تأمل لضبط النفس

د. موزة المالكي

لم يفرض علينا الله تعالى الصيام في شهر رمضان من أجل أن نجوع ونعطش ونتعب، إنما هناك مقاصد وأهداف وحكم كثيرة لهذه العبادة، ولا تدرك عقولنا المحدودة إلا بعضها، ومن هذه الحكم والمقاصد أن الصيام وسيلة لتحقيق تقوى الله عز وجل وأن أهم مقصد من هذه المقاصد هو أن الصيام تحصيل تقوى الله عز وجل، قال تعالى: "يَا أَيُّهَا الذِينَ آمَنُوا كتبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الذينَ من قَبْلِكُمْ لَعَلكُمْ تَتقُونَ" (البقَرة:١٨٣). فالصائم الذيَ يمتنع عنَ المبَاحاتَ أثناء صيامه من طعام وشراب وجماع، تتربى نفسه على الامتناع عن المحرمات في كل وقت.

كذلك يتعود المرء على الإكثار من الطاعات، فالصائم -خصوصاً في رمضان- يجتهد في القيام وقراءة القرآن والذكر وصلة الأرحام وغيرها من الطاعات، فبذلك تتعود النفس على العبادات والطاعات ويسهل الاستمرار عليها بعد رمضان، ولكن ذلك يحتاج إلى عزيمة قوية وصدق.

إن الصيام.. هذه (العبادة الصامتة) التي تكون بين المرء وربه، كما أن الصيام عبادة طويلة.. تستمر شهراً كاملاً، فهذا التواصل المستمر مع الخالق بالعبادات.. يقرب الإنسان من خالقه ويعيد ترتيب العديد من الأمور النفسية – فالصلاة – وصلاة الليل خاصة – تزود الإنسان بشحنات روحية تجعله أكثر صفاءً وإحساسا بالسعادة من كل الشهور وهذا نلاحظه على حب الناس لعمل الخير والتصدق في هذا الشهر الكريم لأن الأحاسيس التي تنتاب الإنسان في هذا الشهر تنعكس على مزاجه ومعاملاته.. فالمرء يتلمس الصفاء والتسامح والتسابق لعمل الخير والأهم من هذا المواظبة على العبادات.

إن الصيام عن الطعام والشراب والذي يؤدي إلى الصوم عن الغث من الكلام، وإيذاء الناس، يعمل على تنمية تقوى الله عند المسلم: فالصيام بالتأكيد يحدث تغييرا في نظام التغذية المعتاد للإنسان طوال السنة مما يجعله يعيد النظر فيما ألفه من سلوكيات يومية، وفيما يتفوه به من كلام أو يقوم به من أعمال، فيقوم المرء بتعويض كل ذلك بطاعة الله، ويقضي جل يومه وليله في العبادة وقراءة القرآن، والتقوى. فالتقوى: هي التي تحرس هذه القلوب المؤمنة خشية من إفساد الصيام بالمعصية، وهي أداة من أدوات التقرب إلى الله، وطريق موصل إلى طلب رضاه، ومن ثم جعلها الله هدفا وضياء يتجهون إليه عن طريق الصيام.

وأجمل ما في الصيام هو ضبط الشهوات خلال النهار، ومن المدهش أن هناك دراسات تؤكد ضرورة أن يتدرب الإنسان ولو لأسابيع محددة على هذا الأسلوب من الضبط الذاتي للشهوات وبالتالي للغرائز والانفعالات والسلوك والذي يشبه ما يمارسه المرء أثناء صيامه.. أي ضرورة أن يتعلم ضبط شهواته بالصيام لفترة كافية، ولقد أدهشني تخصص مراكز طبية في الغرب للعلاج بالصيام مع التأمل المتسامي Transcendental meditation، ونحن في العلاج والتدريب النفسي نستخدم أساليب مشابهة مع بعض المترددين على المراكز النفسية لعلاج بعض الاضطرابات السلوكية والنفسية ونضع لهم البرامج التدريبية على الصبر والالتزام لتخطي مراحل الأزمات التي يمرون بها في حياتهم، وهذه الأهداف كلها، بل أكثر منها تتحقق للمرء عن طريق الصيام.

ما أعظم الحكمة من الصيام!!!

كاريكاتير أعجبني

المطبخ في رمضان

حصة العوضي

لأن رمضان لا يأتينا إلا مرة واحدة في كل عام.. ولأننا لا نعلم هل نلقاه بعد هذا العام مرة أخرى أم لا.. فإنني أعيش رمضان كل عام من أجل رمضان فقط .. فإكرام الضيف واجب علينا.. ورمضان أشرف ضيف يهل علينا بخيراته وبركاته وحسناته.. ولذا أجد نفسي منغمسة في لذاته الروحانية العميقة.. أنهل منها قدر ما أستطيع.. بيتي وعائلتي هم فقط من يشاركني ذلك الانغماس وتلك المتعة.. حيث أنقطع عن الآخرين إلا فيما ندر.. وتنقطع عني كل المعالم الاجتماعية التي يخوضها الناس في رمضان .. من زيارات كثيرة.. وسهرات متواصلة حتى الفجر .. وموائد رمضانية عامرة بالخيرات والملذات حتى وقت الإمساك.. فرمضان لم يأتنا لنأكل المزيد والمزيد من الطعام.. بل جاءنا ليعلمنا كيف نقتصد في حياتنا الدنيوية .. ونزيد في طاعاتنا وحياتنا الروحانية.. وفي تأملنا واستغراقنا في عبادة الخالق .. وفي قراءة آياته والتفكر فيها.. والتأمل ليلاً ونهاراً.. ومنذ أن يأتي الصباح .. وحتى ينقضي ذلك النهار .. أجد نفسي موزعة بين الكثير من الأعباء والالتزامات التي تفرضها علينا رعاية هذا الضيف الجليل .. وإكرامه خير إكرام .. بين البيت .. والعبادة .. والأبناء .. والعائلة فقط .. ولا مجال للإبداع والكتابة إلا في حال الضرورة .. وفي حال الالتزام بعمل دائم.. أو بخطة برامجية معينة .. لكن الكتابة في ليالي رمضان هي من أجمل الأشياء وأحلاها.. خاصة حين تأتي بعد نهار مفعم بالصوم والطاعة والأعباء الجسدية المرهقة.. رمضان والطاعة والعبادة.. والقرآن في مكانه .. لكن المطبخ يدعوني إليه .. وكأنه لا يريدني أن أنفرد بالعبادة وإكرام هذا الشهر الكريم .. المطبخ بكل أعبائه ومطالبه التي لا تنتهي أبداً.. يشعرني أن هذا الشهر إنما هو لتجربة المزيد والمزيد من الأطباق الجديدة .. ولعمل المزيد والمزيد من الأطعمة التي لن يتمكن من أن يلتهمها أي شخص .. خصوصاً أنها ستكون أكثر من الكمية المعتادة التي نراها في أيام الفطر العادية .. وأنا أعلم كما يعلم غيري .. أن رمضان لم يأت إلينا لنأكل أكثر .. بل هو شهر الصيام .. فالمطلوب هنا هو الصوم عن الطعام .. عن الخصام .. عن الكلام الجارح والفاحش واللاضروري .. لكن لا أعلم لماذا نقضي معظم نهار رمضان في المطبخ.. بين الفرن الموقد.. وأواني الطبخ الساخنة .. والقدور الكثيرة .. والوصفات التي لا نهاية لها..؟ إنه الفراغ الروحي.. الفراغ الذي نشعر به لعدم قدرتنا على ملء أدمغتنا وأمعائنا بما هو مفيد وقت الصيام.. إنه الإحساس بالخواء الداخلي .. خواء روحي ومادي .. فنسعى جاهدين لإغراق أنفسنا بالعمل في الطعام وكل أصناف الطعام التي تخطر ببالنا.. فقط لملء ذلك الخواء الذي يعترينا طول النهار.. ولا ننسى مطالبنا الجسدية .. وإحساسنا بالجوع والعطش .. ونحن نحاول نسيانهما بذلك العمل الشاق الذي يتطلبه وقوفنا أمام المواقد الساخنة .. والقدور المليئة بكل أصناف الطعام .. وكذلك مطالب الصغار الصائمين.. الذين يشتهون كل ما يرونه أمامهم في شاشات التلفاز.. أو في البقالات والجمعيات .. حيث يتزودون بالحوائج المنزلية مع ذويهم.. مما (يكسر خاطر) الأمهات كثيرا.. فنسارع لإعداد كل ما يريدونه ويرغبون به حتى ولو قبل الإفطار بدقائق.

هذا هو الحال في كل رمضان .. ولا أعلم متى سيكون لدينا الوقت الكافي لتكريم رمضان بالعبادة والطاعة بدلاً من قضائه في المطبخ..؟؟ هذا إذا كتب الله لنا العمر حتى رمضان القادم .. جعلنا الله وإياكم من الصائمين القائمين الشاكرين.. ومنحنا القوة والعزيمة على قضائه بالبر والتقوى .. وكل عام وأنتم بخير .

jadl@albiladdaily.com
يتم إرسال مقالات الكتاب على العنوان أعلاه

فقدت منطقة عسير علما من أعلامها

محمد بن عبدالوهاب ابو ملحه

فجع أبناء منطقة عسير بصفة عامة وأبناء قبائل شهران بصفة خاصة صبيحة يوم الأحد الموافق ٢١ / ٩ / ١٤٣٧هـ بوفاة شيخ قبائل شهران العريضة الشيخ حسين بن سعيد بن مشيط إثر نوبة قلبية مفاجأة لم تمهله طويلاً، رحمه الله رحمة واسعة وجعل الجنة مثواه في هذا الشهر الكريم وفي العشر الاواخر. إن أبا مساعد يعد رمزاً له كريزما تميزه بين اقرانه من المشايخ ولا غرو فهو أحد ابناء الشيخ سعيد بن عبدالعزيز بن مشيط احد رجالات الدولة الذين لهم باع من المواقف النبيلة أبان التأسيس مع الملك عبدالعزيز وابنائه من بعده رحمهم الله.

لم نعهد أبا مساعد إلا كريم السجايا والخصال يحب فعل الخير واصلاح ذات البين يبذل الغالي والنفيس لانجاح مايوكل إليه من مهام مضحياً بوقته وماله وجهده يحترم الكبير والصغير.

الله ياما ذرفت المآقي من الدموع عند ورود الوفاه وياما سمعنا عنه من المعزين من مناقب خيره كان الكثير يجهلها ارجو الله أن يجعل ما قدمه من أعمال الخير على مدى أعوام طويلة من عمره في خدمة ولاة أمره ووطنه في ميزان حسناته وأن يجعل بركته في من خلف. لاشك أن أسرة آل مشيط الكرام اناس خيرون عوضنا الله فيه بخير خلف لخير سلف وانزل السكينة والصبر على ابنائه وبناته وحرمه واسرة آل مشيط وأبناء قبائل شهران وكل محب فقده.

كانت قد جمعتني به في الليلة السابقة لوفاته رحمه الله مناسبة تضم عدداً من أسرة آل مشيط واسرة آل ابو ملحه وأسرة آل جرمان (بللسمر) وكان يشكو من اثر انفلونزا ألمت به واخبرنا أنه سيغادر يوم الاثنين لأداء العمرة وودعنا ليستقل مركبته فلحقت به وحاول أن يترجل من المركبة قلت "لا تنزل ودي اودعك" وطبعت على خده وجبينه قبلة وقال لي إلى اللقاء في جدة إن شاء الله، وعند ما وردني الخبر الليلة التالية بأنه اصيب بنوبة قلبية ونقل لمستشفى الحياة بخميس مشيط ادركت أن قبلتي كانت قبلة وداعه إلى مثواه الأخير رحمه الله.

ولقد كرمنا بني آدم

حسن زايد

هذا البيان ليس بياناً للأمم المتحدة ، ولا إحدى منظمات حقوق الإنسان التابعة لها ، ولا منظمات المجتمع المدني . " ولقد كرمنا بني آدم " ، بيان إلهي ، يعلن فيه المولي ، قبل وجود الأمم المتحدة ، وتوابعها ، وقبل وجود منظمات المجتمع المدني ، أنه كرم بني آدم . وقد جاء التكريم الإلهي لبني آدم ، من تكريم آدم عليه السلام ، باعتباره الأصل ، وباعتباره ممثلاً للنوع الإنساني ككل ، من لدن آدم إلي قيام الساعة . من لحظة وجود بشر ، إلي لحظة عدم وجود بشر . وقد تمثل هذا التكريم الأول لآدم ، بمكرمة لم يسبقه فيها أحد من العالمين ، ولا يشاركه فيها أحد ، وهي أن الله نفخ فيه من روحه ، وهذه النفخة الإلهية هي مناط التكريم ، وأصله ، وما عداها تفريع عنها : " ونفخت فيه من روحي " [الحجر ـ ٢٩] . ثم أسجد الله له الملائكة ، تكريماً له . ثم جعل الله هذا التكريم تكريماً عاماً في بني آدم . لم يختص به الأبيض دون الأسود ، أو الأسود دون الأصفر ، أو الأصفر دون الأحمر . كما لم يختص به الطويل دون القصير ، أو الذكر دون الأنثي ، أو المسلم دون المسيحي ، أو المسيحي دون اليهودي ، أو المشرك دون اللاديني . ولا يجوز لإنسان كرمه الله أن يفرط في كرامته ، كما لا يجوز وبنفس القدر أن يتعرض إنسان لإنسان بالإهانة ، لأنه بتعريضه للإهانة ، والعدوان عليه ، يكون قد اجترأ علي الله ، وعلي حقه فيه . باعتبار النفخة . من ناحية ، وعلي حق الشخص المهان من ناحية أخرى . فإذا تساءلت بينك وبين نفسك عن سر تلك الحماية الإلهية التي أضفاها الله علي الإنسان ؟ . والإجابة ببساطة لأن الله أراد خليفة عنه في الأرض . حيث اقتضت الحكمة والمشيئة الإلهية أن تجعل الإنسان خليفة عنه في الإرض ، لتحقيق مرادات الله فيها مختاراً . من أجل ذلك كانت هذه الحماية . لذا سنجد أن الإسلام . دين المسلمين . يتحدث عما يطلق عليه ، مقاصد الشريعة ، وهي بمثابة دستور حماية الإنسان في الإسلام ، وهي خمسة : الأولي . حفظ النفس ، والثانية . حفظ الدين ، والثالثة . حفظ العقل ، والرابعة . حفظ المال ، والخامسة . حفظ النسل . أما عن الأولي : وهي حفظ النفس ، ولا يكون ذلك إلا بالإمتناع عن الإعتداء عليها . ولذا فقد جعلت الشريعة أن قتل نفس . بغير نفس أو فساد في الأرض . بمثابة قتل للناس جميعاً . جاء في التنزيل : " من قتل نفساً بغير نفس أو فساد في الأرض فكأنما قتل الناس جميعاً " [المائدة : ٣٢] . كما جعلت الحفاظ

> **سنجد أن الإسلام ـ دين المسلمين ـ يتحدث عما يطلق عليه ، مقاصد الشريعة ، وهي بمثابة دستور حماية الإنسان في الإسلام**

علي النفس إحياء لها ، ومن أحيا نفساً ، كأنه أحيا البشرية كلها . جاء في التنزيل : " ومن أحياها فكأنما أحيا الناس جميعاً " .[المائدة ـ ٣٢] . أما عن الثانية : وهي حفظ الدين ، فهي قمة سامقة في حرية الإعتقاد ، ولا يقتصر الأمر علي الإسلام ، لأن الخطاب عام في حرية العقيدة : " لا إكراه في الدين " . [البقرة : ٢٥٦] . ومقتضي عدم الإكراه ، عدم جواز إكراه إنسان علي الدخول في دين . أي دين . أو الخروج منه . لأن الإكراه يخلق مجتمعاً من المنافقين . وأما الثالثة : وهي حفظ العقل ، ومقتضاها ضمان قيام العقل بوظائفه الحيوية ، وعدم جواز إعاقته عن العمل تحت أي ذريعة . أي أن يتمتع العقل بحرية التفكير والإبداع وحرية الرأي والتعبير بضابطين : ألا يضر بمصالح المجتمع ، وألا يضر بالنظام العام ، في إطار الحديث النبوي : " لا ضرر ولا ضرار " . والرابعة : وهي حفظ المال ، ومقتضاها الحفاظ علي الملكية الخاصة وصيانتها ، إلي حد أن الإسلام قد ذهب إلي إعتبار من قتل دون ماله شهيداً . والخامسة والأخيرة : هي الحفاظ علي النسل ، وذلك للحفاظ علي النوع الإنساني ، واستمراريته في عمارة الأرض ، إلي أن يرث الله الأرض ومن عليها . ومن باب الحفاظ علي النوع الحفاظ علي الأنساب وحمايتها من الإختلاط ، ومن هنا كان تحريم الزنا . والحماية من الإختلاط في الأنساب للحفاظ علي صلة الرحم ، وعدم زواج المحارم مما تأباه النفس السوية . هذا بخلاف ما يفضي إليه اختلاط الأنساب من من الخلط في المواريث الشرعية . وإنفاق الآباء علي غير أبنائهم بغيرحق . تلك هي المقاصد الخمس الكبري للشريعة الإسلامية التي تستهدف تكريم بني آدم . والفارق بينها وبين ما نشهده الآن من حقوق مقررة بموجب ميثاق الأمم المتحدة ، وتوابعها ، ومنظمات المجتمع المدني ، أن ذلك تشريع البشر للبشر ، قد يخالطه هوى ، أو انحراف ، أو نقص مخل ، أو زيادة مفرطة ، فضلاً عن الهوي الذي يخالط تطبيقها عملياً علي الأرض ، وإفلات المخالف من العقوبة . أما مجال التشريع الإلهي فلا هوى ولا نقص ولا انحراف ولا تزيد ، ويجري تطبيقه عملياً علي الجميع ، إذ أن المخالف لا يفلت من العقوبة ، فإذ أفلت في الدنيا ، ففي الآخرة هو ملاقيها . زد علي ذلك أن وضع الإنسان للحقوق منقوص لا محالة ، لأنه يعرف أشياء ، وتغيب عنه أخرى . أما وضعها من جانب خالق الإنسان فله شأن آخر ، " ألا يعلم من خلق ، وهو اللطيف الخبير " ؟ ! .هذا بيان للناس .

بريطانيا والاتحاد الأوروبي وخصوصية الانفصال

محمد جبر الريفي

اختار البريطانيون الخروج من الاتحاد الأوروبي بناء على نتيجة الاستفتاء إلذي جرى وفق إجراء عملية ديموقراطية جرت في عموم المملكة المتحدة أي بريطانيا وعلى اثر ذلك قدم رئيس الوزراء البريطاني ديفيد كاميرون استقالته وقد حاول جهده هو وحزبه السياسي أن تكون نتيجة التصويت في الاستفتاء لصالح البقاء في الاتحاد لاعتقاده بالخسارة الاقتصادية لبلاده التي تسببها هذه الخطوة وبذلك أصبح بعد إتضاح نتيجة هذه العملية هو الخاسر الأول فيها ... قرار الخروج من الاتحاد الأوروبي هو حدث سياسي واقتصادي كبير أشبه وقعه على الدوائر المالية بالزلزال الاقتصادي أن صح التعبير لأنه يشكل إنعطافة كبيرة في مسيرة الاتحاد الأوروبي الطويلة التي بدأت تقريبا في الستينات من القرن الماضي على شكل سوق أوروبية مشتركة ببعض الدول الأوروبية التي تعد على الأصابع ولكنه أصبح يضم في عضويته الآن بعد تفكك وانفراط عقد منظومة المعسكر الاشتراكي غالبية دول اوربا وقد يدلل هذا القرار البريطاني بالانفصال على وجود تعارضات سياسية واقتصادية هامة في البلدان الأوروبية الراسمالية فالنظام الرأسمالي العالمي الذي صمد حتى الآن في مواجهة تنبؤات النظرية الاشتراكية العلمية رغم تعرضه لازمات اقتصادية حادة لا يخلو من التناقضات الثانوية المحكومة بقانون التنافس بين الشركات والاحتكارات الراسمالية العالمية والمؤكد ان خروج بريطانيا من الاتحاد الأوربي وبهذا الأسلوب الديمقراطي السائد في البلدان الراسمالية ووفق متغيرات فعلت فعلها كمحددات لسياسة القارة الاوربية هذا الخروج جرى بناء على بروز للعامل القومي من جديد في القارة الأوروبية وهو العامل الذي تراجع تأثيره على مستوى اتخاذ القرارات السياسية والاقتصادية في كل دولة على حدة حيث شكل الاتحاد الأوروبي الذي أصبح قطبا سياسيا واقتصاديا هاما على المستوى الدولي شكل هوية قارية واحدة وجامعة تلاشت بها الخصوصية القطرية وكان ذلك على حساب الهويات القومية العريقة للدول الأوروبية التي دائما تنظر بأهمية كبرى لمسألة الاستقلالية في اتخاذ القرار الوطني ... بريطانيا اذن كان تبحث من وراء التصويت في الاستفتاء لصالح الخروج من الاتحاد عن الاستقلالية في اتخاذ القرار وهي مسألة سياسية هامة تتعلق بمكانة الدولة في المنظومة

> **أكثر أهمية من العلاقة السياسية مع دول اوروبا التي تسودها دائما نزعة التعصب العرقي والقومي والصراع على الهيمنة على القارة**

الإقليمية فبخروجها يعود الدور السياسي البريطاني ليؤدي وظيفة الدولة العظمى في مجلس الأمن وهو دور سياسي كان دائما تاريخيا أقرب للدور السياسي الأمريكي حيث التنسيق الكامل في السياسات الدولية بين واشنطن ولندن فالعلاقة التاريخية بين الجزر البريطانية والولايات المتحدة الأمريكية نظرا للرابطة اللغوية والثقافية (اللغة الانجليزية) أكثر أهمية من العلاقة السياسية مع دول اوروبا التي تسودها دائما نزعة التعصب العرقي والقومي والصراع على الهيمنة على القارة ..الخشية بعد الآن أن تحذو دول أخرى في الاتحاد الأوروبي ما قررته بريطانيا خاصة أن هناك دول قومية كبيرة في الاتحاد الاوروبي كالمانيا وفرنسا وايطاليا تبحث كلا منها عن استقلالية منفردة في اتخاذ القرار السياسي والاقتصادي وتتطلع إلى ممارسة دورا أكبر في حل المشاكل والأزمات الدولية كمشكلة الهجرة الوافدة التي زادت حدتها بسبب الأزمة السورية وشعوب هذه الدول تتطلع دائما إلى تعزيز هويتها القومية وهكذا فالعامل القومي يبرز من جديد في أوروبا كخطوة معاكسة لظاهرة العولمة وهو العامل الذي كان ايضا وراء تفكك الاتحاد السوفييتي السابق والاتحاد اليوغسلافي بالإضافة طبعا للعامل الاقتصادي والخطورة في الحقيقة تكمن في انتعاش هذا العامل القومي في الدول الراسمالية الصناعية الكبرى لأن في انتعاشه سيشكل سببا أساسيا في تقوية الاتجاهات والاحزاب اليمينية العنصرية المتطرفة كالجبهة الوطنية في فرنسا و الحركة النازية في ألمانيا وكذلك سيعزز هذا الانتعاش للعامل القومي من نزعة الهيمنة السياسية والاقتصادية على دول العالم الثالث النامية من خلال وضع العراقيل أمام مخططاتها الوطنية التنموية لتظل محكومة بعلاقة التبعية للنظام الرأسمالي العالمي كاطراف مهمشة . ..أخيرا بشيء من الاهمية والتخصيص فيما يتعلق بالمكونات السياسية للنظام السياسي البريطاني فإنه يمكن القول ايضا ان من شأن بقاء بريطانيا في اطار الاتحاد الأوربي وهي الدولة الأوروبية الغربية الكبرى الأقرب إلى نظام الحكم الفيدرالي ..من شأن البقاء في هياكله أن تتوفر القدرة على المحافظة على وحدة المملكة المتحدة وعدم تفكك جزرها إلى دول مستقلة وفي هذا الصدد فجزيرة اسكتلندا البريطانية بسبب خصوصيتها الذاتية قد تكون أول جزيرة من الجزر البريطانية قد تتطلع اخيرا للانفصال عن لندن ...