا يكفي لقذف امرأة مسـلمة ؟ أكيد لا ، يجب أن تتطابق شهاداتهم بنسبة ١٠٠٪ وان يكونوا قد شاهدوا الفعـل بوضـوح الميل فـي المكحلة والرشا في البئر.

هل هذا كل شيء؟ أيضاً لا يجب أن يدرك الشـهود إن في حال اختلاف شـهادة احدهم سـيتعرض الجميع للجلد.

يا الله لماذا كل هذا التعجيز في هذا الحد بالذات؟ شـيء كهـذا ربما لم يحدث منذ قـرون وربما لن يحدث ، يصعب جداً أن تأتي بأربعة شـهود ينطبق عليهم كل تلك الشروط.

إنهـا الحكمـة اللاهيـة، وكأن الله والدين الإسـلامي يقـول لنا دعوا النـاس وشـانهم ولا تقتربـوا من أعراضهم.

إذاً لماذا نتجرا على حدود الله ونترك لألسـنتنا لجامها فتتقيا كلمات من شـانها أن تهدم بيوت وتشرد أطفال وتسيل لها دماء محرمة.

كيف اسـتطاع بعض العاملين على الديـن إقناع المجتمـع بتتبع عورات النـاس وافتـراض سـوء النية في النسـاء لتصبـح المـرأة متهمة في عرضها وشرفها إلى أن تثبت عكس ذلك .

إن هـؤلاء لـن يتورعوا عـن القيام بأي شـيء من اجـل تنفيذ أجندتهم السياسية. أي شيء مهما كان بشعاً ومنبوذاً أو محرماً شرعاً.

أ.د/ عبد الجليل درهم سعيد

صوموا تصحوا

كل ما يلزم المسنون الصائمون.. رعاية منزلية وغذاء صحي

■ أحوج ما يكون إليه الإنسـان في كبره وشيخوخته؛ العيش في كنف أسـرة أو بين أفـراد يحفونه بالرعاية والتوقير، رعايةٌ تبعث على نفسـه طمأنينة بأنه لا يزال محط اهتمام ومحبة ذويه والآخرين في محيطه الأسري والاجتماعـي، وتوقيرٌ يُضفي لمسـاتٍ حانية تهون عليه عناء الكبر والوهن.

وصيام رمضـان بما يحمله من قيـم عظيمة ترقى بها النفـس وتأنس لها روح المقبلـين على خالقهم؛ المبتغين رحمتـه ونيل عفوه ومرضاته، هو- برأي الأطباء- مفيد للمسـنين ما لم يُعقهم عنه عجزاً موهنـاً أو مرضاً أو علة..

نفسـح المجال للأسـتاذ الدكتور/عبـد الجليل درهم سـعيد- أسـتاذ علوم الغذاء بكلية الزراعـة- جامعة صنعاء، وما تطرق إليه من تفاصيل حول صيام المسنين وما يتطلبوه من غذاء صحي ورعاية ونصح يُعينهم على أداء هذه الفريضة العظيمة، حيث يقول:

لفظ «مُسـن» يُنعت به كل من تجاوز السـتين من سنين عمره، وهي مرحلة في حياة الإنسان يصاحبها- غالباً- تغيرات(فسيولوجية) بخلاف من لم يصلوا بعد إلى هذا السن.

قال تعالى: «وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلا يَعْقِلُونَ» سورة يس- الآية(٦٨).

وتتبايـن هذه التغيرات من مسـن إلى آخـر تبعاً لكبر السـن والحالـة الصحيـة والبدنية، فمع تقـدم العمر والشـيخوخة تضعـف العظام نتيجة نقـص مكوناتها مـن أملاح وغيرها، وتتقلص كتلة العضلات بالجسـم بصورة عامة، ويظهر- أيضا - تدهور في عدد الخلايا العصبية يعمل على التقليل من فاعلية دورها الوظيفي. كذلك حدوث قصور في وظائف عضلات القلب أمر ورد بالفعل؛ وقد يصاحبه تضيق في الشرايين.

وليس غريباً أن يفقد معظم المسـنين أسـنانهم أو جزء منها، في حين يعتريهم تراجع في حدة المذاق والشهية. ناهيـك عن إمكانية حدوث كسـل في حركـة الأمعاء، وتدني في الإفرازات الهضمية.

وبطبيعة الحـال، تطال تغيـرات الشـيخوخة الجهاز البولي؛ فيقل معها عدد وحدات الترشـيح بالكلية؛ مما يؤدي إلى حدوث قصور في وظائف الكلية.

وليسـت الغـدد الصم بمعزل عن التغيـرات بفعل كبر السـن، حيث يتدنـى إفرازها للهرمونـات، وينخفض دورها في توليد الطاقة اللازمة للجسم. كما يشيع بين أوساط المسـنين أمراض تصلب الشرايين وفرط ضغط الدم والسكري وغيرها من أمراض العصر.

وسـواءً حدثت هـذه التغيرات مجتمعة عند المسـن أو ظهر البعض منها؛ فإنها - حتماً- تسـتدعي وجوب أن يحضا المسن بنمط غذائي يُلاءم حالته الصحية وظروفه المعيشية.

وعلـى ذكر الصيام وشـروطه وفوائده، فإن المسـنين مُكلفـون بما أمر الله به من أحكام من ضمنها الصيام، لكن حكمه يختلـف تبعاً لقدرتهم الجسـدية والعقلية، فالشـريعة الإسـلامية السـمحاء تجيز إفطـار من لا قدرة لـه على الصيام لكبر سـنه ووهنـه، لقول الحق سـبحانه: «وعلى الذيـن يطيقونه فدية طعام مسـكين»، بينما المسن القادر على الصيام وأعاقه مرضاً عرضاً؛ فلـه أن يفطر ثم يقضي ما أفطر فـي رمضان من أيام بعد انقضاء الشـهر الكريم لدى شفائه من مرضه، قالَ تعالـى:» ومن كان مريضاً أو على سـفر فعدةٌ من أيام أخر، يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر ولتكملوا العـدة ولتكبروا الله على ما هداكم ولعلكم تشـكرون» سورة البقرة- الآية (١٨٥).

وبالمقابـل، لا ضير يترتب على تأديـة فريضة الصيام لمـن توافرت لديه الاسـتطاعة والقدرة علـى أدائها من كبار السـن، وهذا نستشـفه في قول الحق جل ثناؤه : «وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ» سورة البقرة- الآية(١٨٤).

والعلـم- بدوره- خلص إلى الكثيـر من منافع الصيام العائدة على المسنين القادرين عليه، كاشفاً خفايا عظيمة أكدت أهميته ونفعه للمسـن، فكان لدراسـات وأبحاث علمية أن تناولت تأثير الصيام على الإنسـان وخلصت فيما يتعلق بالمسنين إلى نتائج مثيرة أبرزها:-

- ثبت أن للصيام دور لا ينكر في مقاومة الشـيخوخة، إذ تبين أنه يسـاعد في تنشـيط الجينات المسؤولة عن إفـراز هرمونات تعمل في تعزيـز وظيفة خلايا محددة من شـأنها مواجهة زحف الشـيخوخة على الإنسان، وللصيـام ردة فعل تجعل الخلايـا تقاوم الموت وتعيش فترة أطول، مما يساعد في مقاومة الشيخوخة.

- إسـهام الصيام في تنشـيط عمليات الكبد الحيوية، داعمـاً دور الكبد فـي التخلص من الدهـون الزائدة عن حاجة الجسـم بطريقة آمنة دون تجمع (الأجسـام الكيتونية) في الدم.

- مساعدة الصيام في علاج الكثير من اعتلالات البدن، كالأمـراض المزمنة مثل الربو والسـعال التحسسـي والتهـاب القصبـات المزمـن وبعض أمـراض القلب والروماتيزم والتهاب المفاصل والتهابات الأوردة المزمنة وارتفاع (الكولسـترول) بالدم وعسـر الهضم وسـوء الامتصـاص والتهاب القولون المزمن والبول السـكري والتهاب الجيوب الأنفية والشـقيقة، وكذا يسـاعد في علاج السمنة والأمراض المرتبطة بها.

- ثبت أن حالة العطش التي يتعرض لها جسم الإنسان بسـبب الصيام تُساعد في إفراز الهرمونات التي تنظم عمل(الإنزيمات) المحللة (للجليكوجين) في خلايا الكبد، بما يوفر لجسم الإنسان مصدراً للطاقة يسد احتياجاته لاسيما في نهاية اليوم.

- لحالة العطش مع الصيام إسـهام فـي زيادة إفراز الهرمون المضاد لإدرار البول طوال فترة الصيام، ووفق ما أوردته نتائج دراسـات لبعض الاختصاصيين وجد لهذا الهرمون دور بالغ الأهمية في تحسـين القدرة على التعلـم وتقوية الذاكرة، وهذا يتفق مع القول: "من جاع بطنه عظمت فكرته، وفطن قلبه".

ولعل من المفيد سـرد بعض النصائح التي نَحْسَـب أن تكون مفيدة لتُتبع من قبل المسنين خلال تأديتهم فريضة الصيام، ومن هذه النصائح:-

- تعجيـل الفطـور وتأخير السـحور، وأن يكون غذاء المسـن في كل من وجبتي السـحور والفطور متوازناً بما يحقق حصوله على احتياجاته من عناصر أساسية وغذائيـة (المـاء، الكربوهيـدرات، البروتـين، الدهون، العناصر المعدنية والفيتامينات).

ولكي يستعيض المسن ما فقده جسمه من سوائل نهاراً مـع الصيام؛ عليه تنـاول قدر كاف من المـاء ليلاً في الفتـرة الممتدة من الفطور وحتَّـى النوم؛ بما لا يقل عن لتر ونصف من الماء.

- إذا كان المسـن ممن يُحضر عليه تنـاول التمر؛ فلا بأس بأن يبدأ إفطاره برشـفات من الماء المعتدل وليس البـارد، لأن الإفراط في شـرب الماء المثلـج أثناء وقبل الإفطـار يؤدي إلى انقبـاض الشـعيرات الدموية في الجهـاز الهضمي ويبطئ حركتـه ويخفف العصارات الهاضمة.

وبعدها يمكنه تناول شوربة الخضار، بما يكفل حصول جسـمه على كمية سـوائل تسـاعد في عملية التحفيز لتكوين العصارات الهاضمة خلال تأدية المسن لصلاة المغرب، لتكون بذلك المعدة مهيأة لوجبة العشاء.

- يجب على المسـن تخيـف تناوله للأطعمة الدسـمة والمنتجـات الحيوانيـة المشـبعة بالدهون؛ كالسـمن والزبـدة والزيوت، بينما يفضل له تنـاول الزبادي في وجبة العشاء الرمضاني ومنتجات الألبان المختلفة غير المشـبعة بالدهون، ولأن اللحوم الحمراء ليسـت جيدة لصحته فلا يتناولهـا إلا بكمية قليلة؛ أو يتناول اللحوم البيضـاء بدلاً منها فهي تلاءمه؛ مثل الدجاج المسـلوق أو السمك.

وله أن يحصـل على الألياف من الأطعمـة الغنية بها؛ كالفاصوليـا الخضـراء والجافـة والبازليا الخضراء والمـوز والبرتقـال والجـزر والعدس والفـول والخبز المحضـر من دقيـق القمح كامل الاسـتخلاص(الخبز الأسـمر)، ذلك لأن الألياف تساعد في تجنب التعرض للإمساك وفي خفض مستوى(الكولسترول)في الدم.

- التخفيـف من تناول الشـاي والقهـوة؛ خاصةً إذا أضيـف إليهما السـكر؛ حتى لا يتسـبب بزيادة عدد السـعرات الحرارية، لاسـيما أن السـكر المضاف له أضرار كبيرة على المسنين المصابين بداء السكري.

- تنـاول الطعام معتدل الحـرارة، فالطعام البارد يقلل مـن إفـرازات المعدة، أما السـاخن فيؤذي الأغشـية المخاطيـة المبطنـة للمعـدة. علاوة علـى أهمية تجنبه للتوابل والمخللات؛ لأنها تُهيج الغشـاء المخاطي للمعدة وتـؤدي إلى زيادة الحموضة، وبالإمكان أن تفضي إلى تقرحات المعدة.

وحبذا أن يحرص المسـن على تقسـيم وجبة عشـائه الرمضاني إلى وجبات صغيرة متفرقة، ويكثر من تناول أطباق السـلطة والخضراوات الطازجـة، مع ضرورة تقليله من تناول الحلوى أو امتناعه عنها لاسـيما عقب الإفطار؛ باعتبارها تحتوي على سـعرات حرارية عالية قـد تضر بصحتـه، ولينأى بنفسـه- إذا تجنب تناول الحلويات- عن مشاكل انتفاخ البطن وعسر الهضم.

× المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني بوزارة الصحة العامة والسكان

أخلاقيات رمضانية،، بمدرسة

أخلاقيات وتعاملا

تحقيق/ نجلاء الشعوبي

الكلمـة الطيبة لها مكانة في النفس خاصة بحيث تأسـر المتلقـي لهـا بكل معانـي الامتلاك، وتؤثـر على النفس الإنسـانية ابلغ التأثير،وبالكلمة الطيبة نسـتطيع أن تلين القلوب وأصعـب الملامح، وبها نطفئ نار الغضب وتعكر المزاج، ويقال بالمثل الشعبي القائل (الكلمة الطيبة تكسر العود اليابس) وما خرج هذا المثل في الموروث الشـعبي إلا نتـاج الأثر الطيب للكلمة التـي توقع اثراً في النفس، وللأسـف بدأ يفتهـم للكلمة الطيبة مفاهيـم عديدة منها مـا هو تزلف ومنها ما هو مجاملة ومنها ما هو مكسـب لضعفاء النفوس، وكان التعامل في حياتنا جف من الطيب والأخلاق الحسنة سـواء مع الإفراد داخل إطار الأسرة الواحدة أو خلال المجتمع المحيط بالفرد بالعمل والشارع والمسـجد، ويأتي شهر رمضان يحمل معه من الطيب ما يحمـل بحيث يزرع في نفوس البشـر محبـة الطيب في القول والفعل والأخلاق والقيم بين أفراد المجتمع المسلم، وليس دائما في رمضان تسـمع الكلام الطيب أو من كل الناس، فهناك مـن يجعل الصوم حجة للغضب والتخلي عـن الأخلاق والقيم الإنسـانية الطيبة التـي ترتكز على الـكلام بالدرجة الأولى، التي لهـا موقع كبير في صميم التعامل الإنساني ، لقول الله تعالى في محكم آياته ؟ أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَـجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّـمَاءِ (٢٤) تُؤْتِي أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَـا وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّـاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ (٢٥) وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَـجَرَةٍ خَبِيثَةٍ اجْتُثَّتْ مِنْ فَوْقِ الْأَرْضِ مَا لَهَا مِنْ قَرَارٍ (٢٦) يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِـي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَيُضِلُّ اللَّهُ الظَّالِمِينَ وَيَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ (٢٧)؟[سورة إبراهيم الآية:٢٤-٢٧]

فالمقصود بالمثل تشبيه المؤمن وقوله الطيب وعمله الصالح، بالشـجرة المعطاء،ولا يزال يرفع لـه عمل صالح في كل حين ووقت وفي كل صباح ومساء،فالكلمة الطيبة شجرة تجود بخيرها وثم تعلو من فوقها بالظلال وبالثمار الطيبة التي يسـتحبها النـاس ولا يملون منها لمـا تملأ النفس بالصـدق والإيمان وتدخل القلب من دون أي اسـتئذان، وهـذا بالعكس الكلمة الجافة التـي أصلها غير ثابت، وموقعها قاسـي والتي تجعل من شكل قائلها يظهر عليه نوع من التعجرف والغرور والتكبر، فهي تضر من نطقها وتسـيء لكل من سـامعها ، فهي لا خير فيها كالشجرة الخبيثة أصلها غير ثابت، ومذاقها مر، وشـكلها لا يسر الناظرين، تتشابك فروعها وأغصانها، حتى ليُخيَّل للناظر إليها أنها تطغى على ما حولها من الشـجر والنبات، إلا أنها فـي حقيقة أمرها هزيلة، لا قـدرة لها على الوقوف في وجـه العواصف والأعاصير، بل تنهـار لأدنى ريح، وتتهـاوى لأقل خطر يهددها، إذ ليس من طبعها الصمود والمقاومـة، وليس من صفاتها الثبات والاسـتقرار، إنها شـجرة لا خير يرتجى منها، فطعمها مـر، وريحها غير زكية، فهي شـر كلها، وخبـث كلها،وروي عن ابن عباس رضي الله عنهما في قوله سـبحانه: □ومثل كلمة خبيثة كشـجرة خبيثة اجتثت من فـوق الأرض ما لها من قرار ○، قال: ضرب الله مثل الشـجرة الخبيثة كمثل الكافر. يقول: إن الشجرة الخبيثة اجتثت من فوق الأرض ما لها من قرار، يقول: الكافر لا يقبل عمله، ولا يصعد إلى الله، فليـس له أصل ثابت في الأرض، ولا فرع في السـماء.. رواه الطبري.

برمضان

ولذلك بالشـهر الكريم نجد الغضب وسـوء الأخلاق بين الأفـراد ينتشـر بعكس المفهـوم الذي يتوجـب عليه أن يكون عليه في هذا

فيقـوي إرادته ويح
ويمنعه من الممارس
غيـر اللائقة ويمنع
والأفعال، فمن الش
صايم بعد العصر)
النـاس وليس في
وكأن الصـوم مرض
تضيـق والمعاملات
في الأسواق أو المؤ
على مسـتوى البي
الأخـلاق والمعاني
الأخلاق والمبادئ ا
شـهر الأخلاق وال
أنزل فيه القرآن هد
لذلك تغيرت معاني
تحكيم للعقل والتمس
محمـد الصنعاني
مدرسـة لتعليم الك
النفسية والأخلاقية
هو الرقيب على نفس
أو مسـك اللسـان
يحرص على عدم ا
يحاول الناس التمس
حياتهم اليومية حت
أم ياسـين ربة بي
الأخلاق التي تكون
وكأنهم هم الوحيدو
يتسم الصائم بالص
يحوله الشـهر الك
وتجنب أبسـط الأ
وقـد يكون متذمرا
الزوجـة فتثير ثائر
توجد المشـاكل و
وبين أفراد الأسر،
قبل موعد الإفطار
ممـا يؤدي إلى الا
لأضرار جسدية وم
الله في ساعة.
الدكتور فاروق عبد
النفسـية للصائـ
مضاعفـات في ال
والشراب، وفي هذ
درجة الإيمان لدى ا
وبـذات المتعودين
تكـون أكثر انفعالا
هذه انفعالات وقتية
بحيـث تبدأ الانفع
والشـراب والدخا
أكثر هدوءاً. غضب

لذلـك فإن أخلاقية
الطيبة ، حتى أن ال
لقول الرسـول الأ
واحد منا: (وتبسـ
حسـن التعامل بي
أن يكون في وجه أ
الحديثة بأن الابتس
بل وجد هـم يؤلف
والطريقة الفعالة له
الطريقة المثلى هي
تحدثه وقام علماء ب
فوجدوا أن الابتسام

«زال الهـــم» والـ

لقاء وسرد/ فايز البخاري

(زال الهم) هو اسم زوجته الذي أحب أن نذكره في سياق هذا اللقاء السردي دون حرج وقال أنّهُ ضروري لاكتمال وضوح الصورة عن مأساته أو بالأصح كما قال: (حماقته) التي كانت وراء رميه خلف قضبان السجن الذي يقبع فيه منذ ثلاث سنوات وبضعة أشهر بعد أنْ صدرَ بحقه حُكم بالسجن عشر سنوات ودفع دية الشخص الذي قتلَهُ دون وجه حق في لحظة غضب وحماقة هوجاء دون أن يكون له ذنب سوى أنّهُ ذكرَ اسم زوجة (ت- و) الذي نسرد الآن قصته؛دون أن يكون يعلم بذلك، ولكن سياق الحديث والفرحة التي كانت تعتري ذلك الشخص الذي هو في حقيقة الأمر مِن أصدقاء الجاني(ت-و)هو الذي استدعى ذكره دون وعي .. فإلى التفاصيل على لسان الجاني:

فـي ديـوان القرية الـذي نلتقي فيـه للمقيل بشـكل يومي كانت الجريمة(الحماقة) حين جاءني صديقي المجني عليه (م-خ) وجلسَ أمامي وبدأ يسرد لي كيف حقق اللهُ أُمنيتَهُ وسهّل له شراء السيارة التـي لم يقدها سـوى ذلك اليوم مِن المعرض الذي اشـتراها منه

إلـى القرية لأنّ الموت كان ي
وللأسف على يديّ الآثمتين
أنّها ستمتد بالقتل لذلك الص
حين كان يسـرد لي قصة تد
والصعاب التي واجهها في
يملكه كان يورد ويكرّر في ث
هذا الأمر يثيرَني جداً لأنّهُ ي
من كل شـباب القرية ومرتا
كانوا يتهامسون فيما بينهم
جملته التي كان يكررها كأنّ
ولم يكن المسـكين ساعتها ب
يتغامـزون وكأنّه يقصـد ذ
السـخرية التي كنتُ ألمحها
الذين أرادوا اسـتفزازي لأ
الغضـب تنتصب فـي ناص
تحمُّل سـماع حديثـه ذلك
الحديث:لكن للأسـف فرحتـ
حصل معه في مشوار شرائ
القصة ويكرر جملته المشئوم
قصد به الأوغاد إثارتي مما
وحقيقة؛ وأنّ ذكر اسـم زوج

× المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني بوزارة الصحة العامة والسكان