

## سَماع القرآن الكريم يعزز القوى العقلية



العقل. والعجيب فعلاً أن الاستماع للقرآن الكريم يزيل الضجر والتشتت والسيان والنعاس السريع بعكس الاستماع لأي شيء آخر كالغناء مثلاً. لذا فأحرصوا قدر استطاعتكم أن تظلوا يقظين أثناء الاستماع ولا تعطوا لعوامل التشتت الفرصة. فقد ثبت أن السر في تركيبة عقولنا يكمن في أنه بالاستماع للقرآن الكريم تبقى خلايا مخك حية سعيدة حتى في أثناء فترات الضغط عليها. وثبت توقف خلايا المخ عن التناقص بعد دوام الاستماع للقرآن الكريم وكذلك زيادة قدرة المستمع على التركيز واستدعاء الذاكرة والقيام بعمليات حسابية لم يكن بالإمكان القيام بها من قبل..

ثبت علمياً أن تلاوة القرآن الكريم وترتيبه والاستماع إلى آياته والإنصات لها يعزز القوى العقلية وأن الترددات العقلية الصادرة عن أصوات تلاوة القرآن الكريم تجعل العقل يصدر سلسلة من الترددات والطاقت تعرف علمياً باسم (موجات العقل). فإذا كنت حقاً تريد تزويد عقلك بالموجات الصوتية المغذية استمع للقرآن الكريم وأنصت جيداً لآياته وراقب جيداً كيف تزداد قواك العقلية، وكيف تصبح مبدعاً في تفكيرك. وثبتت فعلياً أن الإنسان يحتاج للاستماع إلى الآيات المحكمات من كتاب الله كغذاء فعال للروح والعقل معاً أكثر من حاجة العقل إلى المغذيات الطبيعية والأعشاب الطبية والفيتامينات وغيرها من منشطات



## رمضانيات

## أشجار تنبت في رمضان



### شجرة التقوى

تساقطت أوراقها طوال العام وقد أن الأوان لإنباتها فالصوم يحفظ للقلب والجوارح صحتها ويعيد إليها ما استلبته الشهوات فهو أكبر عون على التقوى فأحرص أن يكون صومك: صوماً عن النظر إلى ما لا يحب الله فكل الذنوب مبدؤها من النظر صوماً عن سماع الفحش أو الغيبة أو النميمه صوماً لللسان عن الكلام في غير ذكر الله عز وجل.

### شجرة الجود

شجرة تنبت في تربة الإيمان ويزداد نموها في رمضان إن الجمع بين الصيام والصدقة موجب للجنة ففي صحيح المسلم ((ما اجتمعت في امرئ إلا دخل الجنة))

### ولتنبهت هذه الشجرة:

- 1 - قم بعمل حسنة في البيت وضع فيها مع الأولاد الصدقة وشجع أفراد أسرتك على ذلك.
- 2 - اطلب من اهلك إعداد بعض الطعام وقدمه إلى الفقراء واحرص على ذلك بنفسك.
- 3 - احضر هدايا لجيرانك وأقربك وأصدقائك بمناسبة رمضان وتكن من التمر مثلاً.
- 4 - لا تنس أن الكلمة الطيبة صدقة فلا تحرم نفسك من أجرها العظيم طوال شهر رمضان.

### شجرة الذكر

هي شجرة جذورها في القلب وفروعها تمتد إلى عنان السماء وشهر رمضان هو شهر الذكر وذاكر الله في رمضان مغفور له بإذن الله تعالى فلا تحرم أنفسنا من زرع شجرة الذكر في قلوبنا وقد ورد عن معاذ بن جبل رضي الله عنه أنه قال: إن آخر كلام فارقت عليه رسول الله صلى الله عليه وسلم أن قلت أي الأعمال أحب إلى الله قال: ((أن تموت ولسانك رطب بذكر الله)) رواه ابن ماجه.

## كيف تصوم العين



ثالثها: نهاب العبادة وحلاوة الطاعة بإطلاق النظر. فقل على نور الإيمان السلام إذا ما تأديت العين، وصامت عن الحرام. رابعها: ذنب عظيم وأثم كبير جزء وفقاً لما فعلت العين بالإعراض ولما هتكت من المحارم وما وقع ساقط في الفاحشة إلا بعد إطلاق النظر وضياع البصر.

وفي غض البصر وحبس العين خمس كرامات ومنافع: أولها: طاعة المولى جلست قدرته في أمره بغض البصر وحسبك بهذه نعمة وعزة في الدنيا والآخرة. ثانيها: سلامة القلب وعماره وجمع شمله ورحته واطمئنانه وسروره وفرجه. ثالثها: البعد عن الفتن والأمان من البلايا والتحرز من الخطايا. رابعها: الفتح على العبد منة الله بالعلم والمعرفة والتوفيق والهدى جزاء تقواه. خامسها: فرقان من الله في قلوب العارفين ونور الباري في نفوس الصادقين يعطيه تبارك اسمه لمن غض بصره.

العين هي منفذ للقلب وباب للروح والنظرة سهم مسموم من سهام إبليس والمقصود بصيام العين هو غضها عن الحرام وأغماضها عن الفحشاء وإغلاقها عن المناهي.. وإذا دخل رمضان طلب من العين أن تصوم طاعة للحي القيوم، فكم للجوع من فضل على العين. فلتصم عيننا كما صمنا عن الشراب والطعام، عل قلوبنا أن تصح وأرواحنا أن ترتاح. عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أن علياً سألته عن النظر فقال: (غض بصرك) رواه مسلم.

هناك أربع مصائب تصيب كل من لم يحبس نظره: أولها: هو تشتت القلب في كل واد، وتمزقه في كل أرض. فلا يقر له قرار، ولا يهدأ له بال، ولا يجتمع له شمل، فهو مطعون يئن ويشكو من فعل العين بسبب نظراتها وتلفتاتها. ثانيها: إتياب النفس وتعذيبها بقصد ما نظرت إليه وعدم تحصيله، فالتنفس من فعل العين في حسرة وفي هم واضطراب.

## عادات صحية تساعدك على الصيام في رمضان



- الصداق والتقلبات المزاجية نتيجة لقلة النوم ونقص الكافيين ولذلك يجب البدء قبل رمضان بأيام في تقليل كمية الكافيين المستهلكة بالتدريج حتى يعتاد الجسم على نقص الكمية، مع الحرص على حصولك على عدد ساعات نوم كافية حتى تتمكن من أداء العمل بتركيز. - هبوط ضغط الدم ويمكن مواجهته بشرب الماء بكثرة - بين الإفطار والسحور وزيادة ملح الطعام. - زيادة الوزن: لذا يجب الحرص على استبدال العصائر بالماء وتناول المشروبات بدلا من المقليات والابتعاد عن الحلويات والدهون.

- العدس لأنها تمتص ببطء في الأمعاء فتساعد على ثبات معدل السكر في الدم، ويجب أيضا خفض كميات المأكولات ذات المستوى السكري العالي لأنها تؤدي إلى تذبذب مستوى السكر في الدم. - التقلص العضلي: ولتجنب الإصابة به عليك الأكل من تناول الخضروات والفواكه ومنتجات الألبان. - الإمساك: وعلاجه تناول الخضروات والفواكه بكمية كبيرة لاحتوائها على الألياف وشرب الكثير من الماء. - سوء الهضم ويمكن تجنبه بالابتعاد عن المقليات والطعام المسبب للغازات (كالكرنب - القرنبيط).

حل شهر رمضان هذا العام في دورة فصل الصيف، فما الذي يمكن فعله لمحاولة تجنب بعض مشاكل الحر الشديد في رمضان؟ إليك هنا بعض الطرق والعادات الصحية التي يمكن إتباعها في رمضان: - يجب شرب الماء بكثرة بين الإفطار والسحور والتقليل من تناول الشاي والقهوة لأنهما يساعداً على إدرار البول وبالتالي فقد الأملاح المهمة في الجسم. - نتيجة لطول فترة النهار في الصيف، يجب الاهتمام بوجبة السحور والحرص على أن تشتغل على الكربوهيدرات المعقدة مثل الفول - البلبلة

## رمضان ماليزيا: (30) يوماً من التعايش والسياحة



عرفوه بشهر «الخير والبركة». في أواخر شعبان تشد حركة الأسواق في ماليزيا، ويبدأ المسلمون بشراء اللوازم الرمضانية، ويقومون بتنظيف أراضيات المساجد وغسل سجادها أو تجديدها، استعداداً لاستقبال الشهر الكريم، في نفس الوقت الذي تحرص فيه وزارة السياحة الماليزية على افتتاح الأسواق الرمضانية، أو كما يسميها الماليزيون «بازارات رمضان» بهدف تنشيط السياحة بالبلاد خلال الشهر الكريم.

«سرواك». وعند صلاة العشاء والتراويح، يجتمع المصلون مرة ثانية في المساجد ويؤدون صلاتهم، ويعدها يبداون قراءة تلاوة القرآن الكريم، وعند استراحتهم يتناولون بعض الفاكهة والحلوى.

أما في القرى فيقوم الناس بتبادل وجبات الإفطار فيما بينهم. ومن أشهر وجبات الإفطار «الأرز»، قطعام رئيسي، ووجباته خضار أو دواجن أو لحوم، وهناك أيضا الشورية والدجاج بالكارى، فضلا عن الأكلة الشعبية الأشهر التي لا يتوقفون عن أكلها طوال العام، «الغفري مندى». وأكلات تليها شهرة، مثل «بادق» التي تصنع من الدقيق، و«الكتوفق» و«الودول» و«التافاي» المصنوعة من الأرز. وتتجلى في رمضان معاني احترام الديانات، فيمتنع غير المسلمين عن الأكل والشرب جهارا، وكثيرا ما يعتنق غير المسلمين ديانة الإسلام خلال هذا الشهر لما يرون من تلاحم المسلمين، وإقامتهم الشاعرة الدينية وأدائهم زكاة الفطر لمساعدة إخوانهم. ومن أهم المساجد في ماليزيا «المسجد الوطني» في العاصمة «كوالالمبور»، الذي يتسع لـ15 ألف مصل، ومساحته 60 ألف متر مربع، ومسجد «صلاح الدين» في ولاية «سيلانجور» أحد أجمل وأكبر مساجد العالم، ومسجد «ينجيري» في ولاية

## قطوف رمضانية

### من روائع الكلام

إذا كنت تشعر أنك لا تعيش سعيداً فاعلم أنك لا تصلي جيدا فهناك فرق كبير: بين من يصلي (ليرتاح بها) وبين من يصلي (ليرتاح منها) فانظر لقلبك أيهما أنت؟؟؟؟ وإذا استعجلك الشيطان في صلاتك.. فتذكر!!!! أن كل ما تريد لحاقه وجميع ما تخشى فواته بيد من تقف أمامه.

### معادلات مهمة في حياتك

ترديد الصحة = عليك بالصيام  
ترديد نور الوجه = عليك بقيام الليل  
ترديد الاسترخاء = عليك بترتيل القرآن  
ترديد السعادة = صل الصلاة في أوقاتها  
ترديد الفرج = لازم الاستغفار  
ترديد زوال الهم = لازم الدعاء  
ترديد زوال الشدة = قل لا حول ولا قوة إلا بالله  
ترديد البركة = صل على سيدنا محمد وآل سيدنا محمد

## أدعية رمضانية



عن أنس قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «تسحروا فإن فيه السحور بركة» رواه البخاري ومسلم والترمذي والنسائي وابن ماجه  
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «نعم السحور التمر» صحيح الجامع 6772