من وصايا لقمان الحكيم

– قال لقمان لابنه «يا بني حملت الجندل والحديد وكل شيء ثقيل فلم احمل شيئا هو اثقل من الجار السوء وذقت المرار فلم اذق شيئا امر من الفقر.

– يا بني احضر الجنازة ولا تحضر العرس فان الجنازة تذكرك الاخرة والعرس يشهيك الدنيا.

– يا بني لا تكن حلوا فتبلع ولا مرا فتلفظ.

– يا بني اذا اردت ان تؤاخي رجلا فاغضبه قبل ذلك فان انصفك عند غضبه والا فاحذره.

– يا بني لا تؤخر التوبة فان الموت يأتي بغتة.

– يا بني ان الذهب يجرب بالنار والعبد الصالح يجرب بالبلاء فاذا احب الله قوما ابتلاهم فمن رضي فله الرضى ومن سخط فله السخط.

– يا بني بع دنياك بآخرتك تربحهما جميعا ولا تبع آخرتك بدنياك تخسرهما معا.

ابتهال

يا اجود من اعطى
ويا خير من سئل
ويا ارحم من استرحم
ارحم ضعفي وقلة حيلتي واعفني من وجعي

قصص أهل القرآن عند الموت

لان شهر رمضان هو شهر القرآن فتعالى معي عزيزي القارئ لاهدي لك هذه الهدية في رمضان من قصص اهل القرآن فاذا اردت أن تعيش سعيدا فعش مع القرآن، قال تعالى «قل بفضل الله وبرحمته فبذلك فليفرحوا هو خير مما يجمعون» (يونس: 58)، قال بعض السلف: «فضل الله الإسلام ورحمته القرآن»، وقال بعضهم: «فضل الله القرآن ورحمته أن جعلنا من أهله». فمن أدركه فضل الله ورحمته كان من أهل القرآن، ومن كان من أهل القرآن رزقه الله فرحا يجده في قلبه، فرحا حقيقيا ناجما عن سكون القلب واطمئنانه «الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب» (الرعد: 28)، وإذا أردت أن تموت حميدا فعش مع القرآن، وإليك أخي الكريم هذه الطائفة من القصص نحكي لك فيها اللحظات الأخيرة من حياة بعض حاملي القرآن عبر تاريخ المسلمين.

فهذا عبد الله بن عباس ترجمان القرآن الذي دعى له النبي ـ صلى الله عليه وسلم ـ فقال: «اللهم فقهه في الدين وعلمه التأويل» فوهب حياته لتعلم القرآن وتفسيره وما فيه من أحكام وأسرار، يعتمد على تفسيره كل من أتى بعده، ظل على هذا الحال حتى مات فلما ذهبوا به ليدفنوه دخل نعشه طائر لم ير مثل خلقته من قبل ولم ير خارجا منه «يا أيتها النفس المطمئنة» (الفجر: 27) وسمعوا بعد دفنه صوتا على شفير القبر لا يدرى من القائل «يا أيتها النفس المطمئنة ارجعي إلى ربك راضية مرضية فادخلي في عبادي وادخلي جنتي».

وآخر وهو أبوجعفر يزيد بن القعقاع المدني صاحب القراءة المشهورة من القراءات العشر رجل عاش حياته للقرآن وعى القرآن في صدره فلما مات غسلوه فنظروا ما بين نحره وفؤاده – منطقة الصدر– فوجدوا فيها كورقة المصحف فيقول نافع مولى ابن عمر وهو ممن غسله: فما شك من حضره أنه نور القرآن.

أما شيخ الإسلام وتحفة الأنام أحمد بن عبدالحليم بن تيمية الذي عاش حياته في سبيل الله، يجاهد بالكلمة والسنان، سجنه أعداؤه في آخر حياته فانكب على تفسير القرآن، نزعوا الأوراق من بين يديه فكان يكتب على الجدران، حتى منعوه من الأقلام فانكب على تلاوة القرآن يختمه الختمة تلو الختمة حتى كان آخر ما قال من قراءته في كتاب الله عز وجل قبل أن يموت «إن المتقين في جنات ونهر في مقعد صدق عند مليك مقتدر».

قد يقول قائل: هذه قصص السابقين وحكايات الغابرين، أما الآن فلا يوجد مثل ذلك، نقول له: لا بل لايزال الله يظهر حسن خاتمة من تمسك بكتابه ليدلك على صدق هذا الكتاب الذي من تمسك به نجا.

فهذا شيخ القراء بمجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف بالمدينة المنورة الشيخ عامر السيد عثمان، ابتلاه الله قبل وفاته بسبع سنين بمرض قطع أحباله الصوتية فأصبح قارئ القرآن بلا صوت، هل يسكت أو يتوانى ويعجز؟ لا بل ظل يدرس لتلامذته عن طريق حركة الشفاة والإيماءات والشهيق حتى جاءه مرض الموت فأصبح قصيد الأسرة البيضاء في المستشفى، وقبل وفاته بثلاثة أيام سمعه أهل المستشفى يقرأ القرآن بصوت جهوري عذب ندي لمدة ثلاثة أيام حتى ختم فيهن القرآن من الفاتحة إلى الناس، ثم أسلم الروح إلى بارئها فرحمه الله رحمة واسعة. (الجزاء من جنس العمل للعفاني 2/434) نقلا عن المجلة العربية (عدد 171 ص70).

وها هو الشيخ محمد بكر إسماعيل صاحب كتاب الفقه الواضح وغيرها من المصنفات الكثير. هذا الرجل حفظ القرآن وهو ابن ست سنين ثم فقد بصره فلم ييأس بل تعلم القراءات العشر ثم التحق بالأزهر وحصل على الماجستير والدكتوراه حتى أصبح أستاذا في التفسير وعلوم القرآن، وظل حياته يتعلم ويعلم ويؤلف الكتب حتى الليلة السابقة قبل وفاته بليلة كان يكتب كتابا عن الأخلاق الإسلامية فكان آخر ما كتب في هذا الكتاب فصل «الإخلاص لله في القول والعمل» ثم لما كانت الليلة التالية قام لله يصلي فقرأ في الركعة الثانية «يا أيتها النفس المطمئنة ارجعي إلى ربك راضية مرضية فادخلي في عبادي وادخلي جنتي» ثم ركع، ثم قام، ثم هوى ساجدا، فكانت آخر سجدة في حياته، ويبعث المرء على ما مات عليه. (جريدة الأهرام المصرية 25 يناير 2006).

فانظر لنفسك أخي في الله أي خاتمة تحب أن تختم حياتك بها، فإذا أردت حسن الخاتمة فالحق بهذا الركب واحفظ القرآن وتدبره واعمل به كي تكون من الناجين واجعل من رمضان انطلاقتك نسأل الله حسن الخاتمة.

وقفات رمضانية

أيها الصائم

لقد بين الله سبحانه وتعالى لنا بعضا من أسرار التشريع وحكم التكليف في آيات كثيرة من كتابه المبين: شحذا للأذهان أن تفكر وتعمل، وإيماء إلى أن هذا التشريع الإلهي الخالد لم يقم إلا على ما يحقق للناس مصلحة، أو يدفع عنهم ضررا، وليزداد إقبال النفوس على الدين قوة إلى قوة.

وحين أمرنا بالصيام ذكر حكمته وفائدته الجامعة بكلمة واحدة من كلامه المعجز، فقال –عز وجل–: «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» البقرة (183).

فالتقوى هي الحكمة الجامعة من تشريع الصيام، بل انظر إلى قول رسول الله –صلى الله عليه وسلم– عن آداب الصائم –كما في الصحيحين–: «الصيام جنة –أي وقاية– وإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب» رواه البخاري، ومسلم. فقد قدم الحكمة من الصيام ثم بين آدابه؛ ليكون أوقع في النفس، وأعمق أثرا.

وما دام الإسلام لا يتنكر للعقل، ولا يخاطب الناس إلا بما يتفق مع التفكير السليم، والمنطق القويم ولا يأمر من التشريع بشيء إلا إذا كانت المصلحة تحتم العمل به أو تركه–لم يكن علينا من حرج حين ننظر في أسرار التشريع وبيان فوائده. وما برح الناس في كل عصر يرون من فوائد التشريع ما يتفق مع تفكيرهم، ومصالحهم، وهذا دليل على أن هذا التشريع من لدن حكيم خبير، أحسن كل شيء خلقه ثم هدى.

أخي الصائم

ينفرد الصوم من بين العبادات بأنه قمع للغرائز عن الاسترسال في الشهوات، التي هي أصل البلاء على الروح والبدن، وفطم لأمهات الجوارح عن أمهات الملذات، ولا مؤدب للإنسان كالجوع لضراوة الغرائز فيه، والحد من سلطان الشهوات عليه.

بل هو في الحقيقة نصر له على هذه العوامل التي تدنس نفسه، وتبعده عن الكمال.

وكما يحسن في عرف التربية أن يؤخذ الصغير بالشدة في بعض الأحيان، وأن يعاقب بالحرمان من بعض ما تمليه عليه نفسه–فإنه يجب في التربية الدينية للكبار المكلفين أن يؤخذوا بالشدة في أحيان متقاربة كمواقيت الصلاة «وإنها لكبيرة إلا على الخاشعين» (البقرة: 45)، أو متباعدة كشهر رمضان، إن في الصوم جوعا للبطن، وشبعا للروح، وإضواء للجسم، وتقوية للقلب، وهبوطا باللذة، وسموا بالنفس.

في الصوم يجد المؤمن فراغا لمناجاة ربه والاتصال به، والإقبال عليه والأنس بذكره وتلاوة كتابه.

هذه بعض أسرار الصوم وآثاره، وهذا هو ما كان يفهمه السلف الصالح من معاني الصوم، وبذلك كانوا معجزة الإسلام في الثبات على الحق والدعوة إليه والتخلق به، فلم تر الإنسانية من يضاهيهم بسمو أنفسهم ونبل غاياتهم وبعد هممهم وإشراقة أرواحهم وهداية قلوبهم وحسن أخلاقهم.

فضل الصيام في القرآن والسنة

يقول تعالى: «ياأيها الذين امنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» (البقرة: 183)

ويقول تعالى: «شهر رمضان الذي انزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فمن شهد منكم الشهر فليصمه ومن كان مريضا او على سفر فعدة من ايام اخر يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر ولتكملوا العدة ولتكبروا الله على ما هداكم ولعلكم تشكرون» (البقرة: 185).

أحاديث شريفة

روى البخاري ومسلم عن النبي صلى الله عليه وسلم قوله «من صام رمضان ايمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه».

وعن سلمان بن عامر ـ رضي الله عنه ـ قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر، فإنه بركة، فإن لم يجد تمرا فالماء له طهور».

وعن أنس ـ رضي الله عنه ـ قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم: يُفطر على رطبات قبل أن يصلي، فإن لم تكن رطبات فتمرات، فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من ماء».

الحكمة من وصية الرسول صلى الله عليه وسلم بالافطار على التمر

كان من هديه صلى الله عليه وسلم الافطار على التمر ومن وراء هذا الهدي النبوي حكمة رائعة، وان فيه هديا طبيا وصحيا عظيما.

فقد اختار النبي صلى الله عليه وسلم هذه الماكولات دون غيرها، لان اهم شيء يجب تزويد الصائم به حال فطره هو طاقة جديدة تعرض ما فقده في نهار صومه.

والطاقة تاتي من تناول غذاء في صورة مادة دهنية او سكرية او بروتينية، ثم تتحول بالهضم إلى عناصرها الأولية، فتمتص إلى الدم ويحترق جزء منها بالأنسجة مولدا الطاقة.

وأسرع شيء يمكن امتصاصه وذهابه إلى الدم هو المواد السكرية والنشوية وبخاصة تلك التي تحتوي على سكر أحادي (غلوكوز) أو ثنائي (سكروز) ويحتوي الجزء الماكول من التمر على 87 في المئة من الوزن، وبه مواد سكرية حوالي 73 في المئة من وزن الجزء الماكول، 2.2 في المئة بروتينات، 6 في المئة دهون وحوالي 22 في المئة ماء.

فتناول الرطب أو التمر يزوّد الجسم بمادة سكرية بكمية كبيرة فضلا عن السرعة في التزويد، لأن المعدة والأمعاء خاليتين ومستعدتان للعمل والامتصاص السريع وبخاصة في وجود نسبة الماء العالية في الرطب.

ماذا يربح صائم رمضان؟

الصائم لرمضان يربح ربحا لا حد له فلو لم يربح سوى انه: يريح الجهاز الهضمي ويمنح اغشية الجسم فرصة للتخلص مما يتجمع حولها من النفايات والمواد الحامضية والتوكسينات التي تتولد في الجسم باستمرار ويعطي راحة تامة للاعضاء الحيوية الهامة ويوقف امتصاص الأغذية التي تتحلل داخل الأمعاء ويخلص القناة الهضمية من الجراثيم والتخمرات.

ويخفف الوزن بسهولة ويعطي فرصة للأنسجة والأعضاء المصابة بشيء من التقيح أو الاحتقان أو الالتهاب للشفاء فالجسم يتغذى خلال فترة الصوم بانسجته الداخلية فإن كان ثمة شيء من الاحتقان او الالتهاب أو التقيح قد بدأ يُصيب الانسجة، فإن اول ما يتهدم منها الخلايا المصابة فتتاكسد ويتخلص الجسم منها.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

من صام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه

كما انه يذيب ما قد بدأ يتكون من الحصيات والرواسب الكلسية والزوائد اللحمية وأنواع البروز والنمو الخبيث ويُحسن الوظائف العامة في الجسم، ويُعيد الشباب للخلايا والأنسجة ويطهر الانسجة من الفضلات السامة التي تراكمت في الجسم ويُحرك سكر الكبد والدهون الاحتياطية المتراكمة تحت الجلد وبروتينات العضلات والغدد.

كما تقوم كافة الأعضاء بالتضحية بما تدخره من مخزون احتياطي لكي تحافظ على بقاء الدم والقلب والمخ في حالة طبيعية.

ويؤمن راحة فيزيولوجية للقناة الهضمية والجهاز العصبي المركزي ويُعيد عملية الاستقلاب في الجسم إلى طبيعتها، ويساعد الكلية على الإبقاء على البوتاسيوم والسكر في الدم بشكل متوازن كما انه علاج قد يعد الوحيد لعديد من الأمراض وهذا يكفيه من الربح وان كان هذا على صعيد الفوائد المادية اما على الصعيد المعنوي فلا حصر لفوائده لان سمو الروح الذي يتحصل عليه الصائم ومغفرة الذنوب وراحة القلب وطمانينة النفس لا يمكن الحصول عليها بكنوز الارض كلها!

مراتب الطعام

من المعلوم ان مراتب الغذاء ثلاثة كما ذكرها ابن القيم ـ رحمه الله ـ في تحفته (زاد المعاد):

1. مرتبة الحاجة
2. مرتبة الكفاية
3. مرتبة الفضلة

ولنتأمل النظرة النبوية للطعام في قوله صلوات ربي وسلامه عليه: «ما ملأ آدميٌ وعاءً شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيماتٍ يُقمن صلبه، فإن كان فاعلا فثلثٌ لطعامه وثلثٌ لشرابه وثلثٌ لنفسه» إنّ أشرّ ما يُملأ البطن، ومعلومٌ بالحس والتجربة والخبر الطبي أنّ أكثرَ ما يضرُ القلبَ والبدن امتلاءُ البطن والمعدة.

فالبطن إذا امتلأت بالطعام ضاقت عن الشراب.. وإذا شرب الإنسان ضاق عن النفس ووجد جُهداً ومعاناة كبيرة في تنفسه وكأنه يحمل أثقالاً على صدره!

لحظة من فضلك

كثير من الناس فهم شهر رمضان فهما خاطئا واوضح ما يدل على ذلك تلك الطوارئ التي تشدها كافة مؤسسات مجتمعاتنا بدءا من الافراد والاسر وانتهاء بالمجتمع كله والمتأمل في حال الامة الإسلامية والامة العربية على وجه الخصوص يجد أن الامة ممثلة في أفرادها تشحن طاقاتها وكأنها مقبلة على موسم جفاف وقحط ومجاعة لا تُبقي ولا تذر، فالمسلمون يستقبلون ضيفهم بافراغ جيوبهم عند التجار ... تجار الأطعمة والأشربة، وانقلبت الامور فبدلاً من أن يكون شهرُ رمضان شهر الصيام والإقلال من الطعام .. صار شهر الطعام والإكثار منه إلى حد غريب، ويخرج المسلم من رمضان ممتلئ الجسم عظيم الكرش لا ممتلئ الصحف بالأعمال الصالحة والحسنات وأنواع القرب والطاعات فهل تستطيع ان تجعل رمضان هذا العام مختلفا عن سابقه؟

يمكنك ذلك ان تخليت عن سلع الدنيا ورغبت في سلعة الله الا وهي الجنة... الجنة .... الجنة.

الطب الحديث أثبت أن الصيام يمكن الجسد من أداء وظائفه الحيوية

يقول تعالى في كتابه الكريم «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» (البقرة: 183) ويقول جل وعلا «وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون» (البقرة: 184) فهل اكتشف العلم الحديث السر في قوله تعالى «وأن تصوموا خير لكم» إن الطب الحديث لم يعد يعتبر الصيام مجرد عملية إرادية يجوز للإنسان ممارستها أو الامتناع عنها، فإنه وبعد الدراسات العلمية والأبحاث الدقيقة على جسم الإنسان ووظائفه الفسيولوجية ثبت أن الصيام ظاهرة طبيعية يجب للجسم أن يمارسها حتى يتمكن من أداء وظائفه الحيوية بكفاءة، وأنه ضروري جدا لصحة الإنسان تماما كالأكل والتنفس والحركة والنوم، فكما يعاني الإنسان بل يمرض إذا حرم من النوم أو الطعام لفترات طويلة، فإنه كذلك لابد أن يصاب بسوء في جسمه لو امتنع عن الصيام.

وفي حديث رواه النسائي عن أبي أمامة قال: قلت يا رسول مرني بعمل ينفعني الله به، قال: «عليك بالصوم فإنه لا مثل له» والسبب في أهمية الصيام للجسم هو أنه يساعده على القيام بعملية الهدم التي يتخلص فيها من الخلايا القديمة وكذلك الخلايا الزائدة عن حاجته، ونظام الصيام المتبع في الإسلام – والذي يشتمل على الأقل على أربع عشرة ساعة من الجوع والعطش ثم بضع ساعات إفطار – هو النظام المثالي لتنشيط عمليتي الهدم والبناء، وهذا عكس ما كان يتصوره الناس من أن الصيام يؤدي إلى الهزال والضعف، بشرط أن يكون الصيام بمعدل معقول كما هو في الإسلام، حيث يصوم المسلمون شهرا كاملا في السنة ويسن لهم بعد ذلك صيام ثلاثة أيام في كل شهر كما جاء في سنة النبي صلى الله عليه وسلم فيما رواه الإمام أحمد والنسائي عن أبي ذر رضي الله عنه: «من صام من كل شهر ثلاثة أيام فذلك صيام الدهر» فأنزل الله تصديق ذلك في كتابه «من جاء بالحسنة فله عشر أمثالها»، اليوم بعشرة أيام».

الصوم أشطر طبيب للتخسيس

إنه وبلا مبالغة يمكننا القول ان الصيام أقدر طبيب لتخسيس وارخصهم على الإطلاق، لانه يؤدي حتما إلى إنقاص الوزن، بشرط أن يصاحبه اعتدال في كمية الطعام في وقت الإفطار، والا يتخم الإنسان معدته بالطعام والشراب بعد الصيام، لقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يبدأ إفطاره بعدد من التمرات لا غير، أو بقليل من الماء ثم يقوم إلى الصلاة، وهذا الهدي هو خير هدي لمن صام عن الطعام والشراب ساعات طوال، فالسكر الموجود في التمر يشعر الإنسان بالشبع لانه يمتص بسرعة إلى الدم، وفي نفس الوقت يعطي الجسم الطاقة اللازمة لمزاولة نشاطه المعتاد.

اما لو بدأت طعامك بعد جوع باكل اللحوم والخضراوات والخبز فإن هذه المواد تاخذ وقتا طويلا كي يتم هضمها ويتحول جزء منها إلى سكر يشعر الإنسان معه بالشبع، وفي هذا الوقت يستمر الإنسان في ملء معدته فوق طاقتها توهما منه انه مازال جائعا، ويفقد الصيام هنا خاصيته المدهشة في جلب الصحة والعافية والرشاقة، بل يصبح وبالا على الإنسان حيث يزداد معه بدانة وسمنة، وهذا ما لا يريده الله تعالى لعباده بالطبع من تشريعه وامره لعباده بالصوم «شهر رمضان الذي انزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان، فمن شهد منكم الشهر فليصمه، ومن كان مريضا أو على سفر فعدة من أيام أخر، يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر» (البقرة: 185).