

نوازل الإِنظار على التمسر وتقدير الصلاة

ثبات النية

هل تعلم؟

سؤال العرو

أصول الدين

العدل

التوحيد

النبوة

لا إله إلا الله

النبي
محمد ص

الإمامة

سفينة النجاة

نشرة شهرية إسلامية مستقلة تصدر
عن موقع هدى للمتقين... العدد التاسع - السنة الثالثة - رمضان 1432



شهر رمضان شهر الرحمة و الصيام

نهنتكم بحلول شهر رمضان المبارك هذا شهر الله الأعظم الذي خصه الله لنفسه ، وحباه بهذا المجد الدائم واعتبر الناس فيه ضيوفا مباركين على موائد رحمته ، فيعتق منهم كثيرا ، ويغفر لكثير ، ويضاعف الحسنات ويمحو السيئات و يرفع الدرجات وهو شهر جعل ربيعه القرآن فمن قرأ آية واحدة كأنما ختم القرآن في غيره من الشهور وخصه بليلة القدر وجعلها خير من ألف شهر.. فلنسأل من سجدت له الجباه و اذرفت لهيبته الدموع وخشعت لعظمته القلوب ان يجعل شهرنا هذا افضل شهر رمضان مر علينا و يبارك لجميع المؤمنين و المؤمنات في مشارق الارض ومغاربها و ليعجل فرج مولانا صاحب العصر و الزمان (عجل الله تعالى فرجه) وليبلغه منا التحية و السلام...

* * * * *

من المعروف ان اغلب عوائلنا المسلمة حينما يأتي شهر رمضان الكريم تلجأ الى توفير مادة التمر لتكون المادة الرئيسية و الاولى في إفطارها ولا يكاد صائم إلا ويفطر على بعض التميرات ينهي بها فترة إمساكه عن الطعام ، وكل ذلك تطبيقا لما جاء في السنة الشريفة من احاديث و منها قول الرسول (صلى الله عليه و اله وسلم) إذا افطر احدكم فليفطر على تمر فانه بركة فان لم يجد فالماء فانه طهور . وربما يجهل الكثير من المسلمين اسباب ذلك الاختيار من قبل الرسول (صلى الله عليه و اله وسلم) للتمر ، وما تحمله تلك المادة من فوائد صحية ، كما اثبتت ذلك الكثير من العلماء عند تفسيرهم لكمية البركة و ان احد المعاني التي تحملها هي معنى الدواء الذي يشفي الكثير من العلل التي قد يصاب بها الانسان . ولقد اتضح من خلال العلوم الحديثة ان الصائم عند نهاية يومه يكون في حاجة شديدة الى مادتين رئيسيتين و مهمتين لا غنى للجسد عنهما ويمثل الاول بحاجة الجسم الى مصدر غذائي من اجل الحصول على الطاقة اللازمة لممارسة الافعال ومن المؤكد ان التوجه سيكون الى مولدات الطاقة اللازمة لممارسة الافعال السريع لتعويض ما فقده اثناء النهار ، والمادة الثانية هي مادة الماء الضرورية جدا لجسم الانسان بعدما حرم الجسد منها لساعات عديدة وربما حصل فيها نقص معين ، وبالتالي صار من الضروري تعويضها عن طريق الماء أو غيره. ولقد اثبت العلم الحديث والاختبارات العلمية ان الرطب أو التمر يعد من اهم المواد الغذائية التي يمكنها تعويض النقص في هذين العاملين (الطاقة و الماء) فقد اتضح أن الرطب يحمل نسبة عالية من السكريات الأحادية و الثانية المتمثلة بالكوكوز والسكر تصل الى ما مقداره نصف حبة الرطب الواحدة إضافة الى ما نسبته 70% من الماء فضلا عن البروتينات والالياف وشيئا بسيطا من الدهون ، أما التمر فانه يختلف شيئا ما عن الرطب حيث يصل مستوى الماء فيه الى ربع مقدار الحبة الواحدة وثلاثة أرباع من السكر . ويكمن السبب الرئيسي في تفضيل هذه المادة على غيرها من المواد الغذائية ليس الى ما تحمله من تلك المواد الضرورية للجسم إنما بسبب اتصافها بخاصية أخرى مهمة جدا للصائم ألا وهي سرعة الامتصاص من قبل الجسم حيث يتم امتصاص مادة السكر خلال دقائق معدودة على عكس امتصاص السكريات المأخوذة من المواد المركبة ، مما يؤدي الى تعديل مستوى السكر في الدم بسرعة ، ناهيك عن كميات الألياف التي تؤدي الى المساعدة في حركة الامعاء وتزيد من مقاومتها للامساك ، وأما في ما يخص تعويض الماء لاعادة حيوية الانسجة الجافة ،

إضافة الى معادلته لمستوى تركيز الدم ومنع التخثر وغيرها من الفوائد .

ويرد هنا تساؤل اخر عن الفائدة الصحية في الإفطار على التمر او الماء ثم اداء الصلاة و العودة الى اكمال الإفطار حيث ورد عن رسول الله (صلى الله عليه و اله وسلم) انه كان يفعل ذلك دائما وقد اتضح ان هذا الهدي لم يات عن فراغ انما وراء توافق تام مع النصائح الطبية اذ ثبت ان اكل التمر و شرب الماء ثم ترك المعدة لمدة تصل الى ربع ساعة تقريبا من شأنه اكمال عملية الامتصاص واستخلاص السكر بسهولة ويسر ، أما إذا تراكم الطعام عليها فمن المؤكد ان تلك العملية في استخلاص السكر سوف لن تتم بصورة صحيحة. ان هذه الدقائق القليلة من شأنها رفع نسبة السكر وتعديله في الدم و ايصاله الى مستواه الطبيعي مما يؤدي الى عودة النشاط الطبيعي للجسم كما انه يؤدي الى ازالة اعراض الجوع فعند العودة الى الطعام بعد اداء الصلاة ونتيجة لضعف الاحساس بالجوع فان الصائم سوف لن يتناول الطعام بشراهة مما يؤدي الى اتعاب المعدة خصوصا وأنها كانت كانت تعيش حالة طويلة من الخمول ، لذلك تجد ان اغلب الصائمين الذين يتناولون طعاما كثيرا قبل الإفطار بالتمر أو الماء ثم اداء الصلاة يشعرون بحالة من التثاقل و التعب حين اداء صلاتهم بعد الاكل ، وتكون الفوائد المرجوة من تناول الطعام قليلة بالمقارنة بالفوائد التي يحصل عليها الصائم الذي يتبع الطريقة الاولى في الإفطار .

نقدم اسمى التهاني بمناسبة مولد سبط النبي المصطفى الامام الحسن المجتبي ((عليه السلام)) سيد شباب اهل الجنة في الخامس عشر من شهرنا المبارك

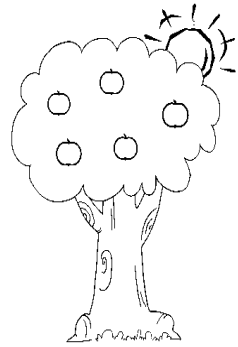
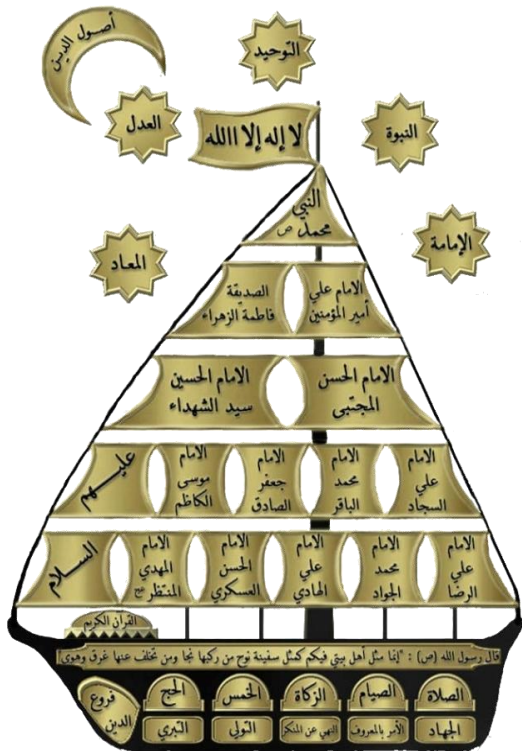
شهر



ثبات النية

فوائد الإفطار على التمر وتقديم الصلاة

مثال/ عبد يطلب من الله الشفاء من مرض معين لكن الله لا يجد المصلحة في ان يشفى هذا الانسان فيعطيه مكسب اخر من مكاسب العبد بين يدي ربه فكأن يعطيه الهداية او الرزق او الشفاعة او يصلح اولاده او يدخله الجنة الخ



3- شهر رمضان كالشجرة نثرت بذورها في شهر رجب و نمت في شهر شعبان و كبرت في شهر رمضان وبلغت كمالها في ليلة القدر و قطفت ثمارها في مصباح اول يوم عيد الفطر المبارك فلا تفوتنا هذه الجائزة الكبيرة و لنعاهد انفسنا على الالتزام بقراءة القرآن و الادعية و التوجه الى المولى عز و جل و كذلك بالابتعاد عن البرامج و المسلسلات التلفزيونية الغير هادفة ، والتي تتسابق فيها القنوات، فهي في الحقيقة سارقة لعباد الله عن الطاعة و الذكر.

4- لو قرأت القرآن عند كل فريضة لمدة 6 دقائق فقط، يعني بمعدل 4 صفحات، إن شاء الله سوف تخرم القرآن خلال شهر.. وخذ المعادلة:

عدد صفحات القرآن يساوي تقريباً 600 صفحة
يعني 600 صفحة ÷ 30 يوماً = 20 صفحة يومياً
02 صفحة يومياً ÷ 5 صلوات = 4 صفحات بعد كل صلاة فقط
أربع صفحات بعد كل صلاة، والنتيجة ختم القرآن الكريم ...

مسابقات

1- يصادف في شهر رمضان ذكرى وفاة أحد نواب امامنا صاحب العصر و الزمان (عج) فمن هو؟ اذكر اسمه

2- ان لوجود جهاز التلفاز في البيت تأثير على حياتنا.. فهل يؤثر سلبي على عبادتنا في شهر رمضان ام العكس صحيح؟ وضح كيف ذلك

نسالكم الدعاء

يتميز العبادات عن المعاملات (النية) وتعني القصد والقرب الى الله تعالى فان جميع العبادات متقومة بالنية على الفعل ولا يشترط في النية التلفظ او حتى الاخطار القلبي بل يكفي بالاجابة عن العمل العبادي اذا سنل، إلا نية الاحرام للحج فيستحب فيها التلفظ .

لكن من الامور المهمة التي يجب علينا ان نلقي الانظار عليها هو ان الصوم مشروط بثبات النية اي لا يعتبر الانسان صائم اذا كان له نية في شروعه للصوم فحسب بل يجب ان تكون هذه النية مستمرة حتى الافطار لان بمجرد التفكير بأسباب الصوم ومشقته قد يفقد الصائم نيته على الصوم وفقدان النية توجب القضاء على ذلك الشخص دون الكفارة مالم يتناول المفطرات وهذه الابتلاءات التي نصاب بها وخاصة في هذه الايام الحارة لذا علينا ان نكون من الواعين لهذه المسئلة والحريصين على الصيام بشكل يصح منا الصوم و الحمد لله رب العالمين .

هل تعلم؟؟

1- قال أمير المؤمنين صلوات الله وسلامه عليه :
" لا تقولوا رمضان ، و لكن قولوا شهر رمضان ، فإنكم لا تدرون ما رمضان . وهو شهر الله و شهر الصيام و هو سيد الشهور و أفضلها ، و هو شهر الصبر و شهر المواساة ، و هو شهر نزول القرآن و ربيعه ، و هو شهر نزول سائر الكتب السماوية . ولا يجوز ذكر كلمة رمضان بمفرده دون ذكر شهر ، و ذلك لأن " رمضان " اسم من أسماء الله عز و جل

2- هناك معادلة عجيبة لا نجد في الكون مثلها و هي (علاقة طلب الحاجة و الاجابة) فما ترتفع يد الى الله عزوجل في حاجة او دعاء الا وتعود باحدى من ثلاث:
أ- اجابة معجلة .

ب- اجابة مؤجلة (مصلحة لا يعلمها الا الله)
ج- تبديل الاجابة ((يتقبل الله الدعاء لكن لا يرى المصلحة فيبدل طلبه ودعاه بشأن اخر))

نشرة شهرية / العدد التاسع / السنة الثانية
شهر شعبان
1432 هـ - 2011 م

زورونا www.huda-n.com
راسلونا safinat.najat@yahoo.com

سفينة النجاة