



### كنوز الجنة

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (لا ادلك على كنز من كنوز الجنة قتلت: بلى يا رسول الله قال لا حول ولا قوة الا بالله) .... البخاري

## أقوال خالدة

الحكم نتيجة الحكمة، والعلم نتيجة المعرفة، فمن لا حكمة له لا حكم له، ومن لا معرفة له لا علم له.

ابن عربي فقيه وأديب أندلسي

اعز الأشياء ثلاثة : الجود من قلة .. والبورع في خلوة .. وكلمة الحق عند من يرجى أو يخاف .. وقالوا : أعظم العبادات مراقبة الله في سائر الأوقات ..

ابن القيم

الجوع للمريدين رياضة ، وللتائبين تجربة ، وللهزاد سياسة ، وللعارفين مكرمة ، والوحدة جليس الصديقين ، والفتوة أشد من الموت لأن الموت انتقطاع عن الحق والموت انتقطاع عن الخلق .

أبو زكريا ابن معاذ الرازي

كل من أحب شيئاً لغير الله فلا بد أن يضره محبوبه، إن فقد عذب بالفراق وتالم، وإن وجد فإنه يحصل له من الألم أكثر مما يحصل له من اللذة، وهذا أمر معلوم بالإعتبار والاستقراء .

ابن تيمية

## أبرز المشكلات الصحية البسيطة أثناء الصوم

إعداد / أماني العسيري

ثمة مشكلات صحية بسيطة تصيب الصائم وتسبب له بعض النوبات نتيجة نقص تناول الطعام أو الشراب، أبرزها:

1 - الصداع وآلام الرأس: يحدث الصداع غالباً نتيجة لنقص معدل السكر في الدم بسبب التوقف عن تناول المواد السكرية المحفزة على إنتاج الطاقة أو نتيجة للتوقف عن استعمال التبغ من قبل المدخنين أو شرب المنبهات كالشاي والقهوة لإحتوائها على مادة الكافيين المنبهة للجهاز العصبي.

العلاج: الراحة أثناء الصوم والامتناع عن القيام بأي مجهود بدني أو ذهني زائد، مع تجنب الإضائة القوية والضجيج، بالإضافة إلى إمداد الجسم بالكمية اللازمة له من السكريات أثناء الإفطار.

2 - الغثيان: يحدث الغثيان نتيجة هبوط مفاجئ في الضغط الطبيعي للأعضاء، وذلك عند التعرض إلى رائحة كريهة أو منظر غير مستحب أو نتيجة للألم الشديد أو التعب أثناء فترة الصوم.

العلاج: ينصح الأطباء بالقيام بالتنفس العميق والبطيء، بصورة يكون الشهيق عبر الأنف والزفير عبر الفم، مع تكرار هذه العملية طوال فترة الصوم. ويفضل جعل الرأس في وضع استلقاء لتجنب حدوث القيء. كما ينصح بعد الإفطار باستخدام عقار يحتوي على فيتامين «ب6».

3 - الدوار: يتعرض الصائم غالباً إلى حدوث دوار مفاجئ، خصوصاً عند النهوض من وضعية الاستلقاء بشكل سريع.

العلاج: يمكن تجنب ذلك عن طريق النهوض ببطء وامداد الجسم بالماء اللازم له من اليوم السابق للصيام، لتحسين عمل الدورة الدموية التي تعمل على إيصال الدم إلى المخ بكفاءة.

4 - اضطرابات الرؤية: يمتثل اضطراب الرؤية في حدوث ازدواج في الصورة وضعف بصري، سرعان ما يختفي تماماً بعد انتهاء فترة الصوم.

5 - الجفاف: يحدث الجفاف نتيجة النقص في كميات الماء المستهلكة أو فقدان كميات زائدة من سوائل الجسم نتيجة القيام بمجهود بدني شديد أو ارتفاع درجة الحرارة أثناء فصل الصيف. وتتمثل أعراضه في: جفاف الفم وميل للقيء، وزيادة سرعة ضربات القلب والألم في العضلات.

العلاج: تناول كميات كبيرة من الماء والسوائل الساخنة بين فترتي السحور والإفطار بمعدل كوب من الماء كل ساعة، فضلاً عن الزيادة والألبان المرطبة للجسم والخضار والفاكهة، مع تجنب الأطعمة الحريفة والتوابل الحارة وأطعمة الصوديوم التي تقوم بحبس الماء في الجسم.



## من الهدى النبوي الشريف.. فضل قيام ليالي رمضان



صلاة الفجر «  
والصلاة في آخر الليل أفضل لمن تيسر له ذلك لقوله صلى الله عليه وسلم:»  
من خلف أن لا يقوم من آخر الليل فليوتر أوله، ومن طمع أن يقوم آخره فليوتر  
آخر الليل، فإن صلاة آخر الليل مشهودة، وذلك أفضل»  
وإذا دار الأمر بين الصلاة أول الليل مع الجماعة، وبين الصلاة آخر الليل منفرداً  
، فالصلاة مع الجماعة أفضل، لأنه يحسب له قيام ليلة تامة.

وعلى ذلك جرى عمل الصحابة في عهد عمر رضي الله عنه، فقال عبد الرحمن بن عبد القاري: «خرجت مع عمر بن الخطاب ليلة في رمضان إلى المسجد، فإذا  
الناس أوزاع متفرقون، يصلي الرجل لنفسه، ويصلي الرجل فيصلي بصلاته  
الرحط، فقال: والله إنى لأرى لو جمعت هؤلاء على قارئ واحد لكان أمثل، ثم  
عزم، فجمعهم على أبي بن كعب، قال: ثم خرجت معه ليلة أخرى، والناس  
يصلون بصلاة قارئهم، فقال: عمر، نعمت البديعة هذه، والتي ينامون عنها  
أفضل من التي يقومون - يريد آخر الليل - وكان الناس يقومون أوله»  
وقال زيد بن وهب: (كان عبد الله يصلي بنا في شهر رمضان فينصرف  
بليل)

لما كان النبي صلى الله عليه وسلم قد نهى عن الإيتار بثلاث، وعمل ذلك  
بقوله: «ولا تشبهوا بصلاة المغرب»، فحينئذ لابد لمن صلى الوتر ثلاثاً من  
الخروج من هذه المشابهة، وذلك يكون بوجهين:  
أحدهما: التسليم بين الشفع والوتر، وهو الأقوى والأفضل.  
والآخر: أن لا يقعد بين الشفع والوتر، والله تعالى أعلم.

### القراءة في ثلاث الوتر

ومن السنة أن يقرأ في الركعة الأولى من ثلاث الوتر: ( سبح اسم ربك  
الأعلى)، وفي الثانية: ( قل يا أيها الكافرون )، وفي الثالثة: ( قل هو الله أحد )  
ويضيف إليها أحياناً: ( قل أعوذ برب الفلق ) و ( قل أعوذ برب الناس ) .  
وقد صح عنه صلى الله عليه وسلم أنه قرأ مرة في ركعة الوتر بمائة آية  
من سورة ( النساء )

### دعاء القنوت

..ويقنت.. بالدعاء الذي علمه النبي صلى الله عليه وسلم سببه الحسن بن علي رضي الله عنهما وهو: ( اللهم اهدي فيمن هديت وعافني فيمن عافيت وتولني فيمن توليت، وبارك لي فيما أعطيت، وقني شر ما قضيت فإن تغطية الفخذين أمر واجب، فإنك تقضي ولا يقضى عليك، وإنه لا يذل من واليت، ولا يعز من عاديت، تباركت ربنا وتعاليت، أما يأتي عليك إلا إليك ) ويصلي على النبي صلى الله عليه وسلم أحياناً، لما يأتي بعده، ( ولا بأس أن يزيد عليه من الدعاء المشروح والطيب الصحيح ) .  
ولا بأس من جعل القنوت بعد الركوع، ومن الزيادة عليه بلعن الكفرة، والصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم والدعاء للمسلمين في النصف الثاني من رمضان، لثبوت ذلك عن الأئمة في عهد عمر رضي الله عنه، فقد جاء في آخر حديث عبد الرحمن بن عبيد القاري المتقدم: « وكانوا يلغنون الكفرة في النصف: اللهم قاتل الكفرة الذين يصدون عن سبيلك، ويكذبون رسلك، ولا يؤمنون بوعدك، وخالف بين كلمتهم، والقب في قلوبهم الرب، وآل عليهم رجرك وعذابك، اله الحق ) ثم يصلي على النبي صلى الله عليه وسلم، ويدعو للمسلمين بما استطاع من خير، ثم يستغفر للمؤمنين قال: وكان يقول إذا فرغ من لعنة الكفرة وصلاته على النبي واستغفاره للمؤمنين والمؤمنات ومسألته: ( اللهم إياك نعبد، ولك نصلي ونسجد، وإليك نسعى ونحفد، ونرجو رحمتك ربنا، ونخاف عذابك الجد. إن عذابك لمن عاديت ملحق ) ثم يكبر ويهوي ساجداً .

### ما يقول في آخر الوتر

ومن السنة أن يقول في آخر وتره ( قبل السلام أو بعده ) :  
« اللهم إني أعوذ بركضك من سخطك، وبجعافاتك من عقوبتك، وأعوذ بك منك، لا أحصي ثناء عليك، أنت كما أثنيت على نفسك » وإذا سلم من الوتر، قال: سبحان الملك القدوس، سبحان الملك القدوس، سبحان الملك القدوس ( ثلاثاً ) ويمد بها صوته، ويرفع في الثالثة .

### الركعتان بعده

وله أن يصلي ركعتين ( بعد الوتر إن شاء ) ، لثبوتها عن النبي صلى الله عليه وسلم فعلاً بل .. قال: « إن هذا السفر جهد وثقل، فإذا أوتر أحدكم، فليركع ركعتين، فإن استيقظ والا كانتا له . » والسنة أن يقرأ فيهما: ( إذا زلزلت الأرض ) و ( قل يا أيها الكافرون ) .

### إعداد / إيتسام العسيري

داود وأحمد وغيرهما .  
وأما قوله صلى الله عليه وسلم فهو: «الوتر حق، فمن شاء فليوتر بخمس، ومن شاء فليوتر بثلاث، ومن شاء فليوتر بواحدة» .

### القراءة في القيام

وأما القراءة في صلاة الليل في قيام رمضان أو غيره، فلم يحد فيها النبي صلى الله عليه وسلم حداً لا يتعداه زيادة أو نقص، بل كانت قراءته فيها تختلف قصراً وطولاً، فكان تارة يقرأ في كل ركعة قدر ( يا أيها المزمل ) وهي عشرون آية، وتارة قدر خمسين آية، وكان يقول: « من صلى في ليلة بمائة آية لم يكتب من الغافلين »، وفي حديث آخر: « .. مما تلي آية فإنه يكتب من القانتين المخلصين » .

وقرأ صلى الله عليه وسلم في ليلة وهو مريض السبع الطوال، وهي سورة ( البقرة ) و ( آل عمران ) و ( النساء ) و ( المائدة ) و ( الأنعام ) و ( الأعراف ) و ( التوبة ) .

وفي قصة صلاة حذيفة بن اليمان وراء النبي صلى الله عليه وسلم أنه صلى الله عليه وسلم قرأ في ركعة واحدة ( البقرة ) ثم ( النساء ) ثم ( آل عمران )، وكان يقرأها مترسلاً متمهلاً وثبتت بصلاح أسناد أن عمر رضي الله عنه لما أمر أبي بن كعب أن يصلي للناس بإحدى عشرة ركعة في رمضان، كان أبي رضي الله عنه يقرأ بالمئين، حتى كان الذين خلفه يعتمدون على العصي من طول القيام، وما كانوا ينصرفون إلا في أوائل الفجر .  
وصح عن عمر أيضاً أنه دعا القراء في رمضان، فأمر أسرعهم قراءة أن يقرأ ثلاثين آية، والوسط خمسا وعشرين آية، والبطيء عشرين آية .  
وعلى ذلك فإن صلى القائم لنفسه فليطول ما شاء، وكذلك إذا كان معه من يوافقه، وكلما أطال فهو أفضل، إلا أنه لا يبالغ في الإطالة حتى يحبي الليل كله إلا نادراً، اتباعاً للنبي صلى الله عليه وسلم القائل: « وخير الهدى هدى محمد »، وأما إذا صلى إماماً، فعليه أن يطيل بما لا يشق على من وراءه لقوله صلى الله عليه وسلم: ( إذا قام أحدكم للناس فليخفف الصلاة، فإن فهم الصغير والكبير وفهم الضعيف، والمرضى، وذو الحاجة، وإذا قام وحده فليطيل صلاته ما شاء ) .

### وقت القيام

وقفت صلاة الليل من بعد صلاة العشاء إلى الفجر، لقوله صلى الله عليه وسلم: ( إن الله زادكم صلاة، وهي الوتر، وصلوها بين صلاة العشاء إلى

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: ( كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يرغب في قيام رمضان، من غير أن يأمرهم بعزيمة، ثم يقول: « من قام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه» .  
فتوفي رسول الله صلى الله عليه وسلم والأمر على ذلك ( أي على ترك الجماعة في التراويح ) ثم كان الأمر على ذلك في خلافة أبي بكر رضي الله عنه، وصدر من خلافة عمر رضي الله عنه .

وعن عمرو بن مرة الجهني قال: جاء رسول الله صلى الله عليه وسلم رجل من قضاة فقال: يا رسول الله! رأيت إن شهدت أن لا إله إلا الله، وأنك محمد رسول الله، وصليت الصلوات الخمس، وصمت الشهر، وقمت رمضان، وآتيت الزكاة ؟ فقال النبي صلى الله عليه وسلم: « من مات على هذا كان من الصديقين والشهداء » . وذلك طبقاً لما ورد بكتاب «قيام رمضان» لللباني .

### ليلة القدر وتحديدها

وأفضل لياليه ليلة القدر، لقوله صلى الله عليه وسلم: « من قام ليلة القدر { ثم وفقت له }، إيماناً واحتساباً، غفر له ما تقدم من ذنبه» .  
وهي ليلة سابع وعشرين من رمضان على الأرجح، وعليه أكثر الأحاديث منها حديث زر بن عبيد بن جريح قال: سمعت أبي بن كعب يقول - وقيل له: إن عبد الله بن مسعود يقول: من قام السنة أصاب ليلة القدر! - فقال أبي رضي الله عنه: رحمه الله، أراد أن لا يتكل الناس، والذي لا إله إلا هو، إنها لفي رمضان - يحلف ما يستتني - والله إنني لأعلم أي ليلة هي؟ هي الليلة التي أمرنا رسول الله صلى الله عليه وسلم بقيامها، هي ليلة صبيحة سبع وعشرين وأمرنا أن نطلع الشمس في صبيحة يومها بيضاء لا شعاع لها .  
ورفع ذلك في رواية إلى النبي صلى الله عليه وسلم - أخرجه مسلم وغيره .

### مشروعية الجماعة في القيام

وتشرع الجماعة في قيام رمضان، بل هي أفضل من الانفراد، لإقامة النبي صلى الله عليه وسلم لها بنفسه، وبيانه لفضلها بقوله، كما في حديث أبي ذر رضي الله عنه قال: « سمنا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم رمضان، فلم يبق بنا شيئاً من الشهر حتى يبق سبع فقام بنا حتى ذهب ثلث الليل، فلما كانت السادسة لم يبق بنا، فلما كانت الخامسة قام بنا حتى ذهب شطر الليل، فقلت: يا رسول الله! لو فعلنا قيام هذه الليلة، فقال: « إن الرجل إذا صلى مع الإمام حتى ينصرف حسب له قيام ليلة » فلما كانت الرابعة لم يبق، فلما كانت الشريعة، وبذلك زال المعلوم، وهو ترك الجماعة في قيام رمضان، وبقي الحكم السابق وهو مشروعية الجماعة، وذلك أحياناً عمر رضي الله عنه كما في صحيح البخاري وغيره .

السبب في عدم استمرار النبي صلى الله عليه وسلم بالجماعة فيه: وإنما لم يبق بهم عليه الصلاة والسلام بقية الشهر خشية أن تفرص عليهم صلاة الليل في رمضان، فيعجزوا عنها كما جاء في حديث عائشة في الصحيحين وغيرهما، وقد زالت هذه الخشية بوفاته صلى الله عليه وسلم بعد أن أكمل الله الشريعة، وبذلك زال المعلوم، وهو ترك الجماعة في قيام رمضان، وبقي الحكم السابق وهو مشروعية الجماعة، وذلك أحياناً عمر رضي الله عنه كما في صحيح البخاري وغيره .

### مشروعية الجماعة للنساء

ويشرع للنساء حضورها كما في حديث أبي ذر السابق بل يجوز أن يجعل لهن إمام خلفهن، غير إمام الرجال، فقد ثبت أن عمر رضي الله عنه لما جمع الناس على القيام، جعل على الرجال أبي بن كعب، وعلى النساء سليمان بن أبي حنيفة، فعن عروجة الثقفي قال: ( كان على بن أبي طالب رضي الله عنه يأمر الناس بقيام شهر رمضان ويجعل للرجال إماماً وللنساء إماماً، قال: فكنتم أنا إمام النساء »  
قلت: وهذا محل عندي إذا كان المسجد واسعاً، لئلا يشوش أحدهما على الآخر .

### عدد ركعات القيام

وركعاتها إحدى عشرة ركعة، ونختار أن لا يزيد عليها اتباعاً لرسول الله صلى الله عليه وسلم، فإنه لم يزد عليها حتى فارق الدنيا، فقد سلئت عائشة رضي الله عنها عن صلاته في رمضان؟ فقالت: « ما كان رسول الله يزيد في رمضان ولا في غيره على إحدى عشرة ركعة، يصلي أربعا فلا تسلم عن حسنهن وطولهن، ثم يصلي أربعا فلا تسلم عن حسنهن وطولهن، ثم يصلي ثلاثاً »  
أخرج الشيخان وغيرهما وله أن ينقص منها، حتى لو اقتصر على ركعة الوتر فقط، بل دليل فعله صلى الله عليه وسلم وقوله.

أما الفعل، فقد سلئت عائشة رضي الله عنها: بكم كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يوتر؟ قالت: « كان يوتر بأربع وثلاث، وست وثلاث، وعشر وثلاث، ولم يكن يوتر بأكثر من سبع، ولا بأكثر من ثلاث عشرة » رواه أبو

