ـــة والنجاة من النار

التنبيهات على المخالفات في الصلاة وقال ان هذا العمل يشغل المصلي عن الخشوع والتدبر ويعتبر عبثا.

17 – أن بعض أئمة المساجد يرفع صوته بدعاء القنوت أكثر من اللازم ولا ينبغي رفع الصوت إلا بقدر ما يسمع المأموم وقد قال تعالى: «ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ» ولما رفع الصحابة رضي الله عنهم أصواتهم بالتكبير نهاهم النبي صلى الله عليه وسلم عن ذلك، وقال «أربعوا على أنفسكم إنكم لا تدعون أصما ولا غائبا» رواه البخاري ومسلم.

18 – يلاحظ على كثير من الأئمة في الصلوات التي يشرع تطويل القراءة فيها كقيام رمضان وصلاة الكسوف أنهم يخففون الركوع والسجود والقيام بعد الركوع والجلوس بين السجدتين والمشروع أن تكون الصلاة متناسبة اقتداء بالنبي صلى الله عليه وسلم فقد كان مقدار ركوعه وسجوده قريبا من قيامه وكان إذ رفع رأسه من الركوع مكث قائما حتى يقول القائل قد نسي وإذا رفع رأسه من السجود مكث جالسا حتى يقول القائل قد نسي.

وقال البراء بن عازب رضي الله عنه: رمقت الصلاة مع النبي صلى الله عليه وسلم فوجدت قيامه فركعته فقيامه بعد الركوع فسجدته فجلوسه بين السجدتين قريبا من السواء وفي رواية ما خلا القيام والقعود قريبا من السواء والمراد أنه إذا أطال القيام أطال الركوع والسجود وما بينهما وإذا خفف القيام خفف الركوع والسجود وما بينهما.

وينصح أئمة المساجد بأن يقرءوا صفة 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. وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

وعلى الصائمين معرفة أن شهر رمضان كان فرصة للتغيير، فرصه لكسب المزيد من المهارات، ففي رمضان تعلمنا كيف ننظم الوقت نأكل في موعد محدد ونمسك 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 والفتور وعدم المقدرة على العبادة أما في رمضان فيزيد تركيزنا على غذاء الروح مثل الذكر، قيام الليل، القرآن فتنشط الروح وإذا نشطت الروح أصبح الجسد قادرا على الطاعة والزيادة فيها، ونتعلم من رمضان أيضا الصبر والمسامحة والإيثار فكثيرا ما كنت أجد على مائدة الإفطار اخوة لي قبل أن يأكل أحدهم تمرته ينظر إلى من بجانبه فان لم يجد أمامه تمرا آثره على نفسه والكثير من الأخلاق، فلماذا بعد رمضان نترك كل هذا بعد أن تعودنا عليه وعندي مثال لرجل يمتلك سيارة 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 فينا ونصبح قادرين على المضي في طريق الهداية والإيمان نتوقف 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 بهمته 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 ويقلل من حظك في الصدقات التي تؤجر 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 لسانك 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 – انتهز فرصة هذا الشهر للامتناع الدائم عن تعاطي مالا ينفعك بل يضرك.

10 – اعلم أن العمل أمانة فحاسب نفسك هل أداؤه كما ينبغي.

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

12 – احرص على أن تفطر صائما فيصير لك مثل أجره.

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

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 أباح لنا الترويح عن النفس بغير الحرام ولكن التمادي وجعل الوقت كله ترويحا يفوت 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 – ابتعد عن جلساء السوء واحرص على مصاحبة الأخيار الصالحين.

18 – إن الاعتياد على التبكير إلى المساجد يدل على عظيم الشوق والأنس بالعبادة ومناجاة الخالق.

19 – احرص على توجيه من تحت إدارتك إلى ما ينفعهم في دينهم فإنهم يقبلون منك أكثر من غيرك.

20 – لا تكثر من أصناف الطعام في وجبة الإفطار فهذا يشغل أهل البيت عن الاستفادة من نهار رمضان في قراءة القرآن وغيره من العبادات.

21 – قلل من الذهاب إلى الأسواق في ليال رمضان وخصوصا في آخر الشهر لئلا تضيع عليك تلك الأوقات الثمينة.

22 – اعلم أن هذا الشهر المبارك ضيف راحل فأحسن ضيافته فما أسرع ما تذكره إذا ولى.

23 – احرص على قيام ليالي العشر الأواخر فهي ليالي فاضلة وفيها ليلة القدر التي هي خير من ألف شهر.

24 – اعلم أن يوم العيد يوم شكر للرب فلا تجعله يوم انطلاق مما حبست عنه نفسك في هذا الشهر.

25 – تذكر وأنت فرح مسرور بيوم العيد إخوانك اليتامى والثكالى والمعدمين واعلم أن من فضلك عليهم قادر على أن يبدل هذا الحال فسارع إلى شكر النعم ومواساتهم.

26 – احذر من الفطر دون عذر فإن من أفطر يوما من رمضان لم يقضه صوم الدهر كله ولو صامه.

27 – اجعل لنفسك نصيبا 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 عمن بينك وبينه شحناء، عدم الإسراف، تربية من تحت يديك، الاهتمام بأمور إخوانك المسلمين، عدم صرف شيء مما وليت عليه لفائدة نفسك، استجابتك وفرحك بالنصح، الحذر من الرياء، حبك لأخيك ما تحب لنفسك، سعيك بالإصلاح، عدم غيبة إخوانك، تلاوة القرآن وتدبر معانيه، الخشوع عند سماعه.

وشهر رمضان هو شهر عبادة وتقرب إلى الله عز وجل وليس بشهر الموائد والاسراف في تناول الطعام، وفي الحقيقة السلوك الغذائي الذي يتبعه بعض الصائمين في شهر رمضان سلوك خاطئ من النواحي الدينية والصحية والاقتصادية فمن الناحية الدينية يقول الله عز وجل في كتابه العزيز «وكلوا وشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين» ويقول الرسول عليه الصلاة والسلام «بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه» ومع ذلك فان الناس يسرفون في تناول الطعام ويملأون بطونهم حتى التخمة.

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

اما من الناحية الاقتصادية فنجد أن أغلب الاسر تستعد لشهر رمضان بشراء المزيد من الاغذية، 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 الايام العادية من اللحوم والاغذية الاخرى وكأن الفرد يحتاج الى غذاء اكثر في شهر رمضان على حين أن معظم الافراد 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 وجهدهم المبذول في شهر رمضان أقل وقد أجرينا دراسة علمية في شهر 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 والسمبوسك.

3 – كثرة الولائم فالصائم إما عازم أو معزوم.

4 – الافراط في تناول المواد والمعجنات والحلويات والمقليات.

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

ما أن يطل علينا شهر رمضان المبارك حتى يقوم الناس بالعديد من السلوكيات الغذائية الخاطئة فللأسف هناك فهم خاطئ للممارسات الغذائية في الشهر الفضيل، فنجد أن الاسر تتسارع الى شراء وتكديس الاطعمة والتفنن في طبخها وملء الموائد بما لذ وطاب من الاكلات والاغذية 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 داعياً أو مدعواً 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.

بيوت المسلمين في رمضان

«شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ 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 ـ صلى الله عليه وسلم: «من صام رمضان إيمانًا واحتسابًا غُفر له ما تقدّم من ذنبه، ومن قام ليلة القدر إيمانًا واحتسابًا غُفر له ما تقدّم من ذنبه» – رواه البخاري ومسلم.

من كنوز الدعاء

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

دعاؤك لمن تفطر 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 ايجابا 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 يكثر فيها تلاوة القرآن الكريم والاستماع إليه لان البيت الذي يقرأ فيه القرآن يزداد خيره وبركته والبيت الذي لا يقرأ فيه القرآن يقل خيره وتقل بركته وذلك لان الحياة في رحاب القرآن نعمة لا يعرفها إلا من ذاقها فتلاوته نعمة وبركة وتتنزل الرحمات على قارئيه والمستمعين إليه فتخشع قلوبهم وتتواصل مع كلمات الله.

قال محمد بن كعب: كنا نعرف قارئ القرآن بـ «صفرة اللون» يشير إلى سهره وطول تهجده

وقيل لرجل ألا تنام؟ فقال: إن عجائب القرآن أطرن نومي، وصحب رجل آخر فرآه لا ينام فتعجب فقال: إن عجائب القرآن أطرن نومي وما أخرج من أعجوبة إلا وقعت في أخرى.

والبيوت المسلمة في رمضان يطعم فيها الطعام وتوصل فيها الأرحام خاصة في شهر المواساة الذي يزاد فيه في رزق المؤمن كما ورد في الحديث الشريف «من فطر فيه صائما كان مغفرة لذنوبه، وعتقا لرقبته من النار، وكان له مثل أجره من غير أن ينقص من أجره شيء. قالوا يا رسول الله ليس كلنا يجد ما يفطّر به الصائم قال: «يعطي الله هذا الثواب لمن فطّر صائما على مذقة لبن، أو تمرة، أو شربة ماء».

وإطعام الطعام منزلة عظيمة للمسلم الصائم فهذه طهرة لماله وبركة في منزله ومعاونة للصائمين على صيامهم وتحقيق لمفاهيم إسلامية مثل التزاور في الله والتحاب في 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 أكرم 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 ربي وربك الله».

وهي بيوت تخرج منها الصدقات فتعطى للمحتاجين فأفضل الصدقة صدقة في رمضان والجمع بين الصيام والصدقة من أبلغ الأبواب في تكفير الخطايا واتقاء جهنم والمباعدة بينهم وهي من موجبات الجنة التي أعد الله فيها غرفا 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 قولا وفعلا فالصدقة تجبر نقصه وخلله ولهذا وجبت في رمضان زكاة الفطر طهرة للصائمين من اللغو والرفث وهي تحقيق لمعنى المجتمع المسلم المترابط المتكافل الذي يشعر الغني فيه شعور 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 اهلها عن سماع الفواحش من القول البذيء من الكلام فتفطر على سماع الهدي والذكر وطيب الكلام وتلك آذان المسلم النقي الذي يعلم مسؤولية السمع «إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْؤُولًا» (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 وشباكه 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 وائتلفت بالأخلاق الإسلامية وانصهرت في معين الصيام.

اللهم نجنا من النار وأعذنا من دار الخزي والبوار وأسكنا برحمتك دار المتقين الأبرار يا أرحم الراحمين.