Ramadan1437**13 وسيلة تقاوم الحر والعطش أثناء الصيام في رمضان**

نشرت: السبت 04 يونيو 2016 - 06:50 م بتوقيت مكة   **عدد القراء : 601**

[](javascript:void)

مفكرة الإسلام : هناك بعض الأطعمة التي تعوض المياه التي نفقدها أثناء الصيام في شهر رمضان المبارك، والتي  تقلل الشعور بالعطش.  
ويسلط تقرير نشره موقع "هيلث" الطبي في أمريكا، الضوء على أكثر الخضراوات والفواكه الغنية بالمياه، والتي من الضروري الإكثار من تناولها خلال شهر رمضان أثناء الإفطار والسحور لترطيب الجسم ومقاومة الشعور بالعطش والجفاف أثناء الصيام.  
وتشمل:  
1– البرتقال: من أفضل الأطعمة الغنية بالمياه، ويساهم في ترطيب الجسم وأيضاً يقاوم الشعور بالإجهاد والتوتر.  
2– الخيار: وتمثل المياه حوالي 96.5% من إجمالي وزن الخيار.  
3– الخس: يحتوي على المياه بنسبة 95.6%.  
4– الكرفس: يساهم في ترطيب جسمك وتمثل المياه 95.5% من إجمالي وزنه، كما أنه يحد من الشعور بالجوع.  
5– الطماطم: من الخضراوات الأساسية التي يجب إضافتها لطبق السلطة وتحتوي على نسبة عالية من المياه تبلغ 94.5%.  
6– الفلفل الأخضر: نسبة المياه به 93.3%.  
7– القرنبيط: المياه تمثل 92.1% من إجمالي وزنه.  
8– البطيخ: نسبة المياه 91.5%.  
9– السبانخ: نسبة المياه: 91.4%.  
10– الفراولة: نسبة المياه: 91%.  
11– البروكلي: نسبة المياه:90.7%  
12– الجريب فروت: نسبة المياه 90.5%، لكن يجب على المرضى تناول هذه الفاكهة بعد استشارة الطبيب لأنها تتفاعل مع الكثير من الأدوية.  
13– الكانتلوب: يحتوي على نسبة مياه 90.2%..

فلنعالج قلوبنا قبل رمضان

[[http://www.khutabaa.com/images/print.gif](javascript:%20newWindow%20=%20openWin(%20'index.cfm?method=home.conPrint&contentid=21559&fa=Content&simple=0',%20'Print',%20'width=700,height=500,toolbar=0,location=0,directories=0,status=0,menuBar=1,scrollBars=1,resizable=0'%20);%20newWindow.focus())نسخة للطباعة](JavaScript:%20newWindow%20=%20openWin(%20'index.cfm?method=home.conPrint&contentid=21559&fa=Content&simple=0',%20'Print',%20'width=700,height=500,toolbar=0,location=0,directories=0,status=0,menuBar=1,scrollBars=1,resizable=0'%20);%20newWindow.focus())

[[http://www.khutabaa.com/images/send.gif](javascript:%20newWindow%20=%20openWin('index.cfm?method=home.email&contentid=21559&crType=content&simple=1',%20'Email',%20'width=400,height=400,toolbar=0,location=0,directories=0,status=0,menuBar=0,scrollBars=0,resizable=0'%20);%20newWindow.focus())أرسل لصديق](JavaScript:%20newWindow%20=%20openWin('index.cfm?method=home.email&contentid=21559&crType=content&simple=1',%20'Email',%20'width=400,height=400,toolbar=0,location=0,directories=0,status=0,menuBar=0,scrollBars=0,resizable=0'%20);%20newWindow.focus())

[[http://www.khutabaa.com/images/addcomment.gif](http://www.khutabaa.com/index.cfm?method=home.con&ContentID=21559#AddComment)اكتب رأيك](http://www.khutabaa.com/index.cfm?method=home.con&ContentID=21559#AddComment)

http://www.khutabaa.com/images/send.gif[اتصل بنا](JavaScript:%20newWindow%20=%20openWin('index.cfm?method=home.Contactus&contentid=21559&simple=1',%20'Email',%20'width=400,height=400,toolbar=0,location=0,directories=0,status=0,menuBar=0,scrollBars=0,resizable=0'%20);%20newWindow.focus())

[[http://www.khutabaa.com/images/cart.gif](javascript:alert('عفوا\n%20عزيزي%20الزائر%20لاستخدام%20هذه%20الخاصية%20يجب%20أن%20تكون%20عضوا%20في%20الموقع');)أضف إلى السلة](javascript:alert('عفوا\n%20عزيزي%20الزائر%20لاستخدام%20هذه%20الخاصية%20يجب%20أن%20تكون%20عضوا%20في%20الموقع');)

25/8/1437هـ - الساعة 09:14 ص

[أ. أميمة الجابر](http://www.khutabaa.com/index.cfm?method=home.author&AuthorID=828)

عندما غفلنا وأشغلتنا الدنيا، ونسينا أنفسنا، حتى قست قلوبنا، تلك القلوب التي لايعلم سرها إلا الله سبحانه:  {يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ} [غافر:19] صرنا بحاجة ماسة للعودة إلى تفقد تلك القلوب، لإعادة الروح إليها من جديد..

جمهور المفسرين في تفسير قوله تعالى: {وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ} [المدثر:4] على أنه هو القلب كما قال ابن القيم، ويقول ابو هريرة رضي الله عنه: “القلب ملك والأعضاء جنوده، فإن طاب الملك طابت جنوده وإن خبث القلب خبثت جنوده".

إن غفلة الكثير منا عن قلوبهم تجعلنا نتوقف ولو للحظات لنبحث وليسأل كل منا نفسه: لم تشتكي تلك القلوب؟!

فسلامة القلب سبب لسعادته، وطمأنينته في الدنيا والآخرة {يَوْمَ لَا يَنفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ . إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّـهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ} [الشعراء:88-89].

وأمراض القلب متكاثرة، وأهم أسبابها هو الجهل بدين الله سبحانه واتباع الشهوات، وقلة الإخلاص، وكثرة الآثام من أكل الحرام وأكل أموال الناس بالباطل، والغش والخديعة، والنفاق وسوء الأخلاق وغيرها..

وهانحن قد أقبل علينا رمضان، فرصة إيمانية لا مثيل لها، ربما تكون لأحدنا هي الأخيرة في حياته، فرصة لمجاهدة النفس وتنقية القلب.

فكم نحن بحاجة لمعية الله سبحانه في هذه الايام المباركة، ونحن بحاجة إلى الفرار إلى الله سبحانه بقلوب سليمة نظيفة، وبحاجة أن يبلغنا الله رمضان متقربين إليه بقلوب خاشعة تائبة منيبة، عسى أن يتقبلنا عنده من عتقائه..

فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال النبي صلى الله عليه وسلم: «إن الله لا ينظر إلى صوركم ولا إلى أجسامكم ولكن ينظر إلى قلوبكم وأعمالكم» (رواه مسلم).

ويقول صلى الله عليه وسلم: «ألا إن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله وإذا فسدت فسد الجسد كله ألا وهي القلب» ( متفق عليه).

وتحتاج قلوبنا أن تتقوى برجاء الله سبحانه والتوكل عليه، وأن تتطهر بالخوف من الله سبحانه والتوبة إليه.

ونحتاج كذلك أن نجاهد أنفسنا ونخالف هواها، ونستعيذ بالله من الشيطان عند غفلتها، والشعور بكسلها عن الطاعة ونشاطها في المعصية فإنه دلالة شر..

قال صلى الله عليه وسلم: «تعرض الفتن على القلوب كعرض الحصير عودا عودا فايما قلب أشربها نكتت فيه نكتة سوداء، وأيما قلب أنكرها نكتت فيه نكتة بيضاء، حتى تصير على قلبين:  قلب أبيض مثل الصفا فلا تضره فتنة مادامت السماوات والأرض، والآخر أسود مربادا كالكوز مجخيا، لايعرف معروفا ولا ينكر منكرا إلا مااشرب من هواه» (أخرجه مسلم).

فدل الحديث على استمرار الابتلاء والامتحان، وأن الفتن لا تأتي دفعة واحدة ولكنها تأتي تدريجيا، شيئا فشيئا، حتى يصبح القلب أسود من تقبلها وتشربها، أو يسلمه الله سبحانه فلا تضره فتنة ما دامت السموات والأرض.

فقلوبنا ضعيفة ونفوسنا الأمارة تلين مع ضعفها، والشيطان يزين ويزيد أثره في القلب ضعفا على ضعف.

لكننا قد بشرنا سبحانه عند مقاومة تلك الموانع بقوله: {وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى . فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى} [النازعات:40-41].

وكلنا يرتجي الجنة، ويبحث عنها، فلابد أن نقدم مهرها، وثمنها، وهي سلعة الله الغالية، فتستحق العطاء بكل ماأوتينا من قوة وبكل ما ملكنا من ثمن، إذ لا تجارة رابحة مثل تلك التجارة، ولا صفقة مفلحة مثل تلك الصفقة قال صلى الله عليه وسلم: «من خاف أدلج، ومن أدلج بلغ المنزل، ألا إن سلعة الله غالية، ألا إن سلعة الله الجنة».

ولنحافظ على حال قلوبنا، يجب أن نضع برنامجا لتلك المحافظة، ولا ندع قلوبنا لمهاب الريح، فإن القلوب تصدأ كصدأ الحديد، وجلاؤها ذكر الله سبحانه، وهو أول ما يجب علينا أن نهتم به دوما.

وذكر الله اشبه بالبيئة التي ينشط فيها القلب للطاعة، ويستخرج طاقاته للتوبة، ولو بعد عن هذه البيئة خمل وكسل.

وهناك جانب مهم لترويض القلوب وتليينها، في هذه الايام، فنأمرها بالإخلاص لله دوما، وعدم مراقبة الناس، وبإتقان عملها "عمل القلب" الذي هو أهم الأعمال، من الرجاء والخوف والإنابة والتوكل والصدق والرضا وغيره..

كما يجب أن نأمرها بتصفية الدواخل تجاه الناس جميعا، وترك  المشاحنة، والسعي للتصالح، وإعطاء كل ذي حق حقه، ورد المظالم، والاعتذار عن الأخطاء.

ولنختبر قلوبنا في هذه الايام قبيل رمضان، لنبدا شهرنا المبارك بقلوب تائبة منيبة، قاصدين رضوانه سبحانه وغفرانه وعفوه...