



أَلَهُمْ أَجْعَلْ صِيامي فيه صِيامَ  
الصَّائِمِينَ وَ قِيامي فيه قِيامَ  
القَائِمِينَ ، وَ تَهْنِئتي فيه عن  
ثُؤْمَةِ الغَافِلِينَ ، وَهَبْ لي جُرمي  
فيه يا إله العالمين ، وَاعْظُ عَنِّي  
يا عافِيياً عَنِ المَجْرِمِينَ .

صاع

## مشاعر المحبة والاخاء تتخطى الخلافات

# أجواء رمضان الروحانية بيئة خصبة لتفعيل الحوار ولم الشمل

استطلاع / زكريا حسان

< رمضان شهر التسامح والإخاء والمحبة فيه تفتح أبواب الجنان وتنزل الرحمات وتتقيد الشياطين، تهدأ فيه الأرواح وتتوسد قيم الأخوة والرحمة شهر رمضان أرضية مهياة لزراعة بذور الخير والبعد عن الإحقاد والتناحر والاختلافات وتعزيز أواصر التآلف الاجتماعي والتكافل.

يأتي الشهر الكريم واليمن تمر بمحلة تاريخية حاسمة وأوضاع استثنائية تحدد معالم مستقبله وشكل الدولة المدنية الحديثة التي ينشدها جميع أبنائه بمختلف توجهاتهم وتذويعهم دولة نظام وقانون تحقق فيها العدالة الاجتماعية والمواطنة المتساوية.. فهل يمكن استثمار المناخات الرمضانية والاجواء الروحانية في الدفع بعجلة الحوار الوطني الشامل وتقريب وجهات النظر ليس على مستوى القيادات السياسية فحسب وإنما على مستوى القواعد والوطن العام.

يرى علي عباس -مواطن- أن السكينة وصفاء الأنفس التي يخلقها الصوم يمكن أن توحد اليمينيين على كثير من القضايا الأخلاقية إذ ما وجدت النوايا الحسنة والقيادات التي تتبنى التوفيق ولم شمل أبناء اليمن الواحد.. مشيراً إلى أن اليمينيين عامة يمتازون بالطيبة وسماحة الأخلاق مما يسهل عملية التوفيق بينهم كما أنهم جميعاً يتحلون بالروح الوطنية والمسؤولية تجاه وطنهم ولديهم الاستعداد لتقديم التنازلات والتضحية من أجل أن تخرج البلد من الأوضاع المتأزمة التي تمر بها في الوقت الحالي.

### حوار شعبي

أميرة العراسي عضو مؤتمر الحوار الوطني تؤكد أنه على الرغم من الإيجابيات الشوط الإيجابي الذي قطعه مؤتمر الحوار الوطني إلا أنه لا يمكن أن ينجح الحوار ويصل على أهدافه ما لم يكن هناك حوار شعبي وتفاعل شامل من كل فئات المجتمع وشرائحه ومشاركة إيجابية مع القضايا المطروحة على

أجندة الحوار معتبرة أن الحوار لا يقتصر على المشاركين بالمؤتمر فقط وإنما من حق كل إنسان أن يشارك ويبدلي برأيه ووجهة نظره في كل قضية.

وقالت العراسي إن شهر رمضان يعد محطة لتهديب الأخلاق والنفوس والمراجعة والتقييم ويزنق بصمات واضحة في تعامل الناس وأخلاقهم مما يجعل من الشهر الكريم أرضية خصبة ومناسبة دينية يجب الاستفادة منها في تعزيز ثقافة الحوار وإيجا وعي مجتمعي يقوم على أساس حب الوطن وتقدير رأي الآخر والاعتراف بالأخطاء وبالتالي العمل على

تصحيحها للسير بموكب الوطن إلى بر الأمان.. مضيفة أن اليمن في الوقت الحالي يحتاج إلى جهود كل أبنائه الشرفاء باعتباره يمر بمرحلة تاريخية بالغة الحساسية ويقف عند مفترق طرق وعلى الجميع استشعار مسؤوليتهم الملقاة على عاتقهم بصدق وأمانة، فاليمينيون على قارب واحد ومصالحتهم مرتبطة بسلامته والحفاظ عليه وإلا فسيفرغ كل من على ظهره

### مدرسة رمضان

ويعتبر الداعية محمد الوصابي أن شهر

رمضان مدرسة ربانية تسمو فيه الروح وقيمها الفضلى على شهوات الجسد وصغائر الأمور فتسود قيم المحبة والتكافل والرحمة والإخاء، ونرى جلياً كيف تلين فيه قلوب الناس وتتحسن معاملاتهم ولهذا يمكن الاستفادة من ثمار الشهر الفضيل وماركمه التي تتجلى في أخلاق الناس بإشاعة روح المحبة والتسامح والدفع بقضايا الحوار الوطني نحو الانفراج والتوافق.

ويوضح أن دور المساجد ورجال الدين هام في التوعية ونشر ثقافة الحوار أوساط المواطنين بالإضافة إلى لفت انتباههم نحو القضايا

الوطنية الهامة. وأن باستطاعه الأئمة والدعاة إقامة الحلقات الحوارية والنقاشات التوعوية داخل المساجد في رمضان وتعريف الإنسان البسيط بأهمية الحوار والاحتكام إلى لغة العقل وتعريفهم بأن ما تعانیه اليمن من مشاكل وأزمات لا يمكن أن تحل إلا بالتحاور مع كافة الأطراف وعرض المشاكل ومسبباتها والتفكير معاً لإيجاد حلول ووسائل مقنعة ترضي الجميع.



محمد حويس

### لا قضاء للصلوات للمغضى عليه

السؤال: رجل أغمى عليه من صلاة الفجر وصحاً من غيبوبته بعد صلاة العشاء في رمضان فهل عليه أن يقضي الصوم لذلك اليوم وماذا بالنسبة للصلوات افتونا جزاكم الله خيراً؟

الجواب: إذا دخل الفجر وقد كان مغضى عليه لا يغفل وخرج وقت الصوم بغروب الشمس ودخل الليل وهو لا زال مغضى عليه لا يعقل فلا يجب عليه أن يقضي الصلوات. إلا صلاة المغرب إذا أفاق قبل خروج وقتها عند ذهاب الشفق الأحمر وكذا صلاة العشاء إن فاق وقت صلاة العشاء ولم يكن قد خرج وقتها عند إفاقتها.. والله أعلم

### التعمد للإفطار يقضي وينوب

السؤال: إذا أفطر الصائم في رمضان متعمداً فهل عليه القضاء والكفارة؟ أم ماذا عليه؟

الجواب: الظاهر أن الإفطار إذا لم يكن بالجماع وإنما بالأكل والشرب فليس عليه غير التوبة والقضاء ولا كفارة عليه.. والله أعلم.

### أفطرت متعمد ثم حاضت

السؤال: امرأة أفطرت في نهار رمضان متعمدة وبعد ساعتين أتاها الحيض فأصبحت معذورة شرعاً فهل تعفى من ذلك اليوم كونها حاضت فيها أفطرتنا جزاكم الله خيراً؟

الجواب: عليها التوبة حيث غابت وأفطرت وهي طاهرة من الحيض صحيحة البدن فهي متعمدة وإن اكتشف أنها بعد ساعتين قد أتاها الحيض كما أن عليها القضاء بعد التوبة الخاصة.

### من فتاوى اليوم الآتي:

١- المغضى عليه من أول اليوم إلى آخره عليه قضاء ذلك اليوم وقد أفتى بذلك القاضي في فتوى سابقة.

٢- المغضى عليه من أول اليوم إلى آخره لا يجب عليه قضاء الصلوات لذلك اليوم.

٣- الصوم يبدأ بدخول الفجر وينتهي بغروب الشمس ودخول الليل.

٤- وقت صلاة المغرب ينتهي بذهاب الشفق الأحمر.

٥- الإفطار عمداً إنم يوجب التوبة والقضاء فقط ولا يوجب الكفارة.

### إعداد/ عبداللطيف الصعر

## مساجد

### مسجد الكريستال



أو ما يسمى crystal mosque المسجد الكريستالي في ماليزيا يقع هذا المسجد الرائع في ماليزيا بلد المساجد الرائعة والفريدة من نوعها في العالم ويقع تحديداً في المدينة التراثية في منطقة ون مان إيلاند في ولاية ترينغانو تم بناء هذا المسجد بعد أمر من سلطان ترينغانو.

السلطان ميزان زين العابدين وتم بنائه بين عامين 2006 و 2008 وتم افتتاح هذا المسجد الكريستالي الجميل رسمياً في 8 فبراير من عام 2008.

## عبادة رمضان

### هدئ أعصابك.. لا تنفعل أو تغضب وأنت صائم

تصاعد موجة الغضب ووصوله إلى الذروة- كحال التشاجر الشديد والتأهب للاشتباك مع الخصم، وهذا بدوره يؤدي إلى تضيق الغذاء يتسبب بتحلل ما تبقى من مخزون (الجلوكوجين) في الكبد وتحلل البروتين في الجسم إلى أحماض دهنية، مما يؤدي المزيد من الأحماض الدهنية، مما يضطر إلى تأمين الطاقة إلى ارتفاع مستوى سكر(الجلوكوز) لتأمين عملية الاحتراق من أجل مد الجسم بالطاقة المطلوبة، واستهلاك الجسم المزيد من (الجلوكوز) تهبط نسبه ههرا.

وبالتالي، يفقد الجسم قدراً كبيراً من طاقته الحيوية الهامة، مما يضطر إلى تأمين الطاقة من الأحماض الدهنية بالجسم وأكسدة المزيد منها، وعن هذا تتولد أجسام (كيتونية) بالدم كثيرة الضرر.

كما يزداد إفراز(إنزيم الإدرنالين) بالدم مع الصائمين.

الغضب والانفعال على الصحة، وما علموا أن ضررها أشد أثناء الصيام، فحدوثه في مرحلة ما بعد الهضم وامتصاص الغذاء يتسبب بتحلل ما تبقى من مخزون (الجلوكوجين) في الكبد وتحلل البروتين في الجسم إلى أحماض دهنية، مما يؤدي المزيد من الأحماض الدهنية، مما يضطر إلى تأمين الطاقة إلى ارتفاع مستوى سكر(الجلوكوز) لتأمين عملية الاحتراق من أجل مد الجسم بالطاقة المطلوبة، واستهلاك الجسم المزيد من (الجلوكوز) تهبط نسبه ههرا.

وبالتالي، يفقد الجسم قدراً كبيراً من طاقته الحيوية الهامة، مما يضطر إلى تأمين الطاقة من الأحماض الدهنية بالجسم وأكسدة المزيد منها، وعن هذا تتولد أجسام (كيتونية) بالدم كثيرة الضرر.

كما يزداد إفراز(إنزيم الإدرنالين) بالدم مع الصائمين.

الصيام صحة للجسم وراحة لمن يتقهم قيمه ومعانيه ويلتزم بها، وفيه أيضاً تهديب للأخلاق والسلوك.. يَحْتَم أن يكون تعاملنا مع الآخرين تعاملًا طيباً .

ولكن - مع الأسف- يقع بعض الصائمين في الغضب والانفعال، يتهيجون لأي شيء ويختلقون المشاكل لأبسط وأتفه الأسباب وكأنهم صائمون دون سائر الناس!!

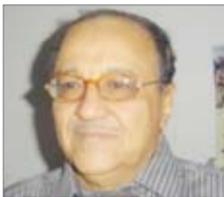
مشكلة الغضب والانفعال وأضرارها على الصحة العامة والنفسية والصحية، حيث يعالجها وأثارها السلبية وبيان الطول والمعالجات الدكتور/عبد الإله حسن الإرياني- استشاري الأمراض النفسية والعصبية، حيث يقول:

هناك من لا يفهم معاني وقيم الصيام؛ يلقي باللائمة - دائماً- عليه في التسبب بتأجيل الشعور بالغضب وتوتر الأعصاب، وهذا خطأ كبير، فالصيام قوامه الانضباط والتوازن النفسي والسلوكي ويحقق الراحة والسكينة للصائمين.

إن تعكر المزاج والغضب العارم الذي نجده يعترى البعض أثناء الصيام، قد يكون سببه مرور الصائم بضغوط اجتماعية، ولا يمكن اعتباره مبرراً للاعتراض والنزق وما إلى ذلك من حالات العصبية الصرفة التي نجدها مشهداً متلوفاً- على الواقع في رمضان-

تبرز معها المهارات الكلامية وأشكالا من الأفعال والسلوكيات السيئة التي تتزايد أكثر في فترة العصر؛ لتصل إلى ذروتها مع اقتراب موعد أذان المغرب؛ في مشهد يومي يلتبس البعض العذر الكامل لقيح أقوالهم وأفعالهم كونهم على عجلة من أمرهم أو يخشون- مع اقتراب المغرب- التأخر عن المنزل أو عن مأدنة الإفطار، وما أكثر الحوادث المرورية في هذه الأثناء!

والمعلم الشخصية هنا دورها في نسج الانفعالات وزيادة حدة الغضب التي تعد معلماً وسمّة لنزوي الطباع الحادة ونزوي الأعصاب المشدودة، وكذا من يتسمون في كثير من الأحوال بالاندفاع والتسرع. قد تناسى الكثيرون التأثيرات الخطيرة



د. عبد الإله حسن الإرياني

على العقاقير المهذبة، فلنأمنهم بأنها ستريح أعصابهم وتحسن أمزجتهم، كما لا يحقق الاندفاع إلى العصبية وتأجيل الغضب أثناء الصيام، أجز صيام اللسان والجوارح، فمعهما لا يتمكن الصائم عادة- من حفظ لسانه ومنعه من التلطف بالشتائم والمكر من القول أو وربما وصل الأمر به إلى حد العراك مع الخصم، وبذلك يبدد ويهدر ما أودعه الله في الصيام من فوائد صحية ونفسية.

من هنا، أوجه نصحي لجميع صائمي شهر رمضان بالأحاديث حول صيامهم لجرد امتناع عن الطعام والشراب، وأن يحافظوا على توازنهم وشغلا أوقاتهم بالطاعات والقربات إلى المولى تعالى لينهلوا من عظيم فوائده الروحية، بحيث تكون لهم فيه سيطرة على نوازع وعثرات النفس وعلى السلوكيات؛ مهما سات الظروف والمواقف التي يمرون بها. قال تعالى: « وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون»، ويقول نبيه الكريم(صلى الله عليه وآله وسلم): « إذا كان صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب، فإن ساببه أحد أو قاتله، فليقل إني صائم».

ما المانع - إذن- طالما بقصدونا أن نخلع ثوب الماضي وما علق بانفسنا وسلوكنا من مساوئ والعودة الصادقة إلى رحاب خالقنا تكهه- لكنه يمتنع عن كل المغريات بثبات قوي مهما اشتد جوعه وبلغ به من العطش، مخافة الخالق سبحانه وتعالى، لأنه يعلم أنه يراه؛ يطلع عليه ولا تخفى عليه خافية، ولهذا يحكم السيطرة على رغبته بالملذات بالامتناع عنها وعن سائر المفطرات.

بيد أن ما يحدث من غضب وانفعال أثناء الصيام يأتي -عادة- نتيجة سهر البعض حتى ساعات متأخرة من الليل أو حتى الصباح أو نتيجة المشاكل، ويحدث - كذلك- جراء نقص مادة (النيكوتين) عند المدمنين على التدخين، كما يعزى لهذا الإدمان السبب في تحول الاضطراب النفسي المؤقت إلى مرض مزمن؛ والشئ ذاته بالنسبة للمدمنين

< المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني  
بوزارة الصحة العامة والسكان

