إسبانية تناشد المسلمين مراقبة أحوالهم الصحية في شهر رمضان

مدريد / متابعات

وجهت الدوائر الصحية الإسبانية نداء إلى المسلمين في إسبانيا، البالغ تعدادهم نحو مليون ونصف المليون نسمة، دعتهم فيه بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك إلى ضرورة مراقبة حالتهم الصحية، ومراجعة الطبيب الاختصاصي، لا سيما أولئك الذين يعانون أمراضا قد تزداد سوءاً مع انقطاع الإنسان عن الماء والغذاء، مثل مرضى السكري.

الدوائر الصحية حرصت على التحذير من أنه لا يمكن بأي شكل من الأشكال الانقطاع عن الطعام بالنسبة للمصابين ببعض الأمراض، مثل النساء الحوامل المصابات بمرض السكري، وكذلك أولئك الذين يعانون أمراضا ذات علاقة بالكلى. وقالت الدكتورة روساريو سيرانو، عضو لجنة الدراسات الخاصة بالسكري في إسبانيا، «أنا أقدر تماما بأن فريضة الصوم مسألة مهمة جدا للمسلمين، بل إن حلول شهر رمضان مدعاة للفرح والسرور في أوساطهم، لكن من الضروري أن يراجعوا الطبيب لتلقي النصح والمشورة». وأضافت أنه «في حال اكتشاف مرض السكري لدى أحد المراجعين المسلمين فمن الأفضل للطبيب ألا ينصح بالتوقف عن الصيام، ولكن عليه أن يوضح وينبه إلى طرق الوقاية، وأن يحذر المرضى من أن صحتهم قد تتدهور ما لم يلتزموا بالإرشادات الصحية».

حسب إحصاءات وزارة الصحة الإسبانية هناك 220800 مسلم مصاب بمرض السكري في إسبانيا، ونحو 13 ألفا آخرين لا يعرفون بأنهم مصابون بالمرض. وناشدت الدكتورة سيرانو المرضى المسلمين بأن «عليهم مراجعة الطبيب قبل شهر رمضان، وخلاله وبعده، كي يتسنى له إرشادهم إلى كيفية السيطرة على نسبة الغلوكوز عندهم»، وحذرتهم من أنهم إذا لم يفعلوا ذلك فإن نسبة السكر ستنخفض جدا لديهم، وعندها ستظهر عليهم أعراض الدوخة والتعرق والخفقان، وقد تصل إلى درجة الإغماء. ومن ناحية ثانية وجهت تحذيرا شديدا للحوامل المصابات بالسكري، والمصابين بمرض السكري الشديد، الذين يعانون أمراض الكلى والقلب والأوعية الدموية.

مزايا شهر رمضان والحكمة من فرض الصيام

صنعاء / سبأ

تميز شهر رمضان المبارك عن سائر الشهور برحمة أوله ومغفرة أوسطه وعتق من النار آخره ، كما أن صيام شهر رمضان من الأسباب التي جعلها الله تبارك وتعالى لمباعدة المسلم عن النار كما جاء في الحديث الشريف الذي يرويه أبو سعيد الخدري رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :(ما من عبد يصوم يوماً في سبيل الله إلا باعد الله بذلك اليوم وجهه عن النار سبعين خريفاً) رواه البخاري ومسلم.

فضائل الشهر

ومن الفضائل الكثيرة لشهر الصوم أن فيه ليلة القدر التي هي خير من ألف شهر، وفيه تفتح أبواب الجنة وتغلق أبواب النار ويغفر لصائمه لقول الرسول صلى الله عليه وسلم « من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه »..وقوله صلى الله عليه وسلم « إذا جاء رمضان فتحت أبواب الجنة وغلقت أبواب النار وصفدت الشياطين » صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم.

ولفريضة الصوم حكم كثيرة أودعها الخالق في هذه الشعيرة ففيها يتعلم المسلم تربية النفس وتعويدها على الصبر وتحمل المشاق وكذلك الاستشعار بحرقة الجوع وتذكر من هو أشد منا جوعاً لمد يد العون له ومواساة المعوزين فقد كان نبي الله يوسف عليه السلام يكثر الصيام تطوعا فقيل له لم تجوع وأنت على خزائن الأرض ؟ فقال : أخشى إن أنا شبعت أن أنسى الجائع».

كما أن من حكم الصوم الخروج من أسر النفس والاستجابة والإذعان لأمر الله، فالصوم يستوجب على المسلم الابتعاد عن مواطن السب واللعان والقيل والقال كما في الحديث « إذا كان صوم أحدكم فلا يرفث ولا يجهل ولا يسخط فإن سابه احد أو قاتله فليقل أني صائم»، كما ان هذا الشهر هو شهر الاكثار من عمل الخير والأعمال الصالحة.

وقد فرض الله صيام شهر رمضان على كل بالغ عاقل صحيح مقيم لقوله تعالى (فمن شهد منكم الشهر فليصمه) صدق الله العظيم ، والمقصود من الصيام حبس النفس عن الشهوات وفطامها عن المألوفات لتعديل قوتها الشهوانية وطلب ما فيه سعادتها ونعيمها ، فيدفع الصائم نفسه إلى البذل والعطاء والعطف والرحمة على الفقراء والمحتاجين».

ومن فوائد الصوم أيضاً تضييق مجاري الشيطان فالصوم لجام المتقين وجنة المحاربين ورياضة الأبرار وجزاؤه لرب العالمين لقوله صلى الله عليه وسلم عن ربه (الصوم لي وأنا اجزي به) وفي رمضان يتزايد الاقبال على أنواع العبادات كما يكثر فيه الصدقة والإحسان والزكاة وتلاوة القرآن والصلاة والاعتكاف » .

وقد خص الله سبحانه وتعالى شهر رمضان بعبادة لم يخص بها غيره من الشهور وهو الصوم الذي فيه يحفظ الصائم لسانه وجوارحه، وقد روى أبو هريرة رضي الله عنه عن الرسول صلى الله عليه وسلم قوله (إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب فان سابه احد فليقل أني صائم) متفق عليه ، وكذا قول الرسول صلى الله عليه وسلم (من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في إن يدع طعامه وشرابه) رواه البخاري».

و للصوم حكم عديدة منها الوصول إلى التقوى كما قال تعالى « كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» وتنمية قوة الإرادة حيث يمسك الصائم نفسه عن الحاجات الأساسية في حياته ابتغاء رضوان الله ويعود نفسه على تغيير المألوفات من العادات فلا يكون أسيرا لها، لهذا سمى رسول الله صلى الله عليه وسلم شهر رمضان شهر الصبر.

كما أن من حكم الصوم أيضا تقوية المراقبة الذاتية على الاعمال فالصائم يخلو بنفسه وهو بأمس الحاجة إلى الطعام والشراب ولا يراه أحد ولا يحاسبه بشر ومع ذلك لا يتناول شيئا من ذلك خوفا من الله سبحانه المطلع على كل شيء، ومن اجل الحصول على الأجر العظيم «من صام رمضان أيماناً واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه » وكذلك من حكم الصوم الخضوع لله عز وجل والطاعة له سبحانه والرغبة في تحصيل الأجر والثوب وهو أسلوب لتربية النفس على مخالفة الهوى وكسر طوق العادات الآسرة والشهوات المتمكنة وتخليص الجسم من التخمة المفسدة والفضلات المضرة .. وأن رمضان هو ملفت لنظر الغني وإشعاره بحاجة أخيه الفقير ليخف لنجدته ويمد يد الأخوة لمساعدته.

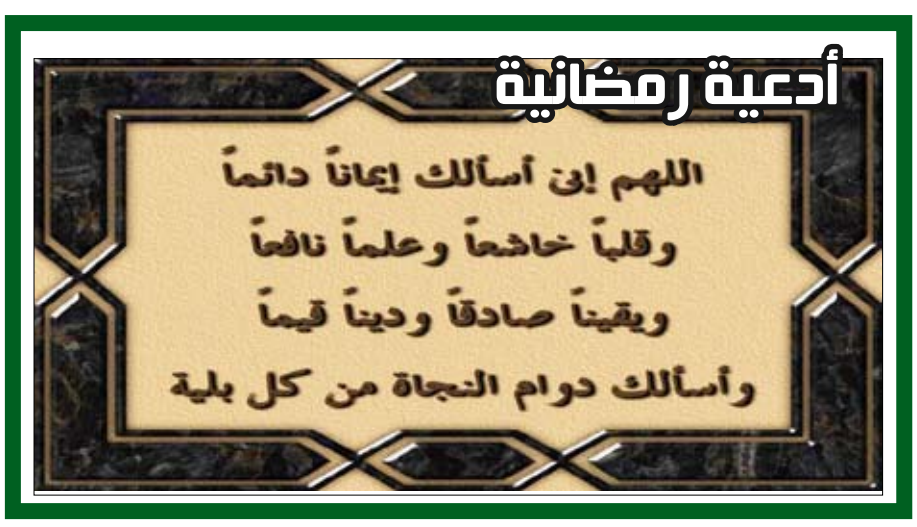
مدرسة عظيمة

ورمضان مدرسة عظيمة لابد أن يستفيد منها الصائم فيربي نفسه ويهذب أخلاقه والله تعالى يقول ((ياأيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون)) فهذه الآية الكريمة تقرر أمراً سماوياً يفرض الصيام على المؤمنين كما سبق أن فرض على أسلافهم من الأمم الأخرى لكن الآية تقرن الفريضة بأثرها الذي يتوقع من القيام بها وهو التقوى وهو أثر يحدث في قلب المؤمن متى أدى فريضة الصيام على وجهها والتزم شروطها وآدابها فكأن الصيام وسيلة تربوية تتحقق بها تقوى القلوب وخشوع الجوارح وهذا هو المقصود الأول من الفريضة».

تربية النفس

و صوم شهر رمضان أسلوب لتربية النفس على مخالفة الهوى وكسر طوق العادات الآسرة والشهوات المتمكنة وتخليص الجسم من التخمة المفسدة والفضلات المضرة، ثم هو لفت لنظر الغني وإشعاره بحاجة أخيه الفقير ليخف لنجدته ويمد يد الأخوة لمساعدته.

وحسبنا من الصيام أنه يبث في قلوبنا تقوى الله وهي جماع كل خير وأساس كل فضل في حياة الناس فلم يترك القرآن عملاً يكلف به المؤمن أو خلقاً يؤمر به إلا جعله أثراً لهذا المعنى النفسي العميق، التقوى، وامتداداً لمنازع الكمال التي تصدر عنه ومن هنا كان من حقيقة التقوى ما جاء من أمر المؤمنين بالصدق والأمانة والشجاعة أو الصبر أو العفة أو العدل أو العفو أو الرحمة أو ضبط النفس، فإن الإسلام يقرن ممارسة هذه الأخلاق بالتقوى كشرط في أخلاق المؤمنين وكأثر ناتج عن سلوكهم الطيب النزيه، ولذلك لا غرابة أن يكون الأثر الناتج عن الصيام هو التقوى، لأن الصيام هو الصبر على الحرمان من ضرورات الحياة وشهواتها، والصبر نصف الإيمان كما ذكر رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم».



يونس (عليه السلام)

«لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين».

يعقوب (عليه السلام)

«إنما أشكو بثي وحزني إلى الله».

محمد (صلى الله عليه وسلم)

«اللهم آتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار.

اللهم إني أعوذ بك من الكسل والهرم والمأثم والمغرم ومن فتنة القبر وعذاب القبر، ومن فتنة النار وعذاب النار، ومن شر فتنة الغنى، وأعوذ بك من فتنة الفقر، وأعوذ بك من فتنة المسيح الدجال، اللهم اغسل عني خطاياي بماء الثلج والبرد، ونق قلبي من الخطايا كما ينقى الثوب الأبيض من الدنس، وباعد بيني وبين خطاياي كما باعدت بين المشرق والمغرب. اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت. اللهم إني أسألك علما نافعا ورزقا طيبا وعملا متقبلا.