

jadl@albiladdaily.com

يتم إرسال مقالات الكتاب على العنوان أعلاه

رمضان... أتقبلت يا خير الشهور

رأشد عبدالرحمن العسيري



بخير الشهور، مرحبا بمقدم الضيف الحبيب، كنز الملقين، وفرصة التانيين من رب العالمين.

قريباً يطل علينا سيد الشهور، وأفضلها على مر العصور، شهر خصه الله بخصائص عظيمة، ومزايا جليلة، لو تكلمنا عن بعض فضائله، ما وسعنا الزمان في ذكر محاسنه، يقول المولى عز وجل: (شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ). شهر جعل الله صيامه فريضة، وقيامه له طوعاً وفضيلة، فتفتت فيه أبواب الجنان، وتغلقت فيه أبواب النيران، وتصفتت فيه الشياطين، يكفي لنا قول سيد الأنام عن شهر الصيام: ((أَتَاكُمْ رَمَضَانُ شَهْرٌ مُّبَارَكٌ فَرَضَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَيْكُمْ صِيَامَهُ، فَتَقَمُّوا فِيهِ أَبْوَابَ السَّمَاءِ، وَتَقْلَقُوا فِيهِ أَبْوَابَ الْجَحِيمِ، وَتَقَلُّوا فِيهِ مَرَدَّةَ الشَّيَاطِينِ، لَهُ فِيهِ لَيْلَةٌ خَيْرٌ مِنَ أَلْفِ شَهْرٍ، مَن حَرَّمَ خَيْرَهَا فَقَدْ حَرَّمَ)).

تفرح برؤية هلاله، هلال رشد وخير، ونستبشر بحلول أول أيامه، فأيامه زينة الدنيا وزاد الآخرة، ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه إذا رأى الهلال قال: ((اللَّهُمَّ أَهْلُهُ عَلَيْنَا بِالْأَمْنِ وَالْإِيمَانِ، وَالسَّلَامَةِ وَالْإِسْلَامِ، رَبِّي وَرَبُّكَ اللَّهُ، هَلَالٌ رَّشِدٌ وَخَيْرٌ)).

الأعمال فيه مباركة، والأجور فيه مضاعفة، فهو موسم من أعظم المواسم الربانية، يقول عنه المصطفى صلى الله عليه وسلم: ((كُلُّ عَمَلٍ آتَى أُمَّمٍ يُضَاعَفُ الْحَسَنَةُ عَشْرًا أَمْثَلَهَا إِلَى سَبْعِمِائَةِ ضِعْفٍ، قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: إِنِّي أَنزَلْتُ فِيهِ لَيْلَةَ الْقَدْرِ، وَتَقَلُّوا فِيهِ مَرَدَّةَ الشَّيَاطِينِ، لَهُ فِيهِ لَيْلَةٌ خَيْرٌ مِنَ أَلْفِ شَهْرٍ، مَن حَرَّمَ خَيْرَهَا فَقَدْ حَرَّمَ)).

فيا سعادة من مد الله له في الأجل، ومتعه بنعيم الصحة، ليغفر الله لذنوبه، ورضوانه، والعق من نيرانه، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((مَن صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ)).

حقيقاً بمن استقبل رمضان وهو في نعمة الله، أن يشكر هذا النعمة بأداء حقها، وأن يستغل هذه الأيام المباركة بما يرضى المولى عز وجل عنه، ولنتعرض لنفحات الله تعالى في هذا الشهر الكريم، ولنعد العزم من أول يوم من أيامه أن نكون إلى الله أقرب وعن النار أبعد، لكي لا نضيع فرصاً قد أتت، فلعلنا لا نذكر رمضان، ولعل رمضان يأتي ولا يلاقنا، فكم من عزيز كان معنا في رمضان الماضي وهو الآن تحت الثرى، فلنجد ونجتهد من أول أيامه، ولنستغل ساعاته ولحظاته، فإن المحروم من يدخل عليه رمضان ولم يغفر له.

مشاعر الخوف



سهيلة آل صفر

قررات منذ مدة كتابتها عن الخوف وكيف أنه سلاح ذو حدين، وكيف يقينا من الوقوع في الخطأ والالام إذا ما اتبعنا أحاسيسنا، أو أن يوقنا في شر جرأتنا إذا ما لم ننتبه إليه، والذي لطالما نستشعره في قلوبنا وحياتنا، وكيف أن شعور العقل وتوتر في تصرفاتنا العشوائية، والتي تحمينا من الأخطاء ومن اندفاعاتنا الهستيرية في الأشياء الخطرة، والتي قد تؤدي إلى ما لا تحمد عقباه، وهناك أنواع من الخوف وأذكر بعضها...

أبدأ من الخوف من المشاهد المؤلمة والمرتفعات العالية أو المخيفة في السينما أو الواقع والخوف من الجهول وعلى أطفالنا وما يخبه المستقبل لنا والخوف من نهاية حياتنا أو من الأمراض الخبيثة السارية، والذي يجعلنا نفكر ملياً في كيفية تحاشيها لحماية أنفسنا سواء بالأكل الصحي أو القيام بما يساعد على صيانة أجسادنا وعقولنا من الرياضة وغيرها، كما نخاف حينما لا نعرف ما يدور في عالم الغيب، ونخاف ما سيأتي بنا به من مصاعب أو مشاكل إذا لم نعمل «كيت وكيت»، وبذلك نصبح دائمي القلق، وما يُحدد مصيرنا من دخول الجامعة أو المقابلة لوظيفة أو للامتحان، كما نخاف ونقلق من فقدان عزيز بسبب المرض أو غيره... الخ، من المخاوف التي لا تنتهي، وكلها تعتبر طبيعية وصحية ويستشعرها معظم الناس تحت الظروف العادية نفسها، وهناك الخوف المرضي والمبالغ فيه، والذي يحول الحياة إلى عذابات والألم متتالية وشكوك في الآخرين، والبعض ممن قد أسهرهم الخوف وسيطر عليهم لدرجة أنهم باتوا غريباً وتعرفت حياتهم، ولا يرون سوى الخوف من الشبح المرضي منها. هؤلاء قد يعيشون بدولتهم المقلدة ويلبغوا وعائلاتهم والأطفالهم عن المجتمع لخوفهم من العادات السيئة من الآخرين وبتدرجات تفوق حدود المعقول، والتي قد تخيب كقول الدنيا في دولتهم من المغامرات الفرحة والسعادة التي لا يدركونها ويضربون منع الحياة بجهد الخوف، وهناك الخوف المرضي الآخر من اتخاذ الحيات في المواقف الحياتية انما، وأن الخوف يصعب أداة عدوانية وسلبية وإلى عدم اتخاذ المواقف الصادقة (مسك العصاية من المنتصف) في القرارات لسبب إرضاء الجميع وعدم الانتماء، لأية جماعة أو طرف، ما يضعف الفرد ويتسبب في فقدان الثقة به بسبب بصماته الحياتية المتكررة، فالخوف يجيب حرية الكلمة ويقيد المشاعر الدفينة الصادقة التي تتجول في دواخلنا، وكلمة الحق، فالنظر في انتهاك البعض مثلاً للمال العام والتزام الصمت إزاء تلك السرقات للتمتع العيش وأرضيتها هو أمر هام ولا يستعني أي من الخوف، لأنه واجب وطني وأساسي، وبأن نفكر بالعقل وليس بالقلب، وبأن نكون أو لا نكون، وأن لا نضع العقاب أو دخول السجون في المقدمة، وقد لا يكون الأمر كما يعتقد، وأنه توجد الكثير من السبل لتلك الممارسات الهامة ومن دون ردة، وأن لا ندع ذلك الخوف المرضي يحدد سلوكنا، وبأن المجتمع، وأن نقاوم الظلم وسوء الاستغلال لأوطاننا مهما كان الخوف جلياً. عموماً هذه نبذة قصيرة عن أنواع الخوف والتي تكبل البشر، وهي مرضٌ تتفاوت درجاته فيما بينهم وتجهلهم حيناً، وسليبين لا إرادة لديهم بسبب ضعفهم، فالخوف قتل للمشاعر، فمن عاش على هامش الحياة كان ولكنه لم يكن.



وأخيراً انتهت المعركة

أ. د. بكر بن عمر العمري

وأخيراً انتهت معركة الامتحانات وخاصة صراع الثانوية العامة التي تحولت إلى هم في كل بيت باعتبارها نقطة حاسمة تحدد مصير الطلاب ومستقبلهم وكانت ولاتزال الثانوية العامة سبباً رئيسياً بكل ألوان القلق والتوتر والعصبية وربما عدد من المشكلات والازمات التي تتعرض لها كل أسرة لها ابن أو ابنة في هذه المرحلة مما ينعكس بدوره على الأبناء أنفسهم.

لذلك تحولت إلى سحب للكآبة تطل علينا سنوياً هل إلى هذا الحد أصبحت الامتحانات التي ما يشبه الكابوس الذي يلاحق أسرتنا طوال العام ويلاحقها في اليقظة والنمام ويلاحقها إذا كان للأسرة ابن أو ابنة في مراحل التعليم المختلفة ويلاحقها إذا لم يكن للأسرة ابن في المدرسة حيث يلاحقها في الصحف في التلفزيون في الأذاعة ويلاحقها في احاديثها العائلية والخاصة.

وفي ضوء هذه الهموم كثيراً ما أسأل: ما الحل؟ بعد ضجيج الشكوى الذي زاد ألوان الهموم في حياة الأسرة السعودية عن كابوس الامتحانات أخذت الأسرة السعودية تفكر جدياً في نجاح ابنائها في الثانوية العامة بمعدلات عالية بدراسة سوق الدروس الخصوصية واختيار الأفضل للتعامل مع الامتحان.

حقاً انني انظر إلى قضية الامتحانات فأطلق الخوف المرضي يحدد سلوكنا، وبأن المجتمع، وأن نقاوم الظلم وسوء الاستغلال لأوطاننا مهما كان الخوف جلياً. عموماً هذه نبذة قصيرة عن أنواع الخوف والتي تكبل البشر، وهي مرضٌ تتفاوت درجاته فيما بينهم وتجهلهم حيناً، وسليبين لا إرادة لديهم بسبب ضعفهم، فالخوف قتل للمشاعر، فمن عاش على هامش الحياة كان ولكنه لم يكن.

التاج المفقود

د. منصور أنور حبيب

«الصحبة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى»، مثل يقال لإبراز أهمية الصحبة في حياة الفرد وأنها أعلى ما يملك، لكن مع حياتنا العصرية وتعقيداتها سقطت جميع التيجان وفقدت! كانت الأمراض وما زالت تلازم البشرية منذ القدم، وفي التاريخ الحديث كان السبب الأساس لحذوث المرض هو دخول إحدى الجراثيم بأنواعها، من بكتيريا وفيروسات وطفيليات، إلى جسم الإنسان وما يعقبها من هجوم على أعضاء الجسم وحدوث المضاعفات، التي كانت تصل إلى الوفاة في حالات كثيرة، ولهذا سميت الأمراض المعدية (انتقال الجرثومة من شخص إلى آخر)، إذن، كان سبب المرض هجومها خارجياً! ومع بزوغ فجر الثورة الصناعية في القرن الثامن عشر، استطاع العلماء التوصل إلى الحل، وهي الأدوية بأنواعها. فمن ناحية ظهرت حقن اللقاحات لوقاية الجسم وحمايته من دخول الجراثيم، ومن ناحية أخرى تم اكتشاف أقراص المضادات الحيوية التي قضت مضاجع البكتيريا وحالت حياتها إلى جحيم! اكتشافات مثيرة ونجاحات باهرة أفندت البشرية من الانقراض، لكن: «الحلو ما بيكلمش»، أدت هذه التحولات إلى ظهور إشكاليتين «خربطتا» جميع الأمور وأوجدتا أمراضاً من نوع آخر ذات أسباب جديدة في القرن الواحد والعشرين! الإشكالية الأولى هي الثورة الصناعية. لا يختلف اثنان على محاسن هذه الثورة من اكتشافات واختراعات أوصلت الإنسان

إلى سطح القمر، لكنها سلبت الفرد حركته اليومية وجعلته حبيس المقعد. فالصانع الأزمت العاملين بالوقوف في أماكن معينة، والمؤسسات الحديثة جعلت مهام الموظف تنفذ بالحاسب الآلي (الكمبيوتر) .. وهو جالس لا يتحرك. وبمرور السنوات انتقل العاملون من الزراعة والصيد والرعي إلى المدنية الحديثة، فانهدمت الحركة اليومية وبدأت الأوزان في التزايد والدهون في التراكم، وزيادة في الطين بلة ظهرت مصانع الحلويات والمواد الحافظة.. وازدهمت أرفف الجمعيات بالأطعمة المعلبة وغير الصحية، التي شكلت مع قلة الحركة الثاني المشي والحركة؟ أو بخلاجات لتغيير عاداتنا وسلوكنا غير الصحي؟ وهل تنفع وصفة الطبيب الحالية لعلاج مسببات السكري والقلب؟ يجب أن نغير نظرتنا لتعريف معنى العلاج ونوعه، فالوصفة العلاجية يجب أن تكون تغييراً في العادات، وليست حبوباً تؤخذ. هي قرارات تنبع من داخل الفرد.. وسلوكيات تطبق على أرض الواقع. هنا أطالب باستخدام مسمى الوصفة السلوكية لعلاج مسببات السكري والضغط، إذن، فلكي نحصل على تاج الصحبة، يجب أن ننظر إلى المشي لمدة ٣٠ دقيقة يومياً نفس نظرة أخذ حبة الدواء، ولكي نتبج التاج ونمنعه من السقوط، يجب أن نتعامل مع الفواكه والخضروات كنا تناولنا مع شراب الكحة الذي إن لم يؤخذ يومياً كان هلاك البدن، تحولات جديدة ومفاهيم مختلفة في منظومة الصحة والعلاج، وهذا الأودح: إعادة التاج المفقود.

استقبال رمضان بقلب سليم

د. باسم عامر

القلب السليم: هو الذي سلم من كل شر، بدأ بالشرك بالله تعالى مروراً بالشبهات والشهوات، ومن كل خصلة مذمومة في كتاب الله تعالى وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم كأكل الحقد والحسد والنسج والكبر وحب الدنيا، والقلب السليم كذلك هو الذي خلصت عبوديته لله تعالى، فيعرف حقوق الله عز وجل ويؤديها على أكمل وجه. (القلب السليم عليه مدار يوم القيامة، قال تعالى: (يَوْمَ لَا يُنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ، إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ) الشعراء: ٨٨، ٨٩. - صلاح هذا العضو يعني صلاح حال العبد وبفساده يفسد، قال صلى الله عليه وسلم: «ألا وإن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله، وإذا فسدت فسد الجسد كله: ألا وهي القلب» البخاري ومسلم. - ولأن ما في القلب لا يطلع عليه أحد سوى الله تعالى كان عمل القلب أفضل من عمل الجوارح، لذا كان الصالحون من سلف الأمة يعتنون بصلاح قلوبهم قبل كل شيء، يقول الحسن البصري: "ابن آدم، كل قول وعمل، وعملك أولى بك من قولك، ولك سريرة وعلائية، وسريرتك أولى بك من علانيتك" انظر: مدارج لآين القيم، ويقول عبد الله بن المبارك واصفاً حال الإمام مالك: "ما رأيت أحداً ارتفع مثل مالك، ليس له كثير صلاة ولا صيام، إلا أن تكون له سريرة" انظر: سير أعلام النبلاء، - ومع اقتراب شهر رمضان كان من المناسب تذكير النفس بهذا الأمر العظيم، وهو تهية القلب ومجاهدته لأن يكون سليماً، وليس هذا بالأمر الهين اليسير، ولكنه في الوقت ذاته ليس بالاستحيل، بل من جاهد قلبه في سبيل الله وصل وانتصر، يقول تعالى: (وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْحَسْبِينَ الْعَلِيمُ: ٦٩. - فإذا استطاع العبد أن يصل بقلبه إلى درجة القلب السليم أو ما يقاربه فإنه بذلك يظفر ببركات الشهر الكريم،

منها أن القلب السليم أقرب من غيره بالمغفرة والرحمة، لأن الله عز وجل يطلع على قلوب العباد، فأجدت تلك القلوب بمغفرة الله تعالى هي القلوب السليمة، ومنها أن صاحب القلب السليم يجد لذة في قلبه لا مثل لها عند تأديته العبادات ومناجاته لرب الأرض والسماوات، بخلاف أصحاب القلوب الأخرى فإنهم لا يجدون تلك اللذة، وكذلك يظهر الأثر عند قراءة القرآن الكريم، فكل الناس يقرأون القرآن في هذا الشهر، ولكنهم ليسوا كلهم ينتفعون منه وينالون من خيرات وبركاته، فأصحاب القلوب السليمة لهم شأن مع القرآن الكريم بسبب نقاء قلوبهم وإخلاصهم لله تعالى، فهم يقرأون القرآن بتدبر وتفهم وتعقل، فيستشعرون بذلك حلوة القرآن الكريم، ومن تلك الآثار أن الناس في رمضان يبحثون عن القلب الرحيم، وعن اللسان العفيف، وعن اليد الباذلة، وعن الوجه الطليق، ولا توجد هذه الصفات مجتمعة إلا عند أصحاب القلوب السليمة، ومن ذلك أيضاً أن شهر رمضان شهر العتق من النار، وأولى الناس بالعق وأقربهم هم أصحاب القلوب السليمة، فالله عز وجل أرحم من أن يدخل النار عبداً سليم القلب نقي السريرة. وغير ذلك من الخيرات والبركات التي ينالها القلب السليم في هذا الشهر الكريم، فهذه دعوة لكي نستقبل رمضان والقلب سليمة نقيه، لا شرَك فيها ولا حقد ولا حسد ولا عداوة ولا خصومة ولا إية أفة من أفات القلوب ومفسداتها، فمن وجد في قلبه شيئاً من ذلك فعليه بالمجاهدة، وأجزم أن من استقبل هذا الشهر الكريم بمثل هذا القلب السليم أنه سيجد شعوراً وأثراً لم يجده في حياته قبل ذلك قط. أسأل الله العلي العظيم أن يرزقنا سلامة القلوب، وأن يوفقنا إلى طاعة علام الغيوب.