

# هوينب

العدد السادس (شهر رمضان ١٤٤٢هـ)

مجلة دورية شهرية





## افتتاحية

تمر الشهور تلو الشهور، وتصيب أنفسنا سهام الفتور، الدنيا تشغلنا، ولكن الله يمهلنا، لنذكر من جديد شهر رمضان، لتحيّا فيه قلوبنا بالقرآن، ببينات من الهدى والفرقان، تفتح فيه أبواب الجنة، وتُغلق فيه أبواب النار، ويُسلسل الشيطان.

نعيش أياماً معدودات، فيها من البرّ ما يُزكّي الأنفس، ويجمع الشتات، تملأ البيوت بالخير والبركات، بإقامة الصلاة وإيتاء الزكاة، والصيام والقيام وسائر القربات، تغشانا فيها نسيمات الطاعة، وتمر علينا كأنها ساعة، نجد فيها عرى الإيمان، بالشكر والذكر وتلاوة القرآن.

فيها لها من فرحة بالضيف المبارك، إذ نستقبله بالترحاب، وإعداد الطعام مما لذ وطاب، ولقاء الأهل والأصحاب، ولكن هناك من يتهاى لموسم الخير قبل أن يأتيه، فيُعد له أفضل عُدة، ويدافع اللهو ويصدّه، ويبيت يخلي قلبه قبل أن يحليه، يذكر ربه ويناجيه، يشكره أن بلغه الشهر الفضيل، ويجدد نيته عسى أن يبارك في عمله القليل.

فيها باغي الخير أقبل، فأفضل شهر قد أهل، فالיום عمل بلا حساب، وغداً حساب بلا عمل، سارع في موسم الطاعات إلى بذل القربات، وزيادة الحسنات، ورفع الدرجات، ولا تياس مما فات، فها قد واثتك الفرصة لحياة جديدة لقلبك، ونور من الله - سبحانه - يضيء دربك، فهيا غير حياتك، وليكن رمضان البداية، واستقم، فالاستقامة خير هداية.

### هيئة التحرير

رئيس التحرير

إسلام بن عمر

رئيس مجلس إدارة المجلة

لولوة الكواري

التصميم والإخراج الفني

أمل هاني

هيئة التحرير

فاطمة البوعيين

سهيلة المصلح

إشراف عام

هدى عطية



## الفهرس

كيف نستقبل رمضان	4
رمضان شعر التحلية	7
الصيام والتغيير	8
يا باغي الخير أقبل	10
ولكن الله يدرى	13
فضائل ليلة القدر	14
رسائل رمضان	16
حتىه يكون رمضان طوال العام	18
قيم رمضان	20
سنة أوله صيام	23
حوارات وآراء	24
صحتك تهمنا	26
فكر وأجب	28
تفريديات	30



الباحث: يوسف أحمد القضاة

# كيف نستقبل رمضان

إذا اتصل بك من يريد زيارتك في بيتك، وحدد ساعة القدوم، كيف تكون الحركة في البيت لاستقبال هذا الزائر؟

استعداد مادي ونفسي يليق بهذا الزائر أيًا كان، كيف إذا كان لك ارتباط خاص به وعزيز عليك؟ هذا الزائر رمضان يزورنا مرة في العام، فإذا أحسنّا استقباله رحل وهو مسرور منا.

## كيف نحسن استقباله؟

لا بد أن نجهز نفوسنا وقلوبنا لاستغلال أيامه المعدودات بأقصاه ما عندنا من الطاقة استغلالاً إيجابياً، وشكلنا قبل قدومه لا بد من حالتين اثنتين نقوم بهما، التخلية، ثم التحلية، وإن شئت التحلية تراحم وتطرد التخلية.

**أحببنا، القلب محل نظر الخالق - سبحانه -**  
فلا بد من الاهتمام به لنستفيد من هذا الزائر الكريم، قال - صلى الله عليه وسلم -: «إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَيْهِ أَجْسَادَكُمْ وَلَا إِلَيْهِ صُورَكُمْ، وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَيْهِ قُلُوبَكُمْ». (رواه مسلم).  
وقال - صلى الله عليه وسلم -: «أَلَا وَإِنَّ فِيهِ الْجَسَدَ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ». (متفق عليه).





فالقلب وعاء قابل لكل ما تضع فيه من الخير أو الشر، فتش قلبك وانظر حاله قبل رمضان، لأنه إذا بدأ أنتهت كما قال ربنا - سبحانه - : { أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ } .  
(البقرة: جزء الآية ١٨٤)

إذا لا مجال للانتظار، البدار البدار، رمضان علم الأبواب، هناك عادات سيئة لا بد من الإقلاع عنها ليجد الخير مكاناً له في القلب، أو كما قلنا افعل الخير يطرد الشر من القلب بمزاحمته، لأن الإنسان أحياناً لا يستطيع التخلية بسهولة، فنقول له الخير يزاحم الشر فيطرده من القلب وإن شاء الله غير رجعة.

**فيذا قال: ماذا نفعل لنظهر قلوبنا؟ قلنا له: ابدأ بالتوبة الصادقة والرجوع إلى الله - سبحانه - بشروطها:**

- الندم علم فعل المعصية، حتى يحزن علم فعلها ويتمنئ لو لم يفعلها.
- الإقلاع عن المعصية فوراً، فإن كانت في حق الله تركها، وإن كانت في حق المخلوق تحلل من صاحبها، ويكون ذلك بردها إليه أو بطلب المسامحة منه.
- العزم علم ألا يعود إلى تلك المعصية مستقبلاً.

ثم لا بد من تدريب النفس علم بقية الأعمال الصالحة والتي كانت غائبة عنه، ومن أهمها في رمضان الإقبال علم تلاوة كتاب الله - سبحانه - بالإكثار منه، صلة الأرحام التي كان مقصراً فيها فبدعوتهم له ربما سرع التحول إلى الخير، وعلم رأسها بر الوالدين أحياناً وأموالاً، الإكثار من الصدقات وإخراج الزكاة إن كان من أهلها، المعاملة الحسنة مع الآخرين قولاً وفعلًا، باللطف واللين والتبسم والعفو والصفح والمسامحة، الإكثار من النوافل لعلمه يفوز بجائزة رب العالمين، «وَمَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أُحِبَّهُ» . (رواه البخاري)، ثم ينبغي عليه الآن تغيير الصفة إلى صفة جديدة بمواصفات جديدة تذكركم بالله - سبحانه - وتعينه علم الطاعة وتساعده علم اجتياز هذه المرحلة الصعبة، فنقطة التحول تحتاج إلى مجاهدة النفس وقهرها ليسهل له قيادها، قال ابن القيم - رحمه الله - : «لا يكون العبد راتباً إلا بالمجاهدة»، ولا ننسى الاستغفار فإنه يجلو النفس ويظهر القلب ويمحو السيئات ويكثر الحسنات.

إذا ما تنظف القلب وتطهر من بعض أدرانته سهل علم صاحبه أن يكمل عملية التنظيف بطرد الشرور والآثام، ومنها الحقد والحسد والبغضاء والغيبة والنميمة وانتهاك أعراض الآخرين، الإساءة إلى الوالدين والأرحام بقطيعتهم وعدم وصلهم وزيارتهم وقضاء حوائجهم، وعدم الإساءة للآخرين بحجة أنه سائم لأنه أصبح ضيق الخلق يفتاظ من أمة تصرف تجاهه، قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : «إِذَا أَصْبَحَ أَحَدُكُمْ يَوْمًا سَائِمًا، فَلَا يَرْفُثُ وَلَا يَجْهَلُ، فَإِنْ أَمَرُوْهُ شَاتَمَهُ أَوْ قَاتَلَهُ، فَلْيَقُلْ: إِنَّي سَائِمٌ، إِنَّي سَائِمٌ» . (رواه البخاري، ومسلم)

كما ينبغي التغلب علم العادات السيئة والتي تؤخر التحلية مثل السهر طيلة الليل والنوم طيلة النهار بحجة أنه سائم، ثم لا يجعل همه في رمضان الطعام والشراب، فليكتف بالقليل منه ويصرف باقيه الوقت للطاعات اتباعاً لقول الرسول - صلى الله عليه وسلم - : «مَا مَلَأَ أَدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنِي، بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتِ يُقْمَنُ صَلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلَّتْ لِبَطْعَامِهِ



وَتَلَّتْ لِشَرَابِهِ وَتَلَّتْ لِنَفْسِهِ». (رواه الإمام أحمد والترمذي)

هناك إخوة وأخوات لا يحبون القراءة، ويملّون من قراءة فصل في كتاب، وهؤلاء يجب أن يجاهدوا أنفسهم بالبدء في قراءة منهجية بدلاً من القراءة العشوائية لورقات مبعثرة! فيستكملون بعض الكتب الصغيرة، ثم يتجهون إلى الكتب الكبيرة.

وأخيراً القلب واحد يتسع لشيء واحد من الخير أو من الشر كما تضعه فيه، كما قال ربنا - سبحانه -: {مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِنْ قَلْبَيْنِ فِيهِ جَوْفَهُ} (الأحزاب: ٤)، قال ابن القيم - رحمه الله -: «والله - سبحانه - لم يجعل لرجل من قلبين في جوفه، فبقدر ما يدخل القلب من هم وإرادة وحب يخرج منه هم وإرادة وحب يقابله، فهو إناء واحد، والأشربة متعددة، فأية شراب ملأه لم يبق فيه موضع لغيره، وإنما يمتلئ الإناء بأعلى الأشربة إذا صادفه خالياً، فأما إذا صادفه مُمتلئاً من غيره لم يساكنه حتى يخرج ما فيه ثم يسكن موضعه».

## أحبابنا،

يجب أن نتفكر فيمن حولنا ممن نحب،

ممن كانوا معنا في رمضان الماضي ولن يشاركوا في رمضان هذا العام،

فلنبتعد عن التسويف لأننا لا ندرى هل ندرك رمضان آخر لنغيّر من أنفسنا؟ وهكذا

فلنجعل رمضان نقطة للانطلاق والتغيير، تخلية وتحلية؛

حتى لا نقف حسرة بعد رمضان، ونردد: مضى رمضان

# رمضان شهر التولية

فيصل العشاري مرشد تربوي وتعديل السلوك



تطبيقات التولية والتولية تظهر علم سلوك الصائم، فهو يتحمل المسؤولية الاجتماعية ويؤديها علمه أحسن حال، سواء بتفطير الصائمين، أو بالتضامن الاجتماعي بصوره المختلفة، حتى مجرد التضامن الشعوري مع إخوانه المسلمين بالدعاء، فهو لا ينساهم من دعوة صالحة عند ساعة الإفطار، أو فيه ساعات السحر - حيث إجابة الدعاء -.

إنَّ شهر رمضان يشبه محطة تحلية المياه، حيث تبدأ المياه بالمرور في فلاتر تصفية الشوائب، ومرحلة التعقيم بالكور، ثم مرحلة التحلية ببعض المعادن الهامة والضرورية لصحة الإنسان، كذلك صحة القلب لا بد لها من العناصر والمعادن الإيمانية، بعد مرحلة التصفية والتعقيم.

**إنَّ من أعظم أدوات المحطة الرمضانية لتحقيق التولية والتولية:**

- قراءة القرآن.
- صلاة التراويح.
- إطعام المحتاجين، وتفطير الصائمين.

وكل ذلك مقرونًا بالإخلاص، الذي هو بمثابة (مسحوق الغسيل) حيث لا يتم تنظيف الملابس بدونه، والإخلاص من التخليص، فهو يُخلص القلب من الأدران والأهواء، تمامًا كمنظف الغسيل الذي يخلصه من الأوساخ.

**رزقنا الله وإياكم الإخلاص فيه القول والعمل، وجعلنا وإياكم ممن يصوم ويقوم رمضان إيمانًا واحتسابًا.**

**«التولية والتولية»** من المصطلحات الشهيرة في علم السلوك الإسلامي، ويُقصد بهما: إفراغ ما في القلب من آفات وسيئات، ثم ملؤه بالخيرات والحسنات.

تمامًا كما لو كان كأسك متسخًا وربما فيه قطرة من السم، فلا يصح عقلًا أن تضع فيه عسلًا وتشرب قبل أن تبدأ بتنظيفه وتجهيزه للشرب!

يأتي شهر رمضان كمحطة إيمانية عظيمة محمّلة بالأدوات الكثيرة التي يمكنك استعمالها والاستفادة منها، ولئن كان الصوم هو نوع من تخلية البطن من الأظعمات فإنه قبل ذلك تخلية للقلب من الشهوات، وهذه هي علة الصوم وحكمته المنصوصة في قول الحق -جل وعلا-: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ». (البقرة: ١٨٣)

ولهذا جاء حديث النبي -صلى الله عليه وسلم- عند البخاري -مرفوعا- عن أبي هريرة -رضي الله عنه-: «مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ وَالجَهْلَ، فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ».

إنها المعادلة القيمية والأخلاقية للعبادات، فهي ليست مجرد أعمال شكلية يُؤدّى بها الفرض الواجب، وإنما هي وسيلة لتزكية النفس وتخليتها ثم تحليتها، لذلك من لم ينتفع بهذا المعنى، فلن ينتفع بالصوم، فهو كمن يجوع نفسه دون فائدة تذكر!

# الصيام والشفاير

د. أحمد عبد القادر الفرجابي

داعية إسلامي



ليس المراد من الصيام تغيير مواعيد الطعام والشراب والنمائم، أو تغيير مواعيد الدوام، أو أن نكون في النهار نيام وفي الليل لثام نشهد أو نشاهد الحرام ونقصر في طاعة من لا يفعل ولا ينام، وليتنا علمنا أن أيسر ما في الصيام هو أن نترك طعامنا والشراب، ولكن الصيام الذي شرعه الله إنما هو لترك الذنوب والمعاصي، بل إن ما نتركه من طعام وشراب هو من الحلال، لكن الصوم عندنا حرمان مشروع، وتأديب بالجوع، وطاعة لله وخشوع، وقد صدق وأحسن الشاعر/ خير الدين بن محمد عليه وآله - رحمه الله - حين قال:

ما صامَ مَنْ لم يرَعِ حقَّ مجاور  
وأخوةٍ وقرايةٍ وصحابٍ  
\*\*\*

ما صامَ مَنْ أكلَ اللحمَ بغيةً  
أو قالَ شراً أو سَعَى لخرابٍ!  
\*\*\*

ما صامَ مِنْ أدءِ الشهادةِ كاذباً  
وأخلَ بالأخلاقِ والآدابِ  
\*\*\*

وأبلغ من كل ذلك ما جاء في كلام من أسلمت له البلاغة قيادها والفضاحة عنانها وأوتيت جوامع الكلم حيث قال - صلى الله عليه وسلم -: «مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ وَالْجَهْلَ فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِيهِ أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ» رواه البخاري، قال الشيخ العثيمين - رحمه الله -: «قول الزور عرفناه أما العمل بالزور فيدخل فيه الوقوع في سائر المعاصي».

والصيام تخلية للقلب والنفوس من المعاصي، وتحلية لها بالطاعات، ومسارة إلى الخيرات وكل طيب من الأقوال والأفعال والأحوال والمعاني.

ونحن بحاجة إلى يقظة تُخرج بها أنفسنا من رقدة الغافلين، ثم إلى بصيرة تُذكرنا بما خلقنا الله لأجله، ثم إلى محاسبة تُشعرنا بالتقصير وتدفعنا إلى التوبة والرجوع إلى التواب الغفور الرحيم،



ثم إلى عمل بالحسنات نستبدل بها ما سلف من التقصير والسيئات، فالحسنات يُذهبن السيئات، والسعيد هو من يثبت، ومن صدق الله أعانه وصدقَه ووفقَه، ومن علامات قبول الحسنة، الحسنة التي بعدها.

وفيه شهر الصيام أعظم الفرص للتصحيح والتغيير فمردة الشياطين مُصَفَّدة، والنفوس الأُمارة بالسوء بالجوع منكسرة، وأبواب الخيرات مشرعة، والرفاق فيه سعيه إلى الخيرات علمه تفاوت بينهم، فعلينا أن نغتم شهر الصيام الذي تركنا فيه طعامنا وشرابنا الحلال، فيه التدرب علمه التخلي والتترك لكل ما يغضب الله -تبارك وتعالى- وهذا هدف الصيام الذي هو تدريب علمه التقوى.

وترك الطعام والشراب والشهوات أكبر دليل علمه الإرادة والقدرة علمه التترك إذا حصل الصدق والإرادة والعزم، والصائم حقاً هو من يراقب ربه فيه الخطرات واللحظات واللفظات والخطوات، فليصم منا البصر والسمع والقلب واللسان، مع ضرورة أن يظهر أثر الصيام علمه أخلاقنا وتعاملاتنا، فالدين المعاملة، **ورسولنا محمد -صله الله عليه وسلم- بعث متمماً لصالح الأخلاق، وهو القائل: «وَإِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمٍ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثْ، وَلَا يَصْخَبْ وَلَا يَجْهَلْ»، وأعلمه من كل ذلك: «فَإِنْ سَابَهُ أَحَدٌ، أَوْ قَاتَلَهُ؛ فَلْيَقُلْ: إِنِّي صَائِمٌ، إِنِّي صَائِمٌ»** رواه البخاري ومسلم.

فليس المطلوب مجرد التترك للشئ؛ بل المطلوب الصبر علمه أهل الشئ، بل الدفع بالتي هي أحسن، والمسلم يبذل لإخوانه الندم ويكف عنهم الأذى ويصبر منهم علمه الجفا، ويعطيه من حرمه، ويصل من قطعه، ويعفو عن ظلمه، فهل عرفتم مهر الجنة التي هي سلعة الله الغالية؟!

وعليه فخلاصة ما يُطلب من الصيام هو تقوى الله، كما أن أكثر ما يدخل الجنة الله هو تقوى الله وحسن الخلق، وكل ذلك يتحقق بتخليه نخلص بها النفس من عيوبها ونزكيها، ثم نغرس فيه أرض النفس التوحيد والمراقبة والرغبة فيه رضوان ربنا العظيم، ونسأل ربنا العظيم حسن القصد وحسن الفهم.

ومن المهم أن نكون ربانيين لا رمضانيين، وبئس القوم قوم لا يعرفون الله إلا في رمضان، والمتأمل في قول الله لنبيه -صله الله عليه وسلم- وهو خطاب له ولأمته: **{وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ}** (الحجر: ٩٩)، يدرك أن عبادة الله لا تكون في رمضان وحده، ولا يتحقق بالصيام وحده، بل لا بد أن يدرك أهل الإسلام أن الذي فرض الصيام هو الذي حرم الربا والفحش والغيبة والزنا وسائر المعاصي، وأن العبادة لا تكون في المواسم فقط ولا بالمراسم التي تحولها إلى عادات، ولكنها استجابة لله في المنشط والمكروه، واستقامة علمه الشرع ما دام في النفس نفس يصعد ويهبط.

وأختم بتلك الإجابة الرائعة لإمام أهل السنة والجماعة عندما سُئل كيف نعرف أن صيامنا قد تقبله الله؟ فقال الإمام أحمد -رحمه الله- للسائل: «إذا وجدت نفسك بعد رمضان تستمر علمه ما تعودته من الطاعات والخيرات، فاعلم أن صيامك قد تقبله الله»، فقيل له: من أين يا إمام؟ فقال: **من قول الله -تعالى-: {وَالَّذِينَ اهْتَدَوْا زَادَهُمْ هُدًى} (محمد: ١٧)، ومن قوله -سبحانه-: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا} (الأحزاب: ٧٠)، ما هي الثمرة؟ {يُضِلِّحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ}. (الأحزاب: ٧١)**

ولأن الحسنات آخذة برقاب بعضها، ومن أخلص فيه عمله وجد العون علمه الاستقامة، فما كان لله دام واتصل، وما كان لغير الله انقطع وانفصل. نسأل الله أن يلهمنا رشدنا وأن يعيذنا من شهور أنفسنا، ونعوذ به -سبحانه- من العجز والكسل، ونسأله الإخلاص والقبول للعمل.



الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على رسول الله ﷺ وعلى الصحابة أجمعين، وعلى التابعين وتابعيهم بإحسان إلى يوم الدين. قال -تعالى-: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُمْ مُسْلِمُونَ} (آل عمران: ١٠٢).

جاء رمضان ليقول للجميع، يا باغي الخير أقبل ويا باغي الشر أقصر، شهر رمضان تفتح فيه أبواب الجنان، وتغلق فيه أبواب النيران، وتصفد فيه الشياطين، ولله عتقاء من النار في كل ليلة، فقد روي عن أبي هريرة -رضي الله عنه- عن رسول الله ﷺ قال: «إذا كانت أول ليلة من رمضان صفت الشياطين ومردة الجن وغلقت أبواب النار فلم يفتح منها باب وفتحت أبواب الجنة فلم يغلق منها باب ونادى مناد يا باغي الخير أقبل ويا باغي الشر أقصر ولله عتقاء من النار وذلك في كل ليلة» (رواه ابن ماجه).

علينا أن نصحح النية، فنصوم شهر رمضان نبتغيه من الله -تعالى- الأجر، وأن نطهر قلوبنا من الرياء والكذب، ولا يكون صيام شهر رمضان مجرد عادة، لأن النبي ﷺ يقول: «مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ» (رواه البخاري ومسلم)، وكما قال ﷺ: «مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ» (رواه البخاري ومسلم).

# يا باغي الخير أقبل



الشيخ /  
أحمد بن محمد البوعيين



فعلينا تصحيح النية قبل دخول شهر رمضان المبارك، ولنجعل شهر رمضان المبارك بداية للتغيير وعمل الخير، ولنفتح صفحة جديدة من أعمال الخير، قال -تعالى-: {مَنْ كَانَ يُرِيدُ ثَوَابَ الدُّنْيَا فَعِنْدَ اللَّهِ ثَوَابُ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا بَصِيرًا} (النساء: ١٣٤)، وقال -تعالى-: {مَنْ كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ الْآخِرَةِ نَزِدْ لَهُ فِيهِ حَرْثَهُ وَمَنْ كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَا لَهُ فِيهِ الْآخِرَةِ مِنْ نَصِيبٍ} (الشورى: ٢٠).

إنَّ شهر رمضان يساعدنا على الانتظام في الأعمال والعبادات التي لم نكن نعتاد عليها قبل رمضان، والاجتهاد في زيادة الطاعات، فلا نترك فرصة واحدة وإلا وسجّلنا فيها عملاً خيراً.

إنَّ الحكمة من الصيام هي تحصيل التقوى، يقول المولى -سبحانه وتعالى-: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (البقرة: ١٨٣)، ويقول النبي ﷺ: «مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ وَالْجَهْلَ فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِيهِ أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ» رواه البخاري، وأبو داود.

إنَّ هذه الآية وهذا الحديث يبيّنان لنا أنَّ الصيام إنما جعل من أجل تحصيل التقوى، والخوف من الله -تعالى-، وتهذيب السلوك، وتحصيل التقوى كما عرفها الإمام علي بن أبي طالب -رضي الله عنه- هي: (الخوف من الجليل، والعمل بالتنزيل، والقناعة بالقليل، والاستعداد ليوم الرحيل)، وسأل عمر بن الخطاب -رضي الله عنه- أبيه بن كعب -رضي الله عنه- عن التقوى فقال له: «أما سلكت طريقاً ذا شوكة؟ ماذا عملت به؟ قال: شمّرت واجتهدت. قال: فتلك التقوى».

رواه البخاري ومسلم عن أبي سعيد الخدري -رضي الله عنه- أن النبي ﷺ قال: «مَنْ صَامَ يَوْماً فِيهِ سَبِيلِ اللَّهِ بَعَدَ اللَّهُ وَجْهَهُ عَنِ النَّارِ سَبْعِينَ خَرِيفًا»، ورواه البخاري ومسلم عن سهل بن سعد رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «إِنَّ فِيهِ الْجَنَّةَ بَابًا يُقَالُ لَهُ الرَّيَّانُ، يَدْخُلُ مِنْهُ الصَّائِمُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ، يُقَالُ: أَيْنَ الصَّائِمُونَ؟ فَيَقُومُونَ لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ، فَإِذَا دَخَلُوا أُغْلِقَ فَلَمْ يَدْخُلْ مِنْهُ أَحَدٌ».

وفي شهر رمضان يكون الانتصار على النفس وقوة الإرادة، فالصائم ينتصر على شهواته وملذاته بترك الطعام، وترك الشراب وترك الشهوات كلها لله -تعالى-، وما هو أجر الصيام يقول النبي ﷺ: «قَالَ اللَّهُ: كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصَّوْمَ، فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ» (رواه البخاري). فنحن نصوم ونعبد الله، وأجر الصيام من الله لم يحدّد، لأن عبادة الصيام عبادة خفية لا يستطيع أحد أن يطلع عليها، فهي بين العبد وبين ربه، فالصائم أمام الناس يمكنه الأكل إذا خلا، ولا يمنعه من ذلك إلا تقوى الله والمراقبة، فأخفاه الله -تعالى- -الأجر كما أخفوا العبادة.



## الغنائم في رمضان:

نحصل في رمضان على العديد من الغنائم والعطايا من الله -تعالى- منها:

١) العمرة في رمضان تعدل حجة، لما روي عن ابن عباس -رضي الله عنهما- لما رجع النبي -صلى الله عليه وسلم- من حجته قال لأم سنان الأنصارية: «ما منعك من الحج؟ قالت: أبو فلان، تعني زوجها، كان له ناضحان، حج عليهما أحدهما، والآخر يسقي أرضا لنا، قال: فإن عمرة في رمضان تقضي حجة، أو حجة فعني» (رواه البخاري ومسلم).

٢) من فطر صائماً كان له مثل أجره، لما روي عن زيد بن خالد الجهني قال: «قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: «من فطر صائماً كان له مثل أجره غير أنه لا ينقص من أجر الصائم شيئاً» (رواه الترمذي والنسائي).

٣) الملائكة تستغفر لك ما دمت صائماً، كما ثبت عن النبي ﷺ أنه قال في فضائل رمضان: «إِنَّ الْمَلَائِكَةَ تَسْتَغْفِرُ لَهُمْ فِي كُلِّ يَوْمٍ وَلَيْلَةٍ» (البيهقي في شعب الإيمان).

٤) يستجاب لك عند فطرك، لما روي عن النبي ﷺ قال: «ثَلَاثَةٌ لَا تُرَدُّ دَعْوَتُهُمْ، الْإِمَامُ الْعَادِلُ، وَالصَّائِمُ حِينَ يُفْطِرُ، وَدَعْوَةُ الْمَظْلُومِ يَرْفَعُهَا فَوْقَ الْغَمَامِ، وَتُفْتَحُ لَهَا أَبْوَابُ السَّمَاءِ، وَيَقُولُ الرَّبُّ -عَزَّ وَجَلَّ-: «وَعَزَّيْتِي لِأَنْصَرْتِكِ وَلَوْ بَعْدَ حِينٍ» (رواه الترمذي، عن أبي هريرة).

٥) عبادة ليلة القدر تعدل أجر عبادة ستة وثمانين عاماً، وهي مدة ألف شهر، قال -تعالى-: {لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ} (القدر: ٣).

٦) أبواب الجنة مفتوحة طوال الشهر لتوبة الصائمين، لما روي عن النبي ﷺ: «إِذَا دَخَلْتَ أَوَّلَ لَيْلَةٍ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ فَتَحَتْ أَبْوَابُ الْجَنَانِ، فَلَمْ يُغْلَقْ مِنْهَا بَابٌ الشَّهْرِ كُلِّهِ» (رواه عبد الرزاق في مصنفه عن ابن عمر).

# ولكن الله يدرى



بقلم / د. عايش القحطاني  
داعية إسلامي

روى الإمام أحمد في مسنده، عن أبي ذر الغفاري -رضي الله عنه-، أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- رأى شاتين تنتطحان فقال: «يَا أَبَا ذَرٍّ هَلْ تَدْرِي فِيمَ تَنْتُطِحَانِ؟ قَالَ: لَا يَا رَسُولَ اللَّهِ، فَقَالَ الرَّسُولُ -صلى الله عليه وسلم-: لَكِنَّ اللَّهَ يَدْرِي وَسَيَقْضِي بَيْنَهُمَا». (صححه الألباني)

استشعار مراقبة الله، وإحاطة علمه، وأنه لا تخفى عليه خافية، تزيد في الإيمان وتقويه، وتبصر المظلوم وتسليه، وتبعث الأمل في القلب وتهديبه.

ولكن الله يدرى!! هذه الكلمة العظيمة تدعوك إلى الصدق في العمل والإخلاص؛ تبذل وتعمل لله وحده وإن لم يدرى عنك الناس، ألا يكفيك أن الله يدرى؟!

ورد أن الربيع بن خيثم، التابعي الجليل، قال لأهله: اصنعوا لنا خبيصة - أي: حلوى مخبوطة من التمر والسمن، فصنعوها، ثم ذهب بها إلى جار له مُصاب، فقد كان به ضرب من الجنون، فأخذ يلقمه، ولعاب الرجل يسيل، فلما فرغ، قال أهل الربيع: تكلفنا وصنعنا ثم أطعمت هذا المجنون، وما يدرى هذا ما أكل، فردّ عليهم الربيع قائلاً: «ولكن الله يدرى». بهذه الكلمة سبقنا القوم، ومن أجلها قام سوق الخبايا.

# فضائل

جمعت المادة: هدى عطية



# ليلة

**ليلة القدر** هي أفضل وأعظم الليالي، وقد أنزل الله فيها القرآن، وأخبر - سبحانه - أنها خير من ألف شهر، وأنها مباركة، وأنه يفرق فيها كل أمر حكيم، كما قال - سبحانه - في أول سورة الدخان: {حَمَّ وَالْكِتَابِ الْمُبِينِ إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ مَبْرُكَةٍ إِنَّا كُنَّا مُنذِرِينَ فِيهَا يُفْرَقُ كُلُّ أَمْرٍ كَرِيمٍ أَمْراً مِنْ عِنْدِنَا إِنَّا كُنَّا مُرْسِلِينَ رَحْمَةً مِنْ رَبِّكَ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ} {الدخان: ١ - ٦}، وقال - سبحانه - في سورة القدر: {إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ وَمَا أَدْرَاكَ مَا لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ تَنْزِلُ الْمَلَائِكَةُ وَالرُّوحُ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ مِنْ كُلِّ أَمْرٍ سَلَامٌ هِيَ خَتَمَ مَطْلَعِ الْفَجْرِ}.

وصح عن رسول الله ﷺ أنه قال: «مَنْ قَامَ لَيْلَةَ الْقَدْرِ إِيْمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ» (رواه البخاري ومسلم، ومتفق عليه صحته)، وقيامها يكون بالصلاة وقراءة القرآن والذكر والدعاء والاستغفار وغير ذلك من وجوه الخير، وقد دلت هذه السورة العظيمة على أن العمل فيها خير من العمل في ألف شهر مما سواها، وهذا فضل عظيم ورحمة من الله - تعالى - لعباده، فجدير بالمسلمين أن يعظموها وأن يحيوها بالعبادة، وقد أخبر النبي ﷺ أنها في العشر الأواخر من رمضان، وأن أوتار العشر أرجى من غيرها، فقال - عليه الصلاة والسلام -: «التَّمَسُّوْهَا فِي الْعَشْرِ الْآخِرِ مِنْ رَمَضَانَ، التَّمَسُّوْهَا فِي كُلِّ وَتْرٍ»

(رواه الترمذي).

وقد دلت الأحاديث الصحيحة عن رسول الله ﷺ أن هذه الليلة منتقلة في العشر، وليست في ليلة معينة منها دائماً، فقد تكون في ليلة إحدى وعشرين، وقد تكون في ليلة ثلاث وعشرين، وقد تكون في ليلة خمس وعشرين، وقد تكون في ليلة سبع وعشرين وهي أحرى الليالي، وقد تكون في تسع وعشرين، وقد تكون في الأشفاع، فمن قام ليالي العشر كلها إيماناً واحتساباً أدرك هذه الليلة بلا شك، وفاز بما وعد الله أهلها.

وقد كان النبي ﷺ يخص هذه الليالي بمزيد عناية واجتهاد لا يفعله في العشرين الأول، قالت عائشة - رضي الله عنها -: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَجْتَهِدُ فِي رَمَضَانَ مَا لَا يَجْتَهِدُ فِي غَيْرِهِ، وَفِي الْعَشْرِ الْآخِرِ مِنْهُ مَا لَا يَجْتَهِدُ فِي غَيْرِهِ» (رواه مسلم)، وقالت: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا دَخَلَ الْعَشْرَ الْآخِرَ مِنْ رَمَضَانَ، أَحْيَا اللَّيْلَ، وَأَيْقَظَ أَهْلَهُ، وَجَدَّ وَشَدَّ الْمِئْزَرَ» متفق عليه، وقالت - رضي الله عنها -: «قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَرَأَيْتَ إِنْ عَلِمْتُ أَيْ لَيْلَةٍ لَيْلَةُ الْقَدْرِ مَا أَقُولُ فِيهَا؟ قَالَ: قَوْلِي: اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ تَحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ



# القدر

ومما يجب التنبيه عليه أن بعض المسلمين قد يجتهد في رمضان ويتوب إلى الله - سبحانه - مما سلف من ذنوبه، ثم بعد خروج رمضان يعود إلى أعماله السيئة، وفي ذلك خطر عظيم، فالواجب على المسلم أن يحذر ذلك، وأن يعزم عزمًا صادقًا على الاستمرار في طاعة الله، وترك المعاصي، كما قال الله - عز وجل - لنبيه ﷺ: {وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ} الحجر: ٩٩، وقال - تعالى -: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُمْ مُسْلِمُونَ} (آل عمران: ١٠٢).

نسأل الله - عز وجل - أن يوفقنا وجميع المسلمين في هذه الليالي وغيرها لما يحبه ويرضاه، وأن يعيذنا جميعًا من شرور أنفسنا، وسيئات أعمالنا، إنه جواد كريم.

(المصدر: الموقع الرسمي لسماحة الشيخ الإمام/ عبد العزيز ابن باز - رحمه الله -)

عنه» (رواه الترمذي، وقال: حديث حسن صحيح)، وكان النبي ﷺ يعتكف فيها غالبًا، وقد قال الله - عز وجل - عنه: {لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ} (الأحزاب: ٣١). وكان أصحاب النبي ﷺ، وكان السلف بعدهم، يعظمون هذه العشر ويجتهدون فيها بأنواع الخير، فالمشروع للمسلمين في كل مكان أن يتأسوا بنبيهم ﷺ وبأصحابه الكرام - رضي الله عنهم - وبسلف هذه الأمة الأخيار، فيحيوا هذه الليالي بالصلاة، وقراءة القرآن، وأنواع الذكر والعبادة، إيمانًا واحتسابًا، حتى يفوزوا بمغفرة الذنوب، وخط الأوزار، والعتق من النار، فضلًا منه - سبحانه - وجودًا وكرمًا.

وقد دل الكتاب والسنة على أن هذا الوعد العظيم مما يحصل باجتباب الكبائر، كما قال - سبحانه -: {إِن تَجْتَنِبُوا كَبَائِرَ مَا تُنْهَوْنَ عَنْهُ نَكُفَّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَنُدْخِلْكُمْ مَدْخَلًا كَرِيمًا} (النساء: ٣١)، وعن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يقول: «الصلوات الخمس، والجمعة إلى الجمعة، ورمضان إلى رمضان، مكفرات ما بينهن، إذا اجتنب الكبائر» (خرجه الإمام مسلم في صحيحه).

يهل علينا شهر رمضان المبارك مرة واحدة في كل عام، يحمل لنا من النفحات الربانية والرسائل القيّمة ما فيه تزكية لنفوسنا، وتحلية لقلوبنا، وترقية لسلوكنا، فما هي تلك الرسائل، وكيف نستقبلها وننهل من خيرها العظيم؟

## الرسالة الأولى

إذا لم نَتُب في رمضان فمتى نتوب؟ وقد أمرنا الله -تعالى- بالتوبة، قال -تعالى-: {وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ} (النور: ٣١)، لا بُدَّ من العزم على ترك الذنوب في هذا الشهر المبارك، لنجعل رمضان فرصة للتغيير، وليفتح كل منا صفحة جديدة بيضاء نقية مع الله، الكل يبحث في داخله ما هي الذنوب والمعاصي التي اعتاد عليها قبل رمضان؟ ليدعها ويجعل رمضان فرصة للتصحيح. وسأُتلى عليّ -رضي الله عنه- عن العبد يذنب؟ قال: «يستغفر الله ويتوب، قيل: فإن عاد؟ قال: يستغفر الله ويتوب، قيل: فإن عاد؟ قال: يستغفر الله ويتوب، قيل: حتى متى؟ قال: حتى يكون الشيطان هو المحسور».

# رسائل



الشيخ /  
أحمد بن محمد البوعيين

وقيل للحسن البصري: «ألا يستحي أحدنا من ربه يستغفر من ذنوبه ثم يعود، ثم يستغفر ثم يعود؟ فقال: وقد الشيطان لو ظفر منكم بهذا، فلا تملوا من الاستغفار». وعن أنس بن مالك -رضي الله عنه- قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «قَالَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى: يَا ابْنَ آدَمَ إِنَّكَ مَا دَعَوْتَنِي وَرَجَوْتَنِي غَفَرْتُ لَكَ عَمَّا كَانَتْ فِيكَ وَلَا أَبَالِي، يَا ابْنَ آدَمَ لَوْ بَلَغَتْ ذُنُوبُكَ عَنَانَ السَّمَاءِ ثُمَّ اسْتَغْفَرْتَنِي غَفَرْتُ لَكَ وَلَا أَبَالِي، يَا ابْنَ آدَمَ إِنَّكَ لَوْ أَتَيْتَنِي بِقِرَابِ الْأَرْضِ خَطِيئًا ثُمَّ لَقَيْتَنِي لَا تَشْرِكُ بِي شَيْئًا لِأَتَيْتَكَ بِقِرَابِهَا مَغْفِرَةً» (أخرجه الترمذي).

ولا بُدَّ للتوبة النصوح من شروط وهي: الإقلاع عن المعصية، الندم على المعصية، قال -تعالى-: {وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خَلَفُوا حَتَّىٰ إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحَّبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَنْ لَا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ} (التوبة: ١١٨)، والعزم على عدم العودة.

## الرسالة الثانية

ما هو هدفك في رمضان؟ لا بُدَّ أن يكون لكل واحد منا هدف يريد تحقيقه في رمضان، كم ختمه قرآن تختم في رمضان؟ عن عبد الله بن مسعود -رضي الله عنهما- قال: قال رسول الله ﷺ: «مَنْ قَرَأَ حَرْفًا مِنْ كِتَابِ اللَّهِ فَلَهُ بِهِ حَسَنَةٌ، وَالحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا لَا أَقُولُ أَلِفٌ حَرْفٌ، وَلَكِنْ أَلِفٌ حَرْفٌ، وَلامٌ حَرْفٌ، وَمِيمٌ حَرْفٌ» (أخرجه الترمذي).

كم تحافظ على الصلوات الخمس في المسجد؟ عن أبيه هُرَيْرَةَ -رضي الله عنه-، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ يَقُولُ: «الصَّلَوَاتُ الْخَمْسُ، وَالْجُمُعَةُ إِلَيْهِ الْجُمُعَةُ، وَرَمَضَانَ إِلَيْهِ رَمَضَانَ، مَكْفَرَاتٌ مَا بَيْنَهُنَّ، إِذَا اجْتَنَبَ الْكَبَائِرَ» (رواه مسلم).

كم تحافظ على السنن الرواتب؟ ولا تنس أن النبي ﷺ قال فيها: «مَا مِنْ عَبْدٍ مُسْلِمٍ يُصَلِّيَ لِلَّهِ كُلَّ يَوْمٍ ثِنْتَيْ عَشْرَةَ رَكْعَةً تَطَوُّعًا، غَيْرَ فَرِيضَةٍ، إِلَّا بَنَى اللَّهُ لَهُ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ» (رواه مسلم عن أم حبيبة).

المحافظة على صلاة التراويد، وقد قال ﷺ: «مَنْ قَامَ مَعَ الْإِمَامِ حَتَّى يَنْصَرِفَ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ قِيَامَ لَيْلَةٍ» (رواه الترمذي وابن ماجه).

## الرسالة الثالثة

جاء رمضان ليبحث جميع المتخاصمين على الصفح والتسامح، فمن كانت بينه وبين أخيه مشكلة أو قطيعة، فشهرا رمضان فرصة لفتح صفحة جديدة، والصفح والتسامح سمة من سمات المسلم، قال -تعالى-: {فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ} (الشورى: ٤٠).

أسأل الله تعالى أن يصلح ذات البين، وأن يعيننا وإياكم على الصيام والقيام وتلاوة القرآن، وأن يهذب نفوسنا ويرزقنا وإياكم البر والتقوى.

# دُنِّي يَكُونُ رَمَضَانُ

## طُورُ سَوَالِ الْعَامِ!



د. عيسى صالح الحر - مستشار شؤون شبابية ومرشد تربوي وأسري

كثيرٌ منا عندما يأتيه شهر رمضان يستجيب للإيمانيات والروحانيات المصاحبة لهذا الشهر المبارك، فتزيد الصلاة، وتخشم الأنفوس، ونستأنس بكتاب الله، ويترتل القرآن، ونتسابق إلى الختمة تلو الختمة، وكلها في ظاهرها أمور متوقعة لا يتعجب منها الشخص نفسه أو المجتمع، ولربما لو حدثت في شهر آخر من أشهر السنة غير رمضان لاستغربها الناس، ولأن رمضان شهر الطاعة فلا يستغرب ذلك فيه، ولكن المشكلة التي تواجه البعض أنه يعود إلى دينه القديم بعد انتهاء شهر رمضان بصورة أو بأخرى، فهي تختلف من شخص لآخر، كما تختلف من طاعة لأخرى، ليتكرر السؤال سنوياً من أنفسنا ومن الآخرين: لماذا نعود لما كنا عليه قبل رمضان، ولا يستمر جهدنا والتزامنا طوال السنة ولو بصورة أقل من شهر رمضان المبارك؟

وهنا تبرز قاعدة اجتماعية ودينية ربّما نسمعها ولكن قد لا نقف على معناها بصورة حقيقية وهي أن (رمضان شهر التحلية)، والتحلية يعرّفها العلماء: «أن تحل الأعمال الصالحة في القلب محل الأعمال السيئة»، وهذا التعريف يحمل أمرين مهمين جداً، الأول أن التحلية سلوك وينطبق عليها قواعد ومهارات تعزيز السلوك الإنساني، والأمر الثاني أن التحلية خطوة ثانية تسبقها خطوة أولى وهي التحلية، فدعونا نبحر في هذا المقال مع هاتين الوقفتين في التحلية، لكي نجيب عن سؤال المقالة الذي طرحناه سابقاً: لماذا نعود لما كنا عليه قبل رمضان ولا يستمر جهدنا والتزامنا طوال السنة؟

### أولاً: التحلية سلوك:

بما أن التحلية سلوك فالسلوك الإنساني يحتاج إلى وقت للتثبيت، ولكي يتحول من فكرة أو سلوك مؤقت إلى سلوك دائم يحتاج ثلاث قواعد وهي: الوعي الكامل بأهمية السلوك، تكرار السلوك حتى يصبح عادة، التحفيز لاستمرار السلوك، فما نقوم به في رمضان من سلوكيات إيمانية تُسمّى بالسلوك الإجرائي، وهو السلوك الذي يصدر استجابة لمؤثر معين كقدوم شهر رمضان، ثم يختفي السلوك باختفاء المؤثر وهو انقضاء شهر رمضان، وهذا يفسّر ما يحدث مع الكثيرين من ضعف الهمة بعد أسابيع من رمضان واختفاء أو قلة الروحانيات والعبادات مع ختام شهر رمضان، فهو بذلك يكون سلوك إجرائي مؤقت بوجود المؤثر، ولكي يتحول السلوك الإجرائي إلى سلوك دائم نحتاج إلى استمرار المؤثر، وهذا قد يكون مستحيل في حالة شهر رمضان لأنه شهر واحد وينتهي، وهنا يأتي دور الإنسان نفسه بأن يجعل المؤثر داخلياً أو خارجياً وغير مرتبط بشهر رمضان فقط، فيكون الدافع

داخلياً مثل الشوق للجنة، ومنافسة الذات بصورة مستمرة، والندم على المعاصي، ويؤكد ذلك الحديث القدسي: عن أبي هريرة -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله -صلّى الله عليه وسلم-: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى قَالَ: وَمَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أَجِبَّهُ» (رواه البخاري)، أو يكون هناك حافز خارجي مثل الصحة الطيبة والمكانة المجتمعية والالتزام مع فريق أو مجموعة داعمة، وباستخدام إحدى هذه الخطط أو كليهما سوف تستطيع تحويل السلوك الإجرائي المؤقت بشهر رمضان إلى سلوك دائم يمتد إلى ما بعد شهر رمضان.

### ثانياً: التحلية خطوة ثانية:

حيث نسلط الضوء في هذا الجانب على أن التحلية بتعريفها الذي تناولناه سابقاً وهو: «أن تحل الأعمال الصالحة في القلب محل الأعمال السيئة» لا يمكن تنفيذه كخطوة أولى للتغيير، فالإحلال يحتاج خطوة لتفريغ القلب بما يسميه «التحلية» والتي تعرف بأنها إزالة ما في القلب من آثام وذنوب، ومعاص، وشبهوات، وشبهات، وتنقيته لما سوف يزرع فيه من أعمال صالحة، وأخلاق فاضلة، فلا يمكن أن نتحلّى بالصدق والأمانة دون أن نخلي أنفسنا من الكذب والخيانة، فهذه المتناقضات يصعب الجمع بينها في بناء واحد وهو القلب، وقد جاء في حديث النبي -صلّى الله عليه وسلم- قوله: «أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ» (متفق عليه)، ولذلك نحتاج إلى الخطوة الأولى من التحلية لتنظيف القلب من كل الشرور، وتنظيفه من الشك والريبة والحقد والحسد والكراهة وغيرها من أمور تسيطر على الإنسان خلال حياته اليومية وتشوش عليه صفاء الفطرة السليمة، ومجاهدة النفس على ذلك كما قال -تعالى-: «وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ» (العنكبوت: ٦٩)، فبإخراجها من القلب يستعد لاستقبال ونمو القيم الصحيحة والجيدة مجدداً بداخله، ويتم تحلية القلب عبر مجموعة خطوات: الاعتقاد بوجودها، ثم كره العمل بها، ثم كره الانتساب لهذه القيم، وكره مجالسة من يؤمن بها أو يعتقد بها.

إذا فنشهر رمضان شهر التحلية، بمعنى أن تبادر أولاً بالتحلية ومجاهدة النفس على ذلك حتى تنتزع الأمور غير الجيدة التي في نفسك وتصفي قلبك وروحك، وتستعين بالله في شهر رمضان كفرصة رائعة للنجاح في هذه الخطوة، وتبادر بتغيير نفسك محققاً بذلك قوله -تعالى-: «إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ» (الرعد: ١١)، ثم تنتقل إلى الخطوة الثانية وهي التحلية فتزرع الخير في قلبك، وتسقي بذور الإيمان والصفاء والعقيدة لتنمو معها روحك وفطرتك السليمة، ثم تأتي الخطوة الثالثة وهي الاستمرار على هذا النهج السليم والسنة الحسنة، فتسقي هذه البذور الطيبة لتكبر وتثبت جذورها في قلبك وعقلك ومشاعرك فتصبح قوة أمام التحديات والعقبات، فلا تهتز أو تنكر مهما طال الطريق أو صعب الدرب.

عندها وعندها فقط سوف تحقق على أرض الواقع معنى أن رمضان «شهر التحلية»، فهي معاً ليكون رمضان هذه السنة مختلفاً، ولنغير حياتنا بعده إلى الأفضل.

شهر رمضان شهر القيم بامتياز، حيث يكتسب الصائم فيه مجموعة من الأخلاق التي تجدد إيمانه، وتشحذ عزمته، وتقوي استقامته، ومنها: الصبر والعطاء والرحمة وغيرها، وفيه هذا المقال نتعرف بالتفصيل على هذه الأخلاق والقيم الرمضانية، وأثرها في حياة المسلم.

## ١ - شهر الصبر

قال -تعالى-: {وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِيهِ ضَايِقٌ مِّمَّا يَمْكُرُونَ} (النحل: ١٢٧)، هذه الآية جمعت الصحة النفسية في عبارة واحدة، حيث حثت على الصبر في الزمن المضارع، وعدم الحزن على ما مضى، وعدم الجزع والضيق في المستقبل. وشهر رمضان شهر الصبر، والصبر معناه: تأجيل الإشباع، فالشباب يصبر على تأجيل إشباع غرائزه حتى يتزوج، والموظف يصبر على تأجيل نهمته لمال الرشوة حتى يتحسن وضعه المادي، والفتيات يصبرن على تأجيل الرغبة الجامحة في اقتناء الكماليات والمنافسة غير الشريفة فيها، وهكذا نجد أن الصبر على تأجيل الإشباع يربى الأفراد والمجتمعات على مكارم الأخلاق وصالح القيم.

## ٢ - شهر التوبة

هل نحتاج إلى أن نتوب؟ ما الأخطاء التي ارتكبتها لتتوب منها؟ بلا شك كلنا نحتاج للتوبة، والتي هي توبة القلب قبل توبة الجوارح والأعضاء، فتوبة القلب هي الأساس، فالقلب لا بد أن يتوب عن الحسد والمنافسة غير الشريفة، فضلاً عن تمنيه زوال النعمة عن الغير، ولا بد أن يتوب القلب عن رؤية نفسه فوق الآخرين! ولا بد أن يتوب أيضاً عن الانشغال بعيوب الآخرين ونسيان نفسه، ومن مظاهر ذلك أن يغتاب هذا وينم على ذلك، ولا بد أن يتوب عن بخل النفس ومنعها العطاء عن المحتاجين، فرمضان هو شهر توبة القلب.



فيصل العشاري  
المستشار التربوي  
وتعديل السلوك

قيم رمضان

### ٣- شهر العطاء

عَنْ زَيْدِ بْنِ خَالِدِ الْجُهَنِيِّ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ: «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ قَطَرَ صَائِمًا كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِهِ غَيْرَ أَنَّهُ لَا يَنْقُصُ مِنْ أَجْرِ الصَّائِمِ شَيْئًا» رواه الترمذي، إن تفتير الصائم ليس عطاء رمضان، وإنما هذا نوع من التكافل الاجتماعي، عطاء رمضان هو شعورك بسعادة أرملة ودعوة محتاج، بقلبك من حب الخير وبذل النفع للآخرين، عطاء رمضان هو مسحك على رأس يتيم حُرِمَ من عطاء الانتماء الاجتماعي قبل الحرمان المادي، تذكر دومًا أنك عندما تُطعم إنسانًا ثمرة فإنه يراها نخلة من المودة والمحبة والتآلف، فما أجمل العطاء فيه شهر العطاء.

### ٤- شهر النظام

قال -تعالى-: {وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتَمُوا الصِّيَامَ إِلَهُ اللَّيْلِ} (البقرة: ١٨٧)، لئن كانت الصلاة هي التدريب اليومي للمسلم على النظام والانضام، فإن الصيام هو التدريب السنوي للأمة جمعاء على هذا النظام والانضام، نحتاج إليه تفعيل هذا الانضام في حياتنا، في طابور التسوق في المجمعات التجارية أو المول، في المكاتب الحكومية وتخليص المعاملات، في ذروة ازدحام السيارات عند مخارج الطرق والتفاف البعض لیسبق الآخرين ويتجاوز دورهم! يحتاج لهذه القيمة كل من: الموظف في وظيفته، والطالب في مدرسته، والأسرة في منزلها، في الواقع، كل شخص منا هو جندي في معترك الحياة، فكيف يكون حال هؤلاء الجنود إن كانوا غير منظمين ولا منتظمين؟!

### ٥- شهر الرحمة

قال -تعالى-: {وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ} (الأعراف: ١٥٦)، الرحمة هي أم القيم الكونية، ورمضان شهر الرحمة، عَنْ سَلْمَانَ الْفَارِسِيِّ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ: خَطَبَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِيهِ آخِرَ يَوْمٍ مِنْ شَعْبَانَ، فَقَالَ: «هُوَ شَهْرٌ أَوْلَاهُ رَحْمَةٌ، وَأَوْسَطُهُ مَغْفِرَةٌ، وَآخِرُهُ عِتْقٌ مِنَ النَّارِ» (جزء من الحديث المشهور عن سلمان الفارسي -رضي الله عنه- أخرجه ابن خزيمة في صحيحه، وابن شاهين في فضائل رمضان).

الرحمة في الجنة والغلظة والفضاظة في النار، قال -تعالى-: {فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لَنْتَ لَهُمْ وَوَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ} (آل عمران: ١٥٩)، فمن ملأ قلبه رحمة فهو من أهل الجنة، وإن كان مقصرًا في العبادات، ومن ملأ قلبه قسوة وغلظة فهو من أهل النار وإن صلَّه وصام! لأن غرض العبادات هو تهذيب النفس، فقال في الصوم: (لعلكم تتقون)، وقال في الصلاة: (تنهه عن الفحشاء والمنكر).

وكل صيام لا يشعرك بالأكباد الجائعة فليس بصيام! وإنما مجرد جوع، لذلك جاء في الحديث النبوي الكريم، عند الطبراني والبخاري -بإسناد حسن- أن النبي -صلَّى الله عليه وسلم- قال: «مَا أَمَّنَ بِهِ مَنْ بَاتَ شَبْعَانَ وَجَارَهُ جَائِعٌ إِلَيْهِ جَنْبِهِ وَهُوَ يَعْلَمُ بِهِ». إنَّ الرحمة هي شعار شهر رمضان، بل يكاد يكون الشهر كله رحمة!

## ٦ - شهر القرآن

قال -تعالى-: {شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ} (البقرة: ١٨٥)، عندما عرّفت الآية الشهر وصفته بالشهر الذي أنزل فيه القرآن، ما الذي نفهمه من إنزال القرآن هنا؟ الإنزال نوعان: نوع مضمّن وانقضّ، وهو ذلك الشهر الذي نزل فيه القرآن على قلب نبينا محمد ﷺ، والنوع الثاني: هو نزول القرآن على قلوبنا! نعم على قلوبنا، لنقرأ القرآن كما لو أنه نزل الآن، رغم التكرار والإعادة مرات عديدة، إلا أنه كل مرة نشعر فيها أنه لا يزال غصّاً كما أنزل وكأننا نسمعه لأول مرة!

هذا هو المعنى الذي ينبغى أن يصاحبنا فيه شهر القرآن، والذي يعين على الحصول عليه هو أن نقرأ القرآن بالتدبر والتفكر في آياته ومعانيه، وفائدة هذا النوع من التلاوة والقراءة هو تثبيت الإيمان في القلوب كالجبال، تماماً كما صنع من جبل الصلابة همماً كالجبال تناطح السحاب.

## ٧ - شهر الهداية

قال -تعالى-: {شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ} (البقرة: ١٨٥)، هُدًى للناس: مصدر وضع اسم الفاعل، أي هادياً للناس، والقرآن منه ما هو جليّ ومنه ما هو خفيّ، والبيّنات من الهدى هي من النوع الجليّ،

### والسؤال هنا: كيف يهدينا القرآن في رمضان؟

• تلاوته ومعانيه تزكّي النفوس وتطمئن القلوب، قال -تعالى-: {الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} (الرعد: ٢٨).  
• يقرر معانيه الإحسان، ومكارم القيم، كلما تردد على أسماعنا الأوصاف المتعلقة بها، إن الله يحب المحسنين والمتقين، ويمدح المصلين والمتصدقين والموفين بعهودهم إذا عاهدوا.  
• يعيننا على ملكة الاستنباط واستخراج هداية الآيات.  
• ألا تلاحظون أن أكثر شهر ترد عليكم فيه الخواطر والمعاني هو شهر رمضان؟ حقاً إنه شهر القرآن!

## ٨ - شهر القدر

قال -تعالى-: {إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِيهِ لَيْلَةَ الْقَدْرِ} (القدر: ١)، من معانيه القدر: العزّة والشرف، يُقال: فلان عظيم القدر، ومن معانيه القدر: التقدير، قال -تعالى-: {وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ مِّمَّ قَدْرَهُ تَقْدِيرًا} (الفرقان: ٢)، والتقدير تحته ثلاثة أنواع:

• تقدير المادة، فكل مادة خلقها الله بشكل معين ووزن معين.  
• تقدير الأحداث، فخفقة جناح الطير ودبيب النمل كله محسوبة بدقة.  
• تقدير الأزمان، ومنها تقدير أعمار الكائنات الحية بما فيها الإنسان، قال -تعالى-: {وَمَا يُعَمَّرُ مِنْ مُعَمَّرٍ وَلَا يُنْقِصُ مِنْ عُمُرِهِ إِلَّا فِيهِ كِتَابٌ إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ} (فاطر: ١١).

فهذا تقدير عام تمت حسبته قبل خمسين ألف سنة من خلق السموات والأرض، وهناك تقدير خاص يحصل كل رمضان في ليلة التقدير أو ليلة القدر، وهي حسبة سنوية للكائنات والمخلوقات، من هنا كان الاهتمام كبيراً بليلة القدر، رجاء أن تصادف فيها دعوة تعدل مسار حياتك إلى الأفضل في كل شيء، أخيراً، من كان يعلم أن كل هذه المقادير والتقديرات بيد حكيم عليم رؤوف رحيم، فكيف يخاف الفرق والله -تعالى- هو المنجي؟ وكيف يخاف الفقر والله -سبحانه- هو الرزاق ذو القوة المتين؟!

# سنة أولى

## صيام... تجربة وإصرار علم التحمل في رمضان

### ★ نورة أحمد: التدرج في الصيام

عندما كنت في السابعة من عمري وكنت بالصف الأول الابتدائي، وفي أول مرة صمت شعرت بالتعب الشديد والعطش والجوع لأنني لست معتادة علم أن يمر وقت طويل ولا أضع أيًا من المأكولات والمشروبات بعلمي، ولكنني تحدثت مع والدي كي أصوم حتى صلاة الظهر وأتدرج في الصيام، وما إن يمر اليوم الأول فالثاني فسوف يتم تمديد فترة الصيام إلى العصر ومن ثم اليوم بأكمله، ولذلك بدأت أصوم يومًا وأفطر يومين حتى تعودت، وبعدها بدأت أصوم اليوم بأكمله وأنا سعيدة جدًا لما وصلت إليه الآن.

### ★ بلال بن عبدالرحمن: الإحساس بالرجولة

ذكر بلال عبد الرحمن البالغ من العمر عشر سنوات أنه بدأ يصوم بشكل كلي، حيث أنه لا يتذوق الطعام ولا يشرب إلا بعد أذان المغرب، وأثناء حديثه أكد أن الصيام لا يجعله يشعر بالجوع أبدًا لأنه يقضي وقته في أشياء أخرى، ولأن لا أحد في البيت يأكل أمامه وهذا السبب جعله ينسب أنه جائع. يقول بلال: "كنت أصوم عندما كنت في التاسعة يومًا وأفطر يومًا آخر، حتى شعرت أنني مختلف عن أبي وأمي وإخوتي لأنهم جميعًا صائمون، وكنت أشعر بالذجل الشديد، وأحيانًا كنت أصوم اليوم كله ولكن من الممكن أن أشرب كوبًا من الماء فقط، ولكنني عرفت من أبي أنني بهذه الطريقة لا أعتبر صائمًا، ولذلك قررت عندما بلغت العاشرة من عمري أن يكون هذا أول عام أصوم فيه الشهر كاملًا لأنني كبرت وأصبحت رجلًا".

### ★ محمد سعد: التقليد المحبب

أنا أبلغ من العمر ثماني سنوات، أصوم بطريقة تدرجية لأنني أحب أن أكون مثل أبي، حيث فكرت أن أتخذ قرارًا صحيحًا ليشرح والدي أنني أصبحت رجلًا يعتمد عليه، وكما يريد أن أكون، وكنت أصوم صومًا متقطعًا، فربما من أذان الفجر لصلاة الظهر أو العصر أحيانًا، وهذا يسعدني جدًا كوني أفعل شيئًا لأول مرة أفعله بحياتي، وقلت في نفسي وقتها إنني سأصوم رمضان القادم -إن شاء الله-، وسوف أحاول أن أصوم يوميًا، لأن الصيام لا يشعرني بالجوع والعطش، بل يشعرني بأنني كبرت".

# حوارات وأوراق

كيف تجهزت البيوت لشهر رمضان المبارك،  
وما هو برنامج الأسرة فيه؟

تجهيزي لرمضان هذه المرة اختلف عن الأعوام الماضية، وبما أن أولادي ما زالوا صغاراً، في الصف الأول والثاني، -فبإذن الله- قد عملت لهم تحدي في حفظ أسماء الله الحسنه وشرحها بطريقة سلسلة تناسب الأطفال.

راضية

جلست مع أسرتي هذه السنة ستكون في المجلس، حيث نُصلي العشاء والتراويح جماعة، وبعدها نندرس لمدة ساعة، والدروس كلها ستكون عن تحقيق التقوى والصبر في شهر رمضان الكريم.

ميثاء

السلام عليكم، اتفقت مع بناتي على أن نُصلي التراويح جماعة، ثم نجلس ونعمل مسابقة حول أجزاء القرآن لمدة ثلاثين يوماً، جهزنا أسئلة المسابقة لكل يوم عشرة أسئلة، بحيث يكون بعد كل إجابة عن السؤال شرح وتدبر لآيات القرآن.

أم نور

نعم جهزت لأسرتي العديد من البرامج، وبما أنّ هناك فارق في السن بين أولادي فلقد سجّلت الصغار في دورة قصص الأنبياء يأخذونها عبر (منصة الزوم)، أما الكبار فجهزنا مكاناً لجلسة إيمانية فيها تحدي كل يوم نحفظ حديثاً نبويّاً، وتحدي آخر في حفظ سورة النساء وتدبرها.

أم عبد الله

جهزنا ركناً في البيت للصلاة وسميته (مسجد بلال وعمر) على أسماء أولادي، وبما أنّ الأولاد -مع الإجراءات الاحترازية- لن يدخلوا المساجد في رمضان، فكرت في ذلك كي أنمي فيهم حب صلاة الجماعة، وبعد التراويح لنا جلسة عائلية خصناها هذه السنة عن السيرة النبوية وغرس حب رسولنا الكريم في نفوس أولادنا.

أمل مكوي

هناك اهتماماً بالتجهيزات هذه السنة أكثر من قبل، ومع جلوسنا في البيت يجب اغتنام كل الأوقات في شهر رمضان، وجلستنا في البيت -بإذن الله- ستكون بعد صلاة العصر للصغار، مع تحدي حفظ جزء عمّ وتفسيره، أما بعد صلاة التراويح فتكون حول تدبر ورد القرآن اليومي وتفسير آيات الورد.

مريم

أنا عملت جلسة للمساعدات في المنزل والمُربيّات بعد صلاة التراويح، بأنّ نجلس ونتكلّم عن: من هو النبي محمد -صلّى الله عليه وسلم-، لتتعرف أكثر على سيرة رسولنا الكريم وأخلاقه وحياته وهجرته.

أم عبد الله

# الصيام شهادة صحية للجسم صحتك نهمنا

يُعتبر الصيام شهادة صحية لأجهزة الجسم بالسلامة من الأمراض؛ فهو أشبه بدورة طبية مجانية يتلقاها المسلم فيه كل عام مرة، فيعمل على صيانة أجهزة الجسم والمحافظة عليها.

فالصيام عن الطعام خلال اليوم، يمكن أن يساعد فيه منع الإصابة ببعض المشكلات الصحية، مثل ارتفاع الكوليسترول فيه الدم وأمراض القلب والسمنة، بالإضافة إلى تحسين التفكير العقلي.

إذ لولا الصيام لظلت أعضاء الجسم غارقةً فيه المواد الدهنية والسموم بسبب امتلاء المعدة والأمعاء، ومن هنا وجد الأطباء أن الصيام، فيه فوائد صحية، ففتحوا له مصحات علاجية، وأيقن الجميع أن الصيام هو الأصل فيه علاج كثير من الأمراض، وأنه النظام الغذائي الأمثل فيه تحسين الكفاءة البدنية، وما زال البحث جارياً للوقوف على مزيد من فضل الله -تعالى- وأسراره التي وضعها فيه فريضة الصيام.



# التمر الإفطار الصحي للصائم

## صحتك نهمةنا

عن سلمان بن عامر -رضي الله عنه- أن رسول الله -صلّى الله عليه وسلم- قال: «إِذَا أَفْطَرَ أَحَدُكُمْ، فَلْيُفْطِرْ عَلَيْهِ تَمْرٌ، فَإِنَّهُ بَرَكَةٌ، فَإِنْ لَمْ يَجِدْ فَلْيُفْطِرْ عَلَيْهِ مَاءً فَإِنَّهُ طَهُورٌ» (رواه أبو داود والترمذي).

وعن أنس -رضي الله عنه- قال: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ -صلّى الله عليه وسلم- يَفْطِرُ قَبْلَ أَنْ يُصَلِّيَ عَلَيْهِ رُطَبَاتٍ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ رُطَبَاتٌ فَتَمِيرَاتٍ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَمِيرَاتٍ حَسَا حَسَوَاتٍ مِنْ مَاءٍ» (رواه أبو داود والترمذي).

فلقد اختار رسول الله -صلّى الله عليه وسلم- هذه الأطعمة دون سواها لفوائدها الصحية الجمة، وليس فقط لتوافرها في بيئته الصحراوية.

فالتمر غني بكثير من الفيتامينات والمعادن التي تساعد على تقوية الجسم، ولهذا فإنه من المفيد جداً أن يتناوله الصائم على الإفطار في شهر رمضان، فهو غذاء سهل الهضم وسريع الامتصاص ويؤمن الاحتياجات الأولية لجسم الصائم.

فهو ذو قيمة غذائية عالية وذو فوائد عديدة أهمها أنه مصدر جيد للطاقة، فهو غني بالسكريات الطبيعية كالجلكوز، الفركتوز، والسكروز، كما أنه غني بالعناصر الغذائية الأساسية التي تساعد الجسم على استعادة طاقته على الفور، لهذا فإن تناول التمر عند الإفطار بعد صيام يوم طويل في شهر رمضان المبارك يعد هو الغذاء المثالي الذي يُفضل أن يبدأ الصائم فيه تناوله أولاً.



# فكر وأجب

## مشكلة صديقي



صديقك يشتكي لك أنّ صلاة العصر تفوته لأنّه صائم ويشعر بالتعب ويطلب منك الحل، فماذا تجيبه؟

Blank space for writing the answer to the question.

## تخيّل وارسم

تخيّل وارسم كيف سيكون بيتكم في رمضان (قراءة القرآن - الفطور - الذهاب للمسجد - صلاة القرية).





# فكر وأجب

قيم الأعمال التي أمامك:  
هل هي طاعة أو معصية؟

## اختر !!

اختر **صح** إن كانت طاعة، و**خطأ** إن كانت معصية، وضعها في الأسفل.



# تقريديات

لؤلؤة الكواري  
@lola\_5066

#رمضان  
هل تعلم أن امهال الله تعالى لك حتى يلحك  
ذهب غيرك وعشت أنت فهذه الفرصة قد  
قدمت اليك  
فهل ستغتتمها؟؟  
هل ستتمرها؟؟  
#رمضان\_فرصة\_للتغيير  
فإن ضاعت منك فقد لا تعود إليك

Twitter for iPhone · م 4:51 · 2021/4/11

لؤلؤة الكواري  
@lola\_5066

#رمضان  
إن الله تعالى قد جعل رمضان مضمرا لخلق  
يستبقون فيه بطاعته  
فسبق قوم فارقوا  
وتخلف آخرون فخابوا  
فالعجب للصالح اللاعب في اليوم الذي فاز  
وخاب فيه الباطلون  
فإنه الله عباد الله اجتهدوا أن تكونوا من  
السابقين ولا تكونوا من الخائين، في شهر  
شرفه رب العالمين  
#ابن\_الجوزي

فاطمة البوعيين  
@fatima1958

#رمضان - الهمة # قال ابن القيم: "وقد  
أجمع عقلاء كل أمة على أن النعيم لا يدرك  
بالنعيم، وأن من أثر الراحة فاتته الراحة؛ فلا  
فرحة لمن لا هم له، ولا لذة لمن لا صبر له،  
ولا نعيم لمن لا شقاء له، بل إذا تعب العبد  
قليلاً استراح طويلاً وإذا تحمل مشقة الصبر  
ساعة، قاده لحياة الأبد

Twitter for iPhone · م 3:42 · 2021/4/14

فاطمة البوعيين  
@fatima1958

#رمضان - الهمة #  
راحة الآخرة لا تأتي براحة الدنيا، فإذا أردت  
نعيم الآخرة، فانتب في الدنيا، وإذا كانت  
همتك أن تكون في الصفوف المتقدمة في  
الجنة، فكن كذلك في الدنيا.

Twitter for iPhone · م 11:55 · 2021/4/13

هويتي  
@hawati\_qa

#رمضان\_فرصة\_التغيير  
استحضِر في قلبك الآن أحب الناس إليك،  
وقد غاب عنك أحد عشر شهراً، وهب أنك  
بُشِرتُ بقدومه وعودته خلال أيام فلأنت،  
كيف تكون فرحتك بقدومه؟! واستبشرك  
بقربه وبشاشتك ليلقائه؟! هذا حال قلبك مع  
بشر، فكيف حال قلبك بقدوم رمضان؟ شهر  
المغفرة والرحمة





# وقفة

قَالَ الشَّيْخُ البَشِيرُ الإِبْرَاهِيمِي -رَحِمَهُ اللهُ-:

«رَمَضَانُ نَفْحَةٌ إلهِيَّةٌ تَهْبُّ عَلَى الْعَالَمِ الأَرْضِيِّ فِي كُلِّ عَامٍ قَمَرِيٍّ مَرَّةً؛ وَصَفْحَةٌ سَمَاوِيَّةٌ تَتَجَلَّى عَلَى أَهْلِ الأَرْضِ فَتَجْلُو لَهُمْ مِنْ صِفَاتِ اللهِ عَطْفُهُ وَبِرُّهُ؛ وَمِنْ لَطَائِفِ الإِسْلَامِ حِكْمَتُهُ وَسِرُّهُ!»

فَلْيَنْظُرِ المُسْلِمُونَ أَيْنَ حَظَّهُمْ مِنْ تِلْكَ النَّفْحَةِ؛ وَأَيْنَ مَكَانَهُمْ مِنْ تِلْكَ الصَّفْحَةِ.»


[الأثار - البشير الإبراهيمي (٣ / ٤٧٧)]






 0097450666870

 hawiati\_qa

 howiati@howiati.com

 www.howiati.com

 @hawiati\_qa

 مؤسسة هويتي للحفاظ على الهوية الإسلامية

 <https://t.me/hawetea>