

## دعاء



**12**

## مفاهيم وآثار

## رمضان في الرمز الصوفي



عارف الدوش

شَهر رمضان سيد الشهور عند الله « شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ ﴾ (البقرة ١٨٥) وفيه سيدة الليالي ألا وهي ليلة القدر ، ليلة القدر خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ نُنزِّلُ الْمَلَائِكَةَ وَالرُّوحَ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ مِنْ كُلِّ أُمَّةٍ سَلَامٌ فِيْ حَسْبِي مَطْلَعُ الْفَجْرِ ﴾ (القدر ٤-٥ ) 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 شدتني كلام أصحاب هذا المنهج وهم أهل الله لما يمله من رسالة سامية ومنهج روحي للإسلام فالصوم لغة هو الإمساك صام الشخص: أمسك وفي الشرع الصوم: إمساك عن الأكل والشرب والجماع من طلوع الفجر الي غروب الشمس مع النية. وقد وردت لفظة الصيام بمشتقاتها المختلفة في القرآن الكريم ١٣ ويراد بصوم رمضان تركية البواطن والأبدان طاعة واحتسابا لله سبحانه وتعالى الواحد الدين وتوبة نصوحا وصبر جميل يتال فيها الإنسان والرحمة والمغفرة من العزيز الرحمن فيرتقي إلى مقامات الإيمان والإحسان وصيامه جنة وعادة يشترك فيها طاهر الإنسان وباطنه فيها طهارة وصحة البدن وورد في الحديث التسرفيف « صوموا تصحوا » صحة للبدن من اللعل وطهارة للقلل من التشويش الفكري وطهارة للقلب من الأدران وشفا للصدور وتركية للنفس والهوى والطبع وفرصة ينال فيها الصائم الرحمة والهداية والمغفرة من الحق عن وجل ورد في الحديث القدسي « كل عبد ابن آدم إلا الصوم فهو لي وأنا أجزي به ... الخ وشهر رمضان

**اللَّهُمَّ اجْعَلْ صِيَامِي فِيهِ صِيَامَ الصَّائِمِينَ وَ قِيَامِي فِيهِ قِيَامَ الْقَائِمِينَ**

**، وَتَبِّهْنِي فِيهِ عَنِ نَوْمَةِ الْغَافِلِينَ ، واغفر لي جُرمي فيه يا إله العالمين ،**

**. وَأَعْفُ عَنِّي يَا عَافِيَا عَنِ الْمُجْرِمِينَ**

**الحمدي**

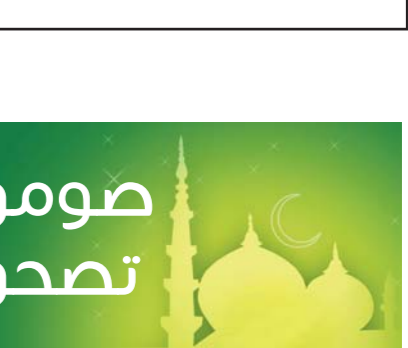
الخميس 28 رمضان 1433هـ 16 اغسطس 2012م العدد (17439)

هو شهرُ الطاعة وطلياً للمغفرة وشهرُ لغسل الذنوب وشهر مئونة وشهر تكران الذات والتخلي عن كل الشهوات من مطع الفجر إلى آذان المغرب وهو عند أهل الله ليس امتناعاً عن الطعام والشراب والشهوات أنهم يرونه شهر يرتقي بالروح ويعجلها شفافة مستعدة لعرفة الله 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 التمسس والصوم عن تخريب البلاد إلى غير ذلك من الأنواع وكلها تجعل حياة الإنسان في صوم روحي دائم فليس الصيام أن تترك الطعام والشراب فقط وإنما الصيام أن تترك الذنوب والمعاصي فالصيام صيام الجوارح.

وقال الشيخ عبد الكريم الجليفي في كتابه "الإنسان الكامل في معرفة الأواخر والأوائل" ج٢- ص ٨٨ " الصوم هو إشارة إلى الامتناع عن استعمال مقتضيات البشرية ليصعب بصفت صمدية" وقال الشيخ أحمد بن مصطفى العلوي المستغاني في المنح القدوسية في شرح المرشد بطريق الصوفية - ص ٢٠٥ " الصوم في شرع القوم - ويقصد بهم اهل الله - هو الإمساك عما سوى محبوبهم " وعند اهل 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 الشقة 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 سوا"

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 طوب العابدين العارفين ليفتحهم عن استعمال مقتضيات البشرية ليصعب بصفات صمدية تلك الصفات المستمدة منه سبحانه يقول الشعراني "الصوم صفة صمدانية" ونجد أن في التجربة الروحية التأكيد على صوم الجوارح أكثر من سواها لعرفتهم سر مكونات الإنسان ولصوم شهر رمضان فوائده لا تعد ولا تحصى ولكن الصوم رمزية صوفية منها ما يقوله جعفر الصادق رضي الله عنه "الصوم يعيد مراد النفس وشهوة الطبع وفيه صفاء القلب وطهارة الجوارح وعمارة الظاهر والباطن والشكر على النعم والإحسان إلى الفقراء وزيادة التضرع والخشوع والبراء وجل الانتباه إلى الله وسبب انكسار الهمة وتخفيف السيئات وتضعيف الحسنان" عادل خير الدين - العالم الفكري للإمام جعفر الصادق - ص ١٦٩ . ويقول الحكيم الترمذي " ثمره الصوم تطهير النفس" الحكيم الترمذي - الصلاة ومقاصدها - ص ٤ .وقد تكون رمزية الصوم عند الصوفية ذات مفاهيم اصطلاحية متعددة معبرة عن مسلكتهم الروحي.



**صوموا تصحوا**

# اعتني بصحة عينيك في رمضان

قضاء ليالي رمضان في سهر لا ينتهي إلا بيزوغ الفجر وانقشاع عمئة الليل أو حتى الصباح، هو بالطبع مناف لتطم الحياة الصحية وله من التأثير على صحة العينين لا يستبعد فيه تعرضهما لأضواء قوية أو ضعيفة ليس مصدرها المصابيح على اختلاف أنواعها وحسب؛ بل وحتى لخليل من وهج أضواء أخرى قد تقضي إلى إلحاق ضرر بالغ بنعمة الإبصار؛ كالتحديق لساعات طويلة في شاشات التلفزيون أو الكمبيوتر ..

فلا راحة للصابم إن لم يحافظ على بصره وحاد عن الأخذ بالنصائح الصحية المفيدة لعينيهِ؛ إلباقئهما بمعزل عن أي مشكلة محتملة.

هي –إنن- مشكلة يغفل الكثيرون فداحتها؛ ويستعرض تفصيلها الأستاذ الدكتور/ أحمد محمد الأصبحي- استشاري طب وجراحة العيون، مينا الخطوات والوسائل الوقائية بما يكفل الحفاظ على نعمة البصر، وواضعا العديد من المعالجات لاختلالات الرؤية، حيث قال:

إلا من فقد هذه النعمة؛ مما يحتم على الإنسان أن يهتم بصحة العينين ويصونها من الأذى والضرر. ولأنشك أن طول النظر أو قصره وما يسمى خطأ بالانحراف وعلما (بالنقطيية) مشاكل بصرية يمكن علاجها، فما أحرزه التقدم العلمي والتكنولوجي في طب وجراحة العيون فتح آفاقا رحبة لعلاج كثير من أمراض وإصابات العيون التي طالما استحالت أو صعب علاج البعض منها بالوسائل التقليدية المتبعة.

وتعد عيوب انكسار العين من الأسباب الرئيسية لصحة النظر، وقد صنفت إلى ثلاثة أنواع-

- النوع الأول(قصر النظر): وتظهر فيه صعوبة في رؤية المريض للأشياء البعيدة.

- النوع الثاني(طول النظر): تبدو معه صعوبة في رؤية الأشياء القريبة، وأحيانا صعوبة في رؤية القريب من الأشياء مع البعيد.

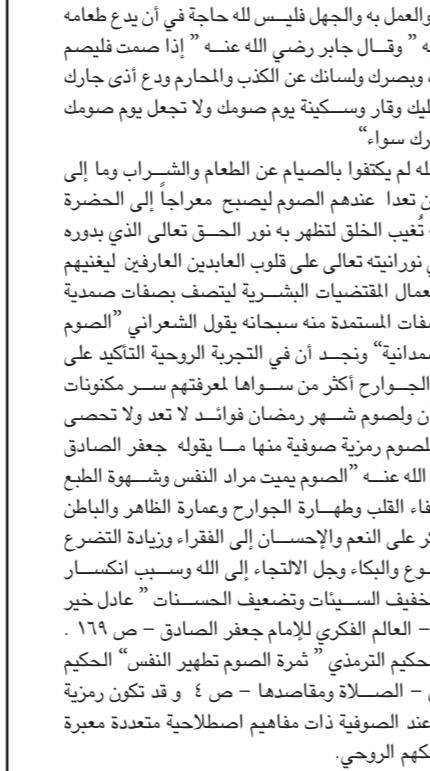
- النوع الثالث: يسمى خطأ الانحراف، وهذا ليس صحيحا، فالانحراف يعني الحول؛ بينما يسمى هذا النوع طبيا: (الاستجماتزم)، وعندما ترجم إلى اللغة العربية سُمي (اللانقطيية)أو(اللابؤرية)، ولكن الكلمة صعبة التلفظ تستعمل الانحراف بالخطأ عوضا عنها.

وفي هذه الحالة يجد المريض صعوبة في رؤية خطين قريبين من بعضهما البعض أو نقطتين قريبتين. باختصار تعد هذه الأنواع الثلاثة لضف البصر من أكثر الأسباب التي تستدعي من طبيب العيون القيام بوصف نظارة طبية لتساعد المريض على الرؤية بطريقة أفضل.

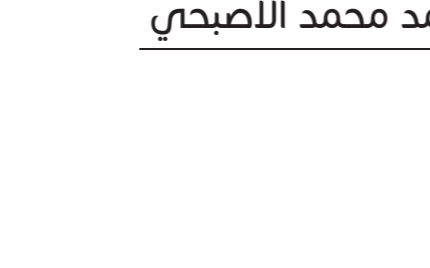
ففي حالات الإصابة بقصر النظر يحاول المريض إغلاق عينيهِ بشدة ليساعده الضغط الواقع من الجفون على العينين على رؤية الأشياء البعيدة، لكنه عندما يلبس النظارة الطبية المقررة له من الطبيب المختص لا يضطر للضغط والتحديق بقوة. حيث النظارة تساعد على تصحيح هذه العيوب المستامة بعيوب الانكسار.

إن من أكثر الأسباب التي تستدعي لبس النظارة هي ضعف النظر، مثال على ذلك أن الشخص الذي يعاني ضعف الإبصار ويرى بنسبة٧٠٪ )، وعنده ضعف يصل إلى(٢٠٪) لتكون العين قادرة على أن تستغل الثلاثين في المائة مع السبعين في المائة حتى تصل الرؤية إلى(٨٠٪)؛ فعندها يكون لبس النظارة ضروري لكي تساعد العين في التغلب على العيب الموجود لتبصر بنسبة(١٠٠٪).

غير أن هناك مفهوم خاطئ درج عليه البعض؛ مفاده: أن استخدام النظارة الطبية له أضرار على العينين، ونحن- قطعاً- لا نؤكد صحة هذا، فالنظارة ليس لها أضرار على النظر إذا وصفت بطريقة صحيحة تحت إشراف طبيب العيون. ومهما كانت الأسباب سواءً طول النظر أو قصره أو (اللانقطيية)؛ فقد يتقاضى النظر بالنسبة للأطفال تحت سن(١٠) أعوام، ولا ينطق هذا على الكبار؛ لأن المرحلة الحرجة لنمو العين مرحلة تبتدأ من عمر( ١٨) شهرا وحتى (٨)سنوات، وأحيانا تمتد إلى(١٠) سنوات، وعند حدوث أي تأثير سلبي على العين ولم يُعالج خلال المرحلة الحرجة: كان يكون هناك ضعف



**د. أحمد محمد الأصبحي**



طويل، إذ من شأنه التسبب بتيجع وجفاف العينين. وأبرز من يعانون هذه المشكلة الممارسين لأعمالهم تحت ظروف الإضاءة المكثفة، ومن يقضون ساعات طويلة لمشاهدة التلفزيون، والذين يعملون على أجهزة الكمبيوتر. وبما أن أجهزة الكمبيوتر أصبحت في كل مكان- في البيت، العمل، مقاهي الإنترنت- أنصح مستخدميها لأكثر من ثلاث ساعات يوميا بإتباع ثلاث نصائح -: النصيحة الأولى : بعد كل ساعة عمل يجب أن يُريح مستخدم الكمبيوتر عينيه لمدة خمس دقائق؛ فينتوقف عن العمل أثنائها بالنظر إلى العبيد كي ترتاح عضلات العين من النظر المستمر للشاشة؛ أو يكتفي على الأقل بتوزيع نظره على أركان الغرفة وتحريك العينين في جميع الاتجاهات. النصيحة الثانية : قد تكون وضعية المستخدم للكمبيوتر- أحيانا - وضعية غير سليمة، فيكون مستوى الكمبيوتر أعلى من مستوى العينين. ولتصحيح المشكلة ينبغي تعديل موضع الكمبيوتر إلى مستوى أدنى من العينين؛ بحيث يكون وسط الشاشة أدنى من مستوى العينين بنحو(٢٠سم)، وبذلك يكون الجفن في حالة ارتخاء؛ مما يعني نسبة جفاف أقل في العين وتحتاشي مستخدم الكمبيوتر إلى فتح عينيه لفترة طويلة بما يعرضهما إلى الجفاف. وحل هذه المشكلة في منتهى السهولة، من خلال رفع الكرسي أو إنزال الطاولة الموضوع عليها شاشة الكمبيوتر.

بنسبة(٨٠٪)، وكلما كانت نسبة تركيز الماء أكثر؛ كلما بقيت لفترة أطول. هناك حالات لا يصلح معها استخدام هذه العدسات الطبية اللاصقة، كجفاف العين ووجود قروح قرنية سابقة، وكذلك حالات الحساسية الزمنة. وفي حالات(القرنية المخروطية) تصلح معها العدسات اللاصقة من النوع الصلب فقط .

ويشترط في استخدام العدسات الطبية اللاصقة قدرة العين على تحملها وعدم إحدائها لأي مشاكل بالعين، وأن يكون مستخدمها على درجة كبيرة من الوعي والإلزام الكامل بطريقة تنظيفها بحاليل العدسة.

ما يهتما في الموضوع أن يباكان السيدات والأشخاص الآخرين تركيب عدسات طيبة لاصقة بعد استشارة الطبيب المختص، شريطة ألا تكون مسببة لأي احمرار أو ألم أو إلى الشعور بجسم غريب داخل العين، وإذا قبلتها العين تكون قد انتبينا من الشفق الأول من المشكلة، ويمكن الشفق الآخر منها في المحافظة على العين من أي مشاكل قد تحدثها العدسة.

فإذا حدث- أن سمع الله- تقرحات جرثومية في القرنية؛ يبقى فقدان البصر وارد الحدوث عند بعض الحالات، أكدت ذلك بعض الدراسات فخلصت إلى أن هذه التقرحات في قرنية العين تصل إلى معدل(٤) حالات من كل (١٠ آلاف) شخصا يلبس العدسات اللاصقة، وقد تبدو النسبة بسيطة؛ لكنها تقرض- بطبيعة الحال- توخي الحذر حال ظهور تقرحات على العين؛ حتى لا يتداعى الأمر فيضحي إلى العمى.

لذلك أنصح -تلافيا لهذه المشكلة- بإزالة العدسة اللاصقة عن العين عند:-
وجود احمرار في العين.

ظهور زيادة غير طبيعية في الدموع والإفرازات. الشعور بألم في العين ويوجود جسم غريب فيها.

الشعور بحرقة في العين.

أثناء النوم: حيث تقل خلاله نسبة الأوكسجين على القرنية؛ مما وجود العدسة اللاصقة؛ مما يؤثر سلبا على العين.

وعلى الطرف الآخر توجد خيارات أخرى متعددة بديلة عن العدسات اللاصقة والنظارات: من ضمنها إجراء بعض الجراحات الحديثة لتصحيح البصر بواسطة الليزر، وهذه الجراحات أصبحت منتشرة في جميع بلدان العالم، وفي السنوات الأخيرة - والحمد لله- دخلت اليمن وأصبحت تجرى للكثير من الناس.

نتنقل إلى مشكلة واردة الحدوث في رمضان: ألا وهي التعرض للأضواء بشكل مكثف ومركز لوقت



في النظر أو يكون عند الطفل حول أو لوجود سبب يمنع دخول الضوء إلى العين- مثل المياه البيضاء أو وجود تامة على القرنية- فقد يصاب الطفل على إثر ذلك بكسل بصري نطلق عليه طبيا(إمبليوبي).

والكسل البصري أسبابه دائما إما لعيب من عيوب الإبصار أو لعيب من نوع آخر: كالحول أو حدوث عمامة تمنع وصول الضوء إلى شبكية العين.

وعليه يجب استشارة طبيب العيون ليمت تشخيص الحالة المرضية وعلاجها.

إن تصحيح النظر لم يعد حكراً على النظارات؛ فهناك العدسات الطبية اللاصقة واستخدامات الليزر قد أتاحا خياراً آخر لهذه المشكلات، لاسيما وأن البعض لا يبيد ارتبايحاً للنظارات- كالتقيأت والسيدات- لأنها تعطي إجاباء بكل السن.

وبالتالي، من الممكن اللجوء إلى استخدام العدسة الطبية اللاصقة بدلا من النظارة؛ حتى أننا نسميها أحيانا- نظارة مخفية يستطيع بها الشخص أن يرى الأشياء بوضوح، بينما الآخرين لا يلاحظونها ولا يبرونها عليه.

غير أن درجة تحمل لصق العدسة الطبية بالعين ليست مرتبطة بالشخص؛ بل بطبيعة عينه.

بالتالي تنقسم العدسات إلى ثلاث أنواع:-

- عدسة النظارة.

- عدسة لاصقة لتلصق بسطح العين مباشرة .

- عدسة مزروعة تزرع داخل العين، ونستخدمها- عادة- لعلاج المرضي الذين تجري لهم عمليات الماء.

الأبيض أو في بعض الحالات لعالية بعض المصابين بقصر نظر شديد، وهي من الجراحات الحديثة. والعدسات الطبية اللاصقة التي لتلصق بسطح العين

- كما ذكرت- نعتها ببساطة نظارة مخفية بديلة للنظارة بإطار للأشخاص الذين يرتجعون نظرة. ولا يبدون ارتبايحاً للبس النظارة.

وهي عبارة عن جسم هلامي بسيط جداً يتأثر بأي ملوثات وما شابه أو إذا لم يتم الاهتمام بها بالشكل الكافي ويكفيها لصقها بالشكل الصحيح وإزالتها وتنظيفها والحفاظ عليها.

وأنوه إلى أن هناك عدسة لاصقة للعين اليمنى والآخرى للعين اليسرى بحيث لا يمت الخلط بين العدستين بوضع اليمنى لليسر أو العكس. كما يوجد قسمين منها، قسم يسمى العدسات اللاصقة اللينة؛ تمثل ما يقرب من(٨٠) من العدسات اللينة، وقسم آخر وهو العدسات اللاصقة الصلبة.

أنواع: منها أنواع مرتبطة بمحتواها من الماء.. ليهي نسبة الماء تصل إلى(٢٠٪)؛ وأخرى تحتوي على الماء

## القيام في رمضان

**جميل علي النورية**

قيام الليل من أفضل الطاعات، وأجل القربات، وهو سنة في سائر أوقات العام، ويتأكد في شهر رمضان المبارك، وقد جاءت النصوص من الكتاب والسنة بالحث عليه، والتزجيل فيه ، وبيان عظيم شأنه وثوابه عند الله عن وجل

إنما يؤمن بآياتنا الذين إذا ذكروا بها خروا سجدا وسبحوا بحمد ربهم وهم لا يستكبرون . تتجافى جنوبهم عن المضاجع يدعون ربهم خوفاً وطمعاً ومما رزقناهم ينفقون . فلا تعلم نفس ما أخفى لهم من قرة أعين جزاء بما كانوا يعملون O (السجدة ١٥- ١٧) ، ووصف الله عباده بقوله:□ والذين يبنيون لربهم سجداً وقياماً O (الفرقان ٦٤) ، والذين ياتونك صلواتهم بالليل، واستغفروهم بالأسحار، فقال سبحانه :□ إن المتقين في جنات وعيون أذنين ما أتاهم ربهم إنهم كانوا قبل ذلك محسنين كانوا قليلاً من الليل ما يهجعون وبالأسحار هم يستغفرونO (الذاريات ١٥) ، ولما لصلاة الليل من شأن عظيم في تثبيت الإيمان ، والقيام بالأعمال الخليلية، وتحمل أعباء الدعوة وتكاليفها ، فقد أمر الله بها نبيه عليه الصلاة والسلام، فقال : □ يا أيها الزمئل قم الليل إلا قليلا نضف أو أنقص منه قليلا O إلى أن قال : □ إنا سنلقي عليك قولا ثقيلا إن ناشئة الليل هي أشد وطأ وأقوم قبلا O ( الزمئل ١-٦ ) . وجاءت في السنة أحداث كثيرة تبين فضائل قيام الليل

، ومن ذلك أن قيام الليل الصالحين في جميع الأمم ، قال صلى الله عليه وسلم : ( عليكم بقيام الليل ، فإنه دأب الصالحين قبلكم ، وقربة لكم إلى ربكم ، ومكفرة للسيئات ، ومنهاة عن الإثم ) أخرجه الحاكم . وهي أفضل صلاة بعد الفريضة ، فقد ثبت في صحيح مسلم أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : ( أفضل الصلاة بعد الصلاة المكتوبة الصلاة في جوف الليل ) ، وقال أيضا : ( أقرب ما يكون الرب من العبد في جوف الليل الآخر . فإن استطعت أن تكون ممن يذكر الله في تلك الساعة فكن ) رواه الترمذي . وهي من أعظم أسباب إجابة الدعاء ، والفوز بالمطوب ، ومغفرة الذنوب ، فقد روى أبو داود عن عمرو بن عبسة رضي الله عنه قال : قلت : يا رسول الله ، أي الليل أسمع ؟ قال : (جوف الليل الآخر ، فصل ما شئت ، فإن الصلاة مشهودة مكتوبة ) . وقال كما في صحيح مسلم : ( إن أفضل ساعة لا يوافقها عبد مسلم دخل الله خيرا إلا عطاه ما سأل وهي من موجبات دخول الجنة ، ويلوغ الدرجات العالية فيها ، فقد روى الإمام أحمد عن أبي مالك الأشعري رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( إن في الجنة عرفا ، يرى ظاهرها من باطنها ، وباطنها من ظاهرها ، أعدها الله لن آلان الكلام ، وأطعم الطعام ، وتابع الصيام ، وصلى بالليل والناس نيام ) . فأحرص - أخي المسلم- على أن يكون لك ورد من صلاة الليل ، ولو قليلا بالقدر الذي ينفي عنك صفة الغفلة، فقد قال صلى الله عليه وسلم كما عند أبي داود : ( من قام بعشر آيات لم يكتب من الغافلين ) ، وأحرص على صلاة التراويح في هذا الشهر الكريم ، ولا تنصرف حتى ينصرف الإمام ، ليحصل لك أجر قيام الليل كله ، قال صلى الله عليه وسلم : ( من قام مع الإمام حتى ينصرف كتب له قيام ليلة رواه الترمذي ، نسأل المولى أن يوفقنا على فعل الطاعات.