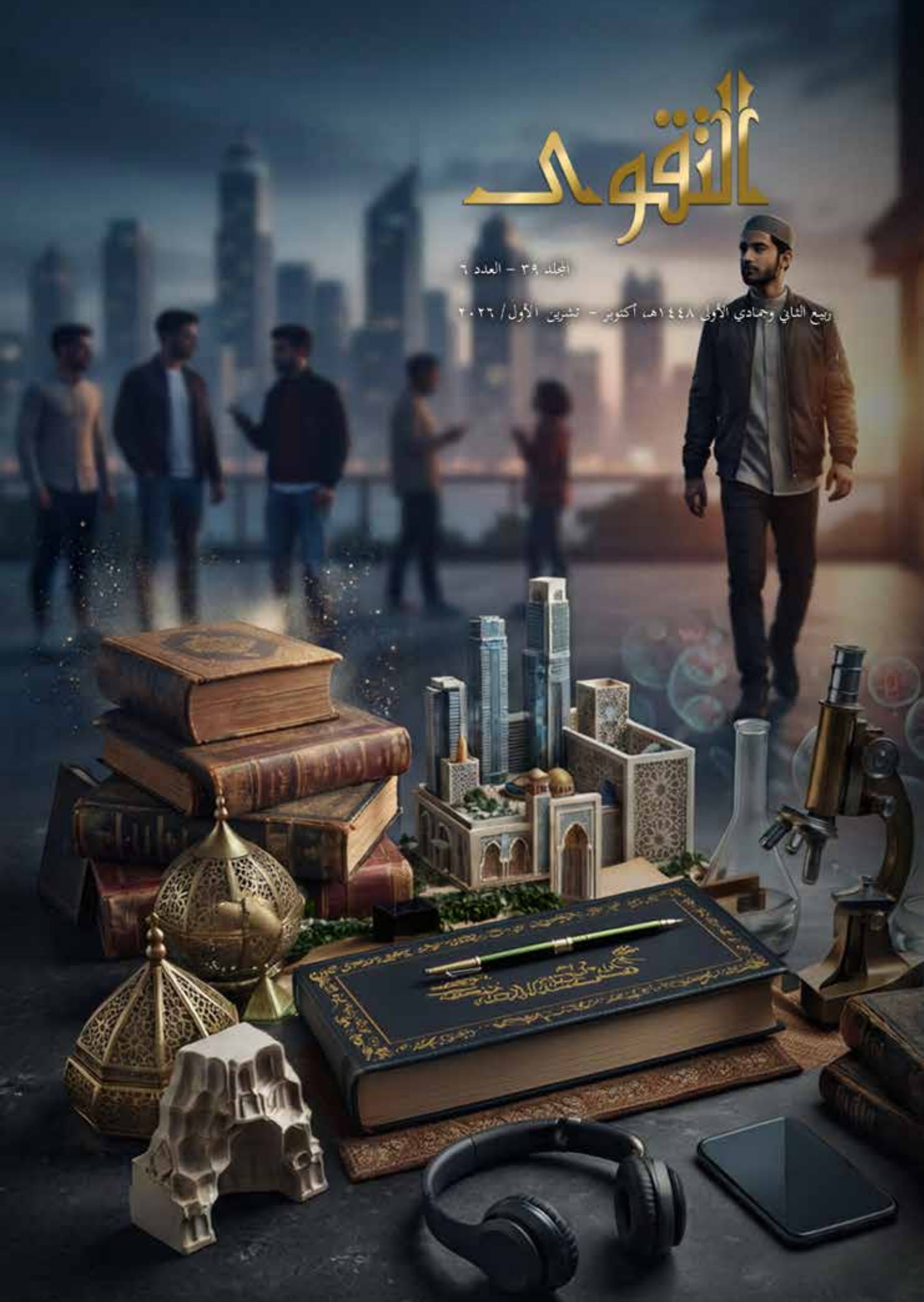


التقوى

المجلد ٣٩ - العدد ٦

ربيع الثاني وجمادي الأولى ١٤٤٨هـ - أكتوبر - تشرين الأول / ٢٠٢٦



لا إله إلا الله محمد رسول الله

إسلامية شهرية

تصدر عن

المكتب العربي

بالجماعة الإسلامية

الأحمدية العالمية،

المملكة المتحدة

رئيس التحرير

أبو حمزة التونسي

هيئة التحرير

عبد المؤمن طاهر

عبد المجيد عامر

محمد طاهر نديم

محمد أحمد نعيم

مير أنجم برويز

الهيئة الإدارية

نصير أحمد قمر

منير أحمد جاويد

عبد الماجد طاهر

مشرّف الموقع

نفيّس أحمد قمر

الاتصالات:

Al Taqwa,
22 Deer Park Road,
London SW19 3TL,
United Kingdom

e: info@altaqwa.net

"التقوى" النسخة الإلكترونية

altaqwa.net

مواد دينية، ثقافية،

تاريخية وعلمية في غاية الأهمية.

إخلاء المسؤولية: تبذل مجلة التقوى جهدها لضمان دقة المعلومات والمواد المنشورة عبر منصاتنا، والتي هي نتاج سعي كاتبها إلى إبداء وجهة نظره انطلاقاً من أسس الجماعة الإسلامية الأحمدية التي لا يملك حق تمثيلها سوى سيدنا المسيح الموعود والإمام المهدي (عليه الصلاة والسلام) ومن بعده خلفائه الأطهار حصراً، فتحظى المادة بالموافقة على النشر بقدر ما يوفق كاتبها للبحث والتمحيص، إلا أن مجلة التقوى لا تقدم أي ضمان صريح أو ضمني حول ما تنشره من مواد، وإن كانت تسعى بنفسها للتأكد من دقتها. لذا فإن أي خطأ قد يصدر من الكاتب فهو على مسؤوليته الشخصية، ولا تُحمّل الجماعة الإسلامية الأحمدية أو إدارة «التقوى» تبعاته.

الاشتراك السنوي £ ٢ جنيهاً استرلينياً
أو ما يماثل ذلك بالعملة الصعبة
تكتب الحوالات المصرفية والبريدية
باسم: ASI Ltd

© جميع الحقوق محفوظة
للشركة الإسلامية الدولية

ISSN 1352 - 9463



المحتويات

أكتوبر 2026 | المجلد 39 | العدد 6

ربيع الثاني وجمادى الأولى 1448 هـ / تشرين الأول - أكتوبر 2026



كلمة التقوى

عالمية القيم الإسلامية وفضيلة الائتلاف

رغم الاختلاف

في رحاب القرآن

من الرحمانية إلى الود.. رسالة القرآن

في أي التوحيد والمحبة

من نسائم الروضة النبوية الشريفة

الزهد في الدنيا وآداب الحياة

هكذا تكلم المسيح الموعود

بين نور المرفان وغرور اللسان

معركة اليرموك وتجل لأخلاق الفاتحين المسلمين

خطبة الجمعة بتاريخ ١٧/٩/٢٠٢١م

العربية تصون هويات بناتها من لغات البلاد المفتوحة

سامح مصطفى

يا رائع الأفعال والأسماء

قصيدة الأستاذ المرحوم فتحي عبد السلام

المناعة الروحية للشباب المسلم في الغرب،

ياسين كردان

وجبة متكاملة من الأمراض القاتلة

د. ثمر حفيظ



إشكالية الحفاظ على الهوية تمثل واحدة من أعقد القضايا الفكرية والاجتماعية في العصر الحديث، وبالأخص حين يدور الجدل حول الهوية الإسلامية في بلاد الغرب.

عالمية القيم الإسلامية، وفضيلة الائتلاف رغم الاختلاف

كانت الأمانة والوفاء بالعهود هي الأداة الأبرز، وهي القوة الناعمة التي هزمت أعظم إمبراطوريتين حينئذٍ في آن واحد. لقد كانت المواقف التاريخية المتكررة لقادة جيوش المسلمين مع أهل البلدان المفتوحة نماذج منقطعة النظير، لم يكذب أحدٌ مثلها من ملوك الدنيا على مر الزمان. ألا يقص علينا التاريخ ذكر حسرة أهل بعض مدن الشام على رحيل المسلمين عنهم، داعين لهم بالعودة، لأنهم وجدوا في ظل الحكم الإسلامي عدلاً وإنصافاً وإيثاراً لم يجدوه عند إخوانهم في الدين من الروم المحتلين.

وفتح الشام ليس المشهد التاريخي الوحيد، فبالانتقال إلى شمال أفريقيا، نجد نموذجاً آخر للتلاحم الحضاري لم تكن البشرية لتطلع عليه لولا حركة الفتوحات الإسلامية. فأقوام الأمازيغ، أولئك الأحرار النبلاء، لم يكونوا مجرد شعوب مفتوحة، بل كانوا روافد صبت في خضم الحضارة العربية، وكان منهم قادة عسكريون أفذاذ حملوا بدورهم راية الفتح الإسلامي عبر البحار، عابرين بها إلى أوروبا لينبروا بقاعها بنور الإسلام أواخر العصور الوسطى. وهذا الأمر بمجد ذاته يُتخذُ دليلاً على أن الإسلام لم يسع يوماً لمحو الهوية الأمازيغية، بل إن من الممالك والسلطنات الإسلامية التي أقامتها أسر أمازيغية في الشمال الغربي من القارة الأفريقية ما كانت راعية للثقافة العربية الإسلامية ومتماهية فيها، فلو افترضنا جدلاً أن الإسلام سعى إلى طمس هوية الشعوب المفتوحة، لكان أول ما يسعى إليه أبناء تلك الشعوب حال التمكن من السلطة أن يتحرروا من السيطرة الإسلامية! ولكن الإسلام كان، ولا يزال، وسيظل حاضناً لاحتواء كل أبنائه، على اختلاف مشاربهم وآرائهم وألوانهم.

لقد أثبت التاريخ أن أهل البلدان المفتوحة، سواء كانوا من الفرس أو الروم أو الأمازيغ أو غيرهم، هم من رفعوا دعائم الحضارة العربية الإسلامية إلى عنان السماء، ولم تكن لغتهم

المتأمل في فلسفة الوجود الإنساني من منظور القرآن الكريم يدرك يقيناً أن الاختلاف ليس عارضاً طارئاً، بل هو آية مقصودة بمجد ذاته. فالله الذي خلق السماوات والأرض جعل من اختلاف الألوان والألسنة والألوان دليلاً قائماً على تفرد بالوحدانية. ومن هنا، تنطلق مجلة "التقوى" في عددها الحالي لشهر أكتوبر ٢٠٢٦ مسطرة ضوءاً كاشفاً على قيمة الائتلاف في ظل الاختلاف، والتأصيل العقدي الذي استطاعت به الحضارة الإسلامية تكوين اللوحة الفسيفسائية التي استوعبت قطعاً متنوعة من حضارات شتى دون أن تجحد فضل أيٍّ منها.

ومنذ صدر الإسلام كانت النظرة الإسلامية إلى الأمور متوازنة، فقد أقرَّ النبي ﷺ بالفضل لأهل الفضل، ولو كانوا ممن ظلُّوا على دين آبائهم، أو قضوا حياتهم في زمن الجاهلية على الشرك، فعفا عن قبيلة طيء بأسرها، عرفاناً بفضل أحد أبنائها ومناقبه، وهو حاتم الطائي.

كذلك تجلّت أخلاق الفاتحين المسلمين فيما بعد في أبهى صورها، فلم يكن السيف هو أداة الفتح وآلته الوحيدة، بل

لقد أثبت التاريخ أن أهل البلدان المفتوحة، سواء كانوا من الفرس أو الروم أو الأمازيغ أو غيرهم، هم من رفعوا دعائم الحضارة العربية الإسلامية إلى عنان السماء، ولم تكن لغتهم أو عرقيتهم عائقاً أمام إبداعهم الذي خلده مؤرخون مثل ابن خلدون ورحالة مثل ابن بطوطة، وعلماء مثل البيروني، ولغويين مثل ابن جني وابن آجروم.

أو عرقيتهم عائقاً أمام إبداعهم الذي خلده مؤرخون مثل ابن خلدون ورحالة مثل ابن بطوطة، وعلماء مثل البيروني، ولغويين مثل ابن جني وابن آجروم.

وهنا نصل إلى قضية ثقافية حساسة، وهي علاقة العربية بغيرها من اللغات. إن العربية، بوصفها لغة دين وحضارة وثقافة، تميزت عما سواها من لغات حية وميتة بكونها اللغة الوحيدة التي لم يشهد انتشارها، بوجه عام، قمعاً لما عداها من لغات، بل في ظل مجد العربية التليد أبدع المسلمون كلُّ بلسانه القومي، فكتب جلال الدين الرومي ديوانه "مثنوي معنوي"، وعُمرُ الخيام رباعياته كلاً بالفارسية، وأبدع الأمازيغ والأكراد بالعربية حباً واختياراً لا جبراً أو إكراهاً بأية حال من الأحوال. وبما أن اللغة والفكر والأخلاق عناصر ثقافية ضمن المنظومة الحضارية الواحدة، لا يفوتنا في هذا السياق تفكيك الادعاءات الغربية المعاصرة التي تحاول عزل الإسلام عن القيم المعاصرة التي تبنتها أنظمة سياسية حديثة نسبياً، كالثورة الفرنسية، في مناداتها بقيم الحرية، والإخاء، والمساواة. إن هذه المبادئ التي تشدقت بها الثورة الفرنسية ليست غريبة عن الإسلام، بل هي نبت إسلامي أصيل غرسته التعاليم القرآنية قبل أربعة عشر قرناً؛ فالحرية أصل لها لا القرآن بحرية الضمير، وألاً إكراه في الدين. والمساواة كذلك جاء التأصيل لها في القرآن مراراً وتكراراً، أبرزه ما ورد عما بين الرجل والمرأة من مساواة في التكليف والجزاء. والإخاء تجلّى في أول منظومة إعلانات

عالمية توصل للأخوة الإنسانية، حيث تُصرف الزكاة على الفقراء والمساكين دون سؤال عن دينهم أو عرقهم.

إن محاولات فرض موثيق تتظاهر بمطالبة المسلمين بالتصالح مع هذه القيم هي من قبيل تحصيل الحاصل؛ لأن المسلم الحقيقي يرى في هذه المبادئ صميم دينه. وكما علمنا النبي ﷺ أن حب الوطن من الإيمان، فإن ولاء المسلم لوطنه وسعيه لرفي مجتمعه هو جزء لا يتجزأ من ولاءه لخالقه.

إن حضارة اليوم تنطلق من حيث توقفت حضارة الأُمس. والحضارة الإنسانية كتاب واحد تكتب كل أمة فيه صفحتها وتطبع عليها بصمتها الخاصة. لقد سطر المسلمون، عرباً وأمازيغاً وفرنساً ومغولاً، صفحات ناصعة من العدل والتسامح، فالיום نجد الدعوة لأن يكون هذا الإرث هو المُطلق لبناء مستقبل يسع الجميع، حيث بقاء الهوية لا يعني بتاتاً صراعها مع ما سواها من هويات، بل تكاملها في إطار من الإنسانية المتسامية على الضغائن والأحقاد.

من هنا ندعو القارئ العزيز للإبحار في مقالات هذا العدد، ليرى كيف أن الإسلام يظل دائماً وأبداً مظلة للأحرار، ومناراً للمنصفين! فَنُطْلِعُه على خطبة لسيدنا أمير المؤمنين (أيده الله) ليرى كيف تتجلى أخلاق قاداته وفتحيه في المواقف المصيرية! إضافة إلى باقية من المقالات التي تعزز تلك الغاية، منها ما يبين كيف صانت لغة القرآن تراث العالم وحضارته!



حضرة مرزا بشير الدين محمود أحمد
الخليفة الثاني للمسيح الموعود والإمام المهدي

من الرحمانية إلى الودّ.. رسالة القرآن في التوحيد والمحبة

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

وَمَا يَنْبَغِي لِلرَّحْمَنِ أَنْ يَتَّخِذَ وَلَدًا ﴿٩٣﴾
إِنْ كُلُّ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ إِلَّا آتِي الرَّحْمَنِ عَبْدًا ﴿٩٤﴾
لَقَدْ أَحْصَيْنَاهُمْ وَعَدَّهُمْ عَدًّا ﴿٩٥﴾
وَكُلُّهُمْ آتِيهِ يَوْمَ الْقِيَمَةِ فَرْدًا ﴿٩٦﴾
إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا ﴿٩٧﴾

﴿وَمَا يَنْبَغِي لِلرَّحْمَنِ أَنْ يَتَّخِذَ وَلَدًا﴾ (مريم ٩٣)

التفسير:

إن عقيدة المسيحيين عن بُنُوَّة المسيح مخالفة تمامًا لصفة الله «الرحمن»، ومن أجل ذلك تجد المسيحية تنكر كون الله تعالى رحمانًا، وتقدم نظرية فداء ابن الله تعالى لخلاص العالم. ولكن السؤال الذي يفرض نفسه هنا هو: إذا كان صحيحًا أن الله تعالى لا يمكن أن يغفر ذنوب العباد، وأنه تعالى قد نجا الناس بفداء ابنه، فأين غابت صفة الله «الرحمانية»؟ ذلك لأن رحمانيته وَعَلَيْكَ هي التي كانت ستتسبب في مغفرة الناس، ومن أجل ذلك قال الله تعالى في القرآن الكريم ﴿الرَّحْمَنُ * عَلَّمَ الْقُرْآنَ﴾ (الرحمن: ٣-٢).. أي أن كلام الله تعالى الذي ينزل لهداية الناس إنما هو نتيجة صفة الله الرحمن، حيث تجيش رحمانيته حين

يرى العباد في الضلال. وكما أن الله تعالى قد خلق في العالم المادي آلاف النعم بدون أن يسأله الناس إياها، كذلك في العالم الروحاني يُنزل الله تعالى كلامه الذي ينال العباد النجاة بالعمل به.

﴿إِنْ كُلُّ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ إِلَّا آتِي الرَّحْمَنِ عَبْدًا﴾
(مريم ٩٤)

التفسير:

أي ما الداعي أن يكون لله ولد وكل شيء خاضع له وَعَلَيْكَ؟ إنما يكون الولد ليعين أباه أو ليخلد اسمه بعد موته، ولكن ما دام الله تعالى أسمى من أي احتياج، وحاكمًا على كل شيء، فما الذي سيحكم عليه ولده؟

إنه لمن مزايا القرآن الكريم أنه يستعمل أحياناً كلمات يُستنبط منها مفاهيم عديدة بالنظر إليها من زوايا مختلفة. وهذا ما فعل الله تعالى هنا أيضاً حيث قال ﴿سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا﴾ حيث أطلق لفظ ﴿لَهُمُ﴾ الذي يعني لفائدتهم، دون أن يحدد المجال الذي يجعل الله فيه الود لهم، وذلك لتؤدي هذه الجملة جميع المعاني المحتملة.

﴿لَقَدْ أَحْصَاهُمْ وَعَدَّهُمْ عَدًّا﴾ (مريم ٩٥)
التفسير:

هذا شرح لما سبق، والمراد أن الله تعالى ما دام قد عد كل واحد منهم فما الحاجة إلى ولد له. إنما تكون الحاجة إلى ولد إذا كان هناك شيء لا يقدر الله ﷻ على القيام به.

﴿وَكُلُّهُمْ آتِيهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَرْدًا﴾ (مريم ٩٦)

شرح الكلمات:

وُدًّا: الودّ هو الحب الشديد الذي يقوّي الصلة بين المحب والمحبوب جدًّا حتى يرتبط الواحد بالآخر. إن الودّ يحتوي على مفهوم مماثل للدابة المربوطة بالوتد، فيكون بين الله والعبد رابطة حب قوية لا انفصام لها. والودّ والودّ والودّ بمعنى واحد.

وتتضح حقيقة معنى الود من حيث إن الودّ يعني الودّ أيضاً (المفردات: ودد)، لأن الحيوان يُربط به. فالود هو المحبة التي تربط المحب بالمحبوب كما يربط الودّ الحيوان بمكان ما. وفي اللغة العربية كلمات كثيرة للتعبير عن الأُنس والألفة، ولكنها كلها دون الود قوة وشدة. فمثلاً يدل لفظ الرغبة على اشتياق المحب إلى حبيب، ولكنه لا يعني بالضرورة اشتياق الحبيب إليه أيضاً. كما أن لفظ الأُنس يتضمن

التفسير:

يزعم المسيحيون أن المسيح قد حمل عنهم أعباءهم، ولكن الله تعالى يدحض زعمهم هذا ويقول إن هذا العالم كما هو خاضع لقوانينه تعالى سيخضع الناس بعد موتهم لقوانينه هو ﷻ، وسيمثل كل إنسان أمام الله للحساب فردًا. فمن الخطأ الزعم أن المسيح قد مات على الصليب مكانهم، وحمل عنهم وزرهم. كلا، بل كل إنسان سيحمل صليبه بنفسه كما قال المسيح ﷻ نفسه: «ومن لا يحمل صليبه ويأتي ورائي فلا يقدر أن يكون لي تلميذًا» (لوقا ١٤: ٢٧). وقال أيضاً: «من أراد أن يأتي ورائي فليُنكر نفسه ويحمل صليبه ويتبعني». (مرقس ٨: ٣٤). فعندي أن هذه الآية القرآنية تومئ إلى هذا الأمر نفسه،

معنى تولد الشوق في قلب المحب نحو حبيبه والتفات الحبيب إليه، ولكن الود يعني أكثر من ذلك، وهو أن حبهما المتبادل قد بلغ من القوة والشدة بحيث ربط الواحد بالآخر وعقدتهما عقداً.

وقد ذكر القرآن الكريم من بين أسماء آلهة الكفار اسم ﴿وَدًّا﴾ (سورة نوح: ٢٤).. وذلك لزعم المشركين أن لهذا الصنم ارتباطاً قوياً بالله تعالى كارتباط الود بالارض. بيد أن الودّ، وإن كان أقوى من الرغبة والأنس، إلا أنه دون الخلّة، إذ تعني الخلّة الحبّ الذي يتخلل كل ذرة من الكيان. أما الود فلا يبلغ هذه الدرجة، ولكنه يدل على صلة ثابتة دائمة لا انفصام لها.

التفسير:

لقد قال الله تعالى عن المسيح ﷺ من قبل ﴿ولنجعله آية للناس ورحمةً منا﴾ (مريم: ٢٢).. أي سنجعله آية للناس وسبب رحمة من عندنا؛ فكأنه تعالى قد استخدم لفظ الرحمة للمسيح. بينما استخدم الله تعالى هنا للمسلمين لفظ الودّ، وهو المحبة الثابتة كالودّ كما ذكر من قبل.

إنه لمن مزايا القرآن الكريم أنه يستعمل أحياناً كلمات يُستنبط منها مفاهيم عديدة بالنظر إليها من زوايا مختلفة. وهذا ما فعل الله تعالى هنا أيضاً حيث قال ﴿سيجعل لهم الرحمن وداً﴾ حيث أطلق لفظ ﴿لهم﴾ الذي يعني لفائدتهم، دون أن يحدد المجال الذي يجعل الله فيه الود لهم، وذلك لتؤدي هذه الجملة جميع المعاني المحتملة.

وعندما نتدبر من هذا المنظور في قول الله تعالى ﴿إن الذين آمنوا وعملوا الصالحات سيجعل لهم الرحمن وداً﴾ يتبين لنا أنه يحتوي على الدلالات التالية: الأول أن الله تعالى سيجعل حبه في قلوب المؤمنين ثابتاً كالودّ. والثاني أنه

تعالى سيثبت حب المؤمنين في قلبه كالودّ. والثالث أنه تعالى سيثبت حب الإنسانية في قلوب المؤمنين كالودّ. والرابع أنه تعالى سيجعل حب المسلمين في قلوب الناس ثابتاً كالودّ.

ولنتناول الآن هذه المعاني بشيء من التفصيل: المعنى الأول هو أن الله تعالى سيجعل حبه في قلوب المؤمنين ثابتاً كالودّ. وبالفعل إن الذي يتدبر في نعم الله تعالى، ويرى الفيوض الواسعة لرحمانية الله تعالى، ويدرس منحه ونعمه التي تخرج عن حد الإحصاء، فلا بد أن تتولد محبة الله في قلبه، وأن يسعى للتقرب إليه ﷻ.

يقول المسيحيون إن الله تعالى قد أرسل ابنه إلى الدنيا لخلاص أهلها، فمن واجبهم أن يحبوه ﷻ، ولكن الله تعالى يقول إني أشملكم بحبي ليل نهار. إني أنا الرحمن، وأمتّعكم برحمتي في كل حين وأن. ألا يمكنكم أن تحبوني برؤية هذه النعم والمنن التي أنزلها عليكم؟

إننا لم نر المسيح ﷺ يموت على الصليب، ثم إنه لا دليل بيدنا على أنه علّق من أجلنا؛ ولكننا نرى الشمس التي قد سخرها الله لنا تطلع علينا كل يوم. ونشاهد في السماء دائماً القمر الذي جعله الله لنا. ونرى الأنهار التي قد خلقها الله تعالى تجري في الأرض. ثم إن هذه العيون التي نرى بها الأشياء لم يعطنا آباءنا إياها، كما لم نشترها من أي مكان، إنما هي منحة من الله تعالى وهبها لنا نتيجة رحانيته. كذلك إنه تعالى منحنا اللسان الذي نتكلم به. ورزقنا الطعام الذي نأكله صباح مساءً من غلال وأرز ولحم وخضار. كما أعطانا المال والصحة والعز والشرف. فإننا نشاهد بأعيننا آلاف المشاهد من رحمانية الله تعالى كل يوم، مما يجعل قلوبنا تلهف إلى الله تعالى حباً وشوقاً. ولكن المسيحيين يقولون لنا علينا أن نحب الله تعالى بناءً على حدث لم نره قط، بدلاً من أن

نحبه ﷺ بناء على ملايين النعم والمنة الإلهية التي نشاهدها يومياً.

والمعنى الثاني هو أن الله تعالى سيجعل حب المؤمنين في قلبه ثابتاً كالوئد، ويكون له صلة قوية بهم. وقد تجلى هذا المعنى أيضاً من خلال المسلمين. والتاريخ شاهد على أن الله تعالى كان معهم، وعاملهم بحب لا يوجد له مثيل في العالم. والمعنى الثالث هو أنه تعالى سيجعل حب الإنسانية في قلوب المؤمنين ثابتاً كالوئد. وقد دعا المسيح ﷺ أيضاً في الإنجيل مراراً إلى هذا التعليم نفسه وقال: أَحِبُّوا الناس، عاشروهم بالبر والإحسان (متى ٥: ٤٤). ولكن ليس سبيل حب البشرية أن يؤمن المرء بكون المسيح ابناً لله تعالى، وإنما السبيل لحب الإنسانية حقاً أن يعتبر المرء نفسه ابناً لله تعالى. وإنما يتأتى هذا الحب إذا بلغ المرء مقام الوئد، فيرتبط بالله تعالى ارتباط الحيوان بالوئد. فإذا تولد في قلبه حب الله تعالى تولد فيه حب عباده حتماً. ولكن أئى لهذا الحب أن يتولد بالإيمان ببنوة المسيح عليه السلام.

والمعنى الرابع هو أن الله تعالى سيجعل حب المسلمين في قلوب الناس ثابتاً كالوئد. هذا أيضاً نتيجة حتمية لحب الله تعالى، لأن الإنسان حين يحب الآخرين فإنه يخدمهم ويعاملهم بالحسنى ويغمرهم بحبه وحنانه؛ فيحبه الناس أيضاً. ونجد مثال حب الناس للمسلمين جلياً في الفتوحات الإسلامية في المناطق الرومية. فمرة تقدم جيش مسيحي عرمرم لمواجهة المسلمين، فظن المسلمون أن لا قبل لهم به، وأرادوا إخلاء تلك المنطقة، فردوا لأهلها كل ما أخذوه منهم من خراج بضمان حمايتهم. فكان لذلك وقع عظيم في قلوب القوم يهوداً ونصارى حتى جاءوا باكين ليودّعوا جنود المسلمين، وكان القسيسون والرهبان يدعون الله تعالى أن يرجع بالمسلمين إليهم ثانية. وقد تأثر اليهود لدرجة

أنهم بدءوا يخلفون بالله تعالى أنهم سيندرون أرواحهم، ولن يسمحوا للجيش المسيحي المحارب ضد المسلمين بالدخول في مدينتهم (فتوح البلدان: الجزء الأول ص ١٤٣-١٤٤). ما أشد هذا الوعظ العملي روعةً وتأثيراً من وعظ المسيح بالحب! لقد قال المسيح ﷺ باللسان فقط إن الله محبة، ولكن المسلمين قد أثبتوا بعملهم أن الله تعالى محبة. ثم إن الله تعالى قد استعمل للمسيح ﷺ لفظ الرحمة فقال ﴿ولنجعل آيةً للناس ورحمةً منا﴾، بينما استخدم للمسلمين كلمة الود التي هي أشد من الرحمة، لأن الود يدل على محبة شديدة راسخة رسوخ الود في الأرض. فشتان بين تعليم المحبة في الإنجيل وبين تعليم المحبة في القرآن. إن بينهما ما بين الأرض والسماء.

فترى كيف بين الله تعالى هذا الموضوع الواسع بكلمات وجيزة: ﴿سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا﴾.

ثالثاً: كما أن الذي يحب الناس لا بد أن يتولد في قلبه حب الله تعالى، شأنه شأن الذي إذا أحب ولدًا أبدى الحب والاحترام نحو والديه أيضاً، إذ من المحال أن يحب الولد ويكره أبويه.

رابعاً: ثم إن الذي يحب عيال الله تعالى لا بد أن يحظى بحب الله تعالى أيضاً.

قصارى القول إن الإيمان والعمل الصالح يجعلان المؤمن يحب الناس. والنتيجة الحتمية لحبه إياهم أن يحبه أيضاً. ثم إن الذي يعامل الناس بلطف ومحبة يتولد في قلبه حب الله تعالى أيضاً؛ إذ من المحال أن تقرأ كتاباً جيداً وتحبه ولا تحب مؤلفه؛ أو ترى رسماً جميلاً وتحبه ولا تحب الرسام. إن الذي يحب البشرية لا بد أن يؤدي به حبه لها إلى حب الله تعالى، فبعد حبه لخلق الله يبدأ في حب الله نفسه. وهذا ما يسمى عند الصوفية «العشق المجازي».. أي أن يتولد حب الله تعالى في قلب المرء نتيجة حبه للناس. (يتبع)

مِنْ نِسَائِمِ الزُّهْدِ النَّبَوِيِّ الشَّرِيفَةِ

الزهد في الدنيا وآداب الحياة

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رضي الله عنه، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «إِنَّ الدُّنْيَا حُلُوءَةٌ خَضِرَةٌ وَإِنَّ اللَّهَ مُسْتَخْلِفُكُمْ فِيهَا فَيَنْظُرُ كَيْفَ تَعْمَلُونَ، فَاتَّقُوا الدُّنْيَا وَاتَّقُوا النِّسَاءَ فَإِنَّ أَوَّلَ فِتْنَةٍ بَنِي إِسْرَائِيلَ كَانَتْ فِي النِّسَاءِ». (صحيح مسلم، كتاب الرقاق)

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو رضي الله عنه، قَالَ: نَامَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَلَى حَصِيرٍ فَقَامَ وَقَدْ أَثَّرَ فِي جَنْبِهِ. فَعُلْنَا: «يَا رَسُولَ اللَّهِ لَوْ اتَّخَذْنَا لَكَ وِطَاءً. فَقَالَ: «مَا لِي وَمَا لِلدُّنْيَا، مَا أَنَا فِي الدُّنْيَا إِلَّا كَرَكَابٍ اسْتَظَلَّ تَحْتَ شَجَرَةٍ ثُمَّ رَاحَ وَتَرَكَهَا». (جامع الترمذي، كتاب الزهد عن رسول الله)

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو رضي الله عنه، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: «بَلِّغُوا عَنِّي وَلَوْ آيَةً، وَحَدِّثُوا عَنِّي بَنِي إِسْرَائِيلَ وَلَا حَرَجَ، وَمَنْ كَذَبَ عَلَيَّ مُتَعَمِّدًا فَلْيَتَّبِعُوا مَقْعَدَهُ مِنَ النَّارِ». (صحيح البخاري، كتاب أحاديث الأنبياء)

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رضي الله عنه، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «نَضَرَ اللَّهُ عَبْدًا سَمِعَ مَقَالَتِي فَوَعَاها ثُمَّ بَلَّغَهَا عَنِّي. قَرَّبَ حَامِلٌ فِيهِ غَيْرَ فَقِيهِ وَرُبَّ حَامِلٍ فِيهِ إِلَى مَنْ هُوَ أَفْقَهُ مِنْهُ». (سنن ابن ماجه، كتاب المقدمة)

عَنْ يَحْيَى بْنِ جَابِرٍ الطَّائِي، عَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدٍ يَكْرِبَ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: «مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقِمْنَ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتِلْثُ لِبَطْنِهِ وَتِلْثُ لِشَرَابِهِ وَتِلْثُ لِنَفْسِهِ». (جامع الترمذي، كتاب الزهد عن رسول الله)

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ إِذَا أَكَلَ طَعَامًا لَعِقَ أَصَابِعَهُ الثَّلَاثَ. قَالَ: وَقَالَ «إِذَا سَقَطَتْ لُقْمَةُ أَحَدِكُمْ فَلْيُمِطْ عَنْهَا الْأَدَى وَلْيَأْكُلْهَا وَلَا يَدْعُهَا لِلشَّيْطَانِ». (صحيح مسلم، كتاب الأشربة)

هَكَذَا تَكَلَّمَ النَّبِيُّ ﷺ الْمَوْعُودُ

بين نور العرفان وغرور اللسان

فالحق والحق أقول، إن أهل الله يُرزقون من ربِّ العباد، ويُهدون إلى طريق السَّداد، ويُهيأ لهم جميع لوازم الرِّشاد، ويُعطى لهم كلُّ قوَّة وجبت للعتاد، وكفَّت للارتقاء على المصاد، فما كان لأهل الدنيا أن يسبقوهم ويأتوا بأكبادٍ مثل تلك الأكباد، ولو استنوا استنَّ الجياد، وكيف وإنَّ قلوبهم منتشرة كانتشار الجراد، وإنَّ ألسنتهم على النجاد، وأرواحهم في الوهاد. يقولون إنا نحن من العرب، وغذينا من أمهاتنا درَّ الأدب، وإنا في مُلك النطق كأقيال وأبناء أقوال. فقد استكبروا بنفوسهم الأبيَّة، وألسنتهم العربيَّة، وأوطنوا أنفسهم أَمْنَع جناب، وزعموا أنهم يفلُّون حدَّ كلِّ ناب. وما عرفوا من غباوة الجنان، أن أولياء الرحمن يُعطون ما لا يُعطى لأهل اللسان، من المعارف وحسن البيان، ولا يُدرك براعتهم غيرهم مع جهدٍ مُعْنَتٍ وصرفِ الزمان، وأتَّى لهم نصيب من هذا الشأن، ولو أوتوا بلاغة سحبان، فإنهم ما صقلوا مرآة الإيمان، وما ذاقوا طعم العرفان، ثم جمعوا بين الحمق والحرمان، وما استطاعوا أن يرجعوا إلى الرحمن، بل صار شغل جرائدهم في سُبلهم كالصَّلات، فهم يحافظون عليه كفريضة الصلاة. يشيعون الجرائد لقبض الصَّلات، واستنضاض الإحالات، إلا قليل من أهل الثقة. وأكثرهم لا يطيرون إلا في الأهواء، وقُصَّ جناحهم من الطيران إلى السماء. يمشون في الظلام المسبل، وتراهم لذيانيهم في التملُّل، وتصرخ أعلامهم للقرى المعجَّل. يطلبون لقوحًا غزيرة الدرِّ، قليلة الضرِّ. يستقرون الصيد إلى السواحل، والأحبولة على الكاهل، ويقترنون كلَّ شَجْراء ومَرْداء، ويجوبون لها البیداء والصحراء. وما ترى أحدًا منهم قير العين، إلا بإحراز العين، وتمضي ليلتهم جمعاء في هذه الخيالات، والنهار أجمع في نحت العبارات. فما لهم وللروحانيين، والعباد الرِّبَّانين، الذين يُعطون عذوبة اللسان وطلاقة كالعين، ويُرزقون بصيرة القلب مع نور العين، ويفوزون من ربِّهم بالسهمين، ويرجعون بالغُثْمين. وإنَّهم قوم نزلوا عن متن ركوبة الأهواء، وحلُّوا فناء الفناء. (الهدى والتبصرة لمن

يرى ص ١٦)

مَعْرَكَةُ الْيَرْمُوكَ، وَتَجَلُّ لأَخْلَاقِ الْفَاتِحِينَ الْمُسْلِمِينَ

الترجمة العربية لخطبة الجمعة التي ألقاها أمير المؤمنين سيدنا مرزا مسرور أحمد أيده الله تعالى بنصره العزيز
الخليفة الخامس للمسيح الموعود والإمام المهدي عليه السلام بتاريخ ١٧/٩/٢٠٢١ م
في المسجد المبارك بإسلام آباد، بريطانيا

معركة اليرموك والفصل في اختلاف الروايات بشأنها
كنت أذكر أحداثاً من عهد سيدنا عمر رضي الله عنه، واليوم
سأتناول بيان معركة اليرموك، وعن حدوثها اختلاف
في الروايات ففي رواية أنها كانت في العام الخامس عشر
الهجري، وعند البعض اندلعت في العام الثالث عشر
قبل فتح دمشق، ورواية تقول أن أول معركة وصل خبر
الانتصار فيها إلى سيدنا عمر رضي الله عنه كانت اليرموك، وكان
عشرون يوماً قد مضت على وفاة سيدنا أبي بكر رضي الله عنه.
وعند البعض وصله خبر فتح دمشق أولاً. على كل حال
أرى أن البشارة بفتح دمشق الذي كان قبل اليرموك
يبدو أصح، فالشواهد تفيد أن معركة اليرموك كانت
في عهد سيدنا عمر رضي الله عنه، فقد خرج الروم من دمشق
وحمص منهزمين ووصلوا إلى أنطاكية، وهي مدينة على
حدود الشام، واستنصروا هرقل أن العرب قد وطأوا الشام

أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له،
وأشهد أن محمداً عبده ورسوله. أما بعد فأعوذ
بالله من الشيطان الرجيم. ﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ * الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ * الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ * مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ * إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ
نَسْتَعِينُ * اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ * صِرَاطَ
الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ
وَلَا الضَّالِّينَ﴾، آمين.

* العنوان الرئيسي والعناوين الفرعية من إضافة أسرة «التقوى»

كلها، فاستدعى هرقل منهم عددا من الأشراف والمحنكين وقال: إن العرب أقل منكم عددا وقوة وعتادا فكيف لا تستطيعون الصمود أمامهم؟ فطأطأ الجميع رؤوسهم ندما ولم يردّ عليه أحد بشيء. عندئذ قال عجوز محنك: إن أخلاق العرب أفضل من أخلاقنا، فهم يتعبدون ليلا ويصومون نهارا ولا يظلمون أحدا، ويتعاملون فيما بينهم بالمساواة، أما نحن فنشرب الخمر ونرتكب المعاصي ونظلم الآخرين ولا نفي بالعهود، ولهذا فإن في جميع أعمالهم حماسا وقوة بينما تخلو أعمالنا كلها من القوة والعزيمة.



منتشرة حول أنطاكية كأسراب الجراد. كان الأمراء والحكام في البقاع التي كان قد فتحها أبو عبيدة أصبحوا مولعين بعدله وإنصافه، حتى لقد كانوا يعينون الجواسيس من جانبهم لنقل أخبار العدو رغم اختلاف الدين، وهكذا اطلع أبو عبيدة على جميع الأحداث عن طريقهم، فجمع كل القادة ووقف فخطب فيهم خطبة مؤثرة ملخصها: أيها المسلمون، قد اختبركم الله مرارا، وقد نجحتم في

اختباره، فجزاكم الله بالنصر دائما، والآن زحف عدوكم للقائكم بالعدة والعتاد حتى اهتزت الأرض، فأخبروني الآن عن رأيكم. فوقف يزيد بن أبي سفيان أخو معاوية وقال: أرى أن نبقي النساء والأطفال في المدينة وننظم الجيش خارج المدينة، وإلى جانب هذا على خالد وعمرو بن العاص أن يأتونا بالمدد من دمشق وفلسطين. (ومن هنا أيضا يتبين أن فتح دمشق كان قبل هذا). قال شرحبيل بن حسنة: يجب أن يكون لكل شخص رأيي حرّ في هذه القضية، فالأمر الذي أبداه يزيد لا شك أنه أراد به النصح لكنني أخالفه، لأن جميع سكان المدينة نصارى ومن المحتمل أن يقبضوا على أولادنا وأهلنا بدافع التعصب ويسلموهم إلى قيصر أو يثوروا ضدهم ويقتلوهم

حين يطالب المغلوب المنتصر بالبقاء

وقد أزمع قيصر في الحقيقة على الخروج من الشام لكن جموع النصارى كانت تسير إليه مستغيثة من كل مدينة وإقليم، فاشتعلت في صدره نار الغيرة فاستعد بحماس شديد ليوظف قوة إمبراطوريته كلها لمقاومة العرب. فأرسل الأوامر إلى رومية والقسطنطينية والجزيرة وأرمينيا وكلّ مكان لتجتمع جميع الجيوش في أنطاكية في يوم معين. وكتب إلى قادة جميع الأقاليم أن يرسلوا إليه أكبر عدد ممكن من الجنود. وبمجرد وصول تلك الأوامر تدفقت الجيوش كالسيل وحيثما كان يقع النظر يرى الجيوش

بأنفسهم. قال أبو عبيدة نستطيع أن ندبر هذا الأمر بإخراج النصارى من المدينة. فقام شرحبيل وقال: أيها الأمير ليس لديك حق في هذا مطلقاً، إذ قد وعدنا النصارى بأمان حتى يعيشوا في المدينة آمنين مطمئنين، فأني لنا أن ننقض العهد الذي أعطيناهم بإخراجهم من المدينة! فسلم أبو عبيدة بخطئه، لكنه لم يحسم القضية بما يجب فعله. رأى جميع الحاضرين أن يقيموا في حصص وينتظروا النجدة، لكن أبا عبيدة قال: الوقت لا يسمح لنا بذلك. فاستقر الرأي في النهاية على أن يتركوا حصص ويسيروا إلى دمشق، حيث يوجد خالد، ولأنها قريبة من حدود العرب، وعندما قرروا هذا الأمر استدعى أبو عبيدة صاحب الخزانة حبيب بن مسلمة وقال له: إن الجزية تؤخذ من النصارى مقابل الإنفاق على مصالحهم وحمائيتهم من أعدائهم، لكن وضعنا الآن حرج ولا نستطيع تحمّل مسؤولية حمايتهم. لذا ردّ إليهم كل ما أخذنا منهم، وقل لهم: إن العلاقات التي كانت بيننا وبينكم لا تزال قائمة، لكننا لا نستطيع تحمل مسؤولية حمايتكم في هذا الوقت لذا نرد إليكم الجزية، التي تعد جزء الحماية. وهكذا أعادوا مئات الألوف من الدراهم. وقد تأثر النصارى بهذا الموقف حتى إنهم كانوا سيكون ويقولون بحماس «لِعُدْكُمْ اللهُ»، وتأثر اليهود بالموقف أكثر وقالوا: قسما بالتوراة لن يستولي قيصر على حصص ما دمنا أحياء، ثم أغلقوا أبواب المدينة وأقاموا عليها الحراس في كل مكان.

لم يكن سلوك أبي عبيدة هذا مع أهل حصص فحسب بل قد كتب إلى كل الأقاليم المفتوحة، لإعادة أموال الجزية، التي حصلوا عليها.

باختصار سار أبو عبيدة إلى دمشق وأخبر سيدنا عمر بجميع الأحوال، وهو تألم عندما علم أن المسلمين رحلوا عن حصص خوفاً من الروم، لكنه اطمأن عندما عرف أن هذا الرأي هو رأي الجيش والقادة كلهم، وقال: لعل الله يجعل الخير في هذا الرأي الذي اتفق عليه المسلمون. ونجد في روايات أنهم كانوا قد سألوا عمر أولاً عن الموقف، وهو الذي كان قد نصحهم بإعادة الجزية التي أخذوها إن لم يستطيعوا حمايتهم. وكتب إلى أبي عبيدة: إني مدّكم بسعيد بن عامر لكن النصر والهزيمة لا يرتبطان بقلّة الجيش أو كثرته. وعندما وصل أبو عبيدة إلى دمشق جمع القادة كلهم وشاورهم في الأمر. فقدم يزيد بن أبي سفيان وشرحبيل بن حسنة ومعاذ بن جبل مقترحات وآراء شتى، وفي أثناء ذلك وصل رسول عمرو بن العاص حاملاً رسالة مضمونها أن الثورة انتشرت في أقاليم الأردن كلّها وأن خبر مجيء الروم أثار الفتن، وأن ترك حصص تسبّب في زوال الرعب عنهم. فردّ عليه أبو عبيدة: إننا لم نترك حصص خوفاً منهم بل كان هدفنا من ذلك أن يخرج العدو من الثغور الحصينة. أما نحن فنجمع الجيوش الإسلامية المنتشرة في كل مكان بمكان واحد، وكتب في الرسالة أيضاً: لا تبرح مكانك فإني قادم إليكم وسألتقي بك.

وفي اليوم التالي سار أبو عبيدة من دمشق ووصل إلى اليرموك على حدود الأردن وأقام بها. (واليرموك واد منخفض في ضواحي الشام يجري به نهر الأردن) وجاء عمرو بن العاص والتقى هناك. وكان هذا المكان أنسب مكان لمتطلبات المعركة حيث كان أقرب مكان إلى حدود بلاد العرب المسلمين. وكان وراءه سهل ممتد

وقل لهم: إن العلاقات التي كانت بيننا وبينكم لا تزال قائمة، لكننا لا نستطيع تحمل مسؤولية حمايتكم في هذا الوقت لذا نرد إليكم الجزية، التي تعد جزاء الحماية. وهكذا أعادوا مئات الألوف من الدراهم. وقد تأثر النصارى بهذا الموقف حتى إنهم كانوا ييكون ويقولون بحماس «لْيُعْذْكم الله»، وتأثر اليهود بالموقف أكثر وقالوا: قسما بالتوراة لن يستولي قيصر على حمص ما دمنا أحياء، ثم أغلقوا أبواب المدينة وأقاموا عليها الحراس في كل مكان.

بعدهم أَرْبُ. وازداد حماس المهاجرين والأنصار، حتى قال عبد الرحمن بن عوف لتكون أنت القائد يا أمير المؤمنين، ونسير معك. إلا أن بقية الصحابة عارضوا هذه الفكرة، فتقرر أن يرسل إليهم المدد. وسأل عمر رضي الله عنه الرسول إلى أين وصل الأعداء. قال هم على مسافة ثلاثة أو أربعة منازل من اليرموك. فتملك عمر رضي الله عنه الحزن وقال: وا أسفاه، هيهات، متى يأتي هؤلاء غيائنا. فكتب لأبي عبيدة رسالة مؤثرة وقال للرسول اذهب إلى كل صف من صفوف المسلمين وقرأها عليهم جميعا، وقل لهم إن عمر يقرئكم السلام ويقول يا أهل الإسلام اصدقوا اللقاء وشدوا عليهم شد الليوث، وشجّوا هاماتهم، وليكونوا أهونَ عليكم من الذرّ، فإننا قد كنا علمنا أنكم عليهم منصورون. ولا يخيفنكم كثرتهم، ولا

حتى حدود بلاد العرب، بحيث يمكنهم أن ينسحبوا إلى الوراء عند الحاجة. ولم يكن الجيش الذي بعثه سيدنا عمر مع سعيد بن عامر قد وصل بعد، ومن ناحية أخرى كان المسلمون قلقين بسماع خبر وصول الروم إلى تلك الناحية وخبر عُدّتهم. فأرسل أبو عبيدة إلى سيدنا عمر رضي الله عنهما رسولا آخر وقال إن الروم قد احتشدوا من البر والبحر، وبلغ من حماسهم أنهم حيثما مروا خرج إليهم الرهبان الذين لم يخرجوا من أديرتهم، وانضموا إلى جنودهم. ولما وصلت عمر الرسالة جمع المهاجرين والأنصار، وقرأها عليهم، فبكى الصحابة كلهم، وصاحوا في حماس قائلين: أمير المؤمنين، بالله عليك، تأذن لنا بالذهاب لكي نفدي بأرواحنا إخواننا. فوالله لئن أصيب إخواننا هناك فما لنا في العيش من



يحرزن الذين لم يلحقوا بكم بعد بسبب الأعداء.

من عجائب الصدف أنه في اليوم الذي جاء فيه الرسول أبا عبيده وصل سعيد بن عامر مع ألف مقاتل، فارتفعت معنويات المسلمين، وأخذوا يعدون عدتهم للحرب بهمة ونشاط. وجعل خالد بن الوليد معاذ بن جبل، وكان من كبار الصحابة، على الميمنة، وعباس بن أشيم على الميسرة، وهاشم بن عتبة على الرجالة. وقسم الخيالة أربع كتائب، وقاد كتيبة منها، وجعل على الكتائب الثلاثة الباقية: قيس بن هبيرة، وميسرة بن مسروق، وعمرو بن الطفيل. وكان هؤلاء الثلاثة من أشجع أبطال العرب، ولذلك كانوا يسمون فرسان العرب.

وخرج الروم بكامل عتادهم وكانوا أكثر من مائتي ألف، صفوا أنفسهم في أربعة وعشرين صفًا ووضعوا القساوسة أمام كل صف يحملون الصلبان في أيديهم ليثبتوا في أنفسهم الحماس، وحين التقى الجيشان خرج أحد البطارقة مخترقا الصفوف (يُسمى قادة الدين في المسيحية بطارقة) وقال: أريد النزال منفردا. فتقدم ميسرة بن مسروق بفرسه ولكن خالد منعه لأن الخصم كان شابًا ضخم الجثة وأشار إلى قيس بن هبيرة فتقدم قيس مرتجزا شعرا، وانقض عليه بحيث لم يتمكن البطرك من رفع سلاحه إذ ضرب قيس رأسه بالسيف فانفصلت عن رقبتة وسقطت، وترنح البطرك ثم سقط من على الجواد، وكبر المسلمون فقال خالد: هذا فال حسن، فلتقدموا فالنصر لنا إن شاء الله. وعين النصارى الجيوش المتفرقة لمواجهة القادة الذين كانوا مع خالد ولكنهم انهزموا جميعا وإلى هنا تأجلت المعركة في ذلك اليوم.

وفي الليل حين رأى الروم أنهم منهزمون جمع أميرهم فاهان القادة وقال لهم: لقد تلذذ العرب بخيرات الشام وثرواته

فالأفضل أن نبعدهم بترغيبهم في المال والذهب بدلا من الحرب فوافق الجميع على هذا الرأي. وفي اليوم الثاني أرسل إلى أبي عبيدة رسولا أن أرسل إلينا أحدا من كبار القادة فنحن نريد أن نتحدث معه عن الصلح، فاختار أبو عبيدة خالدا. وكان الرسول الذي جاء بالرسالة اسمه جورج كما كتب المؤرخون في الأردية ولكن ورد اسمه في الكتب العربية جرجي. وحين وصل كان وقت المساء، وبعد قليل بدأت صلاة المغرب ووقف المسلمون يكبرون بشوق ولهفة ثم أدوا الصلاة بخضوع وأدب ووقار وسكينة بحيث ظل الرسول ينظر إليهم بنظرة الحيرة والدهشة، حتى انتهت الصلاة فسأل أبا عبيدة عدة أسئلة منها هل تؤمنون بعيسى؟ فقرأ أبو عبيدة هذه الآيات: ﴿إِنَّ مَثَلَ عِيسَى عِنْدَ اللَّهِ كَمَثَلِ آدَمَ خَلَقَهُ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ قَالَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ﴾ (آل عمران: ٦٠)، ﴿يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لَا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ وَلَا تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ إِلَّا الْحَقَّ إِنَّمَا الْمَسِيحُ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ رَسُولُ اللَّهِ وَكَلَّمْتُهُ لَقَاءَهَا إِلَى مَرْيَمَ وَرُوحٌ مِنْهُ فَأَمْنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ وَلَا تَقُولُوا ثَلَاثَةٌ انْتَهُوا خَيْرًا لَكُمْ إِنَّمَا اللَّهُ إِلَهٌ وَاحِدٌ سُبْحَانَهُ أَنْ يَكُونَ لَهُ وَلَدٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا* لَنْ يَسْتَنْكِفَ الْمَسِيحُ أَنْ يَكُونَ عَبْدًا لِلَّهِ وَلَا الْمَلَائِكَةُ الْمُقَرَّبُونَ﴾ (النساء: ١٧٢-١٧٣). لقد ترجم المترجم هذه الآيات فقال جورج عفويا: أشهد أن هذه هي أوصاف عيسى وأشهد أن نبيكم صادق. وبعد هذا نطق بالشهادتين وأسلم ولم يكن يريد أن يعود إلى قومه، ولكن أبا عبيدة أجبره على العودة حتى لا يظن الروم أنه خالف العهد، وقال له: أقبل مع السفير الذي سوف يذهب غدا من هنا.

وفي اليوم الثاني ذهب خالد إلى معسكر الروم، الذين كانوا قد تجهزوا سلفا ليظهروا قوتهم فأقاموا صفوف

فقال جورج عفويا: أشهد أن هذه هي أوصاف عيسى وأشهد أن نبيكم صادق. وبعد هذا نطق بالشهادتين وأسلم ولم يكن يريد أن يعود إلى قومه، ولكن أبا عبيدة أجبره على العودة حتى لا يظن الروم أنه خالف العهد، وقال له: أقبل مع السفير الذي سوف يذهب غدا من هنا.

ألا تعلمون أن أما كثيرة أرادت مثل ذلك مرارا ولكنها لم تنجح قط، أما أنتم فما من قوم أجهل منكم في العالم وأكثر وحشية وأقل عُدة وعتادا ومع ذلك تجرأتم على مهاجمتنا! ولكننا نعطو عنكم على ذلك، وإذا أردتم الانصراف من هنا سنعطى فائدكم عشرة آلاف دينار جائزة، ونعطى كل ضابط ألف دينار وكل جندي مائة دينار. علما أن العدو كانوا قد جمعوا ذلك الجيش العظيم بأنفسهم ضد المسلمين للقضاء

عليهم ولكن لما رأوا أن كسب المعركة ليس سهلا عليهم بدأوا بوضع الشروط. عندما أنهى فاهان كلامه قام خالد وحمد الله وأثنى عليه ثم قال: لا شك أنكم أهل الثروة والحكم، ولا يخفى علينا ما عاملتم به جيرانكم العرب، ولكن هذه ليست منتكم بل كانت خطة لنشر

دينكم فكانت النتيجة أن هؤلاء العرب تنصروا، واليوم يجاربوننا معكم. صحيح تماما أننا كنا فقراء ومحتاجين جدا ومشردّين، وكنا ظالمين وجاهلين حتى كان القوي

الفرسان على جانبي الطريق إلى مسافة بعيدة وكانوا يلبسون دروعا سابغة لكن خالدا لم يكثر بهذا وكان ينظر إليهم بنظرة احتقار، ومر بينهم كالأسد الذي يخترق صفوف الغنم حتى وصل إلى خيمة « فاهان »، فاستقبله باحترام شديد وأجلسه بجواره وبدأت المحادثات عن طريق المترجم، وبعد حديث عادي أخذ فاهان يخطب، فأثنى على عيسى عليه السلام ثم ذكر قيصر وقال مفتخرا: إن ملكنا هو ملك الملوك ولم يكن المترجم قد

ترجم هذه الكلمات ترجمة كاملة بعد فقاطع خالد باهان وقال: ربما يكون ملككم كذلك، أما الذي جعلناه زعيما لو خامرته فكرة الملك ولو لحظة لعزلناه فوراً، ثم استأنف باهان الخطبة وقال بعد أن تفاخر بالجاء والثروة: أيها العرب إن أفراد قومكم الذين جاؤوا إلينا وتوطنوا في بلدنا كنا نتعامل معهم بود دائما وأخوة، وكنا

نتصور أن مثل هذه التصرفات ربما تسعد العرب جميعا، لكنكم هجمتم على بلدنا على خلاف ما توقعنا وتريدون أن تخرجونا من ديارنا.



فينا يسحق الضعيف سحقاً، كانت القبائل تَهلك نتيجة الحروب فيما بينها. ولكن الله رحمنا وبعث فينا رسولا من قومنا، وكان أشرفنا وأجودنا وأزكنا، فعلمنا التوحيد وأنه لا شريك لله تعالى وليس له زوج ولا ولد، وهو واحد لا ند له ولا شريك. وقد أمرنا أن نقدم معتقداتنا هذه أمام العالم، ومن قبلها كان مسلما وأخونا. ومن لم يقبلها وقبل بأداء الجزية فنحميه ونخرسه، ومن رفض الأمرين فله السيف. أي إذا لم يقبل وأبدى استعدادا للحرب فنحن مستعدون لها. فتنهد فاهان بسماعه عن الجزية وقال مشيرا إلى جيشه: لن يؤدوا الجزية ولو ماتوا في هذا السبيل. فنحن نأخذ الجزية ولا ندفعها للآخرين. وهكذا أسفرت الأمور عن عدم تسوية الأمور، وانصرف خالد. ثم بدأ الاستعداد للحرب ولم تستوِ أمور الروم بعد ذلك أبدا.

تجلي عبقرية خالد بن الوليد في معركة اليرموك

بعد عودة خالد جمع فاهان القادة وقال: لقد سمعتم قول العرب أنكم لن تأمنوا غزوهم ما لم تصبحوا رعية لهم، فهل تقبلون هذه العبودية؟ قال القادة كلهم بحماس شديد: نفضل الموت على هذه الذلة والخزي. وعندما أصبح الصباح خرج الروم متحمسين بالعدة والعتاد، حتى استغرب المسلمون. فلما رأى خالد خروج الروم بالعدة والعتاد على هذا النحو جعل جيشه يواجه العدو بأسلوب جديد على النقيض من أسلوب العرب العام في القتال، ووزع الجيش الذي كان قوامه ٣٤ أو ٣٥ ألفا على ٣٦ كتيبة وجعلهم يصطفون بترتيب مُحكم. جعل أبا عبيدة وعمرو بن العاص وشرحيل على الميمنة وعلى الميسرة يزيد بن أبي سفيان. كذلك جعل على كل صف من

الضباط الذين كانوا معروفين بالشجاعة وبارعين في فنون الحرب. وقد عُيِّن الخطباء القادرون على نفخ الحماس في قلوب الناس بواسطة خطاباتهم، على أن يثبتوا الحماس في الجيش بخطاباتهم المحرّضة. وكان منهم أبو سفيان الذي كان ينادي أمام الجنود بما معناه: والله أنتم حماة العرب ومناصرو الإسلام، أما الفريق الثاني فهم أنصار الروم والشرك. يا الله هذا يوم من أيامك، فانصر عبادك. كان عمرو بن العاص يتجول بينهم ويقول هذا الكلام: أيها الناس غصّوا أبصاركم واشرعوا الرماح والزموا مراكزكم، فإذا حمل عدوكم فأهملوهم حتى تركبوا أطراف الأسنة فتثبتوا في وجوههم. واجثوا وسوّوا رماحكم واثبتوا ثبات الأسد. والله الذي يفرج على الصدق ويجزي عليه، ويغضب على الكذب ويعاقب عليه ويجزي على الإحسان، قد وصلي المسلمين سيفتحون قرية بعد قرية وقصرا بعد قصر، فلا يخيفنكم جمعهم وعددهم، فلو ثبتتم وحاربتهم سينتشر هؤلاء القوم مذعورين مثل أفراخ الحجل.

مع أن عدد الجيش كان قليلا لا يزيد عن ثلاثين أو خمسة وثلاثين ألف رجل إلا أنه قد تم اختيارهم من جميع العرب ومن بينهم بصفة خاصة ألف من كبار الصحابة الذين رأوا جمال رسول الله ﷺ منهم نحو مائة صحابي ممن شهدوا غزوة بدر مع رسول الله ﷺ وكانت قبيلة الأزد من بين القبائل العربية الشهيرة التي لها أكثر من عشرة آلاف وحدها وكان فيهم قادة همدان وخولان ولخم وجذام المشهورين. وكانت إحدى خصائص هذه المعركة أن النساء قد شاركن فيها وحاربن بشجاعة فائقة. وجعلت هند، وهي أم معاوية وكانت قد أسلمت، تتقدم وتهجم وتقول: عضدوا الغلفان بسيوفكم. وقاتلت جويرية بنت أبي سفيان وأخت معاوية مع جماعة بشجاعة نادرة

وتعقب الرومُ المسلمين الهاربين حتى وصلوا إلى معسكر المسلمين.
فلما رأت نساء المسلمين ذلك خرجن وتصدين للنصارى وصددنهم
من التقدم بشجاعة. ورغم أن الجيش المسلم تفرق واضطرب، إلا
أن قادة المسلمين مثل قباس بن أشيم، وسعيد بن زيد، ويزيد بن
أبي سفيان، وعمرو بن العاص وشرحبيل بن حسنة، أبلوا بلاء حسنا.

أيضا مع زوجها وقُتلت في حرب شديدة.

وكان للمقداد صوت كثير العذوبة فتقدم صفوف الجيش
وأخذ يتلو سورة الأنفال، وهذه السورة تحث المسلمين
على الجهاد.

وفي الناحية الأخرى فقد بلغ حماس الروم إلى درجة
أن ثلاثين ألف رجل وضعوا القيود في أرجلهم حتى لا
تراودهم فكرة الفرار. وبدأت المعركة من جانب الروم
وتقدم نحو مائتي ألف كأسراب الجراد وأمامهم آلاف من
القساوسة والأساقفة يحملون الصليبان في أيديهم ويهتفون
باسم عيسى عليه السلام. وعندما رأى رجل هذا العناد قال
بلاد تردد: الله أكبر، ما أكثر جيش الروم. فثار خالد
غضبا وقال: كُف عن هذا. والله لو كانت حوافر فرسي
سليمة لقلت: ما أقل جيش الروم. لو ضاعفوا في عدد
هذا الجيش.

باختصار، هاجم الروم بشدة وظلوا يمحطون الرماح. ثبت
المسلمون طويلا ولكن لما كان الهجوم شديدا انفضت
ميمنة جيش المسلمين وانفصلت وتقهقرت دون أدنى
نظام حتى وصلت إلى خيمة النساء. فلما رأت النساء
حال المسلمين هذه غضبن غضبا شديدا وخلعن أعمدة
الخيام ونادين في وجوه المتقهقرين: لو جئتم إلى هنا
لكسرنا رؤوسكم بالأخشاب. تقدمت هند زوجة أبي

سفيان حاملة عصا فتقدمت الأخريات أيضا معها. لما
رأت هند أبا سفيان هاربا ضربت فرسه وقالت: إلى أين
وجهتك؟ عُذ إلى ميدان الحرب.
وفي رواية أن هند حملت خشبة وتوجّهت إلى أبي سفيان
وقالت: والله كنت شديدا في معارضة دين الحق وتكذيب
رسول الله الصادق، واليوم سنحت لك الفرصة أن تضحي
بروحك لإعلاء شأن الدين الحق ولنيل رضى رسول الله
ﷺ وتسوي حسابك عند الله. فثارت غيرة أبي سفيان
وأعاد الكرة وهجم على جيش العدو حاملا السيف.
هذا وهناك امرأة مسلمة أخرى اسمها خولة كانت تثير
غيرة الجيش قائلة:

- * يا هاربا عن نسوة تقيات *
- * فعن قليل ما ترى سبيات *
- * ولا حصيات ولا رضيات *

فلما رأى معاذ بن جبل ذلك، وكان يقود إحدى كتائب
الميمنة، نزل عن فرسه وقال سأقاتل مترجلا، وليتقدم أي
بطل قادر على أداء حق هذه الفرس في القتال فأوتيه
إياها. فقال ابنه: أنا أؤدي هذا الحق، لأني أقدر على
القتال راكبا. فاقتحم الأب والابن كلاهما صفوف العدو
وقاتلا ببسالة حتى ثبتت أقدام المسلمين بعد أن تزلزلت.
وشاركة الحجاج زعيمُ زيد الذي تقدم مع خمس مائة

رجل، واعترض النصارى الذين كانوا يتعقبون المسلمين وصدهم.

وقد ظلت بنو الأزد صامدة في الميمنة منذ بداية القتال. لقد ألقى عليهم الروم بثقلهم كله طوال المعركة ولكنهم ظلوا راسخين في مكانهم كالجبل. وبلغت المعركة ذروة احتدامها حتى تساقطت الرؤوس والأيدي والسواعد وتناثرت في كل مكان، ومع ذلك لم يتزعزع المسلمون قيد أنملة. وكان عمرو بن الطفيل زعيم الأزد يقاتل بسيفه وينادي: أيها الأزد لا يؤتَيْنَ المسلمون من قبلكم. وقتل تسعة من كبار قادة الروم، واستشهد في نهاية المطاف.

أما خالد بن الوليد رضي الله عنه فكان على كتيبته في المؤخرة، فإذا به قد اخترق صف العدو مهاجماً بشدة، حتى قلب صفوف الأعداء. وتقدم عكرمة بن أبي جهل بفرسه وقال: أيها المسيحيون لقد قاتلتُ رسول الله صلى الله عليه وسلم حين كنت كافراً، فهل أفرّ اليوم من لقاءكم؟! قال هذا ونظر ناحية الجيش وقال: من يبايع على الموت. فبايعه على الموت أربع مائة رجل من بينهم ضرار بن الأزور، فقاتلوا قتلاً مستميتاً حتى قُتل معظمهم. ووُجد عكرمة بين كومة القتلى وفيه رمق، فوضع خالد بن الوليد رأسه على فخذه وجعل يضع الماء في فمه ويقول: والله لقد أخطأ عمر في زعمه أننا لن نموت شهداء.

باختصار، رغم أن عكرمة ومن معه قُتلوا، إلا أنهم أردوا آلافاً من الروم قتلى. وحطم خالد بهجمات قوة الأعداء، حتى اضطروا إلى الانسحاب في نهاية المطاف. شدّ عليهم خالد باستمرار حتى وصل إلى قائد الروم درنجار، وكان درنجار وقادة الروم الآخرون يغطون أعينهم بالمناديل لكيلا يروا الهزيمة إن لم يروا النصر.

وبينما القتال محتدماً في الميمنة شنّ ابن قناطر القائد

الرومي الهجوم على الميسرة، ومن سوء الحظ أن معظم المقاتلين في تلك الجهة كانوا من بني لحم وغسان اللتين كانتا مقيمتين في مناطق الشام، وكانوا يدفعون الخراج للروم لزمّن طويل، وكان رعب الروم ما يزال مستولياً على قلوبهم، فتركوا مواطنهم في أول هجمة. رغم أنهم كانوا قد أسلموا ولكن هيبة الروم القديمة ظلت مستولية عليهم، فخافوا وفروا. ولكن قادة المسلمين ظلوا ثابتين ببسالة، ولولا صمودهم لانهى القتال لصالح الروم.

وتعقب الروم المسلمين الهاربين حتى وصلوا إلى معسكر المسلمين. فلما رأت نساء المسلمين ذلك خرجن وتصدين للنصارى وصددنهم من التقدم بشجاعة. ورغم أن الجيش المسلم تفرق واضطرب، إلا أن قادة المسلمين مثل قباس بن أشيم، وسعيد بن زيد، ويزيد بن أبي سفيان، وعمرو بن العاص وشرحبيل بن حسنة، أبلوا بلاء حسناً. كانت السيوف والرمح تنكسر في يد قباس وتتساقط، ولكنه كان لا يبالي مطلقاً، وكلما انكسر رمح أو سيف وسقط من يده نادى: هل من أحد يعطي السلاح شخصاً قد عاهد الله تعالى أنه لن يزال في ساحة القتال حتى الموت. فكان القوم يناولونه على الفور سيفاً أو رمحاً، فكان ينقض على العدو انقضاض الليث.

وقفز أبو الأعور عن فرسه ونادى من معه وقال: إن الصبر والمثابرة في الدنيا عزٌّ، وفي الآخرة رحمة، فلا تفوتنكم هذه الثروة الغالية.

وغضب سعيد بن زيد وجثا على ركبتيه، ولما تقدم الروم نحوه وثب عليهم كالأسد، وقتل قائد المقدمة.

وكان يزيد بن أبي سفيان (أخو معاوية) يقاتل بشبات ورباطة جأش، وبالصدفة مرّ به أبوه أبو سفيان الذي كان يلهب حماس الجنود، فلما رأى ابنه قال: يا بني،

كل مقاتل يبلي بلاء حسنا في الموطن، وإنك قائد وأحق بالشجاعة من المقاتلين الآخرين، ولو فاق عليك الآخرون في الشجاعة لكان ذلك عارا عليك.

أما شرحبيل فكان الروم محاصرين له، ولكنه ظل واقفا بينهم كالجبل ويقرأ هذه الآية: ﴿إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَى مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَنْفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ بِأَنْ لَهُمُ الْجَنَّةَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَيَقْتُلُونَ وَيُقْتَلُونَ﴾. ثم كبر وقال: أين المتاجرون مع الله تعالى، وأين الذين يحبون جوار الله؟ وكل من سمع نداءه رجع من تلقائه، حتى استعاد الجيش المنهار قوته ثانية. وقاتل معهم شرحبيل ببسالة حتى صدّ تقدم الروم الزاحقين. ومن ناحية خرجت نساء المسلمين من الخيام ووقفن خلف الجيش المسلم يصرخن: لو فررتم من الميدان فلن تروا وجوهنا. وكانت المعركة سجالا بين الفريقين، بل كانت الكفة مائلة للروم.

وكان خالد قد جعل قيس بن هبيرة مع كتيبته على مؤخرة ميسرة الجيش، فخرج قيس فجأة من مؤخرة الجيش وحمل على الروم حملة شديدة، فاضطربت صفوف الروم كلها،

فحاول قادتهم تنظيمها ولكن دون جدوى، فتقهقروا مذعورين. وفي الوقت نفسه خرج سعيد بن زيد من قلب الجيش وهجم على الروم، فانسحبوا حتى وصلوا إلى مسيل ماء كانت على حافة ساحة القتال. فامتلاً المسيل بجثثهم في فترة قصيرة وخلا الميدان. وهكذا كتب الله للمسلمين فتحا عظيما في هذه المعركة الهامة الحاسمة جدا.

وهناك حادث جدير بالذكر وقع في هذه المعركة، وهو أنه بينما كان القتال الشرس جاريا كان حباش بن قيس، أحد الفرسان الأبطال، يقاتل بشجاعة، إذ ضرب أحد الأعداء رجله بالسيف ضربة بترت قدمه، فسقطت بدون أن يدري بها حباش. وبعد قليل انتبه لما حصل ووجد قدمه غائبة. فكان أهل قبيلته يفتخرون بهذه الواقعة دائما.

وهناك اختلاف في عدد قتلى الروم، فقد ذكر الطبري والأزدى أن قتلاهم زادوا عن مائة ألف. وقال البلاذري أن عدد قتلاهم بلغ سبعين ألفا. واستشهد من المسلمين ثلاثة آلاف، منهم

عكرمة، وضرار بن الأزور، وهشام بن العاص، وإبان بن سعيد وغيرهم.

وبلغ قيصر خبر الهزيمة وهو في انطاكية، فتأهب للمسير إلى القسطنطينية فورا. عند الرحيل توجه تلقاء الشام وقال:



وداعا يا شام.

أجل جمع قوة الجيش الإسلامي ليس مما يخالف التعاليم الإسلامية، ولكن تذكر بأن الجزية قد أخذت من أهل هذه المناطق بشرط حمايتهم. وإن خرج الجيش الإسلامي من تلك المناطق فهذا يعني أنه لن يستطيع أن يحمي أهلها، لذا من الضروري رد أموالهم التي أخذت منهم. فلما بلغ أمر عمر قائد الجيش الإسلامي دعا زعماء المنطقة وتجارهم والرجال الآخرين ورد عليهم أموالهم وقيل لهم بأن هذه الأموال قد أخذت منكم على أن الجيش الإسلامي سيقوم بحمايتكم، ولكن الآن شعرنا بضعف قوتنا أمام العدو فقررنا مؤقتا الانسحاب عن هذه المناطق فلا يسعنا حمايتكم وبالتالي لا يجوز لنا إبقاء هذه الأموال عندنا.

كان هذا نموذجاً رائعاً لم يقدم أحد الملوك مثله في تاريخ العالم، لأن الملوك إذا انسحبوا عن مناطق أمعنوا في نهبها، ناهيك عن إعادة الأموال لأهلها من الضرائب وغيرها، إذ يظن الملوك في هذه الحال أن هذه المناطق تخرج الآن من أيديهم وتقع في أيادي الآخرين لذلك ينبغي عليهم أن يستغلوها كما يحلو لهم، ولا يخافون من سمعتهم السيئة إذ لا ييقون في تلك المناطق. وإذا كانت هناك حكومة منظمة فأكثر ما تفعله في هذه الحالة هو أنها تسحب جنودها بهدوء ولا تسمح لهم بالسلب والنهب الكثير، ولكن النموذج الذي أراه الجيش الإسلامي لا يرى مثله في تاريخ العالم منذ خلقه سوى هذا الذي حدث في عهد عمر، بل للأسف لا يوجد له مثيل بعد عصره أيضا أن أحداً من الفاتحين ترك منطقة مفتوحة وعند انسحابه رد على أهلها الضرائب المجبة والجزية والأموال الأخرى.

لقد تأثر المسيحيون بهذا السلوك تأثراً شديداً، كانت

وكتب أبو عبيدة بشرى النصر وبعثها إلى سيدنا عمر رضي الله عنه، وأرسل سفارة صغيرة بينهم حذيفة بن اليمان. وكان عمر رضي الله عنه لم ينم منذ عدة أيام انتظاراً لخبر معركة اليرموك، وعندما جاءته البشرى خر ساجداً لله تعالى وشكره.

تعريفاً على موقف رد المسلمين جزية أهل حمص

لقد اضطر الجيش الإسلامي المعسكر في حمص إلى التوجه المؤقت إلى اليرموك ولذلك رد إلى أهلها أموال الجزية التي كانت قد أخذت منهم. ذكر ذلك المصلح الموعود رضي الله عنه فقال:

عندما التقى المسلمون بقوات الروم وتقدموا في الفتوحات حتى سيطروا على أورشليم.. المركز الديني للمسيحيين.. ثم مضوا قدماً في فتح البلاد. أراد المسيحيون -لما رأوا أن مركزهم قد وقع تحت سيطرة المسلمين- أن يقوموا بمحاولة أخيرة لإخراج المسلمين من تلك المناطق، فأعلنوا في كل حذب وصوب عن القيام بالجهاد الديني وألهبوا حماس الناس، وأعدوا جيوشاً هائلة لمهاجمة الجيش الإسلامي. وتحسباً لهجمتهم الشديدة قرر المسلمون الانسحاب المؤقت نظراً إلى قلة عددهم مقابل عدد العدو. وكتب قائد الجيوش الإسلامية إلى عمر أن العدو بأعداد كثيرة وهائلة أما نحن فبعدد ضئيل أمامه وإن مواجهته بهذا العدد القليل تعني تدميره، فاسمح لجيش المسلمين أن ننسحب من أجل ترتيب صفوف الحرب وتضييق جبهة الحرب، ولجمع الجيش في مكان واحد ثم محاربة العدو من هناك. وكتب أيضاً بأمر الجزية التي جُبِيت من المدن المفتوحة، وماذا يجب أن يفعلوا بها حال الانسحاب؟

رد عليه عمر أن تضييق جبهة الحرب والرجوع قهقري من

وكان قد وعد جنوده بإعطائهم مبالغ طائلة، فكان الجيش الرومي أيضا يقاتل بكل تفان. فلما شن الجيش الروماني هجمة على المسلمين كان هذا القائد الرومي في قلب الجيش فشن عكرمة الهجوم مع أربعمئة جندي على قلب جيش العدو، وهاجم أحد من أصحابه قائد العدو فأسقطه. كان جيش العدو بمئات الألوف وكان أمامهم أربعمئة مسلم فحسب، لذلك لم تكن المواجهة سهلة. فلما أسقطوا قائدهم تفرق جيشهم ولكن الأعداء انقضوا

على هؤلاء الحفنة من الجنود فاستشهد الجميع إلا قلة قليلة منهم. وكان اثنا عشر منهم قد أصيبوا بجروح خطيرة. فلما تحقق النصر للمسلمين بدأ البحث عن الجرحى وكان عكرمة منهم. فوصل إليه جندي مسلم فوجده في وضع يرثى له، فقال له: عندي قليل من الماء فاشربه، فنظر عكرمة إلى جانبه فوجد حضرة الفضل بن العباس جريحا، فقال عكرمة لذلك المسلم لا تقبل حميتي أن يموت عطشا أولئك الذين آزرنا النبي ﷺ هم وأولادهم يوم كنت ألد أعدائه، وأعيش بعد شرب هذا الماء. فاسقه أولا فإنه أحق به مني، فجاء ذلك المسلم إلى الفضل بن العباس لكنه بدوره أشار له إلى جريح آخر أنه أحق به، فذهب إليه لكنه وجَّهه إلى جريح آخر أن يسقيه فهو أحق به منه، وهكذا كلما وصل إلى جريح وجَّهه إلى غيره دون أن يشرب، فلما وصل إلى آخرهم وجده قضى نحبه، فعاد إلى من قبله وكان هو الآخر قد قضى نحبه حتى وصل إلى عكرمة فوجده قد استشهد أيضا.

كانت هذه نهاية هذه المعركة التي أنال الله تعالى المسلمين فتحاً فيها.

على أية حال، هذا الذكر مستمر، وسأتناوله لاحقاً أيضاً إن شاء الله.

الجيش المسيحية تتقدم لمهاجمة المسلمين وكانت هذه الجيوش تتضمن قادة وزعماء وفرسان من قومهم والجنود من إخوانهم في الدين، ومع أنه قد تم تصوير هذه الحرب حرباً دينية، ومع أن المركز الديني للمسيحيين قد خرج عن سيطرتهم ووقع في يد المسلمين، ومع أنهم كانوا يحلمون بتحريره واستعادته، مع كل ذلك خرج المسيحيون رجالاً ونساء من بيوتهم باكين وداعين للمسلمين أن يعيدهم الله مرة ثانية.

كان للمصلح الموعود ﷺ معرفة كبيرة بالتاريخ، وكان يرى أن انسحاب جيوش المسلمين من تلك المناطق قد تم بعد إذن من عمر ﷺ كما ردّ بأمره على أهلها الضرائب المجبة منهم.

نموذج الإيثار في عكرمة ورفقته الشهداء

في ثنايا حديث المصلح الموعود ﷺ عن معركة اليرموك، تطرّق حضرته ﷺ إلى ذكر عكرمة، ففي معركة اليرموك لما كانت حياة كثيرة من صحابة الرسول ﷺ مهددة بالخطر، واستشهد المسلمون بأعداد كثيرة، قال قائد الجيوش الإسلامية أبو عبيدة بن الجراح: أريد أن يخرج بعض الشجعان -ولو كان عددهم قليلاً- الذين يمكنهم أن يربعوا جيش الرومان بتفانيهم والجود بأرواحهم. فتقدم عكرمة وطلب من أبي عبيدة أن يسمح له باختيار بعض الرجال لأنه سيشن هجوماً على قلب جيش العدو ويقتل قائدهم. وكان قائد الجيش الروماني آنذاك يحارب بحماس شديد، لأن الملك كان قد وعده بأنه إذا أحرز انتصاراً على المسلمين فإنه سيزوجه من ابنته ويسلم إليه نصف مملكته. فكان هذا القائد قد جاء بحماس شديد طمعاً في هذا العرض ونزل في ساحة القتال بجيشه والجيش الملكي،

العَرَبِيَّةُ تَصُونُ هُويَّاتٍ بَنَاتِهَا

"لُفَاتُ الْبِلَادِ الْمَفْتُوحَةِ"

علاقة اللغة بمسألة الهوية

حين نتناول موضوع الهوية الفردية فإن أبرز ما نجده معبرا عنها هو أسلوب المرء الشخصي في كلامه وصوغه العبارات المختلفة سواء على مستوى الحديث الشفاهي اليومي، أو الكتابة التحريرية في شتى المجالات الحياتية، والله در شاعرنا العربي زهير بن أبي سلمى حين قال:

وَكَاءٍ تَرَى مِنْ صَامِتٍ لَكَ مُعْجِبٍ
زِيَادَتُهُ أَوْ نَقْصُهُ فِي التَّكَلُّمِ



مصر

سامح مصطفى

لِسَانُ الْفَتَى نَصْفٌ وَنَصْفٌ فُؤَادُهُ

فَلَمْ يَبْقَ إِلَّا صُورَةُ اللَّحْمِ وَالْدَّمِ.^(١)

فلسان المرء، أي لغته وما يستتبعها من أساليب التعبير اللفظي، هو الصورة المنعكسة لأسلوب التفكير ومدى ضحاكته أو رقيه. وما يصدق على الفرد ينطبق على المجتمع كذلك، فلغة المجتمع، محليًا كان أو إقليميًا أو عالميًا، تُعد المعيار الأول لثقافته ورقيه وتحضره، وطالما نقوم بعقد مقارنات تلقائية بين المستوى الذوقي للهِجَة المحكية التي كانت متداولة منذ بضعة عقود ومستوى تلك المتداولة في هذه الآونة، فنرى أن كفة الأولى هي الراجحة، لنشكو بثنا وحزننا إلى الله على ما فرطنا في مستوى الكلام، ومن ثم الذوق العام، ليتمثل لنا كل حين صدق حكمة زهير بن أبي سلمى التي بلورها في بيتين من معلقته.

لا تتوقف أهمية اللغة، كأبرز محددات هوية المجتمع، عند مجرد كونها وسيلة تواصل بين أفرادها، بل تتخطى ذلك إلى كونها المادة الأولية للتفكير وتشكيل العقل الجمعي، ووعاء ذاكرة ذلك المجتمع. وحيثما انقطعت الصلة بين أي مجتمع وبين لغة أسلافه، فإنها تنقطع بالتبعية بين المجتمع وتراثه وجذوره...



قديمه تاه».

وتراث الأمم جزء لا يمكن فصله عن هويتها، وهو جملة الإرث الثقافي والحضاري الذي يتركه السلف للخلف. وليس من الصواب اختزال التراث في مجرد الأطلال الباقية التي خلفها الأجداد، بل هو كل ما بقي من الأجداد عالقا في عاداتنا وتقاليدها وأساليب تعبيرنا وموسيقانا ولغتنا، نعم! اللغة كذلك تُعد أبرز ما يتوارثه الأجيال عن الآباء والأجداد كابرا عن كابر، وهي إن جاز التعبير خزانة أكثر ما نتوارثه عن أسلافنا، ولنتأمل برهة فيما لو انقطعت علاقتنا باللغة التي كان أجدادنا يتواصلون بها فيما بينهم! لا شك أن الخسارة لن تقتصر حينها على قاموس المفردات المتداولة في العصور الخالية، بل إنها خسارة أفدح، وسبب فداحتها أنها تطال كل الإرث الفكري الذي كان متاحا بلغة الأجداد، ولماذا نذهب بعيدا؟! أولسنا نشهد هذه الحال مع أكثر التراث المصري القديم على سبيل المثال حتى مع بقاء كم لا بأس به من الآثار المادية منذ عصر المصريين القدماء؟! بل إن القطيعة كانت شبه تامة بيننا وبين ذلك التراث حتى تمكن شامبليون من فك رموز حجر رشيد واكتشاف اللغة الهيروغليفية، مما أعاد أواصر الصلة شيئا فشيئا بيننا وبين أجدادنا، وبدأت حقبة دراسة

واللغة مكون رئيس من مكونات الهوية القومية، وهي العملة المتداولة في كافة المعاملات داخل مجتمعاتها، وتتحدد قيمتها بمدى اتساع نطاق استعمالها وتداولها. وعلى الرغم من أهمية وظيفة الاتصال والتداول كقاعدة يقوم عليها أي مجتمع، إلا أنها تُعد وظيفة ذات قيمة محدودة، لأنها متحققة بين الكائنات الأخرى الحيّة بالقدر الذي تحتاج إليه تلك الكائنات ويكفيها، ف«التواصل» في حد ذاته ضروري، لكن أهميته الجوهرية تنبع من تأثيره المباشر عندما يرتد إلى الفكر، ويُغيّر في طرائقه، فالتواصل، بحسب وصف د. فيصل الحفيان أحد أهم عناصر المحيط الذي يبني القيم والمشاعر والأفكار ويُشكّلها، ويعطيها مذاقها وخصوصيتها، ويصبغها بصبغته الفارقة، وهذا ما يُعيدنا مرة أخرى إلى «اللغة» التي ترتبط بعقل الإنسان وفكره أكثر مما ترتبط بلسانه وعلاقاته بالآخرين. (٢)

إذن لا تتوقف أهمية اللغة، كأبرز محددات هوية المجتمع، عند مجرد كونها وسيلة تواصل بين أفرادها، بل تتخطى ذلك إلى كونها المادة الأولية للتفكير وتشكيل العقل الجمعي، ووعاء ذاكرة ذلك المجتمع. وحيثما انقطعت الصلة بين أي مجتمع وبين لغة أسلافه، فإنها تنقطع بالتبعية بين المجتمع وتراثه وجذوره، حتى ليصدق عليه القول الدارج «من فات

المصريات، والتي كان لها عظيم الأثر في تشكيل هوية مصر الحديثة. وبالقياس على نموذج اللغة الهيروغليفية يتضح لنا حجم الخسارة المتوقعة فيما لو تأثرت اللغة الأم لدى أي مجتمع تأثرا سلبيا بشكل أو بآخر، لا شك أن تأثر الوعاء الناقل بالسلب سينعكس سلبيا على المنقول أيضا، وبالنظر إلى لغتنا العربية فإن خطورة تأثرها تكون أجل، نظرا إلى علاقتها الخاصة بالدين الإسلامي ومنطوق الوحي القرآني. أمر آخر يجعلنا ننظر إلى التراث الفكري لكل أمة نظرة إكبار، وهو أن المعرفة الإنسانية تراكمية بوجه عام، وهذه الطبيعة التراكمية هي ما يؤهلنا للتقدم في شتى الميادين، فلا معنى للحضارة إذن دون ذلك التراكم المعرفي، وتعبير آخر، لا يمكن تصور حضارة دون تراث، فالتراث هو الوقود الذي نتزود به خلال رحلة تطلعنا إلى المستقبل، وبما أن قضية علاقة اللغة بالتراث قد نوقشت سلفا، فإنه يتضح دور لغة المجتمع في تقدمه أيضا، وبالتالي في تشكيل هويته على مر العصور.

من «بقاء النوع» إلى «بقاء الهوية»!

الأمن مطلب إنساني، إن لم نقل حيوي، فكل الكائنات الحية تلتزمه، بطريقة عقلية أو غريزية. والأمن لغة ضد الخوف، وهو إلى جانب عامل وفرة الغذاء يُشكلان ساقِي عملية التحضر، إذ لا معنى للحديث عن تنمية في أي مجتمع يقع أفرادُه تحت وطأة الجوع أولا أو القلق على النفس والمال ثانيا. وكلما ارتقت إنسانية الإنسان عظمت حاجاته أيضا، وأصبحت الحاجة إلى الأمن لا تقل أهمية عن الحاجة إلى القوت والسكن، فليس غريبا إذن أن تقرن الآية القرآنية بين عنصري التنمية هذين، وذلك في قوله تعالى: ﴿فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ * الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ

جُوعٍ وَأَمَّنَّهُمْ مِنْ خَوْفٍ﴾^(٣)

والخليفة مجبولة على غريزة طبيعية يسميها علماء الأحياء بغريزة «بقاء النوع»، هذه الغريزة الطبيعية تسيطر وتتحكم في جل تصرفات سائر الأحياء، بما في ذلك الكائن البشري، غير أن هذه الغريزة الطبيعية تنحو لدى الإنسان العاقل والمتحضر منحى أكثر رقيا، لتتحول إلى «بقاء هوية»، بحيث إن الإنسان المتحضر لا تشغله فكرة بقاء نفسه بقدر ما يشغله أمر بقاء هويته واستمرار أثره الطيب في هذا العالم، فلا يتردد في الإقدام على التضحية بنفسه والشهادة مثلا في سبيل بقاء هويته وأثره الطيب ذاك. ففكرة «بقاء الهوية» إذن هي التطور الحضاري لغريزة «بقاء النوع»، من هذا المنطلق نشرّع في بيان خطورة مسألة الهوية بكافة محدداتها من مظاهر الثقافة والتراث واللغة، وهذه الثالثة، أي اللغة، تتربع على عرش محددات الهوية لدى كافة شعوب العالم.

والهوية في مفهومها الشامل قيمة جوهرية في حياة الإنسان، بوصفه كائنا ثقافيا علاوة على كونه كائنا بيولوجيا، وجوهر الهوية هو شعور الانتماء الذي يفارق فيه الإنسان آدميته الغريزية ويرتفع به إلى آدميته المتسامية.^(٤) ولأن الإنسان مجبول بفطرته على أن يقلق لأجل ما يحب ويكتسب، كان الخوف على الهوية سمة واضحة لدى كافة شعوب الأرض، حيث إن هويات الشعوب كيانات مكتسبة بتراكم تراثها على مر القرون وربما آلاف السنين حسبما ذكر آنفا.

صراع الهويات في ظل جدلية الاختلاف والائتلاف

إذا كان الاختلاف سنة الله في خلقه حقا كما نصت على ذلك آي الذكر الحكيم، فلا بد أن تنشأ عنه

فصرنا نسمع بالعنصرية النازية التي نادى بالقومية الألمانية وتفوق الجنس الآري، بل وحتى القومية العربية التي أضحى مناصروها يضطهدون طائفة من مواطنيهم الذين نادوا في المقابل بقوميات أخرى، كالكردية والأمازيغية والكوشية وغيرها. وبصرف النظر عن مسألة الوجود التاريخي لهذه القوميات، الأمر الذي يُعد طبيعياً إذا أخذنا في الحسبان أن الله تعالى خلق الإنسانية شعوباً وقبائل

جديدة مغلفة بغلاف قومي، كانت هي العنصرية المتننة ذاتها، والتي تتراءى أحياناً بين الألوان وأحياناً أخرى بين الأعراق. فصرنا نسمع بالعنصرية النازية التي نادى بالقومية الألمانية وتفوق الجنس الآري، بل وحتى القومية العربية التي أضحى مناصروها يضطهدون طائفة من مواطنيهم الذين نادوا في المقابل بقوميات أخرى، كالكردية والأمازيغية والكوشية وغيرها. وبصرف النظر عن مسألة الوجود التاريخي لهذه القوميات، الأمر الذي يُعد طبيعياً إذا أخذنا في الحسبان أن الله تعالى خلق الإنسانية شعوباً وقبائل، فمسألة الوجود القومي إذن أمر طبيعي، فإن لم يكن بمقدورنا جعل هذا الوجود القومي محل تعارف، فعلى الأقل لا داعي لأن نجعله موضع صراع، لا سيما وأن أعلاماً ومشاهير لدى قوميات عديدة، لم يروا في مسألة قوميتهم الأم وازعاً لهم للصدع بانداءات شعبية، من مثل هؤلاء نعرف مثلاً الشيخ ابن تيمية، والذي كان كردياً من حيث القوم، غير أنه تحدث وكتب بالعربية، ولم يكن ثمة ما يُكرهه على هذا الصنيع! فهل تنكر ابن تيمية لهويته القومية مثلاً؟! وهل كان العلم الأشهر في البلاغة العربية، عبد القاهر الجرجاني (٤٠٠ - ٤٧١ هـ/ ١٠٠٩ - ١٠٧٨ م)، الفارسي مولداً ونشأة وقوماً، هل كان ثمة ما يُكرهه على الكتابة بالعربية وإهمال

مصلحة عظيمة نلمسها في الواقع، لأن هذا الاختلاف ليس مجرد مظهر عارض، ولكنه في حقيقة الأمر دليل قائم بنفسه على وجود ذات أعلى حي قيوم متحكم فيه. الاختلاف الذي نحن بصددده هو ذلك الاختلاف الموحى بالتنوع الإيجابي، وليس ذلك الاختلاف البغيض المُحرِّض على إلغاء الآخر المختلف، لماذا؟! لأن الاختلاف الذي نروم بيانه هاهنا هو من الآيات الدالة على مصممه عز وجل الذي أعلن سلفاً: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَانِكُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّلْعَالَمِينَ﴾^(٥). واختلاف الألسنة هو ما نحن بصددده في هذا الشهر، وقد أضحى مؤخراً، بكل أسف، ضرباً من ضروب الصراع الثقافي الذي لا يقل ضراوة أحياناً عن الاختلاف العرقي والمذهبي والفكري والسياسي، بحيث يسيء المختلفون فهمه ليستحيل بدوره آلة محو وإبادة دموية.

العربية لغة ثقافة، لا قومية!

مؤخراً، أخذت تعصف بالعالم كله دعاوى شعبية معاصرة، لا تختلف كثيراً عن الدعاوى الشعبية القديمة التي تصاعدت في العصرين الأموي والعباسي من التاريخ الإسلامي، وهذه الدعوات لم تكن إلا جاهلية

لغة قومه؟! أيتأتى كل هذا الإبداع الذي حققه عبد القاهر الجرجاني في كتابيه «دلائل الإعجاز» و«أسرار البلاغة» بعد إكراه وجبر؟! قد يرى البعض أن هؤلاء الأعلام، غير العرب قوماً، إنما كتبوا وأبدعوا باللسان العربي نظراً إلى نشأتهم في ظل حكومة عربية آنذاك، ويظل هذا الطرح قائماً حتى نعر على ما ينقضه، وفي الحقيقة ثمة نماذج كثيرة تنقض فكرة القائلين بأن أعلام الفكر والثقافة من غير العرب قوماً تفوقوا في الكتابة بالعربية دون لغتهم الأم بسبب وجودهم في ظل حكومات عربية.. ونستشهد بنموذج أبي الرحالة، مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مُحَمَّدٍ اللَّوَاتِي الطَّنْجِي المعروف بابن بطوطة (٧٠٣ - ٧٧٩هـ/ ١٣٠٤ - ١٣٧٧م)، والذي كتب درته الفريدة «تحفة النظار في غرائب الأمصار وعجائب الأسفار» بالعربية، وذلك على الرغم من وجوده تحت حكومة غير عربية من حيث القوم، بل إن كتابة رحلة ابن بطوطة بالعربية كان برعاية تامة من السلطان الأمازيغي أبي عنان فارس، أحد سلاطين بني مرين، وهم سلالة أمازيغية حكمت بلاد المغرب الأقصى قرابة قرنين، من القرن الثالث عشر إلى القرن الخامس عشر الميلادي، إذ كلف أبو عنان رسمياً كاتبه «ابن جزي الكلبي» بأن يكتب بالعربية البليغة كل ما يمليه عليه ابن بطوطة من تفاصيل رحلته البديعة التي طاف خلالها العالم القديم من أقصاه إلى أقصاه. فالظاهر أن دعوات الحمى القومية لا تكون ذات أثر في عصور النهضة والتعاشيش الثقافي، والأظهر أن أعلام الفكر والثقافة هؤلاء الذين أسلفنا سرد أسماء بعضهم، لم يكونوا ينظرون إلى العربية بوصفها لغة قوم آخرين، بل بوصفها اللغة الأم التي تسع الجميع وتحتضنهم وتنميههم وتريهم وتمدهم بما يطيل بقاءهم.

والعربية بوصفها لغة دين وحضارة لها وضع خاص على خارطة توزع اللغات العالمية، فهي اللغة الوحيدة التي لم يشهد انتشارها قمعا لما عداها من لغات فيما انتشرت فيه من بلدان مفتوحة خلال العصر الوسيط، وبطبيعة الحال قد ينشأ عن إثارة مثل هذه النقاشات خلاف نُتَهِم حياله بالتحيز لهويتنا ولغتنا، غير أن إلقاء نظرة فاحصة على واقع لغات البلدان المفتوحة في ظل سيادة العربية ليشهد شهادة حق بأن العربية بوصفها أمّ الألسنة قد رعت حتى اللغات الأخرى وأمدتها من معينها الذي لا ينضب، ففي ظل العربية كلغة ثقافة عالمية تم تأليف مصنفات بلغات غير العربية، تعد الآن من عيون الفكر الإنساني، فعلى سبيل المثال هناك «رباعيات الخيام»، وكتاب «منطق الطير» لفريد الدين العطار، و«مثنوي» جلال الدين الرومي، وجميعها كتب مؤلفة بالفارسية.

الهوامش:

١. معلقة زهير بن أبي سلمى

٢. د. فيصل الحفيان، العلاقة بين اللغة والهوية

٣. (قريش: ٤-٥)

٤. محمود السيد، الأمن اللغوي ودوره في الحفاظ على هوية الأمة»، مجلة التعريب، العدد ٥٣، ديسمبر ٢٠١٧، ص ١٨

٥. (الروم: ٢٣)



يا رائع الأفعال والأسماء

من وحي البراهين الأحمدية

الأستاذ المرحوم فتحي عبد السلام

يَا رَائِعَ الْأَفْعَالِ وَالْأَسْمَاءِ
وَبَدَأَ لِعَقْلِ النَّاسِ عَصْرَ آخِرُ
لِلْقَاءِ قُدُّوسٍ مَلِكٍ مُحْسِنٍ
وَالِيهِ سَعْيَا نَسْتَقِيمُ بِتَوْبَةٍ
وَبَدَتْ صِفَاتُ اللَّهِ أَكْمَلَ كَائِنٍ
فَبِحُبِّهَا تَزْكُو الثُّفُوسُ وَتَرْتَقِي
هَذَا كِتَابٌ قِيمٌ وَمُبَارَكٌ
وَتَأَلَّقَتْ مِنْكَ الصِّفَاتُ جَمِيلَةً
وَتَأَلَّقَ الْقُرْآنُ أَعْظَمُ آيَةٍ
وَبَدَأَ النَّبِيُّ الْمُصْطَفَى بِكَمَالِهِ
كَشَفَ الْغِطَاءَ.. بَدَتْ كُنُوزُ كِتَابِنَا
وَأَرَى ذُرَى التَّوْحِيدِ تَخْفِقُ فَوْقَهَا
فَالِى الْبِرَاهِينَ سِرَاعًا وَقَرَأُوا
اللَّهُ رَبُّ النَّاسِ جَاءَ لِحَيْرِهِمْ
هُوَ غَافِرٌ، رَحْمَانُكُمْ وَرَحِيمُكُمْ
وَضَعَ الْعِلْمُ الْحَرْبَ كَيْمَا تَفْرَغُوا
هَيَّا وَذُوبُوا فِي الدِّرَاسَةِ وَاعْرِفُوا
أَسْمَاءُ الْحُسْنَى تُنَادِي عَابِدًا

إِنَّ الْبِرَاهِينَ اسْتَوَتْ بِجَلَاءِ
فَهُمْ يَقُودُ الْعَقْلَ نَحْوَ لِقَاءِ
أَعْمَالُهُ وَكَلَامُهُ بِسَوَاءِ
وَلَهُ السُّجُودُ وَلَيْسَ لِإِلَآءِ
تَدْعُو الْقُلُوبَ لِحُبِّهَا بِجَلَاءِ
لِتَرَاهِمُ وَتَقَرَّبُ وَصَفَاءِ
وَبِهِ انْتَشَلَتِ الدِّينَ مِنْ أَرْزَاءِ
فِي هَذِهِ الصَّفَحَاتِ وَالْأَجْزَاءِ
وَرَسُولُهُ كَمَعْلَمِ الْعُلَمَاءِ
خَيْرَ الْخَلَائِقِ صَفْوَةَ الثُّبَلَاءِ
مَعْرُوضَةً لِمَبَاحِثِ الْعُقَلَاءِ
رَايَاتُ «لَا إِكْرَاهَ»، بَلْ بِرِضَاءِ
بِتَمَعُّنٍ وَتَدَبُّرٍ الطُّلَبَاءِ
فَاسْتَقْبَلُوهُ بِصِبْغَةِ الْفُقَرَاءِ
وَمَلِكُ يَوْمِ الدِّينِ يَوْمَ جَزَاءِ
لِقِرَاءَةٍ وَعِبَادَةٍ وَدُعَاءِ
ثُمَّ اخْرُجُوا بِالْجَوْهَرِ اللَّأَلَاءِ
مُتَفَقِّهًا مُتَعَشِّقًا الْحَسَنَاءِ



المناعة الروحية للشباب المسلم في الغرب، بين مقتضيات الاندماج وواجب التبليغ

وجدية حين يتعلق بالمسلمين المغتربين في المجتمعات الغربية. هناك، تقع الهوية الروحية والمنظومة القيمية على المحك، لا سيما في خضم التصاعد المستمر لدعوى الاندماج التي يطلقها البعض بحجة أن احتفاظ المسلم بخصوصيته الدينية قد يخل بالتجانس المجتمعي المشترك.^(٢)

إن الفكرة المحورية الجديرة بالتفكير ملياً في هذا المقام، والتي تلتقي عندها الرؤى الإصلاحية والدراسات النفسية والاجتماعية المعاصرة، هي أن الهوية الروحية الحقيقية المستقرة لا تمثل عائقاً أمام العيش المشترك، بل هي الضامن الفعلي للاندماج الإيجابي والبناء البشري المثمر.^(٣) فالإسلام، في جوهره منفتح على الإنسانية كافة، بوصفه رسالة إليها كافة، حيث يقول ﷺ: ﴿قُلْ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنِّي رَسُولُ اللَّهِ إِلَيْكُمْ جَمِيعاً...﴾^(٤)، فهو دين لا يدعو إلى الانكفاء أو اعتزال المجتمعات، وإنما يقدم منظومة توازن فريدة تجمع بين الصلابة الإيمانية الواضحة، وبين التفاعل الحضاري القائم على التعارف، والاحترام المتبادل، وتبليغ الرسالة الإلهية بالتي هي أحسن.

إن الشباب المسلم في أوروبا اليوم إذ يعيش واقعاً معقداً ومليئاً بالتحديات، فإنه في الوقت نفسه يحظى بفرص عظيمة لا تُقدَّر بثمن. فقط حين يكون متحصّناً بالمناعة الروحية التي لا تقل شأنًا عن المناعة الجسدية ضد الأمراض العضوية المعدية وغيرها.

وتتصدّر مسألة الهوية واجهات النقاش الفكري والسياسي في عصرنا الراهن، لتغدو قاسماً مشتركاً ومثار قلق وتخوف واضحين في مختلف أنحاء العالم، دون فرق بين عالم غربي متقدم وعالم ثالث نام.^(١) وإذا كان هذا القلق نابعاً في أصله من رغبة الشعوب المتأصلة في حفظ ملامح هوياتها القومية أو العنصرية الزائلة، فإن التحدي يأخذ منحى أكثر عمقاً



ألمانيا

ياسين كردان

ولعل السينما الغربية صورت هذه القضية في شكل كوميدي ساخر مرارا، حين قدمت عبارة «الله أكبر» بوصفها دليلا يكفي المحققين لإصدار قرار باعتقال قائلها، بوصفها عبارة تسبق ارتكاب أي جريمة إرهاب ديني أو حادث انتحاري! فإنا لله وإنا إليه راجعون!

قرارة نفوس كافة المسلمين المقيمين في الغرب على اختلاف فئاتهم العمرية؛ فعلى مستوى الطفولة والناشئة، يتجلى حين تودّع الأم طفلها عند حافلة المدرسة بتحية «السلام عليكم»، فيهمهم الطفل خجلاً بـ «وعليكم السلام» مخافة أن يسمعه زملاؤه فيبدو مختلفاً عنهم.^(٥)

وعلى مستوى الشباب من طلبة الجامعات، يمتد هذا السلوك ليصبح اعتياداً مهدداً بذكاء؛ فيتخرج الطالب في سكنه الجامعي مثلاً من إقامة الصلاة أمام زملائه في الغرفة، وتواجه الفتاة المسلمة ضغوطاً نفسية هائلة عند اتخاذ قرار ارتداء الحجاب أو اللباس المحتشم، مُتَحَيِّرة كم ستبدو غريبة في محيطها! ^(٦) ولعل السينما الغربية صورت هذه القضية في شكل كوميدي ساخر مرارا، حين قدمت عبارة «الله أكبر» بوصفها دليلا يكفي المحققين لإصدار قرار باعتقال قائلها، بوصفها عبارة تسبق ارتكاب أي جريمة إرهاب ديني أو حادث انتحاري! فإنا لله وإنا إليه راجعون!

النجاة في ركوب السفينة، وإسقاطات عصرية لقصة

نوح عليه السلام

في تناول قضية الخجل الاجتماعي آنفة الذكر، ندرك بسهولة أن الخطورة الحقيقية تكمن في تحول هذا الخجل من مجرد سلوك عابر إلى حال اعتياد تُفضي تدريجياً إلى

بين مطرقة القوة الناعمة وسندان المشاعر السلبية

يمرّ الشباب المسلم في المجتمعات الغربية بظروف استثنائية تؤثر بشكل مباشر في تشكيل وعيهم بذواتهم وبانتمائهم الديني. فبينما يواجه المسلمون في بعض دول الشرق اضطهاداً مباشراً يبلغ في كثير من الأحيان حد التصفية الجسدية، فإن التحدي الأكبر والأخطر في الغرب يأتي عبر بوابات القوى الناعمة، ممثلة في وسائل الإعلام واعتبارات الصداقة والجيرة والعمل، وإغراءات الحياة اليومية المختلفة، إنها تيارات خفية، ثقافية وإعلامية واجتماعية، تسعى إلى صهر الأفراد وتذويب الفوارق القيمية لصالح نمط مادي استهلاكي لا مكان فيه للإيمان بالغيب أو بالرقى الروحي. في هذا الخضم المتلاطم الأمواج، تطفو على السطح عواطف إنسانية سلبية يعانيتها بعض الشباب، كالخجل من الإعلان الصريح عن الهوية الإسلامية. وهو خجل لا ينشأ من فراغ، بل هو نتاج ضغط اجتماعي وإعلامي مستمر؛ حيث يعتمد الإعلام الغربي في كثير من الأحيان إلى إلصاق سمعة سيئة بالإسلام، وإثارة تساؤلات ساخرة حول إنجازات المسلمين المعاصرة في مجالات العلم والمعرفة، أو ترديد عبارات نمطية من قبيل «فتش عن المسلمين» عقب كل حادث مأساوي. يتبدى ذلك الخجل الاجتماعي في مواقف يومية تبدو بسيطة في مظهرها لكنها عميقة الخطورة في دلالاتها الوجدانية في

يقيم الله ﷻ، وابن نوح الذي تحدثت عنه الآية يمكن إسقاط صورته على كل شاب مسلم يكاد أن يفرق في خضم حيرته الاجتماعية التي تحدثنا عنها آنفاً.

معادلة التوازن

إن رفض الدوبان والتغريب الأعمى لا يعني بحال من الأحوال الدعوة إلى العزلة والانكفاء على الذات، أو تشكيل مجتمعات «غيتو» معزولة عن محيطها، أو منفصلة عن نبض الحياة العامة. فالإنسان كائن اجتماعي بطبعه، والمسلمون في الغرب ينعمون بأعلى مستويات الأمن من الفقر المالي ومن الاضطهاد الديني مقارنة ببعض بلدانهم الشرقية، وهو أمر يستوجب الامتنان بهاتين النعمتين. غير أن المرء لم يُخلَق لمجرد الأكل والشرب، والهجرة بسبب الاضطهاد ليست نهاية المطاف. وهنا تبرز الحاجة إلى الاندماج المحمود، وهو الاندماج الذي يسهم فيه المسلم بفعالية في بناء مجتمعه الجديد وتطويره، شريطة أن تظل هويته الروحية متميزة ومعترّاً بها. والإسلام، بنصوصه وتشريعاته، هو الراعي الرسمي لهذا النوع من الاندماج البناء القائم على التعارف الحضاري، يقول ﷻ: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾^(٩)

تميز الهوية كبوابة لتبليغ رسالة الإسلام بالتي هي أحسن إن التميز الذي ينشده الإسلام ليس تميزاً نابغاً من دوافع عنصرية بغیضة أو استعلاء عرقي جاهلي، بل هو تميز مدفوع بأهداف أخلاقية وروحية بحتة. وحين يرى المجتمع الغربي إنساناً مسلماً يعلن مبادئه بشجاعة واحترام، دون

ذوبان الجيل الناشئ في المجتمع المحيط. وهنا يبرز دور الأسرة المحوري؛ فبعض الآباء والأمهات، وتحت وطأة الرغبة في تأمين مستقبل مادي لأبنائهم، يقعون في فخ دفع الأولاد للتركيز المطلق على الدراسة والعمل الديني، معتبرين الالتزامات الروحية كالصلاة أموراً ثانوية لا داعي للقلق بشأنها! هذا التوجه ينذر بعواقب وخيمة، وإذا لم يمتلك الشاب قناعة ذاتية راسخة ومبنية على الفهم والتحقيق الرجولي الواعي - كما فعل السلف الصالح في شبابه - فإن الانتماء الديني لن يعدو كونه مجرد تسمية فارغة من المضمون، مما يجعل المناعة الروحية لدى الأجيال القادمة واهية أمام عواصف التغريب.

هنا تلمس الضرورة إلى البيعة والتزام جماعة المؤمنين، بما يتضمنه ذلك الالتزام من تثبيت بالقيم الروحية التي لا تُكتسب بمجرد الوراثة عن آباء مسلمين. وقد كان التزام جماعة المؤمنين وإمامهم توصية قرآنية ونبوية أصيلة إزاء قضيتنا المذكورة، أي قضية الحفاظ على الهوية الإسلامية، فيقول الله ﷻ: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ﴾^(٧) وفي التعبير القرآني يكون البقاء مع الصادقين بمثابة ركوب مركبهم وسط طوفان التحديات المذكورة، وعلى رأسها تحدي الهوية. وتعتبر آيات سورة هود عن هذه القضية أصدق تعبير في إطار قصة نوح ﷺ، حيث يقول الله ﷻ: ﴿وَهِيَ تَجْرِي بِهِمْ فِي مَوْجٍ كَالْجِبَالِ وَنَادَى نُوحٌ ابْنَهُ وَكَانَ فِي مَعْزِلٍ يَا بُنَيَّ ارْكَبْ مَعَنَا وَلَا تَكُنْ مَعَ الْكَافِرِينَ﴾^(٨) وينبغي حين نسقط مضمون الآية القرآنية على واقعنا المعاصر أن نفهم بعض الألفاظ والعبارات بدلالة أوسع، فالموج الذي كالجبال ليس بالضرورة ماءً طاغياً، بل تحديات اجتماعية وفكرية معاصرة، وأكثر من يقوم مقام نوح في هذا الزمان إمام جماعة المؤمنين الذي

عداء أو تنازل، فإن ذلك لا يثير حفيظته، بل يدعوه إلى الإكبار والتقدير. إن رؤية نماذج ملتزمة بالهوية، سواء أكانت فتاة متمسكة بحجابها أو شاباً مواظباً على صلاته وقيمه، تترجم لدى العقل الغربي المنصف إلى رسالة صامتة بليغة مفادها أن هذا إنسان يحترم قيمه الروحية ويتشرف بها، وهي سر توازنه الحقيقي.

والتاريخ الحديث يزخر بنماذج مشرفة لشباب ورجال ثبتوا على هويتهم الروحية في قلب الحواضر الغربية، فكانوا خير سفراء لدينهم. ولنا في قصة العازف الأمريكي «محمد صادق» (هوارد سكوت سابقاً) أسوة حسنة؛ إذ تحولت حياته تماماً بعد قراءته لكتاب عن سيرة النبي ﷺ، فترك الشهرة والمال في عالم الجاز ترفعاً وصيانة لدينه. أطلق لحيته، وتمسك بهويته، واختار تعلم العربية لقراءة القرآن الكريم. وعندما صدح بصوته المتميز بالقرآن والتكبير في المحافل الدولية، أذهل الحاضرين وترك أثراً روحياً دائماً ثبت أن الأفعال الخارجية والاعتزاز الظاهري بالهوية هما المرآة الصادقة لطهارة القلب واستقرار الإيمان.^(١٠)

إن حاجة المجتمعات الغربية المعاصرة -التي تعاني تزايداً في معدلات القلق والغموض الأخلاقي وغياب المعنى- إلى الرسالة الروحية للإسلام هي حاجة ماسة. والمسلم المغترب لا يمكنه تقديم هذا الترياق الأخلاقي للعالم وهو يعيش حالة من التذبذب أو الخجل من دينه. إن تقديم الإسلام كنموذج حضاري إنقاذه يتطلب جيلاً متسلحاً بالعلم والمعرفة، معتزاً بأصوله، وقادراً على قيادة الحوار الإنساني بموضوعية وكفاءة.

قضية وجودية

إن المحافظة على الهوية الروحية للشباب المسلم في المهجر

ليست ترفاً فكرياً، بل هي قضية وجودية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهوم البقاء والاستمرار. إن نقض عرى هذه الهوية والانسياق وراء دعاوى التذويب تحت مسمى الاندماج لا يفضي إلا إلى عواقب وخيمة، أشبه بالانقراض الروحي والهلاك الذي قصه القرآن الكريم عن الأمم الغابرة التي نسيت حظاً مما ذكرت به. فالاندماج الحقيقي المثمر إذن هو الذي يقف فيه الشاب المسلم على أرض صلبة من القيم الإيمانية، ماداً يد العمل العطاء والحوار البناء نحو مجتمعه. إنها دعوة متجددة لشبابنا وأسرنا في الغرب لتمثيل جوهر الإسلام النقي، ليكونوا بحق كالغيث، أينما وقع نفع.

الهوامش:



١. يُنظر: ريهام سنون، منهج القرآن في حماية الهوية الروحية في خضم دعاوى الاندماج، مجلة التقوى، نوفمبر ٢٠٢٥.



٢. يُنظر: فهم يونس القرشي، ماذا عن هويتنا الروحية؟!، مجلة التقوى، فبراير ٢٠٢٢.

٣. يُنظر: ريهام سنون، منهج القرآن في حماية الهوية الروحية...

٤. (الأعراف: ١٥٩)

٥. يُنظر: فهم يونس القرشي، ماذا عن هويتنا الروحية؟! (٢)

٦. يُنظر: المرجع السابق.

٧. (التوبة: ١١٩)

٨. (هود: ٤٣)

٩. (الحجرات: ١٤)

١٠. يُنظر: فهم يونس القرشي، ماذا عن هويتنا الروحية؟! (٢)



شبح السكري

لا يخفى على احد ما للوجبات السريعة من جانب مظلم، لا سيما بعد أن كشف اللثام عن تورط تلك الوجبات المشبوهة في التسبب في أمراض مثل السكري وغيره، إذ تحتوي الوجبات السريعة على نسب مهولة من الكربوهيدرات. عندما تتفتت تلك الكربوهيدرات اثناء عملية الهضم و يتحرر الغلوكوز (السكر العنب الذي يحتاج إليه الجسم كمادة أولية للإمداد بالطاقة)، يستجيب البنكرياس للغلوكوز وينتج مادة الأنسولين. يؤدي الاستهلاك المستمر لكميات كبيرة من الكربوهيدرات الموجودة في نشويات كالبطاطا والأرز والمخبوزات والحلويات، يؤدي الى ارتفاعات متكررة في مستويات الأنسولين.^(٢) مما يدفع المخ إلى إصدار أوامره إلى الجسم بكبح تحفيز إنتاج الأنسولين، مما يؤدي الى مرض السكري من النوع الأول أو الثاني، والذي يعرف بالنمط المقاوم للأنسولين، ويكون الجسم عندها غير قادر على إفراز الأنسولين مجددا، او يكون غير قادر على استخدامه

بين الفينة والفينة نحتاج إلى من يلقي على مسامعنا بعض المعلومات التي نعرفها سلفا ولكننا نعرض عنها متجاهلين، بحيث يصدق على أكثرنا قول الله تعالى: ﴿وَجَحَدُوا بِهَا وَاسْتَيْقَنَتْهَا أَنْفُسُهُمْ ظُلْمًا وَعُلُوًّا فَانْظُرْ كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُفْسِدِينَ﴾.^(١) نعم، إن كثيرا من الناس يدركون سوء أثر الخمر، ولكنهم مع ذلك يتناولونها، والعالم المتقدم اليوم في الطب ترى أكثر مواطنيه منكمين على التهام لحم الخنزير وقد بانث لهم مساوئه. وهذا المقال دورة تعريفية سريعة بمخاطر الأطعمة السريعة، لعل القارئ يطلع فيرى الآثار المدمرة للوجبات السريعة على صحته الجسدية والنفسية والعقلية. دعونا الآن ننحو منحى وصفيا في حديثنا عن تناول الأطعمة السريعة وآثاره المدمرة.

الهند

د. ثمر حفيظ



لا يخفى على أحد ما للوجبات السريعة من جانب مظلم، لا سيما بعد أن كشف اللثام عن تورط تلك الوجبات المشبوهة في التسبب في أمراض مثل السكري وغيره..... سكر العنب الذي يحتاج إليه الجسم كمادة أولية للإمداد بالطاقة)، يستجيب البنكرياس للغلوكوز وينتج مادة الأنسولين. يؤدي الاستهلاك المستمر لكميات كبيرة من الكربوهيدرات الموجودة في نشويات كالبطاطا و الأرز والمخبوزات والحلويات، يؤدي الى ارتفاعات متكررة في مستويات الأنسولين

والكعك والفطائر المجمدة والسمن النباتي المجمد كامل الدسم والمايونيز والبيتزا والحلويات المعبأة مثل المعجنات والكعك والبطاطس والدجاج المقلي والبرجر والمعكرونة سريعة التحضير. إن تناول الدهون غير المشبعة يقلل من قدرة الجسم على استقلاب الأحماض الدهنية الأساسية مثل أوميغا ٣ وأوميغا ٦ التي تمنع أمراض القلب وهشاشة العظام. وبالإضافة إلى ذلك، تم ربط استهلاك الدهون

غير المشبعة بالسرطان وضعف الكبد ومرض الزهايمر وحب الشباب عند النساء والأكزيما (حكة الجلد) عند الأطفال والمراهقين. إن اتباع نظام غذائي صحي غني بالألياف يساعد في التخلص من الكوليسترول الزائد، إذ تمتصه الألياف وتلقي به خارج الجسم، وبما أن الوجبات السريعة منخفضة الألياف بشكل طبيعي، لذا لا يمكننا أن نتوقع أي استفادة في بناء نظام صحي للقلب والأوعية الدموية



ارتفاع ضغط الدم

عادة ما تكون الأطعمة السريعة غنية بالصوديوم،

بشكل فعال. بالمقابل، تحتوي الوجبات السريعة على كميات قليلة جدا من الألياف الصلبة غير القابلة للذوبان. وتلك الألياف نوع من الكربوهيدرات التي لا تستطيع أجسامنا أن تهضمه، وهذه الألياف ضرورية جدا للجهاز الهضمي، ونقصها يعرض الجسم لنوبات الإمساك وعسر الهضم.

مشكلة السمنة

إن الدهون المشبعة في الأطعمة غير الصحية ترفع مستوى الكوليسترول في الدم مما يعرض المرء لخطر الإصابة بمرض قصور الشريان التاجي. وتكون الدهون غير المشبعة (الزيت المهدرج جزئياً) أكثر سوءاً، وعادة ما تتخلق هذه الأنواع من الدهون أثناء طهي الطعام. تعد الدهون المشبعة مسؤولة عن ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار

(LDL) وتخفض نسبة الكوليسترول الجيد (HDL) لقد عُثِرَ على بصمات أصابع الدهون المشبعة وغير المشبعة في مسرح جريمة السمنة (٣)، فوجدت في كريمة القهوة

متلازمة القولون العصبي

هو اضطراب معوي متكرر مزعج للغاية. إن الأطعمة والمشروبات التي تخفف الجسم تسبب الإمساك والأطعمة الدهنية تؤدي إلى الإسهال وآلام في البطن للأشخاص الذين يعانون من هذه الحالة. وتختلف الأعراض من شخص لآخر. فالمحليات الصناعية والمواد المضافة للأغذية والتوابل والمحتوى المنخفض من الألياف القابلة للذوبان والأطعمة المهيجة أو المثيرة للحساسية كاللاكتوز أو الغلوتين والمكسرات في

الأطعمة السريعة هي سبب المشكلة التي تحفز أعراض IBS-C أو IBS-D.

هـ) يشير مرض داء الأمعاء الالتهابي (IBD) إلى نوعين من الأمراض هما التهاب القولون التقرحي ومرض كرون. حيث وجد باحثون، من كلية الطب

وطب الأسنان بجامعة ألبرتا في كندا، أن الأمر يستغرق بضعة أيام فقط في الإفراط بالسكر لإحداث أعراض حادة لمرض داء الأمعاء الالتهابي.

إن تناول كمية كبيرة من الوجبات السريعة القائمة على السكر يمكن أن يؤدي إلى نمو بكتيريا E. coli في الأمعاء التي تسبب بالالتهابات. ويمكن أن تقلل من المناعة وكذلك من الممكن أن تسبب مشكلة بالصحة النفسية مثل القلق والاكتئاب.

الخلل الهرموني لدى الرجال والنساء

وجدت إحدى الدراسات في الولايات المتحدة أن الأغذية المصنعة تحتوي على الإسترات (الأملاح العضوية)

ويمكن أن تضيف إلى مرض القلب الموجود قبلاً وضغط الدم. فالصوديوم يؤدي إلى احتباس الماء (زيادة السوائل في الجسم) والذي بدوره يسبب تورم القدمين واليدين والوجه، مما يجعل مظهره منتفخاً معظم الوقت. توصي جمعية القلب الأمريكية بـ ٢٣٠٠ ملغ والتي هي ملعقة شاي واحدة (٦ غرام) من الملح يوميًا، ومضت الجمعية بالقول أيضًا بأن الحد المثالي هو ١٥٠٠ ملغ يوميًا لمعظم البالغين.



مرض الكبد الدهني غير الكحولي

لقد رأيت في حياتي المهنية، كمدرب معتمد للصحة ونمط الحياة، العديد من الشباب والمراهقين الذين يعانون من مرض الكبد الدهني غير

الكحولي، بعد استفساري عن نمط حياتهم اليومي، وجدت أن معظمهم لديه نمط حياة يتسم بقلّة الحركة (غير نشط، قلة التمرين)، بالإضافة إلى أنماط الأكل والنوم غير الصحية. حتى أن الأشخاص الذين يعانون من ساعات نوم قليلة العمق يتعرضون لخطر أكبر لتطور مرض الكبد الدهني غير الكحولي، وذلك لأن النوم العميق يسمح للجسم بالتزيم والتعافي وإزالة السموم. والأهم من ذلك، تحدث إزالة السموم من الكبد في مرحلة النوم العميق (الموجة البطيئة) من دورة نومك. علاوة على ذلك، قد يؤدي تناول الوجبات السريعة والجن المطبوع والزبدة والمشروبات الغازية ونمط الحياة غير النشط إلى مرض الكبد الدهني غير الكحولي.

المعوي الصحي. الأمعاء السليمة تضمن مناعة جيدة، وتنظم مستوى القلق والتوتر، وتحسن الذاكرة والتركيز وعملية التعلم، وتحسن الهضم وتمنع التهاب المعدة وغيرها من الأمراض الشائعة مثل IBS و IBD. قم أيضًا بتضمين كمية جيدة من الألياف في نظامك الغذائي، يجب أن تتناول النساء حوالي ٢٥ جرامًا من الألياف يوميًا، والرجال حوالي ٣٨ جرامًا. لوضع ذلك في منظوره الصحيح، شريحة واحدة من خبز الحبوب الكاملة تحتوي على حوالي ٢-٣ غرامًا من الألياف. هناك نوعان من الألياف: قابل للذوبان وغير قابل للذوبان، وكلاهما يساعد في تطبيع حركات الأمعاء، ويمنع الإمساك والإسهال، ويقلل من خطر الإصابة بالبواسير وسرطان القولون. من مصادر الألياف القابلة للذوبان الشوفان والبقوليات والبالزلاء والفاصوليا والعدس والشعير والفواكه والخضروات. من ناحية أخرى، فإن المصادر الألياف غير القابلة للذوبان هي دقيق القمح الكامل ونخالة القمح والمكسرات والخضروات مثل القرنبيط والفواكه مثل البرتقال والتفاح والفرولة والكمثرى، وتعد قشور السيليوم أيضًا خيارًا رائعًا. تساعدك الألياف على البقاء ممتلئًا لفترة أطول، وتجعلك تتناول طعامًا أقل، مما يساهم في إنقاص الوزن وضبط نسبة الجلوكوز في الدم والوقاية من مرض السكري.

مشاكل الذاكرة

أظهرت دراسة نشرت في عام ٢٠١١ في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية أن الأشخاص الذين تناولوا الوجبات السريعة لمدة ٥ أيام فقط كان أدائهم ضعيفًا في الاختبارات المعرفية التي اختبرت الانتباه والسرعة والحالة المزاجية وربما يرجع السبب في ذلك إلى أن تناول نظام غذائي غير صحي يسبب التهابًا في منطقة قرن آمون في الدماغ، وهذه المنطقة مرتبطة بالذاكرة والتعرف عليها وعلاوة على ذلك فإن النظام الغذائي الغني بالسكر والدهون يرفع الببتيد في الدماغ (البروتين) الذي يساعد في التعلم والذاكرة.

العقل السليم في الأمعاء السليمة

ترتبط القناة الهضمية والدماغ ارتباطًا وثيقًا. وفقًا لبحث أجرته كلية الطب بجامعة هارفارد «توجد نسبة كبيرة (حوالي ٩٥٪) من مستقبلات السيروتونين في بطانة القناة الهضمية، لذلك توجد إمكانات هائلة من البروبيوتيك لعلاج القلق والاكتئاب.» تم العثور على أفضل مصادر البروبيوتيك في اللبن، الكفير، الرائب، الأطعمة المخمرة، اللبن، حاول تناول حصتين أو أكثر منها يوميًا للحفاظ على النبيت الجرثومي

المفارقة العجيبة

هناك مفارقة عجيبة تستدعي منا التوقف مليا للتأمل في مدى عمقها اجتماعيا، تلخص في أن المجتمعات الأكثر تحضرا ووعيا بالأمور الصحية، هي نفسها الأكثر عرضة لأمراض سوء التغذية، لا سيما ما يسببه تناول الأطعمة

السريعة، مثل السكري، وأمراض القلب، والسرطان، إلى آخر القائمة..

وثمة دراسة أجرتها جامعة واشنطن، كشفت عن أن تناول ٢٠٠٠ من السعرات الحرارية (متوسط ما يحتاجه الشخص البالغ في اليوم) على شكل وجبات سريعة يكلف أقل بكثير من تناول نفس العدد من السعرات الحرارية على شكل وجبات صحية، مما يجعل الوجبات السريعة بمتناول يد محدودي الدخل وتكون بذلك سبب رئيسيا لمرض السمنة. تحتوي الوجبات السريعة على عدد سعرات حرارية كبير و على قيمة غذائية منخفضة مما يجعلها سببا رئيسيا للسمنة عند الاطفال. تبطئ المشروبات الحلوة عملية الاستقلاب عند الاطفال والبالغين على حد سواء، كما تسهم إعلانات الوجبات السريعة على التلفاز وعلى التطبيقات سهلة التحميل وخدمة التوصيل إلى باب المنزل، وتصميم أغلفة ملونة لتلك الأطعمة وغيرها من العوامل، تسهم في مرض السمنة.

الأمر بالنسبة للأطفال في منتهى الخطورة، إذ يتمتعون بذاكرة مذهلة فيما يتعلق بإعلانات الأطعمة والشعارات التي يشاهدونها حتى ولو شاهدوها للمحة سريعة. إنه لمن الأهمية بمكان أن نعلم أن ما يأكله الطفل وما يمارسه من نشاط جسدي هي عوامل مهمة في تحديد وزنه وبالتالي، فعلى الاهالي و المدارس والحكومات اتخاذ إجراءات صارمة ضد بيع الوجبات السريعة في داخل المدارس وما حولها، كما أن عليهم أن يشجعوا الأطفال على ممارسة الرياضة في الخارج بشكل يومي.

إن كان لا محالة، فليكن +٢١

عملا بمقولة نصف البلاء ولا البلاء كله، فإن كان

المرء لا محالة آكلا من الأطعمة السريعة، أو مطعما ذويه، فليحرص على أن يكون الآكل قد تجاوز مرحلة المراهقة، بما فيها من تغيرات حادة نفسية وجسدية بالنسبة إلى المراهق، ناهيك عن أن هذه الفترة بوجه خاص تعد مرحلة فارقة في النمو الجنسي لدى المراهقين ذكورا وإناثا، ومن شأن الأطعمة السريعة أن تحدث اضطرابات عنيفة بشكل عام، تزداد خطورة في هذه السن.. لذا يرى كثير من المختصين ألا تقدم الأطعمة السريعة لمن هم دون السن القانونية.. بطبيعة الحال لم يصدر قانون ينظم هذه المسألة، والأمر فيها مترك للوعي الصحي الحاصل.

الهوامش:

١ - (النمل: ١٥)

٢ - يُنظر: الكربوهيدرات: كيفية تضمين الكربوهيدرات في نظام غذائي صحي، الموقع الطبي المتخصص (مايو كلينك)



٣ - ينظر: الدهون الغذائية: اعرف ما ينبغي اختياره، الموقع الطبي المتخصص (مايو كلينك)





altaqwa.net



ALTAQWA

Monthly Islamic Magazine Vol. 39- Issue 6, October 2026

www.altaqwa.net

