



واحة نفسية

زهراء
عبد الرحمن عبد الله

رمضان شهر التكافل

أخي الصائم/ أختي الصائمة
أردت اليوم أن أتحدث معكم وأنتم أهل الكرم عن أهمية التكافل والتعاون في شهر رمضان، وعن عادات سودانية حميدة باتت تندثر الواحدة تلو الأخرى، قديماً كان الاستعداد لرمضان يكون مع بداية شهر شوال وذلك مع بداية تجهيز المشروب الشعبي الأول (الحو) من بنوعيه الأبيض والأحمر) ويتجفيف البصل وسحن التوابل وكانت مظاهر التعاون والتكافل تبدأ بمد (طرقات حلو مر، وكمشة ويكه وبهارات)، قفزة فوق الموضوع شوية أقصد بكمشة هنا قبضة وليشت كمشة بضم الكاف - كانت تعطي للجيران الفقراء الذين لا يستطيعون توفير حاجيات رمضان ومن هنا كانت أولى صور التكافل إلي أن يأتي رمضان فترى كل بيت يخرج كل رجاله وصبياناه بصينية رمضان للشارع في مظهر احتفالي مهيب يدل علي كرم وحفاوة الشعب السوداني، فيجلس جميع سكان الشارع بمائدة رمضان واحد تضم الفقير منهم والغني ومن تأخر في طريق العودة والمسافر الذي لم يصل لأهله وأدركه وقت الإفطار وصاحب الحاجة وكل عابر سبيل، كم تعجبني تلك اللوحة الرمضانية السودانية المليئة بقيم الكرم والتكافل.

ولكن؛ ما يحزنني حقاً وبرغم وجود الخير فينا كسودانيين إلا أنه بدأت بعض هذه المظاهر بالاختفاء في بعض المناطق وخصوصاً بالمدن الكبرى، فأتمني من الله أن تعود هذه القيم الحميدة ويعج كل شارع بكل مدينة وقرية سودانية بساكنيه وهم يحملون موائد رمضان ليتقاسموها والآخرون وحتى يحظون بفضل أفطار الصائم، فقد قال الرسول الكريم: (من فطر صائماً كان له مثل أجره غير أنه لا ينقص من أجر الصائم شيء). رواه الترمذي (٨٠٧) وابن ماجه (١٧٤٦) وصححه ابن حبان (٢١٦ / ٨)، وقد كان السلف الصالح يحرسون على إتمام الطعام ويرونه من أفضل العبادات، وقد قال بعض السلف: لأن أدعو عشرة من أصحابي فاطعمهم طعاماً يشتهونه أحب إلي من أن أعتق عشرة من ولد إسماعيل، وكان كثير من السلف يؤثر بفطوره وهو صائم، منهم عبد الله بن عمر - رضي الله عنهما - وداود الطائي ومالك بن دينار، وأحمد بن حنبل، وكان ابن عمر لا يفطر إلا مع اليتامى والمساكين وكان من السلف من يطعم إخوانه الطعام وهو صائم ويجلس يخدمهم، منهم الحسن وابن المبارك، قال أبو السوار العدوي: كان رجال من بني عدي يصلون في هذا المسجد ما أفطر أحد منهم على طعام قط وحده، إن وجد من يأكل معه أكل و إلا أخرج طعامه إلى المسجد فأكله مع الناس وأكل الناس معه.

اللهم اجعلنا ممن يصومون رمضان إيماناً واحتساباً، وأجعل أوله لنا رحمة وأوسطه مغفرة وآخره عتق من النار

رمضان فرصة للتخلص من الدهون الزائدة بالجسم



تساعد على تنظيف الأحشاء .
□ تناول كميات كبيرة من الماء لتنظيف الجسم من السموم الموجودة فيه ، التأكد من مضغ الطعام جيداً عند تناوله ، فتناول الطعام بسرعة أو بغم الكثير من الهواء وبالتالي يسبب الانتفاخ .
□ التأكد من وضعية صحيحة عند الجلوس ، خاصة إذا كان الجلوس أمام الحاسوب لساعات طويلة في البيت أو العمل .
□ الحرص على ممارسة التمارين الخاصة لشد البطن كل يوم لمدة ١٥ دقيقة على الأقل وممارسة أكثر من تمرين قبل تناول أي شيء ، تناول كوب من منقوع الكمون مع شريحة ليمون ليساعد على إذابة الدهون المترابطة .
□ الإكثار من شرب الشاي الأخضر خلال التخلص من السوائل والسموم المحتبسة ، قبل النوم تناول كوب مصفى من شاي الزعتر البري وأزهار البابونج للتخلص من الغازات والانتفاخ .
□ تجنب تناول اللبان ، لأنها قد تؤدي لابتلاع كميات كبيرة من الهواء تؤدي إلى انتفاخ البطن ، □ تناول الزبادي قليل الدسم الذي أثبت قدرته على حرق الدهون في الجسم والمحافظة على العضلات .

ويقدم لك الأطباء بعض النصائح الذهبية للتخلص من الدهون في رمضان :
□ الإقلال من تناول الأطعمة التي تسبب الانتفاخ مثل الحليب والبقوليات (الفول والحمص والعدس والموز والمعجنات) .
□ تناول التفاح المقشر والخوخ والجزر والفواكه الحمضية (مثل البرتقال والليمون والجريب فروت ... والخضروات الورقية ، وغيرها من الأطعمة الغنية بالألياف والتي

بقلم سندس حسن
تتجمع الدهون عادة في منطقة البطن وغيرها من مناطق الجسم وجميعنا يعلم مدى خطورة الزيادة في نسبة الدهون على جميع أجهزة الجسم سواء الكبد أو الكلى أو القلب أو حتى العيون وغيرها .
ونحن هنا في شهر الصيام لا شهر الطعام ننصح أي شخص يعاني من الدهون الزائدة بأن يجعل هذا الشهر فرصة كبيرة للتخلص من بعض تلك الدهون .
ما مسببات تراكم الدهون ؟
الإسراف الشديد في تناول كميات كبيرة من الأطعمة الدهنية والدسمة وبالتالي تسبب حرارة تضاف للجسم زيادة عن حاجاته فيخزنها على شكل تكتلات دهنية .
□ عدم ممارسة الرياضة بشكل منتظم. التوتر وانتفاخ المعدة .
□ النوم بعد تناول الطعام .
□ النوم على الجانب ، وإرخاء البطن أثناء الجلوس ، ويفضل النوم على الظهر وسحب المعدة إلى الداخل .
□ عدم اتباع حميات غذائية صحية أثناء الحمل .
□ ولا ننسى أن هناك عوامل أخرى قد تساعد على تكوين الدهون في منطقتي البطن منها تقدم العمر ، والنوع حيث تتضاعف الدهون في جسد المرأة عنها في جسد الرجل بالإضافة إلى العوامل الوراثية.

التدرج والتمهل من منظور قرآني

ولا عمر الإنسان كله . قد يعمل الإنسان ولا أمل له أن يقطف ثمرة عمله في الحياة الدنيا بل يؤمل في ثواب الله تعالى في اليوم الآخر .
إن السير في الطريق الصحيح يقتضي منا تطبيق خطة محكمة منضبطة بتعاليم الشرع لتحقيق الأهداف المرجوة والمرسومة .
إن الإسلام يسير هين لين مع الفطرة يدفعها من هنا ، ويردعها من هناك . ما لم يتم في الجولة الأولى يتم في الجولة الثانية ، وما لم يتم في الثانية يكون في الثالثة وهكذا .
إن المنهج القرآني قد ربي جيلاً متفرداً في العمل له تصور جديد عن الوجود والحياة والقيم والنظم وحقق له واقعاً جديداً في رسم معالم الطريق مراعيًا الارتقاء والنظافة والجمال واليسر والواقعية والتوازن والبساطة والتناسق ، والنقد الصادق لتقويم المعوج لصنع بيئة خالية من أي مؤثر خارجي غير المنهج الإلهي الذي تضمنه القرآن .

« إن العجلة قد صارت ديدن الغالبية من العلماء والقادة والمفكرين والمنظرين فإن الهول يعظم والمستقبل يزداد قتامة وغشاوة ! والذي يخشى عليه ومنه أكثر أن المسلك في تطبيق الأشياء قد تأثر زيادة على طبيعة الاستعجال البشرية التي تقيس كل الأشياء بالمقاييس المادية والرقمية ، سواء أكان ذلك في عالم المادة أم في عالم الأفكار والمبادئ حيث المصلحة العاجلة والكسب المادي هو الهدف والأساس والغاية عند غالبية الناس إلا من رحم ربي . إن القرآن يربي على الإعداد الروحي ، والتوصية المستمر على تدرج وتمهل ، وعلى طول النفس ، والنظر البعيد ، وعدم التطلع إلى النتائج القريبة وحدها .
إن غاية النهج القرآني البعيدة لا تحدها الدنيا



د . عبد الحميد محمد كمال الدين

قال تعالى (ويدع الإنسان بالشر دعاءه بالخير وكان الإنسان عجولاً)
الإسراء - الآية ١١
إن طبيعة الإنسان أن يستعجل - وكان الإنسان عجولاً - ولكن الله عز وجل لا يريد العجلة - ولا تستعجل لهم - فلا تستعجلون .
ويقول الله عز وجل : ((فاصبر كما صبر أولوا العزم من الرسل ولا تستعجل لهم)) الأحقاف - الآية ٣٥

لكن الناس اليوم قد ضاقت أنفاسهم ، وغلت دماؤهم ، وغدوا إلى أدنى من أرنبة أنوفهم في كثير من المواقف والأحداث دون التروي والتأني والأخذ بالأسباب وإعمال النظر الشديد، والفكر العميق ، لذلك قال تعالى أيضاً : (ما عندي ما تستعجلون به إن الحكم إلا لله) - سورة الأنعام - الآية ٥٧

معجزات الرسول

فلم يجدوه فاتي رسول الله صلى الله عليه وسلم بوضوء فوضع رسول الله صلى الله عليه وسلم يده في ذلك الإناء فأمر الناس أن يتوضؤوا منه فرأيت الماء ينبع من تحت أصابعه فتوضأ الناس حتى توضؤوا من عند آخرهم رواه البخاري ومسلم
قال المزني- رحمه الله- نبع الماء من بين أصابعه صلى الله عليه وسلم أبلغ في المعجزة من نبع الماء من الحجر حيث ضربه موسى عليه السلام بالعصا فتفجرت منه المياه لأن خروج الماء من الحجارة معهود، بخلاف خروج الماء من بين اللحم والدم

أن يفزع الإنسان إلى الإنسان وهو مع ذلك يريد أن يبكي كالصبي يفزع إلى أمه فقال: ما لكم؟
قالوا: ليس عندنا ماء نتوضأ ولا نشرب إلا ما بين يديك فوضع يده في الركوة فجعل الماء يثور بين أصابعه كامثال العيون فشربنا وتوضأنا
قلت: كم كنتم؟
قال: لو كنا مائة ألف لكفانا كنا خمس عشرة مائة - رواه البخاري ورواه مسلم مختصراً
وعن أس بن مالك رضي الله عنه أنه قال: رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم وحانت صلاة العصر فالتمس الوضوء

عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال: عطش الناس يوم الحديبية والنبي صلى الله عليه وسلم بين يديه ركوة (إناء صغير من جلد يشرب فيه الماء) فتوضأ فجهش الناس نحوه - والجهش:

تكثره
الماء ونبعه
من بين أصابعه
الشريفة صلى الله
عليه وسلم