مجتمع المسلمين في شهر الصيام

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.

قراءة القرآن

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 وتنزل الرحمات على قارئيه والاستماع إليه فتخشع قلوبهم وتتواصل مع كلمات الله.

قال محمد بن كعب: كنا نعرف قارئ القرآن به «صفرة اللون» يشير إلى سهره وطول تهجده وقيل لرجل ألا تنام؟ فقال: إن عجائب القرآن أطرن نومي.

وصحب رجل آخر قرأه لا ينام فتعجب فقال: إن عجائب القرآن أطرن نومي وما أخرج من أعجوبة إلا وقعت في أخرى.

إطعام الطعام

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 يفطر به الصائم قال: «يعطي الله هذا الثواب لمن فطر 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).

الذكر والتسبيح

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).

إخراج الصدقات

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 فتكفيره 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.

خاوية من المعازف

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 البذئ من الكلام فتفطر على سماع الهدى والذكر وطيب الكلام وتلك آذان المسلم التقي الذي يعلم مسؤولية السمع «إنَّ السَّمْعَ والبَصَرَ والفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْؤُولاً» (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 مَن يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَن سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا أُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُّهِينٌ» (لقمان: 6).

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

كنوز الحسنات

ارشد النبي صلى الله عليه وسلم امته الى كل خير وفلاح في الدنيا والاخرة وكشف لها عن كنوز من اصابها اصاب خيرا كثيرا لا يحصى ولا يعد واجرا وثوابا ليس له حد ومن هذه الكنوز:

الكنز الأول: الدعاء

اللهم اغفر للمؤمنين والمؤمنات الأحياء منهم والأموات، قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «من استغفر للمؤمنين والمؤمنات كتب الله له بكل مؤمن ومؤمنة حسنة».

الكنز الثاني: التسبيح

سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «كلمتان خفيفتان على اللسان، ثقيلتان في الميزان، حبيبتان إلى الرحمن: سبحان الله وبحمده، سبحان الله العظيم».

الكنز الثالث: قراءة ما تيسر من القرآن

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «من قرأ حرفا من كتاب الله فله به حسنة، والحسنة بعشر أمثالها، لا أقول «الم» حرف ولكن: الف حرف، ولام حرف، وميم حرف».

الكنز الرابع: قول الحمد لله

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «الطهور شطر الإيمان، والحمد لله تملأ الميزان، وسبحان الله والحمد لله تملآن ما بين السماء والأرض، والصلاة نور، والصدقة برهان، والصبر ضياء، والقرآن حجة لك أو عليك، كل الناس يغدو، فبائع نفسه، فمعتقها أو موبقها».

الكنز الخامس: سبحان الله عدد ما خلق سبحان الله ملء.. الحديث

عن أبي امامة رضي الله عنه قال: رآني النبي صلى الله عليه وآله وسلم وانا أحرك شفتي فقال لي: «بأي شيء تحرك شفتيك يا أبا امامة؟» فقلت لذكر الله يا رسول الله، فقال: «ألا أخبرك بأفضل أو أكثر من ذكرك الليل مع النهار والنهار مع الليل؟ أن تقول: سبحان الله عدد ما خلق، سبحان الله ملأ ما خلق، سبحان الله عدد ما في الأرض والسماء، سبحان الله ملأ ما في السماء والأرض، سبحان الله ملأ ما خلق، سبحان الله عدد ما أحصى كتابه، وسبحان الله ملأ كل شيء، وتقول: الحمد لله، مثل ذلك».

الكنز السادس: لا حول ولا قوة الا بالله

عن أبو موسى الأشعري رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «ألا أدلك على كلمة من كنوز الجنة قلت بلى يا رسول الله قال قل لا حول ولا قوة إلا بالله».

الكنز السابع: «سبحان الله وبحمده عدد خلقه ..»

عن جويرية رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه وآله وسلم خرج من عندها بكرة حين صلى الصبح وهي في مسجدها ثم رجع بعد أن أضحى وهي جالسة فقال: «ما زلت على الحال التي فارقتك عليها؟» قالت نعم، قال صلى الله عليه وآله وسلم: «لقد قلت بعدك أربع كلمات، ثلاث مرات، لو وزنت بما قلت منذ اليوم لوزنتهن: سبحان الله وبحمده، عدد خلقه، ورضا نفسه، وزنة عرشه، ومداد كلماته».

الكنز الثامن: سبحان الله وبحمده 100 مرة

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «من قال سبحان الله وبحمده مائة مرة غفرت له ذنوبه ولو كانت مثل زبد البحر».

الحث على ذكر الله تعالى

حدثنا قتيبة بن سعيد وزهير بن حرب واللفظ لقتيبة قالا حدثنا جريرٌ عن الأعمش عن أبي صالح عن أبي هريرة قال قال: رسول الله صلى الله عليه وسلم: يقول الله عز وجل أنا عند ظن عبدي بي وأنا معه حين يذكرني إن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي وإن ذكرني في ملإ ذكرته في ملإ هم خيرٌ منهم وإن تقرب مني شبرًا تقربت إليه ذراعًا وإن تقرب إلي ذراعًا تقربت منه باعًا وإن أتاني يمشي أتيته هرولة

حدثنا أبو بكر بن أبي شيبة وأبو كريب قالا: حدثنا أبو معاوية عن الأعمش بهذا الإسناد ولم يذكر وإن تقرب إلي ذراعًا تقربت منه باعًا. صحيح مسلم بشرح النووي.

قوله عز وجل: «أنا عند ظن عبدي بي». قال القاضي: قيل: معناه بالغفران له إذا استغفر، والقبول إذا تاب، والإجابة إذا دعا، والكفاية إذا طلب الكفاية. وقيل: المراد به الرجاء وتأميل العفو، وهذا أصح.

قوله تعالى: «وأنا معه حين يذكرني»، أي معه بالرحمة والتوفيق والهداية والرعاية. وأما قوله تعالى: «وهو معكم أينما كنتم» فمعناه بالعلم والإحاطة.

قوله تعالى: «إن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي».

قال المازري: النفس تطلق في اللغة على معان، منها الدم، ومنها نفس الحيوان، وهما مستحيلان في حق الله تعالى، ومنها الذات، والله تعالى له ذات حقيقة، وهو المراد بقوله تعالى: «في نفسي» ومنها الغيب، وهو أحد الأقوال في قوله تعالى: «تعلم ما في نفسي ولا أعلم ما في نفسك» أي ما في غيبي، فيجوز أن يكون أيضا مراد الحديث، أي إذا ذكرني خاليا أثبته الله، وجازاه عما عمل بما لا يطلع عليه أحد.

قوله تعالى: «وإن ذكرني في ملإ ذكرته في ملإ خير منهم».

هذا مما استدل به المعتزلة ومن وافقهم على تفضيل الملائكة على الأنبياء صلوات الله وسلامه عليهم أجمعين، واحتجوا أيضا بقوله تعالى: «ولقد كرمنا بني آدم وحملناهم في البر والبحر ورزقناهم من الطيبات وفضلناهم على كثير ممن خلقنا تفضيلا» فالتقييد بالكثير احتراز من الملائكة، ومذهب أصحابنا وغيرهم أن الأنبياء أفضل من الملائكة لقوله تعالى في بني إسرائيل: «وفضلناهم على العالمين» والملائكة من العالمين. ويتأول هذا الحديث على أن الذاكرين غالبا يكونون طائفة لا نبي فيهم، فإذا ذكره الله في خلائق من الملائكة، كانوا خيرًا من تلك الطائفة.

شرب السوائل يخفف من رائحة فم الصائم في رمضان

يعاني معظم الناس في رمضان رائحة فم مزعجة، يود الصائم لو يتخلص منها أو يخففها على الأقل، وتتراوح شدتها ما بين قوية وخفيفة.

ويرى الأطباء أن رائحة الفم تزداد عند الصائمين لأن معظم الناس يأكلون لحوما أكثر من العادة، ولا يشربون كمية كافية من السوائل ليلا وخاصة الماء.

ويفسر ذلك بأنه كلما افرط الشخص في أكل البروتينات (اللحوم، الدجاج، البيض، وغيرها) ازدادت نسبة الحامض البولي في الدم، ومن ثم تزداد الرائحة عن طريق التنفس.

والعلاج الوحيد لذلك يطرد هذه الأحماض البولية من الجسم عن طريق شرب كمية كافية من السوائل وخاصة الماء في أوقات من الأفضل أن تكون منتظمة خلال 24 ساعة.

كما يقول الأطباء إن نظافة الأسنان لا تلعب إلا جزءا بسيطا في رائحة الفم أحيانا، ولكن غالبا ليس لها دور في ذلك، فهناك من ينظف أسنانه بانتظام دائم ومع هذا تبقى رائحة الفم مستمرة، مشيرين إلى وجود أخطاء شائعة عن تحليل أسباب رائحة الفم، فمنهم من يقول إنها تأتي من المعدة وآخر يرجعها إلى الأسنان.

ويؤكد الأطباء أن هذه الرائحة لا يمكن أن تأتي من المعدة لأننا لا نتنفس منها، ولا يخرج الهواء من المعدة إلا بمحض إرادتنا، ولكن الرائحة تأتي مع الهواء الذي ينبع مع الزفير مع الرئتين، والرائحة مزعجة جدا لأن الهواء يحتوي على نسبة عالية من الحمض البولي.

جدير بالذكر أن كمية السوائل يجب ألا تقل أيام الصيف عن ثلاثة لترات في اليوم، و2.5 لتر على الأقل أيام الشتاء، وكمثال على ذلك رائحة الفم المزمنة عند مرضى الفشل الكلوي لأن نسبة الحمض البولي في الدم مرتفعة جدا، فيمكن حتى شم رائحة الجلد بالإضافة للتنفس من مسافة بعيدة.

ويقول خبراء طب الأسنان إن هناك عدة وسائل للتغلب على هذه المشكلة، منها تنظيف الأسنان بالفرشاة بشكل دائم، وإخراج بقايا الطعام من بينها، وتنظيف الفم جيدا بعد أكل منتجات اللحوم، والسمك، وعدم الإفراط في شرب القهوة، ومضغ اللبان (العلكة) الخالية من السكر، وتناول الخضراوات الطازجة خاصة التي تحتوي على الألياف مثل الجزر.

من جهة أخرى يرى اختصاصيو أمراض الأسنان واللثة أن رائحة الفم الكريهة التي يعاني منها بعض الأفراد في رمضان قد تنتج عن إصابتهم بطفيليات أو ديدان معوية، أو قطريات على اللسان، أو تسوس الأسنان.

وتنتج عن حدوث مشاكل في اللثة، وعن عدم اتباع إرشادات نظافة الفم والأسنان، وقد تكون نتيجة للإصابة بأمراض أو مشاكل صحية خارج الفم، وأحيانا ممكن أن يكون السبب التهاب اللوزتين فتزول الرائحة بزوال الالتهاب.

وحث الرسول عليه الصلاة والسلام على استعمال السواك خلال شهار رمضان لإزالة الرائحة من الفم، مع أن رائحة فم الصائم الناتجة عن الصيام ينبغي ألا تكره، لأنها أثر طاعة محبوبة لله عز وجل، وفي الحديث الشريف يقول عليه الصلاة والسلام: (لخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك).

ويؤكد الأطباء أهمية استعمال فرشاة للسان، وهي غير مألوفة عند الكثير من الناس، وتنبع أهميتها من أن بعض جزيئات الطعام تبقى عالقة بين شعيرات اللسان بعد الأكل لفترات ليست بقليلة خاصة إذا كانت تشققات اللسان عميقة، عندها تقوم البكتيريا الموجودة في الفم بتحليل هذه البقايا مصدرة مادة الكبريت ذات الرائحة السيئة.

وطالما ظلت جزيئات الأطعمة (كاللوم والبصل) عالقة فإن رائحة النفس ستظل موجودة، لذا فإن تفريش اللسان بالدرجة الأولى وتفريش الأسنان واستخدام الخيط بعد تناول الأطعمة المسببة لرائحة الفم الكريهة يساعد على التقليل منها، ويؤدي تفريش اللسان بالفرشاة أو باستخدام أداة تنظيف اللسان إلى إزالة بقايا الطعام والخلايا البكتيرية المتراكمة على سطح اللسان وبالتالي يؤدي إلى تجنب رائحة الفم الكريهة.

ويرى الأطباء أن الرائحة قد تصدر نتيجة مشكلة في الأنف مثل وجود جسم غريب في تجويف الأنف لدى الأطفال، أو أن المشكلة قد تنتج عن الجيوب الأنفية، أو أن تجويف الفم قد يحتوي على قرحة مزمنة أو أن المشكلة قد تكمن في الأسنان مثل وجود تجاويف مجاورة للأسنان تسمح بتراكم الأطعمة وتعفنها.

وقد تنتج رائحة الفم من وجود تجويف في اللوزتين تتراكم فيه بقايا الأطعمة لعدة أيام وتتعفن وبالتالي تصدر رائحة مزعجة، ويشكو المرضى غالبا من خروج مادة صفراء ذات رائحة كريهة وتتحسن الحالة ليشعة أيام ثم ما تلبث أن تعود بعد تراكم أطعمة جديدة فيها.