

# لذة والتجاة من النار

## بيوت المسلمين في رمضان

«شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (البقرة: 185)

قال المصطفى صلى الله عليه وسلم: «من صام رمضان إيمانًا واحتسابًا غفر له ما تقدم من ذنبه، ومن قام ليلة القدر إيمانًا واحتسابًا غفر له ما تقدم من ذنبه» - رواه البخاري ومسلم.

من كنوز الدعاء

الدعاء عند الإفطار: «ذهب الظلمة وابتلت العروق وثبت الأجر إن شاء الله».

دعاء لمن تفتقر عنده: «أفطر عندكم الصائمون وأكل طعامكم الأبرار، وصلت عليكم الملائكة»، والدعاء في ليلة القدر: «اللهم إنك عفو تحب العفو فاعف عني».

لشهر الصيام خصائص عظيمة وميزات فريدة، تنعكس إيجابيا على الصائم المسلم والمجتمع المسلم والبيوت المسلمة فالصائم يكون حريصا الا يرفث ولا يفسق ولا يجهل ويدع قول الزور والعمل به ويتجنب الغيبة والنميمة ويكف سمعه وبصره ويكف أذاه عن الناس ويغتنم الأوقات في الطاعة والذكر وصنوف العبادة والدعاء.

أما البيوت المسلمة في رمضان فلها خصائص إيمانية فهي بيوت يكثُر فيها تلاوة القرآن الكريم والاستماع إليه لأن البيت الذي يقرأ فيه القرآن يزداد خيرته وبركته والبيت الذي لا يقرأ فيه القرآن يقل خيرته ونقل بركته وذلك لأن الحياة في رحاب القرآن نعمة لا يعرفها إلا من ذاقها فتلاوته نعمة وبركة وتتنزل الرحمات على قارئيه والمستمعين إليه فتحشع قلوبهم وتتواصل مع كلمات الله.

قال محمد بن كعب: كنا نعرف قارئ القرآن بـ «صفرة اللون» يشير إلى سهره وطول تهجده وقبل لرجل ألا تتام؟ فقال: إن عجائب القرآن أطرن نومي، وصحب رجل آخر فرأه لا ينام فتعجب فقال: إن عجائب القرآن أطرن نومي وما أخرج من أعجوبة إلا وقعت في أخرى.

البيوت المسلمة في رمضان تطعم فيها الطعام وتوصل فيها الأرحام خاصة في شهر المواساة الذي يزداد فيه في رزق المؤمن كما ورد في الحديث الشريف «من فطر فيه صائما كان مغفرة لذنوبه، وعقرا لرقبته من النار» وكان له مثل أجره من غير أن ينقص من أجره شيء. قالوا يا رسول الله ليس لنا يجد ما يفتقر به الصائم قال: يعطي الله هذا الثواب لمن فطر صائما على مذقة لبن، أو تمر، أو شربة ماء».

إطعام الطعام منزلة عظيمة للمسلم الصائم فهذه طهارة لئله وبركة في منزله ومعاونة للصائمين على صيامهم وتحقيق مفاهيم إسلامية مثل التزاور في الله والتحاب باليمن الله وكذا صلة للرحم المسلمة، خاصة إذا كان الصائمون المطعمون من ذوي الرحم فيجتمع للمسلم فضلين معا (إطعام الصائم - وصلة الرحم).

وهي بيوت تعمر بالذكر والتسبيح، والدعاء في شهر الصيام، يرجى قبوله فليس هناك شيء أكثر على الله من الدعاء وأعظم أوقات الدعاء للصائم في ليلة القدر ووقت السحر وعند الإفطار فيستقبل الشهر بالدعاء «اللهم أهله علينا باليمن والإيمان والسلامة والإسلام والتوفيق لما تحب وترضى يبي وربك الله».

وهي بيوت تخرج منها الصدقات فتعطي للمحتاجين فالفضل الصدقة صدقة في رمضان والجمع بين الصيام والصدقة من أبلغ الأبواب في تكفير الخطايا واتقاء جهنم والبقاء بينهم وهي من موجبات الجنة التي أعد الله فيها غرقا لمن طيب الكلام وأطعم الطعام وأدام الصيام.

ولأن الصيام لا يسلم غالبا من اقتران خلل أو نقص به وتكفيره للذنوب مشروط بالتحفظ مما لا ينبغي قولها وفعلا فالصدقة تجبر نقصه ويغنيها ولهذا وجبت في رمضان زكاة الفطر طهارة للصائمين من اللغو والرفث وهي تحقيق معنى المجتمع المسلم المترابط المتكافل الذي يشعر الغني فيه بشعور الفقير ويحس بإحساسه ويكون المسلمون عندئذ بنيانا واحدا يشد بعضه بعضا ولا مجال للحقد والحسد والضغينة والبغضاء لأن الغني يبذل للفقير فيدعو له بالبركة في المال والرزق.

كما ان بيوت المسلمين في رمضان لا يستمع فيها إلى المعازف والأغاني وآلات اللهو وكل صنوف المنكرات وذلك بصوم آذان أهلها عن سماع الفواحش من القول البذيء من الكلام فتفتقر على سماع الهدى والذكر وطيب الكلام وتلك آذان المسلم التقى الذي يعلم مسؤوليته السمع «إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا» (الإسراء: 36).

إن البيوت التي يتعلق فيها أصحابها بالاستماع أو اللهو أو مشاهدته رغم كونهم صائمين هي بيوت استوطنها الشيطان فعبث بقلوب أهلها وسلك طريقا داخل عقولهم ومد حباله وشبكه في هذه البيوت «وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا أُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُهِينٌ» [لقمان: 6]

إن بيوتنا في رمضان هي بيوت هذبها الصيام وطهرها القيام ونقى أهلها الصبر على الطاعات وانتقلت بالأخلاق الإسلامية وانصهرت في معين الصيام.

اللهم نحننا من النار وأعدنا من دار الخزي والبوار وأسكننا برحمتك دار المتقين الأبرار يا أرحم الراحمين.

عليه الصلاة والسلام «بحسب ابن آدم لقيمات يقضن ضلبيه فإن كان لا محالة فثقت لطعامه وثقت لشرايه وثقت لنفسه» ومع ذلك فإن الناس يسرفون في تناول الطعام ويمألون بطونهم حتى التخمته.

ومن الناحية الصحية ما جاء عن الرسول صلى الله عليه وسلم «صوموا تصحوا»، فقد بينت الدراسات العلمية أن الأفراد الذين يتناولون طعامهم في شهر رمضان باعتدال وحسن اختيار تخفض عندهم نسبة الكوليسترول والدهون والسكر في الدم بالإضافة الى اراحة الجهاز الهضمي وتحسن في العديد من الجوانب الصحية ولكن للأسف ما يحدث هو العكس فنجد أن ملء البطون والاسراف في تناول ما لذ وطاب من كل أنواع الحلويات والاكالات الدسمة في هذا الشهر قد أدى الى حدوث العديد من الاضطرابات الهضمية بين الناس.

أما من الناحية الاقتصادية فنجد أن أغلب الاسر تستعد لشهر رمضان بشراء المزيد من الأغذية، ونجد أن الاسر تحمل نفسها عبئا ماديا كبيرا لتوفير هذه الاحتياجات الغذائية وحتى التجار قد وقعوا في نفس الخطأ فهم يقومون بتوفير كميات كبيرة مضاعفة عن الأيام العادية من اللحوم والأغذية الأخرى وكان الفرد يحتاج الى غذاء أكثر في شهر رمضان على حين أن معظم الأفراد لا يحتاجون إلى زيادة في المغذيات في شهر رمضان بل قد يحتاج بعضهم إلى كمية غذاء أقل خاصة من المواد النشوية والدهنية (المولدة للطاقة) وذلك راجع الى أن حركتهم إخوانك المسلمين، عدم صرف شيء مما وليت عليه لفائدة نفسك، استجابتك وفرحك بالضحك، الحذر من الرياء، رمضان وتبين من نتائج الدراسة زيادة وزن الأفراد خلال شهر رمضان ويرجع السبب في ذلك إلى الأسباب التالية:

1 - قلة الحركة خلال النهار يؤدي إلى قلة احتياج السعرات الحرارية.

2 - وجود اطعمة مميزة لهذا الشهر الكريم مثل الكنافة والقطيف والسبسوسك.

3 - كثرة الولائم فالصائم إما عازم أو معرّوم.

4 - الإفراط في تناول المواد والمعجنات والحلويات والمقبلات.

كما يلاحظ في شهر رمضان الكريم اختفاء الوجبات الصحية وظهور الاطعمة الأخرى المختلفة وقد يرجع ذلك الى عدة اسباب هي:

ما أن يطول علينا شهر رمضان المبارك حتى يقوم الناس بالعديد من السلوكيات الغذائية الخاطئة فلأسف هناك فهم خاطئ للممارسات الغذائية في الشهر الفضيل، فنجد أن الاسر تتسارع الي شراء وتكديس الاطعمة والتفنت في طبخها وملء المواضع بما لذ وطاب من الاكلات والأغذية حتى ان ربة الاسرة كل نهارها في المطبخ لتحضير هذا الكم الهائل من الطعام الذي يفوق احتياجات الاسرة.

كثرة الولائم في هذا الشهر الكريم فالصائم غالبا ما يكون داعيا أو مدعوا ومن هذا المنطلق يصعب تقديم الاطعمة الخفيفة والتي قد تكون صحية للضيوف.

لرمضان بعض الاطباق والاطعمة الخاصة والتي يحرص الصائمون على تناولها مما يحد من الاقبال على الخضراوات والفاكهة الطازجة.



ولو يسيرا من الاعتكاف.

28 - يحسن الجهر بالتكبير ليلة العيد ويومه إلى أداء الصلاة.

29 - اجعل لنفسك نصيبا من صوم التطوع ولا يكن عهدك بالصيام في رمضان فقط.

30 - حاسب نفسك في جميع أمورك ومنها:

المحافظة على الصلاة جماعة، الزكاة، صلة الأرحام، بر الوالدين، تفقد الجيران، الصفح عنم بينك وبينه شحنا، عدم الاسراف، تربية من تحت يديك، الاهتمام بأمور إخوانك المسلمين، عدم صرف شيء مما وليت عليه لفائدة نفسك، استجابتك وفرحك بالضحك، الحذر من الرياء، رمضان وتبين من نتائج الدراسة زيادة وزن الأفراد خلال شهر رمضان ويرجع السبب في ذلك إلى الأسباب التالية:

1 - قلة الحركة خلال النهار يؤدي إلى قلة احتياج السعرات الحرارية.

2 - وجود اطعمة مميزة لهذا الشهر الكريم مثل الكنافة والقطيف والسبسوسك.

3 - كثرة الولائم فالصائم إما عازم أو معرّوم.

4 - الإفراط في تناول المواد والمعجنات والحلويات والمقبلات.

كما يلاحظ في شهر رمضان الكريم اختفاء الوجبات الصحية وظهور الاطعمة الأخرى المختلفة وقد يرجع ذلك الى عدة اسباب هي:

ما أن يطول علينا شهر رمضان المبارك حتى يقوم الناس بالعديد من السلوكيات الغذائية الخاطئة فلأسف هناك فهم خاطئ للممارسات الغذائية في الشهر الفضيل، فنجد أن الاسر تتسارع الي شراء وتكديس الاطعمة والتفنت في طبخها وملء المواضع بما لذ وطاب من الاكلات والأغذية حتى ان ربة الاسرة كل نهارها في المطبخ لتحضير هذا الكم الهائل من الطعام الذي يفوق احتياجات الاسرة.

كثرة الولائم في هذا الشهر الكريم فالصائم غالبا ما يكون داعيا أو مدعوا ومن هذا المنطلق يصعب تقديم الاطعمة الخفيفة والتي قد تكون صحية للضيوف.

لرمضان بعض الاطباق والاطعمة الخاصة والتي يحرص الصائمون على تناولها مما يحد من الاقبال على الخضراوات والفاكهة الطازجة.

تعاطي مالا ينفك بل يضرك.

10 - اعلم أن العمل أمانة فحاسب نفسك هل أدأوه كما ينبغي.

11 - سارع إلى طلب العفو ممن ظلمته قبل أن يأخذ من حسناتك.

12 - احرص على أن تفتقر صائما فيصير لك مثل أجره.

13 - اعلم أن الله أكرم الأكرمين وأرحم الراحمين ويقبل التوبة من التائبين وهو سبحانه شديد العقاب يمهل ولا يمهل.

14 - إذا فعلت معصية وسترك الله سبحانه وتعالى فاعلم أنه إنذار لك لتتوب فسارع للتوبة واعقد العزم على عدم العودة لتلك المعصية.

15 - اعلم أن الله سبحانه تعالى أباغ لنا الترويح عن النفس بغير الحرام ولكن التمسادي وجعل الوقت كله ترويحاً فبوت فرصة الاستزادة من الخير.

16 - احرص على الاستزادة من معرفة تفسير القرآن - وأحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم - والسيرة العطرة - وعلوم الدين، فطلب العلم عبادة.

17 - استعد على جلسات السوء والحرص على مصاحبة الأخيار الصالحين.

18 - إن الاعتدال على التكبير إلى المساجد يدل على عظيم الشوق والأنس

تنوقف ونهمل أنفسنا نتصالح مع الشيطان ونركز على البدن في الغذاء لا على الروح والبدن معا.

وهذه جملة من النصائح الرمضانية التي من يعمل بها تنهض بهمة ويسمو بها عمله وروحه ومنها:

1 - احرص على أن يكون هذا الشهر المبارك نقطة محاسبة وتقويم لأعمالك ومراجعة وتصحيح لحياتك.

2 - احرص على المحافظة على صلاة التراويح جماعة فقد قال صلى الله عليه وسلم من صلى مع الإمام حتى ينصرف كتب له قيام ليلة

احذر من الإسراف في المال وغيره فالإسراف محرم ويقل من حظك في الصدقات التي توجر عليها.

4 - اعقد العزم على الاستمرار بعد رمضان على ما اعتدت عليه فيه.

5 - اعتبر بمضي الزمان وتتابع الأحوال على انقضاء العمر.

6 - إن هذا الشهر هو شهر عبادة وعمل وليس شهر نوم وكسل.

7 - عود لسائلك على دوام الذكر ولا تكن من الذين لا يذكرون الله إلا قليلا.

8 - عند شعورك بالجوع تذكر أنك ضعيف ولا تستغني عن الطعام وغيره من نعم الله.

9 - انتهت فرصة هذا الشهر للامتاع الدائم عن

وقال البراء بن عازب رضي الله عنه: رفعت الصلاة مع النبي صلى الله عليه وسلم فوجدت قيامه فركعته فوجدت الركون فسجدته فجلوسه بين السجدين قريبا من السواء وفي رواية ما خلا القيام والقعود قريبا من السواء والمراد أنه إذا اطل القيام أطل الركون والسجود وما بينهما وإذا خفف القيام خفف الركون والسجود وما بينهما.

ويصح أئمة المساجد بأن يقرأوا صلاة رسول الله صلى الله عليه وسلم في زاد المعاد وفي كتاب الصلاة لابن القيم رحمه الله فقد أجاد في وصفها وأفاد رحمه الله وغفر لنا وله ولوالدينا ولجميع المسلمين.

والله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

وعلى الصائمين معرفة أن شهر رمضان كان فرصة للتغيير، ففرصة لكسب المزيد من المهارات، ففي رمضان تعلمنا كيف ننظم الوقت نأكل في موعد محدد ونسك عن الطعام في وقت محدد، وتتعلم منه أيضا فن الاتزان فنحن في رمضان نوازن بين غذاء الروح وغذاء البدن ففي بقية شهور السنة نركز على غذاء البدن ونهمل غذاء الروح فيحدث الكسل والفقر وعدم المقدرة على

العبادة أما في رمضان فيزيد تركيزنا على غذاء الروح مثل الذكر، قيام الليل، القرآن فتنتشط الروح وإذا نشطت الروح أصبح الجسد قادرا على الطاعة والزيادة فيها، ونتعلم من رمضان أيضا الصبر والمسامحة والإيثار فكثرنا ما كنت أجد على مائدة الإفطار أخوة لي قبل أن يأكل أحدهم تمرته ينظر إلى من بجانبه فإن لم يجد أمامه تمرا أتره على نفسه والكثير من الأخلاق، فلماذا بعد رمضان نترك كل هذا بعد أن تعودنا عليه وعندي مثال لرجل يمتك سيارته قام بإدخالها إلى مركز الصيانة لعمل صيانة لها وإصلاح ما فسد فيها ثم بعد أن تمت عملية الصيانة اللازمة لها وتزويدها بالبنزين أوقف السيارة ولم يستعملها ... فهل هذا معقول بعد أن أصبحت السيارة قادرة على السيرة بسرعة وبقوة يتركها.

فهذا الحال يحدث بعد رمضان فبعد أن يتم شحن بطاريات الإيمان فيها ونصبح قادرين على المضي في طريق الهداية والإيمان

