التقوى

المجلد ٣٥ - العدد ١٢
رمضان وشوال ١٤٤٤هـ، نيسان-ابريل/ ٢٠٢٣

رمضان كريم

إسلامية شهرية

تصدر عن

المكتب العربي

بالجماعة الإسلامية

الأحمدية العالمية،

المملكة المتحدة

رئيس التحرير

أبو حمزة التونسي

هيئة التحرير

عبد المؤمن طاهر

عبد المجيد عامر

محمد طاهر نديم

محمد أحمد نعيم

مير أنجم برويز

الهيئة الإدارية

نصير أحمد قمر

منير أحمد جاويد

عبد الماجد طاهر

مشرف الموقع

نفيس أحمد قمر

الاتصالات:

Al Taqwa,
22 Deer Park Road,
London SW19 3TL,
United Kingdom

e: info@altaqwa.net

الاشتراك السنوي ٢٠ جنيها استرلينيا
أو ما يعادل ذلك بالعملة الصعبة
تكتب الحوالات المصرفية والبريدية
باسم ASI.Ltd

© جميع الحقوق محفوظة
للشركة الإسلامية الدولية

ISSN 1352 - 9463

لا إِلٰهَ إِلا اللهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللهِ

"التقوى" النسخة الإلكترونية

altaqwa.net

مواد دينية، ثقافية،
تاريخية وعلمية في غاية الأهمية.

إخـــلاء المســـؤولية: تبـذل مجلـة التقـوى جهدهـا لضـمان دقـة المعلومـات والمـواد المنشـورة عـبر منصاتهـا، والتـي هـي نتـاج سـعي كاتبهـا إلى إبـداء وجهـة نظـره انطلاقـا مـن أسـس الجماعـة الإسـلامية الأحمديـة التـي لا يملـك حـق تمثيلهـا سـوى سـيدنا المسـيح الموعـود والإمـام المهـدي (عليـه الصـلاة والسـلام) ومـن بعـده خلفائـه الأطهـار حـصرًا، فتحظـى المـادة بالموافقـة عـلى النـشر بقـدر مـا يوفَّـق كاتبهـا للبحـث والتمحيـص، إلا أن مجلـة التقـوى لا تقـدم أي ضـمان صريـح أو ضمنـي حـول مـا تنـشره مـن مـواد، وإن كانـت تسـعى بنفسـها للتأكـد مـن دقتهـا. لـذا فـإن أي خطـأ قـد يصـدر مـن الكاتـب فهـو عـلى مسـؤوليته الشـخصية، ولا تُحَمَّـل الجماعـة الإسـلامية الأحمديـة أو إدارة «التقـوى» تَبِعَاتـه.

المحتويات

ابريل 2023 | المجلد 35 | العدد 12

رمضان وشوال - 1444 هـ | نيسان - ابريل 2023

2 | **كلمة التقوى**
رمضان.. تذكرة للإنسان

4 | **في رحاب القرآن**
القرآن الكريم والكشف عن هوية ذي القرنين

8 | **من نسائم الروضة النبوية الشريفة**
آداب الصيام ومستحباته في رمضان

9 | **هكذا تكلم المسيح الموعود**
ترسّخ عظمة الله في القلب

10 | **كيف يستجاب دعاؤنا ونحظى باللذة في عبادتنا؟!**
خطبة الجمعة بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٦م

22 | **أوله رحمة**
حلمي مرمر

26 | **متاع الحياة الدنيا، هل يحقق لنا سعادة حقيقية؟!** سامح مصطفى

32 | **رمضانيات**
الداعية نفيس أحمد قمر

33 | **صوم ثلاثي الأبعاد**
د. أحمد وائل

إنها فرصة سنوية سانحة لاستعادة ضبط فطرتنا وتقوانا، فهلا استثمرناه لتحقيق هذا المبتغى السامي؟!
رمضان مبارك، وكل عام وأنتم بخير.

رَمَضَان.. تَذْكِرَةٌ لِلإِنْسَان

إن أيام الدهر في ذاتها متماثلةٌ، ولا يمتاز بعضها على سائرها إلا بما يعود فيها من خير أو تزامنا مع أحداث عظيمة وقعت فيها، ولله در الشاعر إذ قال:

وما فاقت الأيامُ أخرى بنفسها

ولكنَّ أيامَ الملاحِ ملاحُ [1]

وفيما يخص شهر رمضان حصرًا، فإن فضائله ومزاياه على سائر شهور العام أكثر من أن يُعرَض تفصيلها في هذه السطور، والأمة عن بكرة أبيها تحفظ تلك الفضائل عن ظهر قلب. ومع حلول الشهر الفضيل، تحل على الذهن حال من التعمق في معنى ذلك الركن الركين من أركان الدين، ألا وهو الصيام، والحق أن إدراك معنى الصيام لن يتأتى بصورة كاملة إلا بفهم فلسفة نقيضه المادي، وهو الطعام..

والطعام كان وسيظل أول الأشياء التي يقض نقصها مضاجع الناس في هذا العالم، وبما أن الله عز وجل هو الأعلم بالفطرة الإنسانية وما يقلقها وما يطمئنها، فقد جاءت الطمأنة الإلهية لنوع الإنسان في حقبة مبكرة، مشيرة إلى توفر الحد الأدنى اللازم للبقاء والعيش الكريم، بما يشبع الحاجات الأربع الأساسية اللازمة لوجود الحياة في أية بيئة من البيئات، وتلك الحاجات الأربع هي: الطعام والماء والملبس والمسكن، يقول تعالى مخاطبا الإنسان الأول: ﴿إِنَّ لَكَ أَلَّا تَجُوعَ فِيهَا وَلَا تَعْرَى * وَأَنَّكَ لَا تَظْمَأُ فِيهَا وَلَا تَضْحَى﴾[2].

كذلك كان الغذاء في ترتيب الأولويات هو الحاجة الأولى بالإشباع، حتى من الحاجة إلى الأمن، حيث إن نقص الغذاء وما يترتب عليه من حال الجوع في أي مجتمع يؤدي إلى فقدان الأمن وشيوع الخوف، ولهذا يشير الامتنان الرباني إلى نعمة الإطعام من الجوع أولا، ثم المؤامنة من الخوف ثانيا، يقول تعالى في سورة قريش:

﴿فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ * الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ﴾[3]

ولقد مثلت الحاجة إلى الغذاء أحد الفوارق المميزة بين الخالق والمخلوق، والتي باستطاعة الإنسان المتفكر اكتشافها بكل سهولة، فما إن تطرأ على المرء حال الجوع حتى يدرك مدى عجزه واحتياجه إلى الطعام، وكلما ازدادت وطأة الجوع اضطر المرء إلى تقبل أحقر أنواع الأطعمة وأبخسها قيمة، إبقاءً على رمق حياته. الحق أن وراء هذا المشهد حكمة بالغة مفادها أن الحاجة إلى الغذاء تثبت ضعف المحتاج، وبالتالي فأنى له أن يدَّعيَ قُدرة، ناهيك أن يُدْعى إلها؟! ولهذا السبب نفسه نجد في القرآن المجيد دليلا عظيما، على بساطته، ينفي ألوهية كل من دُعِيَ إلها من دون الله الحق سبحانه وتعالى، في تفنيد واضح لمزاعم ألوهية المسيح بن مريم وأمه (عليهما السلام)، ذلك الدليل هو: أنى للمسيح الناصري أو أمه أن يكونا إلهين مع حاجتهما الدائمة إلى الطعام؟! تلك الحاجة التي ربما اضطرتهما في بعض الأحيان إلى تناول طعام زهيد القيمة. أفلا يدرك كل

بقي أن نتفكر في الدلالة الروحانية لإتباع صيام الأمة بالفطر.. إننا إذن نصوم ساعات أربع عشرة في المتوسط كل يوم، عسى أن تلتفت عقولنا إلى تلك السنة الربانية الجارية في الكون، وهي أن الأمم تجوع روحانيا كما يجوع الفرد ماديا،

متفكر عجز من يلجأ لبقائه إلى ما هو أدنى منه قيمة؟! وهذه حال جميع المخلوقات على إطلاقها بلا استثناء..

لقد ورد فعل الأكل في القرآن المجيد خمس مرات في معرض التمييز بين مقامي الألوهية والعبودية، منها، توخيا للاختصار، قوله عز وجل:

﴿مَا الْمَسِيحُ ابْنُ مَرْيَمَ إِلَّا رَسُولٌ قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِهِ الرُّسُلُ وَأُمُّهُ صِدِّيقَةٌ كَانَا يَأْكُلَانِ الطَّعَامَ انْظُرْ كَيْفَ نُبَيِّنُ لَهُمُ الْآيَاتِ ثُمَّ انْظُرْ أَنَّى يُؤْفَكُونَ﴾[٤].

بقي أن نتفكر في الدلالة الروحانية لإتباع صيام الأمة بالفطر.. إننا إذن نصوم ساعات أربع عشرة في المتوسط كل يوم، عسى أن تلتفت عقولنا إلى تلك السنة الربانية الجارية في الكون، وهي أن الأمم تجوع روحانيا كما يجوع الفرد ماديا، فعندما يقول الله جل وعلا شأنه: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾[٥]، فعلينا إذن أن نفتش عن كيفية صيام من كانوا قبلنا! ولا أظن أننا سنحصل على جواب شاف إذا ما بحثنا عن عدد ساعات صومهم وأي الشهور صاموا، ولكن حتما سنصل إلى نتيجة مبهرة إذا ما علمنا أنهم صاموا عن المبيقات مدة أربعة عشر قرنا منذ طلوع شمسهم إلى بزوغ بدرهم.. المسألة الآن أكثر وضوحا على ما يبدو، فهلا كنا من المتقين تنفيذا لوصية النبي الخاتم وتحقيقا لمقاصد ذلك الصيام؟!

فهذا الشهر الكريم فرصة سانحة نستعيد فيها تضرعاتنا بين يدي الله الفرد الصمد، ولا يغيبن عن البال أن الشهر الفضيل يوفر لنا معسكرا تدريبيا روحانيا مكثفا لذلك عزيزي القارئ ستتراءى لك في مواد هذا العدد صلة مواضيعها الوطيدة بالصيام، حيث يُعلمنا خليفة الوقت (أيده الله تعالى بنصره العزيز) كَيْفَ يُسْتَجَابُ دُعَاؤُنَا ونَحْظَى بِاللذَّةِ فِي عِبَادَتِنَا! هذا بالإضافة إلى عدد من المقالات والخواطر ذات الصلة، ندعو الله تعالى أن يوفقنا لصيام رمضان إيمانا واحتسابا، وتحصيل البركات الروحانية والمادية، آمين.

الهوامش:

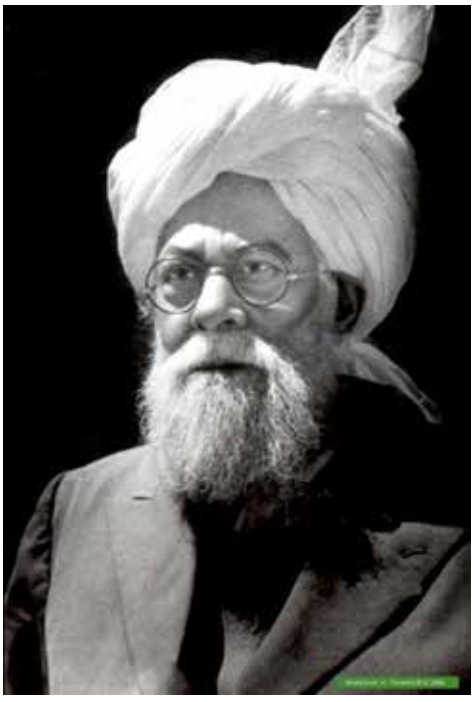
١. محمد الخضر حسين، موسوعة الأعمال الكاملة، ج١٠، ص ١٤١، دار النوادر، سوريا، ط١، ١٤٣١هـ

٢. (طه: ١١٨-١٢٠)

٣. (قريش: ٤-٥)

٤. (المائدة: ٧٦)

٥. (البقرة: ١٨٤)



القرآن الكريم والكشف عن هوية ذي القرنين

أَعُوذُ بِٱللَّهِ مِنَ ٱلشَّيۡطَٰنِ ٱلرَّجِيمِ

وَيَسۡـَٔلُونَكَ عَن ذِي ٱلۡقَرۡنَيۡنِۖ قُلۡ سَأَتۡلُواْ عَلَيۡكُم مِّنۡهُ ذِكۡرٗا ﴿٨٣﴾

سورة الكهف

والآن أثبت لكم أن كورش ملِكِ فارسَ كان يدعي تلقّي الرؤى الصادقة من الله تعالى.

نجد في المرجع المذكور أدناه أنه خرج ذات مرة في مهمة عسكرية، فرأى في المنام أن «داريوس» – الذي كان ابن أخيه – له جناحان أحدهما منبسط على أوروبا والآخر على آسيا. وفي الصباح أرسل كورش إلى أبي داريوس الذي كان يرافقه في السفر، وقال له: يبدو أن ابنك يدبر المؤامرة ضدي. والدليل على ذلك أني رأيت البارحة في المنام كذا وكذا. ومن سنة الله معي أنه تعالى، لشدة حبه إياي، يخبرني سلفًا عن كل حادث له تأثير عميق في ذاتي (Historian's History Of The World vol. 2 p. ٥٩٤- ٥٩٥))

لا شك أن رؤياه كانت صادقة، وإن كان قد أخطأ في تفسيرها حيث فهِم منها أن داريوس يكيد له كيدًا، بينما كان لها في الحقيقة تفسير آخر ظهر في موعده بكل جلاء. ذلك أنه لما مات كورش اعتلى ابنُه العرشَ، فقتَله بعض الناس. فأخذ داريوس معه بعض رجال العائلة الملكية وقتَل الشخصَ الذي اغتصب المُلكَ. فاتفقوا على اختيار داريوس ملِكًا عليهم. فقام داريوس بغزو قسم كبير من أوروبا وآسيا، وهكذا وسّع رقعة المملكة الفارسية كثيراً (المرجع السابق ص ٦٠٠-٦٠٩).

كما يتضح من الكتاب المقدس أيضًا أن كورش كان يتلقى الإلهام الإلهي حيث يقول عزرا النبي ما نصه: «وفي السنة الأولى لكُورش ملِكِ فارسَ عند تمام كلام الربِّ بفم إرميا نَبَّهَ الربُّ روحَ كورش ملِكَ فارسَ، فأطلقَ نداءً في كل مملَكته وبالكتابة أيضًا قائلاً: هكذا قال كورشُ ملكُ فارس: جميعُ ممالك الأرض دفَعها لي الربُّ إلهُ السماء، وهو أوصاني أن أبنيَ له بيتًا في أورشليم

* العنوان الرئيسي من إضافة أسرة «التقوى»

هذا يوضح أن التوراة - وهي أول مصدر عَرَّفَنا عن يأجوج ومأجوج- تطلق على سكّان مناطق الشمال اسمَ يأجوج ومأجوج، وتخبر أن مسكنهم روش (روسيا) وماشك (موسكو) وتوبال (توباسك)؛ وهي كلها مناطق شمالية.

التي في يهوذا. مَن منكم مِن كل شعبه لِيَكُنْ إلهُه معه ويَصعَدْ إلى أورشليم التي في يهوذا، فيبنيَ بيتَ الربِّ إلهِ إسرائيل» (عزرا ١: ١ –٣).

وهذا يعني أن الله تعالى اصطفاه، وآتاه الحكم والبلاد، ثم أمره بإلهام منه ببناء البيت المقدس في أورشليم وإطلاقِ سراح اليهود من بلاد السبي.

والعلامة الثانية التي ذكرها القرآن الكريم لذي القرنين هي أن فتوحاته بدأت أوّلاً إلى المغرب حيث ما برح يفتح مُلكًا بعد ملك ويمضي قُدُمًا حتى وصل حيث وجَد الشمسَ تغرُب في عين حَمِئةٍ.. أي كان لونُ مائها أسودَ، والمراد منها البحر الأسود الذي اسمه بالإنجليزية (Black sea).

وهذا ما حصل بالضبط مع كورش. فلما مكّنه الله تعالى في الأرض تحالفَ ضده ملوكُ البلاد الغربية وحملوا على مُلكه، وكانت هذه بداية فتوحاته خارج ملكه إلى الجانب الغربي حتى فتَح بابل ونينوى والمستعمرات اليونانية الواقعة في شمال آسيا الصغرى حتى بحر مَرمَرة، وهكذا وصَل كورش إلى العين التي كانت في الجانب الغربي من ملكه، والتي كان ماؤها أسود اللون. والثابت تاريخيًّا أنه فتَح هذه المناطقَ كلها.

Historian's History Of The World: The History of) Persia Vol. 2 p. 607-609

والموسوعة اليهودية مجلد٤ ص ٤٠٣ كلمة Cyrus)

والعلامة الثالثة التي يبينها القرآن الكريم هي أن ذا القرنين توجَّهَ إلى الشرق بعد فتح ممالك الغرب. ويؤكد التاريخ أيضًا أن كورش بعد فتح البلاد الغربية قام بغزو البلاد الشرقية حتى وصلت حدود دولته إلى أفغانستان وبُخارى وسمرقند.

Historian's History Of The World: The History of) (Persia Vol. 2 p. 593

والعلامة الرابعة المذكورة في القرآن هي أن ذا القرنين توجَّهَ بعد ذلك إلى بعض المناطق المتوسطة، وبنى هناك سدًّا للحيلولة دون حملات يأجوج ومأجوج.

والثابت من التاريخ أن كورش حاربَ يأجوج ومأجوج، ليحمي بعض ولايات مملكته من حملاتهم. ولاستيعاب هذا الأمر لا بد أن نعرف أوّلاً: ما هي القبائل التي أُطلق عليها اسم يأجوج ومأجوج؟

إن التوراة تساعدنا في معرفة هذه القبائل حيث ورد فيها وحيُ الله تعالى إلى حزقيال النبي: «يا ابنَ آدم اجعَلْ وجهَك على جُوجٍ أرضِ ماجوجَ رئيسِ رُوشٍ ماشِكَ وتُوبالَ، وتَنبَّأْ عليه» (حزقيال ٣٨: ٢).

هذا يوضح أن التوراة – وهي أول مصدر عَرَّفَنا عن يأجوج ومأجوج– تطلق على سكّان مناطق الشمال اسمَ يأجوج ومأجوج، وتخبر أن مسكنهم روش (روسيا) وماشك (موسكو) وتوبال (توباسك)؛ وهي كلها مناطق شمالية.

كما يتضح من كتاب حزقيال النبي أن ملِكًا من فارس سيقاوم شعوبَ يأجوج الذين يكون معهم فارسُ وكورش وفوط (حزقيال ٣٨: ٥). وهذا يعني أن يأجوج كانوا مسيطرين على بعض المناطق الفارسية حين الإدلاء بهذا النبأ؟

تعالوا الآن لنرى ماذا تقول الكتب التاريخية في يأجوج ومأجوج؟ يقول يوسيفوس، وهو من المؤرخين القدامى، إن يأجوج ومأجوج

اسم لقبائل سيدين Scythians".

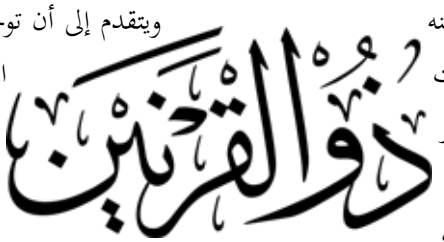
ونجد التوراة تصدّق ما قاله يوسيفوس حيث ذكرتْ بين أسماء بني يافث اسم جومر وماجوج ومادي (تكوين ١٠: ٢).

علمًا أن جومر اسم يطلق على الكِيمَرِيّين (Cimmerian) الذين كانوا يسكنون في الجانب الشرقي لآسيا الصغرى، وأما مادي فهو اسم لأهل ميديا. ويقول جيروم إن مسكن مأجوج هو بجبل قوقاز وراء البحر الأخضر (بحر قزوين). وهذه البقعة أيضًا واقعة في الشمال التي يسكن فيها سيدين. (الموسوعة اليهودية مجلد ٦ ص ١٩)

والشق الثاني للعلامة الرابعة الواردة في القرآن الكريم أن ذا القرنين بنى جدارًا يصدّ حملات يأجوج ومأجوج. تعالوا نبحث الآن: هل وُجد في هذه البقعة من الأرض جدارٌ؟

والجواب أنه في نفس المكان الذي يخبر عنه المؤرخ "هيرودوتس" أنه كان طريقًا لحملات سيدين وُجد جدارٌ يُعرَف بين الناس بجدار دربند *. وعندي أنه سمّي في الأغلب باسم دربند لأن سيدين كانوا مُنعوا من الغارات بذلك الجدار. ونقرأ في دائرة المعارف البريطانية عن دربند أنه كان فيها جدارٌ بلغ ارتفاعه عند بنائه ٢٩ ذراعًا وعرضُه ١٠ أذرع، وكانت فيه أبواب حديدية وأبراج للرصد والحراسة. كان يمتد من بحر قزوين إلى جبال قوقاز على طول خمسين ميلاً. بناه الإسكندر، ورمّمه قبادُ الملِكُ الساساني. (الموسوعة البريطانية مجلد ٨ ص ٦٤ كلمة Derbend)

ولقد تبيّن من هذه الشهادات أنه كان في هذا المقام جدار، ولكني لم أعثر بعد على شهادة تاريخية تدل على أن كورش الملك هو الذي بنى هذا الجدار. بيد أني أرى من غير المعقول أن يكون الإسكندر هو باني هذا الجدار. ذلك أن الإسكندر، كما يظهر من التاريخ، هزَم داريوس آخرَ مرة في صيف سنة ٣٣٠ قبل الميلاد حيث وقع داريوس صريعًا (الموسوعة البريطانية مجلد ١ ص ٥٦٨-٥٦٩ كلمة Alexander The Great)، ومع ذلك لم يتمكن الإسكندر من الاستيلاء على بلاد فارس كلها، إذ كانت جيوش الولايات الفارسية العديدة جاهزة لمقاومته، لذلك كان عليه أن يتقدم إلى الأمام من دون توقف، وفي أثناء تقدمه حصلت الثورة فيما ترك وراءه من الممالك، فاضطر للعودة. وبعد أن أخمد نار الثورة تقدّمَ الإسكندر إلى كابول حيث بدأت جنوده تتمرد عليه. وفي رأي المؤرخين أنه تقدم إلى الهند في شتاء سنة ٣٢٩ قبل الميلاد. ولقد قام بهذا السفر بسرعة جعلت المؤرخين يشكّون حتى في سفره هذا. وعلى كل حال إنه لمن الثابت المحقق أن الإسكندر لم يتوقف في طريقه، بل لم يزل يحارب ويتقدم إلى أن توجهَ إلى الهند، ورجع منها بطريق البحر في السفن، ووصل إلى إيران في سنة ٣٢٤ قبل الميلاد. ومكث هناك مدة قليلة اضطر فيها مرة أخرى لإخماد نار التمرد في جيوشه، ثم توجّهَ عائدًا إلى وطنه، وتُوفّي وهو في الطريق في ١٣ يونيو عام ٣٢٣ قبل الميلاد. (الموسوعة البريطانية مجلد ١ ص ٥٤٩ كلمة Alexander The Great)



تؤكد هذه الأحداث بكل جلاء أنه ماكان بوسع الإسكندر، والحال هذه، أن يجد وقتًا كافيًا لبناء مثل هذا الجدار الطويل. ويبدو أن قول بعض المفسرين المسلمين أن ذا القرنين هو الإسكندر المقدوني (الكشاف، والقرطبي) جعَل الكُتّابَ المسيحيين ينخدعون، فظنوا أن الإسكندر هو الذي بنى هذا الجدار.

ولكن مجرد الإثبات بأن الإسكندر لم يبن هذا السد ليس بكاف، بل يحتاج الأمر إلى شهادة تؤكد – ولو على الأغلب لا على سبيل اليقين – أن كورش الملِكَ هو الذي بنى هذا الجدار. وبما أنني لم أجد بعد شهادة من التاريخ تثبت على وجه اليقين

* علمًا أن "دربند" يعني حرفيًّا بابٌ مغلَق (المترجم)

تؤكد هذه الأحداث بكل جلاء أنه ما كان بوسع الإسكندر، والحال هذه، أن يجد وقتًا كافيًا لبناء مثل هذا الجدار الطويل. ويبدو أن قول بعض المفسرين المسلمين أن ذا القرنين هو الإسكندر المقدوني (الكشاف، والقرطبي) جعَل الكُتّابَ المسيحيين ينخدعون، فظنوا أن الإسكندر هو الذي بنى هذا الجدار.

أن كورش بنى هذا السد فلذلك لم يبق أمامنا طريق آخر غير القياس. فاستنتجت قياسًا ببعض الوقائع التاريخية بأن كورش كان بانيَ الجدار. وفيما يلي أدلتي:

١- يظهر من التاريخ أن داريوس – الذي اعتلى العرش بعد ابن كورش والذي رأى عنه كورش في الرؤيا أن حكومته ستكون في المشرق والمغرب – كان قد ذهب إلى أوروبا مرورًا باليونان ليهاجم سيدين (Historian's History Of The World vol. 2 p. 610). ومن غير المعقول تمامًا أن يذهب داريوس إلى أوروبا عن طريق اليونان للهجوم على سيدين مع أنهم كانوا قاطنين في جواره في الشمال! هناك تفسير واحد – كما يقضي القياس – لذهابه إلى أوروبا لهذا الغرض، وهو أن طريق دربند كان مسدودًا لأن كورش كان قد أقام هناك الجدار، والهجوم على سيدين بجيش كبير من خلال أبواب الجدار الضيقة لم يكن خاليًا من الخطر، أما هدم الجدار فكان أكثر خطورة، لذلك لم يجد داريوس بدًّا لكسر قوة سيدين إلا الهجوم عليهم من قِبل أوروبا حيث كان الجدار يقف سدًّا منيعًا أمام سيدين من جهة، بينما كان يزحف داريوس عليهم بجحافله من جهة أخرى.

٢- إذا لم يكن الجدار موجودًا في دربند قبل داريوس فمن المستحيل أن نتصور عن مَلِكٍ عاقلٍ مثله أن يدور لمسافة ألف ميل تقريبًا للهجوم على سيدين تاركًا ملكه مكشوفًا للأعداء، إذ كان في هذه الخطوة خطر أن يخرج سيدين من جواره ويشنّوا الغارة على بلده بحيث ما كان بوسعه أن يحمي ملكه، أو يتلقى أيةَ مساعدة من أهله عند الضرورة. فذهابه إلى أوروبا للهجوم على سيدين مطمئنًا يدل دلالة واضحة على وجود السد في دربند قبل حملته، مما جعل باله مطمئنًا بأنه لا يمكن لسيدين أن يحملوا على مُلكه من تلك الجهة لكون السد يقف حائلاً منيعًا بينهم وبين مُلكه.

وبعد، فأرى أنني قد أثبتُّ على وجه اليقين توافُرَ الأمور الأربعة المذكورة في القرآن عن ذي القرنين بحق كورش الملِك، اللهم إلا أمر بناء الجدار الذي قلتُ عنه قياسًا بوقائع ذلك الزمان – التي لم يصلنا منها إلا القليل – أن كورش الملك هو باني ذلك الجدار بالقرب من دربند، ولا سيما حين نرى أن التاريخ يشهد أن يأجوج ومأجوج كانوا حاكمين على ملكه قبل اعتلائه العرش، وكانوا يشنّون غاراتهم من حين لآخر على فارس وعلى مملكته الواسعة، وأن حملات سيدين من جهة دربند كانت انتهت بعد زمن كورش. (Historian's History Of The World vol. 2 p. 589) والموسوعة البريطانية مجلد ١ ص ٥٤٩ كلمة Alexander The Great)

فالخلاصة أنه يبدو أن ذا القرنين المذكور في القرآن الكريم ما هو إلا كورش الملك. وبعد إثبات هذا الأمر أقوم بتفسير الآيات القرآنية كلاً على حدة. (يُتبع)

من نسائم الروضة النبوية الشريفة

آداب الصيام، ومستحباته في رمضان

عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يُجَاوِرُ فِي الْعَشْرِ الأَوَاخِرِ مِنْ رَمَضَانَ، وَيَقُولُ: "تَحَرَّوْا لَيْلَةَ الْقَدْرِ فِي الْعَشْرِ الأَوَاخِرِ مِنْ رَمَضَانَ ".(صحيح البخاري، كتاب فضل ليلة القدر)

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : "مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ". (صحيح البخاري، كتاب الصوم)

عَنِ ابْنِ عُمَرَ، رضى الله عنهما عَنِ النَّبِيِّ ﷺ أَنَّهُ ذَكَرَ رَمَضَانَ فَقَالَ: "لاَ تَصُومُوا حَتَّى تَرَوُا الْهِلاَلَ وَلاَ تُفْطِرُوا حَتَّى تَرَوْهُ فَإِنْ أُغْمِيَ عَلَيْكُمْ فَاقْدِرُوا لَهُ". (صحيح مسلم، كتاب الصيام)

عَنْ أَبِي سُهَيْلٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: "إِذَا جَاءَ رَمَضَانُ فُتِّحَتْ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ وَغُلِّقَتْ أَبْوَابُ النَّارِ وَصُفِّدَتِ الشَّيَاطِين". (صحيح مسلم، كتاب الصوم)

عن أَنَس بْن مَالِكٍ ﷺ قَال:قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: "تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَةً". (صحيح البخاري، كتاب الصوم)

عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَرَأَيْتَ إِنْ عَلِمْتُ أَيُّ لَيْلَةٍ لَيْلَةُ الْقَدْرِ، مَا أَقُولُ فِيهَا؟ قَالَ: "قُولِي اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ كَرِيمٌ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي". (جامع الترمذي، كتاب الدعوات عن رسول الله ﷺ)

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: "مَنْ قَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ ". (صحيح مسلم، كتاب صلاة المسافرين وقصرها)

هكذا تكلم المسيح الموعود

ترسُّخُ عظمة الله في القلب

لا يصعب على العاقل والعادل أن يفهم أن واجب الكتاب الإلهي هو أن يوصل الإنسان إلى الله تعالى ويبلغه مرتبة اليقين بوجود الله تعالى ويرسخ عظمته وهيبته في القلوب ويحول دون ارتكاب الذنوب. وإلا ماذا نفعل بكتاب لا يقدر على إزالة الأوساخ من القلب ولا يهب معرفة مقدسة وكاملة تنفِّر من الذنب. اعلموا أن جذام الرغبة في الذنب جذام خطير جدا ولا يزول بأية طريقة ما لم تنزل تجليات معرفة الله الحية وآيات هيبته وعظمته وقدرته كالمطر الغزير، وما لم ير الإنسانُ الله تعالى قريبا مع قواه ﷻ المهيبة كشاة ترى الأسد على بُعد قدمين منها. الإنسان بحاجة إلى أن يتخلص من جذبات الذنب المهلكة وأن تترسخ في قلبه عظمة الله حتى يبتعد عن الرغبة في الأهواء النفسانية القاهرة التي تسقط عليه كالبرق وتحرق ثروة تقواه في لمح البصر. ولكن هل يمكن أن تزول العواطف النجسة- التي تصول مرة بعد أخرى مثل مرض الصرع وتقضي على الصواب والعقل الناجم عن التقوى- بتصور الإله الذي ينحته المرء بنفسه؟ أو هل يمكن كبتُها بأفكار المرء الشخصية، أو هل يمكن أن تتوقف نتيجة كفارةٍ لم يمس ألمُها نفسَه؟ كلا، ثم كلا...

من الواضح أنه لا يسع الإنسان أن يتخلى عن الملذات اليقينية بناء على الأفكار الظنية، غير أنه يمكن لأمرٍ يقيني أن يجعل المرء يتخلى عن أمر يقيني آخر. فمثلا إذا كنا موقنين بأننا نستطيع أن نصطاد في فلاة غزلانا كثيرة بكل سهولة نستعد لذلك فورا بناء على ذلك اليقين، ولكن عندما نتوصل إلى يقين آخر أن في الفلاة نفسها خمسين أسدا وآلاف الأفاعي أيضا فاغرة أفواهها لتلتهمنا فلسوف نتراجع عن إرادتنا السابقة. كذلك لا يمكن الخلاص من الذنب دون هذه الدرجة من اليقين. إن الحديد بالحديد يُفلح. فلا بد من اليقين بعظمة الله وهيبته إلى درجة أنْ يمزّق حُجُب الغفلة ويهز الأوصالَ ويُري الموت قريبا ويجعل خوفا يسيطر على القلب تتمزق به لحمة القلب وسداه وأن يُجذَب الإنسان إلى الله تعالى بيد غيبية ويمتلئ قلبه يقينا بأن الله تعالى موجود فعلا ولا يترك مجرما خليع الرسن دون عقاب. فماذا يفعل الباحث عن الطهارة الحقيقية بكتاب لا يحقق هذه البُغية؟

(كتاب ينبوع المعرفة، الخزائن الروحانية ج ٢٣، ص ٢٨٦-٢٨٧)

اللّٰہ
لا الٰہ الا اللہ محمد رسول اللہ

خطبة الجمعة

كَيْفَ يُسْتَجَابُ دُعَاؤُنَا ونَحْظَى بِاللَّذَّةِ فِي عِبَادَتِنَا؟!

خطبة الجمعة التي ألقاها أمير المؤمنين

سيدنا مرزا مسرور أحمد أيده الله تعالى بنصره العزيز

الخليفة الخامس للمسيح الموعود والإمام المهدي

عليه السلام بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٦م

في المسجد المبارك، إسلام آباد ببريطانيا

أشهد ألّا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله. أما بعد فأعوذ بالله من الشيطان الرجيم. ﴿بِسْمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ * الْحَمْدُ للهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ * الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ * مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ * إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ * اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ * صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ﴾. آمين.

يسأل الناس كثيرا عن الدعاء، وفي هذه الأيام خاصة تُثار أسئلة عن الله تعالى وعن الدعاء، بينما حماة الإلحاد يتهجمون على الله وعلى الدين أشد التهجُّم بشكل مدروس ومخطط، وتُبذَل الجهود لإبعاد الإنسان عن الله والدين بشتى الطرق، ويسعى الشيطان في زي الإخلاص والنصح لإقصاء العبد عن الدين وعن الله تعالى. في مثل هذا الوضع تؤثر هذه الأفكار الشيطانية على الأحمديين أيضا في بعض الأماكن أحيانا، أو أنَّ أقوال أهل الدنيا وأعداءِ الدين تُحدث فيهم قلقا واضطرابا، فتلهيهم عن الدين وعن عبادة الله تعالى، وتنشأ شبهات في قلوب قليلي العلم. إذا تعرض ضعيفو الإيمان وقليلو العلم لابتلاءٍ أو واجهوا فشلا، خطر ببالهم فورا أن الدين الذي اعتنقوه خاطئ والحقيقة ليست فيه، أو لا يتقبل الله تعالى الأدعية رحمة منه ولا يخرج من الابتلاء والامتحان أو أن الله تعالى ظلمهم –والعياذ بالله– بحيث يمرون بهذا الابتلاء ولا تزول عنهم دواعي القلق بالرغم من الأدعية. باختصار، تنشأ كثير من مثل هذه الأسئلة بين حين وآخر في أذهان أولئك الناس الذين تقتصر أنظارهم على الماديات فقط. بعض الناس يكتبون إلي أيضا ويطرحون أسئلة بعد بيان ظروفهم مما يتبين أنهم لا يؤمنون بالله كما يجب، والمحيط الذي يعيشون فيه يمكن أن يتسبب لهم في ابتلاءات صغيرة وأفكار سلبية، أو يُثير شبهات مع أنه ينبغي أن يتأملوا في حالهم وينظروا إلى أي مدى يسعون لأداء حقوق الله تعالى ولتحسين عباداتهم ولأي مدى رفعوا مستوى أدعيتهم وما هي حال إيمانهم بالله تعالى؟

باختصار، سأتناول اليوم موضوع الدعاء في ضوء أقوال المسيح الموعود عليه السلام. ونجد في أقواله وكتاباته أمورا كثيرة

* العنوان الرئيسي والعناوين الفرعية من إضافة أسرة «التقوى»

عن هذا الموضوع. وسأبيّن منها بعض الأمور التي قد توضّح، بل توضح يقينا، حقيقة الدعاء، وآدابه، وضرورته، ومسؤوليتنا، والإيقان بالله تعالى.

ضرورة الدعاء في السرَّاء لإحراز الاستجابة في الضرَّاء

قال المسيح الموعود عليه السلام وهو يوجهنا إلى ضرورة الاهتمام بالعبادة والدعاء في الظروف الحسنة لكي تُستجاب أدعيتنا في المصائب أيضا:

«إن الله يرحم ذلك الشخص الذي يخشى الله تعالى في حالة الأمن كخشيته عند حلول المصيبة به. الذي لا ينسى الله تعالى في حالة الأمن لا ينساه الله وقت المصيبة، أما الذي يعيش وقت الأمن غافلاً وحين تحل به الشدائد ينصرف إلى الدعاء فلا تُجاب أدعيتُه. فحين ينزل العذاب الإلهي يغلق باب التوبة، فما أسعده مَن ينشغل في الدعاء قبل نزول العذاب الإلهي، ويُخرج الصدقات، ويعظّم الأوامر الإلهية ويُشفق على خلْق الله، ويُحسن أعماله، فهذه هي أمارات السعادة، فالشجرة تُعرف بثمارها وكذلك تسهل معرفة السعيد والشقي أيضا.»

فمن واجب المؤمن الحقيقي ألا ينسى حقوق الله وحقوق خلقه في الظروف الحسنة، وإذا كان يؤديها أخرجه الله بنفسه من زمن المصائب واستجاب أدعيته. هذه نصيحة أساسية بألا نتكاسل في العبادة والدعاء أبدا، وألا يجعلنا الانشغال بالأمور الدنيوية غافلين عن أداء حقوق الله تعالى.

سورة الفاتحة وآداب الدعاء

يقول المسيح الموعود عليه السلام وهو يبين كيف يجب أن تكون حال المرء حين دعاء الله تعالى، وما هي آداب الدعاء وكيف علّمنا الله تعالى بنفسه هذه الآداب:

«لا بد من مراعاة مقتضى الأدب عند الطلب من الله تعالى. عندما يسأل العاقلون شيئا الملكَ يراعون الأدب دائما لذلك علّم الله تعالى في سورة الفاتحة أسلوب السؤال. وبيّن فيها: «الحمد لله رب العالمين» (أي يجب أن تحمدوا الله تعالى أولا) الذي هو الرحمن أي الذي يعطي دون سؤال، وهو الرحيم أي يثمر مساعي الإنسان الصادقة بثمرات حسنة،» (عبارة «المساعي الصادقة» هذه جديرة بالانتباه، فالله تعالى رحيم يعطي ثمار الجهود الصادقة، فما هي مقتضيات الجهود الصادقة؟ قد بيّنها الله تعالى بنفسه، وهي أن نجاهد في سبيل الله حق جهاده.) ثم قال عليه السلام:

«وهو مالك يوم الدين، أي بيده الجزاء والعقاب ويحيي من يشاء ويميت من يشاء. وبيده الجزاء في الدنيا والآخرة. (ليس جزاء الآخرة فحسب بل الأعمال التي نقوم بها في هذه الدنيا نتائجها أيضا بيد الله تعالى) قال عليه السلام: عندما يثني الإنسان على هذا النحو يخطر بباله ما أعظيم ذلك الإله الذي هو «الرب» و«الرحمن» و«الرحيم» الذي ظل يؤمن به غيبًا. أما الآن فيدعوه إيمانا منه أنه سبحانه وتعالى حاضر ومشهود أمامه، فيقول: ﴿إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ﴾ (أي نعبد أو نريد أن نعبد ولذلك نستعين بك) ثم يقول: ﴿اهْدِنَا

الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ﴾ (أي الصراط الذي لا عوج فيه) هناك صراط العميان فيكادون يهلكون بكثرة المساعي والجهود ولكنها لا تسفر عن نتيجة، وهناك صراط آخر إذا اجتهد أحد بحسبه أسفر عن النتيجة. ثم يقول: ﴿صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ﴾ وهو الصراط المستقيم الذي إذا سلكه الإنسان حظي بالإنعامات. ثم يقول: ﴿غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ﴾ أي ليس صراط الذين حل بهم غضبك ولا صراط الذين ضلوا الطريق.

المراد من: ﴿اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ﴾ هو صراط الأمور الدينية والدنيوية كلها. فمثلا عندما يعالج الطبيبُ أحدا لا يقدر عليه ما لم يهتد إلى الصراط المستقيم. كذلك عندما يهتدي المحامون وغيرهم من أصحاب المهن والعلوم المختلفة إلى الصراط المستقيم تسهل عليهم أمورهم. (لذا ينبغي أن نبحث عن الصراط المستقيم في الأمور الدنيوية أيضا، ولا يمكن ذلك ما لم تكن علاقتنا بالله قوية، وفي المجلس الذي ألقى فيه المسيح الموعود عليه السلام هذا البيان) أثار فيه أحد الناس اعتراضا وقال: هذا الدعاء لعامة الناس، فما حاجة الأنبياء إلى هذا الدعاء؟! (ظنا منه أن هذا الدعاء لعامة الناس فما حاجة الأنبياء إليه! لأنهم يكونون على الصراط المستقيم سلفا، ولماذا كان النبي ﷺ يدعو بهذا الدعاء؟) فقال المسيح الموعود عليه السلام: «إن الأنبياء يدعون بهذا الدعاء للترقي في المراتب والدرجات، بل المؤمنون أيضا سيدعون في الآخرة: ﴿اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ﴾ فكما أنه لا حدود لله كذلك ليس للتقدم في الدرجات والمراتب عنده من حدود أيضا.» (جريدة بدر، ١٩٠٣/٢/١٣)

فهذه هي الآداب التي لو راعاها المرء عند الصلاة والدعاء لملأ قلبَه شعور بالقرب من الله تعالى ولأدرك أسلوب بيان حاجاته أمام الله تعالى بوجه صحيح. ثم يخبرنا المسيح الموعود عليه السلام مزيدا عن آداب الدعاء فقال:

«الدعاء شيء عجيب، ولكن من المؤسف أنه لا يعرف آدابه أناس يطلبون الدعاء من الآخرين ولا يعرف الداعون المعاصرون أيضا شروط إجابة الدعاء، بل الحق أنهم يجهلون حقيقة الدعاء كليا. هناك بعض ممن ينكرون الدعاء كليا وهناك آخرون لا ينكرونه، ولكن صارت حالتهم بحيث لا يجاب دعاؤهم بسبب جهلهم آدابه لأنه لا يكون دعاءً بمعناه الحقيقي. (لأن المعنى الحقيقي للدعاء لا يتحقق في دعائهم فلا يُستجاب) فهم في حالة أدنى من منكري الدعاء، وإن حالتهم العملية قد أوصلت الآخرين قريبا من الإلحاد. الأهم في موضوع الدعاء ألا يتعب الداعي ولا يقنط ولا يسيء الظن بالله تعالى أنه قد لا يحدث الآن شيء. فلقد لوحظ في بعض الأحيان أن الدعاء حين بلغ درجة تكاد زهرة المراد فيها تنفتح، حينها ملّ الداعي فكانت النتيجة الفشل والخيبة، وأثّرت هذه الخيبة فيه سلبا حتى بدأ ينكر تأثير الدعاء ثم يبلغ شيئا فشيئا درجةً ينكر وجود الله تعالى ويغلبه الإلحاد، ويقول إذا كان هناك إله يقبل الأدعية فلماذا لم تستجب هذه الأدعية التي رفعناها في كل هذه الفترة الطويلة؟ ولكن الذي يفكر هكذا ويزِل لو تأمل في عدم مثابرته وتلوُّنه لعلم أن كل هذه الخيبة نتيجة لاستعجاله. (يتغير الإنسان كل يوم ولا يثبت على شيء ويستعجل فهذه أخطاء الإنسان نفسه، لو كان مداوما ومثابرا غير مستعجل وقويا في

«إن الله يرحم ذلك الشخص الذي يخشى الله تعالى في حالة الأمن كخشيته عند حلول المصيبة به. الذي لا ينسى الله تعالى في حالة الأمن لا ينساه الله وقت المصيبة، أما الذي يعيش وقت الأمن غافلاً وحين تحل به الشدائد ينصرف إلى الدعاء فلا تُجاب أدعيتُه. فحين ينزل العذاب الإلهي يغلق باب التوبة، فما أسعده مَن ينشغل في الدعاء قبل نزول العذاب الإلهي، ويُخرج الصدقات، ويعظّم الأوامر الإلهية ويُشفق على خلْق الله، ويُحسن أعماله، فهذه هي أمارات السعادة، فالشجرة تُعرف بثمارها وكذلك تسهل معرفة السعيد والشقي أيضا.»

إيمانه لما طرأت عليه هذه الحالة، فإذا لم يُقبل دعاؤه فهو نتيجة استعجاله) قال عليه السلام: «ولذلك أساء الظن بقوى الله وقدراته وازداد يأسا مُخيبا. لذا يجب ألا يمل أبدا.» (الملفوظات ج ٤)

لقد حث عليه السلام على الصبر على الدعاء بضرب الأمثلة المادية، فقال: إن مثل الدعاء كمثل أن يخرج الفلاح إلى حقله ويبذر البذرة فيه. إنه قد دفن في الظاهر حبة لا بأس بها في التراب، وما يدري أحد أن هذه الحبة ستنمو وتصير شجرة جميلة وتحمل الثمر. لا يستطيع الناس ولا الفلاح أن يرى كيف تتحول تلك الحبة في بطن الأرض إلى نبات. ولكن الأمر الواقع أنها تتحول في الخفاء إلى نبتٍ ينمو باستمرار حتى يُخْرِج شطأَه. ومن خواص البذرة أنها تُخرج أولاً جذورها التي تترسخ في الأرض، ثم تُخرج شطأها وبراعمها التي يراها الناس عيانا. فترون كيف أن الحبة منذ إلقائها في الأرض كانت قد بدأت تستعدّ لتكون شجرة، ولكن العين التي ترى الظاهر فقط لم تر ذلك، وعندما خرجت تلك الحبة بصورة نبات رآها الجميع، ولكن ليس بوسع طفل غِرّ أن يفهم أنها ستحمل الثمار في أوانها. (لقد خرج النبات ولكن مرحلة الإثمار باقية، ولكن الطفل الصغير سيظن –بسبب كونها صغيرة– أنها لا تحمل الثمر) إنه يقول لماذا لا تحمل هذه النبتة الثمر حالا، أما الفلاح العاقل فيعلم جيدا موعد إثمارها، فيحفظها ويعتني بها صابرا حتى يحين وقت ثمارها التي تستوي في حينها. هكذا الدعاء بالمثل، فهو ينمو ويكبر ويحمل ثمره على شاكلة البذرة. المستعجلون يملّون ويسأمون قبل الأوان، ولكن الصابرين الناظرين إلى المآل لا يبرحون الدعاء. (أي أن الذين ينظرون بعيدا وينتظرون النتيجة بصبر فإنهم يظلون منهمكين في عملهم وعاكفين على الدعاء فينالون غايتهم في النهاية.)

تحقق إجابة الدعاء واكتمال خلق الإنسان

إن المسيح الموعود عليه السلام يتحدث عن مستوى الصبر المطلوب من الداعي، فقال: الحق أن للدعاء مراحل ومراتب عظيمة يحرم منها الداعون بسبب جهلهم بها. إنهم يستعجلون ويفقدون الصبر، مع أن أفعال الله تعالى فيها تدريج. فترون أن من المحال أن يتزوج أحد اليوم ويولد له الولد غدا. إن الله تعالى قادر على أن يفعل ما يشاء، ولكن القانون والنظام اللذين وضعهما لا بد أن يعملا عملهما.

لا يظهر من الحمل شيء في البداية مثل النباتات. (يقول حضرته كما أن نماء النباتات لا يكون ملحوظا في البداية، كذلك هي حال خلق الإنسان وأي حيوان آخر، فحضرته يضرب الآن مثال خلق الإنسان ويقول) لا يعرف شيء يقيني حتى أربعة أشهر من الحمل، ثم بعدها يكون هناك إحساس بالحركة، وبعد انقضاء المدة الكاملة يولد الولد بعد كثير من العناء والأذى. (اليوم أيضا لا يخبر الأطباء شيئًا عن الجنين إلا بعد اثني عشر أسبوعا وبعد إجراء التصوير، فرغم هذا التقدم التكنولوجي لا يقدر الأطباء أيضا أن يعرفوا شيئا عن الجنين على وجه صحيح إلا بالتصوير وبعد مرور اثني عشر أسبوعا من الحمل، وهذه التكنولوجيا لم تكن متقدمة إلى هذه الدرجة في الوقت الذي قال فيه حضرته هذا الكلام، ومع ذلك قد قدم حضرته هذا الشرح للقانون الإلهي بهذا الصدد. ثم قال عليه السلام: «عند ولادة الولد تولد أمه أيضا من جديد». (أي أن المولود لا يولد هكذا بدون عناء وجهد، بل إن أمه هي أيضا تولد عندها من جديد). ربما ليس بمقدور الرجال أن يقدروا حجم المعاناة والجهد وصبر المرأة خلال مدة الحمل، والواقع أنها تولد ولادةً جديدة عند وضعها لوليدها. فكِّروا الآن كيف تقبل الأم من أجل الولد موتها أولا، وبعدها تتيسر لها هذه الفرحة. وبالمثل لا بد للداعي أن يترك التلون والعجلة ويصبر على كل نوع من الأذى، ولا يستعجل، ويتحمل الأذى، ويظل عاكفا على الدعاء، ولا يتوهمنّ أبدا أن الدعاء لا يحظى بالقبول، كلا بل سيأتي الموعد المقدر في الأخير ويحين أوان ظهور نتيجة

المسجد المبارك تحفة معمارية أنيقة وصرح إيماني مميز

باختصار قد كتبوا عن المرحوم إبراهيم أنه كان جنديا أحمديا لا يعرف الخوفُ إلى قلبه طريقا، فكان يدعو إلى الله بلا خوف، وكان أحمديا مخلصا بكل ما تحمله كلمة الإخلاص من معنى، فبمساعيه ودعوتِه انتشرت الأحمدية في الإقليم كله، فأقيم عدد من فروع الجماعة.

الدعاء، ويولد ولدُ الأمر المقصود. لا بد أن يبلغ الداعي بدعائه إلى الحد الذي يكون فيه الدعاء مثمرا. (أي يجب أن يوصل دعاءه إلى مستوى معين) وكما أن الثوب حين يوضع تحت الزجاجة المرّكزة للأشعة، وترتكز أشعة الشمس في نقطة معينة، وتبلغ شدة حرارتها بحيث تحرق الثوب، فإذا بالثوب يشتعل فجأة، وبالمثل لا بد أن يبلغ الدعاء حدا تكتسب فيه القوة التي بها يحرِق المعاصي ويحقّق الأمر المنشود. (فكل داع حين يفحص نفسه يعرف ما إذا بلغ دعاؤه هذا المعيار أم لا؟ ثم يبين عليه السلام هذا الموضوع بذكر شطر بيت بالفارسية معناه): «الثابت من النداء أنك عالي الحضرة جدا». (أي أن الله تعالى عالي الحضرة جدا)

كيف يقع البعض في شَرَكِ الإلحاد؟!

قال عليه السلام: «على المرء أن يواصل الدعاء لمدة طويلة، وسيظهر الله نتيجة دعائه أخيرا. لقد رأيت بخبرتي، وتشهد على ذلك خبرة الصالحين السابقين أيضا، أنه إذا طال الصمت في أمر طويلا كان هناك أمل للنجاح. (أي يكون هناك أمل بأنه يوفق لمزيد من الدعاء) فإن الله تعالى سيكتب له النجاح، أما الأمر الذي جاء فيه الجواب بالنفي عاجلا فلا يكتب فيه النجاح». وقال عليه السلام: «نرى في الدنيا عموما أن السائل إذا ذهب إلى باب، وسأل صاحب البيت باضطراب وتواضع شديدين، ولم يتحرك من مكانه رغم تعرضه للزجر بعض الوقت، (أي أن صاحب البيت ينهر السائل ويزجره ومع ذلك لا يتحرك من مكانه ويلح في السؤال) فإن صاحب البيت يشعر بالخجل، ويعطيه شيئا ما مهما كان بخيلا. أليس حريا بالداعي أن يكون مثابرا بقدر مثابرة السائل العادي؟ إن الله كريم وحيي، عندما يرى أن عبده العاجزَ المتواضعَ ساجدٌ على أعتابه منذ مدة طويلة، فلا يخيب رجاءه أبدا. لو أن الحامل قالت بعد أربعة أو خمسة أشهر لماذا لا ألد الولد، وتناولت دواء مجهضا للحمل، فهل سيولد لها الولد؟ كلا، بل ستُضَيّع جنينها، أو ستصاب بحالة من اليأس والقنوط. وبالمثل فإن الداعي الذي يستعجل قبل الأوان فإنه يتضرر حتما، وليس ذلك فحسب بل يصاب إيمانه بصدمة، والبعض يقعون فريسة الإلحاد في هذه الحال.

ثم قال عليه السلام: «كان في قريتنا نجار، مرضت زوجته وماتت في النهاية، فقال لو كان هناك إله لقَبِلَ الأدعية الكثيرة التي دعوت بها، ولما ماتت زوجتي، فكان مآله أن وَقَعَ في شَرَكِ الإلحاد.

وقال عليه السلام: «لو أن السعيد عمل بالصدق والإخلاص لازداد إيمانا وتحقق له كل شيء. ليست ثروات الأرض أمام الله تعالى شيئا، إنه قادر على أن يفعل كل شيء في لمح البصر».

وقال عليه السلام: «ألم تروا كيف جعل من هذه الأمة –التي

لم يكن يعرفها أحد– ملوكا. ماذا كانت العرب سوى البدو؟ ولكنهم حكموا العالم، وجعل الله دولا عظيمة تابعةً لهم، وجعل العبيد ملوكا. لو أن الإنسان تحلى بالتقوى، وصار لله تعالى، لعاش عيشة سامية، شريطة أن يكون صادقا وذا مروءة وشجاعة، وصاحب قلب لا يتزعزع، وبريئا من شوائب الرياء والشرك. ماذا كان في إبراهيم عليه السلام حتى سُمّي أبا الملة وأبا الحنفاء، وآتاه الله البركات العظيمة التي تخرج عن حد الإحصاء؟ كان فيه الصدق والإخلاص. انظروا لقد دعا إبراهيم عليه السلام بأن يبعث في العرب نبيا من أولاده، فهل استجيب دعاؤه على الفور؟ كلا، بل لم يخطر ببال أحد لمدة مديدة بعد إبراهيم ماذا كان تأثير دعائه هذا، ولكن دعاءه هذا تحقق في بعثة رسول الله ﷺ أيما تحقق».

فكما قلت آنفا، لا ينبغي للمرء أن يدعو وقت الشدة فقط، بل عليه أن يدعو أيضا في وقت الراحة والرخاء الذي آتاه الله إياه.

كيف تنشأ اللذة في الصلاة؟

لقد بيَّن المسيح الموعود عليه السلام كيف تكون، وكيف يجب أن تكون، العلاقة بين الجسم والروح من أجل استجابة الدعاء فقال: «لا خير في الصلاة والصيام الظاهريين إذا كانا خاليين من الصدق والإخلاص. (أي إذا جاء المرء وصلى بدون أن تذوب روحه في الصلاة فلا فائدة من ذلك) فإن الرهبان الهندوس أيضا يقومون برياضات شاقة. من الملاحظ كثيرا أن بعضهم يثبّتون أيديهم حيث يرفعونها ويظلون في هذه الحالة أياما حتى تيبس. يكابدون المشاق الشديدة، ويلقون أنفسهم في الشدائد والمصائب، ولكن هذا الأذى لا يهب لهم نورًا ولا سكينة ولا طمأنينة، بل تكون بواطنهم سيئة. يقومون برياضات بدنية شاقة، ولكن لا تكون لها علاقة ببواطنهم، ولا تؤثر في روحانيتهم شيئا. لا شك أنهم يقومون بالشعوذات ويمارسون شتى المشاق الظاهرة، ويجوعون أياما طويلة، ويكابدون أنواع الأذى، ولكنهم لا يقدرون على أن يقدموا نماذج الروحانية. ومن أجل ذلك قال الله تعالى في القرآن الكريم ﴿لَنْ يَنَالَ اللَّهَ لُحُومُهَا وَلَا دِمَاؤُهَا وَلَكِنْ يَنَالُهُ التَّقْوَى مِنْكُمْ﴾ (الحج ٣٨). فالحق أن الله تعالى لا يرضى بالقشر بل يريد اللب».

والسؤال هنا: إذا كانت الدماء واللحوم لا تصل إلى الله تعالى فما الحاجة إلى ذبح هذه القرابين؟! وإذا كانت الصلاة والصيام هي صلاة الروح وصوم الروح، فما الحاجة إلى هذه الأعمال الظاهرة؟!

(أي يمكن أن يصلي الإنسان ويدعو الله قاعدا، وأن يستغيث أمام الله كما كان في الأديان السابقة، فما الحاجة إلى أوضاع مختلفة في الصلاة، من القيام والركوع والسجدة؟) فقال عليه السلام: «وجوابه بأنه صحيح تماما أن الذين يتخلون عن استخدام الجسم، لا تقبلهم الروحُ أيضا ولا يتولد فيها الخشوعُ والعبودية التي هي الهدف الحقيقي. أما الذين يستخدمون الجسد فقط ولا يُشركون الروحَ فهم أيضا يرتكبون خطأ كبيرا. والرهبان والمتنسكون يدخلون في القسم نفسه (فهم يستخدمون أجسامهم ولا علاقة لها بالروح). لقد أقام الله تعالى علاقة بين الروح والجسد. والجسد يؤثر في الروح. فمثلا إذا أراد أحدهم أن يتباكى بتكلف فسوف ينشأ لديه البكاء أخيرا، وكذلك الذي يتضاحك بتكلف فسوف يتولد عنده الضحك أيضا. كذلك فإن الأوضاع المختلفة التي ترِد على الجسم في الصلاة من قيام أو ركوع تتأثر بها الروح أيضا، فقدر

«لا خير في الصلاة والصيام الظاهريين إذا كانا خاليين من الصدق والإخلاص. فإن الرهبان الهندوس أيضا يقومون برياضات شاقة. من الملاحظ كثيرا أن بعضهم يثبِّتون أيديهم حيث يرفعونها ويظلون في هذه الحالة أياما حتى تيبس. يكابدون المشاق الشديدة، ويلقون أنفسهم في الشدائد والمصائب، ولكن هذا الأذى لا يهب لهم نورًا ولا سكينة ولا طمأنينة، بل تكون بواطنهم سيئة. يقومون برياضات بدنية شاقة، ولكن لا تكون لها علاقة ببواطنهم، ولا تؤثر في روحانيتهم شيئا.

ما يُظهر الإنسان الخشوع من الجسم يتولد الخشوع في الروح أيضا، وحيثما يتواضع الجسم تتواضع معه الروح أيضا، والله ﷻ لا يحب مجرد السجود. أي إذا سجد الإنسان دون أن ترافقه الروحُ وليس فيه التواضع والخشوع فإن الله ﷻ لا يحب مثل هذا السجود. فإن للسجود علاقة بالروح ولذلك فإن المقام الأخير في الصلاة هو السجود، فحين ينشأ لدى المرء منتهى الخشوع والتواضع عندها يرغب في السجود فقط، فمن الطبيعي أنه يريد إظهار التواضع المتناهي، فيركع ويسجد. إن هذه الحالة تشاهَد حتى في الحيوانات، فالكلب أيضا حين يحب مالكه يخر على قدمه، أي يسجد له إظهارا لحبه، ومن هنا يثبت جليا أن للجسم علاقة خاصة بالروح. وكذلك تؤثِّر أوضاع الروح في الجسم، فحين تحزن الروحُ يظهر أثرُه على الجسم أيضا، فتدمع العينُ وتظهر الكآبة، والآخرون أيضا يلاحظون ذلك، حيث لا يروق له الجلوس في أي مجلس، وإذا جلس سأله الناس ما الذي أصابك؟ إن لم تكن هناك علاقة بين الروح والجسم فلمَ يحدث كل هذا؟ صحيح أن مهمة القلب الدورة الدموية، ولا شك أن القلب بمنزلة المحرك لسقاية الجسم، فالقلب يعمل كمحرك لتسيير الدم، فكل شيء يحدث بقبض القلب وبسطه، أي بعمل القلب.

باختصار، إن السلسلة الروحانية والمادية تمشيان جنبا إلى جنب. فالقلب ينبسط وينقبض، فبذلك يُسيِّر النظام الجسماني، ويدور الدم في الجسم. وكذلك تمشي السلسلة الروحانية والمادية معا. عندما يتولد الخشوع في الروح يتولد في الجسم أيضا، لذا عندما يتولد التواضع والخضوع في الروح تظهر آثاره في الجسم تلقائيا، كذلك عندما يقع تأثيرٌ خاص في الجسد تتأثر به الروحُ أيضا. لذا من الضروري أنه حين تقومون في الصلاة لله أن تظهروا بوجودكم الخشوع والتواضع، وصحيح أنه نوع من النفاق بمعنى أن يُظهر المرءُ الخشوع مع أن قلبه لا يرغب في ذلك، لكنه ضروري لأن ذلك يؤثر رويدا ويتعود المرء عليه، ثم يبدأ الجسم والروح في العمل معا، ويبدأ الخشوع يتولد في الروح بشكل حقيقي، وحين تنشأ هذه الحال في الصلاة تنشأ اللذة أيضا فيها، حينها لا يتوجه المرء إلى الله من أجل منفعته بل يتوجه إلى الصلاة حبا لله وبدافع العلاقة به.

ثم وضَّح حضرته عليه السلام الموضوع أكثر فقال: «يقول البعض إنهم لا يجدون اللذة في الصلاة، وهم لا يدرون أن الحصول على اللذة ليس من صلاحيتهم، ثم إن

مستوى اللذة أيضا يختلف من شخص إلى آخر، إذ يواجه بعضهم أشد الألم لكنه يعد ذلك الألم أيضا لذة».

حين كان يتكلم عليه السلام كانت هناك معركة في الترانسفال من أجل الاستقلال، فقال مبيّنا الموضوع من المثال: «إن الذين يقاتلون في ترانسوال هم يموتون أيضا وتمسي النساء أرامل والأولاد يتامى، ومع ذلك فإن حميتهم القومية وحماية شعبهم تسوقهم إلى هاوية الموت بكل سرور، فهم يقدمون التضحية من أجل الشعب، والشعب أيضا في الوقت نفسه يقدر تضحيتهم وجهودهم، لأن أهدافهم موحدة، وفريق من الشعب يقدم التضحيات والثاني يشجعهم، ويقدرونهم، وإنما تُقدَّر جهودهم وتضحياتهم بسبب ما يتحملون من الأذى والألم والمعاناة من أجل تحرير بلادهم. باختصار فاللذة والراحة كلها تأتي بعد معاناة، ولذلك علَّمنا الله القاعدة إن مع العسر يسرا. فالراحة التي لم يسبقها الألمُ ليست راحة. وكذلك الذين يقولون إنهم لا يجدون متعة في الصلاة يجب أن يفكروا في أنفسهم كم من الألم والمعاناة تحملوها من أجل العبادة؟! أي حين لا يجدون اللذة فليفكروا هل تألموا من أجل العبادة. فالألم والمعاناة التي سيتحملها الإنسان هي نفسها تُستبدل باللذة. ثم قال عليه السلام: أنا لا أقصد من هذه الآلام أن يلقي الإنسان نفسه في مشاقّ دون مبرر، ويدَّعي أنه يتحمل آلاما لا تطاق، وإنما أقصد أن على المرء أن يسعى لأداء الصلوات على وقتها بعد أن يستعد من أجلها بتحقيق كل لوازمها. ويضحّي بنومه وأعماله من أجل أداء الصلاة في وقتها، ويولِّد في قلبه خشيةَ الله. بعض الناس لا يريدون أن يتحملوا شخصيا أي نوع من المعاناة والمشقة ويكتفون بطلب الدعاء من الآخرين لحل مشاكلهم، وإذا سُئلوا أحيانا يقولون إنهم لا يؤدون الصلوات الخمس بانتظام». ذات يوم طلب شابٌّ من سيدنا المسيح الموعود عليه السلام أن يدعو لأبيه، وليكن معلوما أن طلبه الدعاءَ لم يكن من أجل مصلحة مادية بل كان من أجل الدين. فقال له المسيح الموعود عليه السلام: «أُدع أنت بنفسك باهتمام وتركيز، فكما يُتقبل دعاء الأب لابنه يُتقبل دعاء الابن لأبيه أيضا، وإذا دعوتَ أنت بنفسك بتركيز فسوف يؤثر دعائي أيضا، أي إذا دعوتَ شخصيا فسوف يفيدك دعائي وإلا فلا. إذن فالذين يطلبون الدعاء من غيرهم يجب أن لا يتَّكلوا على دعاء غيرهم فقط، بل يجب أن ينصرفوا شخصيا أيضا إلى الدعاء باهتمام».

يقول سيدنا المسيح الموعود عليه السلام أكثر عن الفوز بالمتعة في العبادة:

«تذكَّروا أن الإنسان حين يلقي نفسه في الآلام من أجل الله سبحانه وتعالى تاركا الأشياء التي يحبها لكن الله يكرهها وهي تنافي مشيئته، فالجسم الذي يتحمل هذه الآلام يؤثر في الروح أيضا. فقد سبق القول إنه يجب أن يتحمل المرءُ الآلام في سبيل الله، فهذه الآلام تتمثل في تركه ما يَكرهه الله وما ينافي مشيئته عز وجل، أي إذا شعرتم بالألم في تركه فاتركوه. فالجسم الذي يتحمل هذه الآلام يؤثر في الروح أيضا، فهي الأخرى تتأثر وتبدأ تتبدل حتى تخر على عتبة الله من تلقاء نفسها بكل خشوع. وعلى هذا المنوال إذا تحملتم الآلام لله وتخليتم عن بعض الأشياء ابتغاء مرضاته سبحانه وتعالى، فهذا سيؤثر في الروح، وعندها ستخر على عتبة الله في السجدة والركوع في الصلاة، فهذا هو الطريق للفوز باللذة في العبادة. ثم قال: ربما رأيتم أن بعض الناس يظنون أن طريق الفوز باللذة في العبادة أن يُنشدوا بعض الأناشيد أو يعزفوا أدوات

والوفاء والصدق والإخلاص لله تعالى يقتضي موتا. فما لم يُقْدِم الإنسان على القضاء على ملذات الدنيا وشوكتها كلها وما لم يستعد لقبول كل ذلة وصعوبة وضيق لوجه الله لا تنشأ هذه الصفة. ليست عبادة الأوثان مقصورة على أن يعبد الإنسان شجرا أو حجرا بل كل ما يحول دون قرب الله ويؤثَر على الله هو وثن.

الطرب فكأنهم تعبَّدوا. وبعضهم يظنون أنهم إذا جلسوا في وقفات تأملية مغمضي العيون، فكأنهم تعبَّدوا. ثم قال: لا تنخدعوا بذلك، فإن هذه الأمور يمكن أن تتمتع بها النفس، أما الروح فليست لها فيها أي لذة، إذ لا ينشأ بها الخشوع في الروح، ويتلاشى الهدف الحقيقي من العبادة. فالإنسان في مجالس المومسات أيضا يجد مثل هذه المتعة فهل تعتبر تلك المتعة لذة العبادة؟ فهذا الأمر اللطيف لا تقدر على إدراكه أمم أخرى، لأنهم لم يدركوا الغاية الحقيقية من العبادة.

ثم ذكر حضرته عليه السلام مثال إبراهيم عليه السلام الذي أبدى الوفاء وألقى نفسه في الآلام من أجل الله ثم كيف عامله الله سبحانه وتعالى وبيَّن قائلا: الطريق للفوز بقرب الله سبحانه وتعالى أن يبدي الإنسان الصدق. فحين نال سيدنا إبراهيم عليه السلام القرب فإنما بهذا الطريق. فقال الله تعالى: ﴿وَإِبْرَاهِيمَ الَّذِي وَفَّى﴾ والوفاء والصدق والإخلاص لله تعالى يقتضي موتا. فما لم يُقْدِم الإنسان على القضاء على ملذات الدنيا وشوكتها كلها وما لم يستعد لقبول كل ذلة وصعوبة وضيق لوجه الله لا تنشأ هذه الصفة. ليست عبادة الأوثان مقصورة على أن يعبد الإنسان شجرا أو حجرا بل كل ما يحول دون قرب الله ويؤثَر على الله هو وثن. توجد في الإنسان أوثان كثيرة بحيث لا يدرك أنه يعبد الأوثان. فما لم يصبح لله خالصة ولا يستعد لتحمل كل مصيبة في سبيله يتعذر أن ينشأ الصدق والإخلاص. لم ينل عليه السلام هذا اللقب هكذا بل جاءه صوت ﴿وَإِبْرَاهِيمَ الَّذِي وَفَّى﴾ عندما استعد للتضحية بابنه. إن الله تعالى يريد العمل ولا يرضى إلا بالعمل، والعمل يكون مصحوبا بالألم. ولكن عندما يكون الإنسان مستعدا لتحمل المشاق لوجه الله فلا يبتليه الله بالألم أصلا. عندما أراد إبراهيم أن يضحي بابنه عملا بأمر الله تعالى وصار على استعداد تام أنقذ الله ابنه. لقد أُلقي بنفسه في النار ولكنها لم تؤثر فيه شيئا. فإذا استعد المرء لتحمل المصائب في سبيل الله فإن الله ينقذه منها...

التأثير المتبادَل بين الجسد والروح

نحن نسيطر على الجسم لا على الروح، مما لا شك فيه أن للروح علاقة مع الجسم وأن الأمور الجسدية تؤثر على الروح حتما فلا يجوز الظن بأن الجسم لا يؤثر في الروح. كل ما تصدر من الإنسان من الأعمال تكون بصورة مركبة على هذا النحو، أي تصدر بالجمع بين الروح والجسم إذ لا تعمل الروح ولا الجسم عملا حسنا أو سيئا منفصلين عن بعضهما. لذلك قد رُوعي كل ما يتعلق بكليهما بشأن الثواب والعقاب. يعترض البعض

لعدم فهمهم هذا السر ويقولون إن جنة المسلمين مادية ولكنهم لا يعرفون أنه لما كان الجسم شريكا في صدور الأعمال فلماذا يُهمل عند الجزاء.

باختصار، لقد علّم الإسلام طريق الاعتدال نابذا الإفراط والتفريط لأن كليهما طريقان خطيران يجب اجتنابهما. إن تعذيب الجسم وحده لا ينفع شيئا ولا يُسفر طلب الراحة فقط عن نتيجة. (أي لا فائدة من إلقاء الجسم في المشاق ولا من الكسل وطلب الراحة فقط بل يجب التوفيق بين الروح والجسم).

وتحل الابتلاءات في زمن الدعاء أيضا. يقول المسيح الموعود عليه السلام ضاربا مثل قوم موسى عليه السلام ويبين كيف حلّت بهم ابتلاءات طويلة الأمد. فيقول: كل شيء يتحقق في زمن مناسب، والسعداء ينتظرونه. والذي لا ينتظر ويريد أن تظهر النتيجة في لمح البصر يُعَد متسرعا ولا ينال مراده. ومن الممكن عندي أن تحل الابتلاءات الأخرى في زمن الدعاء على سبيل الامتحان. فعندما جاء موسى لتحرير بني إسرائيل من أسر فرعون كان قد كلّفهم فرعون سلفا بأن يصنعوا اللَبِن لنصف يوم ويشتغلوا بأعمالهم لنصف اليوم الباقي. وعندما سعى موسى لتحريرهم زيدت مشقة بني إسرائيل أكثر من ذي قبل نتيجة شر الأشرار وأُمروا بأن يصنعوا اللَبِن لنصف يوم ويجمعوا العشب لنصف يوم. (أي كانوا يقومون بما يأمرهم فرعون ولم يجدوا وقتا لأنفسهم) عندما أُمر موسى بذلك وحكاه لبني إسرائيل استشاطوا غضبا وقالوا يا موسى عاقبك الله بما عوقبنا، ودعوا على موسى أدعية أخرى كثيرة أيضا ولكن موسى نصحهم بالصبر. لقد وردت في التوراة هذه القصة كاملة أنه كلما طمأنهم موسى ازدادوا غضبا حتى تقرر الهروب من مصر وأخذوا ما استعاروا من أهل مصر من الأقمشة والأواني. عندما خرج موسى مع قومه لاحقه فرعون وجنوده، وحين رأى بنو إسرائيل جنود فرعون على مقربة منهم قلقوا كثيرا، وقد ورد في القرآن الكريم أنهم قالوا حينذاك صارخين: «إنا لمدركون»، ولكن موسى الذي كان يرى عاقبة الأمور بعين النبوة ردّ عليهم قائلا: «كلا إن معي ربي سيهدين». لقد جاء في التوراة أنهم قالوا أيضا: ألم تكن لنا قبور في مصر؟ وكان السبب وراء هذا القلق أن فرعون كان وراءهم ونهر النيل أمامهم. (فقالوا: لو كان الموت مقدرا لنا لأمكن أن نموت في مصر ونُدفن هناك، أما الآن فقد وقعنا في مشكلة كبيرة، بحيث أمامنا النيل ووراءنا جيش سيقتلنا جميعا، فقلقوا إلى حد كبير) فكانوا يعلمون أنه لا منجى لهم في التقهقر ولا في التقدم. ولكن الله تعالى قادر ومقتدر فقد وجدوا طريقا في نهر النيل نفسه وعبره بنو إسرائيل كلهم بكل سهولة وغرق جنود فرعون. لا شك أنها كانت معجزة عظيمة إذ قد شقَّ الله تعالى طريقا لهم في الوقت المناسب تماما. وهذا ما يحدث مع كل تقيّ فينجو من كل ضيق لقوله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا﴾ (الطلاق ٣)

في أحيانٍ كثيرة يحل بالإنسان ابتلاءٌ تلو ابتلاءٍ ما بين الدعاء واستجابته، وفي بعض الأحيان تكون تلك الابتلاءات قاصمة للظهر، ولكن السعيد والصابر على هذه المحنِ والمصاعبِ يشتمُّ في أثنائها أيضا شذى أفضال الله تعالى، ويرى بعين الفراسة أن النصر آتٍ بعدها حتما. ومن الأسرار الكامنة في الابتلاءات أنها تدفع المرء إلى الدعاء بحماس مفرط، لأنه كلما ازداد الاضطرارُ والاضطرابُ ذابت الروح، الأمر الذي يُعَدُّ من دواعي استجابة الدعاء. (إن الرقة والتوجه إلى الدعاء دليل على

أن الله تعالى يريد أن يجيب الدعاء) إذن، يجب ألا يقلق الإنسانُ أبدا ولا يسيء الظن بالله تعالى نتيجة القلق وقلة الصبر. يجب ألا يظن أحد أبدا أن دعاءه لا يستجاب، أو لن يستجاب. إن هذا النوع من الوهم يُعتبر رفضا لصفة الله «مجيب الدعوات».

لو بدأ الناس يفكرون ضد وجود الله تعالى بهذه الطريقة لتقدموا إلى الإلحاد، وكما قلت آنفا إن الذين يعارضون وجود الله ويعارضون الدين في هذه الأيام يبذلون قصارى جهودهم ليغووا الناس قائلين: ماذا أعطاكم الإيمان بوجود الله، وما فائدة الدين؟ بل الدين يجعل الإنسان كسولا ويخلق في ذهن الإنسان أفكارا غير حقيقية. وفي ظل هذه الظروف يجب على كل أحمدي أن يوطد علاقته مع الله تعالى، ويجب ألا تكون علاقته هذه مؤقتة أو عند الضرورة فقط وألا يعبد الله في ظروف حالكة فقط بل يجب أن يعبد ربه في ظروف هادئة ومطمئنة أيضا وينبغي أن يحافظ على عبادته وأن يكون لديه يقين كامل بالدعاء. فهذه هي مسؤولية الأحمديين وهذا هو المراد من أداء حق البيعة.

يقول المسيح الموعود عليه السلام: «ما تحتاج إليه جماعتنا هو أن يزدادوا إيمانا، ويطوّروا يقينا ومعرفة حقيقيةً بالله تعالى، وألا يتكاسلوا ولا يتهاونوا في كسب الأعمال الصالحة. وإذا كان أحد كسولاً يصعب عليه الوضوء أيضا ناهيك عن نهوضه وقيامه بالتهجّد؟ فلو لم تنشأ القدرة على الأعمال الصالحة، ولم يكن هناك حماس لاستباق الخيرات، فلا فائدة من إنشاء الصلة معي.»

إذن، يجب علينا أن نسعى جاهدين لتوطيد علاقتنا بالله تعالى بانتباه خاص. وعندما تتوطد علاقتنا بصورة حقيقية، سنرى مشاهد استجابة الدعاء أيضا، ندعو الله تعالى أن يوفقنا لذلك.

يجب أن تدعوا في هذه الأيام للأحمديين في باكستان بوجه خاص، لأن هناك محاولات جارية لخلق المشاكل لهم أكثر فأكثر. كذلك أُدعوا للأحمديين في الجزائر إذ تُخلَق لهم المشاكل أيضا مجددا في هذه الأيام. وادعوا للأحمديين الذين يواجهون المشاكل حيثما كانوا في العالم أن يحفظهم الله تعالى ويحميهم وينقذهم من كل مشكلة ويجعل الأعداء خائبين وخاسرين.

أَوَّلُهُ رَحْمَة

مصر

حلمي مرمر

لا يخفى على المتدبر في كتاب الله تعالى أنه لم يأمر بعبادة إلا كان من وراء ذلك الأمر غاية حكيمة، وعندما نستقصي تلك الغاية من القرآن الكريم نجد أنفسنا أمام قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [1] وذلك يعني أن تقوى الله هي الغاية الأساسية من الصيام، أما من صام وخرج من الصيام خالي الوفاض من التقوى فإنه لم يصم في الحقيقة، ولم يكن له من صيامه إلا أن عذب نفسه بالجوع والعطش بلا جدوى، ولو أكل وشرب حتى امتلأ لكان خيرا له، ومثله قد يأتيه الموت وهو ممتلئٌ فخرا ظنا منه أن صحيفة أعماله تضيق عن استيعاب أيام صيامه، أما رصيده الحقيقيّ فليس إلا صفرا كبيرًا، فقد امتنع عن الطعام والشراب حقا، لكنه لم يصُم.

والحق أن حيازة التقوى لا تكون إلا بغلبة النفس اللوامة وإعلائها حتى تكون مطمئنة، وقتل النفس الأمارة وقهرها وإذلالها، وذلك نوع من الموت تخرج من رحمه الحياة الحقيقية.

ولا يكون ذلك إلا بعد استواء الصالحات بعد ترك المفسدات على نحو ينمي الجنين الروحاني نموا كاملا، ثم يتولد وينشئه الله خلقا آخر، فيكون العيد.

ومن عجيب حكمة الله تعالى أن الصوم وجزاؤه غيب، فليس بوسع أحد أن يتيقن من صوم أحد على وجه الحقيقة، ومن صام على وجه الحقيقة فجزاؤه عند الله يظل غيبا كذلك، فقد قال تعالى في الحديث القدسيّ: «كُلُّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصَّوْمَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ...». [2]، فربما كان للرياء نصيب من أي عبادة يقوم بها المسلم، إلا من صام صوما حقيقيًا، فإن صيامه لله خالصًا، فقد يراه

والحق أن حيازة التقوى لا تكون إلا بغلبة النفس اللوامة وإعلائها حتى تكون مطمئنة، وقتل النفس الأمارة وقهرها وإذلالها، وذلك نوع من الموت تخرج من رحِمه الحياة الحقيقية. ولا يكون ذلك إلا بعد استواء الصالحات بعد ترك المفسدات على نحو ينمي الجنين الروحاني نموا كاملا، ثم يتولد وينشئه الله خلقا آخر، فيكون العيد.

الناس وهو يصلي أو يزكي أو يحج، لكنه قد يصوم ويتألم من شدة الامتناع عن متطلبات الجسد دون أن يشعر به أحد، والمرائي قد يتظاهر بالصيام حتى إذا خلا بنفسه ونأى عن أعين الرقباء أكل وشرب حتى امتلأ، فقد يظنه الجاهل صائما، لكنه عند علام الغيوب كذاب أشِر، وهنا مربط الفرس، كذلك فإن كل عمل يعمله ابن آدم له جزاء محدود، ولو كان بعشرة أمثاله أو مئة مثله، إلا أنه محدود في النهاية، أما الصيام فالله هو جزاؤه، بمعنى أن من صام يُظهر الله له نفسه، ويفتح عليه باب الإلهامات، ويسمِعه كلامَه، فيكون وكأنه فاز بالله جزاءً لصيامه.

والصوم امتناع مع وجود الدافع، وهو الجوع والعطش واستبداد الشهوة، والميل إلى المكاسب الدنيوية بالكذب والغش والخديعة، ودرء المفاسد مقدَّم على جلب المنافع، والصوم درءٌ للمفاسد، والحق أن الامتناع عن المفاسد أعسر على النفس من عمل الصالحات، ومن امتنع مع وجود الدافع فهو في جهاد، وما دامت حالة الصوم قائمة ومستمرة فإن هذا الصائم كأنه في جهاد مستمر غير منقطع، ويمكن للمنقطع عن العمل في الظاهر أن ينال ثواب ألف عامل، رغم أنه يبدو خاملا أمام الأعين، إلا أن امتناعه عن الانخراط في الشر مع وجود الدوافع قد يجعله في مصاف المتقين، ومن ثم يفتح عينيه ليجد نفسه في جنات ونَهَر في مقعد صدق عند مليك مقتدر.

تعاني المجتمعات من الذين يعملون صالحا وطالحاً ثم يتوبون، ثم يعودون إلى الفساد والإفساد، وهكذا دواليك، ولكن الصائم المداوم على الصيام حسب بياننا هذا يكون أنفع لنفسه ومحيطه ومجتمعه، لأنه منقطع تماماً عن أي إيذاء لهم، وقد أمنوا جانبه حتى ولو لم يقدم لهم أي نفع، وقد قال الرسولﷺ : «الْمُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ النَّاسُ مِنْ لِسَانِهِ وَيَدِهِ وَالْمُؤْمِنُ مَنْ أَمِنَهُ النَّاسُ... » [٣] ولو أن المجتمع كله تعامل وفق هذا المبدأ لأمن الجميع واستراحوا، فلن يؤذي أحدٌ أحداً، ولن تُسرق سيارة، ولن يُتلف زرع، وستختفي المكائد والخيانات ويكره الناس الكذب والفجور، هذا بحد ذاته يجعل المجتمع مثاليا، ناهيك لو عمت المواساة وساد البِر وعاملْنا الجميع معاملة ذوي القربى، إذن لتحققت الجنة في الدنيا قبل الآخرة.

عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما أن النبي ﷺ قال: «مَا مِنْ أَيَّامٍ أَعْظَمُ عِنْدَ اللَّهِ وَلَا أَحَبُّ إِلَيْهِ مِنْ الْعَمَلِ فِيهِنَّ مِنْ هَذِهِ الْأَيَّامِ الْعَشْرِ فَأَكْثِرُوا فِيهِنَّ مِنْ التَّهْلِيلِ وَالتَّكْبِيرِ وَالتَّحْمِيدِ» [٤]

فالحكمة من أمر النبيّ ﷺ لنا بالتحميد في العشر الأُوَل أننا يجب أن نحمده سبحانه أن وهبنا فرصة التوبة والندم وإحراز التقدم بأن أعاد علينا هذا الشهر مرةً أخرى وكأنه

هدية، فهو لذلك يستحق التحميد، والتهليل هو قول: «لا إله إلا الله، وهو بمثابة إعلان التبرؤ من كل شرك خفيّ سبق، يقولها العبد بكل يقين حينما يشعر أن هذا الإله وحده هو الذي يستحق العبادة، لأنه يهيئ لعباده الفرصة تلو الفرصة ويعيد عليهم رمضان تلو رمضان ليقلعوا عن سبيل الغي، ويتوب عليهم فيما مضى دون الحاجة إلى فداء ولا كفارة ولا إراقة دماء، ثم التكبير، لأنه حينئذ يشعر أن الله وحده أكبر من كل الآلهة التي تُعبد في العالم، لأن واحدا منها لم يمنح عُبّاده مثل ذلك الشهر الذي يغسل الذنوب والخطايا ويعيد المرء طاهرا كيوم ولادته الأول، ولا إله غيره.

ولحراء علاقة وثيقة برمضان، وكل مسلم ينبغي أن يكون له حِراؤه الخاص، وخصوصاً في رمضان، أسوة بالنبي ﷺ، حيث خصص لنفسه مكانا للعبادة والمناجاة، كذلك كان يفعل المسيح الموعود عليه السلام، فقد كان لديه حجرة مخصوصة للدعاء، تسمى «بيت الدعاء» والمسلم في أول أيام رمضان عليه أن يعلن: أقر الذهاب إلى غار حراء ليتنزل عليّ فيه القرآن في آخر الشهر كما تنزّل على الرسول ﷺ، ليس قرآنا جديدا والعياذ بالله، بل القرآن نفسه الذي نزل على محمد ﷺ، يُنزل الله عليه فهمه وسيلَ معانيه المتجددة التي لم يدركها غيره من الذين سحقتهم الدنيا في إغراءاتها وملذاتها، فالتكبير والتهليل والتحميد في الأيام العشرة الأولى هي التي تصل بنا في العشر الوسطى إلى حالة المغفرة، لذلك فإن أوسطه مغفرة، فما دام الإنسان يخطو إلى الله بمحاولات دؤوبة منه لمحو آثار ذنوبه هرول الله إليه ومحاها عنه جميعا وغفر له، وهذا لا يتم بالتكاسل والتهاون، بل لابد من المكابدة والكدح وتورم القدمين من طول القيام والركوع والسجود حتى تحلو الخلوة، وكلما أزلنا عن أنفسنا ركام الذنوب والغفلة والخطايا كلما استنرنا وانكشف علينا ما لم يكن ينكشف في الماضي.

لقد وعد الله بالمغفرة في العشر الوسطى لأن الإنسان ينشط في البداية ثم يدب إليه الكسل، فوعده الله بالمغفرة بمعنى أنه سيساعده على محو كسله لو أبدى استعداده لمواصلة العمل، بمعنى أن الله يغفر لمن أتم صوم العشر الأوائل بمعنى أنه يقوي ضعفه ويكمل نقصه ما دام قد أبدى مظاهر الاستعداد للطاعة والصيام على أكمل وجه، وتكميل النقص أحد معاني المغفرة، ويغفر له أيضا بمعنى أنه سامحه فيما مضى، ويدرك الإنسان أنه بامتناعه عن اللذيذ ينال الألذ، فيهيم بالصيام ويكره النهم.

في رمضان تسنح الفرصة أن يتذوق الإنسان معنى الفناء، الذي إذا تمكن من الإنسان فإنه يفضل الموت على ترك العبادة، وبالتالي يتوجه إلى تمكين الآخرين للوصول إلى ما هو فيه كلون من ألوان مواساة الإنسانية، والأخذ بيد أخيك إلى حيث وجدتَ السعادة، ولا يتوقف الشعور بالانتشاء عنده، بل يشتاق إلى أن يجعل العالم كله يشعر بما يشعر به هو.

وإذا كان شهر رمضان أفضل الشهور، فإن العشر الأواخر أفضل أيامه، وبذلك تكون العشر الأواخر من رمضان أفضل أيام العام كله، وإذا كانت العشر الأوائل أفضل الأيام فإن ليلة القدر أفضل من سائر العشر، بل قال الله عنها أنها خيرٌ ليس من العشرة أيام الأخيرة من

لقد ذُكر الأمر بالتكبير في القرآن الكريم مع الحج والصلاة والصيام، وذلك كله توضيح لمعنى قوله تعالى «وكبره تكبيرا»، وكأن الله يعلمنا أن من أراد أن يثبت بالفعل لا بالقول أن الله كبير في عينيه حقا فليحج حقَّ الحج، وليصلِّ حق الصلاة، وليصم حق الصيام، فمن صام حق الصيام فقد كبّر اللهَ، أي عظّمه وأظهر حبَّه وخشيتَه باتباع أوامره لأنه يراه في عينيه كبيراً طاعته واجبة، وكلما كان شأن الملك عظيما في قلوب رعيته كلما وضعوا تعاليمه أمام أعينهم

رمضان فحسب بل خيرٌ من ألف شهر.

ومن البديهي أن الإنسان بعدما يُغفر له في العشر الوسطى التي هي أيام مغفرة كما ورد بالحديث أن يكون الله قد سامحه في كل ما فات، وعوض نقصه وقوى ضعفه، وبالتالي نال من الصالحات ما نال، وأصبح بلا ذنب ولا جريرة، فيعتق من النار لأنه لم يعد هناك أي مبرر لدخوله فيها، ولذلك سمى الله هذه الأيام العشرة أيام العتق من النار.

كان رسول الله ﷺ يجتهد في العشر الأواخر ما لم يجتهد في غيره، "روت عائشة رضي الله عنها أن رسول الله ﷺ إِذَا دَخَلَ الْعَشْرُ شَدَّ مِئْزَرَهُ وَأَحْيَا لَيْلَهُ وَأَيْقَظَ أَهْلَهُ." [٥]

أما ليلة القدر، وما أدراك ما ليلة القدر؟ فيها يفرق كل أمر حكيم، وهي خير من ألف شهر، لذلك قال الرسول ﷺ: التمسوها في العشر الأواخر من رمضان، لذلك فإنه كان يعتكف فيها دائمًا، فهو خير من يعرف أفضالها، وكأنها بمثابة الجائزة.

ولا تظنّ أن ليلة القدر كانت ليلة ذات زمن سحيق ثم انقطعت، بل هي دائمة غير منقطعة، فيها تتنزل الملائكة وعلى رأسهم جبريل ملك الوحي كلما كانت الحاجة ملحّة، والوقت يقتضي ليلة قدر، فإنها تمثّل قربا خاصًا، وإذا حرصت عليها وعملت أعمالَها فإنك تحظى بنزول الملائكة مع بشائر ربانية ومعاني جديدة للآيات القرآنية.

لقد ذُكر الأمر بالتكبير في القرآن الكريم مع الحج والصلاة والصيام، وذلك كله توضيح لمعنى قوله تعالى «وكبره تكبيرا»، وكأن الله يعلمنا أن من أراد أن يثبت بالفعل لا بالقول أن الله كبير في عينيه حقا فليحج حقَّ الحج، وليصلِّ حق الصلاة، وليصم حق الصيام، فمن صام حق الصيام فقد كبّر اللهَ، أي عظّمه وأظهر حبَّه وخشيتَه باتباع أوامره لأنه يراه في عينيه كبيراً طاعته واجبة، وكلما كان شأن الملك عظيما في قلوب رعيته كلما وضعوا تعاليمه أمام أعينهم ولم يخالفوها أبدا، هكذا يكون تكبير الله، ونحن نكبّر بعد ذبح الأضحية كإشارة للفرحة بذبح النفس الأمارة، وأننا بذلك نعلن بوسيلة عملية أن الله كبير واجب الطاعة، وقد ذبحنا أنفسنا لإرضائه مقدمين حبَّه على كل ما عداه، وكان ذبح تلك الأضحية إشارة محسوسة إلى ذلك الأمر الخفيّ.

الهوامش:

١. (البقرة ١٨٤)
٢. (صحيح البخاري، كتاب اللباس)
٣. (سنن النسائي، كتاب الإيمان وشرائعه)
٤. (مسند أحمد، كتاب مسند المكثرين من الصحابة)
٥. (صحيح البخاري, كتاب التراويح)

مَتَاعُ الحَيَاةِ الدُّنْيَا، هَلْ يُحَقِّقُ لَنَا سَعَادَةً حَقِيقِيَّةً؟!

المادية منذ القِدَم

بداية قد يبدو من العنوان الرئيس أننا سنتطرق إلى نقاشات تراثية، لغوية أو شرعية، لا سيما مع ورود تعبير «متاع الحياة الدنيا» شائع الاستعمال في المدونات التفسيرية للقرآن الكريم ومدونة الأحاديث النبوية، غير أن الحقيقة هي أننا سنخوض غمار قضية معاصرة، بل هي من قضايا الساعة، متحدثين عن القيم المادية المتفشية في إنسانية هذا العصر، ولا نستغرب حين نعرف أن القرآن الكريم حيثما ذكر الحياة الدنيا، فإنما عنى بوضوح تلك القيم المادية، وما الحياة الدنيا إلا وصف بليغ للمادة، وسيطرة رأس المال، ومظاهر الاستهلاك، وتسليع الإنسان والمرأة، والاتجار بالمرض، إلى آخر هذه القائمة السوداء من الأمور التي تجعل من الإنسان عبدا لشهواته.. نعم، إن تعبير «الحياة الدنيا» هو وصف بليغ للقيم المادية، والتي ذكرها القرآن قبل أكثر من أربعة عشر قرنا من الآن، وقد تكرر ذكره في القرآن سبعا وستين مرة، نذكر منها على سبيل الاختصار قوله تعالى: ﴿زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ﴾[1]، وقوله تعالى: ﴿وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ﴾[2]، وقوله تعالى حكاية على لسان الغارقين في المادية: ﴿وَقَالُوا إِنْ هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا الدُّنْيَا وَمَا نَحْنُ بِمَبْعُوثِينَ﴾[3]..

مصر

سامح مصطفى

إن البيئة المغذية لمرض المادية في هذا العصر هي بيئة استهلاكنا وطبيعته، فنحن أمسينا نستهلك، لا بغرض أن نعيش، ونواصل الإنجاز، وإنما نمارس الاستهلاك كهواية أو كما يسمونه «التسوُّق»، shopping، وتكمن أغلب المشكلات في الخلط بين الوسائل والغايات، كأن يتحول المال الذي هو وسيلة تيسير للإنسان إلى غاية مبتغاة في حد ذاته،

مؤشر السعادة والاكتئاب، ووسائل التواصل الافتراضي

لقد نشأت الأجيال في ظل تأثير وسائل التواصل الاجتماعي، وللأسف، تشجع تلك المنصات المستخدمين أيضًا على مقارنة حياتهم بالآخرين، وتجذبهم نحو أسلوب حياة مفعمة بالمرح والسعي بمزيد من الحماس لتحقيق أهداف مادية.

أظهرت الدراسات أنه عندما تستمر الأهداف المادية في كونها عوامل مركزية في حياة شخص ما، فإن مستويات الاكتئاب ترتفع، وتنخفض مقابلها مستويات السعادة والصحة النفسية وحتى الصحة الجسدية تتأثر سلبًا [٤]. وفي كتابه ''الثمن الباهظ للمادية''، يعرض عالم النفس الأمريكي ''تيم كاسر'' دراسات تشير نتائجها إلى أن ما ننظر إليه هذه الأيام على أنه ضروريات حياتية، بينما هو في حقيقة الأمر من مظاهر الزينة، يؤدي التعلق به إلى آثار سلبية ضخمة، فيقول: ''أظهرت دراساتنا الأولى أنه عندما يذكر الشباب أن النجاح المالي هو أمر أساسي نسبيًا لتطلعاتهم، فإن انخفاض مستوى الرفاهية والضيق الشديد وصعوبة التكيف مع الحياة يكون واضحًا أيضًا. على الرغم من أننا لا نستطيع التأكد من هذه النتائج فيما إذا كانت القيم المادية تسبب التعاسة، أو ما إذا كانت هناك عوامل أخرى، فإن النتائج تشير إلى نتيجة مذهلة إلى حد ما: الحلم الأمريكي له جانب مظلم، والسعي وراء الثروة والممتلكات قد يقوض رفاهيتنا''.[٥] ويتابع كاسير في كتابه المذكور القول بأن الأفراد البالغين الذين ركزوا على المال والصورة والشهرة حصلو على قدر أقل من النشاط الذاتي والحيوية و قدر أكبر من الاكتئاب، أكثر من أولئك الذين هم أقل اهتمامًا بهذه القيم. علاوة على ذلك ، فقد أبلغوا أيضًا عن تجارب تفوق الأعراض الجسدية. وهذا يعني أن الأشخاص الذين اعتقدوا أنه من المهم السعي وراء الممتلكات والشهرة والمظهر الجيد أبلغوا أيضًا عن المزيد من الصداع وآلام الظهر والتهاب العضلات والتهاب الحلق أكثر من الأفراد الأقل تركيزاً على مثل هذه الأهداف. وبالنسبة لنا، فقد كان هذا حقًا أحد المؤشرات الأولى على الآثار السلبية المنتشرة للقيم المادية، والتي لا يقتصر مدى سوئها على الرفاهية النفسية للناس، بل تصبح صحتهم الجسدية أسوأ أيضًا'' [٦].

إن البيئة المغذية لمرض المادية في هذا العصر هي بيئة

استهلاكنا وطبيعته، فنحن أمسينا نستهلك، لا بغرض أن نعيش، ونواصل الإنجاز، وإنما نمارس الاستهلاك كهواية أو كما يسمونه «التسوُّق»، وبالإنكليزية shopping، وتكمن أغلب المشكلات في الخلط بين الوسائل والغايات، كأن يتحول المال الذي هو وسيلة تيسير للإنسان إلى غاية مبتغاة في حد ذاته، أو يُنظر إلى المجاهدات على أنها غاية العبادة، في حين أنها في الحقيقة وسيلة توصلنا إلى العبادة.. بهذا نختصر المشكلة في الإعلاء من قيمة الوسائل ومن ثم تحويلها إلى غايات.. لقد حدث الأمر ذاته بالنسبة لعملية الاستهلاك الإنساني، والذي جعله الله تعالى من سنن البقاء المادي، فما لم نأكل ونشرب ونتنفس فلا سبيل لنا إلى العيش في هذا العالم، بيد أننا نلاحظ أن الإنسانية خلال الألفية الأخيرة بدأت تعاني من آفة اعتبار الوسائل غايات، فبات الاستهلاك المفرط هدفا في حد ذاته، وصرنا نرتقب كل عام مناسبات للاستهلاك الفاحش كاليوم المسمى بـ «الجمعة السوداء» في هذا اليوم تقوم أغلب المتاجر بتقديم عروض وخصومات كبيرة، حيث تفتح أبوابها في وقت مبكر جدا حتى قبيل طلوع فجر الجمعة، مما يضطر أغلب المستهلكين إلى افتراش الأرض أمام أبواب المتاجر ارتقابا لساعة الصفر، وعند الافتتاح تأخذ الجموع الغفيرة من المستهلكين في التسابق، وكلٌ يسعى للحصول على النصيب الأكبر من البضائع المخفضة الثمن، حتى لو لم يكن بحاجة إليها على الأغلب[٧].

ماذا يحدث بداخلنا عندما نحسد؟!

إن للرغبات المادية آثارًا سلبية هائلة على الأخلاق أيضا. عندما ننظر إلى الآخرين وإلى ما لديهم وما ليس لدينا يتجلى الجانب الشرير من الحالة الإنسانية ويصبح المجتمع الحديث بمثابة أرض خصبة للآفة البغيضة التي ندعوها بالحسد.. لقد حذر النبي الكريم ﷺ بشكل خاص من التركيز على ثروات الآخرين ونجاحهم، بل ذكّرنا بأن نكون شاكرين لما لدينا بالفعل من خلال التفكير في أولئك الذين ليس لديهم هذه النعم. إذا لم يتم تنفيذ هذه النصيحة، فسينكشف النقاب عن الجوانب المظلمة للإنسانية. لا شك أننا سندهش حين نعلم أن نبينا ﷺ الذي أوتي جوامع الكلم، قد عبَّر عن مجمل الدراسات النفسية الحديثة بعبارات موجزة، حين جعل الحسد من بين المنهيات فقال: «...وَلَا تَحَسَّسُوا وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا تَحَاسَدُوا وَلَا تَدَابَرُوا وَلَا تَبَاغَضُوا وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا»[٨]

الشكر عقار فعَّال

حيثما تتبعنا مرض اللهاث وراء المادية رصدنا ظاهرة النقمة على الوضع الراهن، والمرء لا ينظر إلى غيره حسدا إلا حين تخبو في قلبه جذوة شكر الله تعالى على ما رزقه. والشكر على النعم يتمثل أول ما يتمثل في استعمالها على الوجه الأمثل، فالشكر الواجب على كل امرئ يدفعه دفعا إلى ترشيد الاستهلاك في كل مجال، فالشكر إذن هو علاج وتعويذة من شيطان النهم الاستهلاكي، ومما ذكر حضرة مرزا مسرور أحمد (نصره الله) عن الشكر، أن الشكر على شيء يتضمن القناعة به، فالشاكر الحقيقي يكون قنوعا بالضرورة. لقد علَّمَنا النبي ﷺ أن التحلّي بالقناعة يُعين على الشكر كذلك. والمؤمن أكثر الناس شكرًا لله، وينبغي أن يكون كذلك، فالذين يقولون بأفواههم إننا نشكر الله، لكنهم في الوقت نفسه يلهثون وراء متاع الحياة فهُم في الحقيقة واقعون في شَرَكِ حب الشهوات، ولا يقدرون على الشكر الحقيقي[٩].

إن التحديق في نجاح الآخرين أو في ثروتهم المادية، وعدم الامتنان على ما لدينا، يجلب معه الحسد والجشع والغيرة. كذلك فإن مما علَّمنا النبي ﷺ أن نشكر الله على ما قسَمه لنا، لأن هناك الكثير

من الناس ممن لا يملكون حتى الكماليات التي نتمتع بها. ولهذا فإن بداية كل صلاة إسلامية تبدأ بعبارة الحمد لله» وإن كان لا محالة من الحسد، فليكن على علم ناجع أو مال نافع، قال ﷺ:

''لَا حَسَدَ إِلَّا فِي اثْنَتَيْنِ رَجُلٌ آتَاهُ اللَّهُ الْقُرْآنَ فَهُوَ يَقُومُ بِهِ آنَاءَ اللَّيْلِ وَآنَاءَ النَّهَارِ وَرَجُلٌ آتَاهُ اللَّهُ مَالًا فَهُوَ يُنْفِقُهُ آنَاءَ اللَّيْلِ وَآنَاءَ النَّهَارِ''[١٠]

من خلال توخي الحذر وإدراك نوع المجتمع الذي تم تشكيله، وتقييم أفكارنا ثم التصرف بناءً على نصيحة النبي ﷺ، يمكننا كبح الشيطان الداخلي، والذي دُعينا إلى الاستعاذة منه في قوله تعالى في سورة الفلق: ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ * مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ * وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ * وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ * وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ﴾[١١]

إن الغرق في ثقافة المشاهير ، والكدح الأعمى من أجل الثروة المادية ومقارنة أنفسنا بحياة الآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي لا يؤدي إلا إلى البؤس العقلي والجسدي والروحي. إن عدم الشعور بالامتنان لله على ما لدينا ومن ثم حسد الآخرين هو أمر ضار، يقول الله تعالى: ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾[١٢]، وتعليقًا على هذه الآية، أشار المسيح الموعود عليه السلام إلى عنصرين: يجب أن نكون ممتنين على ما لدينا كما يجب أن نضمن أيضًا نشر الخير وتمنيه للآخرين. من ناحية أخرى، إذا كان أحدنا غير ممتن وتصرَّف بطريقة غير أخلاقية ووحشية تجاه الآخرين، فإن «الله سبحانه وتعالى ينتزع بركاته ويعاقبه»[١٣].

وفي مجتمع اليوم الذي يشكل أرضا خصبة للمادية والرغبات الدنيوية ، من الضروري لنا كمسلمين أن نرجع خطوة إلى الوراء، وأن نكون واعين ونتصرف بناءً على نصيحة الأنبياء من خلال النظر إلى أولئك الذين لا يتمتعون بالثروة أو الراحة التي نعيشها. إن مقارنة حياتنا والتحديق في راحة أو وضع أو ثروة الآخرين لن يؤدي إلا إلى الانحدار بالإنسانية إلى مستنقع الاكتئاب والجحود المظلم، ولنعمل وفق النهي الإلهي:

﴿وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَى مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَى﴾[١٤]

إن الغرق في ثقافة المشاهير، والكدح الأعمى من أجل الثروة المادية ومقارنة أنفسنا بحياة الآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي لا يؤدي إلا إلى البؤس العقلي والجسدي والروحي.

الهوامش:

١. (آل عمران: ١٥) ٢. (آل عمران: ١٨٦)
٣. (الأنعام: ٣٠) ٤. جريدة الحكم
٥. Tim Kasser, The high Price of Materialism, p9
٦. Tim Kasser, The high Price of Materialism, p11
٧. «يوم دون شراء»، مجلة التقوى، عدد نوفمبر ٢٠١٩ سامح مصطفى
٨. (صحيح البخاري، كتاب الأدب)
٩. مرزا مسرور أحمد (نصره الله)، خطبة الجمعة، بتاريخ ٨ ديسمبر ٢٠١٧
١٠. (صحيح مسلم، كتاب صلاة المسافرين وقصرها)
١١. (الفلق: ٢-٦) ١٢. (إبراهيم: ٨)
١٣. (بدر ، ج ٧ ، العدد ١٦ ، ٢٣ أبريل ١٩٠٨ ، ص ٦)
١٤. (طه: ١٣٢)

في أيّ عمر يجب البدء في الصوم؟

يقول المصلح الموعود ﷺ أيضا: "فلنعلم أن الشريعة قد منعت الصغار الذين هم في سن صغير من أن يصوموا، ولكن حين يقاربون سن البلوغ يجب تدريبهم على بعض الصيام". إن سيدنا المسيح الموعود ﷺ قد سمح لي بالصوم لأول مرة – كما أذكر – عندما كنتُ في الثانية أو الثالثة عشرة من عمري. ولكن بعض الحمقى يُكرهون صغارهم على الصوم وهم في السادسة أو السابعة، ويظنون أن هذا عمل صالح. هذا ليس عملا يُثابُ عليه وإنما هو ظلم. هذا السن سن نموهم. نعم حين يقاربون سن البلوغ والصوم يجب تدريبهم على الصيام. ولو نظرنا إلى سنة المسيح الموعود ﷺ وإذنه، فالسّن المناسبة لذلك هي قرب الثانية عشرة أو الثالثة عشرة. فيجب أن يصوموا عندئذ بضعة أيام في كل رمضان إلى أن يبلغوا الثامنة عشرة وهي سن البلوغ والصوم عندي. أتذكر أن المسيح الموعود ﷺ سمح لي بالصوم ليوم واحد في أول مرة. في هذه السن يكون عند الصغار حماس فقط للصيام لذلك يريدون أن يصوموا أكثر من يوم، ولكن من واجب الآباء أن يمنعوهم من ذلك. ثم يأتي سن يجب فيه على الآباء أن يشجعوهم على صيام بضعة أيام، ويراقبوهم حتى لا يتجاوزوا الحد. وكذلك يجب على الآخرين أن لا يعترضوا على الصغار فيقولوا لماذا لا يصومون الشهر كله؟ فهذا الصغير لو صام في هذه السن المبكرة لَصعب عليه الصوم في المستقبل. ثم إن بعض الأطفال يكونون ضعاف البنية. ولقد رأيت بعضهم يأتون مع آبائهم لزيارتي، ويخبرني الأب أن الطفل في الخامسة عشرة مثلا من عمره مع أنه يبدو ابن سبع أو ثماني سنوات. أرى أن مثل هذا الطفل لا يبلغ سن الصيام إلا قريبا من الحادية والعشرين. وعلى النقيض يكون هناك بعض الأطفال الأقوياء الذين يبدون في الثامنة عشرة من عمرهم بينما في الحقيقة هم في الخامسة عشرة. ولو أخذ هؤلاء بظاهر كلامي، وقالوا إن سن الصوم هو الثامنة عشرة، فإنهم لا يظلمونني، ولكن أنفسهم يظلمون. وكذلك لو أن أحدا عاب صغيرا لم يصم شهرا كاملا فلا يظلم إلا نفسه. (التفسير الكبير، ج٢، ص ٣٨٥)

الحكمة من الفدية

يقول سيدنا المسيح الموعود عليه السلام: في إحدى المرات خطر ببالي سؤال عن الأمر بأداء الفدية، فعلمتُ أنها تسبب التوفيق للصيام. إن الله تعالى هو الموفِّق لكل شيء، فيجب أن نطلب كل شيء من الله وحده. إنه هو القادر القدير على أن يهب للمسلول أيضا قوة على الصيام إذا أراد ذلك. فالفدية تُدفع للحصول على القوة والتوفيق، وهذا لا يتأتى إلا بفضل الله تعالى. لذا فالأنسب للذي هو محروم من الصيام أن يدعو الله تعالى أنْ يا إلهي إن شهرك هذا شهرٌ مباركٌ وأنا لا أزال محرومًا من بركاته، ولا أدري هل أكون على قيد الحياة في العام القادم أم لا، أو هل أقدر على صيام الأيام الفائتة أم لا. لذا يجب أن يسأل اللهَ عز وجل التوفيقَ. وإنني على يقين أن الله تعالى سوف يوفِّقُ شخصًا كهذا. (البدر، العدد: ١٢/١٢/١٩٠٢م، ص ٥٢)

صلاة التراويح هي صلاة التهجد في الحقيقة

بعث شخص إلى المسيح الموعود عليه السلام رسالة كانت تتلخص في سؤال عن كيفية الصلاة في السفر، وعن كيفية صلاة التراويح. فقال عليه السلام: صلاة الركعتين هي سنّة النبي في السفر. التراويح أيضا سنَّة، يجب أن تصلّوها، ويمكن أن تصلّوها أحيانا في البيت أيضا في العزلة لأن التراويح هي التهجد في الحقيقة وليست صلاة جديدة. صلّوا الوتر كما تشاءون. (بدر، العدد: ٢٦/١٢/١٩٠٧م، ص٦)

الكلام أثناء الاعتكاف

السؤال: إذا كان الإنسان معتكفا فهل يجوز له أن يتحدث في أمور تجارته الدنيوية؟ الجواب: يجوز له ذلك في حالة الضرورة القصوى، فيستطيع أن يخرج لعيادة المريض أو لقضاء الحوائج الضرورية. (سيرة المهدي، ج١، ص٦٢)

بعض التعليمات عن الاعتكاف

قال عليه السلام مخاطبا الدكتور عباد الله الأمرتسري والخواجه كمال الدين المحامي اللذينِ كانا معتكفينِ: ليس ضروريا في أثناء الاعتكاف أن يبقى الإنسان جالسا في الداخل ولا يخرج مطلقا. في داخل المسجد يكون البرد شديدا فيمكنكما أن تجلسا على سطحه تحت الشمس. ويمكنكما أن تتحدثا في أمور ضرورية إذ لا بد من الاهتمام بالأمور الضرورية، معلوم أن كل عمل المؤمن عبادة. (بدر، العدد: ٢/١/١٩٠٣م، ص٧٤)

حقيقة الصدقة

كلمة "الصدقة" مشتقة من الصدق. فإذا خلا قلب المرء من الصدق والإخلاص فلا تبقى صدقتُه صدقَةً، وإنما تكون عملا من الرياء. وملخص القول: إن من المحسنين من يرتكب خطأ ضعفا، إذ قد يمن بإحسانه إذا ما أخذته ثورةُ الغضب، لذلك حذر الله المحسنين. (فلسفة تعاليم الإسلام، الخزائن الروحانية، المجلد ١٠، ص ٣٥٤)

صوم ثلاثي الأبعاد

للصوم فوائد روحية عديدة، طالما يحدثنا عنها علماء الدين، وتنضاف إلى هذه الفوائد جملة فوائد صحية ونفسية، التي يتطلب تحقيقها الالتزام ببعض التوصيات حتى لا يتحول صيام المرء إلى مسبب للاضطرابات الهضمية والمشكلات الصحية، فمثلا يُعد تناول كميات كبيرة من الطعام على وجبة الإفطار بعد ساعات صوم طويلة، والإكثار من المشروبات ذات المحتوى العالي من السكريات، كل ذلك قد يؤدي إلى سوء الهضم وما يرافقه من مشكلات مزعجة، وكذلك فإن إهمال وجبة السحور، أو التبكير كثيراً في تناولها، قد يؤدي إلى الإرهاق الشديد وهبوط مستوى السكر في الدم في أثناء النهار بشكل يؤثر سلبا على الوضع الصحي العام.

مصر

د. أحمد وائل

ومن أهم الفوائد الصحية التي يمكن أن يحققها الصوم ولا يسع الإنسان الاستغناءُ عنها أنه:

الصوم منتج طاقتنا النظيفة

يُعزز الصيام عملية استقلاب الغلوكوز، وهي عملية التمثيل الغذائي التي يُعزى إليها توليد الطاقة من الغذاء الذي نتناوله، مما يخفّض مستويات السكر في الدم، وهذا يؤدي إلى خفض إنتاج الأنسولين من البنكرياس، مما يساعد على راحة البنكرياس.

كما يسرّع الصيام عملية حرق الدهون لإنتاج الطاقة اللازمة للجسم، مما يخفّض مستوى الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم.

الخسارة المربحة، خسارة الوزن!

يحفّز الصيام عملية خسارة الوزن باستهلاك الدهون المتراكمة في عملية توليد الطاقة. ولانخفاض الوزن إلى مستوى صحي تأثير إيجابي على توازن ضغط الدم، ومن شأنه أن يحسم المعركة ضد أمراض مثل السكري، والكبد الدهني، وغيرها من الأمراض.

مَحْرَقَة لسموم وقمامة الجسم

يعزز الصيام عملية التخلص من السموم، والتي يُبتلى أجسامنا بها عن طريق استهلاكها غير المباشر، إذ ترِدُ إلينا المواد الحافظة ومكسبات الطعم واللون والقوام، وغيرها من الإضافات الغذائية التي تتحول إلى سموم داخل الجسم ويتم تخزينها داخل خلاياه، وهنا يبرز دور الصوم البطولي، ففي أثنائه يتم حرق تلك الخلايا التي تختزن تلك السموم والنفايات، فيتخلص الجسم من السموم من خلال الكبد والكلى. والتخلص من السموم المتراكمة من شأنه أن يخفض نسبة التخمر في الأمعاء، الأمر الذي ينعكس على تقليل حدوث الدمامل والبثور، وهذا يُكسب المرء بشرة نضرة خالية من الاضطرابات والحساسية الجلدية، ، ويقلل من حدة بعض الأمراض الجلدية الأخرى كالصدفية، كما يساعد على شفاء بعض الالتهابات كالتهاب المفاصل والنقرس.

وقايتنا في مناعتنا.. ولعلكم تتقون!

أصبح معلوما من الطب بالضرورة أن الصوم يعزز من فاعلية الجهاز المناعي، عن طريق زيادة عدد كريات الدم البيضاء والحمراء وعدد الصفائح الدموية، إضافة إلى دوره البارز في تحقيق فوائد أشير إليها سلفا، كالتخلص من سموم الجسم، وخفض الدهون، وكل هذه فوائد مباشرة تتحصل من مجرد الامتناع عن الطعام لعدد معين من الساعات يوميا. كذلك هناك فوائد غير مباشرة للصوم، وتتحصل للجسم من خلال تناوله عناصر غذائية ضرورية كالفيتامينات والمعادن التي يتناولها المرء بصورة الخضراوات والفواكه التي يكثر تناولها في رمضان، وتلك الفيتامينات والمعادن يُعزى إليها تحفيز تجدد الخلايا بعد التخلص من الخلايا الضعيفة والمريضة، كل ذلك يساعد على تقوية جهاز المناعة.

كما يساعد الصوم في التغلب على مشكلات إدمان النيكوتين والكافيين وغيرهما من المخدرات والمنبهات، إذ يجبر الصائم على إيقاف التدخين أو شرب القهوة طوال النهار، وهذا يعزز إرادته للتخلص منها، ثم يحفز المخ لإنتاج تلك المثيرات بصورة طبيعية، فيستغني الجسم شيئا فشيئا عن طلب هذه المثيرات من الخارج.

صوم صحيح من إفطار صحي

من أهم التوصيات ليكون طعام الإفطار صحيا بعد يوم الصوم إن وجبة الإفطار هي الوجبة الرئيسة التي يتناولها الصائم بعد يوم الصوم، ولتكون هذه الوجبة صحية يوصى بما يأتي:

- تجنَّب الأطعمة المحتوية على نسب عالية من الأملاح والبهارات والتوابل، واستبدل ذلك بتناول الخضروات والفواكه الطازجة.
- لا تُسرف في تناول المقبلات والمخللات لتتجنب نقص السوائل وسوء الهضم .
- لا تكن نهما شرها، فتصاب بالتخمة وسوء الهضم.
- لا تُسرع في تناول طعامك، لتتمكن من مضغه جيدا، فتيسر على معدتك هضمه، وكذلك تقلل من سرعة ملئها، فتشعر بالشبع دون تناول الطعام بمقادير كبيرة.
- مارس الحركة المعتدلة كرياضة المشي يوميًا بعد تناول الإفطار بساعتين، ومن الجيد أداء صلاة التراويح.
- اشرب كمية وافرة من الماء (ثمانية أكواب على الأقل) في الفترة ما بين الإفطار والسحور.

الترتيب الصحيح للإفطار الصحي

من الجيد تناول وجبة الإفطار وفق الترتيب الموصى به من خبراء التغذية، وهو ترتيب إعجازي أشارت إليه تعاليم السنة النبوية، وتمثل في الابتداء بتناول بعض حبات التمر، ويُنصح بذلك بالذات من يعانون من الصداع والتعب والدوار خلال ساعات الصوم، فالتمرة الواحدة كبسولة من فوائد عديدة، فهي تمنح الطاقة السريعة للجسم لاحتوائها على السكريات البسيطة، وكذلك تحتوي على الألياف الغذائية التي تسهم في الشعور بالشبع، ومحاربة الإمساك، وتوفر الفيتامينات والعناصر المعدنية التي يحتاج إليها الصائم.

ثم على الصائم تناول كوب من الماء أو اللبن لتعويض نقص السوائل والمساهمة في استعادة نشاطه وطاقته.

ثم عليه تناول الحساء الدافئ ليعوِّض الفاقد من سوائل الجسم أثناء الصوم، كما أن الحساء الدافئ يليّن المعدة، ويُحضّر الجهاز الهضمي لاستقبال الوجبة الرئيسة.

ثم لا تنس تناول السلطة، فطبق السلطة يحتوي على نصف العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم، كما أن من محامده أنه لا يسبب التخمة، ويساعد على الشبع بطريقة صحية، فلا تهمله أبدا.

ثم يأتي دور الطبق الرئيسي، والذي يُفضَّل احتواؤه على نوع من النشويات كالخبز أو الأرز أو المكرونة أو البطاطا، وذلك إلى جانب شيء من البروتين الحيواني كاللحم الأحمر أو لحم الدجاج أو السمك، أو البروتين النباتي المتاح من الفول أو العدس أو الحمص.

وإن في السحور بركة

تعد وجبة السحور ذات أهمية كبيرة للصائم توازي بأهميتها وجبة الإفطار، فهي التي تمد الجسم بالطاقة خلال النهار، لذلك يوصى بأن تكون صحية ومتكاملة شأن وجبة الإفطار، لذلك ينصح بما يأتي:

تجنب الإكثار من الأطعمة والمشروبات ذات المحتوى العالي من السكريات والنشويات المكررة كالأرز الأبيض والمعجنات والخبز الأبيض، لأنها سريعة الهضم والامتصاص وترفع سكر الدم بشكل سريع ثم تخفضه بشكل سريع أيضًا، ما يعجل الشعور بالشبع ومن ثم الشعور بالجوع.

تناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية، كالحبوب الكاملة والخضراوات والفواكه، لأنها تبطئ من عملية الهضم والامتصاص وترفع سكر الدم، ما يزيد من الشعور بالشبع، ولأنها تحوي كميات عالية من الماء، ما يسهم في تعويض سوائل الجسم وتقليل الشعور بالعطش.

يفضّل أن يشتمل سحورك على أغذية عالية المحتوى بالماء والبروتين لإطالة مدة الشعور بالشبع والرِّي، ومن الأغذية الموصى بها في هذا السبيل البطاطا المسلوقة والبرتقال والتفاح.

تجنب المكسرات المملحة والمخللات لتجنب فقدان السوائل والشعور بالعطش.

تجنب تناول المنبهات وقت السحور حتى لا تزيد من فقدان السوائل.

تجنب قدر الإمكان الأغذية المتبلة وذات البهارات

اشرب الماء بكميات مناسبة، ولكن إياك أن تُسرف في شربه قبيل الفجر مباشرة لأن ذلك يحفز الكلى على التخلص من الكمية الزائدة، ما يسبب اضطراب النوم والشعور بالتعب والإرهاق خلال ساعات الصوم، ويجب شرب الماء بعد السحور بفترة قليلة لأن شربه خلال تناول السحور يقلل من تركيز العصارات الهاضمة، ويجب تجنب المشروبات الغازية لأنها تحد من كفاءة الهضم وتملأ المعدة.

أخروا السحور

من السنة تأخير وجبة السحور إلى ما قبل الفجر بفترة قصيرة، والوقت الأمثل لتناولها هو قبيل أذان الفجر بساعة واحدة على الأكثر، ومن الخطأ تناولها بعد منتصف الليل بقليل ثم النوم.

ولا يُستحب النوم مباشرة بعد أي طعام، وكذلك بعد وجبة السحور مباشرة.

altaqwa.net
الجن بين الحقيقة والخرافة
أغسطس 2022
سبتمبر 2022
أكتوبر 2022
نوفمبر 2022
ديسمبر 2022
مارس 2022
إبريل 2022
مايو 2022
يونيو 2022
يوليو 2022
أكتوبر 2021
نوفمبر 2021
ديسمبر 2021
يناير 2022
فبراير 2022

AL-TAQWA

Monthly Islamic Magazine Vol. 35 - Issue 12, April 2023

www.altaqwa.net