

رمضان يكيح جماع النفس البشرية

يقول «توم برنز» من مدرسة كولومبيا للصحافة: «إنني اعتبر الصوم تجربة روحية عميقة أكثر منها جسدية، فعلى الرغم من أنني بدأت الصوم بهدف تخليص جسدي من الوزن الزائد إلا أنني اركبت أن الصوم تألف جدا لتوقد الذمّن، فهو يساعد على الرؤية بوضوح أكبر، وكذلك على استنباط الأفكار الجديدة وتركيز المشاعر، فلم تكن تعصي عدة أيام من صيامي في منتج «بولنج» الصحي حتى شعرت أنني أمر بتجربة سمو وروحي 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 المرعب الذي يحيا فيه كثيرون من البشر، إنني الشعر بأنني مسؤول بشكل أو بآخر عما يحدث لهؤلاء ولذا فأنا أصوم تخفيرا عن هذا.

إنني عندما أصوم يخفتي شوقي تماما إلى الطعام، ويشعر جسدي براحة كبيرة، وأشعر بتصرف ذاتي عن النزوات والغوافف السلبية كالسسد والغيرة وحب التسلط، كما تنصرف نفسي عن أمور عقلت بها مثل الخوف والإرتباك والشعور بالملل. كل هذا لا أجد له الرأ مع الصيام، إنني الشعر بتجارب رائع مع سائر الناس أثناء الصيام، ولعل كل ما قلته هو السبب الذي جعل المسلمين وكما رأيتهم في تركيا وسورية والهند يحتفلون بصيامهم لمدة شهر في السنة احتفالا جذابا وروحانيا لم أجد له مثيلا في أي مكان آخر في العالم..

من يرغب في ثمره الصيام فعليه بتطبيق السنة النبوية المطهرة

ولكي يؤتي الصيام ثماره المرجوة وقوائده المنتظرة التي تعلمها والتي لا تعلمها، فعلينا مراعاة اتباع سنة نبينا المصطفى صلى الله عليه وسلم ففيها الخير كله والبعيد عن الشر كله - ولا شك ولا ريب في ذلك سواء علمنا تفاصيل ذلك أم لم نعلمه - وفيها هدايتنا وسعادتنا وسلامة أبنائنا ونشراح صدورنا ومنتجنا صلاحنا، وغاية سلامتنا وتمام عافيتنا، وراحة نفوسنا ونهاج همتنا وغنمنا، بالإضافة إلى حسن مآبنا بإذن الله، ومن سنة نبينا محمد صلى الله عليه وسلم: السحور: لغول النبي صلى الله عليه وسلم «سحروا فإن في السحور بركة»، متفق عليه. «والبركة هنا تشمل كل الفوائد العظيمة وغير العظيمة».

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 أنت؟ كم كان بين الأذان والسحور قال: قدر خمسين آية، متفق عليه. تعجيل الفطر: لعله صلى الله عليه وسلم: «لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر» متفق عليه والمستحب أن يكون الإفطار قبل الصلاة على الرطب والأناجيد والأفلام.

فمن أتى رضي الله عنه قال: كان النبي صلى الله عليه وسلم يفطر رطباً قبل أن يصلي فإن لم تكن رطباً فتمر فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من ماء أخرجه الترمذي بسند حسن.



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 والتوهم والكسل أثناء الصيام وتكون هذه الفوائد أعم وأشمل - كما ذكرت - إذا رغبنا اتباع التعليمات الشرعية السابقة، كما ثبت علمياً أن الصوم له تأثير إيجابي على كل أجهزة الجسم، بالإضافة إلى تأثيره للريح والمطمن للحالة النفسية والعصبية، ولضئاد للاكتئاب والجزن فالصوم يدخل البهجة والسرور على الصائم قال صلى الله عليه وسلم: يقول الله

عز وجل: «لصائم فخران فخره حين يفطر وفخره حين يقبل ربه»، وهذا ما يلاحظه من الصائم الذي يفطر في رمضان، وهو ما عبر عنه الرسول الكريم بقوله: «لصائم فرحتان يفرحهما: إذا أفطر فرح بفطره، وإذا لقي ربه فرح بصومه».

عدم الإسراف أو التبذير في الطعام والشراب: ولا ضاعت على الصائم الكثير من الفوائد الصحية والجسمانية والعقلية والروحية والمالية والصيام بلا شك له فوائد وقائية وعلاجية شغافية 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 يظهر الجسم من السموم والأدران التي هي مصدر الأمراض وسبب العلل للأيام، فالامتناع عن الطعام والشراب مدة قد تزيد عن أربعة عشرة ساعة ثم يتبعها بضعة ساعات من الأكل والشرب هو نظام مثالي للجسم لتنشيط عملية الهدم التي يقوم فيها الجسم في فترة الصيام باستهلاك وتدمير الخلايا القديمة الهرمة والريضة في الأعضاء المختلفة والبناء.

نصائح 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؛ فيجانب كسب رضا الله - سبحانه وتعالى- ما يناله من ثواب الأجر. فهناك المكسب الصحي الذي يناله المسلم من صوم شهر كامل. فيخرج الإنسان الصائم من شهر رمضان سليم النفس، قوي الإرادة، عطوفاً، حيث تقربى داخل نفسه سعة العطف على الناس والمحروم، وفي تحكمه في نفسه الأمانة بالسوء والبعد بها عن اللذات والشهوات كل الكسب، فقتسامي النفس عن الرذائل والخبايا، ويشعر الإنسان بتقلبه على نفسه وقهره إيماناً، فتقوى شخصيته، ويصبح ذا نفع للمجتمع.

وفي الصيام يحفظ الإنسان لسانه وجوارحه عن المخالفات والمشائمة وحقها، 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 ساببه أحد أو قاتله فليقلل إلى صائمه، (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 عبثاً خير، وفي طاعته - سبحانه وتعالى- كل الخير. ففي صوم رمضان كسب لثغرة الله، وكسب لصحة الإنسان فما من فرض فرضه الله عبثاً إلا وفي أداءه مكسبان، مكسب في الآخرة وفي هذا خير الثواب، ومكسب الدنيا. وإنني لأرى أن كل فرض من فروض الله عبثاً لا يخلو من مكسب يعف علينا في دنيانا، ومن هذه الفروض صوم شهر رمضان، وذلك الصوم الذي ينعم على كل فرد منا - والمريض قبل السليم- بالكسب الصحي، الذي لو حرص عليه الإنسان لآزاد ثمنه بدينه قبل آخرته. وآزاد تقربه له تعالى.

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

ففي رمضان يخف الإقتراف في الطعام فيرتاح القلب؛ لأن الصيام يعمل على تخفيض ضغط الدم للرفع، وتخليص الجسم من الشحوم المتركة، وتقليل كولسترول الدم. وفي كل هذا كسب للقلب المريض؛ فما بالك من تأثير ذلك على القلب السليم؟ ولو التزمنا جميعاً، ومريض القلب خاصة، بروح شهر رمضان، وتحسيناً الإقتراف في الطعام، كما التزمنا في شهر رمضان؛ لحسنت صحة مريض القلب، واستغنى تماماً عن الدواء، وحينما القلب السليم غذاه التخفة والإقتراف في الطعام، وما لنا من أثر سيء على القلب السليم قبل المريض.

فانصيام ينقص الوزن فيفتضح 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 المفصل، حيث يقل الاحتكاك بين المفصلي فيقل التهاب؛ ولذلك نلاحظ أن حالة مريض الأمراض الروماتيزمية التي تصاحب مريض السكر تتحسن كثيراً في رمضان بفضل الالتزام بنظام الأكل في هذا الشهر، ولو التزم هؤلاء المرضى بروح شهر رمضان لكانت في السنة لفتت شكواهم، ولقت حاجتهم للدواء، بجانب أن حالة مفصليهم تتحسن فعلاً.

والصوم يحدث تحسناً ملاحظاً في مريض الصدر، خاصة مريض ربو الصدر، ولو التزم بروح شهر رمضان ونجبت الإقتراف في طعامه وامتنأ معدته لحال حال دون ارتفاع الحجاب الحاجز الذي يحدث ضيقاً في الحيز الصدري.

انطلاقة الإيمان في موسم الخيرات

عمل الخير، وخير العمل، وكثيراً ما سمعناهم يقولون في خطيبهم ودرسهم: من كان يعبد رمضان فإن رمضان قد مات، ومن كان يعبد الله فإن الله حي لا يموت. يخس القوم قوم لا يعرفون الله إلا في رمضان، كن ربانياً، ولا تكن رمضانياً! وإنك لتعجب من تأثير هذا الشهر في الناس الذين انتقع حبل الصلة بينهم وبين الله ربهم وخالقهم ورازقهم؛ فإذا هم يعودون في رمضان، ويعرفون المسجد، وتلاوة القرآن، ويعرضهم بصوم هذا الشهر إن لم يزالوا الصلوة.

ولكن.. كيف نستقبله؟

وإنك لتري أثر ذلك في أجهزة الإعلام؛ فتراها في هذا الشهر العظيم تستحي من تقديم ما لا تستحي منه في سائر الشهور. من أغاني وأفلام وتمثيليات ومسلسلات ومسرحيات، بل تعد لهذا الشهر برامج خاصة، تغذي الروح، وتنشي الإيمان، وتعلي القيم، وتزكي الأنفس، وتطارد الفحشاء والمنكر والبغى، لولا ما يشوبها في بعض الأفلام من بدعة راجت سوقها، ما أمزّل الله بها من سلطان، وهي ما سموه «فولاًير رمضان» التي اشتكى منها العلماء والعقلاء، وقالوا: إن رمضان بريء منها، ولا يجوز أن تنسب إليه بخال من الأحوال.

كذلك نخس أثر هذا الشهر في الحياة الاجتماعية؛ حيث تزداد الأسرة تماسكاً، ويزداد المجتمع تماسكاً؛ فيزور الناس بعضهم بعضاً، ويدعو بعضهم بعضاً على الإفطار، ويحسن الفقراء بأنهم في هذا الشهر أحسن حالاً، وأوسع عيشاً من الشهور الأخرى؛ بسبب موارد الرحمن التي يقدمها للمسورين والمعوزين من الناس؛ ليمانوا أجر تطهير الصائم، وتنتعش المشروعات الخيرية بما يقدم إليها من مساعدات من أهل الخير، من الزكوات المفروضة التي يؤثر كثير من المسلمين إخراجها في رمضان، ومن الصفقات المستحقة التي ينساق الناس إليها في هذا الشهر الكريم.

لا ما أحوج أممنا إلى أن نستقبل من هذا في شهر رمضان؛ فهو موسم الخيرات، ومبخر الصالحين، وميدان التسابيح، ومغسل التائبين، ولهذا كان السلف إذا جاء رمضان يقولون: مرحباً بالخير! فهو فرصة للتطهر من الذنوب والسيئات، كما أنه فرصة للتزود من الصالحات والحسنات، فلنتخذ من رمضان (معسكراً) إيماناً لتجديد الطاقات، وتعجلة الإرادات، وتقوية العزائم، وشحن الهمم، وإذكاء البواعث للسعي الدؤوب لتحقيق الآمال الكبار، وتحويل الأحلام إلى حقائق، وللثبات المرتجاة إلى واقع يعيش.

ورحم الله أديب العربية والإسلام مصطفى صادق الرفاعي الذي قال: «لو أنصتك الناس يا رمضان لسموك مدرسة الثلاثين يوماً».

فإن إلف النعم يقدر المرء الإحساس بقيمتها، ولا تعرف النعم الكثيرة إلا عند فقدها، ولهذا قيل: الصمتة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى، والإنسان إذا امتد طوال النهار عن الطعام حتى عضه الجوع، وعن الشراب حتى سسه الظما، حتى إذا جاء للغرب فاشبع جوعه، وروى ظمأه.. أحسن يقدر هذه النعمة، وقال حامداً لله تعالى: «ذهب الظما، وأبنت العروق، وثبت الأجر إن شاء الله».

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

شهر التعاطف

بالصوم كذلك يشعر الإنسان بالألم الآخرين، ويوجب للجائعين، وحرمان المحرومين، حين يتوق مرارة الجوع، وحرارة العطش؛ فيعطف عليهم قلبه، ويتنشط إليهم يده، ولهذا عرف رمضان بأنه شهر اللؤساء 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 يشبع من طعام، ويبدع خزائن الأرض في مصر؛ فلما سئل في ذلك، قال: أخشى إذا شبع أن أنسى جوع الفقراء؛ إن رمضان شهر فريد في حياة الفرد المسلم، وفي حياة الأسرة المسلمة، وفي حياة الجماعة الإسلامية، وأنا اسميه «ربيع الحياة الإسلامية»، فيه تتجدد الحياة كلها؛ تتجدد العقول بالعلم والمعرفة، وتتجدد المجتمع بالترابط والتواصل، 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 فتحت أبواب الجنة، وغلت أبواب جهنم، وصدفت الشياطين، وفي رواية: «ومنادى مناد: يا باغي الخير أقبل، ويا باغي الشر أقصر».

هذا الاحتفاء السماوي الكبير بعقد رمضان؛ فتفتح أبواب الجنان، وتغلق أبواب النيران، وتصفد 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 للقول، كما قال تعالى: «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» (البقرة: 183) ومن رافق حياة المسلمين في كل عام قبل قدوم رمضان، وبعد رحيل رمضان يستيقظ من هذه الحقيقة الاجتماعية الثابتة بالمشاهدة، وهي توافر الخير وعمل الصالحات في هذا الشهر، وقله الشر والجرائم فيه.

ولهذا يجتهد الوعاظ والخطباء في أواخر الشهر، ليفرغوا جماهير الناس باستمرار هذه الثبات الساحلة، والعزائم الصادقة على

والصلصال والحما لسنون، تنتشر أشواق الروح الصاعدة على فرائز الجسم الهائجة، وتنتشر 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 يمنعه، ولا دين يبرعه، ولا ضمير يحجزه، فإذا أراد أن يبول بال في الطريق أو في البيت أو في أي مكان، وإذا أراد أن يأكل وامامه ما يؤكل لم يزعجه وازع عن الأكل؛ فكل ما يأكله فهو حلال له، أما الإنسان فهو الذي يتحكم في فرائزه، ويحكم عقله ودينه في أفعاله، حتى ينشئه بالملائكة؛ فيدع الأكل والشرب ويمشيرة النساء طوعاً واختاراً، مبتغياً ثبوتية الله وحده، مترقفاً عن حياة الذين عاشوا خدماً لأجسادهم وفرائضهم، أسارى لشهواتهم، وهم الذين خاطبهم الشاعر أبو الفتح البستي قديماً في قصيدته حين قال: يا خادوم الجسم كم تسعي لخدمته انتطب الريح مما فيه خسران؟! أقبل على الروح واستكمل فضائلها فانت بالروح لا بالجسم إنسان! لهذا نسب الله تعالى: «في الحديث القدسي- الصيام لذات المقدسة حين قال: لو عمل ابن آدم له 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 وشهواته، وصام عنها شهراً كاملاً من تبيخ الفجر إلى غروب الشمس؛ إيماناً واحتساباً؛ فكان هذا الشهر تطهيراً له من دنس السيئات، التي ربما تورط فيها طوال عامه، وكان هذا الصيام حزاماً روحياً يغتسل فيه سنوياً من أدران خطاياها، فيخرج منه تكلفاً 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 مغسلاً 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 بالهتاف، وقيام بالليل؛ ففيه تمثلت المساجد بالصلوات الذين يقفون الليل بصلاة التراويح، وفيه جاء الحديث: «ومن قام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه»، فما أجملها وأرقاها من حياة الإنسان المؤمن؛ أن يكون بالنيهار صائماً، وبالليل قائماً، وهو يحس بشهوة روحية لا يتلوها من غلظ حجابيه، ولا يعرف قدرها من سحن في رغبته المادية، فحرم تلك السعادة الروحية، التي قال عنها بعض أهلها: نحن نعيش في سعادة لو علم بها الملوك لجالدوا عليها بالسوق؛ ولكن من حسن حظهم أن الملوك والسلاطين لا يعرفون قيمتها؛ فقروا كروها لها، يستمتعون بها وحدهم بلا منازع.

تذكير بنعم الله

في شهر رمضان يحس المسلم بقدار نعمة الله عليه في الشيع والري؛