

رمضان يكبح جماح النفس البشرية



وغير المعلومة..».

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

تجصيل الفطر: لقوله صلى الله عليه وسلم: «لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر» متفق عليه والمستحب أن يكون الإفطار قبل الصلاة على الرطب والأ финتر وإلا فالماء. فعن أنس رضي الله عنه قال: كان النبي صلى الله عليه وسلم يفطر على رطبات قبل أن يسلي فإن لم تكن رطبات فتمرات فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من ماء» أخرجه الترمذي بسند حسن.

عدم الإسراف أو التبذير في الطعام والشراب: ولا ضاعت على الصائم الكثير من الفوائد الصحية الجسمية والعقلية والروحية والمالية والصيام بلا شك له فوائد وقائية وعلاجية شفاقية لدرجة أن بعض الأطباء – حتى من غير المسلمين – يصفونه كوسيلة علاجية لبعض الأمراض، فقد أثبتت أحدث

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 جدا لتوقد الذهن، فهو يساعد على الرؤية بوضوح أكبر، وكذلك على استنباط الأفكار الجديدة وتركيز المشاعر، فلم تكد تمضي عدة أيام من صيامي في منتج «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 بانني مسؤول بشكل أو بآخر عما يحدث لهؤلاء ولذا فانا أصوم تكفيرا عن هذا.

«إنني عندما أصوم أختفي شوقي تماما إلى الطعام، ويشعر جسمي براحة كبيرة، وأشعر بانصراف ذاتي عن النزوات والعواطف السلبية كالحسد والغيرة وحب التسلط، كما تنصرف نفسي عن أمور علفت بها مثل الخوف والارتباك والشعور بالملل. كل هذا لا أجد له أثرًا 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 والحقا يحتفلون بصيامهم لمدة شهر في السنة احتفالًا جذابًا روحانيًا.. لا أجد له مثيلا في أي مكان آخر في العالم..».

من يرغب في ثمرة الصيام فعليه بتطبيق السنة النبوية المطهرة

ولكي يُثني الصيام ثماره المرجوة وفوائده المنتظرة فعليها والتي لا نعلمها، فعليها مراعاة اتباع سنة نبينا المصطفى صلى الله عليه وسلم فيها الخير كله والبعد عن الشر كله – ولا شك ولا ريب في ذلك سواء علما تفاصيل ولا أم لم نعلمه – وفيها هناؤنا وسعادتنا وسلامة أبنائنا وانسراح صدورنا ومنتحي صلاحنا، وغاية سلامتنا وتمام عافيتنا، وراحة نفوسنا وذهاب همنا وغمنا، بالإضافة إلى حسن متابنا 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

انطلاقة الإيمان في موسم الخيرات

الإنسان كائن عجيب، خلقه الله مزيج الطبيعة، فيه عنصر مادي طيني، وعنصر روحي سماوي، فيه الطين والحمأ السمون، وفيه الروح الذي أودعه الله فيه، وهذا واضح في خلق الإنسان الأول آدم أبي البشر «إذ قال ربك للملائكة إني خالق بشرا من طين» فإذا سويته ونفخت فيه من روحي فقعوا له ساجدين» (ص: 71، 72)، فلم يستحق آدم التكريم وسجود الملائكة بعنصره الطيني، بل بالنفخة الروحية فيه.

وهذا الخلق المزيج مقصود لخالق 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 ليكل ويشرب ويلبس ويعيش «وما جعلناهم جسدا لا يأكلون الطعام وما كانوا خالدين» (الأنبياء: 8)، كما أنه في حاجة إلى ما ينزل من السماء من وحى الله، ليرقى في مدارج المعرفة بالله، والإدراك للحق، والمحبة للخير، والتذوق للجمال، وعمل الصالحات، ولهذا زود الإنسان بالغرائز التي تعينه على عمارة الأرض والاستمتاع بملبياتها، كما زود بالمكاث الروحية التي تسمو به وتصله بالرب الأعلى.

وهذه الغرائز والشهوات المربوبة بالعنصر الطيني في الإنسان، قد تهبط به، وتهبط حتى يغدو كالأنعام أو أضل سبيلا، وتلك المكاث والأشواق الروحية قد تغلو به وتعلو حتى يبلطح بالملائكة المقربين، وقد يقضل بعضهم مجاهدته، ومهمة الدين أنه يعلى الجانب الروحي على الجانب الطيني في الإنسان، فلا تطفئ قبضة الطين على نفخة الروح، وليس هذا بالأمر الهين، فإن للطين ضعفه ووطاته على الإنسان، بضروراته وحاجاته وغبائته، والنفس أميل إلى اتباع الشهوات، واستغلال طريق الحق والهدى. لهذا كان لابد للإنسان من مجاهدة نفسه، بسلاح الصبر وسلاح اليقين، حتى يصل إلى الإمامة في الدين، كما قال تعالى: «وجعلنا منهم أئمة يشهدون بأمرنا لما صبروا وكانوا بآياتنا يوقنون» (السجدة:24)، فالصبر يقاوم الشهوات، وباليقين يقاوم الغيبيات، حتى يحصل على الهداية الإلهية التي يتطلع إليها الإبرار من الناس (والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا وإن الله لم يخسر) (العنكبوت:69).

ولقد شرع الإسلام وسائل للإنسان لينتصر بها على الجانب الطيني في حياته، في مقدمتها: العبادات الشعائرية، التي اعتبرت من أركان الإسلام من الصلاة والصيام والزكاة والحج، والصيام يعتبر من أعظم ساحات الجهاد الروحي للإنسان في الإسلام؛ ففقه يسك الإنسان طوعا عن الطعام والشراب والشهوات كشهوة الجنس: ابتغاء وجه الله تعالى. فهو يمتنع بإرادته عن تناول هذه الأشياء التي يشتهيها، ولا يمد يده إليها وهي ميسورة له؛ فهو يجوع ويجوار ه طيب الغذاء، ويلظف وأمامه بارد الماء، يمتنع عن مباشرة زوجته، وهي بجانبه، ولا يتناول السجيرة وعلبتها في حبيبه، إنه اختار حقيقي لدى إيمان الإنسان، وإرادة الإنسان. المؤمن فعلا ينجح في الإنسان الصعب، ويتحقق الاستعلاء الاختياري، الذي يثبت بحق انتصار الإنسان حين يتغلب الروح على الطين والصلصال والحمأ السمون، تنتصر أشواق الروح الصاعدة على غرائز الجسم الهابطة، وتتصير إرادة الإنسان على شهوة الحيوان. فمن الفوارق الجوهرية بين الإنسان والحيوان: أن الحيوان يفعل ما يشتهي في أي زمان وفي أي مكان وعلى أي حال، ليس لديه عقل يمتعه، ولا دين يردعه، ولا ضمير يحجزه، فإذا أراد أن يبول بال أو يتغوط أو في البيت أو في أي مكان. وإذا أراد أن يأكل وأمامه ما يؤكل لم يزعه وأزع عن الأكل: فكل ما يأكله فهو حلال له. أما الإنسان فهو الذي يتحكم في غرائزه، ويحكم عقله ودينه في أفعاله، حتى يتشبه بالملائكة: ففقه الأكل والشرب ومباشرة الصلاة طوعا واختيارا، مبتغيا ثوبة الله وحده، من رفقا عن حياة الذين عاشوا خدما لأجسادهم وغرائزهم، أسارى لشهواتهم، وهم الذين خاطبهم الشاعر أبو الفتح البستي قديما في قصيدته حين قال:

09

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 يضع ساعات من الأكل والشرب هو نظام مثالي للجسم لتنشيط عملية الهدم التي يقوم فيها الجسم في فترة الصيام باستهلاك وتدمير الخلايا القديمة الهرمة والمريضة في الأعضاء المختلفة والبناء، وقد ثبت علميا أيضا أن النشاط والعمل والحركة العضلية أثناء الصيام للأشخاص الأصحاء يعمل على تحريك وتحليل وحرق الدهن في الأنسجة الشحمية بعد استهلاك الجهاز العضلي للغلوكوز 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 والنوم والكسل أثناء الصيام وتكون هذه الفوائد أعم وأشمل – كما ذكرنا – إذا راعينا اتباع التعليمات الشرعية السابقة، كما ثبت علميا 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: «قال الله عز وجل: «للصائم فرحتان فرحة حين يفطر وفرحة حين يلقى ربه» متفق عليه، هذا بالإضافة لطمانينة القلب لقوله تعالى: «لا يذكر الله تلمثن القلب» وذلك لما يصاحب الصوم من الانظام 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 تقرئنا إلى الله، مما يجعلنا أهلا لأن ينزل الله سكينته ومفرته ورحمته علينا، فتصفو نفوسنا وتطمئن قلوبنا وتتصلح أحوالنا. وينعكس هذا الصفاء النفسي، والأطمئنان القلبي بالتحسن الملحوظ على الكثير من الأمراض التي يكون للحالة النفسية والعصبية دور في حدوثها أو تنشيطها أو إظهارها، بل ينعكس الصيام كل أيضا بتحسن واضح على كثير من الأمراض الأخرى.

بأسباق الخير: إن تكثر خوفه، ونقل أسباب الشر ودواعيه، وتطرد ملائكة الخير شياطين الشر، وقد عبر عن ذلك الحديث الشريف: «إذا جاء رمضان فتحت أبواب الجنة، وغلقت أبواب جهنم، وصفت الشياطين، وفي رواية: «ونادى مناد: يا باغي الخير أقبل، ويا باغي الشر أقصر». هذا الاحتفاء السماوي الكبير بمقدم رمضان: فتفتح أبواب الجنان، وتُفلق أبواب النيران، وتصفى كل شيطان.. دليل على أن لهذا الشهر منزلة جليلة، وأن له في حياة المسلمين رسالة عظيمة، وهو ما عبر عنه القرآن الكريم بتهيئة الجماعة المؤمنة للنقوى، كما قال تعالى: «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقنون» (البقرة: 183) ومن راقب حياة المسلمين في كل عام قبل قدوم رمضان، وبعد رحيل رمضان يستيقن من هذه الحقيقة الاجتماعية الثابتة بالمشاهدة، وهي توافر الخير وعمل الصالحات في هذا الشهر، وقلة الشر والجرائم فيه.

ولهذا يجتهد الوعاظ والخطباء في أواخر الشهر، ليخروا جماهير الناس باستمرار هذه النيات الصالحة، والعزائم الصادقة على عمل الخير، وخير العمل، وكثيرا ما سماعهم يقولون في خطبهم ودروسهم: من كان يعبد رمضان فإن رمضان قد مات، ومن كان يعبد الله فإن الله حي لا يموت. بنس القوم قوم لا يعرفون الله إلا في رمضان. كن رباينا، ولا تكن مضائيا! وإنك لتعجب من تأثير هذا الشهر في الناس الذين انقطع جبل الصلة بينهم وبين الله ربهم وخالقهم ورآقهم، فإذا هم يعودون إليه في رمضان، ويعرفون المسجد، وتلاوة القرآن. وبعضهم يصوم هذا الشهر إن لم يزاول الصلاة.

ولكن.. كيف نستقبله؟

وإنك لترى أثر ذلك في أجهزة الإعلام: فتراها في هذا الشهر العظيم تستحي من تقديم ما لا تستحي منه في سائر الشهور، من أغان وأفلام وتمثيلات ومسلسلات ومسرحيات، بل تعد لهذا الشهر برامج خاصة، تغذي الروح، وتنمي الإيمان، وتعلى القيم، وتزكي الأنفس، وتطارد الفحشاء والمنكر والبغى، لولا ما يشوبها في بعض الإفطار من بدعة راحت سوقها، ما أنزل الله بها من سلطان، وهي ما سموه «قوافير رمضان» التي اشتكى منها العلماء والعقلاء، وقالوا: إن رمضان بريء منها، ولا يجوز أن تنسب إليه بحال من الأحوال.

كذلك نحس أثر هذا الشهر في الحياة الاجتماعية: حيث تزداد الأسرة تماسكا، ويزداد المجتمع توادلا: فيزور الناس بعضهم بعضا، ويدعو بعضهم بعضا على الإفطار، ويحس الفقراء بأنهم في هذا الشهر أحسن حالا، وأوسع عيشا من الشهور الأخرى: بسبب موائد الرحمن، التي يقدمها الميسرون للمعوزين من الناس: لينالوا أجر تطهير الصائم، وتتغنّى المشروعات الخيرية بما يقدم إليها من مساعدات من أهل الخير، من الزكوات المفروضة التي يؤثر كثير من المسلمين إخراجها في رمضان، ومن الصدقات المسجلة التي يتسابق الناس إليها في هذا الشهر الكريم. إلا ما أحوج أمنا إلى أن نستفيد من هذا في شهر رمضان: فهو موسم المثقن، ومتجر الصالحين، وميدان المتسابقين، ومغتسل التائبين، ولهذا كان السلف إذا جاء رمضان يقولون: مرحبا بالظهر! فهو فرصة للتطهر من الذنوب والسيئات، كما أنه فرصة للتزود من الصالحات والحسنات. فلنتخذ من رمضان (معسكرا) إيمانا لتجنيد الطاقات، وتعبئة الإرادات، وتقوية العزائم، وشحذ الهيم، وإذكاء البواعث للسعي الدؤب لتحقيق الأمال الكبار، وتحويل الأحلام إلى حقائق، والمخاليات المرجاة إلى واقع معيش.

ورحم الله أديب العربية والإسلام مصطفى صادق الرافعي الذي قال: «لو أنصف الناس يا رمضان لسموك مدرسة الثلاثين يوما».

وقفات رمضانية

صوم رمضان خير للمؤمن في الدنيا والآخرة

صوم رمضان خير للإنسان في دنياه وآخرته: فللصائم فرحتان: فرحة عند إفطاره، وفرحة عند لقاء ربه، وفي كل مكسب: ف بجانب 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، عطوفا؛ 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 أحكمم 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 قرضه 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 ديننا، ومن هذه الفروض صوم شهر رمضان، وذلك الصوم الذي ينعم على كل فرد منا –المرضى قبل السليم– بالكسب الصحي، الذي لو حرص عليه الإنسان لآزاد تمتعه بدنياه قبل آخرته، وأزاد تقربه له تعالى.

فالؤمن القوي البنية 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 فيرتاح القلب: لأن الصيام يعمل على تخفيض ضغط الدم المرتفع، وتخليص الجسم من الشحوم المتركمة، وتقليل كوليسترول الدم. وفي كل هذا كسب للقلب المريض؛ فما بالك من تأثير ذلك على القلب السليم؟ ولو التزمنا جميعا، ومريض القلب خاصة، بروح شهر رمضان، وتجنبنا الإفراط في الطعام، كما التزمنا في شهر رمضان؛ لتحسنت صحة مريض القلب، واستغنى تماما عن الدواء، وجنبنا القلب السليم عناء التخمّة والإفراط في الطعام، وما لها من أثر سيئ على القلب السليم قبل المريض.

فالصيام يُنقص الوزن فيتحسن مريض الروماتيزم، خصوصًا مريض الروماتيزم المفصلي العظمي؛ حيث تلعب زيادة وزن الجسم دورا رئيسيا في حدوثه، وما يحدث في شهر رمضان من نقص في الوزن يكفي لإحداث تحسن في حالة المفصل: حيث يقل الاحتكاك بين الغضاريف فيقل الالتهاب؛ ولذلك نلاحظ أن حالة مريض الأمراض الروماتيزمية التي تصاحب مريض السكر تتحسن كثيرا في رمضان بفضل الالتزام بتنظيم الأكل في هذا الشهر، ولو التزم هؤلاء المرضى بروح شهر رمضان طيلة شهور السنة لقلت شكاوهم، وقلت حاجتهم للدواء، بجانب أن حالة مفصلهم تتحسن فعلا. والصوم يُحدث تحسنا ملاحظا 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 يُحدث ضيقا في الحيز الصدري.