

# رمضان

## في عيون الأطفال

### رحلة من الصبر والتهتة

د.الهو: رمضان شهر الاستثمار  
والعمل

# اقرأ

في هذا العدد

## أسرة التحرير

رئيس التحرير : د. حسن الفجام

مدير التحرير : سهام العنزي

نائب مدير التحرير : شيخة العازمي

سكرتير التحرير : أبرار العلي

أسرة التحرير والتصوير : قسم الإعلام

الإخراج : فريق التصميم - قسم الإعلام

المقالات التي تنشرها

« صناع المستقبل »

تعبر عن وجهة نظر كتاب المقالات

ولا تعكس بالضرورة آراء المجلة  
ومواقفها.

[www.paaet.edu.kw](http://www.paaet.edu.kw)

✉ [prmo\\_fm@paaet.edu.kw](mailto:prmo_fm@paaet.edu.kw)

✉ [kuw\\_paaet](https://www.instagram.com/kuw_paaet)

☎ 1808811

المراسلات: الكويت ص. ب 23176 الصفاة  
الرمز البريدي 13092

أ. منيرة جهال البعيجان

عادات رمضان عريقة في شهر الخير

02 ليلة القدر

صحة بدنك في رمضان

03

# رمضان

## شهر العبادة والعمل

شهر رمضان المبارك هو شهر الخير، وفيه تتضاعف الحسنات وتفتح أبواب الرحمة والمغفرة. هو شهر اختصه الله تعالى بمزيد من الفضل والبركة، حيث يتضاعف أجر العاملين فيه بالثواب الجزيل من الباري عز وجل.

وللاستفادة القصوى من هذا الشهر الفضيل، يجب على المسلم أن ينظم وقته بشكل جيد، بحيث يوازن بين العبادة والعمل، ويتبعد عن الكسل والإهمال. إن تنظيم الوقت في شهر رمضان يبدأ بتحديد الأولويات، فيجب تخصيص أوقات محددة للعبادات الأساسية مثل الصلاة وقراءة القرآن والدعاء، مع الحرص على أداء قيام الليل. وفي نفس الوقت، لا يجب إهمال العمل والمسؤوليات اليومية، بل يمكن تقسيم اليوم إلى فترات متوازنة بين العبادة والعمل وبين التواصل الاجتماعي.

ومن المهم في هذا الشهر المبارك الابتعاد عن الكسل، ويتطلب ذلك أولاً أن نحارب شهوات النفس ووساوس الشيطان، وثانياً الالتزام بجدول زمني محدد وتجنب إضاعة الوقت في الأمور غير المفيدة مثل متابعة التلفاز أو تصفح الإنترنت دون فائدة. يمكن استبدال هذه العادات بأعمال تعود بالنفع الروحي والمادي، مثل مساعدة المحتاجين أو تعلم شيء جديد يفيد في الدنيا والآخرة. أخيراً، يجب أن نتذكر أن رمضان هو فرصة عظيمة لتجديد النية وزيادة التقرب إلى الله تعالى، من خلال تنظيم الوقت والموازنة بين العبادة والعمل، يمكن للمسلم أن يحقق أقصى استفادة من هذا الشهر، ويخرج منه بروح متجددة وإيمان أقوى. فلنحرص على اغتنام كل لحظة في رمضان، ولنبتعد عن الكسل حتى ننال رضا الله تعالى ونحقق البركة في حياتنا.

صباحنا  
المستقبل

# رمضان

## في عيون الأطفال رحلة من الصبر والهمة

حوار: هند الأنصاري

تعتبر فترة الصيام من أهم الفترات التي يمر بها المسلمون، حيث تُعزز من القيم الروحية والأخلاقية.

فالصيام لا يقتصر فقط على الامتناع عن الطعام والشراب، بل يحمل في طياته معاني عميقة تتعلق بالتحكم في النفس، وتعزيز الصبر، وتنمية الوعي الديني. ونلاحظ خلال هذه الفترة برغبة العديد من الأطفال خلال شهر رمضان في خوض تجربة الصيام، والاقتراء بوالديهم في تعظيم الشعائر الدينية، والالتزام بهذه العبادة الجليلة، وهو ما ينعكس بشكل إيجابي على حالتهم النفسية. ولكن تحمل الجوع والعطش طوال اليوم ليس بالأمر السهل في البداية.

في هذا العدد من المجلة، سنستعرض عدة جوانب تتعلق بصيام الأطفال، بدءاً من الفوائد الصحية والنفسية، وصولاً إلى كيفية تخضير الأطفال نفسياً وجسدياً لهذه التجربة، بالإضافة إلى بعض النصائح للأهل حول كيفية دعم أطفالهم خلال شهر رمضان، ومن خلال الحديث مع د. حصة عبدالعزيز السهيل أستاذة المناهج وطرق التدريس تخصص طفولة مبكرة جامعة الكويت - كلية التربية تعرفنا على أهم الصعوبات والحلول المناسبة لتشجيع الأطفال على الصيام.

## د. السهيل: صيام الأطفال يعتد على قدراته البدنية والاستعداد النفسي في رمضان



• **بالبداية دكتورته حصة .. برأيك ما هو السن المناسب لبدء تعليم الأطفال الصيام، وكيف يمكن تحديده؟**

السن المناسب لبدء تعليم الأطفال الصيام تتراوح بين ٦ و ١٠ سنوات، ولكن هذا يختلف من طفل إلى آخر بناءً على قدرته البدنية واستعداده النفسي. الشرع لا يلزم الطفل بالصيام قبل البلوغ، لكنه من المستحب تعويده تدريجيًا. يمكن تحديد جاهزية الطفل للصيام من خلال مراقبة بعض المؤشرات، مثل قدرته على التحمل دون طعام لفترات قصيرة دون أن يتأثر بشكل سلبي.

• استيعابه لمفهوم الصيام ورغبته في المحاولة.  
• تمتعه بصحة جيدة تسمح له بخوض التجربة دون إجهاد  
• قدرته على اتباع التوجيهات المتعلقة بالغذاء والسحور

لذلك ننصح الأهل ببدء تعليم الطفل الصيام بشكل تدريجي، مثل صيام نصف يوم أو صيام يوم كامل مرة أو مرتين في الأسبوع، مع تقديم التشجيع والمكافآت لتعزيز رغبته

• **وماهي نصيحتك للآباء لتقديم مفهوم الصيام بطريقة سهلة ومبسطة للأطفال؟**

يمكن للأهل استخدام طرق مختلفة تناسب مستواهم العمري ويمكن تبسيط مفهوم الصيام للأطفال من خلال القصص الرمضانية،

والأمثلة الحياتية القريبة من فهمهم، مثل شرح أن الصيام هو الامتناع عن الطعام والشراب لفترة معينة من اليوم كجزء من طاعة الله، وهو أيضًا وسيلة للشعور بمعاناة المحتاجين وتقوية الإرادة والصبر. يمكن كذلك ربطه بمكافآت روحية، مثل الشعور بالسعادة عند الإفطار والاحتفال بالمناسبات الدينية

• **يمكن تذكيرنا بعض الطرق الفعالة لتحفيز الأطفال على الصيام، خاصة في الأيام الأولى من رمضان؟**

بالتأكيد تحفيز الأطفال على الصيام يتطلب دمج المرح والتشجيع في التجربة، ومن الطرق الفعالة

• الصيام التدريجي: السماح للطفل بصيام نصف يوم في البداية، ثم زيادة الساعات تدريجيًا حتى يصل لصيام يوم كامل  
• جدول الإنجازات: إعداد "لوحة مكافآت" بحيث يحصل الطفل على ملصقات أو نقاط عند كل يوم صيام ناجح، مع تقديم هدية بسيطة في نهاية الأسبوع

• تحضير إفطار مميز: إعداد وجبة يحبها الطفل وتشجيعه على المشاركة في تحضيرها ليشعر بالحماس تجاه الإفطار

• تحديات ومسابقات رمضانية: يمكن وضع تحديات، مثل "كم عدد الأيام التي يمكنك صيامها؟" أو "من يستطيع مساعدة والديه

حتى لو صام ساعات قليلة فقط

• هل يمكن أن يكون هناك تأثير خارجي من الأصدقاء في تشجيع أو تثبيط الأطفال على الصيام؟

بالتأكيد ، للأصدقاء تأثير كبير على حماس الأطفال تجاه الصيام. فوجود أصدقاء صائمين يجعل الطفل أكثر حمسًا للمشاركة في هذه التجربة. في المقابل، إذا كان الطفل محاطًا بأصدقاء غير صائمين، فقد يشعر بالإحباط أو الرغبة في التراجع. من هنا، يمكن للوالدين تشجيع الطفل على الصيام الجماعي مع أصدقائه، أو مشاركة تجربة الصيام ضمن نشاطات جماعية مثل الإفطار الجماعي

• ومن الجانب الروحاني كيف يمكن تعزيز روحانية شهر رمضان لدى الأطفال من خلال تجربتهم في الصيام؟

الجانب الروحاني عظيم وجميل ويمكن تعزيز الروحانية من خلال تعليم الأطفال المعاني السامية لشهر رمضان، مثل الصبر، العطاء، والتقرب إلى الله. يمكن إشراكهم في الأنشطة الدينية مثل الصلاة الجماعية، قراءة القرآن، والقيام بأعمال خيرية، مثل تقديم وجبات إفطار للمحتاجين. كما أن تخصيص وقت للحديث معهم عن القيم الرمضانية يعزز وعيهم الديني ويجعلهم يشعرون بجمال هذا الشهر

في تحضير الإفطار أكثر؟

• تعزيز الأجواء الروحانية: إشراك الطفل في صلاة التراويح، أو قراءة قصص الأنبياء، أو أداء أعمال خيرية تجعل التجربة أكثر ارتباطًا بالجانب الروحي

• القدوة الحسنة: الأطفال يقلدون الكبار، لذا فإن رؤية الأهل والأشقاء الأكبر سنًا يصومون بسعادة ستحفزهم على المشاركة

• ما هي الصعوبات الشائعة التي قد يواجهها الأهل عند تعليم أطفالهم الصيام، وكيف يمكن التغلب عليها؟

تشمل الصعوبات الشائعة شعور الأطفال بالجوع والعطش، وعدم فهمهم لسبب الامتناع عن الطعام، أو الملل خلال فترة الصيام. يمكن التغلب على هذه المشكلات عبر إلهاء الأطفال بأنشطة ممتعة خلال النهار.

• تشجيعهم على تناول وجبة سحور مشبعة تساعد على التحمل

• تخفيفهم بالقصص الإيجابية عن الصيام.

• تفهّم عدم قدرتهم على الصيام أحيانًا، وعدم إجبارهم بطريقة صارمة

• الحرص على أن يحصل الطفل على ساعات نوم كافية، وعدم إيقاظه مبكرًا جدًا بعد السحور

• يجب ألا يشعر الطفل بأن الصيام عقاب أو فرض عليه بالقوة. من الأفضل تشجيعه بطريقة إيجابية، والثناء عليه عند نجاحه.



## أ. البعيجان : تغذية ذكية لصيام آمن

### الجانب الصحي الآمن للأطفال

وأيضاً لا يمكننا أن نغفل عن أهمية الجانب الصحي لضمان تجربة ممتعة وصحية آمنة للأطفال والاستفادة القصوى من هذه العبادة الروحية ... وعليه شاركنا بالحديث حول هذا المحور أخصائية التغذية العلاجية (أ. منيره جمال البعيجان - أخصائية تغذية علاجية / مدرس مساعد بجامعة الكويت - كلية العلوم الحياتية) لتسلط الضوء على الجوانب الصحية والأمن لصيام الأطفال كونهم جزء أساسي من هذا الترابط الأسري، والعديد من الأهل يتساءلون عن السن المناسبة لبدء صيام أطفالهم، وكيفية دعمهم غذائياً ونفسياً لضمان صيام صحي وآمن لهم

### • أستاذة منيره برأيك متى يكون الطفل مستعداً للصيام؟

يختلف الاستعداد للصيام من طفل لآخر، ولكن وفقاً للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP) والجمعية البريطانية للتغذية، فإن معظم الأطفال يمكنهم تجربة الصيام الجزئي بدءاً من سن ٧ إلى ٩ سنوات، مع الصيام الكامل ابتداءً من سن ١٠ إلى ١٢ سنة، حسب قدرة الطفل الصحية والجسدية

وأيضاً يمكن الاستعانة بالجوانب الدينية عبر تقديم المعلومات بأسلوب قصصي ممتع، وإشراكهم في الدروس الدينية المبسطة، وتشجيعهم على طرح الأسئلة عن الصيام والإجابة عليها بطريقة إيجابية ومقنعة. يمكن أيضاً استخدام التطبيقات التعليمية والمحتوى المرئي المناسب لعمرهم، وتنظيم جلسات حوارية داخل العائلة لمناقشة القيم الرمضانية بأسلوب محبب

### • دكتورة ماهي نصيحتك لتكون تجربة الصيام أكثر متعة للأطفال ؟

الصيام عبادة وتجربة وتحدي ممتع وكبير للأطفال لذلك أنصحهم بالآتي :  
• إعداد "تقويم رمضان" مع مفاجآت يومية.  
• تخصيص وقت لقراءة القصص الرمضانية.  
• صنع ديكورات رمضان مع الأطفال.  
• تنظيم مسابقات رمضان في العائلة.  
وبذلك يكون الصيام تجربة إيجابية إذا تم التعامل معها بشكل صحيح، حيث يعزز من القيم الدينية ويعلم الأطفال الصبر والانضباط والتعاطف مع الآخرين

لمزيد من الاطمئنان ولتفادي أي نقص وتعويضه باستخدام المكملات الغذائية التي تناسب الطفل، على أن يتم تحديد جرعتها المناسبة من قبل طبيب الأطفال • تحمل فترات قصيرة من الامتناع عن الطعام دون الشعور بالإعياء الشديد

### • ماهي نصائحك لفطور وسحور صحي للأطفال؟

لضمان صحة الطفل خلال الصيام، من الضروري التركيز على نوعية الطعام في وجبتي السحور والفطور

١. يفضل أن تكون وجبة متكاملة تحتوي على الكربوهيدرات المعقدة مثل الشوفان وخبز القمح الكامل لضمان طاقة طويلة المدى تغطي احتياجه خلال اليوم المدرسي الطويل. (مثال: التلبينة النبوية (دقيق الشعير بالحليب) - مع الإضافات المحببة للطفل: تمر- دارسين-عسل-فاكهة-شوكولاتة داكنة)

٢. تناول البروتينات مثل البيض واللبن تساعد على تقليل الشعور بالجوع

٣. شرب كميات كافية من الماء وتجنب المشروبات السكرية والعصائر والمشروبات الغنية بالكافيين كالشاي والقهوة

٤. تناول الأطعمة الغنية بالماء مثل (الخيار - الفاكهة بأنواعها و بالأخص الموز والرقعي أو البطيخ)

ولابد أن ننبه الأهل لبعض الأخطاء الشائعة

في تربية الأطفال على الصيام ومنها • تجنب وصف الطفل بضعف الإرادة أو أنه لن يقدر على تحمل الجوع، حتى لا يشعر بأن الصيام عبء ثقيل عليه وأن الالتزام به أمر مرهق. بدلاً من ذلك، وضح له أن الصيام هو تجربة روحانية وصحية، وأنه كلما تدرب عليه بشكل تدريجي، أصبح أكثر سهولة ومتعة • مقارنة بأقرانه: يجب أن ندرك أن التربية عملية متكاملة، حيث لا يمكن فصل جزء منها عن الآخر. فالمقارنة عمومًا أسلوب غير صحي في التربية. الأفضل دعم الطفل وتشجيعه بناءً على قدراته الشخصية وليس من خلال مقارنة بأصدقائه أو إخوته. كما أنه من المهم توعية الأطفال بأن هناك حالات خاصة تحتاج نظام غذائي معين فبعض الحالات رخص لها ديننا الإسلامي بجواز الفطر مثل الأطفال المصابين بالسكري من النوع الأول فلا يحق لهم الاستهزاء أو التنمر عليهم وهناك علامات تبين استعداد الطفل للصيام مثل

• قدرة الطفل على فهم معنى الصيام وأهميته

• أن يكون وزن وطول الطفل مناسبين وفقًا للمعدلات الطبيعية للعمر

• عدم وجود مشكلات صحية مزمنة مثل السكري أو فقر الدم، لذا ينصح بعمل فحوصات الدم الشاملة قبل البدء بالصيام

## الإفطار:

٥. البدء بتمرات وماء لتعويض السكريات والسوائل
٦. تناول وجبة متوازنة تحتوي على البروتينات (لحم، دجاج، سمك - بقوليات)، الكربوهيدرات المعقدة (أرز أو باستا بالحبوب الكاملة، شوربة عدس)، والخضروات الغنية بالألياف (بطاط - قرع - جزر-فاصوليا)
٧. تجنب الأطعمة المقلية والحلويات المفرطة التي قد تسبب اضطرابات هضمية ويمكن استبدالها باستخدام القلاية الهوائية Air Fryer ، وتقليل الملح لتجنب العطش

• **نلاحظ في رمضان وجود أنواع عديدة ومختلفة من العصائر وإقبال الأطفال عليها بشكل كبير، ماهي الأضرار والحلول المناسبة لها؟**

- يكثر بعض الأطفال خلال شهر رمضان، وخاصة خلال وجبتي الإفطار والسحور، من شرب العصائر التقليدية والمليئة بالألوان الصناعية، لكن الإفراط في شرب العصائر قد يكون له أضرار صحية تفوق فوائده ومنها
- احتوائها على كميات عالية من السكر، مما قد يسبب زيادة الوزن وتسوس الأسنان
  - قد يؤدي ارتفاع نسبة الفركتوز في العصائر إلى اضطرابات هضمية مثل الانتفاخ والإسهال
  - قد يسبب انخفاض الشهية، مما يمنع الطفل من تناول وجبات متكاملة تحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية

• **ما هي الكمية المناسبة من العصائر للأطفال؟**

- وفقًا للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP)، يوصى بالحد من استهلاك العصائر للأطفال كالتالي
- من ١-٣ سنوات: لا يزيد عن ١٢٠ مل (نصف كوب) يوميًا
  - من ٤-٦ سنوات: لا يزيد عن ١٨٠ مل (ثلاثة أرباع الكوب) يوميًا
  - من ٧-١٢ سنة: لا يزيد عن ٢٤٠ مل (كوب واحد) يوميًا.
- بدائل صحية للعصائر الرمضانية:

١. تحضير عصائر طبيعية في المنزل دون إضافة سكر. مثل عصير الكركديه بالتوت - المشمش المجفف - السموزي وتزيينه بالمكسرات (كمصدر للدهون المفيدة التي تساعد بتغذية الدماغ والتزود بالطاقة المفيدة)
٢. تقديم قطع الفواكه الطازجة كبديل صحي يوفر كمية مماثلة من الفيتامينات، ولكن بألياف أكثر وفوائد أكبر
٣. تشجيع الأطفال على شرب الماء بدلاً من العصائر ويمكن إضافة منكهات له، وكذلك استخدام مطارات ذات مواصفات آمنة لتكون معه باستمرار وتذكره بشرب المزيد من الماء

• **كيف نتعامل مع شعور الطفل بالجوع والعطش؟**

- تعويده بالتدرج: يمكن البدء بصيام نصف يوم وزيادة المدة تدريجيًا وفقًا لتحمل الطفل
- تخفيف الطفل: أذكر الأهل بأن يجعلوا الصيام تجربة إيجابية من خلال تشجيعه ومكافأته عند إتمام فترات الصيام الجزئي. مع الحرص بأن لا تكون المكافآت عبارة عن أطعمة وحلويات واستبدالها بأي مفاجآت يفضلها الطفل (التنزه لمكان محبب - زيارة أو دعوة صديق - قراءة قصة - السماح بزيادة وقت



إضافي للألعاب الإلكترونية.)

• إشغال الطفل بالأنشطة: إشراك الطفل في أنشطة ترفيهية مثل الرسم أو القراءة أو الألعاب العائلية يساعد في تقليل التركيز على الجوع. ويمكن تشجيعه على المشاركة في إعداد الوجبات الخفيفة

• وبخصوص التقلبات المزاجية وكيفيه التعامل معها ؟

التغيرات المزاجية طبيعية أثناء الصيام نتيجة تغير مستويات السكر في الدم. وللتعامل معها

• تقديم وجبات متوازنة لمنع تقلبات السكر الحادة (إضافة البروتينات والدهون المفيدة للوجبات - مثال: تمر بزبدة المكسرات - روب يوناني أو جبن كوتاج مع فاكهة محببة للطفل-جنب السكريات وقت السحور)

• تشجيع الطفل على أخذ قيلولة قصيرة خلال اليوم، وتقليل الرياضات المجهدة أثناء الصيام أو تأخيرها لما بعد الفطور

• استخدام أسلوب الحوار والتفهم لمساعدته على التعبير عن مشاعره بدلاً من

الانفعال والجوع إلى الأكل العاطفي  
• استخدام أطباق ملونة وأكواب ذات أشكال جذابة للأطفال لجعل الصيام ممتعاً  
• نقوم بتقطيع الطعام بأشكال نجوم أو هلال لربط الوجبة بأجواء رمضان، مما يحفز الطفل على تناول الطعام بحماس

• ممكن توضيح أهم الأعراض التي نراقب فيها الطفل أثناء الصيام ؟

علامات تدل على ضرورة إيقاف الصيام فوراً:

• الدوخة أو الصداع الشديد.  
• التعب المفرط أو صعوبة التركيز.  
• الجفاف الشديد (جفاف الفم، نقص التبول- تغير لون البول للون الأصفر الداكن)  
لذلك يجب متابعة نشاط الطفل وحيويته خلال اليوم، والتأكد من أنه يحصل على كميات كافية من السعرات الحرارية والعناصر الغذائية الأساسية خلال فترة الفطر

• هل هناك مخاطر صحية على الطفل أثناء

الصيام ؟ وكيفيه التغلب عليها؟

بالتأكيد ومنها :

الجفاف: يحدث بسبب عدم شرب كميات كافية من الماء أثناء السحور والإفطار. الحل: تقديم الماء بكثرة بين الإفطار والسحور وتقليل الملح والمشروبات الغازية

نقص الطاقة: قد يؤدي الصيام الطويل إلى انخفاض مستويات السكر. الحل: تقديم أطعمة غنية بالبروتينات والكربوهيدرات المعقدة

الصداع والتعب: قد يكون سببه نقص المغذيات أو الجفاف. الحل: التأكد من تنوع النظام الغذائي وعدم تخطي وجبة السحور والاستعجال بوجبة الفطور

• يشتهر شهر رمضان بتقليد القريعيان الجميل، كيف يمكننا أن نتفادى سلبياته مع الأطفال؟

يُعتبر القريعيان من التقاليد الشعبية الجميلة في رمضان، حيث يفرح الأطفال بتوزيع وتلقي الحلويات والمكسرات. لكن الإفراط في تناول السكريات والمأكولات غير الصحية خلال هذه المناسبة قد يؤثر سلباً على صحة الطفل مثل

• ارتفاع خطر التسوس وأمراض اللثة بسبب استهلاك السكر المفرط

• زيادة الوزن نتيجة تناول كميات كبيرة من الحلويات الغنية بالسعرات الحرارية

• اضطرابات الجهاز الهضمي مثل الانتفاخ والمغص بسبب الألوان الصناعية والمواد الحافظة

• بعض الحلويات والمكسرات قد تحتوي على مكونات مسببة للحساسية مثل الفول السوداني واللوز مما قد يؤدي إلى ردود فعل تحسسية لدى بعض الأطفال. لذلك من الأفضل أن يقرأ الأهـل مكونات المنتجات قبل

السماح لأطفالهم بتناولها

وهناك توصيات غذائية مهمة لتقليل الضرر:

• استبدال الحلويات التقليدية بالفواكه المجففة أو المكسرات غير المملحة أو الآيس كريم مثال: تقديم سنك كرات الطاقة - المكونة من كرات التمر وخلطة بالقليل من زبدة المكسرات وتزيينه بالسـمسـم اوجوزالهند او البسكوت المطحون

• يمكن كذلك توزيع بعض الأنشطة الفنية والهدايا الرمزية على الأطفال بدل الحلوى • تحديد كمية الحلويات التي يتناولها وعدم وضع الحلويات أمامهم طوال الوقت. وتشجيعهم على التبرع بالكمية الزائدة للمحتاجين أو إرسالها لجهات التبرع المختلفة

• تشجيع الأطفال على شرب الماء بعد تناول الحلويات لتقليل تأثير السكر على الأسنان

• نصيحة قيمة تقدمينها لضمان خلق تجربة صيام ناجحة للطفل؟

صيام الأطفال في رمضان تجربة روحانية رائعة، لكن يجب أن تتم بطريقة صحية وأمنة. بالتوجيه الصحيح والتغذية السليمة، يمكنكم مساعدة أطفالكم على الاستمتاع بصيامهم دون تعريض صحتهم للخطر. وكل عام وأنتم بخير وعساكم من عواده!

ختامًا حوارنا مع الدكتورة/ حصة والأستاذة/ منيره حول صيام الأطفال اتفـقنا جميعاً وأكدنا على ضرورة مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال واحتياجاتهم الخاصة، وأهمية زيادة وعي الأهـل بكيفية التعامل مع موضوع الصيام بشكل سليم

# عادات كويتية عريقة في شهر رمضان الفضيل

إعداد: آلاء الشطي

يعتبر شهر رمضان المبارك فرصة لتطهير النفس وتعويدها على الأخلاق الحميدة، والحرص على التقرب من الله من خلال كثرة التعبد والعمل على الأعمال الصالحة، وهذا الشهر الفضيل له طابع خاص في الكويت، و نتميز بالعادات والتقاليد الخالدة بالتاريخ منذ الأزل وعلى أنها لا تختلف عن بقية دول الخليج العربي إلا أن لدى دولة الكويت تاريخ شعبي موروث مستمر إلى يومنا هذا يعكس تراثنا وثقافتنا الكويتية الأصيلة المحافظين عليها إلى يومنا هذا، مثل القريش والقرقيعان والغبقة، ومنذ نشأت تاريخ الكويت ظلت موروثه في مجتمعنا الكويتي، فالكثير من الأشياء قابلة للتغيير والتحريف إلا التراث قد يتطور ولكن يستمر بحلته وفكرته ورسالته كما هو



## «قريش رمضان ما بين الماضي والحاضر»

كلمة «قريش» جاءت في اللغة العربية بمعنى السخاء أو أن «يقرقش» الشخص أي يسمع صوت النقود في جيبه ومن هنا جاءت التسمية لكلمة «قريش» وكما يقال أن لها معنى آخر يدل على صغر الوجبة وقيمتها المادية حيث كان نساء الكويت في القديم الأزل يقومون بطبخ وجبات خفيفة في أواخر أيام شعبان احتفالاً واستعداداً لشهر رمضان المبارك ثم يتجهون إلى البحر سواءً في شرق أم جيلة ويبدأون بغسل الأواني المنزلية والملابس وتبدأ جلستهم في الاحتفال بقدوم شهر رمضان المبارك عن طريق الجلوس مع العائلة والجيران والأصدقاء في البحر. أما في وقتنا الحالي لم تختلف كثيراً فكرة احتفال «قريش» عن ما كان عليه أجدادنا، فهو موروثاً شعبياً وجزءاً من العادات والتقاليد في الكويت، فاختلقت المدة الزمنية ولكن لم تختلف طريقة استقبال شهر رمضان المبارك بـ «قريش» حيث أن في وقتنا الحالي يتجمع الأصدقاء والعائلة بلبس رمضاني في أواخر أيام شعبان احتفالاً بقدوم شهر الفضيل وطبخ وليمة عامرة من الأصناف والأكلات الكويتية وامتدت هذه العادة إلى أن أصبح الـ «قريش» لا يقتصر بين العائلة والأصدقاء أصبح الاحتفال فيه يضم أماكن العمل والمطاعم التجارية، ومن الجميل جداً أن نرى بمثل هذه العادات أن تستمر ولا تموت أبداً مهما كان شكلها وطريقة الاحتفال بها إلا أنه تاريخ موروث ومخلد بكل فخر

## • غبقة الرهضانية والقريش موروث شعبي أصيل بين الماضي والحاضر



## «الغبقات الرمضانية والقرقيعان تاريخ عريق موروث عبر الأجيال»

كلمة «**غبقة**» مشتقة من لفظ الغبوق وتعبر عما يتناوله المرء ليلاً من اللبن والتمر وهو مصطلح دارج وعادة متوارثة في التاريخ الكويتي وهي عبارة عن تجمع بعد صلاة التراويح في شهر رمضان الفضيل حيث أن في السابق كانت عبارة عن لقاء بين العائلة والأصدقاء والجيران ويتم فيه تحضير المأكولات الكويتية الشعبية الخفيفة كنوع من تقوية التواصل الإجتماعي وتعزيز الروابط الأسرية، ولازالت هذه العادة موجودة ولكن تطورت إلى أن أصبحت **الغبقة الرمضانية** تشمل مراكز العمل والشركات التجارية ولم تقتصر بتجمع العائلة والأصدقاء كشأن خاص بل تحولت إلى أجواء اجتماعية وشأن عام، فإن **الغبقة** عادة أصيلة يتم إحياؤها طوال شهر رمضان وتترك أثراً إيجابياً تساهم في تقوية الروابط الاجتماعية من خلال التواصل بين الناس خصوصاً في عصرنا الحالي الذي يكون أغلب طرق التواصل فيه عن طريق الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي الذي يساعد في تلاشي الإلتقاء بين المجتمع، فالتمسك بهذه العادة يشمل إحياء التراث التاريخي الكويتي ومن واجبنا التفاخر والاعتزاز فيه، ولم تعد مجرد تجمع فحسب بل هي مشاعر وأحاسيس إيجابية متداولة بين الناس، كما أن من العادات العريقة في الكويت والتي تبث روح الإيجابية هي «**القرقيعان**» واختلف المؤرخين بتسميتها ومنهم من يقول أتت الكلمة من قرع الباب وسميت بذلك لأن في السابق يقوم الأطفال بقرع الأبواب وقول آخريشير أنها تعني «قرة العين» وهو تشبيه بليغ معناه سرور الشخص والفرحة وهو احتفال ينطلق فيه جماعات من الأطفال والمراهقين بمنتصف شهر رمضان بعد صلاة التراويح مُرددين الأهازيج الشعبية في الحي «الفريج» حتى «**يقرقعون**» أي يقومون بطرق أبواب بيوت «الفريج» وبحوزتهم أكياس وعلب فارغة ليتم توزيع الحلويات والمكسرات المتعددة الأصناف عليهم وفي مغادرتهم يهتفون بدعاء «عساكم تعودونه وكل سنة تصومونه» مُرتدين الزي الكويتي التقليدي ولم تتلاشى هذه العادة وهي متواصلة إلى يومنا هذا ويعتبر شيء مميز وخالاب بالرغم من تطور الحياة والتكنولوجيا في الآونة الأخيرة إلا أن عادة القرقيعان ما زالت موجودة وبجلتها القديمة



### «أبو طبيلة- الساحراتي»

وهي شخصية تقوم بإيقاظ الناس من نومهم في شهر رمضان المبارك لتناول السحور وأداء صلاة الفجر عن طريق النداءات والتجول في الحي وسُمي بـ «أبو طبيلة» بهذا الاسم نسبةً إلى الطبل الذي كان يحمّله ويستخدمه لإيقاظ الناس وكان يُردد نداءات وعبارات مثل «أصحى يانايهم ... وحّد الله الدائم» وكانت مهنة **أبو طبيلة** أساسية في الماضي وله أجر بمقابل عملة لكن مع تطور العالم والتكنولوجيا انقرضت هذه المهنة تماماً في أواخر الستينات تقريباً. وكان «أبو طبيلة» يظهر مع حمّاره وهو يحمل عصا قصيرة وطبلاً. يتجول بين الحي كانت كلماته تحمل معاني الموعظ والتنبية. وكانوا النساء قديماً يقومون بمناداته ويأخذ السحور منهم. كما كان الأطفال يرافقون «بوطبيلة» في القرقيعان يهتف معهم الأهازيج الشعبية بين الحي وإذا تأخر البيت من استجابة طلب الأطفال من القرقيعان يهتف الأطفال بمقولة «يسوق الحمّار ولا ما يسوق» أي أن بتعطونا قرقيعان أو لا .. حتى ينتقل الأطفال لبيت آخر في الحي. وفي العشر الأواخر وقت زكاة الفطر يتجول حتى يحصل على الرزق من مال و تمر وقمح وأثناء طوافه يتبعه الأطفال ويردد **أبو طبيلة** بقول (عادت عليكم...) ويردد الأطفال بـ (والشر ما يجيكم)

## · أبو طبيلة تاريخ مخلد في التراث الكويتي



# ليلة القدر

## (خير من ألف شهر)



- ليلة القدر فرصة لبداية جديدة.  
- في العشر الأواخر أجر عظيم يتحراه عامة المسلمون.

إعداد شهد الحميد

يأتينا شهر رمضان الكريم وكل فرد فينا على حال ومهما اختلفت أحوالنا فلنا في شهر رمضان موعد لبداية جديدة وفرصة ليهدينا الله لطريق أفضل مما كنا عليه فنجد في ليالي رمضان المباركة مغفرة ورحمة من الله عز وجل وأيضاً عتقٌ من النار. حيث في كل عام يترقب الناس في العشر الأواخر ليلة القدر خاصة في الليالي الوترية (٢١-٢٣-٢٥-٢٧-٢٩) فهي الليلة التي أنزل سبحانه وتعالى القرآن الكريم على النبي محمد صلى الله عليه وسلم. قال تعالى: (إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ (١) وَمَا أَدْرَاكَ مَا لَيْلَةُ الْقَدْرِ (٢) لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ (٣) تَنَزَّلُ الْمَلَائِكَةُ وَالرُّوحُ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ مِّنْ كُلِّ أَمْرٍ (٤) سَلَامٌ هِيَ حَتَّىٰ مَطْلَعِ الْفَجْرِ (٥) صدق الله العظيم (سورة القدر). حيث تتميز هذه الليلة كونها خير من ألف شهر كما ورد في ذكره الحكيم ويتسابق غالبية المسلمون لإحياء هذه الليلة في المساجد بالصلاة والذكر والدعاء بقراءة القرآن والتأمل في معانيه والقيام بالأعمال الصالحة. وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يخص هذه الليالي بمزيد من الإجتهد لا يفعله في العشرين الأولى من الشهر. قالت عائشة رضي الله عنها: كان النبي صلى الله عليه وسلم: يجتهد في العشر الأواخر من رمضان ما لا يجتهد في غيرها. وقالت: كان إذا دخل العشر أحيا ليلة وأيقظ أهله وجد وشد المئزر وكان يعتكف فيها عليه الصلاة والسلام غالباً. وقد قال الله (لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ) (الأحزاب: ٣١).

وهناك بعض الأدعية المستحب الإكثار منها في ليلة القدر كما ورد في السنة النبوية «سألت أم المؤمنين عائشة -رضي الله عنها- رسول الله -صلى الله عليه وسلم- وقالت له: أ رأيت يا رسول الله، إن وافقت ليلة القدر يرم أدعوا؟ قال: قولي: (اللهم إني أعوذُ بحب العفو فاعف عني). \_ رواه ابن ماجه. في سنن ابن ماجه. عن عائشة رضي الله عنها.



### علامات ليلة القدر

ممكن أن ترى ليلة القدر بالعين لمن يوفقه الله في ذلك عن طريق رؤية علاماتها وكان الصحابة رضوان الله عليهم يستدلون عليها بعلامات ولكن عدم رؤيتها لا يمنع المسلم من اكتساب فضلها فالمسلم ينبغي له أن يجتهد في تحريها في العشر الأواخر من شهر رمضان الكريم كما أمر النبي صلى الله عليه وسلم طلباً للأجر والثواب فإذا صادف قيامه ليلة القدر كان له أجرها وإن لم يعلمها.

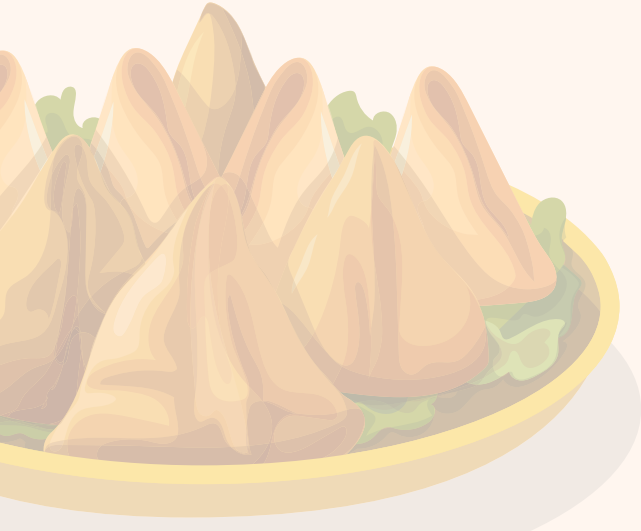
وقد ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم إن من علامات طلوع الشمس صبيحتها لا شعاع لها وكان أبي بن كعب يقسم على إنها ليلة ٢٧ ويستدل بهذه العلامة ومن اجتهد في العشر كلها في الصلاة والقرآن والدعاء والتقرب من الله بالأعمال الصالحة أدرك ليلة القدر وفاز بما وعد الله به.

### فضائل ليلة القدر:

ترجع تسمية ليلة القدر بهذا الاسم لأن الله سبحانه وتعالى يقدر فيها الأرزاق والآجال ولها فضائل عديدة اختصت بها تلك الليلة العظيمة :

١. ليلة تحمل الكثير من البركة والرحمة.
٢. تكتب فيها آجال وأرزاق الناس وحوادث الليل والنهار.
٣. العبادة والأعمال الحسنة فيها خير من ألف شهر من أشهر السنة الباقية.
٤. تنزل الملائكة فيها وهم لا ينزلون إلا بالخير والبركة وفيها أيضاً عتق من النار.
٥. من عمل على قيامها غفر له الله ماتقدم من ذنبه، كما قال النبي صلى الله عليه وسلم: من قام ليلة القدر إيماناً واحتساباً غفر له ماتقدم من ذنبه ـ متفق عليه.





# صحة بدتك في رمضان

التغذية المتوازنة، تصنع جسداً سليماً

بقلم: بدور الثويني

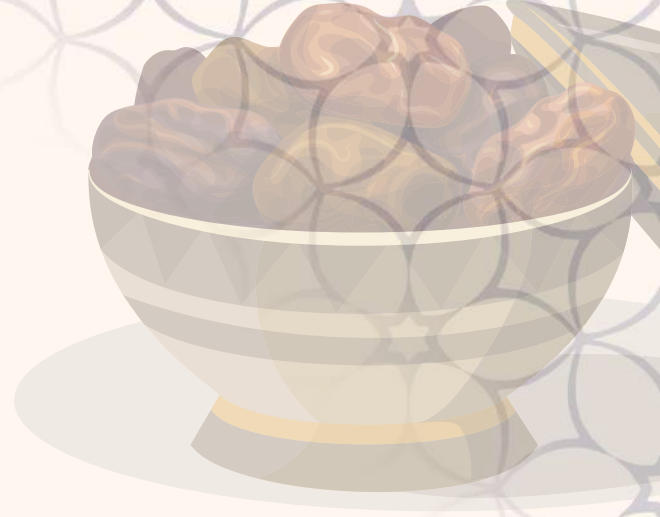
الأسمر والفواكهة غير المحلاة. أما مرضى ضغط الدم، فيجب عليهم تجنب الأطعمة المالحة والمقلية والتركيز على تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم مثل الموز والطماطم، والتي تساهم في تنظيم ضغط الدم، بالإضافة إلى ذلك، يعد الحفاظ على الترطيب أمراً حيوياً خلال الشهر الكريم، لذلك يجب على الجميع تناول كميات كافية من الماء بين الإفطار والسحور. من المهم أيضاً استشارة الطبيب قبل بدء الصوم للتأكد من أن النظام الغذائي يتناسب مع الحالة الصحية والأدوية المستخدمة

ويعد الصداع من الأعراض الشائعة التي يعاني منها الكثير من الصائمين في الأيام الأولى من رمضان، ويعود ذلك لعدة عوامل تتداخل مع تأثيرات الصيام على الجسم. من أبرز هذه العوامل هو نقص السوائل والتغيرات في مستوى السكر في الدم، إضافة إلى التوقف المفاجئ عن تناول الكافيين الموجود في القهوة والشاي ومشروبات الطاقة، الذي يعتبر منبهاً يؤثر على الجهاز العصبي. يرتبط

يعتبر شهر رمضان فرصة ثمينة للتقرب إلى الله، ولكنه أيضاً يشكل تحدياً كبيراً للجسم بسبب التغيرات الكبيرة في نمط الحياة الغذائي نتيجة للصوم لفترات طويلة، ومن أجل الحفاظ على صحة الجسم والتمتع بفوائد الصوم، يجب الاهتمام بالتغذية السليمة سواء للأشخاص الأصحاء أو لأولئك الذين يعانون من الأمراض المزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم. بالنسبة للأشخاص الأصحاء، يُنصح بتناول وجبة سحور غنية بالبروتينات والكربوهيدرات المعقدة التي تساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول، مثل الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات

وفي الإفطار، يُفضل البدء بتناول التمر والماء لتزويد الجسم بالطاقة والسوائل المفقودة. ثم الانتقال إلى وجبة غذائية متوازنة تحتوي على البروتينات والخضروات الطازجة. بالنسبة لمرضى السكري، يُنصح بتناول الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض لتجنب ارتفاع مستويات السكر بشكل مفاجئ، مثل الخبز





لكن له تأثير منبه مشابه، كما أن الشاي الأخضر يحتوي على مضادات أكسدة مفيدة. أما مشروبات الطاقة، فعادة ما تحتوي هذه المشروبات على كميات كبيرة من الكافيين والسكر، وهي قد توفر دفعة سريعة من الطاقة ولكنها قد تسبب الارتفاع السريع في مستويات الطاقة يليه انهيار مفاجئ. وأيضاً الكاكاو والشوكولاته تحتويان على الكافيين ولكن بكميات أقل من القهوة أو الشاي، ومع ذلك فإن تناولها قد يساعد في تحسين المزاج وزيادة النشاط. بعض الأدوية مثل مسكنات الألم والعلاج من الصداع النصفية تحتوي على الكافيين كمكون إضافي، حيث يعمل على تعزيز تأثير الدواء وتخفيف الجهاز العصبي من المهم أن يتناسب استهلاك الكافيين مع احتياجات الجسم، وأن يتم استهلاكه بشكل معتدل خاصة خلال فترات مثل شهر رمضان لتجنب أي آثار سلبية مثل الأرق أو الارتجاع المعدي. والبدايل مثل الأعشاب الخالية من الكافيين يمكن أن تكون مفيدة للذين يبحثون عن مشروبات منعشة من دون تأثيرات الكافيين

الكافيين ارتباطاً وثيقاً بزيادة اليقظة والتركيز. وعند التوقف عن تناوله فجأة أثناء الصيام، قد يعاني البعض من «أعراض انسحاب» تشمل الصداع، التعب، والتوتر العصبي. للتقليل من فرص الإصابة بالصداع، يُنصح بشرب كميات كافية من الماء بين الإفطار والسحور لتعويض السوائل المفقودة، بالإضافة إلى تناول وجبة سحور متوازنة تحتوي على البروتينات والألياف للحفاظ على استقرار مستوى السكر في الدم.

ما يمكن تجنب الصداع الناتج عن الكافيين بتقليل استهلاكه تدريجياً قبل بداية رمضان، ما يسهل على الجسم التكيف مع الصيام بشكل أكثر سلاسة. وتعد طرق استهلاك الكافيين في الجسم متعددة، حيث يمكن الحصول عليه من مصادر مختلفة مثل القهوة، الشاي، مشروبات الطاقة، وبعض الأدوية التي تحتوي على الكافيين. وعلى الرغم من أن الكافيين يعتبر منشطاً ويساعد في تحسين اليقظة والتركيز، إلا أنه يجب تناوله بحذر، خصوصاً خلال شهر رمضان

فالقهوة هي المصدر الأكثر شيوعاً للكافيين، وقد يتفاوت تركيز الكافيين في كوب القهوة حسب طريقة التحضير، مثل القهوة التركية أو الإسبريسو، التي تحتوي على كميات أكبر من الكافيين مقارنةً بالقهوة العادية

يحتوي الشاي سواء كان الأسود أو الأخضر، على كميات أقل من الكافيين مقارنةً بالقهوة.



#### المصادر:

الجمعية الأمريكية للسكري، "نصائح التغذية لمرضى السكري"، Diabetes Care، ٢٠٢٠.  
الجمعية الأمريكية للقلب، "ارتفاع ضغط الدم: الوقاية والعلاج"، ٢٠٢١.  
مركز الإمارات للسكري، "التغذية في رمضان لمرضى السكري"، ٢٠٢٠.  
منظمة الصحة العالمية، "النظام الغذائي الصحي"، ٢٠٢٠.

,American Academy of Neurology. "Caffeine and Headaches: How Much Is Too Much?" Neurology  
٢٠٢١.

www.aan.com

(تحدث هذه الدراسة عن تأثير الكافيين على الصداع وكيف أن التوقف المفاجئ عن تناوله  
يمكن أن يسبب صداعًا)

.٢٠٢١ , Mayo Clinic. "Headache Causes and Treatments." Mayo Clinic

www.mayoclinic.org

(تتطرق هذه المقالة إلى أنواع الصداع، بما في ذلك الصداع الناتج عن انسحاب الكافيين  
والعوامل الأخرى التي تساهم في حدوثه)

. ٢٠٢٠ ,Diabetes UK. "Managing Hydration During Ramadan." Diabetes UK

www.diabetes.org.uk

(تناقش كيفية التعامل مع الجفاف أثناء الصيام وأهمية الترطيب في تفادي الأعراض مثل  
الصداع)

National Health Service (NHS). "Headaches and Migraines: Causes, Triggers, and Treatments."

.٢٠٢٠ ,NHS

www.nhs.uk



تنظم

# إدارة البحوث والاستشارات

عدد من الدورات التدريبية للعاملين في الهيئة  
وذلك عبر تطبيق

Zoom

01

How to Write a Systematic Review

April 9, 2025

6:00 PM

## رمضان شهر الاستثمار والعمل

د.اللهو: شهر رمضان مدرسة إذا أحسن المسلم العمل  
فيها تخرج أقوى إيماناً وأشد خشية وتقوى لله عز وجل



د. مشاعل أنور اللهو

أجرى اللقاء نور عبدالقادر

يحل علينا في الفصل الدراسي الثاني من هذا العام شهر رمضان المبارك، وهو شهر الصوم والقرآن، وشهر العتق من النيران، قال النبي صلى الله عليه وسلم: (أتاكم شهر رمضان، شهر مبارك، فرض الله عليكم صيامه، تفتح فيه أبواب السماء، وتغلق فيه أبواب الجحيم، وتغل فيه مَرَدَةُ الشياطين، لله فيه ليلةٌ خيرٌ من ألف شهرٍ من حُرِّمَ خيرها فقد حُرِّم) رواه النسائي وصححه الألباني. فينبغي على كل مسلم أن يعي فضل هذا الشهر وأن يستعد له حتى يجني ثماره ولا يحرم خيره، قال تعالى (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) البقرة: ١٨٣. فإن شهر رمضان محطة سنوية يتوقف عندها المسلم للتزود بالتقوى، ولا يقتصر فضل هذا الشهر المبارك على الجانب الديني فقط، بل تمتد آثاره لتشمل الجانب السلوكي والأخلاقي والصحي، وكان لمجلة صناع المستقبل لقاء مع الاستاذ المشارك بقسم الدراسات الإسلامية بكلية التربية الأساسية د. مشاعل اللهو للتعرف على طرق استثمار شهر رمضان بالشكل الصحيح من الجانب الديني والجانب الأخلاقي والسلوكي والجانب الصحي.

## استثمار شهر رمضان من الجانب الديني

إن استثمار شهر رمضان يبدأ بإخلاص النية لله تعالى واستشعار أهمية هذا الشهر ومعرفة فضله وخصائصه على بقية الأشهر. فينبغي أن ننتهز فرصة قدوم هذا الشهر لنجدد عهدنا مع الله بالتوبة الصادقة من جميع الذنوب والسيئات وأن نلتزم بطاعته والامتنال لأوامره واجتناب نواهيه لنكون من الفائزين يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم. يليها الاستعانة بالله تعالى ودعاء الله عز وجل بأن يعيننا على العمل الصالح في هذا الشهر وأن يتقبل منا أعمالنا. فيجب علينا صيام الشهر مع إخلاص النية واحتساب الأجر من الله تعالى. قال النبي صلى الله عليه وسلم: ( من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه. ) رواه الشيخان.

ويجب أن نستثمر هذا الشهر من خلال الإكثار من العبادات والتضرع لله عز وجل كالحرص على قيام كل ليلة من ليالي رمضان. فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: (من قام رمضان إيماناً واحتساباً، غفر له ما تقدم من ذنبه) رواه الشيخان. وذلك يبين أهمية قيام كل ليلة من ليالي شهر رمضان ولو بركعتين. بالإضافة إلى الحرص على قراءة القرآن الكريم كما كان شأن النبي صلى الله عليه وسلم والصحابة في شهر رمضان، فقد جاء في الحديث (كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَجْوَدَ النَّاسِ، وَكَانَ أَجْوَدَ مَا يَكُونُ فِي رَمَضَانَ حِينَ يَلْقَاهُ جَبْرِيْلُ، وَكَانَ يَلْقَاهُ فِي كُلِّ لَيْلَةٍ مِنْ رَمَضَانَ فَيُدَارِسُهُ

الْقُرْآنَ. فَلَرَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَجْوَدُ بِالْخَيْرِ مِنَ الرِّيحِ الْمُرْسَلَةِ) رواه الشيخان. كما أن شهر رمضان هو شهر الإحسان والصدقات لذلك يجب علينا أن نحرص على أعمال الخير والإكثار من الصدقات. فقد كان النبي صلى الله عليه وسلم أجود ما يكون في رمضان. وأبواب الصدقة كثيرة فمنها صدقة المال. وإطعام الطعام كتفطير الصائم، وغيرها. كما يقع الاستثمار من خلال احتساب الأجر في الأمور الحياتية اليومية. فالنوم فيه استعانة على العبادة، والدراسة وطلب العلم يؤجر عليه الإنسان. والعمل الحلال فيه عبادة وتحقيق الرزق الحلال وغيرها. كما ينبغي علينا الإكثار من الذكر قياماً وقعوداً فالذكر تجارة رابحة عظيمة الأجر تزكي نفوسنا وتطهرنا من الذنوب والخطايا ويتضاعف أجره في هذا الشهر الفضيل. وعلينا كذلك أن نحرص على الدعاء في رمضان فهو شهر الدعاء المستجاب فالدعاء من أعظم العبادات وأقرب القربات إلى الله. فقد ورد الدعاء في القرآن الكريم مقروناً بالصيام مع وعد إلهي بالاستجابة. فقد جاء بعد آيات الصيام قوله تعالى وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ البقرة: ١٨٦. كما أن شهر رمضان فرصة للمحافظة على بر الوالدين وصلة الأرحام فيجب علينا استغلال هذه الأوقات الثمينة بتحقيق صلة الرحم والمواظبة على الطاعات طوال هذا الشهر المبارك لنكون من الفائزين

## استثمار شهر رمضان من الجانب الصحي

الصوم في شهر رمضان فرصة لتقليل الطعام واكتساب العادات الصحية. وهذا المعنى يحرص عليه الإسلام. وقد أرشد النبي صلى الله عليه وسلم إليه في قوله (ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن بحسب ابن آدم أكالات يقهمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه) رواه الترمذي وحسنه. وهذا لا يعني أن يمتنع الإنسان نفسه من أطايب الطعام، لكن المطلوب الاعتدال والبعد عن الإسراف، كما أن الصوم يعد وسيلة فعالة تتيح للصائم فرصة مواصلة اتباع أسلوب حياة صحي بعد رمضان، مما يساعده على المحافظة على صحته والوقاية من الأمراض ومن الوصايا النبوية المهمة الحرس على السحور لما فيه من تقوية للجسد على الصيام. فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: (تسحروا فإن في السحور بركة) رواه الشيخان، ووصى كذلك النبي صلى الله عليه وسلم بتعجيل الفطور وتأخير السحور. فقال: (لا تزال أمتي بخير ما عجلوا الفطور وأخروا السحور). رواه أحمد.

### نصيحة رمضانية

يجب أن يحرص المسلم في شهر رمضان المبارك على استغلال الوقت واستثماره بذكاء في وجوه أعمال الخير الكثيرة. وعدم إضاعة هذه الفرصة في توافه الأمور. والحرص على الابتعاد عما حرم الله عز وجل

وفي الختام أسأل الله عز وجل أن يبلغنا وإياكم رمضان أعواماً مديدة وأزمنة عديدة ويعيننا على إخلاص العمل، ويتقبل منا إنه سميع مجيب

## استثمار شهر رمضان من الجانب السلوكي والأخلاقي

لا تقتصر أهمية رمضان على الجانب الديني، بل له أثر كبير على الجانب السلوكي والأخلاقي للمسلم. فهو يعود الإنسان على التحكم برغباته وشهواته ويهذبها، فيقوي فيه العزيمة والإرادة. ويضبط سلوك الإنسان بتجنب الأخلاق السيئة حفاظاً على صيامه قال النبي صلى الله عليه وسلم (من لم يدع قول الزور والعمل به، فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه) رواه البخاري. فمدرسة رمضان إذا أحسن المسلم العمل فيها تخرج منها أقوى إيماناً وأشد خشية وتقوى لله عز وجل، وأحسن خلقاً. لذا ينبغي علينا أن نستثمر فرصة رمضان لتقويم سلوكنا واكتساب العادات والأخلاق الطيبة، فالصوم له فوائد كثيرة وحكم عظيمة منها تطهير النفس وتهذيبها وتزكيتها من الأخلاق السيئة وتعويدها على الأخلاق الكريمة كالصبر والجود والكرم ومجاهدة النفس بما يرضي الله والتعاون على البر والتقوى والتواصي بالمعروف والنهي عن المنكر. كما ينبغي علينا التخلص من العادات والأخلاق السيئة كالغضب، والغيبة والنميمة والبطر والبخل والكذب وأكل الربا وعقوق الوالدين وقطيعة الرحم وشهادة الزور والتكاسل والتهاون في أداء الصلوات وغيرها. لذا يجب علينا الاستقامة في طاعة الله بهذا الشهر الفضيل من خلال تهذيب أنفسنا والتخلص من عاداتنا السيئة



# الصوم

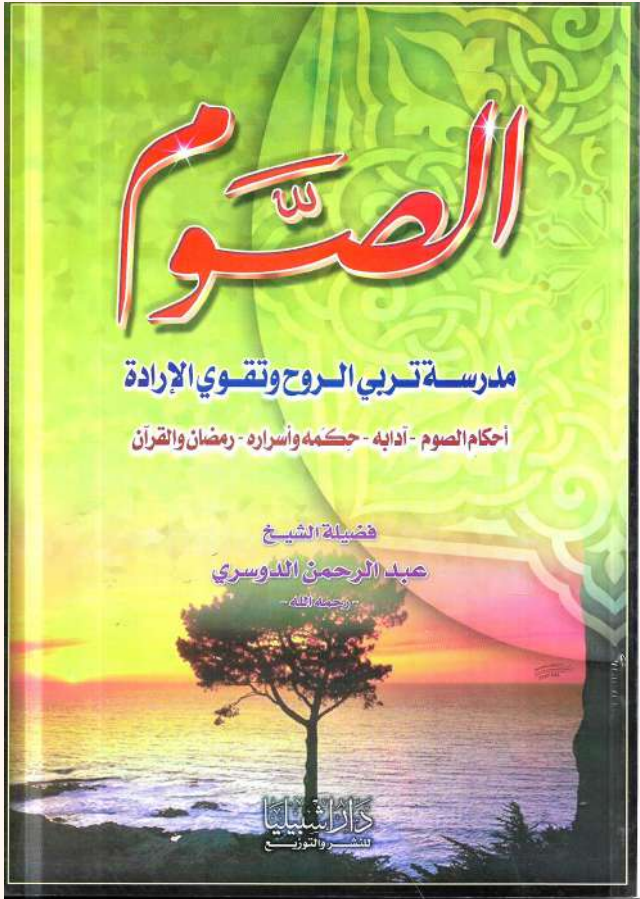
## مدرسة تربي الروح وتقوي الإرادة

الشيخ عبدالرحمن الدوسري

إعداد/ تهاني مهدي  
معهد التدريب الإنشائي

قال تعالى : يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (١٨٣) أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (١٨٤) شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (١٨٥) وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ (١٨٦) (سورة البقرة)

الصوم في الشرع هو الإمساك عن الأكل والشرب والتمتع من الفجر إلى المغرب ، ومن منافع الصوم هو تهذيب النفس والسمو بالأرواح وتهيئتها على تقوى الله ومراقبتها ، وفيها تربية لقوة الإرادة على كبح جماح الشهوات ، وأنانية النفوس ، ليقوى صاحبها



ورسوله . فالصلاة فيها معارج روحية يحصل بها المسلم رحلات إلهية أوجبها الله عليه في كل يوم وليلة . وجعلها فيما وراء ذلك نافلة خير موضوع يقوم به المسلم . كلما أراد أن يخلص فيها من دنياه ويروح قلبه يفرغ فيها إلى ربه بالتكبير والمناجاة . طالباً معونته وهدايته . ملقياً فيها بنفسه في كفالة ربه الرحمن الرحيم . يتأمل بها عظمة يصغر أمامها كل عظيم في هذا الكون .

يحصل الإنسان على قوة الوجود كله بخضوعه الكامل نحو الله العظيم . قيمته حينئذ أن شيئاً واحداً في الوجود كله له العظمة والجلال . وما عداه تضحل قيمته وتتضاءل . فإذا ثبتت هذه القيمة في نفس المصلي كانت نفسه مطمئنة لأنه يستبعد من المصلي بعد أن يدرك هذه القيمة أن تميل نفسه وتخرجه عن تحصيل شيء في الوجود غير الله

فالصلاة عبادة قصد بها أن يكون المسلم صاحب اتجاه واحد في جميع مراحل حياته . وما ينتابه فيها من أحوال . وعندئذ تتحقق وحدة الإنسان وبرز شخصيته وقوته المعنوية . ويرتفع عن التردد بين النفس الأمارة والنفس المطمئنة . إذ تكون نفس المصلي الصادق الخاشع نفساً مطمئنة على الدوام .

كما أن عبادة الصوم امتثال لأمر الله وإقرار عملي بوجوده . وبقيمته العظمى في الوجود . وفي هذه العبادة الشريفة أكثر من المنح والعطاء . لأن فيها كبتاً للذات الإنسانية . وحرماناً له من هذه اللذات طواعيه وامتثالاً لأمر الله . ففي الصوم خطوة أخرى في

على ترك ما يضره في الصبر على ما حرمه الله والإقدام على الامتثال لأوامر الله . ففي الصوم خير تربية للإنسان على القوة العامة في كل شيء . وعلى فضائل الصراحة في القول والإخلاص في العمل . وعلى الجد والحزم ورباطة الجأش بقوة العزم . فهو يعلم الناس كيف يترفعون عن مظاهر الحيوانية التي غاية همها الأكل والشرب وإشباع الغريزة . يعلمهم كيف يسمون بأنفسهم إلى مستوى تغبطهم الملائكة عليه

نعم تغبطهم لأن أرواحهم تتعلق بذكر الله وعبادته وتمكنهم الصبر والقوة المعنوية على قهر النفس وتعودهم على احتمال الشدائد والجلد أمام العقبات ومتاعب الحياة ورعاية الأمانة والإخلاص في العمل . ولا يراعي فيه غير وجه الله . وهذه فضيلة عظيمة تقضي على رذائل المداينة والرياء والنفاق

لأن القصد من الدين تزكية النفس . الصبر . وتطهير القلب . واستشعار عظمة الله . والخوف من سخطه وعقابه . والرجاء في جنبه من حسن المثوبة الذي ينمي فيه روح الطاعة والامتثال . وإحلال الخير والصلاح والإصلاح . ومن تدبر فلسفة أركان الإسلام وشعب الإيمان وجدها كلها هادفة إلى ذلك . فالنطق بالشهادتين يجعل الصادق به متعلقاً بالله . متألهاً له دون ما سواه . مخلصاً في محبة الله . لا يحب إلا ما يحبه الله . ولا يوالي أحداً إلا على مرضاة الله . يكفر بكل طاغوت منازع لسلطان الله في الأرض بالتسلط والتشريع . ويغضب لله أشد من غضبه لنفسه وحرمة ومقدساته . ويعادي في الله أقرب قريب دون مبالة أمام حب الله

هذه المدة ، يحصل بها نزاهة الضمير ، وضبط النفس ، وإعدادها لما يؤهلها للخير ، وتحمل الأذى في سبيل الله ، ويقوى عزيمتها في كل إقدام وإحجام ، ويتقوى أيضاً بصومه الصحيح على كبح جماح شهوته ونزوات نفسه فالصيام من أعظم العون على محاربة الهوى ، وقمع الشهوات ، وتزكية النفس وإيقافها عند حدود الله ، فيحبس لسانه عن اللغو والسباب والإنطلاق في أعراض الناس ، والسعي بينهم بالغبية والنميمة المفسدة ، كما يردعه عن الغش والخداع والمكر وارتكاب الفواحش ، وأخذ الربا وأكل أموال الناس بالباطل . يجعل المسلم يسارع في فعل الخيرات من إقام الصلاة وإيتاء الزكاة على وجهها الصحيح وجهاتها المشروعة ، ويجتهد في بذل الصدقات وفعل المشاريع النافعة ، ويحرص على تحصيل لقمة العيش من الوجه الحلال ، ويحذر من اقتراف الإثم والفواحش ، ومن هنا وجب أن يكون الصوم عن إيمان واحتساب وضبط وتعظيم لشعائر الله ، لا عن تقليد ومسايرة ، كصوم من يصوم يتوجع ويتحسر ، ويقتل أوقاته بالنوم والبطالة ، ويتمنى سرعة انقضاء شهر رمضان كأنه ليس محسوباً من عمره ، ويغضبون لأدنى سبب ، ويتمادى في الغضب على من يقابله ، يظهر بهذا الصيام حرجاً في نفوسهم وضيقاً في صدورهم ، فتجدهم حمقى ، كأن الصائم يمن على الله وعلى خلقه بصيامه ، فلا يتحمل منهم كلاماً ولا نقاشاً .

الصائم بإيمان واحتساب وخشية ومراقبة وتعظيم ومحبة لله ، يجب أن يكون بخلاف

طريقة توحيد الإنسان ، وسعيه نحو وحدة ذاته في تحصيله النفس المطمئنة ، التي لا تخضع إلا لله ، وتحقق في هذه العبادة كمال الخضوع ، والالتزام لحدود الله : فالصوم مقارب الصلاة في النفع ، فالصلاة تحث صاحبها على مراقبة الله حتى تطبعه بذلك ، والصيام كذلك ، فبتحقيقهما يكون المسلم في حذر دائم من مخالفة أحكام الله أو التقصير في حدوده وشريعته ، وبذلك يكمل للروح تهذيبها ، وللنفس صلاحها وللعقل إدراكه الصحيح ، فيكون المجتمع سعيداً راقياً بأفراده الذين هم من هذا النوع ، لأن أصل جميع المحامد بضبط النفس ، ولذا جاء في ختام هذه الآية قوله (العالم تنقون) ، فإن في ذلك تقريراً للحكمة الجامعة لخيري الدنيا والآخرة

والتقوى التي تنشأ من الإيمان بالغيب الذي يستيقظ به الضمير ، وهي التي تحرس القلوب من إفساد الصوم بالمعصية ، وتشحذ الذهن وتدفعه إلى التفكير في الحكم البالغة من تشريعات العليم الحكيم جل جلاله ، فيلتزمها المسلم ، ويرعاها حق رعايتها ، فإن إعداد نفوس الصائمين لتقوى الله يظهر من وجوه كثيرة ، أعظمها شأنًا وأظهرها أثراً وأعلاها شرفاً أن الصيام أمره متروك إلى نفس الصائم وضميره ، لا رقيب عليه فيه إلا الله ، فهو سر بين العبد وربه لا يطلع عليه أحد سواه ، لأنه يستطيع أن يفطر سراً مختفياً عن أقرب قريب ، ولكنه لتقوى الله يلتزم الأمانة في حفظ الصيام ، مهما سئح له ما يشتهي أو يغري . فمواصلة ذلك شهراً كاملاً عن تقوى ومراقبة وحياء من الله يصاحبه في

الدنيا محطّات يتزودون فيها بالإيمان والتقوى، ويقومون بتطهير قلوبهم من آثار الذنوب والآثام. فيعيد المسلم تهينة ومراجعة نفسه، وترتيب أوراقه، وبرمجة أوقاته لتناسب مع أوامر الله عز وجل، فتشجذ الهمم وتنهي ملكة التفكير في الوصول إلى أعلى القمم. ومن هذه المحطّات ما هو يومي كالصلوات الخمس، ومنها ما هو أسبوعي كيوم الجمعة، ومنها ما هو سنوي كشهر رمضان المبارك والليّيب الذي يقتنص مثل هذه الفرص وخصوصاً في شهر رمضان المبارك فيه الثواب الجزيل، وكما ذكر عليه الصلاة والسلام (إذا جاء رمضان، فُتّحت أبواب الجنة، وعُلّقت أبواب النار، وصُفّدت الشياطين).

وكما يجب شكر الله على نعمة الصوم، ومن مبادئ الشكر تكبير الله، أي تكبروه بجميع معاني التكبير، على ما هداكم للإيمان به، ويسر عليكم شرائع دينه، ووفقكم لطاعته، فإن تيسير التشريع من الله معونة على طاعته، فهي نعمة عظيمة يستحق عليها الشكر، الذي من موجباته التكبير الصادق، وهو الذي يصدر من القلب قبل اللسان، وتُصدقه الجوارح

التلذذ بطاعة الله والتشرف بتنفيذ أوامره، والمسارة فيما يرضيه، فالتكبير القلبي يتكون منه التكبير العملي، ثم التكبير القولي بالحمد والتسبيح، فيكون لسان المؤمن رطباً من ذكر الله، وقلبه منطبعاً بتكبير الله، تكبير محبة وتعظيم. بحيث لا يرى أحداً أكبر من الله سبحانه ولا أعظم. وبهذا لا يخشى إلا الله، ولا يرهّب من سواه أبداً مهما

ذلك، فيكون راضياً مرضياً، منشرح الصدر، مسروراً ملتذاً، شاكراً لله الذي أطال وفسح في عمره حتى بلغه صيام هذا الشهر الكريم، ولم يجعله من أصحاب القبور، فلا يكون في نفسه اضطراب ولا انزعاج ولا ضيق ولا حرج أبداً، بل يكون أوسع أفقاً، وأشرح صدرًا، وأطيب نفساً، وأهدأ أعصاباً، وأقوى روحاً، فيكون على أحسن خلق في معاملته، ومقابلته، وحلمه ومفاوضته، وإذا ابتلي بخصم من الحمقى لم يجاريه في حمقه وسفاهته، بل يقول له: إني صائم، هكذا يجب أن تكون آثار الصيام الصحيح، بحيث لو أثر على جسمه بشيء من الفتور، لا يؤثر على عقله وروحه الطيبة المستنيرة بنور الله، بل يجب أن تكون روحه ومعنوياته أحسن وأقوى من حاله في الإفطار، وذلك يشكر الله تعالى ليحصل على بركة الصيام حسياً ومعنوياً، بطيب نفسه وخلقه فتضاعف أجوره من ربه

فالغاية الكبرى من الصيام هي التقوى بجميع معانيها ومبانيها، وإذا عرف الإنسان قيمة نفسه، وأدرك سر الله فيه، وحكم جانب الروح حتى يخضع جسده لها، فتغلب روحه على نزعات جسده، ويصفو قلبه من همزات الشياطين، وينشغل بحب ربه والاتجاه إليه، فإنه يكون ذلك الإنسان الكامل العاقل المفكر، المتطلع إلى ملكوت السماء، والمترفع على الدنيا، والشامخ إلى استلام زمام قيادة الله في أرضه، وحسن التصرف فيما استخلفه فيها. وإن من رحمة الله سبحانه وتعالى وفضله أن جعل للمسلمين في هذه الحياة

وهي طهارة للصائم من اللغو والرفث ومبنيه على فلاح العبد بما شرع الله من صلاح الأقوال والأعمال. فهي إذن مؤهلة للمؤمن فضلها عظيم. فأناط الفلاح بها بصلاة العيد. فهي واجبة على كل عين من أعيان المسلمين ، صغاراً وكباراً تزكية لنفوسهم جميعاً ، وتوسعة على الفقراء في العيد ، ليكون المجتمع الإسلامي سعيداً مرحوماً وينبغي أن لا يتساهل المفطر بعذر على تأخير قضاء شهر رمضان ، يغتنم فرصة صحته وقوته ، يتحتم عليه الإسراع بالقضاء بقدر ما عليه ، ومن لم يزل عذره حتى وافاه رمضان آخر ، فللواجب في حقه الإطعام والله أعلم . فهذه جملة ميسرة من حكم الصيام وأحكامه ضمنها هذا الكتاب والحمد لله

كان. فيكون قلبه مصدقاً لما ينطق به لسانه. وبذلك يكون صلباً في عقيدته. قوياً في إرادته . باذلاً النفس والنفيس للدفع برسالة الله إلى الأمام بصدق وإخلاص . وطهارة قلوب وجوارح والحاصل أن الشكر المطلوب منا هو الشكر العملي أو الشكر الكامل ، وهو الواجب الصحيح . كما قدمنا من أنه يكون بالقلب واللسان والجوارح جميعها . ويكاد الشكر أن يكون هو الدين كله . فشكر الله له أعظم المساس بأصل الأصول وأكبرها إلى أصغر الفروع وأدقها . إذ أن أصل الشكر وقوامه . جريد التوحيد لله بإخلاص المحبة . والتعظيم الموجب لطاعته . وتعظيم شعائره . وإقامة حدوده . وتنفيذ شريعته . وحصر الحاكمية له باعتباره الإله الملك المطاع . ووصفه بصفات الكمال . وتنزيهه عن مشابهة خلقه . وحصر الحب والموالاته له وفي سبيله . والبغض والمعاداة من أجله . تحقيقاً لمحبه ومرضاته . وجعل الأولوية في الحب لله ورسوله.

أن الله جعل لوجوب الإمساك عن الطعام والشراب وقتاً واضحاً لا شبهة فيه . وهو طلوع الفجر الصادق الذي ينتشر فيه البياض من المشرق تباشيراً لطلوع الشمس . يتضح به بياض النهار وفاصلاً من سواد الليل.

قول الله تعالى: وكلوا واشربوا حتى يتبين لكم الخيط الأبيض من الخيط الأسود من الفجر. ثم أتموا الصيام إلى الليل. ومعنى الآية: أن الله تعالى أباح للصائم الأكل والشرب وسائر المفطرات. في ليلة الصيام. وهي: من غروب الشمس. إلى وقت صلاة الفجر وبعد أن يتم صيامه يدفع زكاة الفطرة