



## يسترك الله

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (من فرج عن مسلم كربه من كرب الدنيا ، فرج الله عنه كربه من كرب يوم القيامة)... متفق عليه

## لكي ينصلح حالنا وتتجاوز أزممتنا لا بد من تغيير ما بأنفسنا



علي الزهراني

التغيير هو الطريق الوحيد للنهوض من العتار ومعالجة مشكلة التخلف والعجز والضعف والذل والاستكانة، والخروج من دوامة العنف والفتن بفعالية وتأثير فلماذا لا نبدأ بدراسة مشكلة الانفصال الذي يعيشه الإنسان العربي المسلم بين سلوكه وعقيدته؟ لماذا لا تقدم شعار (الراي قبل شجاعة الشجعان) قبل شعار (السيف أصدق أنباء من الكتب)؟

إن تغيير الواقع المؤلم يبدأ بتغيير ما بالأنفس أولاً لأننا لا نشعر بمقدار ما يسهم ما في أنفسنا لدوامه واستمراره وأن مشكلتنا ليست من خارج أنفسنا بل من داخلها، فالكثير منا سلبيون ولا يملكون روح المبادرة بل أن غالبية الناس ينتظرون المهدي أو أشراف الساعة وقد رسخ في أذهانهم أن المشكلة ليس لها من دون الله كاشفة ، وأن سعي العالمين ضلال وأن المصيبة التي حلت بالبلاد والعباد تنسب للقضاء والقدر مع العلم بأن كل أمور الخير والشر تنسب للقدر وليس المصيبة لوحدها فقط هي التي تنسب للقدر.

إن ما يرى من تدابر المجتمع وعجزه عن التعاون في أصعب الظروف واتهام أفراد بعضهم بعضاً بأنواع التهم ، وبحث الكبار فيه عن حمل عنهم وزر فشلهم وعدم شعورهم بوخر الضمير حين يتخلفون عن أداء الواجب، والكسل الذي يعم الجميع عن السعي لزيادة المعرفة والإعراض عن الاستفادة من أحداث التاريخ كل هذه أمراض اجتماعية لا تقل خطورة عن الأمراض العضوية التي تصيب أجسام البشر. فهذه الأمراض الاجتماعية ، تصيب عقول الناس فتعطلها وعواطفهم فتبليدها ، ومصدر تلك الأخطار البيئة الملوثة بالأمراض الفكرية المتوطنة ، القديمة منها والطارئة وقد تحدث القرآن الكريم عن مرض القلوب على أساس أنه مرض فكري اجتماعي يصيب الإنسان في علاقته بالمثّل الأعلى وبالناس من حوله ما يجعل هذا الإنسان عاجزاً عن القيام بأداء وظيفته الاجتماعية في جسم الأمة.

والإنسان الذي يواجه مشكلة ويعتقد بإمكان حلها هو إنسان يؤمن بالتغيير، والتغيير هو انتقال من حالة لا يرضى عنها إلى أخرى خير منها وهذا الانتقال يخضع لقانون يتخذ علاقة بين الهدف والوسيلة. أما من يكره التغيير فهو يعيش في غفلة وجهل وعنجهية وغرور وسداجة وحماقة .

والمراد بتغيير ما بالأنفس هو تغيير الأفكار والمفاهيم والظنون في مجالي الشعور واللاشعور والتغيير في الصحة والاقتصاد والسياسة والنصرة والعزة وسائر صنوف النعم والنقم، فليبدأ الإنسان بتطبيق قول الله تعالى في نفسه» قد أفلح من زكاهما وقد خاب من من دساها " أي أن الإنسان يستطيع أن يركي نفسه بعمل الصالحات ويقترب من التقوى ويبعد نفسه عن التدسية بالابتعاد عن الفجور. وأن يعيد الصفاء والوضوح للنفس حيث تراكم عليها الصدا، قال: الله تعالى :

«كلا بل ران على قلوبهم ما كانوا يكسبون» المطفوفون (14) وقال الله تعالى:

«إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم» (الرعد / 11) ورد في تفسير هذه الآية "أنها بيان لسنة من سنن الله في الخلق إدراكها مهم لكل إنسان وخاصة لمن يشتغلون في التربية والدعوة والتوجيه والسياسة والاجتماع . فبدون تغيير ما بالأنفس لا يطعم الإنسان بأحسن وبدون تغيير لأنفس الأمة لا تطمع الأمة بأحسن . كما أن التغيير نحو الأنسأ لا بد أن يرافقه تغيير في الحال ، إلا إذا شاء الله أن يعفو ، فالأنفس التي ألفت الذلة وعانتها إذا لم تترك على المجاهدة لا تطمع بتغيير الحال .. والأنفس التي ألفت الفوضى إذا لم تترك على النظام لا تطمع بتغيير الحال ، والأمة التي ألفت السيادة إذا لم تحتفظ بالحالة النفسية لها عندما حصلت السيادة لن تدوم لها ومن ألف التوفيق مع الله وهو طائع إذا واقع المعصية ولم يقلع عنها فلا يطمع باستمرار التوفيق . إن الله لا يغير ما بقوم من نعمة وعافية فيزيلها عنهم ويذهبها حتى يغيروا ما بأنفسهم وفي هذا إيحاء إلى نفع الطاعة وضرر المعصية فحفظ الملائكة نعمة يغيرها الله إذا تغيرت الأنفس نحو الشر.

والآية الأخرى التي في سورة الأنفال التي يقول الله عز وجل «ذلك بأن الله لم يك مغيراً نعمة أنعمها على قوم حتى يغيروا ما بأنفسهم» جاء في تفسيرها " يذكر الله عز وجل سنة من سننه وهوانه تعالى من تمام عدله وقسطه في حكمه أنه لا يغير نعمة أنعمها على أحد إلا بسبب ذنب، كصنعه بال فرعون وأملهم حين كذبوا بآياته اهلكم بسبب ذنوبهم وسلبهم تلك النعم التي أسداها إليهم من جنات ، ووعيون ، وزروع ، وكنوز ، ومقام كريم ونعمة كانوا فيها فاكهين، وما ظلمهم الله في ذلك بل كانوا هم الظالمين".



## صحة الحامل والمرضعة في رمضان

# الاهتمام بصحة الأم الحامل وجنينها أمر في غاية الأهمية للحفاظ على حياتهما

## د. سهى حسرت: ننصح الحامل بعدم الصيام عندما يكون معدل نمو الجنين عالياً جداً



# الحامل أو المرضعة إذا شعرت بالتعب والإجهاد فعليها الإفطار



## إن الاهتمام بصحة الأم الحامل وصحة جنينها أمر في غاية الأهمية للحفاظ على حياتها وخاصة في شهر رمضان حيث لا بد لها من التوقف عن بعض الأمور الخاصة بحملها كي تؤثر بشكل سلبي على صحتها وصحة جنينها فمما المعروف أن الحامل التي تعاني من مشاكل صحية تتعرض لها الحامل والمرضعة؟

## الأهمية الحفاظ على حياتها وخاصة في شهر رمضان حيث لا بد لها من التوقف عن بعض الأمور الخاصة بحملها كي تؤثر بشكل سلبي على صحتها وصحة جنينها فمما المعروف أن الحامل التي تعاني من مشاكل صحية تلزمها العناية الكاملة والمتابعة الجيدة.

## الاهتمام بصحة الأم الحامل وجنينها أمر في غاية الأهمية للحفاظ على حياتهما

## الحامل أو المرضعة إذا شعرت بالتعب والإجهاد فعليها الإفطار

## إن الاهتمام بصحة الأم الحامل وصحة جنينها أمر في غاية الأهمية للحفاظ على حياتها وخاصة في شهر رمضان حيث لا بد لها من التوقف عن بعض الأمور الخاصة بحملها كي تؤثر بشكل سلبي على صحتها وصحة جنينها فمما المعروف أن الحامل التي تعاني من مشاكل صحية تلزمها العناية الكاملة والمتابعة الجيدة.

## الاهتمام بصحة الأم الحامل وجنينها أمر في غاية الأهمية للحفاظ على حياتهما

## الحامل أو المرضعة إذا شعرت بالتعب والإجهاد فعليها الإفطار

## إن الاهتمام بصحة الأم الحامل وصحة جنينها أمر في غاية الأهمية للحفاظ على حياتها وخاصة في شهر رمضان حيث لا بد لها من التوقف عن بعض الأمور الخاصة بحملها كي تؤثر بشكل سلبي على صحتها وصحة جنينها فمما المعروف أن الحامل التي تعاني من مشاكل صحية تلزمها العناية الكاملة والمتابعة الجيدة.

## الاهتمام بصحة الأم الحامل وجنينها أمر في غاية الأهمية للحفاظ على حياتهما

## الحامل أو المرضعة إذا شعرت بالتعب والإجهاد فعليها الإفطار

## إن الاهتمام بصحة الأم الحامل وصحة جنينها أمر في غاية الأهمية للحفاظ على حياتها وخاصة في شهر رمضان حيث لا بد لها من التوقف عن بعض الأمور الخاصة بحملها كي تؤثر بشكل سلبي على صحتها وصحة جنينها فمما المعروف أن الحامل التي تعاني من مشاكل صحية تلزمها العناية الكاملة والمتابعة الجيدة.

## الاهتمام بصحة الأم الحامل وجنينها أمر في غاية الأهمية للحفاظ على حياتهما

## الحامل أو المرضعة إذا شعرت بالتعب والإجهاد فعليها الإفطار

## إن الاهتمام بصحة الأم الحامل وصحة جنينها أمر في غاية الأهمية للحفاظ على حياتها وخاصة في شهر رمضان حيث لا بد لها من التوقف عن بعض الأمور الخاصة بحملها كي تؤثر بشكل سلبي على صحتها وصحة جنينها فمما المعروف أن الحامل التي تعاني من مشاكل صحية تلزمها العناية الكاملة والمتابعة الجيدة.

## الاهتمام بصحة الأم الحامل وجنينها أمر في غاية الأهمية للحفاظ على حياتهما

## الحامل أو المرضعة إذا شعرت بالتعب والإجهاد فعليها الإفطار