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

تزكية النفوس وضد الظلم

«١-٢»

عارف الدوش

■ التصـوف ليس انعزالاً عـن المجتمع وهروباً من واقع الحياة كما يقول عنه خصومه وإنما هو محاولة للإنسان للتسلح بقيم روحية جديدة تعينه علـى مواجهة الحيـاة واضطراباتها وضغوطها وطلباتها المادية كون التصوف يعتمد على تزكيته النفـس وترويضها ولذلك فهو يوفر قراءة مختلفة للحياة والأحداث عن تلك التي تعود الناس عليها وهذه القراءة هي التي تحقق للإنسـان السـالك الطريـق إلى الله التوازن النفسـي حتى يواجه مصاعب الحياة ومشـكلاتها وضغوطها بإرادة قويـة وبنفس راضية مطمئنـة لأنه يكون قد فهم طبيعة الحياة وطبيعة القوى المسيطرة عليها والتي تحركها « الله الخالـق الباري المصور.. العليم السـميع القادر الجبار والمنتقـم ... الخ » وفهم أيضاً طبيعة دوره في الحياة وما هو المطلوب منه قال تعالى « (وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون (الذاريـات :٥٦) وقال تعالى « إنّ ربّك فعّال لما يريد» (هود: ١٠٧) وقال تعالى» أَنِ اُعْبُدُوا اللَّهَ وَاجْتَنِبُـوا الطَّاغُوتَ» (النحل: ٣٦) وَقال تعالى « وابتغِ فيما آتاك الله الدار الآخرة ولا تنس نصيبك من الدنيا وأحسـن كما أحسن الله إليك ولا تبغ الفسـاد في الأرض إن الله لا يحب المفسـدين»(القصص :٧٧) من الآيات السـابقة وغيرها آيات كثيـرة في القـرآن الكريم فهم أهـل الله فهموا كلام الله وسـمعوا نبضه الوثيق بل تشـربوه فالإنسـان خلق لعبادة خالقه ولو بذل جميع أهل الأرض جهودهم لأشقى إنسان يريد الله إسعاده ما قدروا» إنّ ربّك فعّال لما يريد» كما فهم أهل الله الشيوخ المربين للسالكين الطريق إلى الله المغزى من الآيات التي ذكرت والسـنة النبوية المطهرة التي تبين أن الفرد جزء من المجموع فإنهم يربون مريديهم مـن خلال منهج وخطـوات تهدف إلى الحفاظ علـى حالة التوازن النفسـي والطمأنينة التي عليها المؤمنون منها : التفكر والتدبر والتأمل وكلما تفكر الإنسان أيقن بوحدانية الله وبعظمته وبجلالـه فيؤدي ذلك إلى ذكره تعالى والتيقن أن في كل شيء له آية تدل على أنه الواحد فمن أنزل حوائجه بالله والتجأ إليه وتوكل في أمره كله عليه كفـاه كل مؤنة وقرب إليه كل بعيد ويسـر عليه كل عسـير وهذا هو منهج أهل الله والعكس من سـكن إلى علمه وعقله واعتمد على قوته وحوله وتقرب من الحكام الظلمة وسكت عن ظلهم للناس وكله الله إلى نفسه وخذله وحرمه توفيقه لذا يقول ابن عطاء الله السـكندري: « ما توقف مطلب أنت طالبه بربك ، ولا تيسـر مطلب أنت طالبه بنفسك « وعلـم ومنهج أهل الله يخاطـب بصورة عامة وجدان البشـر ويهتم بتهذيب سـلوكهم وترقيق مشـاعرهم وترقية أرواحهم .ومن هنا يأتي هذا العلم والمنهج ليحقق التوازن النفسـي والاعتدال فيقي بذلك الإنسان من الخوف والقلق والاهتزاز. والمجتمعـات اليـوم فـي أمس الحاجـة إلى ما يمكن تسـميته «بنموذج أهل الله» لأن كل شـيء من حولنـا يهتز ويخور والقيـم الأخلاقية آخذة فـي الاضمحلال والشـباب حين يفقـد القدوة والتوازن والاطمئنان يندفـع تحت تأثير الإحباط نحو الجريمة والإرهـاب وهناك نماذج من رجال التصوف دعـاة صادقـون وأوليـاء مخلصون وعباد زاهدون وأتقياء عاملون ورجال مجاهدون اسـتلهموا حقيقة الدين فالتزموا الكتاب والسنة واتبعوا سـلف الأمة فقاومـوا انحرافات مدعيي التصـوف فجعلوا التصوف طريقـاً للتخلي عن الرذائـل والتحلي بالفضائل فتـزودوا بالتقوى والزهد وجعلوا التصوف مدرسـة تعلم المريدين تهذيـب النفوس وتصفية القلوب مما علق بها من أدران الدنيـا الفانية فنذروا حياتهم لخدمة الدين والمجتمعـات فتفاعلـوا مع مسـتجدات بلدانهم وأحداثها الجاريـة فتقدموا لخدمـة المجتمعات وخاضوا معترك الحياة .لم يكسـلوا عن السعي والعمل والأخذ بالأسـباب المشـروعة واكتساب المـال الحلال ولـم يهادنوا الظلمة والمسـتبدين والطغاة.

صوموا تصحوا

د. عبد المجيد بجاش عبد الله

سوء التغذية.. عين على المشكلة وأضرارها

■ ليسـت التخمة الصورة الغالبة على المشـهد اليمني في رمضان، فاتسـاع دائرة الفقـر واضمحلال ظروف المعيشـة قادا إلى معاناة مغايرة من نوع آخر؛ أساسها عـوز التغذية وضعف مكوِّناتهـا؛ على نحو لا يفي بالقدر الملائم للجسـم من عناصر الغذاء اللازمة لنموه السـليم ومناعته ولأدائه الكثير من الوظائف الحيوية، ويتجلى أثره بشدة على الأطفال؛ ثم على النساء الحوامل والمرضعات..

الدكتـور/ عبد المجيد بجـاش عبد الله – أسـتاذ علوم الأغذية المساعد بكلية الزراعة – جامعة صنعاء، دأب على استعراض المشكلات والأضرار المترتبة على عوز التغذية، مبرزاً سبل الاسـتفادة المثلى من الغذاء وحفظ المقومات الصحية فـي الأطعمة المتناولة خلال شـهر رمضان في نسـق ممزوج بنصائح مفيدة للصائم، مسـتعرضاً ذلك بقوله:

قد يظـن البعض أن حدوث سـوء التغذيـة يقتصر على المجتمعـات الفقيرة؛ نتيجة عدم وفـرة الطعام، مع العلم بأنه يحصل– أيضاً– في المجتمعات الغنية لارتباطه بسوء اختيار الغذاء..

هي آفة آخذة في الاتسـاع المستمر في بلدنا اليمن – مع الأسف الشـديد– من جراء اتسـاع فجوة الفقر ورداءة أحوال الاقتصاد والمعيشـة والنزوح الكبير لآلاف الأسر من بعض محافظات ومناطق البلاد– بشكل غير مسبوق– على أثر اتسـاع دائـرة الحرب وعمليـاتً الاقتتال التًي شهدتها البلاد لشهور طويلة خلت.

ويمكن تعريف سـوء التغذيـة: بالحالة التـي لا يحصل فيها جسـم الإنسان على القدر الكافي من المواد الغذائية اللازمـة، بمعنى عدم تـوازن الغذاء؛ سـواءً كان تناوله بإفراط أو نقص.

إذ ثمة رابط قوي بين الغـذاء والصحة، فالغذاء ضروري لحياة الإنسـان ونموه وحيويته ونشاطه ومقاومته للكثير من الأمراض، وبالمقابل يُسفر العوز في المكونات الغذائية الأساسية عن الإصابة ببعض الأمراض والعلل، كذلك عند عـدم توازنه أو غياب الاهتمام بنظافة ما نتناوله من أغذية أو لـدى الإبقاء عليها عرضة للتلوث؛ ضمن سلسـلة من المعوقات ذات الصلة بشـيوع الجهل في المجتمع بأسس التغذية السـليمة وجنوح الكثيرين إلى عادات غذائية غير صحية لا تلبي حاجة الجسـم بقدر ما تلحقه من أضرار؛ كعسر الهضم وسوء الامتصاص وأمراض أخرى تبدو – بطبيعة الحال– أكثر خطورة ووخامة على الرضع وصغار الأطفال والنساء الحوامل عموماً.

ولا مـراء في وصف الحال المترتب علـى نقص المكونات الغذائيـة الأساسـية بالخطير وبخاصة فـي حالة العوز الوخيم، لدرجة أن نقـص عنصر واحد –على الأقل– من عناصر المجموعـات الغذائية الثلاثة الأساسـية المكونة للغذاء المتـوازن؛ يُعد كافياً للتعـرض لمرض من أمراض سوء التغذية، وهذه المكونات الغذائية تتلخصً في:–

١– أغذيـة الطاقـة: (الحبـوب ومنتجاتهـا– الزيـوت– السكريات).

٢– أغذية النمو: (اللحـوم بأنواعها– الألبان ومنتجاتها– البقوليات).

٣– أغذية الوقاية: (الخضراوات – الفواكه).

ويعتبـر الأطفال الصغار والنسـاء الحوامل والمرضعات أكثر الفئات عرضة لسوء التغذية، وذلك لاعتبارات كثيرة، فالطفل في حالة نمو وتطور متسارع يبدو فيه بحاجة إلي رضاعة طبيعية خالصة من الأم من بعد الولادة مباشـرة وحتى انتهاء الشـهر السـادس من عمره، ثم في مرحلة لاحقة بعد الشهر السادس وإلى أن يبلغ من العمر عامين كاملين يكـون بحاجة إلى عناصر غذائية متكاملة من تلك المجموعات الغذائية الًثلاثة، إلى جانب لبن الأم.

أما الأم الحامـل، فتحمل بداخلها جنيناً يتسـارع نموه ويكـون فيه بحاجة إلى عناصر غذائية مهمة لا تصل إليه إلا بواسطة أمه، كذًلك من قبيل تعويضها بعناصر الغذاء التي يستهلكها نمو الجنين.

أما بالنسبة للمرضعات فإنهن بحاجة إلى عناصر غذائية كافية لدعم مخزون أجسـامهن ومدهن بالمكونات الغذائية اللازمة لإنتاج الحليب لأطفالهن الرضع.

ويبدو جلياً أن المشـكلة مَرَدها إلى الجهل بأسس التغذية السـليمة وعدم معرفة القيمة الغذائيـة للأطعمة المختلفة ويتجلى في سوء الاختيار والإعداد غير السليم للمأكولات بما يجعل الجسم عرضة لشكلٍ أو لأكثر من أشكال سوء التغذية، مثل:–

– نقـص الـوزن الطبيعـي للجسـم. – النحافة والهزال.

– تضخم الغدة الدرقية نتيجة نقص اليود.

– العشى الليلي من جراء افتقار الجسم لفيتامين(أ).

– فقر الدم الناجم عن عوز الحديد.

– قصر القامة لدى الأطفال.

وفـي سـياق متصـل، هناك تبايـن جلـي وواضح في أمراض سـوءً التغذية من بلد إلى آخر لاختلاف العوامل الاقتصاديـة والصحيـة والاجتماعيـة فيمـا بينها، لكن أسبابها كثيراً ما تكون متداخلة مع بعضها البعض حتى أنه يصعب التفريق بينها، وأبرز هذه الأسباب:–

١– نقص أحد مكونات الغذاء أو أحد المغذيات في الوجبة بما يكفي للإصابة بسوء التغذية، ولنأخذ على سبيل المثال نقص البروتين والطاقة اللذان يؤديان إلى اعتلال الصحة واختلال السـوائل وانخفاض مقاومة الجسم للأمراض المعدية؛ بسبب عدم كفاية الغذاء لتلبية احتياجات الجسم من هذه العناصر الغذائية.

فبينما يمكن أن يـؤدي نقص فيتامين(أ) إلى تدني الرؤية الليلية والحول أو إلى فقدانٍ البصر في الحالات الشديدة، نجد نقص اليود مسـؤولاً عن إصابة الغدة الدرقية (تورم الغدة الدرقية) والتخلف العقلي واعتلال المخ لدى الأطفال وكذا عدم الإنجاب.

في حين يمكن لنقص الحديد التسـبب بفقر الدم التغذوي ومشـكلات في الحمل وضعف أو توقف النمو بالنسـبة للأطفال وانخفـاض المقاومة للأمراض المعدية – فضلاً– عن الإعاقة العقلية وتأثيراته السـلبية على النمو الحركي على المدى الطويل.

٢– المجاعات، حيث تشكل إحدى صور سوء التغذية.

٣– سوء الهضم أو الامتصاص لإحدى العناصر الغذائية فـي الغذاء أو أكثـر؛ مع أن الطعام المتنـاول متكاملاً لا تنقصه هذه المكونات.

٤– انحسار الرضاعة الطبيعية والفطام المبكر.

إن أعـراض سـوء التغذية–عموماً– تختلـف تبعاً لنوع الاضطراب الذي يلحق بالإنسـان، لكننا سنورد أعراضه العامـة وأهمها:(الإرهاق– الدوار– نقص الوزن– تناقص الاستجابة المناعية لجسم الإنسان– تلبك الهضم وانبعاث الغازات– الاكتئاب– الإسهال– الجفاف).

وإذا ما ترك سوء التغذية من دون علاج، فسيؤدى بالطبع إلى تغيـر في هيكل الجسـم ووظائفه (البيـو كيميائية) كالاضطرابات المتصلة بالدم المتمثلة بالنزيف.

وفـى مراحل متقدمة لسـوء التغذية يصبـح الجلد جافاً وتتسـاقط الأسـنان وتتورم اللثة وتنزف، ويصبح الشعر جافاً ومتقصفاً ومن ثم يتساقط.

كما تتقعر الأظافر وتصبح هشـة ويضعف النظر وتتأثر العظام وتتألم المفاصل.

وتعتمد الاختبارات والفحوصات التي تُجرى لاكتشـاف سوء التغذية على الاضطراب المتصل بها، إلا أن معظمها متصلاً بتقييم الشـخص من الناحية الغذائية وبواسـطة اختبارات الدم.

أما معالجة سـوء التغذية فغالباً مـا يتم عن طريق إمداد الجسـم بالمواد الغذائية التي تنقصـه وعلاج الأعراض، وكذا علاج أي اضطرابات غير صحية تنشـأ عن سـوء التغذية.

بينما إذا لم يُعالج سـوء التغذية فمن الممكن أن يؤدى إلى إعاقة عقلية أو جسـدية أو مرض عقلي أو جسدي يقود– أحياناً– إلى الوفاة.

ومما لا شـك فيه أن للتغذية الأثـر الأكبر في نمو الفرد؛ ليس منذ ولادته فحسـب بل تتعدى ذلك لتشـمل بدايات تكـوين الجنين في بطن أمـه، فالمرأة الحامل إذا ما عانت نقصاً في نوعية الغذاء الذي تتناوله؛ فإن لهذا الأمر الأثر البالغ والخطيرعلى حياة الطفل وطريقة نموه.

وسـنتحدث في إطار سـوء التغذية عن الجزئية المتعلقة بالنسـاء الحوامـل والمرضعـات، كون قسـم منهن في مجتمعنـا عرضة لهذه المشـكلة، وقسـم آخـر يعانينها بالفعل، ولا أرى ضرورة لتسـليط الضوء في هذا الإطار على كل أسـباب سـوء التغذية على اتساعها؛ إنما يكفي تناول سببين فقط من الأسباب الشائعة: الأول عوز الحديد (فقر الدم) وهو الأوسع انتشاراً، وترجع أسبابه إلى:–

– عدم تناول الأغذية الغنية بعنصر الحديد، وكذلك الغنية بفيتامين(ج) الذي يساعد على امتصاص الحديد.

– سوء امتصاص الحديد بسبب شرب الشاي أثناء الأكل أو عقبه مباشرة.

– الجهل بأسـس التغذية السـليمة. – الإصابة ببعض الطفيليات.

ولدى من يعاني عـوز الحديد وفقر الدم الناتج عنه؛ تبدو عليه أعـراض وعلامـات واضحة، مثل(شـحوب الجلد والغشـاء المخاطي للفم والعينين وتحت الأظافر– حدوث تغيـرات في اللسـان والفم وأطراف الأصابـع– ازدياد ضربـات القلب– تـورم القدمين– زيـادة احتمال حدوث العدوى).

وتتـم الوقاية من عـوز الحديد من خلال تنـاول الأغذية الغنية بعنصـر الحديد التي نحصـل عليها من مصادر حيوانية مثـل: (اللحوم الحمراء– الكبد– صفار البيض)، وكذلك من مصادر نباتية: (كالخضراوات الورقية الداكنة اللـون– الفول– العدس– الحلبة– التمـر– الدقيق المدعم بالحديد).

نأتي إلى سـبب آخر من أسباب سوء التغذية وهو نقص اليود: ذلك العنصًر الضروري لجسـم الإنسان والحيوان والـذي تحتاجه الغـدة الدرقية للإنسـان لإنتاج هرمون (الثيروكسين) الضروري والأساسي لنمو وتطور الدماغ والجهاز الهضمي.

ونقص اليود في الجسم مكمنه قلة هذا العنصر في الغذاء الـذي نتناوله، حيث من المعلـوم أن البحر المول الوحيد للتربة بهذا العنصر الفريد والوفير في الأسماك والأطباق البحرية، الأمر الذي يـؤدي إلى افتقار التربة في المناطق العاليـة إلى عنصر اليود بدرجة كبيرة، وبالتالي لا وجود له في الخضراوات التي تزرع فيها.

وعوضاً عن هذا النقص، يجب تناول الأغذية التي تحتوي على هذا العنصر؛ مثل الأسماك والملح المضاف إليه اليود.

وأهـم ما يقود إليه نقص اليود مـن تأثيرات على الكبار: إسـقاط الحمل، وفي المراحل المتأخرة لهذا النقص يؤدي إلى ظهور تضخم في الغدة الدرقية.

أما بالنسبة للأطفال فقد يقود إلى:(وفاة الطفل الرضيع– التخلف العقلي– قصر القامة– انخفاض مسـتوى الذكاء أو التخلف العقلي في أسوأ الأحوال).

بالتالي يمكن اللجوء إلى عـدد من الإجراءات للوقاية من أجل الحد من هكذا مشـكلة عبر تشـجيع الأسـر على اسـتهلاك الملح المضاف إليه مادة اليـود، والتعرف ملياً على علامته المرسـومة على كيس الملح وتناول الأسـماك مرة إلى مرتين في الأسبوع.

وأوجه عناية صائمي شـهر رمضان إلـى أهمية الانتقاء الجيد للأغذية وإتباع الإرشادات الصحية والسليمة عند تحضير وطهي الأطعمة المختلفة ولدى تناولها: بالشـكل الـذي يحفظ لها مقوماتها وسـلامتها وفوائدها الغذائية ويضمن انتفاع أفراد الأسـرة منها، وكذلك أن يحرصوا علـى توازن الوجبات من خلال تنـاول العناصر الغذائية المتكاملـة والعمل على ثبات السـعرات الحرارية لديهم، لأن الجسـم يحتاج لنفس السعرات الحرارية موزعة على وجبتي الإفطار والسحور؛ من خلال:–

– إعـداد وجبات غذائية متوازنـة تحتوى على نوع واحد أو أكثر من المجموعات الغذائية الثلاثة المذكورة سلفاً.

– الطبـخ بأقل كمية من الماء مع بقاء الوعاء مغطى والنار هادئة، وأن يكون إضافة الملح عند نهاية الطبخ.

– استعمال مرق الطبخ وعدم التخلص منه.

– الإكثار من تناول الخضراوات والفواكه الغنية بالألياف التي تقيهم الكثير من الأمراض المتعلقة بالغذاء.

– عدم تقشير الخضراوات، وكذلك الفواكه ذات القشور غير السـميكة – ما أمكن– للحفاظ على كامل عناصرها الغذائية المهمة والمفيدة للصحة.

– الإقلال مـن الأطعمة المالحة والمدخنـة والمخللة، وكذا المقلية بالزيت لأكثر من مرة.

– تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم، كالحليب ومنتجاته لما من شأنه عند تناولها منذ الصغر العمل على الحماية من وهن العظام عند الكبر.

– تناول الخبز الأسمر(خبز القمح مع النخالة)؛ لأنه غني بالفيتامينـات والأملاح المعدنية والألياف، وذلك بدلاً من خبز الدقيق أو الروتي.

– تنـاول الأطعمـة الغنيـة بفيتامين (ج)؛ مثـل البرتقال والليمـون والجوافة مع الأطعمة الأخـرى الغنية بالحديد الذي يمتصه الجسـم ويحميـه من الإصابـة بفقر الدم (الأنيميا).

– تنـاول منتجـات الحبوب مـع البقوليـات، كالفول أو الفاصوليا أو العـدس؛ لرفع القيمـة الغذائية لبروتينات الحبـوب والبقوليات معاً ولجعلها قريبـة من البروتينات الحيوانية في قيمتها.

– تجنب تكرار تسخين الأطعمة.

– تناول الأطعمة الطازجة مفيد لخلوها من المواد الحافظة، في حين يفضل عدم تناول الأطعمة المحفوظة والمعلبة.

– مزاولة الرياضة أو المشـي لمدة نصف ساعة إلى ساعة يومياً، والابتعاد عن التدخين.

ومـن الأهميـة بمـكان– في سـياق ختامنـا– أن يَعدل الصائمون عن شـرب الشـاي أثناء أو بعد تناول الطعام مباشرة؛ كي لا يُعرقل امتصاص الجسم لعنصر الحديد مـن الغذاء بما يحد مـن الإصابة بفقر الـدم (الأنيميا)، علاوة على أن الإكثار من شـربه مـدر للبول ويؤدي إلى خسارة الأملاح المعدنية الموجودة بالجسم.

● المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني بوزارة الصحة العامة والسكان

الغضب ي

■ > في شهر رمضان موسم العتق من النيران يفترض على الصائمين التركيز على مضاعفة العبادات والطاعات لأنها أيام رمضان الأخيرة ولكن على النقيض من ذلك ترى هذه الأيام وبشكل ملفت ومع تباين الناس واختلافهم ، وكثرة مشاداتهم لأسباب تافهة ومنها ما تم مشاهدته:

أدى اختلاف اثنين على حساب الباص ، حيث قام السائق بضرب الراكب بحديدة كادت ان تودي بحياته الذي بدأ ينزف حتى ا غمي عليه ، واخر تشاجر مع شخص على حديث الشارع هذه الأيام ، أدى الى طعن احدهما للآخر.... ولو بحثنا في السبب لوجدناه داء خطير ، ومرض استشرى في بعض النفوس وأدى الى خروجها عن طورها وتفكيرها وعقلها ، أنه مرض يؤدي الى بطلان الصوم ويؤدي الى القتل والى طلاق الزوجات وفراق الاولاد وتنازع الاحبة وخلاف الاخوة والاقارب ، انه داء الغضب .. دخل رجل على النبي صلى الله عليه وسلم وسأله وصية لا يسأله بعدها ابدا – قال : لا تغضب» ورددها مرارا «لا تغضب»انها وصية عظيمة لمن اراد ان يقتدي بالنبي صلى الله عليه وسلم ...

استطلاع / سلطان علي محسن النويرة

ما هو ا

والغضب يحدث هيجانا
عنه احمـرار في الوجه
وزيادة في النبـض .. و
تحول عجيب يخرج الإن
الى شـكل مخيـف تأ
القلوب.. واشـمل وصف
النبـي صلى الله عليه و
جمـرة في قلب ابـن ا
عينيه وانتفاخ اوداجه «
والغضـب مرتبط بالكب
والتعـدي ، ولهـذا كار
موحشـة ! تأبـاه القل
السليمة ..

الغضب ليس المؤ

مدح اللـه تعالى في كت
قوله تعالى « الذي ينفقو
والكاظمين الغيظ والعاف
المحسنين « آل عمران :
عظيمـة اولها : كظـم ا
العفـوو الصفح مع المق
وهي أعلاها مرتبة : الا
اسـاءتهم وعـدم المعام
صلـى الله عليه وسـلـ
الصرعة وانما الشـديد
الغضـب « متفـق عليه
رفيق يحب الرفق في الا

امور لا بد ان الحس

لا بـد ان نعلم جميعا ا
وسلم لا ينهانا عن امر م
علينا مع معاشـنا ودنـ
نجعل حديث النبي صلى
اعيننا وايقاف الغضب
مـن التمادي فيه ، ويج
لمن تجرع الغضب ، قال
ما تجرع عبد جرعـة ا
غيظ يكظمها ابتغاء وجه
بـد ان نعلم ان الغضب
وانه يتحين الفرصة لكي
صلى عليه وسـلم « ان
ومعلوم ان الشيطان يور
، ويجب الأخذ فـي الا

رمضان وإرادة التغيير

الشيخ/ منيسي السيد منيسي

■ لاشك أن شهر رمضان المبارك جاء ليقوي إرادة الصائمين ويقهر العادات المباحة من مأكل ومشـرب ومنكح في أوقات مخصوصة ، فـإذا كان الصائم تغلب على عاداته المباحـة فهذا أجدر أن يقوي إرادته في قهر العادات المرذولة والتي يأباها الطبع الشريف فضلاً عن مناهي الشرع الحنيف .

فالعادة تسـتعبدنا وتتحكم في حياتنا في كثيـر من الأوقات فهذا أسير لعادة شرب السجائر مثلاً فالصوم يجعل المدخن ينتصر على عادته السيئة هذه ما يقرب من خمسة عشر ساعة فحري به أن يظل منتصراً ما تبقى من ساعات.

وتجد آخر أسـره الكسل ما كان يلبي نداء الله أكبر إلا نادراً فجاء رمضان فتراه مهرولاً إلى المسجد فغير عادة الكسل فأصبح نشيطاً يلبـي النداء ، وكثيراً ما أراد الأعداء أن يزرعوا فينا اليأس بقوتهم وضعفنا فجاء شهر رمضان وغير حالة الاستيئاس إلى أمل ونصر فقويت الإرادة من شـهر رمضان فانتصرنا على المشركين في بدر وفـي كثير من المواقـع وآخرها في رمضان عندمـا انتصرنا على اليهود وعادت الكرامة للشعوب العربية والإسلامية فشهر رمضان فرصة لنعلنها ثورة على العادات لنتحرر من أسـرها فالمأسور من أسـره هواه، فالحرية حرية القلب والعبوديـة عبودية القلب، يقول تعالـى (إن في ذلك لذكـرى من كان له قلب أو ألقى السـمع وهو شـهيد) ويقول (فإنها لا تعمى الأبصار ولكن تعمى القلوب التي في الصدور) .

وإذا أردنا أن نتخطى حاجز العادات إلى العبادات فسـيوفقنا الله إلى سـبيل الهدى، يقول تعالى (والذين اهتدوا زادهم هدى وآتاهم تقواهم).

وانظر إلى غسـيل الملائكة «حنظلة بـن عامر» رضي الله عنه الذي قهر لذته مـع زوجته عندما نادى منادي الجهاد ياخيل الله اركبي، فلم ينتظر حتى يغتسـل مـن جنابته بل امتطى فرسـه وذهب إلى ساحات الوغى يقاتل كالأسد حتى سقط صريعاً في ساحة المعركة فكانت المكافأة أن غسلته الملائكة ما بين السماء والأرض بماء المزن في طست من ذهب، وذلك لأنه انتصر على رغبات نفسه .

أخي الصائم هيا بنا ننتصر على عاداتنا وشهواتنا حتى يتسنى لنا النصر والفوز بخيري الدارين الدنيا والآخرة.

● عضو بعثة الأزهر الشريف باليمن