## الوصايا العشر لاغتنام رمضان

الشيخ محمد حسين يعقوب :

يضع الشيخ محمد حسين يعقوب عشر وصايا قبل دخول الشهر الكريم في كتابه عن الشهر الكريم وهي

أولا : الهدنة مع المناقشات والجدال ، وقال تعالى : « فمن شهد منكم الشهر فليصمه» البقرة : 185 ، لابد من هدنة في المنزل مع الزوجة والأولاد ، قال تعالى : « والله جعل لكم من بيوتكم سكنا « النحل : 80 ، يحدث ذلك من خلال محاولة فض جميع المشاكل والمنازعات قبل دخول الشهر ، حتى لا تعكر عليك جوك الإيماني .

ومن بين النصائح إجراء محاضر صلح بين أفراد الأسرة جميعا ، والاجتماع بالأسرة للاتفاق على المبادىء التي سيتم السير في ظلالها في شهر رمضان ومنها عدم تضييع الوقت الثمين مع برامج التليفزيون التي لا تنتهي ، والبعد عن سماع الأغاني وكافة الأمور التي تلهي عن ذكر الله ، وظبط اللسان ، والبعد عن الإكثار من العزومات والسهرات لاقتناص مغانم الشهر ، واتخاذ السبل الجادة لإعانة أفراد الأسرة على الطاعة وقال الله في محكم التنزيل : « يا أيها الذين آمنوا قو أنفسكم وأهليكم نارا وقودها الناس والحجارة عليها ملائكة غلاظ شداد لا يعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يؤمرون « التحريم : 6 ، قال ابن عباس رضي الله عنه : أي علموهم الخير وأدبوهم .

الوصية الثانية هي إقامة هدنة في العمل مع الزملاء والمسئولين بتجاوز الخصومات ، اما الثالثة فهي إقامة هدنة مع نفسك للتخلص من هموم القلب ، وسموم القلب خمسة هي فضول الكلام وفضول الطعام وفضول النوم وفضول الاختلاط وفضول النظر .

ولازلنا مع الوصايا ، فقد أمر الله رسوله صلى الله عليه وسلم بأن يصبر نفسه مع المؤمنين المجدين في السير إلى الله ، فقال الله تعالى : « واصبر نفسك مع الذين يدعون ربهم بالغداوة والعشي يريدون وجهه ولا تعد عيناك عنهم تريد زينة الحياة الدنيا « الكهف : 28 ، كما أنك لابد أن تلتفت لأقاربك بالبر ، وتطيع والديك ، ومن وصل رحمه وصله الله ومن قطعها قطعه الله ، قال سبحانه « وءات ذا القربى حقه والمسكين وابن السبيل ولا تبذر تبذيرا « الإسراء : 26 ، فلهؤلاء حق وليس تفضلا منك يا مسلم .

الوصية الخامسة هي عمل هدنة مع النفس لترك الذنوب ، سواء بأن تأخذ على نفسك عهدا بترك المعاصي ، قال سبحانه « تلك حدود الله فلا تعتدوها ومن يتعد حدود الله فأولئك هم الظالمون « البقرة : 229 ، البعد عن أسباب المعاصي ، العزم على عدم العودة للذنوب لأنك قد تموت عليها فتلقى الله عاصيا ، أو قد يكون في رجوعك سقوط من عين الله .

الوصية السادسة عمل هدنة مع طول الغياب خارج المنزل والارتباطات بالإقلال من كل ذلك ، سأل عقبة بن عامر رسول الله صلى الله عليه وسلم عن النجاة فقال : امسك عليك لسانك ، وليسعك بيتك ، وابك على خطيئتك» ، وهدنة أخرى مع كثرة النفقات والتبذير فللأسف الناس تفهم رمضان خطأ وينفقون فيه ما لا ينفقون في غيره !! مع أنه شرع للتقليل من الطعام والشراب ، قال تعالى : ولا تبذر تبذيرا . إن المبذرين كانوا إخوان الشياطين وكان الشيطان لربه كفورا « الإسراء 26 – 27 .

ويمكن أن تتفق مع الأسرة على صدقة ، فهي برهان على صدق المرء في إيمانه ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : الصلاة نور ، والصدقة برهان ، والصبر ضياء ، والقرآن حجة لك أو عليك ، كل الناس يغدو ، فبائع نفسه فمعتقها أو موبقها « ، وأن تتفق معهم على إفطار الصائمين ، اجتهد أن تفطر صائما أو صائمين أو ثلاثة كل يوم قدر استطاعتك ، قال رسول الله : « من فطر صائما فله مثل أجره من غير أن ينقص من أجر الصائم شيء» . ، وأن تتفق على إطعام المساكين ، قال الله تعالى « ويطعمون الطعام على حبه مسكينا ويتيما وأسيرا « .

الوصية الثامنة أن تقيم هدنة مع العقول والقلوب من التفكير والتدبير للدنيا : فكر في حسنة جديدة تعملها أو ابحث عن عبادة مهجورة لتقوم بها ، فكر في خدمة المسلمين ، كان أبو بكر الصديق رضي الله عنه وهو خليفة المسلمين يحلب للحي شياههم ، وكان عمر بن الخطاب رضي الله عنه يذهب إلى عجوز مقعدة ضعيفة ليخدمها ، التفكير في خدمة الدين مثل أن تدعو رجلا لترك التدخين ، التفكير في لذة أخروية مثل أن تفكر في كيفية الخشوع في الصلاة .

ننتقل لآخر الوصايا التي يقدمها المؤلف في رمضان : فالوصية التاسعة أن تقيم هدنة مع استهلاك اعضائك ، تريح أذنك مثلا من ضجيج الكلام وصخب الهموم ومن الغيبة والنميمة وسماع الأغاني ، تريح عقلك من التفكير في ما لا يفيدك ، تريح أمعائك من ضغط ألوان الطعام عليها ، واخيرا الهدنة مع الهموم بأن تجعل همك هما واحدا وهو رضا الله سبحانه وتعالى ، ولو حدث لنالك كل خير وبر وبركة .

### ملامح رمضانية

# الاعتكاف .. تفرغ للعبادة وبلوغ لليلة القدر

## الاعتكاف في الحرمين الشريفين هدف يطمح إليه القادرون

القاهرة : مـن /14 اكتوبر/ وكالة الصحافة العربية:

**شهر رمضان شهر عظيم مبارك ، تتعدد فيه مظاهر البركة التي ينالها من يصومه إيمانا واحتسابا، ومن مظاهر البركة أن فيه ليلة مباركة هي خير من ألف شهر، من قامها إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه.**

وهذه الليلة هي ليلة القدر، والخير في هذه الليلة إنما هو خير بالنسبة للثواب العظيم الذي يناله من يقومها بالعبادة الصادقة على النحو الذي جاء في الحديث النبوي الشريف، ولما كانت الليلة بهذه المنزلة العظيمة التي كانت لها حيث نزل فيها القرآن الكريم، فإن نبينا صلي الله عليه وسلم خص تلك الليالي التي توجد فيها بأن يعاملها معاملة خاصة من ناحية العبادة والتقرب الي الله بالطاعة ، وقد كان هذا الاختصاص من خلال الاعتكاف في المسجد حتي يتفرغ للعبادة التي تناسب تلك الأيام الأخيرة المباركة، التي اختصت بأن تكون فيها ليلة القدر التي اختصت بأن تشارك في إحيائها ملائكة السماء مع عباد الأرض ، إن نبينا صلي الله عليه وسلم كان يستقبل هذه الليالي العشر بسنة الاعتكاف، وكان يعد نفسه لذلك إعدادا خاصا تحدثت عنه السيدة عائشة أم المؤمنين بقولها: " كان رسول الله صلي الله عليه وسلم إذا دخل العشر أحيا الليل، وأيقظ أهله وشد المئزر " وقد صار ذلك سنة يقتدي فيها المسلمون بنبيهم صلي الله عليه وسلم حيث يكون مع المكث والبقاء في المسجد الاجتهاد في العبادة والإكثار من النوافل التي تتجلي في الإكثار من الصلاة وتلاوة القرآن الكريم، والتسبيح والتحميد والاستغفار، والصلاة علي النبي مع الدعاء الخاشع لله رب العالمين

### سنة الاعتكاف

ويقول العلماء إن الرسول صلي الله عليه وسلم ، سن الاعتكاف في رمضان ، تفرغا لعبادة الله تعالي ، مالم يكن نذرا لأن أي طاعة ينذرها المكلف تكون واجبة ، إذ يقول ابن عباس سمعت رسول الله صلي الله عليه وسلم ، وهو يقول : ( من مشي في حاجة أخيه ، وبلغ فيها كان خيرا له من اعتكاف عشر سنين ، ومن اعتكف يوما ابتغاء وجه الله تعالي جعله الله بينه وبين النار ثلاثة خنادق ، أبعد مما بين الخافقين ) .

وفسر العلماء الخافقين ، بأنهما أفقا المشرق والمغرب ، لأن الليل والنهار يخفقان فيهما . وطبيعة الاعتكاف أن الإنسان يخلو في هذا المكان ، ولا يشغل نفسه بمطالب الدنيا ، فمن آداب الاعتكاف الاشتغال بالعبادة والتدبر ، وعدم الاشتغال بالكلام عنه ، ويكف عن اللغو ، فالمعتكف في المسجد يتخير جزءا من المسجد ، ويقرأ القرآن ، ويكثر من الصلاة بالإضافة إلي الصوم ..

وينبه العلماء أن احياء العشر الأواخر من رمضان ، لايتيسر إلا بأمور ظاهرة وأمور باطنة ، فأما الظاهرة ، فهي عدم الإكثار من الطعام والشراب ،لأن ذلك يثقل البدن ، ويضعف الهمة ، ولا يكلف نفسه بالنهار فوق طاقتها ، فتضعف ولا تقوي علي قيام الليل .

ولا تختلف سنة الاعتكاف بين بلد وآخر فهي وسنة مؤكدة في الشهر الفضيل ، ولذلك يحرص الصائمون في مصر علي إحياء العشرالأواخر، وتزدحم المساجد بالمعتكفين ، الذين يدركون أحكامه ، وهي شرط الإسلام والبلوغ والنية والطهارة ، فلايجوز للمعتكف أن يخرج لعيادة مريض ، ولا لما يماثلها من القربات ، كتشييع جنازة ، ولا أن يمس امرأة ولا أن يباشرها ، ولا أن يخرج إلا لقضاء ما لابد منه من الضرورات . قالت عائشة رضي الله عنها : ( السنة علي المعتكف ألا يعود مريضا ولا يشهد جنازة ، ولا يمس امرأة ولايباشر ولا يخرج لحاجة إلا لما لابد منه ) .. وينبه العلماء والمشايخ أن المعتكف يجوز له التنظيف والطيب والغسل والحلق والتزيين ، وترجيل الشعر ويجوزالاعتكاف في كل مسجد تقام فيه الجماعة ، وأفضل الاعتكاف مثوبة ، ما كان في أحد المساجد الثلاثة ،المسجد الحرام بمكة ، والمسجد النبوي بالمدينة ، والمسجد الأقصي ببيت المقدس.وعن ابن عمر رضي الله عنهما ، أن عمر سأل النبي صلي الله عليه وسلم قال : كنت نذرت في الجاهلية أن أعتكف ليلة في المسجد الحرام ، قال : ( أوف بنذرك) فاعتكف ليلة . (أخرجه البخاري وأبو داود ) .

### عمرة رمضان

وفي مصر يحرص القادرون من المسلمين ، علي أداء عمرة رمضان في العشر الأواخر ، لينالوا مثوبة الاعتكاف في أحد الحرمين الشريفين، أما من لايتيسر له ، يعتكف في أحد المساجد التي تنتشرفي أرجاء مصر.

ويقول الفقهاء إن الاعتكاف من السنن المندوبة في العشر الأواخر من رمضان ، وليست له مدة محددة ، ويمكن للإنسان أن يعتكف الأيام العشرة ، ويمكن أن يعتكف بعضها ، وله أن يعتكف داخل المسجد ساعة أو اثنين إذا أراد ذلك .

### اعتكاف النساء

والاعتكاف سنة مؤكدة للرجال والنساء ، لما روته عائشة رضي الله عنها قالت :(كان النبي صلي الله عليه وسلم يعتكف في العشر الأواخر من رمضان فكنت أضرب له خباء فيصلي الصبح ،ثم يدخله، فاستأذنت حفصة عائشة أن تضرب خباء فأذنت لها فضربت خباء ، فلما رأته زينب بنت جحش ضربت خباء آخر ، فلما أصبح النبي صلي الله عليه وسلم رأي الأخبية - فقال : ما هذا ؟ فأخبر ، فترك الاعتكاف ذلك الشهر ، ثم اعتكف عشرا من شوال) .

وقد أخذ الفقهاء من هذه الأحاديث مشروعية الاعتكاف وكونه سنة على الرسول ( ولو لم يجب علي النساء، لأنكر النبي فعل أمهات المؤمنين ، ولو كان سنة في رمضان فقط ، ما فعله ) في شوال.. وينبه الفقهاء إلىضرورة أن يعتكف النسوة في مكان خاص بهن ، بعد أخذ إذن أزواجهن ، ويكون اعتكاف المرأة في مسجد بيتها .. أي المكان الذي يختاره أهل البيت للصلاة ، ولا يصح لها أن تعتكف إلا بإذن زوجها شأن صيام التطوع ، ويمكن للمرأة أن تعتكف لمدة ساعتين ، وتقرأ القرآن الكريم ، وتصلي ، ويمكن أيضا للمرأة أن تعتكف يومين ، إذا كان أولادها كبارا يقومون بالخدمة ، لأن المرأة محور المنزل، ولا يمكنها أن تعتكف مدة طويلة متعلقا بها حقوق الغير وفي حال انتفاء هذا الشرط لكبرها في السن ، ووجود من يقوم بالخدمة ، فيمكنها الاعتكاف لمدة أطول .

### مساجد عامرة

وحين دخل الإسلام مصر علي يد الفاتح عمرو بن العاص ، شيد أول مسجد في مدينة الفسطاط (246 م - 12هـ) ، الذي كان يتسع عند إنشائه لألف شخص ، وقيل إن ثمانين من صحابة الرسول صلي الله علية وسلم شاركوا في بناء محرابه ، وشهد الجامع إقبال المصلين ، وكان الخلفاء الفاطميون يحرصون علي حضور صلاة الجمعة اليتيمة من رمضان .

وفي مسجد عمرو بن العاص ، أقام المصريون أول اعتكاف للعشر الأواخر من رمضان ، وبانتشار المساجد تزايد الإقبال علي أداء الفروض والعبادات ، والتردد علي الجوامع ، وإقامة سنة الاعتكاف حتي يومنا هذا .

### دعاء

اللهم أطعم من أطعمني وأسق من أسقاني

### يستخدمن الذبابة الهندية وبيض الحرباء

## مغربيات يلجأن إلى السحر والشعوذة في "ليلة القدر" لإخضاع أزواجهن

الرباط/متابعات:

تقبل بعض النساء في المغرب على محلات العطارين وبيوت المشعوذين والسحرة خلال ليلة القدر في رمضان، التي يعتقدن أنها تصادف ليلة السابع والعشرين، فيشترين مستحضرات أعمالهن السحرية ومستلزمات شعوذتهن بغية امتلاك قلب الزوج أو تطويعه إن كان متمرداً أو لتحقيق مآرب أخرى لهن، ويجدن في ليلة القدر المناسبة السانحة لتلبية طلباتهن من طرف الشياطين لاعتقادهن أنهم يُطلق سراحهم خلال هذه الليلة.

وتروج مواد غريبة في محلات العطارين تقبل عليها بعض النساء خلال الأيام القليلة التي تسبق ليلة السابع والعشرين منها الذبابة «الهندية» وبيض الحرباء ورؤوس مختلفة الأنواع والأشكال وأظفار لبعض الطيور والحيوانات وجلود ومخلفات أخرى تجد رواجها بشكل ملحوظ، كما أن هناك من النساء من تطلق روائح البخور الزكية مثل الجاوي والعود القماري، أو تشعل الشموع الملونة خاصة السوداء في غرف منزلها حتى وإن لم تكن متواجدة فيه خلال سفر أو غيره، اعتقاداً منها أن الأرواح تنزل ليلة القدر لتجد المكان منارا ومعطرا بالروائح الطيبة التي تطرد الأرواح الشريرة والعين.

ويفسر د. عبد الرحيم عنبي- أستاذ علم الاجتماع- في حديثٍ نشره موقع «العربية.نت» لجوء بعض النساء لمثل هذه السلوكيات بكونهن لديهن قناعة بأن ليلة القدر تُقضى فيها جميع الطلبات والأغراض الخاصة للنساء عن طريق أعمال السحر والشعوذة.

وغالبا، يضيف عنبي، ما يكون هذا السحر مرتبطًا بجلب المحبة والعلاقات الزوجية مثل تطويع الزوج وإخضاعه أو إرجاعه إلى عش الزوجية إن كان مفارقًا له، وأيضًا تمارس أعمال الشعوذة التي تخص الانتقام أو رد الصاع صاعين بين النساء.

وقال عنبي إن هذه القناعة تزداد رسوخا باعتقادهن أن في هذه الليلة يطلق سراح الشياطين المصفدة، لهذا يطلبن قضاء حوائجهن منهم فيها .

وأكد بدوره الشيخ عبد الباري الزمزمي- عضو رابطة علماء المغرب ورئيس الجمعية المغربية للدراسات والبحوث في فقه النوازل- في حديثه لـ»العربية.نت» أن ما يحدث خلال ليلة السابع والعشرين التي يعتبرها الكثير من المغاربة ليلة القدر، يعتبر جزءا من ظاهرة خطيرة ومؤسفة، وأن المشعوذين لديهم مواسم مفضلة يستغلونها لاستعمال أمور شيطانية لينتهكوا بذلك قدسية الشهر الفضيل.

وأضاف الزمزمي أن هؤلاء النساء المشعوذات وأيضا من يؤمِّن لهم الشعوذة والسحر ومن يبيع لهم تلك المواد التي بواسطتها يشعوذون سوف يُسألون جميعا أمام الله عما يفعلون من أفعال خبيثة لا تليق بالمؤمنين في شهرٍ كريمٍ تسود فيه الإيمانيات وروح الصفاء والإخاء.

واعتبر الشيخ محمد السحابي مدير معهد التوحيد لتدريس القرآن وعلومه بمدينة سلا- أن الشياطين يضلون بني آدم كلما رأوا مناسبة عظيمة يضاعف فيها الله تعالى الأجر، لهذا يضلونهم عن هذه الساعات المباركة والمناسبات الدينية الغالية ويصرفونهم عما فيها من الخير العميم، وهذا ما يحدث لبعض النساء حيث يخضعن لما يزينه الشيطان في نفوسهن خلال ليلة القدر، فيقترفن السيئات التي تتضاعف بدورها في هذا الشهر لأنه من الأزمنة الفاضلة.

وقال السحابي إنه بدل أن تذهب هؤلاء النسوة إلى المساجد فإنهن يقضين الليلة وما قبلها في الاستعداد للقيام بصنائع الشعوذة والسحر والإيمان بالخزعبلات والتفاهات ويتعلقن ببعض الشركيات والخرافات التي لا أساس لها من الصحة، مؤكدا أن سبب هذه الأحوال المؤسفة والشنيعة يكمن في جهلهن بكتاب الله تعالى، والغفلة وعدم التفقه في الدين، ثم استغلال السحرة والمشعوذين لسفاهة عقول بعض النساء للحصول على المال الحرام.

### عيادة رمضانية

## الغضب أثناء الصيام سبب لسوء الهضم

د. عبد الباسط محمد سيد

إذا اعترى الصائم غضب وانفعال وتوتُّر ازداد إفراز الأدرينالين في دمه زيادة كبيرة، وقد يصل إلى 20 أو 30 ضعفًا من معدله العادي أثناء الغضب الشديد أو العراك، فإن حدث هذا في أول الصوم أثناء فترة الهضم والامتصاص اضطرب هضم الغذاء وامتصاصه زيادة على الاضطراب العام في جميع أجهزة الجسم؛ ذلك لأن الأدرينالين يعمل على ارتخاء العضلات الملساء في الجهاز الهضمي، ويقلل من تقلص المرارة، ويعمل على تضييق الأوعية الدموية الطرفية، وتوسيع الأوعية التاجية، كما يرفع الضغط الدموي الشرياني، ويزيد كمية الدم الواردة إلى القلب وعدد دقاته.

وإن حدث الغضب والشجار في منتصف النهار أو آخره أثناء فترة ما بعد الامتصاص تحلل ما تبقَّى من مخزون الجليكوين في الكبد، وتحلل بروتين الجسم إلى أحماض أمينية، وتأكسد المزيد من الأحماض الدهنية، كل ذلك يرفع مستوى الجلوكوز في الدم، فيحترق ليمد الجسم بالطاقة اللازمة في الشجار والعراك، وبهذا تستهلك الطاقة بغير ترشيد، كما أن بعض الجلوكوز قد يفقد من البول إن زاد عن المعدل الطبيعي، وبالتالي يفقد الجسم كمية من الطاقة الحيوية الهامة في غير فائدة تعود عليه، ويضطر إلى استهلاك الطاقة من الأحماض الدهنية التي يؤكسد المزيد منها، وقد تؤدي إلى تولد الأجسام الكيتونية الضارة في الدم.

كما أن الازدياد الشديد للأدرينالين في الدم يعمل على خروج كميات كبيرة من الماء من الجسم، بواسطة الإدرار البولي كما يرتفع معدل الاستقلال الأساسي عند الغضب والتوتر؛ نتيجة لارتفاع الأدرينالين والشد العضلي.

وارتفاع الأدرينالين قد يؤدي لنوبات قلبية، أو موت الفجاءة عند بعض الأشخاص المهيئين لذلك، نتيجة لارتفاع ضغط الدم، وارتفاع حاجة عضلة القلب للأكسجين، من جراء ازدياد سرعته، وقد يتسبب الغضب أيضًا في النوبات الدماغية لدى المصابين بارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين.

كما أن ارتفاع الأدرينالين نتيجة للضغط النفسي في حالات الغضب والتوتر يزيد في تكون الكوليسترول من الدهني البروتيني منخفض الكثافة، والذي قد يزداد أثناء الصيام، وثبتت علاقته بمرض تصلب الشرايين.

لهذا، ولغيره مما عرف، ومما لم يعرف بعدأن وصى النبي -صلى الله عليه وسلم- الصائم بالسكينة، وعدم الصخب، والانفعال، أو الدخول في عراك مع الآخرين.

عن أبي هريرة -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: "إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث، ولا يصخب، فإن سابه أحد أو قاتله، فليقل: إني صائم" متفق عليه.

أستاذ الفيزياء الحيوية الجزئية والطبية.

قال تعالى:(وأ قيموا الصلاة وآتوا الزكاة وار كعوا مع الر اكعين).
صدق الله العظيم

بادر أخي المسلم بدفع الزكاة إلى إدارة تحصيل الواجبات الزكوية بوحدتك الإدارية

وزارة الإدارة المحلية