

# أنفاس رمضان

كتيب رمضاني من مجلة أنفاس الحروف

(رمضان 1447 هـ / 2026 م)

العشر الأوسط، أيام المغفرة ومراجعة النفس



- مقال عن فضل العشر الأوسط
- أنفاس قرآنية
- معركة بدر في 17 رمضان
- نصائح للحفاظ على روح رمضان



سَمِئَاتُ الْعَرَمِ الْحَمِيمِ

# الفهرس:

- الافتتاحية
- رسالة العدد
- مقالات رمضانفة
- أنفاس قرآنية
- معركة بدر 17 رمضان



# الافتتاحية

## العشر الأواسط... أيام الموازنة بين الرحمة والمغفرة

يمضي شهر رمضان سريعًا، وكأن أيامه تنساب بين القلب والروح. بعد أن تفيض الأيام الأولى بمعاني الرحمة، نصل إلى العشر الأواسط؛ وهي مرحلة المغفرة، حيث تتعمق علاقة الإنسان بربه، ويتحول الصيام من عادة يومية إلى تجربة روحية أكثر صفاءً ووعيًا. في هذه الأيام، يبدأ المؤمن بمراجعة ما مضى من الشهر: ما الذي تغير في داخله؟ وما الذي يحتاج إلى إصلاح قبل أن يبلغ الليالي العظيمة في العشر الأواخر؟ إنها فرصة لإعادة ترتيب النية، وتجديد العهد مع الطاعة، والإكثار من الاستغفار والدعاء. يأتي هذا العدد من أنفاس رمضان ليكون رفيقًا لهذه المرحلة المباركة؛ نتأمل فيه معنى المغفرة، ونستعيد قيمة المراجعة الصادقة للنفس، ونحاول أن نقرأ الصيام بوصفه طريقًا هادئًا نحو الصفاء الداخلي. فعمل هذه الأيام تكون جسرًا نعبر به إلى نهاية الشهر بقلوب أخف، وأرواح أقرب إلى الله.

# رسالة العدد



هي مرحلة هادئة من رمضان، يتوقف فيها الإنسان قليلاً ليتأمل ما مضى من أيام الشهر: هل تغير قلبه؟ هل اقترب أكثر من الطاعة؟ وهل ترك شيئاً من عاداته التي أثقلته طويلاً؟ في هذا العدد من أنفاس رمضان نحاول أن نتوقف عند معنى المغفرة، وأن نتأمل قيمة الاستغفار، وأن نتذكر أن الطريق إلى الله لا يقوم على الكمال، بل على الرجوع الدائم إليه. نسأل الله أن يجعل هذه الأيام فرصة لمراجعة النفس، وبداية لقلوب أكثر صفاءً، حتى نبلغ العشر الأواخر بقلوب خفيفة وأرواح متطلعة إلى رحمته.



# المغفرة هدية الله للقلوب التي تعود إليه

مراجعة النفس... طريق المغفرة



# الحبيب العائد:

عند الصباح الباكر؛ صحت على أنفاسه الطيبة تُدغدغ أنفي، نسماته تهبب عليّ وتداعب وجهي بلسعاتٍ لطيفة، الطيب ينفخ منه ورائحته كأنها مسك الكعبة، أما هناك العصافير تطلق أنغامها الدافئة استقبلاً وفرحاً به ورياً الجنان يروي القلوب تحناناً.

إنه رمضان الخير، الشهر الذي نشتاقت له ونجنت إليه، وحيد السنة الأعظم في أشهرها، عزيز قلوبنا وطمأنينة أرواحنا ومعافي أجسادنا، فيه الجنان تُفتح أبوابها فيعقب رحيقها على أفئدتنا.

أهلاً بك بيننا وفي دُورنا، ما إن حلت علينا حتى حلت البهجة قلوبنا وتربعت السعادة عرش فؤادنا، إننا افتقدناك طيلة الأشهر الماضية، كل عام وأنت تطلُّ علينا صيفاً خفيفاً، فنتمناك أن تقيم معنا ولن ترحل أبداً، لكنك تبدو في غاية اللطافة، وخفيف الظل، تزورنا وترحل، نشتاقت إليك فتأتي.

شهرًا بالخير تمجد، وبالطاعة تنفح، يرتدي البركات ثياباً، ويتلفح العبادات وشاحاً، يأتي ليرمم ما تصدع من سنة ماضية ويعالج ما نقر من داءٍ لقلب فعن الدرب تزعزع، شهرًا بالقرآن عامرةً أيامه، ترانيمه تعلو الأفق لتصل عنان السماء وتعانق عرش الرحمن حباً.

شهرًا نائل المقام السامي في العبادة، تُزهر القلوب بحبه فيتورد وتينها عامراً بالتوحيد، طيب المقام وسيد المقال، ليليه العامر بالذكر والدعاء، نهاره المليء بالتقوى والإيمان، أوقاته العظيمة التي لا تُقدر بثمن ولا تُقاس ولن تُعوّض. مرحباً بحبيبتنا العائد ومباركاً علينا قدومك وترميمًا لقلوبنا بك.

رابعة عمر





# مقدمة في علم الصيدلة الرمضانية الاكلينكية

## بحث الدواء الإيماني لداء نحافة الروح

في لقطات سينمائية كوميدية لطيفة للفنان / أحمد حلمي صارت أيقونة لمحبي الطعام الشديد والشهر الفضيل، في فيلم (إكس لارج)، والصائم قد صلي الفجر ثم استشعر العطش فوراً، رغم أنه مضي يأكل سحوراً هائلاً. والحقيقة أن مثل هذه الحالة تعد مؤشراً لمرض (نحافة الروح)، لذلك يمكن أن نطلق سراح هذا التساؤل القلق: الضعف في الأرواح أم في الأجسام؟!، فكلنا يعلم كيف تبدل حال أغلب المسلمين في رمضان -إلا من رحم ربي- فتحول شهر الصيام إلي شهر الطعام، وتحول شهر التهجد والقيام إلي شهر سهرات التلفاز وفي خيام الشيشة، والتضحية بالأوقات الثمينة، وتحول شهر البر والإحسان والاقتصاد إلي شهر الإسراف الشديد، وهكذا. ولا أقصد التقريع، فكلنا ذلك الإنسان، وأنا أول الناس، إنما هي تذكرة حتي يساعدنا رمضان "الطبيب" علي اجتياز هوة هذا الصراع بين عادات ومقتضيات نفس وسلوك معيب وبين الجديد الإيماني الدوائي (الروح الرمضاني).

يقدم الباحث "علي الجندي" ملمحاً ذكياً حول هذا الصراع العتيدي: (من العجيب أن الإنسان قد يخرج أحياناً صباحاً إلي عمله دون أن يذوق طعاماً ويظل طول النهار تقريباً دون أن يذوق طعاماً وقد يكتفي ببعض أقذاح القهوة والشاي، ولكن في رمضان يتناول وجبتين كاملتين أحدهما قرب انبلاج الصبح، ولا يكاد يأتي عليه الضحى حتى يحس بالجوع فإن حان وقت الإفطار تنتظره علي أحر من الجمر، فمعني ذلك أن ضعفنا في ضعف أرواح لا ضعف أجسام).

وقد وجدت هذا الأمر في أكثر من أثر، يتحدث كاتب صحافي معروف، قائلاً: (أنا -والعياذ بالله من كلمة أنا- أكون في حال يصعب علي الكافر وأنا صائم، حيث أفقد القدرة علي العمل والتفاعل (..) ربما لأنني من الذين لا يتحملون الجوع، وإن كنت لست أكلوا، وربما يرجع الأمر إلي فكرة المنع في حد ذاتها هي السبب، فقد جاء رمضان في عز الشتاء الزمهرير، ولم أكن أظماً أو أجوع، ومع هذا كنت في نفس الحالة).

ويتحدث د. عبد المحسن صالح عن ظواهر نحافة الروح وداله الرئيس الشغف الهائل بالطعام في رمضان، رغم أن المقصود العكس، يقول بتصرف: (ما يُصرف علي الطعام والشراب في شهر رمضان يفوق مثيله في أي شهر آخر .. ربما بضعفين أو ثلاثة .. والغريب أن هذا يحدث في شهر مبارك من سماته عدم الإسراف في مال وطعام وشراب، فنحن نأكل في شهر رمضان أكثر مما نأكل في أي شهر آخر، وهذه مفارقة تستحق وقفة تأمل وتدبر).

بالتالي هناك حالة مرضية تصيب الروح، وينجم عنها مضاعفات وآثار صعبة، من أهمها نحافة الروح، وإصابتها بمرض خطير قد يقضي عليها، فالروح مسجاة في سرير الدنيا تعاني من هزال قتال، تلتقط أنفاسها من ثقب أبرة لاهثة، يضح صدرها كالطبل الهائل بالألم، ومن عجب انه رغم هذا الشان المرضي الخطير، لا تجد الأرواح من يعني بتغذيتها تغذية صحية، وإلتماس الدواء لها، من ذكر وأذكار، وآيات واعتبار، وتأمل ودعاء، وتدبر في صنع الله وتبتل، وصدقات وصلوات، وإيصال صلوات أرحام ممزقة، وترك للحرص والخوف، إلي آخره من هذه العلاجات الشافية.

ومن هنا تنبع أهمية علم الصيدلة الرمضانية السريرية، والصيدلي السريري تطوير طبي مهم، وتأسيس علمي بصير، فهو خبير الأدوية و هو الأدرى بالأمر الدقيقة الخاصة بها مثل: كيفية حساب الجرعات.

تعديل الجرعات، تداخلات الأدوية مع بعضها، كيفية تحضير أدوية معينة، تولى الصيدلي هذه المهام يوفر علي الطبيب عمل كثير، ويجعله يتفرغ أكثر للأستماع إلي المرضى، و التركيز علي مهامه الأصليه فى تشخيص المرض. ووجود الصيدلي ضمن الفريق الطبي يتيح توفير معلومات عن الأدوية المختلفة و بدائلها، ويكون الصيدلي مصدر المعلومات السهل الوصول إليه بالنسبة للمريض للإجابة علي استفساراته عن جرعة الدواء، وميعاد أخذه، وغيرها من تساؤلات المرضى، كما يحدث تعظيم الفائدة من استخدام الأدوية عن طريق إعطاء أنسب جرعة لكل مريض فى الوقت المناسب وبالطريقة المناسبة.

وشهر رمضان الكريم هكذا يؤسس صيدلة للروح المسجاة سريراً والضعيفة أشد الضعف، يقدم لها أدوية ناجزة، فى جرعات مكثفة تنقذها من التردى الصحى الخطير بعد أن أهملها صاحبها فى العلاج حتى أفضى بها إلي هذا الضعف المترع، هذه الجرعات المكثفة من صيام وقيام وذكر وصدقات وتلاوة قرآن والتحفيز إليها بالنصوص الشريفة، والتأزر بينها، وتشكيل الصوبة الإيمانية ذات الأنفاس النقية، والتي تم تعقيمها من مردة الشياطين، وملوثات الأرواح، هذا جميعه يقدم طوق نجات لأرواح نحيفة تكاد تقضى مرضاً وضعفاً.

والتشخيص للحالة والتي تؤسس سبل العلاج الرمضانى قدمه الزاهد "ابن مسروق الطوسي" عندما قال: (المؤمن يقوي بذكر الله .. والمنافق يقوي بالأكل)، وفي الرواية الشيقة لأحمد بهجت (مذكرات صائم) يصف كيف اجتاحت الكآبة الأرواح، يقول: (كيف يتسع قلب فى حجم قبضة اليد لأحزان فى رحابة الأفق)، وفي موضع آخر يقول: (الألم المادي فى القلب يزيد، والكآبة لم ترحل وإنما تنتشر. فشل أطباء الجسد، ولم يبق غير أطباء الروح).

ونعود مرة أخرى للعلامة الأديب د. عبد المحسن صالح، حيث يتحدث عن قوائم الطعام في رمضان، معقبًا عن الحكمة العظيمة الكائنة في هذا الشهر الكريم، يقول بتصريف: (فهو شهر الانضباط الديني والنفسي والبدني، ليعمق في الإنسان جذور الإيمان، عن طريق كبح شهوات، يراقب الناس فيها ربهم، وفي الوقت ذاته يراقبون أجهزتهم الحية التي ظلت تشتغل بغير هوادة طوال عام كامل، وأين لها أن تأخذ "هدنة" تريحتها من عناء متواصل)، فوصفة دوائية من لون: تلاوة القرآن الكريم وقراءة السنة المطهرة والسيرة الشريفة، ومدارسة هذه العلوم، وإقامة أمسيات رمضان نبيلة، ... إلى آخره من صنوف الدواء الرمضاني تنقذ الروح المحتضرة من خطر الفناء.

يقول أيضا د. عبدالمحسن صالح عن الدواء الارمضاني: (كل هذا غذاء للروح والعقل، وكلما ازددت من هذا الغذاء وجدت فيه نهماً لا تشبع منه النفس أبداً، ذلك أن عقولنا تستطيع أن "تهضم" أكداً من فوق أكداً من العلم النافع، وبه تتسع المدارك، وتسمو المعارف، وتتفتح العقول علي المزيد، دون أن تصيبها تخمة أو عسر أو ما شابه ذلك). وقرأت في كتاب طبي علمي معنون (الصيام ... الغذاء الأمثل)، من تأليف د. آلان كوت الحائز علي درجة الدكتوراة في التغذية أن الصوم يجعلك أكفاً ذهنياً وجسدياً، ويشد الحواس، ويقوي الإرادة، ويمنحك صفاء روحياً. نفعلنا الله تعالي بمركبات الدواء الإيمانية، وأصلح شان أرواحنا في شهرنا المبارك الكريم، وكل عام وحضراتكم بصحة وعافية وخير.



خالد جودة أحمد



## فضل العشر الأوسط:

فضل العشر الأوسط من رمضان

يقسم كثير من العلماء شهر رمضان من حيث المعاني الروحية إلى ثلاث مراحل: الرحمة في أوله، والمغفرة في أوسطه، والعتق من النار في آخره، وهو معنى ورد في حديث يُروى عن النبي ﷺ يبيّن أن أيام الشهر تتدرج في فيضها الروحي على المؤمنين.

وفي العشر الأوسط تحديداً تتجلى قيمة المغفرة؛ فالمغفرة ليست مجرد ستر الذنب، بل هي عفوٌ يفتح للإنسان باب بداية جديدة. لذلك كان الاستغفار من أعظم الأعمال في هذه الأيام.

قال الله تعالى:

﴿وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ﴾

(الأنفال: 33)

كما قال النبي ﷺ:

"من صام رمضان إيماناً واحتساباً غُفر له ما تقدم من ذنبه".

رواه صحيح البخاري.

ومن أهم الأعمال التي يُستحب الإكثار منها في هذه الأيام:

الاستغفار

قراءة القرآن

الصدقة

إصلاح العلاقات

مراجعة النفس

فهي أيام تمنح المؤمن فرصة ليصح مساره قبل أن يصل إلى أعظم ليالي

الشهر في العشر الأواخر.

مرمر محمد

# في منتصف رمضان، لا يزال الباب مفتوحًا للعودة.

استغفار، مفاء، وقرب إلى الله





## أنفاس قرآنية:

﴿وَأَسْتَغْفِرُوا رَبَّهُمْ ثُمَّ نُوبُوا إِلَيْهِ إِنَّ رَبَّهُ رَحِيمٌ غَفُورٌ﴾  
(هود: 90)

تذكرنا هذه الآية أن باب العودة إلى الله مفتوح دائمًا، وأن الاستغفار هو الطريق لتخفيف الأثقال عن القلوب وتجديد العهد مع الطاعة، خصوصًا في العشر الأواسط من رمضان، حيث تتجدد فرصة المغفرة والصفاء الروحي.

﴿وَأَلْقَى نَجْرَكَ عَلَى اللَّهِ بِبَصِيرَةٍ وَأَنْتُمْ آخِذُونَ﴾  
(آل عمران: 123)

تذكير بأن القوة مع الله، وأن التوكل عليه والاعتماد على رحمته يصنع النصر رغم ضعفنا، كما حدث في بدر ليلة 17 رمضان، حيث تألق الإيمان على القوة المادية

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾  
(البقرة: 153)

في رمضان، والصبر على الصيام، والتقرب بالدعاء، هو ما منح المؤمنين في بدر الصبر والشجاعة في مواجهة التحديات

# الاستغفار بوابة القلب

أحياناً يظن الإنسان أن الاستغفار مجرد كلمات تتكرر على اللسان، لكنه في الحقيقة حالة قلبية عميقة. فالاستغفار يعني أن يعترف الإنسان بضعفه، ويعود إلى الله طالباً الرحمة.

والعجيب أن الاستغفار لا يمحو الذنوب فقط، بل يفتح أبواب الرزق والطمأنينة أيضاً. قال الله تعالى على لسان نبيه نوح عليه السلام:

﴿فقلت استغفروا ربكم إنه كان غفّاراً \* يرسل السماء عليكم مدراراً \* ويمددكم بأموال وبنين﴾

(نوح: 10-12)

فلاستغفار ليس عبادة لحظة، بل أسلوب حياة، يخفف ثقل القلب، ويمنح الإنسان شعوراً عميقاً بالسكينة.

وفي رمضان، حين تجتمع الطاعة مع الصفاء الروحي، يصبح الاستغفار طريقاً سريعاً نحو السلام الداخلي.

## كيف نحافظ على روح رمضان بعد منتصف الشهر؟

مع مرور الأيام قد يفتر الحماس الذي بدأ به رمضان، لذلك من المهم أن يجدد الإنسان طاقته الروحية.

بعض الطرق البسيطة لذلك:

وضع هدف صغير لكل يوم.

تخصيص وقت ثابت للقرآن.

الإكثار من الدعاء بعد الإفطار.

الحرص على صلاة التراويح ولو جزءاً منها.

مساعدة الآخرين ولو بكلمة طيبة.

فلاستمرار أهم من الكثرة، والقليل الدائم يصنع أثراً كبيراً في القلب.



# معركة بدر: الإيمان يتجلى في 17 رمضان

في ليلة السابع عشر من رمضان، شهدت البشرية واحدة من أعظم المعارك في التاريخ الإسلامي: معركة بدر، حيث اجتمع الإيمان مع العزيمة، وتجلت روح التوكل على الله، على الرغم من قلة عدد المسلمين وضعف عتادهم، إلا أن النصر كان حليفهم، فكانت هذه المعركة درسًا خالدًا في الصبر والشجاعة والاعتماد على الله.

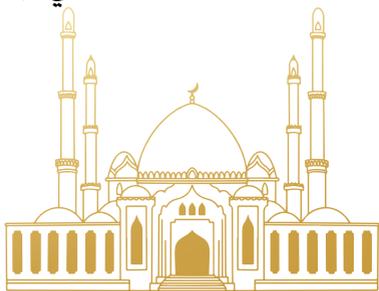
تروي السيرة أن المسلمين، تحت قيادة النبي ﷺ، خاضوا المعركة وهم مدركون لضعفهم أمام الأعداء، لكنهم ملؤوا قلوبهم اليقين بالله. قال تعالى عن هذه الليلة:

﴿وَلَقَدْ نَصَرَكُمُ اللَّهُ بِبَدْرِ وَأَنْتُمْ أَذِلَّةٌ﴾ (آل عمران: 123)

فتظهر الآية كيف يتحول الإيمان الخالص إلى قوة حقيقية، وكيف أن النصر الحقيقي لا يأتي إلا برضا الله وعونه.

إن بدر لم تكن مجرد معركة عسكرية، بل كانت درسًا روحيًا لكل مسلم: أن الصبر، والاستغفار، والتوكل على الله، واليقين بوعدده، تصنع المعجزات في حياتنا، كما صنعت النصر لأولئك الذين آمنوا بقلوبهم قبل سيوفهم.

وفي رمضان، وخصوصًا في العشر الأواسط، يذكّرنا هذا التاريخ بأن الانتصار في حياتنا اليومية يبدأ بمراجعة النفس، وتجديد العهد مع الله، والإكثار من الطاعات والاستغفار، فالقوة الحقيقية للقلب لا تأتي إلا بالإيمان.



# اقتباسات رمضانية

ما أعجلك العزيز رمضان!  
لقد تبقت أياماً قلائل لنودعك يا أعظم الشهور.  
مهلاً يا صديقي، قلبي لم يهدأ حتى الآن، مهلاً يا رمضان.

## رابعة عمر

مهلاً يا شهر الرحمة،  
لم أغادر بعد دروبك الذهبية، ولم تملأ قلبي بعد بالنور الذي تهديه.  
كم تمنيت أن تطول ساعاتك، وأن تبقى لي دقائقك الصافية...  
يا رمضان، يا صديق الروح، يا ملاذ القلب، هل تسمح لي بأن أبقى  
معك قليلاً أطول؟

## ليلي هاشم

صديق قلبي وراحته وسكينته أتمنى أن تبقى طويلاً لتكون جميع  
أيامنا رمضان

## عثمان أحمد



# أنفاس رمضان

