

دليل الوعي البيئي خلال شهر رمضان

كامران شيزاد

بدعم من

GREENPEACE
غرينبيس

أمة لأجل الأرض
ب حمايتها نتقدم



شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ
وَالْفُرْقَانِ ۚ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ۗ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ
عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ
الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا
هَدَاكُمُ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ //

[البقرة: 185]



قائمة المحتويات

04	المقدمة - الوعي البيئي خلال شهر رمضان
06	صوم الرسول ﷺ
10	الطعام
12	إدارة النفايات
15	الحفاظ على المياه
17	النقل
19	الصدقة
21	عشرة نصائح لرمضان صديق للبيئة
23	قوة الصلاة
24	دعاء لمنزلنا المشترك



كامران شيزاد

ماجستير في العلوم - عالم في المجال البيئي وعضو في
معهد الإدارة والتقييم البيئيين

كامران شيزاد هو المدير التنفيذي المسؤول عن شؤون تغيّر المناخ والاستدامة في مسجد سلطان باهو (Bahu Trust)، وهو يشغل منصب مدير المؤسسة الإسلامية للإيكولوجيا وعلوم البيئة (IFEES). كامران من أبرز المنصرين لاعتماد نهج قائم على أسس الدين والإيمان من أجل التوعية بأهمية حماية البيئة وإحداث نقلة نوعية في السلوكيات. هو فاعل في المجال البيئي وناشط في مجال العدالة الاجتماعية، عمل مع مجموعة متنوعة من الجماعات الدينية وأنتج أدوات وأدلة عملية في إطار العمل المناخي، كما أنه حشد المجتمعات المحلية من أجل العمل في سبيل هذه القضية. كامران حائز على شهادة ماجستير في الاستدامة البيئية (الاستراتيجيات والإدارة)، وهو "عالم بيئة معتمد" وعضو كامل الصلاحيات في معهد الإدارة والتقييم البيئيين (IEMA). عمل كامران في المجلس الاستشاري للمجتمع المدني والشباب لرئاسة الدورة السادسة والعشرين من مؤتمر الأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغيّر المناخ (COP26). وتمّ تعيينه مؤخرًا في المجلس الاستشاري المتعدّد الأديان في فريق عمل الأمم المتحدة المشترك بين الوكالات المعني بالدين والتنمية المستدامة (UN IATF).



@ClimateKam

حقوق النشر © كامران شيزاد، مسجد سلطان باهو (Bahu Trust)، جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا المنشور أو استخدامه بأي شكل من دون الحصول على إذن خطي مسبق من صاحب حقوق النشر، إلا في حال استخدام الآيات القرآنية والأحاديث النبوية.

المقدمة

الوعي البيئي خلال شهر رمضان

لقد اختار الله تعالى شهر رمضان المبارك ليغمرنا ببركاته التي لا تُعد ولا تُحصى وليجعلنا نقدّر خيراته. يشكل رمضان فسحة للمؤمنين بتعزيز إيمانهم من خلال الصلاة والتعبير عن الامتنان والاستغفار ومساعدة المحتاجين. وفي هذا الشهر المبارك تزداد رغبتنا في القيام بأعمال حسنة.

فَبِأَيِّ آءِ الرَّبِّ كُفِرْتُمْ

[الرحمن: 13]

التجاري للشهر الكريم ووصولاً إلى كرم المضيفين الذين يُكثرون المأكولات في المناسبات. فنستخدم كمية من المياه أكبر من المعتاد للوضوء لأننا نشعر بأننا أكثر روحانيّة، ونميل إلى استخدام سيارتنا أكثر عند الذهاب للتسوّق بشكلٍ منتظم.

لقد وهبنا الله تعالى الأرض وجعلها مكاناً طيباً للعيش، وخلق كل الكائنات الحيّة وكلّ الظواهر الطبيعيّة لغايات محدّدة. وعندما يُمنح المرء هديّة لا يجب أن يهملها، بل أن يعتبرها ذات قيمة كبيرة وأن يقدرّ مانحها.

الصوم عبادة ووسيلة لتعلّم الصبر والتخلّص من العادات السيئة. ولكن في عصر الحداثة هذا، يبدو أنّ الصوم خلال الشهر المبارك اتّخذ منحى مادّيّاً، إذ بات الناس يفكّرون بالمشتريات ومكان الإفطار وكميّة الطعام بدلاً من التركيز على فوائده الهائلة. يسترشد مفهوم الاستهلاك في الإسلام بمبادئ الاعتدال والإنصاف والمسؤولية. ويجب الاستفادة من شهر رمضان للتفكير في أهميّة الامتنان وتجنّب الإسراف.

في شهر رمضان، نصبح أكثر إسرافاً في ما يتعلّق بالطعام واستخدام الموارد. وقد تزداد أيضاً مستويات الهدر في هذه الفترة بسبب عوامل متعدّدة، بدءاً من التسويق

المسلمون مدعوون بشكلٍ أساسي للتفكير في السؤال الآتي: ما هو الهدف من فعل الصيام الجسدي إذا لم يُغيّر أفعالنا وكلماتنا؟ كثيرة هي القيم التي يسعى المسلمون إلى الالتزام بها في حياتهم اليومية، إلا أنّ مراعاة البيئة والاستخلاف في الأرض هما من القيم الوثيقة الصلة بشهر رمضان المبارك بوجهٍ خاص. الإسلام هو دين التأمل الذاتي، وهو يدعو إلى الإحسان واعتماد الممارسات الفضلى في حياتنا اليومية. غالبًا ما نتحدّث عن تأديب النفس وعن المسائل المتعلقة بأسس مجتمعاتنا أو مشاكلها، وتُعتبر هذه الأمور ضروريةً بطبيعة الحال، إلا أنّ القضايا البيئية يجب أن تشكّل أيضًا موضوعًا أساسيًا في مجتمعنا. لقد حان الوقت لنعود إلى جوهر شهر رمضان لنحافظ على خيرات الله تعالى، كوننا مستخلفين في الأرض.

يؤمن المسلمون بأنّ الله استخلف البشر في الأرض؛

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً

[البقرة: 30]

كمسلمين، يجب أن نسعى إلى صون النُظم البيئية وضمان استدامة الموارد الطبيعية للأجيال المقبلة، مع الحفاظ على التوازن بين البشر والطبيعة. لقد أوصى الرسول ﷺ أتباعه بأنّ الامتناع عن الأكل والشرب يفقد أهميته في حال لم يكن المرء واعيًا لتصرّفاته ولتطوّره الشخصي.

"كم من صائم ليس له من صومه إلا الجوع والعطش"

(إحياء علوم الدين - كتاب أسرار الصوم)



عَلَيْهِ
وَالصَّلَاةُ
وَالسَّلَامُ

صوم الرسول

تعتبر الطريقة التي أمضى بها الرسول محمد ﷺ شهر رمضان موضوعًا واسع النطاق لا يمكن استيفاء حقه بمناقشته في بضع صفحات. وعليه، يقدم هذا القسم لمحةً بسيطةً عن تقوى الرسول وكيفية استفادته من هذا الشهر المبارك.

أمضى النبي محمد ﷺ شهر رمضان في خدمة الله تعالى والخشوع له، وكان يمضي الأيام والليالي في الذكر والدعاء للأمة. لم تبدأ علاقة الرسول ﷺ بشهر رمضان بفرض الصوم، بل كانت تربطه صلة مميزة بهذا الشهر الكريم قبل ذلك بوقتٍ طويلٍ. كان يختلي في شهر رمضان في غار حراء الواقع في ضواحي مكة للتقرب من الله تعالى، مستغلًا هذا الوقت لإيجاد السكون والتركيز. خلال خلوة الرسول ﷺ الذاتية نزل عليه القرآن الكريم كهبة من الله، وهو محاط بالطبيعة على جبل النور على تلال مكة المكرمة.

السحور

وصف الرسول ﷺ وجبة السحور قبل الفجر بأنها وجبة مباركة (سنن النسائي). وما من وجبة أكثر بركةً من تلك التي تساهم في طاعة الله تعالى.

لقد أوصى الرسول ﷺ بالسحور بالتمر ولكن دون الإكثار منه، ونقل سيدنا هريرة - رضي الله عنه - عن النبي قوله:

"نعم سحور المؤمن التمر"

(سنن أبي داود)

كذلك، نقل سيدنا أنس - رضي الله عنه - عن الرسول الآتي:

"قال رسول الله صلى الله عليه وسلم وذلك عند السحور يا أنس إني أريد الصيام أطعمني شيئاً فأأتيته بتمر وإناء فيه ماء"

(سنن النسائي)

أما نحن، يجب أن نحذو حذو رسول الله ﷺ ونفكر في كمية الطعام التي نستهلكها قبل أن نختم صيامنا.

خلال النهار تلاوة القرآن

إنّ علاقة الرسول ﷺ العميقة بشهر رمضان والقرآن وثيقة جدًّا. فقد بدأ نزول القرآن على الرسول محمد ﷺ في هذا الشهر الكريم، وأدرك الرسول إذاك عمق هذه العلاقة. وعلى الرغم من أنّ تلاوة القرآن كانت عادةً يمارسها الرسول على مدار العام، إلا أنه كان يزيد من تلاوة القرآن خلال هذا الشهر.

وكان من أحبّ الأمور على الرسول ﷺ الاستماع للآخرين يتلون القرآن، وقد ورد في أحاديث كثيرة أنّه كان يطلب من الصحابة أن يقرؤوه.

حاولوا قراءة القرآن أكثر خلال شهر رمضان، وكرّسوا الوقت لتعلّمه وتلاوته مع العائلة. ابتعدوا عن الأجهزة الرقمية واقتصدوا في استخدام الطاقة الكهربائية واكتسبوا طاقةً روحيةً. فالدرس المُستفاد من ذلك هو محاولة زيادة القراءة.

الكرم

نعي جميعًا أهّمية الصدقة وقيمتها في شهر رمضان، وقد حدّد الرسول محمّد ﷺ المعيار لنا. فلم يبدأ كرمه بعد إعلانه النبوة وإنما يعود إلى الفترة الأولى التي بدأ يتعامل فيها مع الناس. وأشادت به سيّدتنا خديجة - رضي الله عنها - إذ قالت:

"فوالله لا يخزيك الله أبداً، فوالله إنك لتصل الرحم،
وتصدق الحديث، وتحمل الكل،
وتكسب المعدوم، وتقري الضيف،
وتعين على نوائب الحق"
(صحيح البخاري)

كثيره هي الحكم الكامنة خلف الكرم المتزايد في شهر رمضان والجميع على دراية بذلك، غير أنّه لا يمكن التشديد بما فيه الكفاية على أهّمية الكرم في ظلّ الظروف الحالية. فيجب ألا يقتصر الكرم على الأشياء المادّية مثل المال، بل يمكن أن تكونوا كريمين بوقتكم مثلاً من خلال التطوُّع للعناية بالبيئة في منطقتكم.





السواك

كل إنسان ذو فكر يعي كم كان النبي محمد ﷺ يحب السواك. فكان يستخدمه حتى خلال الصيام. والجدير بالذكر أنّ الأحاديث عن هذا الأمر لا تُعدّ ولا تُحصى. فأتى على لسان النبي محمد ﷺ الآتي:

"السواك مطهرة للفم مرضاة للرب"

(سنن النسائي)

استخدام السواك من سنن الرسول، وهو أكثر ملاءمة للبيئة من فرشاة الأسنان البلاستيكية ومعجون الأسنان الذي يحتوي على مواد كيميائية. كذلك، وُصف السواك بأنه مضاد للبكتيريا، ما يمكن أن يساعد في الحدّ من تكوّن اللويحة السنيّة. ويمكن استخدام السواك كفرشاة أسنان طبيعيّة فعّالة لتنظيف الأسنان. يُعتبر السواك فعّالاً وغير مكلف وشائعاً ومتوافراً ويحتوي على العديد من الخصائص الطيِّبة.

الإفطار

كان التمر والماء والطعام المفضّل للإفطار بالنسبة للرسول ﷺ. وذكر أنس بن مالك - رضي الله عنه - الآتي:

"كان الرسول ﷺ صلى الله عليه وسلم يفطر قبل أن يصلي على رطيبات، فإن لم تكن رطيبات فتمرات، فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من الماء"

(أبو داود)



الروحانيّة

نقل أبو هريرة عن النبي ﷺ صلى الله عليه وسلم قوله ما يلي:

"ليس الصيام من الأكل والشرب إنما الصيام من اللغو والرفث"

(السنن الكبرى)

يمكن أن نتعلّم درساً مهمّاً من النبي ﷺ وهو الابتعاد عن كلّ ما هو مادّي من حولنا والتركيز على الله تعالى في رمضان.

في معظم الأوقات، كان الرسول يفطر على التمر والماء، ولكن في بعض الأحيان كان يشرب اللبن أيضاً. وروى أنس بن مالك - رضي الله عنه - أنّ:

"الرسول كان يفطر على اللبن وتمر العجوة"

وكان الرسول ﷺ يحبّ الإفطار الجماعي ويفتح صيامه مع الفقراء. وفي تعاليم الرسول كان إشراك الفقراء والمعوزين من المجتمع في الإفطار بركةً كبيرةً.

كذلك، كلّما جاءه فقير أثناء تناول الطعام قدّم له على الفور حصّته منه. وقال النبي إنّ أحبّ الطّعام إلى الله ما كثرت عليه الأيدي (ابن حبان، حسن).

التأمل

يجب أن نعيد التفكير في صومنا ونقارنه بصيام رسولنا ﷺ. خلال شهر رمضان، قد نمتنع عن الطعام والماء طيلة النهار، ولكن عادةً ما نقوم في نهاية المطاف بتحضير الكثير من المأكولات لوقت الإفطار. وعادةً ما نستخدم الأجهزة الإلكترونية ونذهب للتسوق باستمرار ونستخدم سياراتنا في الكثير من الأحيان.

على الصعيد العالمي، يؤدي الاستهلاك المفرط للغذاء والموارد الأخرى إلى تدمير الكوكب ويزيد من التدهور المناخي ومن تلوث الهواء. ويتسبب ذلك باستنفاد الأنظمة الداعمة للحياة على كوكب الأرض، مثل الأنظمة التي تزودنا بالمياه العذبة، كما يتسبب بافتقارنا إلى المواد الضرورية للحفاظ على صحتنا وجودة حياتنا.

تُعتبر علاقة الرسول محمد ﷺ بشهر رمضان عميقة ومهّمة، ويجب اعتبار هذا الشهر محقراً للعيش على مثال الرسول طيلة حياتنا.

الطعام

الطعام نعمة من الله تعالى. فالقرآن لا يعلمنا الاستمتاع بالطعام الذي أنعم الله تعالى به علينا فحسب بل علمنا أيضا الحرص على ألا تُفسد في الأرض من خلال عاداتنا الغذائية.

"كُلُوا وَاشْرَبُوا مِنْ رِزْقِ اللَّهِ وَلَا تَعَثُوا فِي الْأَرْضِ مُمْسِدِينَ"

[البقرة: 30]

لا في من يفتقرون إليهما فحسب، بل أيضًا في مصدر طعامنا. فنذكر أننا لا نستطيع العيش بدون هذا الرزق، وبعد هذه التجربة يجب أن نشكر الله تعالى، فهو لم يخلقنا فحسب، بل وقّر لنا كل ما هو ضروري لتلبية احتياجاتنا الأساسية.

للتدهور البيئي وتغيّر المناخ تأثير كبير على مستويات الغذاء نتيجة الاستهلاك المفرط على الصعيد العالمي.

خلال شهر رمضان، يُعتبر ضبط النفس جوهر الصيام، والامتناع عن الطعام والماء لفترة محدودة هو تمرين على ضبط النفس. ومع أنّ هذا التمرين هو لفترة مؤقتة، من المفترض أن يمكّننا من عيش حياتنا كلّها باعتماد البساطة في أسلوب حياتنا، فهذا جزء لا يتجزأ من ديننا.

وفقاً لما تعلّمناه من الفصل السابق، فإنّ الإسراف بأي شكلٍ من الأشكال ليس من صفات الرسول ﷺ.

تذكرنا هذه الآية بأنّه يجب علينا أن نأكل ونشرب بشكلٍ مستدامٍ حتى لا نتسبّب بأيّ ضررٍ في الأرض. ولكن، في يومنا هذا، بات واضحاً أنّ الكوكب يتأثر بسلوحيّاتنا الغذائية. ويُلحق الطلب على الغذاء، ولا سيما على منتجات اللحوم، ضرراً شديداً بالكوكب.

خلال شهر رمضان، غالباً ما تتحوّل وجبات الإفطار إلى مناسبات فاخرة، حيث يتمّ تحضير الطعام واستهلاكه بشكلٍ مفرط. لكنّ الإفطار يجب أن يكون تجربة روحية وفرصة للدعاء. فقد ورد على لسان النبي محمّد ﷺ ما يلي:

"للصائم عند فطره دعوة لا تُردّ"

(ابن ماجه)

الإفطار هو فرصة لممارسة الصبر والبساطة والتعاطف. فعندما نعاني من الجوع في النهار، نفكر في أهمية الطعام والماء، ما يساعدنا على التفكير

نصائح غذائية لشهر رمضان

- كان نظام الرسول الغذائي يتألف بشكلٍ أساسي من الحبوب والتمر والماء واللبن والعسل والفاكه والخضار، أمّا اللحوم فلم تشكّل جزءاً من نظامه الغذائي اليومي.
- حاولوا تناول الطعام المحليّ - فالطعام المزروع محلياً يكون عادةً أكثر ملاءمةً للبيئة، كما أنّكم تدعمون الأعمال التجارية المحليّة أيضًا، ما يضاعف فائدة هذه المبادرة!
- لا تنسوا الحديث النبوي عن ملء ثلث البطن الأوّل بالطعام والثلث الثاني بالماء وإبقاء الثلث الأخير فارغاً (الترمذي).
- تناولوا بقايا طعام الإفطار عند السحور، وتناولوا بقايا طعام السحور عند الإفطار في اليوم التالي.
- راعوا ما تأكلونه. فمن المهمّ أن تأكلوا ببطء ووعي عند الإفطار وأن تتلذذوا بكلّ قسمة وتتجنّبوا الإفراط في تناول الطعام.

- لا تفرطوا في الشراء - فشهر رمضان ليس مرتببًا بكميّة الطعام التي يمكنكم تناولها عند الإفطار. بدلاً من ذلك، حضّروا وجبات بسيطة وتناولوا طعامًا متواضعًا.
- انتبهوا إلى أساليب التسويق والإعلان التي تهدف إلى التأثير عليكم لشراء أكثر مما تحتاجون. فقد أصبح التسويق التجاري في الفترة التي تسبق شهر رمضان أمرًا رائجًا، على غرار عيد الميلاد وعيد الفصح والأعياد الدينية الأخرى.
- ليس من الضروري أن تتضمّن وجبات الإفطار لحومًا! اغتنموا الفرصة في شهر رمضان لتتذوقوا أطباقًا نباتيّة جديدة. فاللحوم تحتل مرتبة عالية في السلسلة الغذائيّة وكلّما أكثرنا من تناولها، ازداد الضرر الذي نلحقه بالبيئة.

وَالأَرْضَ وَصَعَهَا لِلأَنَامِ فِيهَا فَآكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الأَكْمَامِ وَالْحَبُّ ذُو العَصْفِ وَالرَّيْحَانُ فَبِأَيِّ آلاءِ رَبِّكُمَا تُكذِّبانِ خَلَقَ الإنسانَ مِنَ صَلْصَالٍ كَالْفَخَّارِ وَخَلَقَ الجَانَّ مِنْ مَّارِجٍ مِنْ نَّارٍ فَبِأَيِّ آلاءِ رَبِّكُمَا تُكذِّبانِ

[الرحمن: 16-10]



إدارة النفايات

النفايات التي نوّدها تضرّ بيئتنا. فالإنسان يوّلد كميات هائلة من النفايات، ولا يمكننا إدارتها بطريقة مستدامة.

يتمثل المبدأ الأساسي لإدارة النفايات في عدم توليد أي نفايات من الأساس أو في محاولة الحدّ من النفايات إلى أقصى حدّ ممكن. فلننظر إلى طريقة عيش النبي محمّد ﷺ وفقاً لما روته زوجته عائشة (رضي الله عنها):

“وَكَانَ أَسْحَى النَّاسِ، لَا يَبِيتُ عِنْدَهُ دِينَارٌ وَلَا دِرْهَمٌ وَإِنْ فَضَلَ شَيْءٌ وَلَمْ يَجِدْ مَنْ يُعْطِيهِ وَفَجَّاهُ اللَّيْلُ لَمْ يَأُوْ إِلَى مَنْزِلِهِ حَتَّى يَتَبَرَّأَ مِنْهُ إِلَى مَنْ يَحْتَاجُ إِلَيْهِ، لَا يَأْخُذُ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ إِلَّا قُوتَ عَامِهِ فَقَطْ مِنْ أَيْسَرِ مَا يَجِدُ مِنَ التَّمْرِ وَالشَّعِيرِ وَيَضَعُ سَائِرَ ذَلِكَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ، لَا يُسْأَلُ شَيْئًا إِلَّا أَعْطَاهُ، ثُمَّ يَعُودُ عَلَى قُوتِ عَامِهِ فَيُؤْتِرُ مِنْهُ حَتَّى أَنَّهُ رُبَّمَا احْتِجَاجٌ قَبْلَ انْقِضَاءِ الْعَامِ إِنْ لَمْ يَأْتِهِ شَيْءٌ، وَكَانَ يَخْصِفُ النَّعْلَ وَيُرْقِعُ الثَّوْبَ.”

(صحيح مسلم)

يصف هذا الحديث المبادئ الثلاثة المعروفة باللغة الإنكليزية بالـ"3Rs"، وهي الحدّ من النفايات وإعادة الاستخدام وإعادة التدوير. فقد عاش رسولنا ﷺ حياةً مستدامة، وهو المثال الأسمى لكيفية العيش من خلال مشاركة الموارد الطبيعية والاهتمام بها والحدّ من الطلب عليها، إضافة إلى خفض النفايات التي نوّدها.

شهر رمضان هو فرصة للتأمل وإعادة التركيز الروحي وتطوير الذات. فيتيح هذا الشهر للإنسان إعادة تقييم طريقة عيشه والتفكير في العادات السيئة التي يريد أن يتخلّى عنها والعادات الجديدة التي يريد أن يتبنّاها. ولكن مع الأسف، أصبح شهر رمضان لعدد كبير منّا شهراً مليئاً بالهدر والتبذير. ففي إطار جهودنا لتأدية الإفطار وتلاوة القرآن والمشاركة في الصلوات، تُنتج عن غير قصد فائضاً من النفايات وتنتسب بالهدر في الطعام والمياه والطاقة والوقت.

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

[الأعراف: 31]



دليل الوعي البيئي خلال شهر رمضان

الحدّ من الموادّ البلاستيكيّة في مآدب الإفطار

- فكّروا بالخيارات البديلة للبلاستيك المُستخدم حاليًا. فيهدف ذلك إلى إيجاد بدائل تُغنيكم عن استخدام كلّ المواد البلاستيكية. على سبيل المثال، خذوا قارورة الماء الخاصّة بكم عند الذهاب إلى الإفطار أو حتّى عند الذهاب إلى المسجد، للحد من استخدام قوارير المياه البلاستيكية.
- تُعتبر أدوات المائدة القابلة لإعادة الاستخدام طريقة ممتازة لكي يُشارك الجميع في التنظيف بعد الإفطار. ويوفّر ذلك الفرصة لتوفير بيئة صديقة للمجتمع.
- دوّنوا الطرق التي اتّبعتها لتجنّب استخدام البلاستيك في الإفطار بهدف مشاركة الممارسات الجيّدة مع الآخرين. واحتفظوا بسجّل للمناسبة من أجل مشاركته مع الآخرين وتشجيعهم على القيام بالمثل.
- تذكّروا أنّ البلاستيك يُستخدم عادة لضمان الراحة. ولكن هذه الراحة تأتي على حساب الكوكب الذي خلقه الله لنا للإهتمام به والعيش عليه. في الإسلام، يتم تقدير ومكافأة الجهود.

- قيّموا كمية المواد البلاستيكية التي سئستخدم عند إقامة الإفطار، ربما تتفاجؤون بحجمها.
- ابدؤوا بالتفكير في الاستخدامات البديهيّة، أي المواد البلاستيكيّة التي قد تستخدمونها للوجبة بحدّ ذاتها، مثل الصحون والأكواب وأدوات المائدة. ويمكنكم التفكير بعد ذلك في المواد البلاستيكية المُستخدمة في الجوانب الأخرى من الوجبة، مثل تغليف الأطعمة و/أو مكوناتها.
- تُعتبر المصادر الأوليّة للموادّ البلاستيكيّة العنصر الأهمّ في سعيكم إلى الحدّ من النفايات خلال الإفطار، إذ إنّها تُحدّث فرقًا يمكن للناس ملاحظته بوضوح ويُمكنكم اتّباع هذه الطريقة لتُبرهنوا إمكانيّة إقامة وجبة إفطار من دون مواد بلاستيكية، بالإضافة إلى إمكانيّة الإفطار مع الآخرين بطريقة تتّبع مثال النبي (عليه السلام).





طرق أخرى للحدّ من توليد النفايات في رمضان

حاولوا الحدّ من كمية المواد التي ترمونها أثناء تحضير الطعام.



اقتصدوا في استخدام المياه عند غسل الخضار أو الأسطح.



ضعوا برميلاً للتسميد وتأكدوا من أنّ كلّ الأطعمة الطازجة غير المستخدمة تُحوّل إلى سماد.



عند الذهاب إلى المتجر، استخدموا أكياس تسوّق قابلة لإعادة الاستخدام.



وقّروا الطاقة الكهربائية من خلال تجنّب الأجهزة الرقمية. واقضوا المزيد من الوقت في قراءة نسخة مطبوعة من القرآن الكريم وغيره من الكتب.



راقبوا عن كثب تواريخ انتهاء الصلاحية للتأكّد من استهلاك الطعام قبل انتهاء المدّة.



اعثروا على أقرب مركز لتوزيع الطعام للتبرّع بأيّ موادّ غذائية لا تحتاجون إليها.



استخدموا الخضار والفاكهة الناضجة لصنع الحلويات قليلة السكر والعصير والحساء للإفطار/السحور، وانتبهوا لكمية المياه التي تستخدمونها.



خلال فترة الصيام، خطّطوا لوجباتكم وجمّدوها لكي تستخدموا بقايا الطعام دائماً بدلاً من البدء من الصفر كلّ مساء.



الحفاظ على المياه

تُعتبر المياه نعمة من الله تعالى. ونحن نستخدم نعمة المياه كمصدر للنمو والرزق والتطهير.

"وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً بِقَدَرٍ فَأَسْكَنَّا فِي الْأَرْضِ وَإِنَّا عَلَى ذَهَابٍ بِهِ لِقَادِرُونَ ..."

[المؤمنون: 18]

ثمة طرق عدّة يمكن اللجوء إليها لتوفير المياه في حياتنا اليومية، ولا سيما خلال شهر رمضان.

■ إغلاق الصنبور أثناء تنظيف أسناننا قبل السحور وبعد الإفطار.

■ خلال شهر رمضان، نجد عادةً قوارير مياه بلاستيكية نصف فارغة في المسجد بعد صلوات الليل لكي يتخلّص منها الأشخاص الذين يتولون العناية بالمسجد. لذا، حاولوا ألا تتركوا القوارير في المسجد وأن تبذلوا جهودًا واعية لشرب كمية المياه كلّها وعدم ترك القوارير في المسجد والتخلّص منها في صناديق إعادة التدوير المناسبة.

■ الهمّ من ذلك، اختاروا قوارير المياه القابلة لإعادة الاستخدام لأخذها معكم إلى المسجد بدلًا من القوارير البلاستيكية الأحادية الاستخدام.

تُعتبر المياه أحد أهم العناصر المتوافرة في الطبيعة، وهي ضرورية لكل الكائنات الحيّة على الأرض؛ فكلّ ما نفعله يعتمد على هذا المورد الطبيعي الثمين. من السهل أن نعتبر المياه من المسلّمات، ولكن علينا أن نتوقّف قليلاً للتفكير في أهميتها. فنحن لا نرى كمية المياه التي نهدرها يوميًا أو لا نُدرك ذلك دائمًا، ولكن تبقى المياه عنصرًا قيّمًا جدًّا للحياة وموردًا يفتقر إليه عدد كبير من الناس حول العالم ويصلّون من أجله دائمًا.

وعلى الرغم من أننا نمتنع عن تناول الطعام والشراب خلال النهار في شهر رمضان، لا نزال في أغلب الأحيان نستخدم فائضًا من المياه من دون أن نُدرك ذلك. ويمكن أن يكون ذلك من خلال إعداد كميات زائدة من الطعام، والغسل، وحتّى الوضوء. فالمياه مورد محدود يتعرّض لضغوطات كبيرة في كلّ مكان. وينترك هدر المياه أثرًا ضارًا على بيئتنا.



وضوء الرسول ﷺ

كان الرسول محمّد ﷺ شديد الوعي بموضوع هدر المياه، لا سيما أثناء تأدية الوضوء. وأوصانا بالألا نهدر المياه "حتى إذا كنا نتوضأ على ضفاف نهرٍ جارٍ".

وقد رُوي عن النبي ﷺ أنه مرّ بسعد، وهو يتوضأ، فقال له: "ما هذا السرفُ يا سعد؟". قال سعد: أفي الوضوء سرفٌ؟ فأجابه النبي ﷺ: "نعم، وإن كنت على نهرٍ جارٍ".

(سنن ابن ماجه)

وذكرت كمية المياه التي يستخدمها النبي ﷺ بنفسه أثناء الوضوء:

"كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَوَضَّأُ بِالْمُدِّ، وَيَغْتَسِلُ بِالصَّاعِ، إِلَى خَمْسَةِ أُمْدَادٍ."

(صحيح البخاري)

وفي زمن الرسول ﷺ، لم تُستخدم المقاييس الحديثة، بل استُخدمت المقاييس مثل المُدِّ والصَّاع. وتختلف آراء المفكرين في ما يتعلّق بحجم هذه المقاييس في أيامنا هذه.

ويُقدَّر أنّ مُدًّا واحدًا يعادل حوالي 350 ملل. والصَّاع هو أربعة أمداد، فيبلغ الصَّاع إذاً 1400 ملل. وبالتالي، كان الرسول يستخدم حوالي 350 ملل من المياه للوضوء وحوالي 1.4 ليترات من المياه للاستحمام.

النقل

يُعتبر النقل الحديث من القطاعات الأكثر استهلاكًا للطاقة والوقود الأحفوري. ويضّر ذلك بالبيئة بشكل كبير. فتتسبّب وسائل النقل في قدر كبير من تلوث الهواء، بما في ذلك انبعاثات أكاسيد النيتروس والجسيمات الدقيقة، وتُعتبر مساهمًا رئيسيًا في الاحترار العالمي من خلال انبعاثات ثاني أكسيد الكربون.

يُعدّ تلوث الهواء عاملاً مساهمًا في حوالي 7 مليون حالة وفاة حول العالم. فيُعتبر الدخان المنبعث من سياراتنا عاملاً أساسيًا من العوامل التي تُسهم في تدهور جودة الهواء المحيط. على سبيل المثال، يُشير عدد من الدراسات إلى أنّ الرحلات اليومية إلى المدرسة تؤثر على صحة أطفالنا، فتتسبّب بكافة أنواع الأمراض وتؤدي في بعض المناطق إلى تقصير حياة الأفراد بستة أشهر. ومع أنّنا لا نُدرك ذلك، تشكّل سياراتنا خطرًا غير مرئي على الآخرين. ويُعتبر الصيام في شهر رمضان مهقًا لأنّه يساعد على تصفية أفكارنا وقلوبنا وعقولنا وأجسامنا وأرواحنا. فإذا كنّا نساهم في تلويث رئتيّنا ورنات غيرنا، نفقد جوهر ما نسعى إلى تحقيقه في هذا الشهر المبارك. لذلك، من الضروري أخذ بعض الوقت للتفكير في الآثار الضارة المحتملة لدخان سياراتنا في كلّ مرة نذهب فيها إلى المسجد أو المتجر بلا داعٍ.

تحدّوا أنفسكم للحدّ من استخدام سياراتكم خلال شهر رمضان. فكما يُعتبر الامتناع عن الأكل والشرب عبادة، اعقدوا نيّة أن تحدّوا من استخدام سياراتكم من أجل صحة الآخرين، والله سيكافئكم على ذلك.

■ انظروا في إمكانية استخدام وسائل نقل أخرى، مثل النقل العام أو حتّى ركوب الدراجة لمسافات قصيرة.

■ يمكن للأشخاص الذين يعيشون قريبًا من المسجد أن يذهبوا سيرًا على الأقدام أو أن يركبوا الدراجات إلى الصلوات مع أصدقائهم – ويساعدكم ذلك على توفير الطاقة والحصول على الهواء النظيف وزيادة أجرهم عند الله تعالى!
قال رسول الله ﷺ:

"أَعْظَمُ النَّاسِ أَجْرًا فِي الصَّلَاةِ أَبْعَدُهُمْ،
فَأَبْعَدُهُمْ مَمْشَى."
(صحيح مسلم)

■ استخدموا وقت المشي لتأدية الذكر خلال شهر رمضان.

■ يذهب عدد كبير من الناس إلى المسجد كلّ يوم للصلاة – إذا اضطررتم لاستخدام سيارة، يمكنكم تشارك الرحلة مع أشخاص آخرين، بحيث يذهب الناس الذين يعيشون في المنطقة نفسها إلى المسجد معًا.

■ تحقّقوا دائمًا من ضغط الهواء في الإطارات – فإذا لم يكن الضغط مناسبًا، تستخدم سياراتكم وقودًا أكثر، وتزيد من تلوث الهواء حولكم وحول الآخرين.

"وَجَعَلْنَا السَّمَاءَ سَقْفًا مَحْفُوظًا، وَهُمْ عَنْ آيَاتِهَا مُعْرِضُونَ"
[الأنبياء: 32]



الصدقة

يرتبط شهر رمضان بالتصدق ومساعدة المحتاجين. فتضاعف الأعمال الصالحة التي نقوم بها عدة مرات خلال هذا الشهر المبارك.

"كان الرسول ﷺ يعطي الصدقة طوال العام ويزيدها خلال رمضان. وقال ابن عباس (رضي الله عنه): "كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَجْوَدَ النَّاسِ وَكَانَ أَجْوَدَ مَا يَكُونُ فِي رَمَضَانَ"

(صحيح مسلم)

على البيئة، لأن ذلك يخدم الفقراء حول العالم. وهذا بحد ذاته عمل من أعمال العبادة.

■ هذه السنة، فكروا في التبرع للجمعيات الخيرية التي تُنفذ مشاريع تهدف إلى معالجة التدهور البيئي والتغير المناخي أو حماية المتضررين من آثارهما.

■ فكروا في زرع شجرة في شهر رمضان. فالأشجار توفر المأوى والأدوية والأغذية والموارد وغيرها الكثير. وتساعد الأشجار على تنقية الهواء من التلوث وضبط درجة الحرارة في البيئات الحضرية، وتلعب دورًا أساسيًا في جودة حياة الإنسان وفي سلامة البيئة في مجتمعاتنا.

"لا يزرع مسلم زرعًا غرسًا فيأكل منه طير أو إنسان أو بهيمة إلا كان له به صدقة."

(صحيح البخاري)

زرع الأشجار هو صدقة، والأشجار مصدر للصدقة الجارية.

■ خلال شهر رمضان، يدعم المسلمون عددًا كبيرًا من القضايا النبيلة حول العالم لمساعدة الأشخاص المحتاجين. وعلى الرغم من أننا نعطي الكثير من الصدقات، إلا أن أساليب حياتنا تلعب دورًا أساسيًا في التسبب في تغير المناخ. ونتيجة لذلك، يعاني الأشخاص الأفقر في العالم من تغير المناخ أكثر من غيرهم، إذ إنه يسبب الفيضانات، والجفاف، والأمراض، والنزوح، والأمراض، والموت لهؤلاء الأشخاص. يجب ألا يُعتبر التصدق بديلًا لإحداث تغيير في حياتكم، بل يجب أن يقترن به.

قال الرسول ﷺ:

"كلُّ سُلامى مِنَ النَّاسِ عَلَيْهِ صَدَقَةٌ."

(صحيح البخاري)

■ تكتسب أفعالكم القدر نفسه من الأهمية كالتبرع بالمال. لذا، فكروا في نمط حياتكم وحاولوا الحد من استهلاككم للطعام والنقل والطاقة وغيرها من الموارد. وقوموا بذلك بنية الحفاظ



"إذا مات ابنُ آدمَ انقطعَ عمله إلا من ثلاثٍ: صدقةٍ جاريةٍ،
وعلمٍ ينتفعُ به، وولدٍ صالحٍ يدعو له"
(صحيح مسلم)

عشرة نصائح لرمضان صديق للبيئة

1. اتلوا القرآن في الحديقة

اتلوا القرآن مع عائلتكم في الحديقة واستمعوا إلى أصوات العصفير. وإذا كنتم لا تملكون حديقة، اجلسوا أمام نافذة مفتوحة لتنشّق الهواء النظيف. واستمتعوا بنعم الله تعالى أثناء تلاوة القرآن.



2. اقرأوا كتابًا ووفّروا الطاقة

اقرأوا قصصًا من السيرة النبوية أو عن شخصيات تاريخية إسلامية أخرى في كتاب تقليدي. وحاولوا الابتعاد عن الأجهزة الإلكترونية التي تستهلك الطاقة.



3. وّفروا المياه أثناء الوضوء

قام النبي محمّد ﷺ بالوضوء باستخدام وعاء يُعرف بالمدّ، ويحتوي على حوالي 350 ملل من المياه. أعيدوا إحياء هذه السنّة ووفّروا المياه.



4. تبرّعوا لقضايا خيريّة

رمضان هو شهر التصدّق. لذا، فكّروا في التبرّع لقضايا تهتمّ بالمسائل البيئية. فالفقر مرتبط بشكل كبير بتدهور خدمات النظام الإيكولوجي.



5. ازرعوا شجرة أو إناء للزهور

ازرعوا شجرة في حديقتكم أو ازرعوا بعض الأزهار. فالنباتات تذكر لله تعالى دائمًا وهي مصدر للصدقة الجارية.



6. قلّلوا من مشترياتكم ولا تحضروا سوى ما تحتاجون إليه

اشتروا فقط ما تحتاجون إليه، ولا تشتروا الوجبات الباهظة للسحور والإفطار. فالنبي محمّد تناول أطعمة بسيطة جدًّا.



7. كُلُوا كَمِّيَّة أَقَلِّ مِنَ اللَّحُومِ

اللحوم هي من الأسباب الرئيسيَّة للتغيُّر المناخي. قلُّلوا من استهلاك اللحوم خلال هذا الشهر. فقلِّمَّا تناول النبي محمَّد اللحوم، وهناك عدد من الأحاديث التي تُحدِّر من الاستهلاك المفرط للحوم.



8. إِدَارَةُ النِّفَايَاتِ

طبِّقوا مبادئ الحدِّ من النفايات وإعادة الاستخدام وإعادة التدوير. ويجب التركيز بشكل خاص على الحدِّ من النفايات وإعادة الاستخدام لكي نحذو حذو الرسول.



9. اطلبوا من المسجد/الإمام في منطقتكم التكلُّم عن المسائل البيئيَّة

طبِّقوا مبادئ الحدِّ من النفايات وإعادة الاستخدام وإعادة التدوير. ويجب التركيز بشكل خاص على الحدِّ من النفايات وإعادة الاستخدام لكي نحذو حذو الرسول.



10. ادعوا للكوكب

لا ينبغي التقليل من قوة الدعاء. لذا، احرصوا على ذكر التنوع البيولوجي والطبيعة وكلِّ الأشخاص المتضررين من أثر التغيُّر المناخي في صلواتكم.



قوة الصلاة

غالبًا ما نصلي لكي تتحقق رغباتنا الدنيوية، ونصلي لله تعالى لينعم علينا بالنجاح في عملنا وعائلاتنا، ونصلي للأشخاص من حولنا وللذين يفتقرون إلى العدالة في العالم. وفي وقت تعاني فيه الأرض من إزالة الغابات، وذوبان الغطاء الجليدي، وتلوث المحيطات، وفقدان التنوع البيولوجي، علينا ألا ننسى أن نذكر كل الكائنات الحيّة في دعائنا.

فلنصلي للأشجار التي تُقطع بدافع الطمع، ولنصلي للأسماك التي تعاني في المحيطات الملوثة، ولنصلي للكائنات على شفا الانقراض. ودعونا لا ننسى الأقر بيننا والأكثر تضررًا والذين يعانون من المجاعة والجفاف، والمتضررين من الفيضانات، والنازحين والمجبرين على ترك منازلهم نتيجة التغير المناخي.

نؤمن كمسلمين بأنّه لا يجوز الدعاء والتضرّع سوى لله تعالى. فالله يصنع إرادته في شؤون البشر والبيئته، وعلينا أن نلجأ إليه ونحن نعرف أنّ كلّ شيء في يدي ربنا الرحمن الرحيم.

"إِنَّ رَبَّكُمْ حَيٌّ كَرِيمٌ يَسْتَجِي مِنْ عَبْدِهِ إِذَا رَفَعَ يَدَيْهِ إِلَيْهِ أَنْ يَرُدَّهُمَا صِفْرًا."

(أحمد، أبو داود، الترمذي)

لا تستهينوا أبدًا بقوة الصلاة. فالدعاء وسيلة رائعة لا يفهمها عدد كبير منّا. وتُستجاب أحيانًا الأدعية على الفور، وتستغرق في بعض الأحيان وقتًا أطول مما نتوقع. ولكن، عندما نلجأ إلى الله تعالى ونركّز على أدعيتنا، يمكن لصلواتنا إلى الله تعالى أن تحوّل حياتنا وتأتي بنتائج مذهلة. فيعدنا الله تعالى بالاستماع دائمًا إلى أدعيتنا:

"فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُون."

[البقرة: 152]

يُعتبر شهر رمضان شهر الصلاة بامتياز. فهو الشهر المبارك الذي نشعر فيه بأننا أقرب إلى الله تعالى ونلجأ إليه لتلبية كلّ حاجتنا. إنّه شهر نطلب فيه المغفرة لكلّ خطايانا ونناقل بخلق الله. أشار الرسول ﷺ إلى أنّ دعاء الشخص الصائم لا يُرفض في محكمة الله تعالى:

"ثلاثة لا تُردُّ دعوتهم: الصائم حتى يُفطر، والإمام العادل، ودعوة المظلوم، يرفعها الله فوق الغمام ويُفتح لها أبواب السماء، ويقول الربُّ: وعزّتي لأُنصرتك ولو بعد حين."

(الترمذي/ابن ماجه)

دعاء لمنزلنا المشترك

اللَّهُمَّ إِنَّكَ أَنْتَ الْخَالِقُ الْقَادِرُ الرَّازِقُ.
لَكَ الشُّكْرُ يَا اللَّهُ لِأَنَّكَ جَعَلْتَ هَذَا الْكَوْنَ عَلَى
أَكْمَلِ تَوَازُنٍ وَأَحْسَنِ تَدْبِيرٍ.
اللَّهُمَّ أَلْهِمْنَا مَحَبَّةَ كُلِّ مَخْلُوقَاتِكَ وَرِعَايَتَهَا،
وَأَكْرِمْنَا بِنُصْحِ الْآخِرِينَ بِرِعَايَتِهَا وَالْإِعْتِنَاءِ بِهَا.
اللَّهُمَّ أَكْرِمْنَا بِإِقَامَةِ مَا وَكَّلْنَا بِهِ كَلْخُلَفَاءِ لَكَ عَلَى
هَذِهِ الْأَرْضِ.

اللَّهُمَّ إِغْفِرْ لَنَا إِهْمَانًا لِمَا تَكْرَّمْتَ بِهِ عَلَيْنَا مِنْ
أَرْزَاقٍ لِنَسْتَمِرَّ.

اللَّهُمَّ أَكْرِمْنَا بِاتِّبَاعِ سُنَّةِ نَبِيِّكَ مُحَمَّدٍ ﷺ مِنْ خِلَالِ
الْعُنْيَةِ بِكُلِّ أَنْوَاعِ الْمَخْلُوقَاتِ وَزِرَاعَةِ الْأَشْجَارِ
وَاحْتِرَامِ الْبَيْئَةِ وَتَقْدِيرِ كُلِّ الْمَوَارِدِ الطَّبِيعِيَّةِ
وَالْإِمْتِنَانِ وَالشُّكْرِ لِاسْتِخْدَامِ مَا خَلَقْتَهُ لِتَلْبِيَةِ
احتياجاتنا.

اللَّهُمَّ احْفَظْ أَوْلِيَّكَ الدِّينِ يَعَانُونَ مِنْ وَطْأَةِ التَّغْيِيرِ
الْمَنَاخِيِّ وَارْزُقْهُمْ الْقُوَّةَ.
وَأَمِنْحْ أَيْضًا الصَّبْرَ وَالْقُوَّةَ لِأَوْلِيَّكَ الَّذِينَ يُوَاجِهُونَ
إِرْتِفَاعَ دَرَجَاتِ الْحَرَارَةِ وَالْجَفَافِ وَنُدْرَةَ الْمِيَاهِ
وَقَسْوَةَ الطَّقْسِ وَفِشْلَ الْحَاصِيلِ وَالْفَيْضَانَاتِ
وَفَقْدَانَ الْأَرْضِ.

اللَّهُمَّ أَكْرِمْ عِبَادَكَ فِي كُلِّ بَقَاعِ الْأَرْضِ بِإِدْرَاكِ
أَهْمِيَّةِ الْحِفَاظِ عَلَى جَمِيعِ مَخْلُوقَاتِكَ وَحَمَايَتِهَا.

اللَّهُمَّ اجْعَلْنَا عَلَى الْوَجْهِ الَّذِي يُرْضِيكَ عَنَّا لِلْعَمَلِ
عَلَى إِصْلَاحِ الْأَرْضِ وَحَمَايَةِ جَمِيعِ عِبَادِكَ.

آمين



bahustrust.org/environment



@BahuTrustUK



@BahuTrust

