



الحديث

٧٧٦

السنة السادسة عشرة

٦/رمضان/١٤٤١هـ

٢٠٢٠/٤/٣٠



القدوة في شهر رمضان المبارك

شهر رمضان المبارك ضيف عزيز، وشهر كريم، فيه تقال العثرات وتهتم الرحمات، وتنعم الأسرة المسلمة بأجواء إيمانية ذات مذاق خاص، وتواصل اجتماعي متميز، تستعيد فيه الكثير من القيم والسلوكيات الإيجابية والمشاعر الدافئة التي ضاعت منا في زحمة الحياة، ولذلك من الأولى بنا أن نولي هذا الشهر الفضيل عناية خاصة تليق به.

للقدوة دور كبير في عملية تربية وتوجيه أبنائنا، خاصة في شهر رمضان المبارك حيث التواصل الاجتماعي فيه أكبر من أي شهر آخر، فلا بد من أن يلاحظ الصغير فينا التميز الخلقي والسلوكي الراقي كأحد مكاسب صومنا، وألا نجعل الصوم مبرراً لعصبيتنا أو تضجرنا من أقل شيء، ولنعلم جيداً أننا بسلوكياتنا السلبية نرسخ في أذهان أحبابنا الصغار مفهوم ارتباط

شهر رمضان بالتشنج والتوتر تحت ذريعة أننا صائمون، ومن ثم يفقدون الإحساس بميزة هذا الشهر وتفضله على سائر الشهور، بل ربما يكرهون قدومه. إن الطفل لا يدرك حتى يبلغ سن الخامسة تقريباً ما تعنيه الفرائض الدينية ولا ما يعنيه شهر رمضان المبارك، لكن يمكننا الاستفادة من قدرة الطفل الخصبية على التخيل في هذه المرحلة العمرية ونساعده على توسيع مداركه وترك العنان لخياله مع الأنوار والزينات الملونة في كل مكان وخاصة تلك التي تشير إلى شهر رمضان المبارك كالقناديل والأهلة وما إلى ذلك.

وإن اجتماع الأسرة كلها على مائدة طعام واحدة في ميعاد محدد كل يوم، كل ذلك يعد فرصة طيبة لتعميق العلاقات الأسرية واستمتاع الأبناء بالدفء الأسري الذي تسببت ظروف الحياة في حرمانهم منه باقي شهور السنة.

إعداد / زينب علي





جهاد الأم في شهر رمضان

إعداد / منتظر علي

(الكهف: ٣٠).

هذا بالإضافة -يا سيدتي- إلى أنك ستجني الكثير من الفوائد، منها:

١. أن تستشعري اللذة الحقيقية للعبادة لصدق شوقك إليها، تلك اللذة التي قد يفتقدها من تيسر له أمر عبادته ولم يعان فيها.

٢. أن تشعري بالرضا والسكينة تغمرك كونك الآن في عبادة "رعايتك لأسرتك" ومع ذلك ترغبين في المزيد من القرب من الله تعالى بصلاة القيام وتلاوة قرآن وغيرها.

مع أهمية الأخذ بالأسباب لاقتناص الدقائق واللحظات التي يمكنك فيها الاختلاء للدعاء والمناجاة أو تلاوة آيات من القرآن الكريم أو صلاة ركعتين خفيفتين، حتى لو كانت مناجاتك في همس وأنت جالسة بين أبنائك تحضرين الطعام.

فاجتهدي يا سيدتي الفاضلة في التفكر في الله تعالى آناء الليل والنهار، ولا تحرمي نفسك من لذة المناجاة والدعاء وترديد الأذكار ولو بصوت هامس ينتبه له أبناؤك، فيرسخ في أذهانهم ويقتدوا بك ويتذكروك في دعائهم.

لا شك أن للأُم دوراً بالغاً وعظيماً تجاه أسرتها، فهي الأم والمربية والمعلمة، ومنبع المودة والرحمة والحب والحنان، مما يترتب عليه الكثير من المسؤوليات والالتزامات تجاه أسرتها، حتى أنها قد لا تجد الوقت الكافي لعمل المستحبات من الأدعية والصلوات الخاصة في شهر الطاعات.. وكل هذا يتسبب لها في الحزن الشديد والخشية من فوات شهر رمضان المبارك من دون أن يكون لها نصيب من العبادات التي يمارسها من حولها.

ولكن هل تعلمين يا سيدتي الكريمة أن كل هذه المسؤوليات التي على كاهلك، لو احتسبتها طاعة لله تعالى وفي سبيله ستكونين في عبادة وسيكون لك من الأجر الكثير! كون رعايتك كانت تكليفاً من الله تعالى لك، حيث يقول الرسول الأعظم عليه السلام: «**ألا كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته.. فالمرأة راعية على أهل بيت بعلمها وولده وهي مسؤولة عنهم..**» (مجموعة ورام: ج١/ص٦).

وليس ذلك فقط بل وعهدك الله تعالى بأن أجرك لن يضع إن أحسن العمل حينما قال: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا﴾

التسامح قيمة عظيمة

د. عبد الباقي خلف علي

الدينية بحرية

بعيداً عن التعصب، وأيضاً التسامح

الثقافي وحرية التعبير والتحاور مع الآخرين

دون تجاوز الآداب العامة للحوار، بالإضافة للتسامح العرقي

وهو الابتعاد عن النظرة الدونية لبعض الأعراق أو الأصول.

ومما لا شك فيه أن مجتمعاتنا تتبنى قيماً راسخة مبنية

على التسامح تعزز التعايش والتواصل بين الأفراد لبناء

مستقبل واعد ومشرق يقوم على علاقات إنسانية ناجحة؛

لأن الأمم الراقية لا تتقدم أو ترتقي إلا بالعمل والتعاون

والتسامح والاحترام المتبادل، وبما يعود بالمصلحة والخير

على البلاد والعباد ويحقق الهدف الأسمى للإنسان، وهو

عمارة الأرض وسعادة الناس وهناء معيشتهم.

إن من يمتلك القدرة على التسامح وعمل الخير هو إنسان

ذو عقل راجح ومترن في شخصيته وتعامله مع الآخرين لأن

أعقل الناس أعذرهم للناس.

كن متسامحاً معطاءً على الدوام ترى نور الله تعالى في كل

شيء من حولك ونعيماً لا يبصره إلا من سامح وأحسن الظن

بالله تعالى، فروعة الإنسان ليس بما يملك بل بما يمنح، فما

أجمل أن تكون كالمنعم حيثما وقع نفع. وعلى قدر عطائك

يفتقدك ويحبك الآخرون، فسامح من اعتدى وابتعد عن

إساءته واجعل التسامح أسلوب حياتك وسلوكك اليومي.

التسامح مبدأ وقيمة إنسانية عظيمة

تحمّل في ثناياها معاني نبيلة وقيمة

كونها زينة الفضائل وتتربّع على عرش القيم

الأخرى، فهي تنقي القلب وتطهر الروح وترقّ لها النفس

وتقرّب الأشخاص من بعضهم البعض وتجعلهم مترابطين

روحياً ومعنوياً وتعزّز الشعور بالرحمة والمودة والتعاطف

بين الناس.. ومفهوم التسامح من الخصال الجميلة

والسمات الجليلة فقد أمر الله تعالى به: ﴿فَاصْفَحِ الصَّفْحَ

الْجَمِيلَ﴾ (الحجر: ٨٥)، وهو صفة من صفات الأنبياء

العظماء ﷺ.

في وقتنا الحالي يعتبر التسامح من أهم المواضيع التي يجب

التركيز عليها، نظراً لدوره الكبير وأثره الإيجابي والفعال

في حياتنا في ظل ما يواجهه العالم من مشكلات عديدة

وأزمات وحروب انعكست آثارها السلبية على البشرية

جمعاء، وجعلت العالم بأسره بأمس الحاجة إلى التسامح

بكل ما تحمله الكلمة من معنى والعمل على تطبيقه قولاً

وفعلاً، وبعد ضرورة حتمية لتحقيق مصالح الأفراد

والمجتمعات ككل.

وكثيراً ما تقترن فكرة التسامح في عديد من المجالات

الاجتماعية والثقافية والسياسية والدينية؛ ذلك لأن التسامح

بالعموم يشمل نواحي الحياة كافة ويمثّل حجر الأساس في

بناء المجتمعات الآمنة والمطمئنة، فهناك التسامح الديني؛

وهو أن يتعايش الإنسان مع كافة الديانات وممارسة الشعائر

نصائح صحية في شهر رمضان المبارك



شهر

رمضان هو شهر الخير والبركة

والمحبة، وحيث إن طبيعة هذا الشهر تفرض نظاماً غذائياً معيناً على كل شخص، وللحفاظ على صحة الإنسان يجب عليه الالتزام بنصائح الأخصائيين في هذا المجال، منها:

- شرب كمية مناسبة من الماء بما لا يقل عن ثمانية أكواب في اليوم، مع ضرورة مراعاة شرب الماء على فترات لتفادي شعور الشخص بالثقل والازدحام.

- تناول التمر قبل أي شيء؛ لأنه يعمل على سد نقص السكر الذي حصل للجسم أثناء فترة الصيام.

- بدء وجبة الإفطار طبق من الشوربة؛ حيث إن هذا الطبق يمهّد المعدة لاستقبال باقي الطعام والوجبة الرئيسية، كما أنه يعوّض السوائل التي خسرها الجسم.

- الحرص على المشي بعد تناول الإفطار بساعتين على الأقل.

- الحرص على عدم ترك وجبة السحور على أي حال من الأحوال، وينصح الأخصائيون بضرورة احتواء هذه الوجبة على النشويات بطيئة الامتصاص كخبز القمح الكامل والأرز ورقاق الفطور؛ وذلك من أجل الحفاظ على مستوى السكر في الدم لأطول فترة ممكنة.

- الحرص على تناول الأغذية التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن خلال يوم الصيام كالفواكه والخضار. وكذلك تناول طبق السلطة على وجبة الإفطار.

- تناول الحلويات ولكن باعتدال، حيث يجب أن يراقب

الشخص

حصته من هذه تناولها قبل النوم مباشرة.

- تجنّب تناول الأطعمة المملّحة مثل المخللات والمكسرات والمعلبات، وخاصة في السحور، وكذلك الأغذية الصناعية.

- تقسيم وجبة الطبق الرئيسي إلى ثلاثة أقسام، حيث يحتوي القسم الأول على النشويات بطيئة الامتصاص مثل الأرز، والقسم الثاني على اللحوم ويفضل أن تكون قليلة الدهون، والنصف المتبقي يمكن تعبئته بالخضار الصحية.

- تناول الطعام ببطء قدر الإمكان والحرص على مضغه جيداً.

- النوم لمدة كافية يومياً بما لا يقل عن ست إلى ثماني ساعات.

- تجنّب تناول العصائر الصناعية المحلاة والتي تحتوي على كمية عالية من السكر دون أية قيمة غذائية مفيدة.

- الحرص على القيام بأي نشاط حركي قبل وجبة الإفطار بساعة، حيث يخبر الأخصائيون بأن هذه

الساعة تسمى الساعة الذهبية، والسبب في ذلك يعود إلى انخفاض كمية السكر في العضلات، وبالتالي فإن أي مجهود يبذله الإنسان يكون عن طريق حرق الجسم

الدهون الزائدة.

الشيخ حسن الجوادي



مصادر الوهم / ٢

الجمود

تعرض علينا قضية نصدقها بكل سهولة، وعندما يتحدث شخص كأنه يأخذنا لعالم آخر، نُخدع بكل سهولة، كل واحد يأتي ويتكلم معنا ويعطي الوعود، ونسمع الكلمات من هنا وهناك، وتضيع الحقائق بين هذه الكميات الكبيرة التي تلقيناها؛ لأننا لم نضع قانوناً في قبول المعلومات، ولا حتى في مناقشة القضايا..

عندما يأتي شخص ويخبرنا عن شخص آخر، يجب علينا أن نطالبه بالدليل أولاً ومن ثم نتحقق من صدق هذا الشخص أو كذبه، يقول ربنا عز وجل: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَنْ تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ﴾ (الحجرات: ٦)، يثبت فينا القرآن الحكيم روح البحث وعدم التسرع في الحكم، اعرف القضية من كافة أبعادها، لا تصدقها كل الصدق ولا تكذبها كل الكذب، توقف في قبولها، واعرف الحقيقة جيداً ثم احكم بعد ذلك.

خطاب القرآن هذا يدفعنا للرقي في التعامل مع القضايا والأحداث المختلفة، هو لا يريد الجمود ولا يتمناه لنا أبداً، إذن الجمود هو تخدير للتفكير ونتيجته هو إيصالنا إلى وهم كبير ويضعنا في حرج أكبر، وبذلك يكون أحد مصادر الوهم.

خلق الله تعالى الإنسان وأودع فيه طاقة كبيرة وزوّده بالجوهرة الثمينة (العقل) وجعله كائناً مفكراً وبذلك امتاز عن بقية الكائنات التي يعاصرها، فوظيفة العقل أن يكون محلاً للتحليل وبيتاً لصناعة القرار، ومن يوقف هذا المعمل والمصنع للفكر قد جمد وتراجع، فالرقي بالعقل لا بالجمود، فعدم الحراك يؤدي إلى زرع الكسل في النفس، وإذا نما تفرّع وأصبح شجرة يصعب اجتثاثها من الأصل، عندها يكون الجمود مصدراً من مصادر بث الوهم في عقولنا.. والتفكير هو المحرك للإنسان والذي بواسطته يميز كثيراً من الأشياء.. الحياة تتقدم كل يوم، والعالم اليوم مرعب وخطير للغاية، إن لم تكن واعياً بما فيه الكفاية أكلتك جنود الظلام والجهل! ولكي تعيش بصورة صحيحة البس رداء العلم، وحب الفكر.

قيمة الإنسان بفكره وعقله، بما ينتجه ويقدمه، يرتقي بالقيمة الخلقية والسلوك، وهذه الأشياء لا ينتجها الإنسان الجامد، فعندما تثار قضية ما أمامك لا تبقَ جامداً، خذ موقفاً، ولا تتقبل الأشياء دون فكر ومراجعة، فالكفيف بلا نظر يكتفي بالسمع، والذي لا يتكلم يكتفي بالكتابة، والسليم لا يكتفي بشيء حتى يتبين له الحق، وهذه مشكلة كبيرة وهي متوارثة من زمن بعيد، عندما



أربع قصص مختلفة والهدف واحد

إعداد / علي عبد الجواد

على مشكلة يأجوج ومأجوج ببناء الردم.. رجل سلطان لكنّ سلطانه لم يفتنه.. فالقصة تنبّه من فتنة السلطة. في وسط السورة يظهر أنّ إبليس هو المحرك الأساسي للفتن ﴿أَفَتَتَّخِذُونَهُ وَذُرِّيَّتَهُ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِي وَهُمْ لَكُمْ عَدُوٌّ بِئْسَ لِلظَّالِمِينَ بَدَلًا﴾.

لنتأمّل الرابط بين القصص:

* أربع فتن قد تعرض على الإنسان في دنياه: (فتنة الدين، فتنة المال، فتنة العلم، فتنة السلطة). وفي السورة قوارب نجاة للعصمة من الفتن المذكورة بعد كلّ قصة:

١- الصالحة: ﴿وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تَطْعَمَنْ مِنْ أَعْمَلُنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا﴾.

٢- معرفة حقيقة الدنيا: ﴿وَأَصْبِرْ لَهُمْ مَثَلِ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا كَمَا أَنْزَلْنَاهُ مِنَ السَّمَاءِ فَاخْتَلَطَ بِهِ نَبَاتُ الْأَرْضِ فَأَصْبَحَ هَشِيمًا تَذْرُوهُ الرِّيَّاحُ وَكَانَ اللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ مُقْتَدِرًا﴾.

٣- التواضع: ﴿قَالَ سَتَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ صَابِرًا وَلَا أَعْصِي لَكَ أَمْرًا﴾.

٤- الإخلاص: ﴿قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِثْلُكُمْ يُوحَى إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمْ إِلَهٌ وَاحِدٌ فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا﴾.

* الهدف من السورة هو العصمة من الفتن!

تحدّثنا سورة (الكهف) عن أربع قصص.. فما علاقة هذه القصص ببعضها؟ وما الهدف من السورة؟ وكيف يُمكن أن يكون لسورة واحدة موضوع واحد وهي تحتوي على أربع قصص مختلفة؟

الأولى: أصحاب الكهف..

قصة شباب مؤمنين كانوا يعيشون في بلدة كافرة، فعزموا على الهجرة والفرار بدينهم بعد مواجهة وقعت بينهم وبين قومهم؛ كافأهم الله تعالى بنومهم في الكهف. وعندما استيقظوا وجدوا القرية مؤمنة بكاملها.. فهنا القصة تمثّل فتنة الدين..

الثانية: صاحب الجنّتين..

قصة رجل أنعم الله تعالى عليه ففسي وأهان النعمة، فطغى وتجرأ على ثوابت الإيمان بالطعن والشك، ولم يحسن شكر النعمة رغم تذكرة صاحبه إياه. فكانت النتيجة هلاك الزرع والثمر وبعدها الندم حين لا ينفع الندم!.. فالقصة تمثّل فتنة المال.

الثالثة: موسى والخضر (عليهما السلام)...

لقد أوحى الله تعالى إلى نبيه موسى (عليه السلام) أن يسافر إلى الخضر (عليه السلام) ليتعلّم منه كيف أن الحكمة الإلهية قد تغيب أحياناً ولكن مدبرها حكيم.. فالقصة تنبّه من فتنة العلم. الرابعة: ذو القرنين..

قصة الملك العظيم الذي جمع بين العلم والقوة وطاف الأرض يساعد الناس وينشر الخير في ربوعها.. وتغلّب

مع حملة مكافحة فيروس كورونا

المرجعية الدينية العليا:

على السلطات المعنية ان توفر
كل المستلزمات الضرورية
للكوادر الطبية

ॐ नमः

في التخلي عن ذلك

مجمع الخصال الحسنه الحسينيه

