واحة الصائمين

اَللّهُمَّ اجْعَلْ صِيامي فيهِ صِيامَ الصّائِمينَ وَ قِيامي فيهِ قِيامَ القائِمينَ ، وَ نَبِّهْني فيهِ عَن نَوْمَةِالغافِلينَ ، وَهَبْ لي جُرمي فيهِ يا اِلهَ العالمينَ ، وَاعْفُ عَنّي يا عافِياً عَنِ المُجرِمينَ .

دعاء

صاحب الكرامات

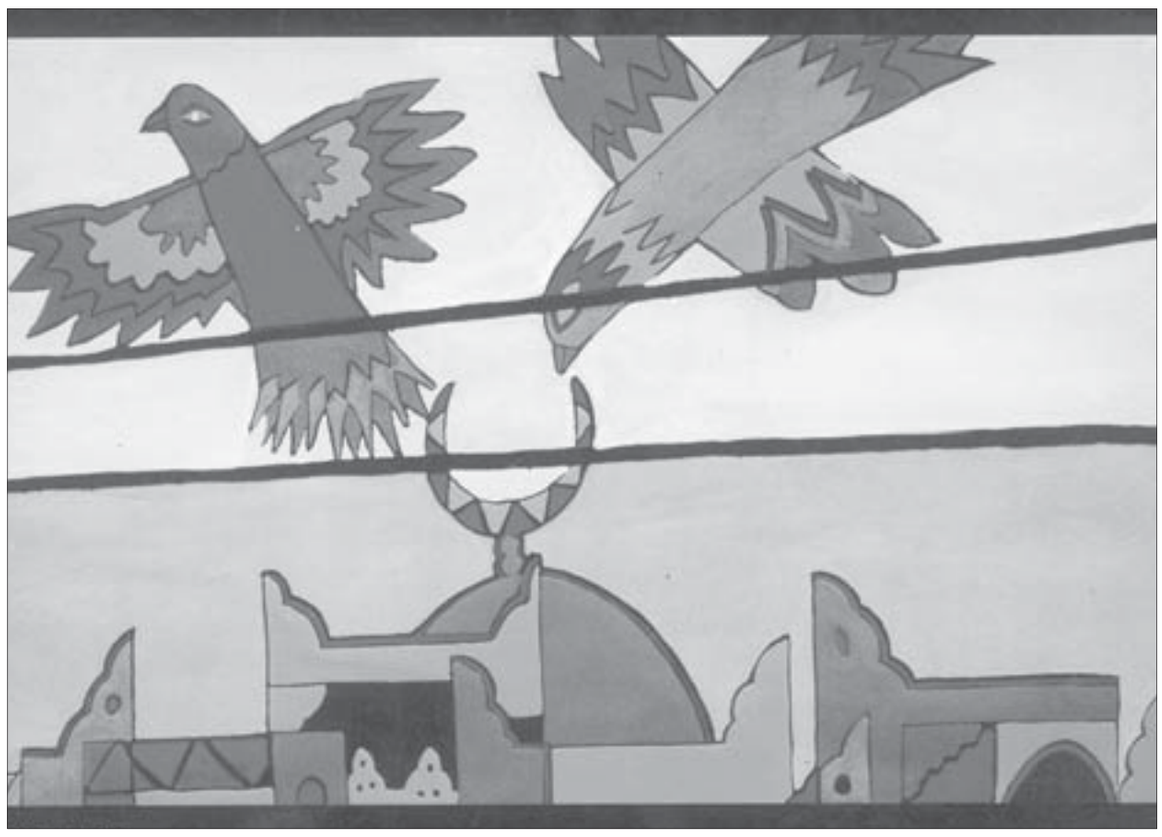
أحمد بن علوان .. الشاعر البليغ والسياسي الشجاع

إعداد / عبد الرحمن طاهر- معاذ القرشي

جوزي اليمن أحمد بن علوان هو أبو العباس صفي الدين صوفي وفقيه وشاعر متأدب وهو أحد أقطاب الصوفية المعدودين في التاريخ الإسلامي وأشهر الأولياء الصالحين في اليمن.. ولد في أوائل القرن السابع الهجري الثالث عشر الميلادي وتوفي في 20 رجب سنة 665 هجرية الموافق 17 مارس 1267م حيث دفن في قرية يفرس مديرية جبل حبشي من نواحي محافظة تعز، وبات قبره مزارا لمحبيه ومقصدا لطالبي التبرك ببركاته، وبني على قبره مسجدا سمي باسمة وبه قبة يقصدها الناس من أماكن بعيدة لا سيما في آخر جمعة من شهر رجب.

الشيخ أحمد بن علوان شاعر فصيح وأديب بليغ وإمام صوفي وسياسي شجاع متجرد، قرأ في كتب اللغة العربية والنحو ونظم الشعر كما عمل كاتبا في الدواوين السلطانية للدولة الرسولية وهو نفس عمل أبية قبلة.

والحديث عن ابن علوان يقودنا إلى الحديث عن الصوفية الذي يعتبر ابن علوان من مؤسسيها في اليمن يقول القاضي البهاء الجندي في ترجمته للشيخ أحمد بن علوان: "وقد جعلت هذا الرجل فارس الإعقاب في أهل جبا ونواحيها فليعرف العارف أن غرضي بذلك جعله ختامهم لأن الله ختم الأنبياء بأفضلهم".. انتهى الاقتباس.



ابن علوان السياسي الشجاع

لأحمد بن علوان مراسلات بليغة مع ملوك عصره وقصائد شجاعة حثتهم فيها على العدل بالناس والنظر إلى أحوالهم والرفق بهم وقد دلت كل مراسلاته وقصائده على الحكمة والشجاعة وغزارة العلم والحرص على مصالح الناس وزخرت مؤلفاته بنفائس اللغة وجواهر من الكلمات ومن تلك المراسلات ما جرى بينه وبين الملك عمر بن علي بن رسول مؤسس الدولة الرسولية وفيها قصيدته التي أوضح فيها للملك الرسولي أوضاع الرعية والدور الذي ينبغي عليه القيام به لإنقاذ رعاياه مما يعانون منه من البؤس والفقر والحرمان، فيقول مخاطبا الملك عمر بن علي بن رسول

فانظر إليهم فعين الله ناظرة هم الأمانة والسلطان مؤتمن

عار عليك عمارات مشيدة وللرعية دور كلها دمن

لا تفرحن بجمع المال كيف أتى حاشا وعقلك عقل راجح رصن

هـذي تـهـامـة لا ديـنـار عندهم ولحج أبـين بـل صنعاء بـل عدن

فما ذنـوب مساكين الجبال وهم جـيران بيتك والأخـلاق والسكن

ترى الألـوف ولم تستفت حاملها أنـى لـه وبـأي الـحـق يختزن

ويؤكد الشاعر الكبير عبدالله البردوني شجاعة ابن علوان وانحيازه إلى الناس بالقول: "لقد كان احمد بن علوان أشجع المدافعين عن الشعب فكيف خرج من غيبوبته الصوفية إلى واقع الناس؟ لعل صوفيته سبب خروجه إلى المباشرة أو لعل الواقع المأساوي نقلة من التذبذب بين الباطن والظاهر إلى الواقع العياني محاولا إنهاض العاثر وكسر سيف الظالم وهذا العمل يستدعي المجابهة المباشرة بديلا عن الاختفاء وراء الأقنعة التعبيرية".

من هنا تغلب البطل السياسي على التواجد الصوفي (أحمد بن علوان) فكاشف أمراء عصره باستغلال المتسلطين وبحق الشعب عن المسئولين عنه كما في الأبيات السالفة الذكر :

وتمتاز نضالية ابن علوان بأهم المزايا وألمعها وهما:

1ـ معرفته الثاقبة بأساليب الحكم

2ـ درايته بواقع المحكومين

ولاشك أنه قد نذر نفسه ودمه للشعب قربانا لحماية إنسانيته إذ لا يمكن أن يتوقع السلامة وهو يجاهر سادة المصالح بمشروعه، وليس من عادة السفاحين والسجانين أن ينصتوا لحكمته إلا حين يعجزون عن كل شيء وقد أقدم ابن علوان على الهجومية نيابة عن الشعب ومن أجله ضد المتسلطين واتخذ المباشرة في سياساته بديلا عن التقنيع في صوفياته.

ابن علوان الشاعر الأديب

سمي ابن علوان بجوزي اليمن، امتاز شعره بمعانيه العميقة الواضحة فهو يمزج النثر بالشعر في أسلوب شفاف يقول الدكتور عبدالعزيز المقالح في تقديمه لكتاب الفتوح: "هو أول من كتب المبيتات والمربعات والمخمسات في اليمن قبل أن يتلقفها عنه الشعر الحميني والعامي"، ويضيف: "بوسعي القول إن هذا اللون من التعددية في قوافي المبيتات المجزوءة لم تكن معروفة في اليمن قبل ظهور ابن علوان".

ومن المبيتات من شعر ابن علوان

جاءتك هاسون أغصان ياسون
جنوية الجون بيضاء لا جون
حـوراء عـيـنـا تمشي الهوينا
مـن طـور سيناء بـالـسر مكنون
كالشمس لاحـت بالمسك فاحت
للقلب صاحـت فالقلب مجنون
عـين المـعـانـي سر المـثـانـي
لـحـن المـغـانـي أوتـار قـانـون

ومن شعره أيضا

معاني الحب سقياها لمن يعطي عطاياها
معانيها مغانيها ورياها حمياها
أتتك الخود خود الحب تتلوها هداياها
براها الله من نور به فاقت براياها
فكن ثبتا لمرآها إذا أبدت محياها

ومعظم شعر الشيخ احمد بن علوان الذي اشتهر بالباهوت، على هذا النحو يقول الأستاذ الراحل عبدالله البردوني في هذا الشأن: "وهذا الضرب من الشعر غزل حسي في ظاهره صوفي في إشارته عند أهل الطرائق الصوفية"، ويضيف: كان معاصرو ابن علوان من الشعراء أتباع كل منتصر وضد كل منهزم كعادة المادحين فتلقى الناس شعر ابن علوان على مفهومين: المفهوم الصوفي والمفهوم الحسي المباشر وكان لا يتجاوز الطراز التقليدي في غزله الصوفي والحسي لأنه نشأ في فترة اجترار القديم بدون إضافات ملحوظة، وعن استقلاليته"، ويشير البردوني إلى أن احمد بن علوان "لم يلجأ إلى أبواب الرسوليين باحثا عن عمل أو مادحا بالشعر لأن والده كان محظيا عند الرسوليين لأنه كان كاتبا ديوانيا ولابد أنه كان على مكانة من الأدب ككتاب الدواويين في عصره وقبل عصره لهذا نشأ ابن علوان ميسور العيش على ماترك أبوه من مال".

أهم ما ترك ابن علوان من المؤلفات :

التوحيد الأعظم

البحر المشكل الغريب

ديوان الفتوح

الفتوح المصوفة والأسرار المخزونة

له رسالة في التصوف في مكتبة الرياض في السعودية يذكر أن ابن علوان تصوف واعتكف بجامع الكاف أو جامع تريم بمحافظة حضرموت.

فتاوى

في هذه الزاوية يجيب فضيلة القاضي محمد بن إسماعيل العمراني عن العديد من التساؤلات التي تواجه عامة المسلمين..

الأكل والشرب نسياناً

<،، هناك من يقول أن من أكل أو شرب ناسياً فعليه أن يقضي من هم هؤلاء وما دليلهم وما الصحيح في مسألة الأكل والشرب نسيانا .. أفتونا جزاكم الله خيراً«.

الجواب/هذا هو مذهب الهادويه والمالكية ولهم أدلة وتأويلات لهذا الحديث المذكور في كتاب » شفاء الآدام للأمير الحسين وأجاب عنهم الإمام الشوكاني في روبل الغمام »المحرر« وقد عدت إلى ما قاله الإمام الشوكاني في الموضوع فقد قال في كتابه نيل الاوطار المجلد الثاني صفحة »267 عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله وعليه وعلى آله وسلم من نسي وهو صائم فأكل أو شرب فليتم صومه فإنما أطعمه الله أطعمه وسقاه« رواه الجماعة إلا النسائي وفي لفظ »أكل الصائم ناسياً أو شرب ناسياً فإنما هو رزق ساقه الله إليه ولاقضاء عليه » رواه الدارقطني وقال إسناده صحيح وفي لفظ »من أفطر يوماً من رمضان ناسياً فلا قضاء عليه ولا كفارة« قال الدارقطني تفرد به إبن مرزوق وهو ثقة عن الانصاري لفظ الدارقطني الأول أخرجه من رواية محمد بن عيسى بن الطباع عند أبن عليه عن هشام عن ابن سيرين عنه وقال بعد قوله إسناده صحيح.

وقد أخرج الدارقطني من حديث أبي سعيد مرفوعاً »من أكل في شهر رمضان ناسياً فلا قضاء عليه« قال الحافظ وإسناده وأن كان ضعيفاً لكنه صالح للمتابعة ويعتضد هذا الحديث بأنه قد أفتى به جماعة من الصحابة من غير مخالف لهم كما قال ابن المنذر وإبن حزم وغيرهما منهم على وزيد بن ثابت وأبو هريرة وإبن عمر ثم هو موافق لقوله تعالى: »ولكن يؤاخذكم بما كسبت قلوبهم« فالنسيان ليس من كسب القلوب وموافق للقياس في إبطال الصلاة بعمد الأكل لا بنسيانه ..انتهى .

وقد ذهب إلى هذا الجمهور فقالوا: من أكل ناسياً فلا يفسد صومه ولا قضاء عليه ولا كفارة وقال مالك وإبن أبي ليلة والقاسمية : أن من أكل ناسياً فقد بطل صومه ولزمه القضاء وأعتذر بعض المالكية عن الحديث بأنه خبر واحد مخالف للقاعدة وهو أعتذار باطل »الحديث« قاعدة مستقلة في الصيام ولو فتح باب رد الأحاديث الصحيحة بمثل هذا لما بقي من الحديث إلا العليل ولرد من شاء ما شاء، وأجاب بعضهم أيضاً يحمل الحديث على التطوع حكاه ابن التين عن أبي شعبان وكذا قال إبن القصار واعتذار بأنه لم يقع في الحديث تعيين رمضان وهو حمل غير صحيح وأعتذر فاسد يرده ما وقع في حديث الباب من التصريح بالقضاء.

قال الشوكاني ومن الغرائب تمسك بعض المتأخرين في إفناد الصوم ووجوب القضاء بما وقع في حديث المجامع بلفظ »وأقضى يوماً مكانه« قال: ولم يسأله هل جامع عامداً أو ناسياً وهذا يرده ما وقع في أول الحديث فإنه عند سعيد بن منصو بلفظ »فقال رسول الله صلى الله عليه وعلى آله وسلم : تب إلى الله وإستغفره وتصدق وأقضى يوماً مكانه« والتوبة والاستغفار إنما يكونان من العمد لا عن الخطأ والنسيان.

وأما اعتذار ابن دقيق العيد عن الحديث بأن الصوم قد فات ركنه وهو من باب المأمورات والقاعدة »أن النسيان لا يؤثر في المأمورات« فيجاب عنه بأن غاية هذه القاعدة المدعاة أن تكون بمنزلة الدليل، فيكون حديث الباب مخصصاً لها قوله »فإنما الله أطعمه وسقاه« هو كناية عن عدم الإثم لأن الفعل إذا كان من الله كان الإثم منتفياً. قوله

وقد أخرج أحمد عن أم إسحاق إنها كانت عند النبي صلى الله عليه وعلى آله وسلم فأتى له بقصعة من ثريد فأكلت معه ثم تذكرت أنها صائمة فقال لها ذو اليدين الآن بعد ما شبعت فقال لها النبي صلى الله عليه وعلى آله وسلم »أتمى صومك فإنما هو رزق ساقه الله إليك«

المرجع الأوطار للإمام الشوكاني المجلد الثاني ج - ص .269

إعداد/ عبداللطيف الصعر

عيادة رمضان

المرأة الحامل يلزمها لتصوم.. راحة ورعاية وتغذية جيدة

د . فاطمة إسماعيل الأكوع

• في رمضان لا تعرف بعض النساء الحوامل في مجتمعنا الراحة على الإطلاق، بل تزداد أعباؤهن، لتجد الحامل نفسها مجبرةً على مضاعفة جهدها اليومي لاسيما في المطبخ؛ تلبيةً لاحتياجات الزوج والأسرة من الوجبات الرمضانية وتنويع المأكولات، إما عن طيب خاطر- بملك إرادتها- أو خشية تنكر الزوج أو أهله، وبذلك تضاف أعباء إلى الحمل تنهك قواها وهي صائمة وتؤثر سلباً على صحتها وربما سلامتها وسلامة حملها..

استشعاراً للمشكلة التي قد تواجهها الأم الحامل وهي تؤدي فريضة الصيام، وأهمية توضيح ما يبعث على الحمل من منغصات ومتاعب خلال شهر رمضان، نترك الحديث للدكتورة/ فاطمة إسماعيل الأكوع- اختصاصية أمراض النساء والولادة، وما ذكرته حول هذا الموضوع الحساس:

ليس الحمل حالةً عابرة لا تستحق اهتمام من أي نوع، بل ضرورة من ضرورات البقاء إلى أن يرث الله الأرض وما عليها؛ تمر بها المرأة لترزق بمولود يكون قرة عين لها ولزوجها..

والعناية بالأم الحامل لا تقتصر فقط على الغذاء خلال شهر رمضان أو غيره، فالراحة ضرورية لها وكذلك عدم التعرض للإجهاد الجسدي والنفسي، لتبقى بعيدةً عن كل ما من شأنه التأثير سلباً على حملها؛ ملتزمةً بزيارة الطبيب أو الطبيبة المتخصصة -عند الحاجة- للاطمئنان على حالتها ولتتزود بالنصائح التي تعود عليها بالفائدة.

وفي حال عدم وجود أي عارض مرضي يستدعي أخذ المرأة الحامل علاجاً معيناً، وطالما أن حملها طبيعي لا مضاعفات فيه ولا مشكلات تصحبه، وأنها ليست مصابة بأي من الأمراض التي تجبرها على الإفطار، ولا تستدعي حالتها أخذ أدوية بانتظام خلال فترة النهار، فلا مانع من أن تصوم شهر رمضان.

ولكن يظل لزاماً عليها - متى صامت- أن تهتم بالأطعمة التي تتناولها على أساس الكيف وليس الكم، دائبةً على تعويض العناصر الغذائية؛ كعناصر الطاقة والبروتين والفيتامينات وكذا السوائل بطريقةٍ صحيحة في فترتي الإفطار والسحور وبشكلٍ متوازن، فالتغذية السليمة بالكيفية الملائمة خير ما يؤمن سلامة الأم والحفاظ على صحتها وصحة الجنين أثناء الصيام، لذلك يجب تنظيم أوقات تناولها لها؛ لتحقق المنفعة والفائدة المرجوة.

ولو أن المرأة غير الحامل تحتاج (2,100) سعراً حرارياً كل يوم تقريباً، فإن السيدة الحامل تحتاج (2,500) سعراً حرارياً يومياً لتغطي احتياجاتها واحتياجات الجنين الغذائية .

وحتى تتحقق استفادة الحامل من الغذاء بهذه الكيفية؛ يجب أن تحرص على أن يكون غذاؤها مؤلفاً من:

- حوالي (55٪) من السعرات الحرارية من خلال (الكربوهيدرات) الموجودة في الخبز، البطاط، الذرة، الرز والمكرونة وغيرها.
- نحو (55٪) من السعرات الحرارية من الدهون الموجودة في الزبدة، الزيت ومنتجات الحليب.
- (10٪) تقريباً من السعرات الحرارية؛ تنالها من البروتينات، وهي موجودة في اللحوم، السمك، البيض، ومنتجات الحليب والألبان.

ومتى تبدل الحال وشعرت الحامل أثناء صومها بتعب مع تسارع ضربات القلب وزيادة العرق وضيق التنفس أو الدوخة، فعليها أن تفطر فوراً، لا أن تواصل الصيام، منعاً لأي ضرر أو خطر محتمل.

وقد ذهب علماء الشريعة الإسلامية إلى جواز أن تُفطر بحكم أن هناك عوارض اعترضت الصيام، وحاجة الحامل إلى المحافظة على نفسها وجنينها؛ وحاجة المريضة للطعام والشراب، ومن ثم تؤجل الصيام إلى ما بعد رمضان؛ عندما تكون قادرة على أداء هذه الفريضة.

لذا، لا أنصح بصيام الحامل إذا اشتدت عليها عوارض الحمل مثل: الغثيان، التقيؤ، الدوار، الأرق، قلة النوم وكره الأطعمة، بل يجب أن تفطر في هذه الأحوال، لجوازه شرعاً وضرورته من الناحية الصحية.

كما أن الأوضاع الخطيرة للحمل، كمضاعفاته أو إصابة الحامل بالتهابات بولية حادة، تعتبر من موانع الصيام؛ لأن الحامل عندئذٍ ستحتاج لنظام غذائي معين مع تناول الأدوية في أوقات منتظمة.

ويفترض بالحامل المصابة بفقر الدم لأسباب غذائية أن تفطر، ففي إفطارها ضرورة تفرض اتباع نظام غذائي جيد تتوافر فيه نسبة عالية من الحديد.

أما المصابات بارتفاع ضغط الدم أو هبوط عضلة القلب أو تسمم الحمل أو بمرض في الكبد ، ففي أي من هذه الحالات يكون واجباً على المرأة الحامل الإفطار، تلافياً لوقوع ما لا يحمد عقباه.

واللواتي يتعرضن لانخفاض ضغط الدم وهبوط معدل السكر بالدم هن بحاجة إلى الأكل في فترات متقاربة ولابد أن يُفطرن، وعليهن القضاء فيما بعد.

وهو ما ينطبق -أيضاً- على من يعانين من حمل غير طبيعي أو من علامات ولادة مبكرة.

إن لمرحلة الوحم -أي خلال الأشهر الثلاثة الأولى للحمل- خصوصية معها تتأثر المعدة نتيجة ارتفاع هرمون الحمل؛ فتزداد القابلية للغثيان والتقيؤ.

لذا، من المفيد للحامل الصائمة تناول أغذية سهلة الهضم، سريعة الامتصاص والتعويض للجسم بالطاقة كالتمر، وأن يكون عشاؤها في رمضان موزعاً على عدة وجبات صغيرة أو دفعات، خالية من الدسم.

بينما في الفترة الأخيرة للحمل يجب أن يحوي غذاؤها كميات من الحديد والكالسيوم، لأن هرمون الحمل يكون قد انخفض في هذه المرحلة، ولها أن تتناول اللحوم والخضراوات مع التقليل من الدهون، لأن الكبد حينها لا يتعامل مع الدهون بصورة جيدة.

إلى ذلك، يتعين على الحامل الصائمة البدء بالإفطار سريعاً مع أذان المغرب، فتتناول حبات من التمر الغنية بالسعرات الحرارية، لمد الجسم بما يحتاجه من سكريات، ثم تتبعها باحتساء الشُربة، لأنها غنية بالسوائل، مريحة للمعدة وتساعد على تعادل أحماضها الهاضمة، وإن كان لها الإكثار من شيء؛ عليها أن تُكثر من تناول السلطة.

وأوكد على ضرورة احتواء وجبة العشاء الرمضانية الرئيسية للحامل على العناصر الغذائية اللازمة لصحتها وصحة جنينها، وموعدها عقب الانتهاء من صلاة المغرب، ينبغي أن تكون قريبة من موعد الإمساك، ويُفترض أن تكون وجبة خفيفة غير دسمة كي لا تهيج الحموضة أثناء الصيام، مُنهيةً بها وجباتها، ولا بد أن يكون موعدها قريباً من موعد الإمساك.

وعلى الدوام يجب على الأم الحامل تجنب المنبهات، كالشاي والقهوة، وكذلك عدم الإكثار من الملح، والامتناع عن الأطعمة كثيرة الملح والمقلية والمشروبات الغازية والبهارات الحارة.

ويمكن أن يتألف سحور الحامل- كذلك- من البيض والجبن والزبادي وبعض الفاكهة، بينما يُفضل تناولها لقدرٍ كبير من السوائل بين فترة السحور والإمساك، لتعويض ما سيفقده الجسم خلال فترة الصيام ولتجنب الإمساك المصاحب للحمل أحياناً.

ولحصول الأم على ما يلزمها من خدمات أثناء الحمل، يتعين عليها مراجعة باكرة للمرفق الصحي؛ حتى تتزود بالنصائح والإرشادات المفيدة، بما يهون على الحامل الكثير من المتاعب، فكلما كانت المراجعة باكرة أول الحمل؛ كان هذا أفضل وأسلم لها ولجنينها، ولتدارك أي مشكلة من البداية قبل أن تستفحل ويصعب علاجها، بمعنى أن هذه الزيارات تتيح التدخل المناسب في الوقت المناسب بشكلٍ ناجح يكفل السلامة للحمل والجنين ويحفظ صحة الأم.

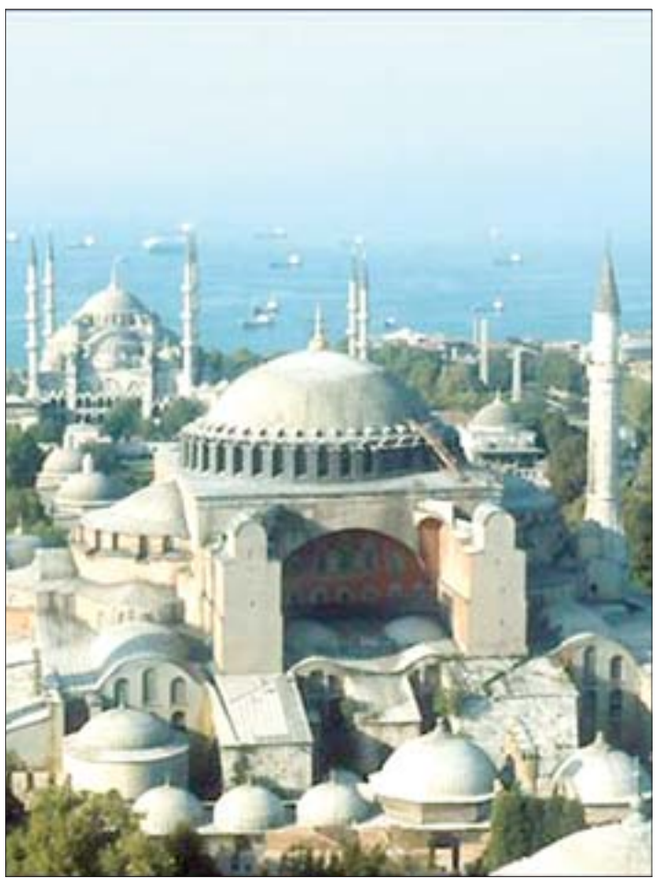
وفي الختام، نتوجه بالنصيحة للأم الحامل والقائمين على رعايتها بأن تتفهم ويتفهموا الحمل، من أنه مرحلة حساسة في حياة كل أم وتتطلب رعاية خاصة وعناية كبيرة بالأم وغذاءها لاسيما في رمضان إذا ما قررت الحامل أن تصوم.

فمن الخطأ الكبير إقحامها في أعمال منزلية أو غير منزلية شاقة أو حملها للأشياء الثقيلة، فذاك من دواعي التسبب بحدوث إجهاضٍ للحمل أو تعريضها للسقوط أو الوقوع على الأرض بعنف وقد يترتب عليه مشكلة نزفية خطيرة يمكن أن يكلف الأم وجنينها حياتهما معاً.

> المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكان بوزارة الصحة العامة والسكان

مساجد

مسجد« ايا صوفيا »او« الحكمة المقدسة »



كان كنيسة بناها الامبراطور " جيستنيان " عام 326 م ولكن عندما دخل الحكم العثماني أمر السلطان " محمد الفاتح " بتحويل هذه الكنيسة الى مسجد عام 1453 م ثم في العهد الاتاتوركي وفي عام 1935 م أمر " مصطفي كمال اتاتورك " بتحويل هذا المسجد الى متحف كبير ويعد من اشهر لمعالم السياحية في تركيا.