العشر الأواخر

لا بد فيها من نية، لقوله صلى الله عليه وسلم: «إنما الأعمال بالنيات» [متفق عليه].

5 – الطهارة الكبرى: فلا يجوز للمعتكف أن يدخل المسجد وهو جنب إلا عابر سبيل فقط، أما أن يعتكف ويلزم المسجد وهو جنب فلا يجوز بل ذلك محرم عليه، فلا بد من الطهارة من الجنابة والحيض والنفاس من أجل المكث في المسجد، لقوله صلى الله عليه وسلم: «لا أحل المسجد لحائض ولا جنب» [أخرجه أبو داود وابن خزيمة وغيرهما وضعفه الألباني في تمام المنة 118].

6 – إذن الزوج للزوجة: فكما أن المرأة لا تصوم تطوعاً إلا بإذن زوجها، فكذلك الاعتكاف لا تعتكف إلا بإذنه، ولو كان اعتكافها منذوراً. ويدل على ذلك حديث عائشة رضي الله عنها قالت: «كان النبي صلى الله عليه وسلم يعتكف في العشر الأواخر من رمضان، فكنت أضرب له خباء فيصلي الصبح ثم يدخله، فاستأذنت حفصة عائشة أن تضرب خباء فأذنت لها، فضربت خباء. فلما رأته زينب بنت جحش ضربت خباء آخر، فلما أصبح النبي صلى الله عليه وسلم رأى الأخبية فقال: ما هذا؟ فأخبر فقال النبي صلى الله عليه وسلم آلبر تُرَون بهن؟ فترك الاعتكاف ذلك الشهر ثم اعتكف عشراً من شوال» [أخرجه البخاري]. وقد جاء عند أبي داود: «أن حفصة استأذنته فأذن لها»، وعن عائشة رضي الله عنها قالت: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعتكف في كل رمضان، وإذا صلى الغداة دخل مكانه الذي اعتكف فيه، قال: فاستأذنته عائشة أن تعتكف فأذن لها، فضربت فيه قبة، فسمعت بها حفصة فضربت قبة، وسمعت زينب بها فضربت قبة أخرى، فلما انصرف رسول الله صلى الله عليه وسلم من الغداة أبصر أربع قباب، فقال: ما هذا؟ فأخبر خبرهن، فقال: ما حملهن على هذا؟ البر؟ انزعوها فلا أراها «فنزعت فلم يعتكف في رمضان حتى اعتكف في آخر العشر من شوال» [أخرجه البخاري]

قال ابن حجر رحمه الله:

في الأحاديث السابقة دليل على ان المرأة لا تعتكف حتى تستأذن زوجها، وأنها إذا اعتكفت بغير إذنه كان له أن يخرجها، وإن كان بإذنه فله أن يرجع فيمنعها [فتح الباري 4/351].

ما يجوز للمعتكف وما لا يجوز:

اتفق الفقهاء على أنه يلزم المعتكف البقاء في المسجد وأن يُلزم نفسه بذلك، ولا يخرج من معتكفه إلا لعذر شرعي أو ضرورة أو حاجة. ودليل ذلك ما روته عائشة رضي الله عنها قالت: «إن رسول الله صلى الله عليه وسلم ليدخل على رأسه وهو في المسجد فأرجله، وكان لا يدخل البيت إلا لحاجة الإنسان إذا كان معتكفاً» تعني البول والغائط [أخرجه البخاري ومسلم]، وعنها رضي الله عنها قالت: «السنة على المعتكف ألا يعود مريضاً، ولا يشهد جنازة، ولا يمس امرأة ولا يباشرها، ولا يخرج لحاجة إلا لما لا بد منه، (ولا اعتكاف إلا بصوم، ولا اعتكاف إلا في مسجد جامع)» [أخرجه أبو داود وما بين القوسين ليس من كلام عائشة رضي الله عنها وهو ضعيف. فتح الباري 4/347].

المقصود ان هناك أموراً يجب أن يعرفها المعتكف حتى لا يفسد اعتكافه وهي:

1 – يجوز أن يخرج من المعتكف للحاجة الماسة كالبول والغائط.

2 – يجوز الخروج من أجل الطهارة من الحدث الأكبر والأصغر، إذا لم يكن بالجامع أو المسجد دورات مياه.

3 – يجوز الخروج لأداء صلاة الجمعة، لأنها فرض ولا تسقط بحال، وخروجه لها لا يبطل اعتكافه.

4 – يجوز الخروج من أجل إحضار أكل وشرب ولبس يحتاجه، ما لم يكن هناك من يأتيه به.

5 – ولا يجوز له الخروج من أجل أن يأكل ويشرب في بيته، فإن خرج لذلك بطل اعتكافه لجواز الأكل والشرب في المسجد.

6 – ويجوز الخروج إذا دعاه ولي الأمر للنفير، لأنه واجب عليه.

7 – يجوز خروج المعتدة لتعتد في بيتها، وخاصة المتوفى عنها زوجها فهي مأمورة بالعدة في بيت زوجها.

8 – يجوز الخروج لأداء شهادة لا بد من الإدلاء بها.

9 – يجوز الخروج إذا خاف على نفسه من سلطان، أو خاف على حرمته من أن تنتهك، أو خاف على ماله أن ينهب.

10 – يجوز الخروج من أجل المرض الذي لابد له من رعاية واهتمام وخدمة فراش، ولا يبطل اعتكافه بذلك، ولا يجوز له الخروج إن المرض خفيفاً كالصداع الخفيف والحمى الخفيفة وألم الضرس، ففي هذه الحال بقاؤه في البيت والمسجد سواء، فلا حاجة لخروجه من المسجد.

11 – يجوز الخروج للحيض والنفاس، لأنهما ليستا من أهل الصلاة في تلك الحال ، أما المستحاضة فلا تخرج لأنها من أهل الصلاة، وعليها أن تتحفظ لئلا تلوث المسجد.

12 – من خرج ناسياً فلا شيء عليه.

13 – لا يجوز الخروج من أجل عيادة المريض أو زيارة قريب أو صديق، ولا يشهد جنازة، ولا يذهب ليصلي عليها أو ليشهد دفنها، ولا يحضر غسلها ما لم يكن ذلك متعيناً عليه، بحيث لا يمكن لأحد أن يقوم بهذا الأمر إلا هو، فإنه يجب عليه الخروج والحالة تلك.

14 – يجوز له أن يعقد الزواج في المسجد، وكذلك حضور عقد زواج غيره في المسجد، لأن ذلك لا يطول كتشميت العاطس ورد السلام.

15 – لا يجوز الخروج من أجل تجارة أو للفرجة والنزهة أو التكسب في المسجد، ولا يجوز اشتراط ذلك، قال تعالى: «ولا تباشروهن وأنتم عاكفون في المساجد» [البقرة 187].

16 – ويجوز له أن يحدث أهله في معتكفه، فعن صفية بنت حيي قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم معتكفا فأتيته أزوره ليلاً، فحدثته ثم قمت، فانقلبت فقام معي ليقلبني وكان مسكنها في دار أسامة بن زيد، فمر رجلان من الأنصار، فلما رأيا النبي صلى الله عليه وسلم أسرعا. فقال النبي صلى الله عليه وسلم: «على رسلكما، إنها صفية بنت حيي» فقالا: سبحان الله يا رسول الله، قال: «إن الشيطان يجري من الإنسان مجرى الدم، وإني خشيت أن يقذف في قلوبكما سوءاً [شراً] أو قال شيئا» [أخرجه البخاري واللفظ له، وأخرجه مسلم وما بين القوسين عند مسلم].

كما يجوز له أن يستقبل من يزوره في المسجد للحديث معه كالزوجة والأولاد والوالدين والإخوان والأصدقاء، لكن لا يُطيل الحديث معهم ولا يتكلم فيما يُغضب الله تعالى.

17 – يجوز الخروج فيما سبق إذا كان الاعتكاف تطوعاً، أما إذا كان نذراً فلا يخرج ما لم يشترط قبل دخول المسجد للاعتكاف، ولا يجوز الاشتراط فيما جاء في الأمر الخامس عشر (15) من التنبيهات، فإنه لا يجوز الاشتراط فالجماع في المسجد معصية لله تعالى، والتكسب في المسجد منهي عنه. وكذلك البيع والشراء والصناعة، فكل ذلك لا يجوز في المسجد.

18 – والسنة للمعتكف أن لا يزور مريضاً، ولا يجيب دعوة، ولا يقضي حوائج أهله بل يوكل من يقوم لهم بذلك من محارمهم، ولا يذهب إلى عمله خارج المسجد. [فتاوى اللجنة الدائمة 10/410].

19 – إذا خرج المعتكف من معتكفه وكان ناذراً لذلك، فيجب عليه قضاء ذلك اليوم، وعليه كفارة يمين، لأنه في نذره، لأن الوفاء بنذر الطاعة واجب، لقوله صلى الله عليه وسلم: « من نذر أن يطيع الله فليطعه، ومن نذر أن يعص الله فلا يعصه « كمن خرج لإنقاذ ماله، أو إسعاف أهله، أو خوفاً على نفسه، أو ما شابه ذلك. [الفقه الإسلامي وأدلته 3/1771].

مبطلات الاعتكاف:

يبطل الاعتكاف بأحد الأمور التالية:

1 – الردة: فمن ارتد عن دينه والعياذ بالله، فقد خرج من الإسلام وأصبح في عداد الكفار، والكافر غير مطالب بفروع الدين، ما لم يؤمن بأصوله، والاعتكاف من فروع الدين. وإذا عاد إلى الإسلام فلا قضاء عليه عند جمهور العلماء.

2 – الحيض والنفاس: وقد سبق توضيح ذلك.

3 – الجماع: فمن جامع أثناء اعتكافه فقد بطل بمقتضى الدليل القرآني، فقد قال الله تعالى: «ولا تباشروهن وأنتم عاكفون في المساجد «، فمن جامع فقد بطل اعتكافه، وكذلك المرأة المعتكفه. ويبطل الاعتكاف أيضاً بالقبلة والمباشرة مع الإنزال للآية السابقة. وكذلك لو أنزل بسبب النظر المحرم.

4 – الخروج بلا ضرورة ولا حاجة.

5 – السكر، والإغماء والجنون الطويلان، وذلك لعدم أهليتهم للعبادة.

وقفات رمضانية

• كيف نتجنب سوء الهضم؟

– يجب تصغير حجم اللقيمات التي نتناولها ثم يمضغ الطعام جيداً في الفم حيث يحقق ذلك هضماً جزئياً للطعام وبالتالي يخفف العبء الملقى على المعدة في الهضم.

– مغادرة مائدة الطعام دون الوصول إلى مرحلة الشبع الكامل تمنع الإصابة بالإجهاد المعوي.

– ابدأ الوجبة الغذائية بالسوائل مثل: الشوربة (الحساء) التي تهيء المعدة لاستقبال الطعام بتنشيط إفراز عصاراتها الهاضمة.

– تجنب الأغذية معقدة التركيب مثل: المقليات خصوصاً في وجبة الإفطار حيث تكون المعدة في حالة خمول وظيفي.

– تجنب الماء المثلج والمشروبات المثلجة التي تؤدي إلى احتقان المعدة والتشنج وما يتبعها من أعراض سوء الهضم والقيء.

– يجب الاعتدال في استهلاك البهارات والتوابل وخاصة الحريفة لوقاية جدار المعدة والأمعاء ولتجنب الإصابة بالحموضة.

، ما هو تأثير التمر على مرضى السكري؟

– يوجد أنواع عديدة من التمور الجافة ونصف الجافة والطرية والطازجة وكلها غنية في محتواها من السكريات البسيطة مثل الغلوكوز والفركتوز مما يساعد على سرعة امتصاصها في الجسم ونظرا لبطء احتراقها في مريض السكري فان تناول كميات كبيرة منها يرفع مستوى السكر في الدم.

وينصح في مثل هذه الحالات بتناول عدد 2 – 3 تمرات فقط في اليوم.

، ما الأسلوب الامثل لتغذية الحامل في رمضان؟

– افتى بعض علماء الدين بالرخصة للحامل بالإفطار في شهر رمضان خاصة في الأشهر الأخيرة من الحمل لعدم التأثير على صحة الأم والجنين أثناء الصيام.

ولكن في حالة الصيام يجب على الأم الحامل عند تناول وجبة الافطار او بين وجبتي السحور والإفطار ان تركز على تناول الخضر والفاكهة الطازجة لتجنب حالات الامساك مع تناول كميات كافية من اللحوم مثل الدواجن أو اللحوم الحمراء وكذلك منتجات الألبان أو البيض والعصائر الطبيعية بدون مضافات حافظة مع قليل من الزيوت النباتية والنشويات لتجنب زيادة الوزن التي تسبب متاعب عند الوضع.

مرضى الكبد وكيفية الصيام في رمضان

لا ينصح مريض الكبد من الناحية الغذائية بالصيام نظرا لاعتبار الكبد هو مصنع المغذيات في الجسم وحالات الإصابة بالفشل الكبدي أو الفيروسات الكبدية أو الأمراض الخبيثة تؤثر بصورة مباشرة على الحالة الصحية العامة للجسم ما يستوجب الرعاية الصحية المناسبة.

وتناول الأدوية بالجرعات المحددة وفي مواعيد محددة قد تتعارض مع مواعيد الصوم وينصح في مثل هذه الحالات بإطعام فقير عن كل يوم افطار.

، هل يوجد نظام غذائي في رمضان لمرضى الأنيميا؟

– يعاني مريض الانيميا خللا في كرات الدم الحمراء سواء شكل كرات الدم او عددها او حجمها او لونها عن الحالة الطبيعية وقد ترجع اسباب ذلك الى اسباب وراثية او الى حالات مرضية او الى اسباب غذائية نتيجة عدم تناول كميات كافية من مصادر البروتين مثل اللحوم والاسماك والدواجن والبقوليات.

او عدم تناول فيتامينات مثل حمض الفوليك الموجود في الخميرة او فيتامين بـ12 الموجود في الكبدة او عدم تناول كميات كافية من عنصر الحديد الموجود في اللحوم او العسل الاسود او التمر او وجود مواد في الغذاء تمنع او تعيق امتصاص الحديد في الجسم مثل حمض التانيك الموجود في الشاي الاسود المغلي او حمض الفايتيك الموجود في اغلفة الحبوب مثل قشور الفول او الردة ما يعيق امتصاص الحديد.

وعلى ذلك ينصح لمريض الانيميا الصائم بان يتناول كميات اضافية من الكبدة المشوية او المسلوقة او اللحوم الحمراء وملعقة خميرة بيرة مع كوب من العصير الطبيعي حيث يساعد فيتامين ج الموجود في الموالح والجوافة والفلفل الأخضر على سرعة امتصاص الحديد مع تناول السلطات الخضراء الطازجة والامتناع عن شرب الشاي الاسود المغلي عقب الافطار ويمكن الاكتفاء بكوب شاي خفيف بعد الافطار بساعة على الاقل اذا لزم الامر.

، هل هناك علاج للالتهاب البروستاتا من الأغذية الطبيعية؟

– من الأطعمة التي تساعد في علاج التهاب البروستاتا الثوم والخميرة الجافة والبليلة والجزر الأصفر واللب الأبيض وزيت السمك ومستخلص غلي شواشي الذرة والجنسنغ الصيني.

، هل يجوز أكل الأرز المخصص لمرضى السكري كريجيم ولماذا؟

– أرز الريجيم:

إذا كان هناك أرز مخصص لمرضى السكرى فذلك يعني انه بطيء الهضم لمواجهة ضعف إفراز الأنسولين ولكن إذا كان سعره غاليا فيمكن أثناء الريجيم استخدام الأرز العادي لكن بكميات صغيرة بحجم كوب الزبادي المتوسط في الوجبة وبدون خبز أو معكرونة في نفس الوجبة.