



استعدادات خاصة ولهفة للشهر الكريم
يوميات المتقاعدين
في رمضان

شهر الرحمة والمغفرة والعتق من النار. يحرص فيه الجوع على التوبة وأداء الطاعات واكتساب الأجر.

يستقبل المسلمون شهر رمضان بلهفة وفرحة كبيرة وشوق لصيام الشهر الكريم، الذي يزورنا كل عام ليدخل على القلوب البهجة والسعادة طوال أيامه. إنه شهر الرحمة والمغفرة والصيام والبركات، الذي تضاعف فيه الأعمال والحسنات، قال المولى عز وجل «شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان» (البقرة: ١٨٥). وهو الشهر الذي فرض الله صيامه، فقال سبحانه وتعالى «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» (البقرة: ١٨٣). وقال رسول الله، صلى الله عليه وسلم: «الصلوات الخمس، والجمعة إلى الجمعة، ورمضان إلى رمضان، مكفرات لما بينهن إذا اجتنبت الكبائر» رواه مسلم. من هنا يكتشف المرء عظمة هذا الشهر الكريم، وفرصة كل إنسان في التوبة إلى الله، وتكفير الذنوب والسيئات ومضاعفة الحسنات.

لكل إنسان عاداته الخاصة في استقبال هذا الشهر المبارك، ولكل منا مخططاته في قضاء يومه ما بين العمل والعبادة والتقرب إلى الله. وهنا تبرز شريحة مهمة في المجتمع تتمتع بميزة نسبية عن غيرها، إنهم المتقاعدون الذين يتوافر لدى بعضهم الوقت للتخطيط لأيام هذا الشهر الكريم، الذي نتعرف إليه من خلال الحديث إليهم، لرصد مخططاتهم خلال هذا الشهر المبارك. المتقاعد محمد السعدان يقول: فرحتنا باستقبال هذا الشهر الكريم لا توصف من عام إلى آخر، نستقبله دومًا باستعدادات خاصة، على مستوى الأسرة، بعض هذه الاستعدادات يشترك فيها المجتمع السعودي كافة، بل معظم المجتمعات العربية، التي تحرص على إعمار المطبخ قبل استقبال رمضان، دون إسراف كما يفعل بعض الناس، ولكن على قدر الحاجة، وخصوصًا بعض المنتجات والأطعمة والمشروبات التي يرتبط وجودها على المائدة بحلول الشهر المبارك.

ويضيف السعدان أنه يحرص على ختم القرآن خلال شهر رمضان، وإن وجد القدرة على إنجاز ذلك أكثر من مرة، فتكون سعادته بذلك غامرة، في ظل التناهنس الجميل بين أفراد الأسرة الذين يتبارون لنيل رضا المولى عز وجل، من خلال ختم القرآن، والانضباط في أداء الصلاة بالمسجد. ويضيف «أبدأ بالسحور، ثم أذهب إلى المسجد برفقة أبنائي وبعض الجيران، إذ نجلس هناك قبل الصلاة لتلاوة القرآن، ثم الصلاة، ومن ثم متابعة قراءة القرآن، بعدها أعود إلى المنزل للراحة والنوم حتى الساعة العاشرة صباحًا، حيث أقضي بعض الوقت في مطالعة الصحف أو مشاهدة الأخبار، إلى أن يحين موعد صلاة الظهر. نظل في المسجد حتى صلاة العصر لتلاوة القرآن، وأحيانًا الاستماع إلى بعض الدروس».

وبخصوص الإفطار يعد الشهر الكريم فرصة عظيمة للقاء الأحبة والأقارب والأصدقاء، من خلال دعوتهم إلى الإفطار أو تلبية دعوتهم إلى الإفطار، ويعد ذلك فرصة لتعزيز الروابط الاجتماعية، وتعزيز الود مع الجيران والأصدقاء والأقارب الذين قد لا تتاح الفرصة لرؤيتهم طوال أيام السنة.

المتقاعد سعيد النمامي يقول: «دعأونا ورجأونا من المولى عز وجل في كل عام هو أن يبلغنا رمضان، لتسعد بشهر العبادة والأجواء الإيمانية التي تغمر المرء بسعادة واطمئنان وراحة بال». تبدأ الاستعدادات لرمضان مع دخول شهر شعبان يبدأ العد التنازلي، ويحصى الجميع الأيام حتى دخول رمضان، ومع أول يوم يكون الاستعداد وخصوصًا في السحور، احتفاءً بأول الأيام مع عقد النية على صيام الشهر الكريم، والحرص على التزام الطاعات كافة، والحرص على التكبير للصلوات لنيل الثواب العظيم المضاعف خلال أيام الشهر الفضيل، بجانب الحرص على صلاة التراويح يوميًا والابتعاد عن كل الملهيات التي قد يشهدها هذا الشهر، وخصوصًا التلفاز.

واعتاد النمامي في سنوات سابقة أداء العمرة في رمضان لما لذلك من فضل وأجر كبيرين، إلا أنه في السنوات الأخيرة لظروف خاصة، أصبح يكتفي بتكرارها كل بضعة أعوام. ويضيف «أنعم الله على المملكة بالحرمين الشريفين اللذين يتدفق عليهما جموع المسلمين من أقاصي الأرض، فيشهدان زيارات كثيفة خلال هذا الشهر الفضيل لتقضاء أعظم الأيام أجرًا إلى جوار الرسول، صلى الله عليه وسلم، أو في المسجد الحرام في أجواء مفعمة بالروحانية والإيمان».



اكتساب الأجر والثواب ابتغاء لمرضاة رب العالمين. وحول الإفطار، يقول الصائغ: «يتفنن الأهل في إعداد الموائد الرمضانية الشهية المحببة إلى النفس، لتناولها بعد يوم طويل من الصيام، لا سيما في حر الصيف الذي يصيب الإنسان بالظمأ، وكله في سبيل الله، فتشعر بلذة هذه الطاعة العظيمة حين تجلس على مائدة الإفطار، لندعو الله عز وجل في وقت إجابة فرحين بما رزقنا، وما آتانا من فضل عظيم».

المتقاعد محمد عبدالمجيد علي يرى أن عظمة الشهر الكريم تتجلى في نفوس المسلمين حين يعمرون مساجد الله بأداء الصلاة، والمواظبة على صلاة التراويح يوميًا بشكل يعكس حب المسلمين لدينهم وربهم ورسولهم الكريم، ورغبتهم في الفوز بنعيم الآخرة عبر الاجتهاد في الدنيا في هذا الشهر الكريم الذي يضم ليلة القدر، التي هي خير من ألف شهر، قال تعالى: ﴿ليلة القدر خير من ألف شهر﴾ (القدر: ٢).

وانتقل علي لحديث الذكريات حول سنوات ماضية قضاها على رأس عمله، قائلًا: «أعانتنا الله وقت سنوات العمل وفي فترة الشباب على صيام رمضان، حتى مع ممارسة العمل في نهارات الصيف الحارة مع طبيعة عملي التي كانت تتطلب الخروج إلى الشارع، وما زلت أتذكر هذه الأيام الجميلة وأحن إليها رغم ما كنا نعانيه من مشقة، ولكن كانت السعادة تغمر القلب خصوصًا وقت أداء الصلوات، وحينما يحين موعد أذان المغرب الذي ما زلنا حتى اليوم نستقبله بلهفة كالأطفال».

الآن لا يؤدي علي أيًا من الأعمال التجارية، إلا أنه حريص على الاهتمام بأمور أسرته واصطحابهم للخارج، لإكمال الاستعدادات لهذا الشهر الكريم، من خلال تزويدهم بما يحتاجون إليه، وبخاصة أنهم يعتادون استقبال الضيوف على الإفطار، حرصًا على اكتساب الأجر والثواب من ناحية، وللتودد مع الأقارب من خلال تناول الإفطار معًا.

المتقاعد عبدالعزيز الشيعي يقول إنه يحث أبناءه وأحفاده قبل أذان المغرب على الحضور في الإشارات القريبة من المنزل، لتوزيع التمر والعصائر على عابري السبيل الذين لم يسعفهم الوقت للوصول لمنازلهم لتناول وجبة الإفطار، فرغم فرحة الحضور

الفرحة باستقبال الشهر الكريم لا توصف، واستعدادات خاصة لتجهيز المطبخ بالمؤن والطعام لإعداد الموائد الشهية طوال أيام الشهر الكريم

المنافسة بين أفراد الأسرة على الطاعات وختم القرآن، والمواظبة على أداء الصلوات في موعدها في المساجد، والاستماع إلى الدروس الدينية

ويعتقد لكسب رزقه، فيطمئن قلبه إلى رضا المولى عز وجل. المتقاعد حسن عبدالرحمن الصائغ عبّر عن سعادته الكبيرة بقدم شهر رمضان قائلًا: إن بلوغ شهر رمضان من الأمور المبهجة التي يسعد بها كل إنسان، لأنه شهر الحسنات والرحمات، فيه تفتح أبواب الجنان وتغلق أبواب النيران، وتصفد الشياطين ويضاعف الأجر والثواب لكل العابدين الطائعين.

يقول الصائغ: اختلف الوضع كثيرًا بين زمن مضى في تفاصيل العمل خلال الشهر المبارك، ووقت حالي أملك جلته، فأقسمه في العبادات والطاعات لأعوض ما فاتني، وإن كان في العمل عبادة، ففي الطاعة في هذا العمر لذة خاصة، فيجذب إلى القلب التزام الصلاة على موعدها، وقراءة القرآن والاعتكاف، وتوجيه أهل البيت جميعهم وتشجيعهم على الطاعة، لنعين بعضنا على

دراسة: الصيام يعالج الأمراض ويحطم الدهون

أكدت دراسات علمية حديثة أجراها باحثون بريطانيون وأمريكيون وإيطاليون أن الصيام لفترات متواصلة أو تناول نصف مقادير الطعام التي اعتاد الشخص تناولها قد يعمل على انكماش خلايا الدهون ويحفز آليات تحطيم الدهون وتكسيرها.

وأثبتت إحدى الدراسات بعنوان «كيفية استخدام الصيام في علاج بعض الأمراض» مثل الأمراض المتعلقة بالأوعية الدموية والتي تصيب المخ كالزهايمر والشلل الرعاش، أن الصيام لمدة يومين يخفض السعرات الحرارية، وهو ما يزيد من كمية الخلايا العصبية التي تنشط الأعصاب، وأن الصيام لمدة ١٠ أيام متتالية مع اتباع نظام غذائي مبني على الخضراوات يساعد مريض التهاب المفاصل على تخفيف الآلام الناتجة عنها، كذلك الحال بالنسبة للأمراض الخاصة بالقلب، وأن فوائد الصيام تظهر أيضًا على مرضى ارتفاع ضغط الدم، في حال الصيام لمدة ١٢ يومًا. وأشارت الدراسات إلى أن صيام يوم كل شهر يقلل من خطورة المعاناة من مرض السكري بنسبة ٤٠٪، حيث إن الجسم يفرز الكولسترول الذي يستخدم الدهون كمصدر للطاقة بدلاً من الجلوكوز، ما يجعل الخلايا الدهنية في الجسم تنخفض، وأن الصوم يقي من بعض أمراض السرطان، وهو له القدرة نفسها للعلاج الكيماوي بالنسبة لسرطان الثدي والجلد والمخ، فالصيام لمدة خمسة أيام يقلل نمو الأورام السرطانية.



يجمع الإفطار عددًا من المدعوين من الجيران والأقارب خلال أيام رمضان كفرصة لتعزيز الود والتآخي وصلة الرحم في هذه الأيام المباركة

للمنزل مع أذان المغرب إلا أن الثواب العظيم الذي يناله من يفطر صائمًا يعد أكبر بكثير، فيتناوب الإخوة فيما بينهم على أداء هذه المهمة التي لا تكلف كثيرًا من المال، ولكن لها شأن عظيم عند الخالق عز وجل.

ويرى الشيحي أن زيارة الحرمين الشريفين خلال الشهر الكريم تعد فرصة عظيمة لمن عقد العزم على ذلك، فهي فرصة لكل من يعيش على أرض المملكة الطاهرة التي تضم الحرمين الشريفين، لافتًا إلى حرص حكومة خادم الحرمين الشريفين، حفظه الله، على التيسير على المسلمين من بقاع الأرض قاطبة لأداء مناسك العمرة والحج، من خلال ما يشهده الحرمان الشريفان الآن من توسعات تستهدف خدمة أفضل وسهولة ويسر في أداء المناسك بسكينة وهدوء.

نصائح غذائية في رمضان

تقول اختصاصية التغذية العلاجية، رزان دقماق، إن صيام شهر رمضان المبارك يتيح للإنسان التحرر من العادات الصحية الخاطئة وتعلم عادات صحية جيدة. لذلك لا بد أن يسخر الإنسان قواه الجسدية ويحافظ على بدنه سليمًا معافى، ولا يؤثر في نفسه سلبيًا خلال الشهر المبارك من خلال اتباع عادات غذائية سليمة، تعينه على أداء الطاعات والتقرب إلى الله سبحانه وتعالى. فقد قال الله، عز وجل، في كتابه الكريم ﴿وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين﴾ لذلك تأتي النصيحة مستمدة من القرآن بالاعتدال في كمية الطعام المتناولة والاهتمام بنوعية الأطعمة وطريقة تحضيرها بحيث تكون الوجبات خفيفة وسهلة الهضم.

ويجب التعرف إلى بعض النقاط المهمة لتغذية صحية وسليمة:

- تناول وجبات كبيرة ودسمة يتطلب مجهودًا كبيرًا من الجسم ليقوم بعملية الهضم، وسوف يؤدي إلى خمول الجسم أو النعاس، وسيشعر الفرد بالخمول وعدم القدرة على القيام بالطاعات

- نظام التغذية في رمضان كغيره في باقي الشهور، يجب أن يكون نظامًا غذائيًا صحيًا ومتوازنًا بحيث يضمن الحصول على كل ما يحتاج إليه الجسم من عناصر غذائية مهمة.

- ينصح بتناول المشروبات الطبيعية وفي مقدمتها الماء واللبن خالي الدسم أو قليل الدسم، وعصير الفاكهة الطازج، ويعد تحديد الكمية مسألة مهمة جدًا، وهذا حسب احتياج الشخص من السعرات الحرارية.

- ينصح بتناول جميع المجموعات الغذائية: المشويات كالحبوب مثل الأرز، الشوفان أو القمح والتي تمد الجسم بالطاقة، والبروتينات كاللحوم الحمراء الخالية من الدهون والبيض

- كالدجاج والسمك والتي تساعد على بناء الجسم وتقوية مناعته
- يُعد الإسراف في الطعام والشراب من أهم أسباب السمنة في رمضان.
- الحرص على اتباع قواعد الإسلام الصحية خلال شهر رمضان قد يساعد على تحقيق نقص في الوزن بمقدار ٢-٣ كيلوجرامات وهذا مثبت في العديد من الدراسات.
- أفضل طريقة للإفطار تتم عبر التأني في الطعام والاكتفاء ببضع تمرات وماء إلى ما بعد الصلاة، وهنا لا ينصح بتناول المشروبات السكرية بكثرة، لأنها ستعمل على زيادة نسبة الأنسولين في الدم بسرعة كبيرة وهذا غير صحي.
- الصيام يتيح للجسم التخلص من السموم المتراكمة طوال السنة بسبب العادات الغذائية الخاطئة وخصوصًا على الكبد والتي تعد من أهم الأعضاء الحيوية في الجسم. فالجسم في أثناء الصيام يعمل على تجديد خلاياه وتقويتها من الشوائب والسموم دون الانشغال بعملية الهضم المستمرة.
- أثبتت الدراسات أن الصيام يشفي من حالات مرضية عدة منها أمراض الجهاز الهضمي كالتهاب المعدة وسوء الهضم، وإذا كان الصيام مصحوبًا بحمية صحية معتدلة وقليلة الدسم وغنية بالألياف فإنه بذلك يحمي من خطر الإصابة بالسكر وأمراض القلب والشرايين والسمنة وداء النقرس وغيرها من الأمراض. ■