

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: فيجانب 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، فتنتسamy 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 والمشتامة 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 لازداد تمتعه بدنياه قبل آخرته، وازداد 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 يجعل 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 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 مريض 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 المفضل؛ حيث يقل الاحتكاك بين الغضاريف فيقل التهاب؛ 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 السنة لقلت شكواهم، وقلت حاجتهم للدواء، بجانب أن حالة مفاصلهم تتحسن فعلاً.

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

رمضان يكبح جماح النفس البشرية



والنوم والكسل أثناء الصيام وتكون هذه الفوائد أعم وأشمل – كما ذكرنا – إذا راعينا 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: يَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: «لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ فَرْحَةٌ حِينَ يُفْطِرُ وَفَرْحَةٌ حِينَ يَلْقَى رَبَّهُ» متفق عليه، هذا بالإضافة لطمأنينة القلب لقوله تعالى «الا بذكر الله تطمئن القلوب» وذلك لما يصاحب الصوم من الانتظام في ذكر الله بصورة أكبر للصائم، والحرص على اداء الصلوات في أوقاتها بخشوع أكثر، وعلى اداء النوافل بانتظام أفضل، وكذلك الحرص على الكثير من العبادات والطاعات التي تقربنا إلى الله، مما يجعلنا أهلاً لأن يُنزلَ الله سكينته ومغفرته ورحمته علينا، فتصفو نفوسنا وتطمئن قلوبنا وتنصلح أحوالنا.

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

الترمذي بسند حسن.
عدم الإسراف أو التبذير في الطعام والشراب؛ والإساعت على الصائم الكثير من الفوائد الصحية الجسمانية والعقلية والروحية والمالية والصيام بلا شك له فوائد وقائية وعلاجية شفافيتها لدرجة أن بعض الأطباء – حتى من غير المسلمين – يصفونه كوسيلة علاجية لبعض الأمراض، فقد أثبتت أحدث الدراسات في الغرب أن صيام شهر في السنة يحدد 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 والمرضة في الأعضاء المختلفة والبناء، وقد ثبت علمياً أيضاً 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

انطلاقة الإيمان في موسم الخيرات

الفجر إلى غروب الشمس؛ إيماناً واحتساباً، فكان هذا الشهر تطهيراً له من دنس السيئات، التي ربما تورط فيها طوال عامه، وكان هذا اختياراً حكيماً روعي يغتسل فيه سنوياً من أدران خطايها، فيخرج منه نظيفاً طاهراً، (هو 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 مغتسلاً يومياً، يغتسل فيه المسلم كل يوم خمس مرات؛ فإن صيام رمضان مغتسل سنوي، يكمل ما تقوم به الصلوات الخمس من تطهير، يؤكد هذا أن رمضان ليس شهر صيام فقط، بل هو صيام بالنهار، وقيام بالليل؛ ففيه تمتلئ المساجد بالمصلين الذين يقيمون للإشياء المؤمن، أن يكون بالنهار صائماً، «من قام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه»، فما أجملها وأرقاها من حياة بالليل قائماً، وهو يحس بنشوة روحية لا يتذوقها من غلظ حجابيه، ولا يعرف قدرها من شجن في رغباته المادية، فحرم تلك السعادة الروحية، التي قال عنها بعض أهلها: نحن نعيش في سعادة لو علم بها الملوك الجالدونا عليها بالسيفوا! ولكن من حسن حظهم أن الملوك والسلطين 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 فقدها، ولهذا قيل: الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى، والإنسان إذا أمسك طوال النهار عن الطعام حتى غشه الجوع، وعن الشراب حتى مسه الظما، حتى إذا جاء المغرب، فأشجع جوعه، وروي ظمائه.. أحس بمقدار هذه النعمة، وقال حامداً لله تعالى: «ذهب الظما، وابتلت العروق، وثبت الأجر إن شاء الله..»

هنا يحس الإنسان بفرحة فطرية، حين حل له ما كان محروما عليه طوال يومه، وهو ما عبر عنه الرسول الكريم بقوله: «للصائم فرحتان يفرحهما: إذا أفطر فرح بفطره، وإذا لقي ربه فرح بصومه».

شهر التعاطف

بالصوم كذلك يشعر الإنسان بآلام الآخرين، وجوع الجائعين، وحرمان المحرومين، حين يذوق

في مقدمتها: العبادات الشعائرية، التي اعتبرت من أركان الإسلام من الصلاة والصيام والزكاة والحج، والصيام يعتبر من أعظم سحاقات الجهاد الروحي للإنسان في الإسلام؛ ففيه يمسك الإنسان طوعاً 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 ويجوارة طبيب الغذاء، ويظما وأمامه بارد الماء، يمتنع عن مباشرة زوجه، وهي بجانبه، ولا يتناول السجارة وعلبتها في جيبه، إنه اختبر حقيقة لدى إيمان الإنسان، وإرادة الإنسان. والمؤمن قطعاً ينجح في الامتحان الصعب، ويحقق الاستعلاء الاختياري، الذي يثبت بحق انتصار الإنسان، حين تنتصر فيه الروح على الطين والصلصال والحما المسنون، تنتصر أشواق الروح الصاعدة على غرائز الجسم الهابطة، وتنتصر إرادة الإنسان على شهوة الحيوان.

فمن الفوارق الجوهرية بين الإنسان والحيوان: أن الحيوان يفعل ما يشتهي في أي زمان وفي 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؛ فيدع الأكل والشرب ومباشرة النساء طوعاً واختياراً، مبتغياً موبة الله وحده، مترفعاً عن حياة الذين عاشوا خدماً لأجسادهم وغرائزهم، أسارى لشهواتهم، وهم الذين خاطبهم الشاعر أبو الفتح البستي قديماً في قصيدته حين قال:

يا خادم الجسم كم تسعى لخدمته أطلب
الريح مما فيه خسران؟!
أقبل على الروح واستكمل فضائلها فانت
بالروح لا بالجسم إنسان!
لهذا نسب الله تعالى –في الحديث القدسي– الصيام لذاته المقدسة حين قال: «كل عمل ابن آدم إلا الصوم؛ فإنه لي وأنا أجزي به، يدع طعامه من أجلي ويدع شرايه من أجلي، ويدع زوجته من أجلي، ويدع شهوته من أجلي» من أجل الله وحده ترك الإنسان لذاته وشهوته، وصام عنها شهراً كاملاً من تبن

الإنسان كائن عجيب، خلقه الله مزدوج الطبيعة، فيه عنصر مادي طيني، وعنصر روحي سماوي، فيه الطين والحما المسنون، وفيه الروح الذي أودعه الله فيه، وهذا واضح في خلق الإنسان الأول آدم أبي البشر «إذ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَأِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِّن طِينٍ: فَاذْهَبُوا بِهَا فِي الْأَرْضِ فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ» (ص: 71/72)، فلم يستحق آدم التكريم وسجود الملائكة بعنصره الطيني، بل بالنفخة 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 لَا يَأْكُلُونَ الطَّعَامَ وَمَا كَانُوا خَالِدِينَ» (الأنبياء: 8)، كما أنه في حاجة إلى ما يَنزِلُ من السماء من وحي الله، ليرقى في مدارج المعرفة بالله، والإدراك للحق، والمحبة للخير، والتذوق للجمال، وعمل الصالحات، ولهذا زود الإنسان بالغرائز التي تعينه على عمارة الأرض والاستمتاع بطبائنها، كما زود بالملكات الروحية التي تسمو به وتصله بالرب الأعلى.

وهذه الغرائز والشهوات المربوطة بالعنصر الطيني في الإنسان، قد تهبط به، وتهبط حتى يغدو كالأنعام أو أضل سبيلاً، وتلك الملكات والأشواق الروحية قد تعلو به وتعلو حتى يلتحق بالملائكة المقربين، وقد يغفل بعضهم بمجاهدته، ومهمة الدين أنه يعلي الجانب الروحي على الجانب الطيني في الإنسان، فلا تغطي قبضة الطين على نفخة الروح، وليس هذا بالأمر الهين، فإن للطين ضغطه ووطاته على الإنسان، بضروراته وحاجاته ورغباته، والنفس أميل إلى اتباع الشهوات، واستتقال طريق الحق والهدى. لهذا كان لابد للإنسان من مجاهدة نفسه، بسلاح الصبر وسلاح البقين، حتى يصل إلى الإمامة في الدين، كما قال تعالى: «وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أَئِمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لِمَا شَاءُوا وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يُوقِنُونَ» (الشجدة:24)، فيالصبر بقاءم الشهوات، وباليقين يقاوم الشهوات، حتى يحصل على الهداية الإلهية التي يطلع إليها الأبرار من الناس (والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبيلنا وَإِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ) (العنكبوت:69).

ولقد شرع الإسلام وسائط للإنسان لينتصر بها على الجانب الطيني في كنياته،