



رمضان يكبح جماح النفس البشرية

وقفات رمضانية صوم رمضان خير للمؤمن في الدنيا والآخرة

صوم رمضان خير للإنسان في دنياه وآخرته؛ فلصائم فرحتان: فرحة عند إفطاره، وفرحة عند لقاء ربه، وفي كل مكسب؛ فبجانب كسب رضا الله - سبحانه وتعالى - ما يناله من ثواب الآخرة، فهناك الكسب الصحي الذي يناله المسلم من صوم شهر كامل. فيخرج الإنسان الصائم من شهر رمضان سليم النفس، قوي الإرادة، عطوفاً؛ حيث تتربى داخل نفسه سمة العطف على البائس والمحروم، وفي تحكمه في نفسه الأمانة بالسوء والبعد بها عن اللذات والشهوات كل الكسب، فتتسامى النفس عن الرذائل والخبائث، ويشعر الإنسان بتغلبه على نفسه وقهره إياها، فتقوى شخصيته، ويصبح ذا نفع للمجتمع.

وفي الصيام يحفظ الإنسان لسانه وجوارحه عن المخالفات والمشاتمة ونحوها، ويعودها على ذلك. عن أبي هريرة (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): «إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث (يفحش في القول)، ولا يصخب (لا يرفع صوته) فإن سابه أحد أو قاتله فليقل إني صائم» (متفق عليه).

ويجب على المسلم القوي أن يحرص على دوام كسبه الصحي من صوم شهر رمضان؛ ففي حرصه خير برهان على إيمانه بأن كل ما فرضه الله تعالى علينا خير، وفي طاعته - سبحانه وتعالى - كل الخير؛ ففي صوم رمضان كسب لطاعة الله، وكسب لصحة الإنسان فما من فرض فرضه الله علينا إلا وفي أدائه مكسبان: مكسب في الآخرة وفي هذا خير الثواب، ومكسب الدنيا. وإني لأرى أن كل فرض من فروض الله علينا لا يخلو من مكسب يعم علينا في دنيانا، ومن هذه الفروض صوم شهر رمضان، وذلك الصوم الذي ينعم على كل فرد منا - المريض قبل السليم - بالكسب الصحي، الذي لو حرص عليه الإنسان لآزاد تمتعه بدنيته قبل آخرته، وازداد تقربه له تعالى.

فالمؤمن القوي البينة والصحة هو المؤمن القادر على أداء فرائض الله تعالى من صلاة وصيام، وبذلك نرى أن في الصوم كل الخير؛ ففي صيام المؤمن لشهر رمضان طاعة لله سبحانه وتعالى، وكسب لبدنه وصحته، وكسب للمريض والسليم.

ففي رمضان يخف الإفراط في الطعام فبترتاح القلب؛ لأن الصيام يجعل على تخفيض ضغط الدم المرتفع، وتخليص الجسم من الشحوم المتركبة، وتقليل كوليسترول الدم. وفي كل هذا كسب للقلب المريض؛ فما بالك من تأثير ذلك على القلب السليم؟ ولو التزمنا جميعاً، ومريض القلب خاصة، بروح شهر رمضان، وتجنبنا الإفراط في الطعام، كما التزمنا في شهر رمضان؛ لتحسنت صحة مريض القلب، واستغنى تماماً عن الدواء، وجنبنا القلب السليم عناء التخمّة والإفراط في الطعام، وما لها من أثر سيئ على القلب السليم قبل المريض. فالصيام ينقص الوزن فيتحسن مريض الروماتيزم، خصوصاً مرضى الروماتيزم المفصلي العظمي؛ حيث تلعب زيادة وزن الجسم دوراً رئيسياً في حدوثه، وما يحدث في شهر رمضان من نقص في الوزن يكفي لإحداث تحسن في حالة المفصل؛ حيث يقل الاحتكاك بين الغضاريف فيقل التهابها؛ ولذلك نلاحظ أن حالة مريض الأمراض الروماتيزمية التي تصاحب مريض السكر تتحسن كثيراً في رمضان بفضل الالتزام بتنظيم الأكل في هذا الشهر، ولو التزم هؤلاء المرضى بروح شهر رمضان طيلة شهور للدواء، بجانب أن حالة مفصلهم تتحسن فعلاً.

والصوم يحدث تحسناً ملاحظاً في مرضى الصدر، خاصة مريض ربو الصدر، ولو التزم بروح شهر رمضان وتجنب الإفراط في طعامه وامتلاء معدته لحال ذلك دون ارتفاع الحجاب الحاجز الذي يحدث ضيقاً في الحيز الصدري.



والنوم والكسل أثناء الصيام وتكون هذه الفوائد أهم وأشمل - كما ذكرنا - إذا رعينا اتباع التعليمات الشرعية السابقة، كما ثبت علمياً أن الصوم له تأثير إيجابي على كل أجهزة الجسم، بالإضافة إلى تأثيره المريح والمطمئن للحالة النفسية والعصبية، والمضاد للاكتئاب والحزن، فالصوم يدخل البهجة والسرور على الصائم قال صلى الله عليه وسلم: يقول الله عز وجل: «للصائم فرحة حين يفطر وفرحة حين يلقى ربه» متفق عليه، هذا بالإضافة لطمانينة القلب لقوله تعالى «الابكر الله تطمئن القلوب» وذلك لما يصاحب الصوم من الانتظام في ذكر الله بصورة أكبر للصائم، والحرص على أداء الصلوات في أوقاتها بخشوع أكثر، وعلى أداء النوافل بانتظام أفضل، وكذلك الحرص على الكثير من العبادات والطاعات التي تقربنا إلى الله، مما يجعلنا أهلاً لأن يُنزّل الله سبحانه ومقرّبه ورحمته علينا، فنصفو نفوسنا وتطمئن قلوبنا وتنصلح أحوالنا.

ويتعكس هذا الصفاء النفسي، والاطمئنان القلبي بالتحسن الملحوظ على الكثير من الأمراض التي يكون للحالة النفسية والعصبية دور في حدوثها أو تنشيطها أو إظهارها، بل يتعكس الصيام ككل أيضاً بتحسّن واضح على كثير من الأمراض الأخرى.

الترمذي بسند حسن. عدم الإسراف أو التبخير في الطعام والشراب؛ والإضاعة على الصائم الكثير من الفوائد الصحية الجسمية والعقلية والروحية والمالية والصيام بلا شك له فوائد وقائية وعلاجية شفاوية لدرجة أن بعض الأطباء - حتى من غير المسلمين - يصفونه كوسيلة علاجية لبعض الأمراض، فقد أثبتت أحدث الدراسات في الغرب أن صيام شهر في السنة يجدد خلايا الجسم، وصيام ثلاثة أيام في الشهر يطهر الجسم من السموم والأدران التي هي مصدر الأمراض وسبب العلل للأبدان، فالامتناع عن الطعام والشراب لمدة قد تزيد عن أربعة عشرة ساعة ثم يتبعها بضع ساعات من الأكل والشرب هو نظام مثالي للجسم لتنشيط عملية الهدم التي يقوم فيها الجسم في فترة الصيام باستهلاك وتدمير الخلايا القديمة الهرمة والبريضة في الأعضاء المختلفة والبناء، وقد ثبت علمياً أيضاً أن النشاط والعمل والحركة العضلية أثناء الصيام للأشخاص الأصحاء يعمل على تحريك وتحليل وحرق الدهون في الأنسجة الشحمية بعد استهلاك الجهاز العضلي للغلوكون القادم من الكبد وذلك للحصول على الطاقة مما يزيد من كفاءة ونشاط عمل الكبد، والعضلات ويخلص الجسم من الشحوم والسموم وهذا ما يسمى بعملية الهدم، بعكس السكون والراحة

يقول «توم برنر» من مدرسة كولومبيا للصحافة: «إنني أعتبر الصوم تجربة روحية عميقة أكثر منها جسدية، فعلى الرغم من أنني بدأت الصوم بهدف تخليص جسدي من الوزن الزائد إلا أنني أدركت أن الصوم نافع جداً لتوقد الذهن، فهو يساعد على الرؤية بوضوح أكبر، وكذلك على استنباط الأفكار الجديدة وتركيز المشاعر، فلم تكد تمضي عدة أيام من صيامي في منتجع «بولنغ» الصحي حتى شعرت أنني أمر بتجربة سمو روحي هائلة» لقد صمت إلى الآن مرات عديدة، لفترات تتراوح بين يوم واحد وستة أيام، وكان الدافع في البداية هو الرغبة في تطهير جسدي من آثار الطعام، غير أنني أصوم الآن رغبة في تطهير نفسي من كل ما علق بها خلال حياتي، وخاصة بعد أن طفت حول العالم لعدة شهور، ورأيت الظلم الرهيب الذي يحيا فيه كثيرون من البشر، إنني أشعر بانتي مسؤول بشكل أو بآخر عما يحدث لهؤلاء ولذا فأنا أصوم تكفيراً عن هذا. «إنني عندما أصوم يخفتي شوقي تماماً إلى الطعام، ويشعر جسدي براحة كبيرة، وأشعر بانصراف ذاتي عن النزوات والعواطف السلبية كالحسد والغيرة وحب التسلسل، كما تنصرف نفسي عن أمور علفت بها مثل الخوف والارتباك والشعور بالملل. كل هذا لا أجد له أثر مع الصيام، إنني أشعر بتجاوب رائع مع سائر الناس أثناء الصيام، ولعل كل ما قلته هو السبب الذي جعل المسلمين وكما رأيتهم في تركيا وسورية والقدس يحتفلون بصيامهم لمدة شهر في السنة احتفالاً جذاباً روحانياً لم أجد له مثيلاً في أي مكان آخر في العالم».

من يرغب في ثمرة الصيام فعلياً بتطبيق السنة النبوية المطهرة

ولكي يؤتي الصيام ثماره المرجوة وفوائده المنتظرة التي نلعبها والتي لا نعلمها، فعلياً مراعاة اتباع سنة نبينا المصطفى صلى الله عليه وسلم فيها الخير كله والبعد عن الشر كله - ولا شك ولا ريب في ذلك سواء علمنا تفاصيل ذلك أم لم نعلمه - وفيها هئأنا وسعادتنا وسلامة أبداننا وانسراح صدورنا ومنتهى صلاحنا، وغاية سلامتنا ونمام عافيتنا، وراحة نفوسنا وذهاب همنا وغمنا، بالإضافة إلى حسن متبنا بإذن الله، ومن سنة نبينا محمد صلى الله عليه وسلم: السحور: لقول النبي صلى الله عليه وسلم «تسحروا فإن في السحور بركة» متفق عليه. «والبركة هنا تشمل كل الفوائد المعلومة وغير المعلومة».

وتأخيره إلى قرب الفجر أفضل فعن زيد بن ثابت رضي الله عنه قال: تسحرتنا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ثم قام إلى الصلاة، قلت أنس: كل كان بين الأذان والسحور قال: قدر خمسين آية» متفق عليه.

تعجيل الفطر: لقوله صلى الله عليه وسلم: «لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر» متفق عليه والمستحب أن يكون الإفطار قبل الصلاة على الرطب والإفطار ولا فمأء.

فعن أنس رضي الله عنه قال: كان النبي صلى الله عليه وسلم يفطر على رطبات قبل أن يصلّي فإن لم تكن رطبات فتمرات فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من ماء» أخرجه

انطلاقة الإيمان في موسم الخيرات

قلبه، وتنبسط إليهم يده، ولهذا عُرف رمضان بأنه شهر الموساة والبر والخيرات والصدقات، وكان رسول الله (صلى الله عليه وسلم) في رمضان أجود ما يكون؛ فهو أجود بالخير من الريح المرسلة، كما قال ابن عباس (رضي الله عنهما).

ولقد حكى عن يوسف الصديق (عليه السلام) أنه كان لا يسبح من طعام، ويصده خزائن الأرض في مصر؛ فلما سئل في ذلك، قال: أشقى إذا شبعت أن أنسى جوع الفقراء إن رمضان شهر فريد في حياة الفرد المسلم، وفي حياة الأسرة المسلمة، والنواصِل، وتتجدد العزائم باستيقاق الخير؛ إذ تكثر حوافره، وتقل أسباب الشر ودواعيه، وتطرد ملائكة الخير شياطين الشر، وقد عبر عن ذلك الحديث الشريف: «إذا جاء رمضان ففتحت أبواب الجنة، وغلقت أبواب جهنم، وصفت الشياطين، وفي رواية: «نادى مناد: يا باغي الخير أقبل، ويا هذا الاحتفاء السماوي الكبير بمقدّم رمضان: تفتيح أبواب الجنان، وتغليق أبواب النيران، وتصفيق كل شيطان.. دليل على أن لهذا الشهر منزلة جليلة، وأن له في حياة المسلمين رسالة عظيمة، وهو ما عبر عنه القرآن الكريم بتبئية الجماعة المؤمنة للتقوى، كما قال تعالى: «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» (البقرة: 183) ومن راقب حياة المسلمين في كل عام قبل قدوم رمضان، وبعد رحيل رمضان يستيقن من هذه الحقيقة الاجتماعية الثابتة بالمساعدة، وهي توافر الخير وعمل الصالحات في هذا الشهر، وقلة الشر والجرائم فيه.

ولهذا يجتهد العاظم والخطباء في أواخر الشهر، ليفرغوا جمهير الناس باستمرار هذه النيات الصالحة، والعزائم الصادقة على عمل الخير، وخير العمل، وكثيراً ما سمعناهم يقولون في خطبهم ودروسهم: من كان يعبد رمضان فإن رمضان قد مات، ومن كان يعبد الله فإن الله حي لا يموت، يبس القوم قوم لا يعرفون الله إلا في رمضان، كن ربانياً، ولا تكن رضانياً!

وإنك لتعجب من تأثير هذا الشهر في الناس الذين انقطع حبل الصلة بينهم وبين الله وبهم وخالقهم وران قههم؛ فإذا هم يعودون إليه في رمضان، ويعرفون المسجد، وتلاوة القرآن، وبعضهم يصوم هذا الشهر إن لم يزاول الصلاة.

تورط فيها طوال عامه، وكان هذا الصيام حماماً ورحي يغتسل فيه سنوياً من أدن أن خطابه، فيخرج منه نظيفاً طاهراً، وهو ما عبر عنه الحديث النبوي الذي قال فيه (صلى الله عليه وسلم): «من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه».

وإذا كانت الصلوات الخمس حماماً أو مغتسلًا يومياً، يغتسل فيه المسلم كل يوم خمس مرات؛ فإن صيام رمضان مغتسل سنوي، يكمل ما تقوم به الصلوات الخمس من تطهير. يؤكد هذا بأن رمضان ليس شهر صيام فقط، بل هو صيام بالليل، وقيام بالليل؛ ففيه تمتلى المساجد، بالمصلين الذين يقيمون الليل بصلاة التراويح، وفيه جاء الحديث: «من قام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه»، فما أجملها وأرقاها من حياة للإنسان المؤمن، أن يكون بالليل صائماً، وبالليل قائماً، وهو يحس بنشوة روحية لا يتذوقها من غلظ حجابيه، ولا يعرف قدرها من سجن في رغبته المادية، فحرم تلك السعادة الروحية، التي قال عنها بعض أهلها: نحن نعيش في سعادة لو علم بها الملوك لجادونا عليها بالسيف؛ ولكن من حسم بها حظهم أن الملوك والسلاطين لا يعرفون قيمتها؛ فتركوها لهم، يستمتعون بها وحدهم بلا منازع.

تذكير بنعم الله

في شهر رمضان يحس المسلم بمقدار نعمة الله عليه في الشيع والري؛ فإن إلف النعم يفقد المرء الإحساس بقيمتها، ولا تعرف النعم الكثيرة إلا عند فقدانها، ولهذا قيل: الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى، والإنسان إذا أنسك طوال النهار عن الطعام حتى جوع الجوع، وعن الشراب حتى مسه الظما، حتى إذا جاء المغرب، فاشبع جوعه، وروي ظمائه.. أحس بمقدار هذه النعمة، وقال حامداً لله تعالى: «ذهب الظما، وابتلت العروق، وثبت الأجر إن شاء الله».

شهر التعاطف

بالصوم كذلك يشعر الإنسان بآلام الآخرين، ويجوع الجائع، وحرمان المحروم، حين يدق مرارة الجوع، وحرارة العطش؛ فيعطف عليهم

الإنسان كائن عجيب، خلقه الله مزدوج الطبيعة، فيه عنصر مادي طبيعي، وعنصر روحي سماوي، فيه العنصر الطين والحما المسنون، وفيه الروح الذي أودعه الله فيه، ومدماً واضح في خلق الإنسان الأول آدم أبي البشر «إذ قال ربك للملائكة إني خالق بشراً من طين» فإذا بسوته ونفخ فيه من رُوحٍ فقو له شأجين» (ص: 72،71)، فلم يستحق آدم التكريم وسجود الملائكة بعنصره الطيني، بل بالفنحة الروحية فيه.

وهذا الخلق المزدوج مقصود لخلق الإنسان؛ لأنه مخلوق ليعيش في عالمين: عالم المادة وعالم الروح، وله تعامل مع الأرض وتواصل مع السماء، فهو في حاجة إلى ما يخرج من الأرض ليأكل ويشرب ويلبس ويعيش، وما جَعَلْنَاهُمْ جَسَداً لا يَأْكُلُونَ الطَّعَامَ وَمَا كَانُوا خَالِدِينَ» (الأنبياء: 8)، كما أنه في حاجة إلى ما ينزل من السماء من وحي الله، ليرفي في مدارج المعرف بالله، والإدراك للحق، والمحبة للخير، والتدقيق للجمالات، وعمل الصالحات، ولهذا زود الإنسان بالفرائض التي تعينه على عمارة الأرواح والاستمتاع ببطياتها، كما زود بالملكات الروحية التي تسمو به وتصله بالرب الأعلى.

وهذه الفرائض والشهوات المربوطة بالعنصر الطيني في الإنسان، قد تهبط به، وتهبط حتى يغدو كالأنعام أو أضل سبيلاً، وتلك الملكات والأشواق الروحية قد تعلق به وتعلق حتى يلتحق بالملائكة القربين، وقد يفضل بعضهم بمجاهدته. ومهمة الدين أنه يعلى الجانب الروحي على الجانب الطيني في الإنسان، فلا تغطي قبضة الطين على نفخة الروح، وليس هذا بالأمر الهين، فإن للطين ضغطه ووطائه على الإنسان، بضرواته وحاجاته ورغباته، والنفس أميل إلى اتباع الشهوات، واستئثار طريق الحق والهدى. لهذا كان لابد للإنسان من مجاهدة نفسه، وسلاح الصبر وسلاح القين، حتى يصل إلى الإمامة في الدين، كما قال تعالى: «وجعلنا منكم أئمة يهدون بأمرنا لما صبروا وكانوا بآياتنا يوقنون» (السجدة: 24)، فبالصبر يقاوم الشهوات، وباليقين يقاوم الشهوات، حتى يحصل على الهداية الإلهية التي يتطلع إليها الأبرار من الناس (والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا وإن الله لم يحط اللهة المستحسن) (العنكبوت: 69). ولقد شرع الإسلام وسائل للإنسان لينتصر بها على الجانب الطيني في كيانه، في مقدمتها: