

الإعجاز العلمي والنفسي في الصوم

دراسة طبية غربية : الصيام سبب رئيسي في خفض معدلات الاكتئاب والاحباط

يسال البعض ما الحكمة من الصوم وتحمل الحرمان والصيام عن اشياء حللها الله من غرائز وشهوات ورغبات بل واحلها له طوال العام وما فائدة ذلك ؟

وتأتينا عدة إجابات غير مباشرة من دراسات حديثة من الغرب ولقد حاول الباحث وهو «د. كانمان» من جامعة «برنستون» الأميركية في هذه الدراسة أن يجيب عن العديد من التساؤلات التي أوردها بعض المستشرقين وبعض المشككين وهواة الجدل، في عصر ازدهار تكنولوجيا علم النفس الفسيولوجي والدراسات النفسية و البيولوجية للمخ والجهاز العصبي للإنسان.

والشيء المدهش أن يصدر من الغرب في السنوات الأخيرة سلسلة دراسات أغلبها من الولايات المتحدة الأميركية ومراكز علمية غربية أخرى تشير إلى خطورة انفجار رغبات الناس وتضخم شهواتهم وفقد قدرتهم على تقليل النهم وكثرة الاختيارات وتعدد الاستجابات وعدم السيطرة على غريزة التملك وشهوة الرغبات. فقد أكدت دراسات «د.كانمان» من جامعة «برنستون» الأميركية أن عدم خفض الاختيارات والتحكم في الرغبات قد أدى بالفعل – حسب دراسته الميدانية – إلى تزايد الإحساس بالكآبة بل وتظهر معدلات الاكتئاب بدرجة تتناسب عكسيا مع وفرة وكثرة الاختيارات، وأشار إلى أن الناس لم يتعلموا طريقة للسيطرة على شهواتهم.

أما دكتور «تفيرسكي» من جامعة «ستانفورد» فقد توصل إلى نفس النتيجة، وأخيرا في عام 2004 صدرت دراسة دكتور «باري شوارتز» Barry Schwartz التي أكدت ارتفاع معدلات مرض الاكتئاب ومشاعر الإحباط والتعاسة نتيجة الإفراط في الاختيارات وعدم القناعة – وهذا اللفظ بدأ يدخل ضمن الاصطلاحات النفسية العلمية – وأشار أيضا إلى أن أغلب افراد المجتمع لا يعرفون طريقة لضبط شهواتهم وخفض نهم وشده رغباتهم.

كل هذه الدراسات وغيرها تؤكد ضرورة أن يتدرب الإنسان ولو لأسابيع محددة على هذا الأسلوب من الضبط الذاتي للشهوات وبالتالي للغرائز والانفعالات والسلوك.. أي ضرورة أن يتعلم ضبط شهواته بالصوم لفترة كافية، ولقد ادهشني تخصص مراكز طبية في الغرب للعلاج بالصوم مع التامل المتسامي Transcendental meditation ومنها مركز شهير في السويد وآخر في البرتغال.

وتتضح حكمة الصوم وقوائده إلى جانب حكمته الدينية التي لا يستطيع بشر الوصول إلى أعماق أسرارها.. فإلله سبحانه يقول في كتابه العزيز: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ (183) سورة البقرة .. ثم تأتي أحاديث الرسول – صلى الله عليه وسلم – لتحدد مواصفات الصوم المتكامل الذي يتصف بضبط الشهوات والصبر على الرغبات وتحمل الجوع والعطش.. أي برنامج متكامل لتنمية قدرات الإنسان على الضبط الذاتي وإعادة برمجة الجهاز العصبي والسلوكي بلغة هذا العصر ، فيقول صلى الله عليه وسلم : «ليس الصيام من الأكل والشرب وإنما الصيام من اللغو والرفث فإن سابك أحد، أو جهل عليك، فقل إني صائم.. إني صائم» (في حديث النبي عن أبي هريرة رضي الله عنه) رواه بن خزيمة و ابن حبان والحاكم.

ولقد تأكدت من خلال دراسة أكثر من عتبة عشوائية من المتطوعين وأصحاب المشكلات النفسية من جوانب الإعجاز العلمي والنفسي

أسباب محبة الله

هل فكرت يوما في محبة الله؟

هل انزلت هذه الكلمة على قلبك يوما: محبة الله؟ إن تكون حبيبا إلى الله، وأن يحبك الله؟

كلنا نفرح بحب أصدقائه له، ويزيد الفرح إن كان الحب من كبير عندنا كترتيب في العمل، أو عزيز على النفس مع ماله من مكانه، وكل ذلك لا نخرج عن دائرة المخلوق، أما أن يحبنا الخالق فهو شرف عظيم، وفصل كبير.

ولكن محبة الله لا تأتي بالتمني، ولكن تأتي بالعمل. وأراك تسأل: كيف تصل إلى محبة الله؟ وما الوسائل التي تؤدي إلى هذا؟ وإليك الجواب.

يقول الإمام ابن القيم رحمه الله: أحدها: قراءة القرآن بالتدبر والتفهم لمعانيه وما أريد منه.

الثاني: التقرب إلى الله بالأنوافل بعد الفرائض، فإنها توصله إلى درجة المحبوبة بعد المحبة.

الثالث: دوام ذكره على كل حال باللسان والقلب، والعمل والحال.

فخصيه من المحبة على قدر نصيبه من الذكر.

الرابع: إظهار محابه على محابه عند غلبات عند غلبات الهوى.

الخامس: مطالعة القلب لأسماؤه وصفاته ومشاهدتها ومعرفتها، فمن عرف الله بأسماؤه وصفاته وأفعاله أحبه لا محالة.

السادس: مشاهدة برة وإحسانه وآلائه ونعمه الباطنة والظاهرة، فإنها داعية إلى محبته.

السابع: وهو من أعجبها، انكسار القلب بكنيته بين يدي الله تعالى.

الثامن: الخلوة به وقت النزول الإلهي لمناجاته وتلاوة كلامه والوقوف بالقلب والتادب بأدب العبودية ثم ختم ذلك بالاستغفار. التاسع: مجالسة المحبين الصادقين، والقاطط أطايب ثمرات كلامهم.

وقال الحارث المحاسبي رحمه الله: المحبة في ثلاثة أشياء

لا يسمى المحب محبا لله عز وجل إلا بها:

– محبة المؤمنين في الله –عز وجل– وعلامة ذلك: كف الإذى عنهم، وجلب المنفعة إليهم.

– ومحبة الرسول –صلى الله عليه وسلم– لله –عز وجل– وعلامة ذلك اتباع سنته، قال الله جل ذكره (قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ).

– ومحبة الله –عز وجل– في إظهار الطاعة على المعصية، ويقال: ذكر النعمة يورث المحبة.

وللمحبة أول ووسط وآخر:

– فأولها: محبة الله بالآيادي والذن، قال ابن مسعود –رضي الله عنه–: جئلت القلوب على حب من أحسن إليها. ومن أحسن من الله

هكذا ورحمة ورافة وتجاوزا إلى الله الحليم الكريم؟

– ووسطها: الامتثال لأوامره واجتناب نواهيه، بحيث لا يفكر فيما أمر، ولا يجحد فيما نهاه عنه، فإذا وقعت المخالفة ذهب الاعتراف بها والانتقال عنها في الحين.

– وأعلاها: المحبة لوجوب حق الله –عز وجل–، قال علي بن الفضيل –رحمة الله عليه–:

إنما يُحِبُّ الله –عز وجل– لانه هو الله.

وقال رجل لطاؤوس: أوصني؟ قال: أوصيك أن تحب الله حبا حتى لا يكون شيء أحب إليك منه، وخفه خوفا حتى لا يكون شيء أخوف إليك منه، وأرج الله رجاء يحول بينك وبين ذلك الخوف، وأرض للناس ما ترضى لنفسك، ثم فقد جمعت لك علم التوراة والإنجيل والزبور والفرقان. انتهى

هل عرفت الآن كيف تحب الله؟

فايدا الآن قبل أن يأتي يوم لا نستطيع محبته، فتتدم يوم لا يتفق

الندم، فم الآن وأبدا، فإنه ينتظر،ك، فهل أنت في شوق إلى محبته؟



الصيام يساعد على الصفاء الذهني

ترتبط بخفض الإثارة في نشاط التكوين الشبكي في المخ .. وهذه الحالة هي درجة من الحرمان الحسي deprivation Sensory. ولقد ثبت أن تقليل المؤثرات الحسية له تأثيرات إيجابية على النشاط الذهني والقدرة على التفكير المترايط العميق والتأمل والإحياء .. وإن الضبط الذاتي قد اتبع في أغلب الأديان وبواسطة الأتبياء والحكماء والمفكرين .. وأنه يمنح الإنسان قدرات عالية على الصفاء والحكمة والتوازن النفسي.

إن تحمل ألم الجوع والصبر عليه يحسن من مستوى مادة السيروتونين Serotonin وكذلك ما يسمى بـ«سحدرات الألم الطبيعية» التي يقوم المخ بإفرازها وهي مجموعتان تعرفان بـ:

في الصوم، وفعاليته في تعديل التفكير والسلوك والتخلص من العادات غير المرغوبة وتنمية القدرة على الضبط الذاتي. الإعجاز العلمي الحديث عن الصوم في المنهج الإسلامي توجز نقاط الإعجاز العلمي الحديثة عن الصوم في المنهج الإسلامي في التالي:

إن الضبط الذاتي الذي يلتزم به الصائم بيولوجيا ونفسياً وسلوكياً .. ابتداء من الامتناع عن الأكل والشرب والجماع، وانتهاء بكف الأذى وغض البصر .. يمنحه تدريباً عالياً وقدرة جيدة على التحكم في المداخلات والمؤثرات العصبية مع القدرة على خفض المؤثرات الحسية ومنعها من إثارة مراكز الانفعال لديه بدرجة

الإسلام حفظ حقوق الإنسان

وضمن حق المساءلة لكل مسؤول



الإسلام دين العدل والمساواة

ميزان الإسلام.
فإنه تعالى لا يضع حق كل ذي حق وقد بعث رسله فينبوا الحقوق والواجبات وهامو نبينا صلى الله عليه وسلم يقف في حجة الوداع ليذكر الناس بحقوقهم وواجباتهم فيقول: أيها الناس إن دماءكم وأموالكم عليكم حرام إلى أن تلقوا ربكم،، وهي وصية سيكرها صلى الله عليه وسلم في آخر خطبته تأكيداً لها وإبرازاً لخطورة الاعتداء على الأموال والدماء فيوم عرفة هو يوم الإعلان عن حقوق الإنسان فيه أعلن أبو القاسم صلى الله عليه وسلم حق الإنسان في الحياة وفي الملكية، وفصل حقوق النساء وأنها إنسانة لها شأنها في المجتمع فهي تكمل نصف الأمة وتلد النصف الآخر إذا هي أمة كاملة كل لها الإسلام حقوقها فلها حق العشرة الحسنة وحق التعليم وحق اختيار الزوج وغيرها من الحقوق.
غير أن الإسلام كفل للإنسان كل حقوقه فانظر لحرمة الكعبة فإن لها حرمة عظيمة ولكن حرمة المؤمن عند الله أشد حرمة من الكعبة.

ثم قال: أيها الناس اسمعوا لما سوف أحدثكم عنه فيصرخ سلمان الفارسي: والله لا نسمع ولا نعي – رجل يقطع الخليفة أمير المؤمنين رجل فارسي ليس بقرشي ولا هاشمي ولا عربي ولا هو من سقاة الخليفة فيقول عمر: ولم؟ فيرد سلمان: لأنك تليس توبين وتلبسنا ثوباً واحداً، أين العدالة؟ فقال عمر: يا عبد الله: قم فأجب رجل طويل لا يكفيه ثوب فأعطيته ثوبي، فوصله بثوبه وليسهما.

فحين قال سلمان: يا أمير المؤمنين الآن قل نسمع ومر تطع. نعم، إنها حقوق الإنسان إن من حك أن تعيش محترماً في ملكك وفي رأيك وفي بيتك وفي مالك، لا تعيش خوفاً ولا بملها ولا إرهاباً ولا تخويفاً وهذا ما كلفه الإسلام لجميع المسلمين على حد سواء لا فرق بين أبيض وأسود ولا غني وفقير ولا كبير وصغير، الكل سواء في

الفتاوى الرضائية

- ما هو الصوم؟

– الصوم لغة الإمساك عن أي شيء، قال تعالى على لسان مريم عليها السلام: «إني نذرت للرحمن صوما فلن أكلم اليوم إنشياً»

والصوم شرعاً: الإمساك عن شهوتي البطن والفرج من طلوع الفجر الصادق إلى غروب الشمس بيئة التقرب إلى الله عز وجل.

- متى فُرض الصوم؟

– فرض الصوم في شعبان في السنة الثانية من الهجرة.

- كم سنة صام رسول الله صلى الله عليه وسلم؟

– صام رسول الله صلى الله عليه وسلم تسعة رمضانات، منها خمسة تسعة وعشرون يوماً.

- فرض الصوم على ثلاث مراحل، ما هي؟

– يوم عاشوراء، فقد كان صيامه فرضاً، وقد صامه رسول الله صلى الله عليه وسلم وأمر بصيامه.

فرض صوم رمضان على التخيير بين الصيام والغدية، قال تعالى: «وعلى الذين يطيقونه فدية طعام مسكين فمن تطوع خيراً فهو خير له وأن تصوموا خير لكم».

الإلزام بصيام رمضان من غير تخيير، قال تعالى: «فمن شهد منكم الشهر فليصمه».

- ما حكم صيام رمضان؟

– صيام رمضان ركن من أركان الإسلام وفرض من فروضه.

- ما الدليل؟

– الدليل القرآن، والسنة، والإجماع:

قال تعالى: «فمن شهد منكم الشهر فليصمه».. وقال: «يا أيها

الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم».

وقال صلى الله عليه وسلم: «بني الإسلام على خمس»، وذكر منها: «وصيام رمضان».

- ما حكم من صام رمضان على ركنيته وفرضيته.

- ما حكم من جحد وجبه؟

– من جحد وجوب صيام رمضان فقد كفر.

- ما حكم من أقر بوجوبه ولم يصمه؟

– ذهب طائفة من أهل العلم إلى أن من ترك شيئاً من أركان الإسلام الخمسة عمداً فإنه كافر بذلك، روى ذلك عن سعيد بن جبير، ونافع، والحكم، وهو رواية عن أحمد أختارها طائفة من أصحابه، وهو قول ابن حبيب من المالكية، وذهب عامةهم إلى أنه عاص يعزّر في الدنيا بالضرب والحبس لارتكابه كبيرة

من الكبائر العظام، واستهانت به بركن من أركان الإسلام؛ وعليه القضاء عند العامة، وذهب مالك إلى أن عليه القضاء والكفارة الكبرى عن كل يوم أفطره عمداً، وقد ذهب علي وابن مسعود إلى أن من أفطر يوماً من رمضان عدواناً وظلماً لم يجزه صيام الدهر، وذلك لما رواه أبو هريرة أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «من أفطر يوماً من رمضان من غير رخصة لم يجزه صيام الدهر».

- ما حكم من يصوم رمضان ولا يصلي؟

– صيامه فاسد، لأن تارك الصلاة كسلاً كافراً في أرجح قولي العلماء.

- بم يثبت هلال رمضان وشوال وغيرهما من الأهلة؟

– يثبت هلال رمضان وشوال وغيرهما من الأهلة بأحد أمرين، هما:

إما برؤية الهلال.

أو بإتمام شعبان أو رمضان ثلاثين يوماً.

ودليل ذلك ما صرح عن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «صوموا لرؤيته وانظروا لرؤيته، فإن غم عليكم فاكملوا العدة».