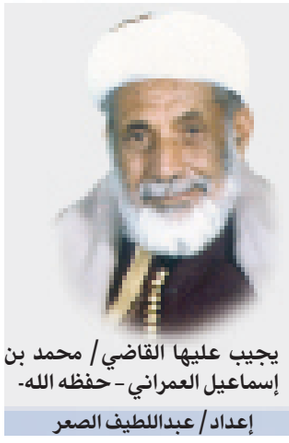
فتاوى



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

إعداد / عبداللطيف الصعر

«بقاء المعتكف في الصوح»

* هل يشرع للمعتكف البقاء في (صوح) المسجد؟

- الجواب: إذا كان الواقف قد جعل (الصوح) جزءاً من المسجد فيكون حكمه حكم المسجد يجوز للمعتكف البقاء فيه ولا يجوز أن يدخل فيه الجُنُب ولا المرأة الحائض، وإن لم ينص الواقف على جعله مسجداً فليس من المسجد ولا يشرع للمعتكف الجلوس فيه إلا إذا كان في الصوح داخل المسجد مثل (الصوح) الذي داخل الجامع الكبير بصنعاء فحكمه حكم المسجد.

«لم يبطل اعتكافه»

* رجل معتكف في المسجد سمع شجاراً بين أشخاص فخرج ليصلح بينهم أو ليمنع اعتداء بعضهم على بعض، فهل بطل اعتكافه؟

- الجواب: الظاهر أنه لا مانع وعند العلماء يقولون بعدم الخروج للمعكتف وعند الشوكاني يخرج.

«المذاكرة للمعتكف»

* هل يجوز مذاكرة العلم والمدارسة في المسجد أثناء الاعتكاف؟

- الجواب: نعم يجوز بشرط إلا يشغل المصلين فإذا كان سيشغل المصلين فلا لحديث: (ألا كلكم مناج ربه فلا يجهرنّ بعضكم على بعض في القراءة) سنن أبي داود في باب رفع الصوت في صلاة الليل وبلفظ: عن أبي سعيد قال: اعتكف رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم في المسجد فسمعهم يجهرون بالقراءة فكشف الستر وقال: (ألا إن كلكم مناج ربه فلا يؤذين بعضكم بعضاً ولا يرفع بعضكم على بعض في القراءة أو قال في الصلاة) وقد صححه الألباني في صحيح سنن أبي داوود رقم الحديث (1332).

«اصطحاب المعتكف للراديو»

* هل يشرع الاستماع إلى الراديو أو المسجلة في المسجد للمعتكف مع العلم أن الراديو أو المسجل يبث برامج دينية أو مسليّة؟

- الجواب: اعلم أن إدخال الراديو إلى المسجد للاستماع إلى البرامج الدينية والمسلية منافٍ لمعنى الاعتكاف وفيه تشويش على المصلين والتشويش على المصلين لا يجوز شرعاً.

«لا اعتكاف إلا في مسجد»

* هل يشرع أو يصح الاعتكاف في غير مسجد؟

- الجواب: لا يشرع الاعتكاف إلا في المساجد ولا يشرع في مكان غير المساجد لا في خيمة ولا في بيت ولا صحراء ولا في غيرها لقوله عز وجل: (وأنتم عاكفون في المساجد) البقرة (187) هذا في الشريعة أما في اللغة فالاعتكاف هو الإقامة والمكث ويطلق اسم المعتكف لغة على المقيم في أي مكان.

** أحاديث ضعيفة يحذر منها:

(1) (من لم تنهه صلاته عن الفحشاء والمنكر لم يزدد من الله إلا بعداً) وفي لفظ: (من لم تنهه صلاته عن الفحشاء والمنكر فلا صلاة له) قال الحنبلي هذا الحديث كذب وزور، وقال الحافظ العراقي (حديث إسناده لين)، قال الألباني: باطل من جهة الإسناد من جهة المتن.

(2) (الحديث في المسجد يأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب) قال الألباني لا أصل له (تخريج أحاديث الإحياء).

بسبب أزمة الديزل

وايتات المياه .. أسعار ملتهبة تزيد من ظمأ الصائمين

استطلاع / رياض الكبسي

من رحمة الله بنا أنه لا يجمع بين عسرين لكننا نحن من يتسبب بذلك.. فما نعيشه من أزمات متوالية ألقت بظلالها على الحياة العامة فوصلت إلى أساسيات الحياة.. الأزمات يمكن تحمل بعضها، فيمكن تحمل العيش في ظلام, لكن المياه، أزمة المياه وانقطاعها فهذا ما لا يستطيع المرء تحمله خصوصاً في شهر رمضان المبارك صحيح قد يكون هناك بديل لمياه المشروع التابع لمؤسسة المياه والمتمثل في الوايتات.. ولكن!!

قد يكون شراء مياه الوايتات بديلاً لكن ارتفاع أسعارها وزيادة الطلب عليها ضاعف العبء والمعاناة على كاهل المواطن خاصة في شهر رمضان المبارك إذ تحتاج أغلب الأسر لشراء ما لا يقل عن (4) وايتات في الشهر.

هناك من يصل إليهم مشروع المياه ولكن ما يأتيهم من مياه في الأسبوع أو كل (10) أيام لا يكفيهم، فيضطرون لشراء وايتات لتغطية النقص في المياه.. وهناك في مناطق أخرى لم يصل إليها مشروع المياه فيكون اعتمادهم الرئيسي على شراء وايتات، وهم أكثر معاناة وتحملاً للأعباء .. وفي كلا الحالتين فإنهم يعتمدون على شراء مياه الوايتات التي ارتفع سعرها ليضيف عبئاً ثقيلاً على المواطن، فما كان قيمته بين (1500-3000) ريال ارتفع ليصل إلى (4-9) آلاف ريال وذلك حسب منطقة السكن والمسافة التي يقطعها الوايت لايصال الماء إلى منزل المواطن.

يقول الأخ سمير المحيا: نضطر لشراء وايتات الماء لأن مياه المشروع لا تكفي، فنشتري وايت ماء كل أسبوع يعني (4) وايتات في الشهر، وكنا نشتري الوايت بألفي ريال لكن الآن ارتفع سعره منذ أزمة المشتقات النفطية وحلول شهر رمضان فأصبح الوايت يكلفنا (4) آلاف ريال، هذا ونحن قريبون من مضخة الماء التي تعبئ منها الوايتات، ويرتفع السعر كلما بعدت المسافة، وعندما تسأل عن سبب رفع السعر يكون الرد (مابش ديزل وفرلي ديزل واعرف أمور).

ويتساءل المحيا عن الآلية التي يتم بها توزيع مياه المشروع على الحارات والأحياء؟!

واستغرب عندما سألناه عن مدى العبء الذي يشكله ذلك وقال: هناك أزمات وغلاء في المعيشة وارتفاع في الأسعار وفي كل شيء، لكن الطامة الكبرى أن يقل ويرتفع سعر الماء الذي يعتبر أساس الحياة فهذا ما لا يمكن تحمله واحتماله.

ولا يقتصر العبء على الجانب المادي بل تزداد المعاناة عند حاجتك لشراء وايت فتجد نفسك محاصراً أمام زحمة الطلب وليس لك خيار سوى انتظار دورك، وأحياناً لا تجد وايتات بحجة عدم توفر الديزال وانقطاع الكهرباء وبالتالي عدم توفر المياه.

يقول الأخ يحيى العنسي: بالإضافة إلى عبء ارتفاع سعر وايتات الماء الذي وصل إلى (7 و8) آلاف ريال، هناك مشكلة زحمة الطلب على الوايتات خاصة في شهر رمضان وانتظار دورك وأنت بأمس الحاجة للماء في ذلك الوقت أو صعوبة الحصول على وايت ماء بسبب عدم توفر الديزل وانطفاء الكهرباء.

ويضيف: في إحدى المرات اتصلت بصاحب وايت ليحضر لي ماء فضحك وقال لي: في هذا الوقت أطلب عسل أو أطلب سمن أستطيع أوفر لك لكن ماء من أين؟ لا ديزل ولا كهرباء!!

أحد أصحاب الوايتات عندما سألناه عن سبب رفع سعر الماء قال: كنا نعبئ من المضخة بـ700 ريال والآن نعبئ الوايت بألفي ريال، كما أننا نضطر أحيانا لشراء الدبة الديزل بـ7 آلاف ريال ونحن بدورنا نحسب السعر الذي يخارجنا فنبيع للقريب بأربعة آلاف وكلما بعدت المسافة زاد السعر ليصل إلى 7 آلاف ريال ، طبعاً هذا في المنطقة والمحيط الذي أعمل فيه وهناك في مناطق أخرى قد يصل سعر الوايت الماء إلى ثمانية وتسعة آلاف ريال.

فيما يقول آخر: أصبحنا كأننا نشتغل جمالة ارتفع السعر لكن ما بش فايدة ، وأحياناً بل غالباً نبيع بنص الوايت يعني بدل المشوار الواحد نستغرق مشوارين مثلاً مواطن يريد نص وايت يكون في حارة وآخر يريد نصف وايت في حارة أو منطقة أخرى فنقوم يبيع نصف الوايت بألفي ريال للمشوار القريب وللبعيد بسعر أعلى ، وهذا كله بسبب انعدام الديزل وارتفاع سعره في الشارع.

ولأن الحاجة ماسة للماء وهناك من لا يسعفهم الوقت لشراء وايت أو لا يستطيعون شراء وايت ماء يضطرون للبحث عن الماء ويلجأون للتعبئة بالدبات من حنفيات السبيل التي تكون موجودة في بعض الحارات أو جوار الجوامع أو جوار مضخات المياه ، وترى زحمة وتزاحماً على تعبئة الدبات وكل يحضر ما يملك من دبات لتعبئتها.

اتجهنا إلى مكان إحدى المضخات لمعرفة سعر الوايت الماء وسبب ارتفاعه خاصة لدى أصحاب المضخات ، حصة من الديزل مخصصة من شركة النفط فكان السبب هو الديزل حيث قال الأخ محمد سريع مسؤول المضخة: الحصة المخصصة لنا من المحطة (4) براميل كل نصف شهر وأحياناً تتأخر لأكثر من شهر، وهذه الكمية لا تكفي فالمولد يستهلك أكثر من برميل أثناء تشغيله (15) ساعة يومياً خاصة ونحن نعتمد بتشغيل المضخة على المولد لا على الكهرباء لذلك نضطر لشراء الديزل من السوق أو كما تسمى السوق السوداء التي يصل فيها سعر البرميل إلى (50) ألف ريال وأكثر.

مضيفاً: نقوم بتعبئة الوايت بـ(1700) ريال وفي حال توفر الديزل سيعود السعر كما كان في السابق (600) ريال.. مشيراً إلى أنه هناك (11) حنفيا جوار المضخة خصصت كسبيل لأبناء الحارة وأن هناك ازدحاماً عليها كل يوم بصورة ملفتة خاصة في رمضان.

الدين القويم

الحسد وآثاره على المجتمع

الشيخ / محروس أحمد حسين

الحسد خصلة ذميمة حذرنا الله منها وطلب أن نطهر أنفسنا منها.

الحسد أعظم خصال الشر فقد حذر منها النبي صلى الله عليه وسلم فقال" لا تحاسدوا" وقال صلى الله عليه وسلم "دب إليكم داء الأمم فيكم الحسد والبغضاء" رواه أحمد وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال "إياكم والحسد"

والحسد صفة شرار الخلق فقد اتّصف به إبليس فحسد آدم لما رآه قائد الملائكة حيث خلقه الله بيده وأسجد له ملائكته وعلمه أسماء كل شيء وأسكنه جنته فما زال يسعى في إخراجه من الجنة حتى خرج منها .

والحسد هو الذي حمل ابن آدم على قتل أخيه ظلما لما وهبه الله النعمة وتقبل القربان وقد نصّ الله خبرهما في القرآن الكريم.

والحسد صفة اليهود كما ذكر الله في مواضع من كتابه فقد حسدوا نبينا صلى الله عليه وسلم على ما آتاه الله من النبوة والمنزلة العظيمة فكفروا به مع علمهم بصدقه وثقتهم أنه نبي الله وحسدوا هذه الأمة على ما مّن الله به عليها من الهداية والإيمان قال تعالى " وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُم مِّن بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّاراً حَسَدًا مِّنْ عِندِ أَنفُسِهِم مِّن بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ فَاعْفُواْ وَاصْفَحُواْ حَتَّى يَأْتِيَ اللّهُ بِأَمْرِهِ إِنَّ اللّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ"

والحسد هو كراهية وصول النعمة إلى الغير سواء تمنى زوالها أو لم يتمن ذلك وله من الآثار السيئة ما لا تحصى.

أضرار الحسد فيه اعتراض على الله في قضائه واتهام له في قسمته بين عباده لأن الحاسد يرى أن المحسود غير أهل لما آتاه الله وأن غيره أولى منه ومنها.

أن الحاسد منكر لحكمة الله في تدبيره فهو سبحانه يعطي ويمنح لحكمة بالغة والحاسد ينكر ذلك.

ومن آثار الحسد أيضاً أنه يورّث البغضاء بين الناس لأن الحاسد يبغض المحسود وهذا يتنافى مع واجب الأخوة بين المؤمنين، يقول النبي صلى الله عليه وسلم "لا تحاسدوا ولاتناجشوا ولا تباغضوا ولا تدابروا ولا يبع بعضكم على بيع بعض وكونوا عباد الله إخوانا"

ومن أضرار الحسد أنه يحمل الحاسد على محاولة إزالة النعمة عن المحسود بأي طريقة ولو بقتله كمل قصّ الله تعالى عن ابني آدم في قوله "وَاتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ ابْنَيْ آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَاناً فَتُقُبِّلَ مِن أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الآخَرِ قَالَ لأَقْتُلَنَّكَ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ"

وأخيرا نفذ الجريمة وباء بالإثم وخسارة الدنيا والآخرة وصار عليه كفل من دم كل نفس يقتل ظلما لأنه أول من سن القتل وسبب ذلك كله والواقع إليه هو الحسد، ومن أضرار الحسد أنه يمنع الحاسد من قبول الحق إذا جاء عن طريق المحسود ويحمله على الاستمرار في الباطل الذي فيه هلاكه. ومن أضرار الحسد أنه يحمل الحاسد على الوقوع في الغيبة والنميمة فتغتاب المحسود ويسعى فيه بالنميمة وهما خصلتان قبيحتان وكبيرتان من كبائر الذنوب.

ومن أضرار الحسد أنه يذهب الحسنات والأعمال الصالحة كما في الحديث "إياكم والحسد" ومن أضرار الحسد أن الحاسد لا يزال في هم وقلق وغيظ لما يرى من تنزل فضل الله على عباده يقول معاوية رضي الله عنه ليس من خصال الشر أعدل من الحسد تصل الحاسد قبل أن يصل إلى المحسود.

عضو البعثة الأزهرية في اليمن

أمام أهل الخير

كتب / حمدي دوبلة

هذه الصورة لشاب يدعى محمد فرتوت أصيب بمرض منذ صباه أدى إلى إعاقته الدائمة وتخلفه العقلي.

هذا الفتى المسكين هو أحد أفراد أسرة فقيرة ومعدمة جل أفرادها من المرضى والعاجزين فالوالد يحيى فرتوت شيخ طاحن في السن ومصاب بأمراض عديدة جعلته غير قادر على الحركة، أما الأم فمصابة بمرض القلب مثلها مثل ابنتها ولا عائل لهذه الأسرة المنكوبة إلا شاب في مقتبل العمر تكالبت عليه الظروف ونوائب الدهر حتى صار عاجزاً عن مواجهة أعباء ومتطلبات توفير العلاج لأفراد أسرته وحتى عن تأمين أبسط متطلبات العيش.

«الثورة» وقد اطلعت على أوضاع هذه الأسرة التي تسكن بيت إيجار متواضع جداً بحي نقم في العاصمة صنعاء أرتأت ونحن في هذه الأيام المباركة أن تروي مأساة هذه الأسرة على الميسورين من أهل الخير علهم يمدون يد العون والمساعدة عبر الاتصال بهاتف عائل الأسرة (773602161) .

ثمار الصدقة

هائل الصرمي

الصدقة تجسيد لحقيقة الإيمان باليوم الآخر, وذلك بالخوف من عقابه , ورجاء ثوابه , وهي كذلك تحقيق للشعور بهيمنة الله وفاعليته ونفي حول وقوة سواه...فهي دليل على الاستقامة ؛ لقوله عليه الصلاة والسلام (والصدقة برهان)

وقد جاءت مشروعية الصدقة موافقة للفطرة , فالإيمان بالخَلَفْ والعوض منزلة تبلغ بصاحبها أعلى المراتب ؛ لأن النفس مفطورة على حب الربح العاجل والحرص عليه , فإن تحول الإنفاق ربحا في شعور المسلم , فقد رسخ يقينه وكمل إيمانه ؛ تناغما مع فطرته التي تحب المزيد ؛ فيصبح الإنفاق محبوبا يُفرحُ صاحبه ويسره...وفي الحديث "إذ سَرَّتك حسنتك وساءتك سيئتك فأنت مؤمن."

فالمتصدق يحق له الفرح , فكل من أيقن بأن ماله يزيد حين ينفق ويقل حين يمسك لا شك أنه سيحرص على الصدقة ويبذلها مكثرا بحب .

ولذلك جاءت الآيات والأحاديث تعالج دخائل النفس البشرية بحيث تتصدق راغبة راضية وتعطي مما تحب لتتبوأ مقاما محمودا مع الكرام البررة ... قال الله تعالى "يا أيها الذين آمنوا أنفقوا من طيبات ما كسبتم، ومما أخرجنا لكم من الأرض، ولا تيمموا الخبيث منه تنفقون.." البقرة ???.

لذلك فالصدقة نماء حقيقي ليس في المال فحسب بل والاحساس ببركة العمل والعمر . فيا لفرحة المتصدق بهذا النماء.

يقول سيد قطب في كتابه أفراح الروح: "إننا نعيش لأنفسنا حياة مضاعفة ، حينما نعيش للآخرين ، وبقدر ما نضاعف إحساسنا بالآخرين ، نضاعف إحساسنا بحياتنا ، ونضاعف هذه الحياة ذاتها في النهاية !."

ويقول أيضا" بالتجربة عرفت أنه لا شيء في هذه الحياة يعدل ذلك الفرح الروحي الشفيف الذي نجده عندما نستطيع أن ندخل العزاء أو الرضا ، الثقة أو الأمل أو الفرح إلى نفوس الآخرين !.

إنها لذة سماوية عجيبة ليست في شيء من هذه الأرض ، إنها تجاوب العنصر السماوي الخالص في طبيعتنا , إنها لا تطلب لها جزاء خارجيا ؛ لأن جزاءها كاملا فيها !.

عيادة رمضان

القولون العصبي.. وحلول صحية رمضانية

القولون العصبي كالكابوس- كما يصفه البعض- تتصف آلامه بالحدة المنهكة، وقد تتزايد في الشهر الكريم بسبب الانفعالات العصبية أو سوء الأحوال النفسية والتوتر الزائد، أو بسبب الإفراط في التغذية وعدم الانصياع للإرشادات الطبية.

ينقلنا الدكتور/ أحمد يحيى الصعفاني- استشاري أمرض الباطنية والجهاز الهضمي (رئيس القسم الخاص بالمستشفى العسكري بصنعاء)، إلى عمق هذه المشكلة المرضية وما يكتنفها من غموض، مُستعرضاً أوضاع مرضى القولون العصبي مع الصيام والتدخلات المناسبة الكفيلة بالتخفيف من معاناتهم، وعن ذلك يقول:

• بفعل الضغوط العصبية والتوترات الانفعالية الحادة والتي تُعد سمة من سمات حياتنا المعاصرة برزت على الساحة أمراض لم تكن معروفة من قبل، سميت أمراض العصر حتى غدا الكثير منها يشكل خطراً يهدد الإنسان..

يعتبر القولون العصبي أحد هذه الأمراض، ولنفهم حقيقته لا بد لنا من عرض بسيط لآلية الهضم..

ففي في كل مرة للجهاز الهضمي يستقبل فيها الطعام فإنه يقوم بهضمه وتجزئته إلى مواد أولية ؛ وعملية الهضم هذه تتبعها عملية امتصاص، تتمان خلالها هذه المواد عبر جدار الأمعاء إلى الدم لتنتقل إلى أجزاء الجسم المختلفة، من أجل الاستفادة منها.

ولأن مرحلة الهضم النهائي وعملية الامتصاص يتما بصورة أساسية في الأمعاء الدقيقة، فإن ما تبقى في صورة أغذية غير مهضومة جيداً تدخل إلى القولون (الأمعاء الغليظة)، وفيه يتم امتصاص السوائل عن طريق حركات القولون التقلصية وطرح الفضلات إلى الخارج عبر فتحة الشرج.

وبهذا القدر أستطيع وصف القولون العصبي بأنه حالة مرضية ناتجة عن اضطرابات وظيفية وزيادة نشاط في الشبكة العصبية التلقائية المغذية للأمعاء الغليظة، مما يؤدي إلى اختلال في وظيفتها وعدم الاتزان في حركاتها التقلصية دون وجود أي خلل عضوي يؤثر فيها. وهو يصيب - بحسب آخر الإحصاءات- نحو (20%) من الناس.

• وطبياً يُصنف القولون العصبي من ناحية الأعراض ضمن مجموعة الأمراض المتعددة أعراضها والتي تختلف من شخص إلى آخر، إلا أن سمات خاصة وأعراض مميزة لابد أن تتواجد لدى المصابين بالقولون العصبي على عامتهم، أهمها الشعور بآلام في البطن على شكل تقلصات ومغص معوي يتمركز في الجزء الأسفل من منطقة البطن وقد ينتقل من موضع إلى آخر، لكنه يزيد مع الانفعالات العصبية وتناول الطعام ؛ بينما تخف حدته مع الاسترخاء وبعد التبرز، ويصاحبه - غالباً - انتفاخاً في البطن يستمر معظم اليوم، وشعور بالضيق والامتلاء وعدم الراحة.

وبشكل عام تتغير طبيعة التبرز اليومية للمريض، فيعاني من إمساك مزمن يكون فيه البراز على هيئة قطع صغيرة متيبسة مصحوبة بآلام في البطن ومنطقة الشرج، أو يعاني من إسهال متكرر بكميات قليلة، فيه مخاط مع البراز دون أن يكون معه نزيف دموي أو نقص للوزن.

ويجب أن أنوه إلى أن القولون العصبي تصاحبه - عادة - أعراض عامة، منها الصداع والشعور بآلام في الظهر والإجهاد والخمول .

• إن سرد القصة المرضية من قبل المريض مع الفحص السريري يضع الطبيب المختص المعالج على التشخيص السليم للحالة ؛ ولا بد أن تتضمن القصة وصف أعراض القولون العامة والعلامات التحذيرية بشكل خاص التي تدل -غالباً- على وجود مرض عضوي يصيب الأمعاء ؛ ومن هذه العلامات:

- إسهال ليلي ومفاجئ .
- نزيف دموي.
- إمساك كلي وقيء متواصل .
- آلام أثناء النوم.
- نقص واضح للوزن.

ومن الضروري جداً تنبه الطبيب للأعراض التحذيرية بسؤال المريض مستفسراً عن وجودها، وعقب ذلك يأتي دور التحاليل الطبية لتوضح الحالة الصحية العامة للمريض، ومن ثم مناظير الجهاز الهضمي التي يجب إجراؤها لكل من تجاوز الأربعين عاماً من عمره أو من يعاني إحدى العلامات التحذيرية - التي ذكرتها- للتأكد من وجود أو نفي وجود أي خلل عضوي للجهاز الهضمي.

• على ضوء ظروف وأوضاع مرضى القولون العصبي التي بيّنتها انتقل إلى الحديث عن الصيام ومنافعه الصحية والعلاجية لمرضى القولون. حيث لوحظ عند الكثيرين ممن يعانون من القولون العصبي اختفاء أعراض المرض عند البعض مع بداية الشهر الكريم، فيشعرون بتحسن كبير يدوم ويستمر في اغلب الأحيان.

وبالمقابل هناك من تسوء أعراض المرض لديه أكثر مع بداية رمضان، لانشغالهم بالغذاء والإفراط فيه واجتيازهم الخطوط الحمراء التي حُذروا منها.

وثمة نصائح وإرشادات كثيرة النفع لصائمي هذا الشهر الكريم لمن يعانون هذا المرض مفادها:

- النصيحة الأولى: بناء الثقة بين الطبيب المختص والمريض ؛ فهي أولى خطوات العلاج وأهمها. كما يجب على المريض متابعة طبيبه المعالج والتزام تعليماته وتجنب التنقل بين العيادات والتسوق من الصيدليات أو تجربة مختلف الوصفات، لما لمثل هذا التخبط والعشوائية من تأثير مباشر أو غير مباشر على القولون العصبي.

- النصيحة الثانية: على مريض القولون العصبي الالتزام بالسلوكيات الصحية وآداب الطعام والمائدة عند تناول الأطعمة، وإتباع قواعد النظافة الشخصية، وتجنب أطعمة الشوارع والأماكن العامة، وتخصيص وقت كافي لتناول الطعام، وتنظيم مواعيد الأكل في جو هادئ ومريح، وعدم تناول الطعام على عجالة أو أثناء تأدية الأعمال، وأن تكون الوجبة الغذائية متنوعة متوازنة تحتوي على الكثير من الألياف النباتية، من خلال تناول الخضراوات الطازجة والفواكه، وأن يكون الخبز المتناول كاملاً (غير منخول)، إلى جانب استبعاد الأغذية العسرة المربكة للهضم من قائمة الطعام .

- النصيحة الثالثة: تجنب الانفعالات العصبية والإجهاد النفسي حتى لا تزيد حدة الأعراض أو تحدث انتكاسة جديدة.

وقد أثبتت الدراسات الطبية الحديثة أن الاسترخاء والطمأنينة لهما مفعول قوي في التخلص من هذا المرض بصورة خاصة أو على الأقل للتخفيف من أعراضه.

خلاصة القول.. يعتمد نيل المنافع الصحية للصيام على المريض بالقولون العصبي- بشكل أساسي - وسلوكه وممارساته ؛ وبدرجة كبيرة على طريقة تأديته هذه الفريضة بشكل إيجابي، يتقرب بها إلى المولى سبحانه وتعالى، معرضاً عن الدنيا بهمومها ومشاكل الحياة المثقلة على النفس، مقبلاً على الله ، لا يشغله عن طاعته وطلب مرضاته ملذات المطاعم والمشارب، تاركاً لجهازه الهضمي الفرصة لتصحيح ما اختل والعودة إلى وضعه الطبيعي. فيجمع بذلك المريض بين هدوء النفس وهدوء البدن ؛ وكلاهما يعمل على زوال أعراض القولون العصبي ويتيح إمكانية الشفاء لمعظم الحالات.

• المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني
بوزارة الصحة العامة والسكان