

رمضان ببارت

الثلاثاء 18 رمضان 1435هـ- 15 يوليو 2014م العدد 18135

Tuesday: 18 Ramadhan 1435 - 15 July 2014 - Issue No. 18135

10

طقوس رمضانبة أكثر من سؤال:

صيام الأطفال تقليد للكبار ومصدر قلق للأسر

تحقيق/ نجلاء الشعوبى

رمضان برحابته وروحانيته يعتبر من أجمل الشهور التي يعيشتها المسلمون صغارا وكبارا، وخلال هذا الشهر الكريم لهذا العام الذي يتميز عن الأعوام بطول النهار وارتفاع الحرارة، ورغم ذلك يصر الأطفال على الصيام تقليدا للأكثر منهم سواء إخوانهم الكبار أو والديهم مع أن الشرع لا يلزم الصوم إلا على البالغين، وليس الأطفال وذلك له حكمة لما يحتاج الأطفال للغذاء والفيتامينات والسوائل، ومع ذلك فإن العزيمة الكبيرة عند الأطفال للصيام تجعل الكثير من الأسر تتشقى على أطفالها من إصرار الصوم على صحتهم، لذلك فقد التمسنا الواقع من قرب لتعرف عادات الصيام عند الأطفال.....

أساليب

تتعدد الطرق والأساليب في تحبيب الصيام لدى الأطفال من خلال الكثير من المحفزات التي تجعل الطفل يستمتع بالصيام وتحبب هذا الفرض إلى النفس وهناك من الأسر من تقوم بدفع أطفالها للتناقص والتسابق على صيام يومهم الرمضاني، فقد اتوا بعض الإباء على بث روح المنافسة بين فلذات أكبادهم، كما أن بعض أولياء الأمور لم يكتف بذلك فحسب حيث يقوم بتكتمون طفله الصائم من الحصول على وجبته المفضلة عند الإفطار من حلويات وعصائر وغيرها، والبعض الآخر يقوم باصطحاب طفله الصائم في زخمة قصيرة بعد صلاة العصر والتجول في الأسواق .

شعور حميل

عبدالله الخلفي، موظف يقول: أتذكر في طفولتي كان الصيام يداعب عيني وقت وجبة السحور إلا أنني كنت مهتما بتناول تلك الوجبة التي كان يجتمع حولها كافة أفراد الأسرة، كان شعورا حميل لتلك اللمة التي لا تتكون إلا في شهر رمضان، وبالطبع يكون الإحساس أقوى وأكثر عند أذان رمضان والجمع يشككون حلقة حول مادة الإفطار ويرفعون أياديهم يدعون الخالق بتقبل صيامهم، وكان في أيام شهر رمضان وقت العفولة يتحالي علينا أباؤنا وأمهاتنا لكي نغفر ذلك إشفاقا منهم على صحتنا وخوفا أن نتحمل الصيام، إلا أننا كنا نشعر بأننا كبار ويجب أن نستمر في الصيام طالما وقد تناولنا وجبة "السحور" التي كنا نذرف الدموع إذا ما قام أباؤنا وأمهاتنا بإيقاظنا، وهكذا جاء الدور على إخواني صغار السن الذين يحرصون على أن ينفقهم لتناول وجبة السحور.

طقوس رمضانبة

محمد الحيمى: وقت رضع أناذ أن المغرب يكون من أجمل الأوقات التي يستمتع بها الطفل، وخاصة بعد انتظار طويل سواء كان أطفالنا صائمين أو مفطرين، وهذا يظهر عندما يسمعون القرآن الذي يسبق الأذان ويتطلعون بلهفة لسماع المدفع والأذان، ويتجلى ذلك بحرصهم على ممارسة طقوس رمضان والإفطار، من خلال رفغ أياديهم الضعيفة لدعوة الله سبحانه وتعالى بتحقيق أمانيهم وأحلامهم وأن ينجحهم في دراستهم، وفي ذات اللحظة تجدهم وقد استقر كل منهم في مكانه الذي اختاره حول مائدة الإفطار وبين يديهم حيات من المتر يستعدون لمضغها عند سماعها لأنان المغرب . وترى إيمان محمد السحسحاني أن الشهر الكريم تجربة رائعة بالنسبة للأطفال، يستمتعون بالصيام ومشاركة الكبار في الصيام، لي ثلاثة أطفال وجميعهم يصومون حتى أن أصغره الذي يبلغ التمسع سنوات يبكي إن فاته اليوم، وهذا لنشدة الحرص وجب الصوم حتى أنه يصوم بدون سحور بعض الأيام، ويحرصون على الذهاب للمسجد للإفطار مع والدهم وجدهم بما يجعل الشهر الكريم له مذاق وميزة خاصة تتواجد في كل بيت ومع كل طفل .

حيل وإشفاق

ويقول حميد القهالي، بأن بعض الأطفال يجدون صعوبة في مواصلة صيام يومهم الرمضاني، لذلك يلجأ الآباء والأمهات للحيل وتقديم المقترحات من أجل قبول الأطفال هذه الحلول التي تسمح للأطفال بصيام منتصف النهار ثم تناول الطعام وهم مغضوب أعينهم من أجل ألا يراهم رمضان، ثم يواصلون إلى المغرب، وبهذا الحل لا يعتبرون مفطرين ،

عبادة رمضان

مشاكل تبرز كثيراً مهددة سلامة العييين لكنها قابلة للمعالجة، أبرزها طول وقصر النظر، وما يسمى خطاء الانحراف وعلما (اللاتقنية)، فما أحرزه التقدم العلمي والتكنولوجي في طب وجراحة العيون فتح أفقا رحبة لعلاج كثير من أمراض وإصابات العيون التي لطالما استحال أو صعب علاج البعض منها بالوسائل التقليدية المتبعة. وما عاد الحل الوحيد لتصحيح النظر حكا على النظارات فهناك العلاجات الطبية اللاحقة واستخدامات الليزر.قد أتاحت خياراً آخر لهذه المشكلات.

الأساتذ الدكتور/ أحمد محمد الأصحبي- استشاري طب وجراحة العيون- يقف على مسرح المشكلة وتمكنها وأسائها، ما يلزم للوقاية في الشهر الكريم من تقيد بالإرشادات والنصائح المفيدة وتصحيح المفاهيم والسلوكيات التي درج أغلب الناس على الأخذ بها عند جهل بادني أجدبيات حفظ صحة العيين ووقاينتها من أية اختلالات:

قد ناعم الله سبحانه وتعالى علينا بحاسة البصر.. تلك الحاسة المهمة التي لا غنى لنا عنها، الأمر الذي يحتم بالضرورة أن تهتم بها وتحافظ عليها.

* ننقل إلى نقطة هامة وهي التعرض للأضواء بشكل مكثف ومركز لوقت طويل وهو أمر شائع في رمضان، من شأنه التسبب بتهيج

وخفاف العيين، وأبرز من يعانون هذه المشكلة الممارسين لأعمالهم تحت ظروف الإضاءة المكثفة، ومن يقضون ساعات طويلة لمشاهدة التلفزيون، والذين يعملون على أجهزة الكمبيوتر.

فتاوى



يجيب عليها القاضي / محمد بن إسماعيل العمراني - حفظه الله-

إعداد/ عبد اللطيف الصمر

(استعمال معجون الأسنان)

* هل يجوز استعمال معجون الأسنان في نهار رمضان؟

- يجوز للصائم استعمال معجون الأسنان ولكن يتحرى لئلا يدخل منه شيء إلى حلقه فإذا وصل شيء إلى جوفه من حلقه فقد أظفر.

(هل السواك مكروه)

* وما حكم من استاك بسواك رطب وبلغ شيئاً إلى حلقة وهو صائم فهل يفطر؟

- إذا نزل شيء من عود السواك إلى حلق الصائم فإنه يفطر، مع أن الإمام الشافعي يكره للصائم السواك بعد الظهر حتى ولو لم ينزل منه شيء إلى حلق الصائم قال: لأنه يذهب بخلوف الصائم وأجاب عنه العلماء وإن الخلوف يطلع من المعدة وأن السواك خلوف الصائم.

رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم في سفر فرأى رجلاً قد اجتمع الناس عليه، وقد ظلل عليه فقال: ما هذا؟ فقالوا: رجل صائم، فقال: (ليس من البر أن تصوموا في السفر) أخرجه مسلم في الصيام (1879) والنسائي وأبو داود وأحمد وغيرهم. أما إذا خشى الصائم المسافر على نفسه الهلاك أو الضرر من الصوم فيجب عليه أن يفطر ويكون في حقه عزيمة.

- **يصوم عنه وليه** * (إذا مات الإنسان وعليه صوم، صام عنه وليه.) هكذا جاء في معنى الحديث؛ فمن هو الولي الذي يصوم عن الميت؟

- الجواب: هم عصابة الميت -أي قريابته الوارثين- فإذا كان عليه عدد من الأيام فتقسم هذه الأيام بين أبنائه وبناته، أو العصابة الوارثين، بحسب الرؤوس، أو يتطوع أحدهم ويصوم عنه الأيام كلها.

الدين القويم

التوكل على الله

د/ صلاح السيد محمد محمد

من أهم صفات المؤمن التوكل على الله تعالى في كل أمور حياته قال تعالى: " إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ " سورة الأنفال آية 2. وقال سبحانه " وَعَلَىٰ اللَّهِ تَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُّؤْمِنِينَ" المائدة 23.

والمؤمن المتوكل على الله تعالى يعلم تماما أن الله هو مالك أمورنا ولا يقع في الكون إلا ما يريده سبحانه وتعالى وهو سبحانه حي دائم لا يموت وجميع خلقه يموتون ولذا فإن قلب المؤمن دائم التوكل على الله.

والتوكل عمل قلبي خالص بمعنى أنه لا يتعارض مع الأخذ بالأسباب المشروعة للوصول إلى الهدف المنشود ولذا فإن المؤمن دائما يستعين بالله في كل أمورهِ ويتوكل عليه في شؤونه ويطلب منه دوما إنجاح المقادير وتحقيق الأمال مع الأخذ بالأسباب الصحيحة التي جعلها الله وسائل للوصول إلى المراد منها إذا أراد الله تعالى .

وقد أخذ الرسول صلى الله عليه وآله وسلم بالأسباب وهو خير المتوكلين على الله تعالى وقدوتهم فأكل الطعام ومشى في الأسواق وأعد العدة ورتب الصفوة وأخذ لكل شيء أهيبته مع حسن توكله على الله وتقويض أموره كلها له سبحانه والإلحاح على الله بالدعاء يطلب التوفيق والسداد.

إنن فالؤمن يثق بالله ويطمع فيما عنده ويؤمن بقضائه وقدره ويؤمن بأن قضاءه ماض وكذلك يعتقد المؤمن أن الأخذ بالأسباب واتخاذ الحرف والمهن طاعة لله تعالى.

إن التوكل على الله فيه الخير والبركة، وفيه سلامة النفس وطمأنينتها، إذن التوكل يقضي الرضا بما قسمه الله وقدره، وحسن التوكل يحمي الإنسان من الهلع والجزع قال ابن عباس رضي الله عنهما "من سره أن يكون أقوى الناس فليتوكل على الله".

ولقد كان من دعاء الأنبياء "حسبنا الله ونعم الوكيل" فاطمأنت قلوبهم وسكنت نفوسهم لقضاء الله فيهم راضين مستبشرين، فحفظهم الله بفضلهِ، وكبت أعداءهم وهازوا بالحسينيين.

ومن بركات حسن التوكل على الله تعالى، ما جاء في الحديث الذي رواه سيدنا عثمان بن عفان رضي الله عنه – أن رسول الله – صلى الله عليه وآله وسلم – قال " من خرج من بيته يريد سفراً فقال: بسم الله أمّنت بالله واعتصمت بالله وتوكلت على الله، ولا حول ولا قوة إلا بالله، رُزق خير هذا المخرج وصرّف عنه شره". وفي بيان معنى التوكل قال رسول الله –صلى الله عليه وسلم- "لو أنكم تتوكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير، تغدو خماصاً وتروح بطاناً".

فانظر إلى قدرة الخالق وكما لحكمته، فقد جعل في غريزة الطير أن تنهض ساعة مبكرة، وتتحرك هنا وهناك طلباً للرزق، وصلباً للوقت.

والمقصود ضرب المثل بأن في خروج الطير أخذاً بالأسباب التي تمكنها من الحصول على غذائها وغذاء أفرأحها مما قدره الله لها، وأوجهه بفضلهِ وإحسانه ومكنها منه، ولذا كان رسول الله عيسى ابن مريم عليه السلام يقول" يا ابن آدم حرك يدك ترزق" وقال الله تعالى " فَاغْشُوا فِي مَنَاجِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ " سورة التعالى (15) وقال الله لنبيه -صلى الله عليه وسلم- " فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ " سورة آل عمران (159) وقال سبحانه في حث عباده على السعي بعد أداء الفريضة.

فَإِذَا قَضَيْتَ الصَّلَاةَ فَاذْبَحْهَا وَتَشَوَّراً فِي الْأَرْضِ وَإِنْتَقُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ وَأَذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ" سورة الجمعة (10).

إذن كل هذه النصوص تؤكد وتثبت أن التوكل على الله ينبغي أن يكون مقروناً بالأخذ بالأسباب المشروعة للوصول إلى الهدف المراد تحقيقه.

وفي الحث على العمل وبذل الجهد حتى وإن كانت نتائجه وعواقبه بطيئة ويؤتي ثماره بعد زمن بعيد، فخرس الأشجار وحفر الأنهار، قال صلى الله عليه وسلم "إذا قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة- أي نخلة صغيرة- فإن استطاع ألا تقوم حتى يبرسها فليبرسها".

ومعناه أن المؤمن ينبغي له ألا يضيع أدنى فرصة يجدها للعمل الحسن، حتى ولو انتفع به غيره، فالذين سبقونا زرعوا وبنوا وانتفعنا نحن بثمرات جهودهم وعلينا أن نعمل في أيامنا حتى ينتفع الذين يجيئون من بعدنا، وبذلك تبقى الدنيا عامرة إلى ما شاء الله.

وإذا كان الدين الإسلامي الحنيف دعا إلى التوكل على الله والأخذ بالأسباب المشروعة من عند الله- تعالى- فإنه نهى عن التواكل، وكره للمسلمين البطالة والكسل، وجعل السعي على المعاش كالجهاد في سبيل الله وقد جاء في الحديث "إن الله يحب المؤمن المحترف" أي الذي يتقن حرفة وفي الحديث أيضا " من أمسى كالأا من عمل يده أمسى مغفورا له" وعند الترمذي من حديث أنس بن مالك رضي الله عنه:

أن رجلا جاء إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله: أعقل ناقتي وأتوكل أو أطلقها وأتوكل؟ قال صلى الله عليه وسلم: "اعقلها وتوكل" أي أربطها.

وهذه دعوة لشبابنا جميعا بأن يأخذوا بالأسباب، وألا يركنوا إلى التواكل والكسل والقعود عن العمل حتى تنهض بلادنا وتتقدم بسواعد أبنائنا.

وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

الطفل خلاله عن الطعام وشرب السوائل، لتصل في بعض الحالات إلى نحو عشرين ساعة، ما قد يتسبب بجهد الطفل وتأثر صحته بسبب تعريضه للجفاف، ولا أنصح بأن يتم السماح للطفل الذي يقل عمره عن عشرة أعوام بصيام شهر رمضان كامل، لأن الهدف من الصيام هو التدرج ليعتادوا على أداء الفروض والقيام بالعبادات وليس إسقاط الفريضة، وبالذات الأطفال الذين في السادسة أو السابعة من العمر، فهم قد لا يجدون في أنفسهم القدرة على القيام بهذا الجهد، ومع ذلك يصرون على استكمال الصيام حتى لا يكونوا من المفطرين لذلك يجب أن يتم توجيههم التوجيه السليم والسماح لهم بصيام بعض أيام الشهر الكريم، وتكون متنوعة على أيام الشهر، ويمكن أن يتم اعتمادا طريقة صوم الطفل من الفجر للظهر ليتناول الطعام والشراب طوال فترة ما قبل العصر ويستكمل الصيام حتى المغرب، أما عن الأطفال ممن هم دون الخامسة من العمر فلا يجب السماح للطفل بالصيام الكامل طوال ساعات النهار، بل الانتظار حتى يبلغ عمرا يمكن له أن يصوم بعده بضعة أيام من الشهر المبارك، فتجنب بذلك تعريض الطفل لعواقب صحية غير مأمونة. لأن الأمر يتركز على بنية الطفل وعلى الحالة الصحية، وخاصة ونحن في فصل الصيف حيث يسبب نقص السوائل في أيام الحر، ما قد يعرض الطفل للجفاف، لذلك قد يكون أمرا صعبا على الصائمين خصوصا الصغار منهم، على تحمل ساعات الصوم بسبب درجات الحرارة المرتفعة والطقس الحار الصيفي في هذه الفترة. وعن أبرز المشكلات التي قد تواجه الطفل خلال ساعات الصوم، ويجب أن ينتبه أولياء الأمور لأي علامات قد تدل على انخفاض مستوى السكر بشكل كبير عند الطفل مثل ارتفاع الأطراف أو بدء التأثر إدراكه (الوعي) لما حوله، ما يعني وجوب "تفطير" الطفل قبل تعرضه لمخاطر صحية مثل صدمة نقص السكر.

كما أن علامات إصابة الطفل بالجفاف تشير إلى ضرورة إعطاء الطفل السوائل، وإقناعه بأنه سيستأنف الصيام في اليوم التالي، وعدم السماح للأطفال المصابين بالأمراض المزمنة بالصيام طوال ساعات النهار، مثل مرضى الربو، إذ قد يصابون بالجفاف بسبب نقص السوائل، فيؤثر ذلك على حالتهم الصحية، كما أن السماح للأطفال من مرضى السكري النوع الأول بالصيام، قد يهدد صحتهم، وقد يكون الصوم بالنسبة للأطفال المصابين بالسمعة أو ممن يعانون من زيادة في الوزن، يملكون الفرصة للتقليل من أوزانهم خلال فترة الصيام، ولا يتم ذلك إلا عند التنبه إلى عدم تناول كميات كبيرة من الطعام في وجبة الإفطار، معوضين بذلك ما فاتهم من الوجبات في وجبة واحدة، ويفضل التدرج في تقديم الأطباق للطفل، كما ينصح بالنسبة للكبار، ولا يجوز تركه ليقوم بتناول كامل الوجبة دفعة واحدة، فقد ينتهي ذلك بمعاناته من اضطرابات معوية، إذ يكثر قدوم الأطفال إلى العيادات وأقسام الطوارئ خلال شهر رمضان، بسبب إصابتهم بتلك معوي نتيجة تناول كميات كبيرة من الطعام على الإفطار دفعة واحدة بسبب الجوع، ويجب مراعاة تقديم وجبة إفطار متوازنة تمنح الطفل كافة احتياجاته الغذائية، وتشجيه على شرب الماء والعصائر خلال الفترة ما بين وجبة الإفطار والنوم وفي وقت السحور، لتعويض ما فقدته من سوائل خلال يوم طويل وحافل كما لا يجد بأسا في اللجوء إلى استخدام الأرقام الفيتامينات لتعويض احتياجات الطفل من هذه العناصر الهامة، والمتوفرة في أصناف الفاكهة، التي قد يحجم الطفل عن تناولها خلال أيام الصيام.

للصغار والكبار فهو شهر رحمة ومغفرة، ويجب علينا أن نعلم إخواننا على الصوم، فانا أقوم بإخبارهم على أن يصوموا تدريجيا بحيث يصومون اليوم الأول إلى وقت الظهر وفي اليوم التالي يواصلون الصوم حتى المغرب، فعندما أقوم بتفخيرهم وهم في سن مبكرة يتحدثون على ذلك الأمر ، وفي العام التالي أعتقد أنهم لن يجدوا صعوبة في صوم الشهر كاملا .

جوانب صحية

ونصحت الدكتورة إيمان الأكوخ أخصائية أطفال بتعويد الأطفال على الصيام منذ الصغر وأن يكون هذا الصيام بالتدرج، ففي سن السابعة يمنح الطفل من الطعام والشراب لمدة 3 ساعات من العصر وحتى غروب الشمس ويتم ذلك مرتين في الأسبوع وعند وصول الطفل سن التاسعة يمكن

أن يصوم من العصر وحتى أذان العصر ويكون ذلك يوما بعد يوم، وفي سن العاشرة يدرب الطفل على صيام 3 أيام كل أسبوع صياما كاملا حتى المغرب، وفي العام التالي يكون الطفل قادرا على صيام الشهر الكريم، وعدم السماح للطفل بصيام الأيام التي لم يتناول في لييلتها طعام السحور "الحرص على تناول السحور بحسب ما جاء في السنة النبوية المطهرة"، وذلك قبل الفجر وليس بتأخير وجبة العشاء ومن ثم احتسابها سحورا، كما يحدث في بعض الأسر، إذ أن ذلك سيزيد من طول الفترة الزمنية التي يمتنع



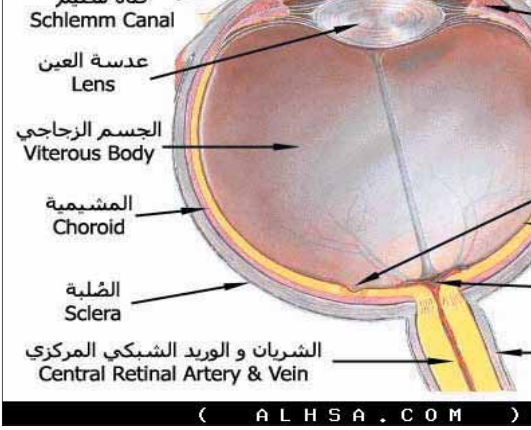
أثر الإضاءة الشديدة ومن الشعور بالتعب في نهاية العمل.

كما يفترض عند جولسونا أمام شاشة التلفزيون ألا تطول المشاهدة كثيرا متخذين الوضع المناسب والأمن للمشاهدة، ويفترض أن تكون الصورة واضحة إلى حد يريح العيين، كونها تتأذيان إذا كانت الصورة غير واضحة أو مشوشة أو متذبذبة أو بها اهتزاز بسبب سوء الضبط أو لعطل ما، أو لعدم وضوح الإرسال أو ما شابه.

في الدقيقة الواحدة ضروري أثناء استخدام الكمبيوتر، وأهمية ذلك أنها تساعد في نشر الدموع على سطح العيين وتنظيفها من أي أجسام غريبة، وتساعد على تغذية العيين.

وهكذا يقل حدوث الجفاف في العيين وما يترتب عليه من أضرار تؤثر سلبا على صحتها.

في بعض الحالات توصف للذين يعملون لساعات طويلة على الكمبيوتر، توصف لهم بعض القطرات المرطبة للعين والدموع الصناعية التي تساعدهم في التخفيف من



* المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني بوزارة الصحة العامة والسكان