أطفالنا في رمضان.. يصومون أم يفطرون؟

مرحلة الطفولة كما هو معلوم ليست مرحلة تكليف وإنما هي مرحلة إعداد وتنشئة وتدريب، وشهر رمضان المبارك فرصة عظيمة لتعويد الطفل على مكتسبات جديدة في هذه الحياة، ومن أبرزها تعويده على الصيام الذي يحمل بين طياته الكثير من الفوائد ذلك أن الصيام كغيره من العبادات الدينية التي فرضها الله علينا فيه من تهذيب النفس وتنمية الأحاسيس وإيقاظ المشاعر مع عوامل ضبط النفس على القيم السلوكية والعادات الحسنة التي تسمو بنفس الإنسان وترتقي به في مدارج الكمال، بل إن الصيام يعتبر في مقدمة العبادات التي ترقق العواطف وتدفع الإنسان للإحساس بالآخرين، ومن طبيعة الصيام أنه ينمي في الإنسان قوة الإرادة خاصة عند الأطفال من تصميمهم على الاستيقاظ وقت السحور لتناوله مع الكبار استعدادا للصيام وتزداد فرحتهم باصطحابهم إلى المسجد لصلاة الفجر في سكون الليل بالإضافة إلى ما يجسده الصيام في نفس الطفل من صدق الإخلاص لله عز وجل البعد عن الكذب والخداع وتخفيف اندفاع نفس الطفل وراء رغباتها بالإضافة إلى تعويد الطفل على الصبر والجلد والتحمل.

ولذا نجد أن الصحابة رضوان الله عليهم فهموا ما لتعويد الصغار على الصيام من فوائد جمة فحرصوا على ذلك أيما حرص وحديث الربيّع بنت معوّذ رضي الله عنها عن صوم عاشوراء الذي قالت فيه «... فكنا نصومه بعد ونصوّم صبياننا ونجعل لهم اللعبة من العهن فإذا بكى أحدهم على الطعام أعطيناه ذاك حتى يكون عند الإفطار» أكبر دليل على ذلك

اتخاذ الوسائل اللازمة لتعويد الطفل على الصيام

وإذا كان تعويد الأطفال على الصيام له تلك الأهمية فإن من المناسب اتخاذ الوسائل التي تعين عليه وما أروع تلك الأم التي تعمل ذكاءها في تعويد أطفالها على الصيام فهي تارة تستفيد من الحب الفطري المغروس في الأطفال لشهر رمضان فتحاول استثارته وتفعيله وتارة تستغل عامل القدوة لتحفيز الصغار على الإقبال على الصيام خاصة أنها تعلم حبهم وإقبالهم على تقليد الكبار لذا فهي تظهر أمامهم الشوق والحنين والفرح والسرور لمقدم هذا الشهر ولا شك أن الأطفال عندما يعيشون هذا الشعور وتلك الأحاسيس من أمهم فإنهم ستعلقون بهذا الشهر ويقبلون عليه ويحاولون اكتشافه.

والأم الموفقة هي التي تهيئ أطفالها نفسيا للصيام قبل مجيئه فهي لا تفاجئهم به دون مقدمات بل تحاول تشويقهم له إما بتوجيه بعض الأسئلة لهم عما سيفعلونه في هذا الشهر أو إخبارهم عن بعض الأشياء التي ستقوم بها الأسرة بمناسبة حلول الشهر المبارك وقد توجه لهم بعض الأسئلة المباشرة كسؤالها لأطفالها من منكم ستصومون؟ ومن سيصوم من أصحابك؟ وهل عندك قوة على ذلك؟ ولا شك أن تهيئة الأطفال نفسيا للصيام سيجعلهم أكثر استعدادا وقبولا لمبدأ الصيام.

فإذا ما دخل الشهر الكريم أيقظتهم لتناول السحور مع الكبار ليشعروا بجدية الأمر وعملا بقوله صلى الله عليه وسلم «تسحروا فإن في السحور بركة» وحتى يتقووا على الصيام ويخف عنهم ألم الجوع والعطش لأكبر وقت ممكن.

فإذا ما تعالى النهار فهنا يأتي دور الأم الحكيمة في التعامل مع أطفالها الصائمين فهي لا تقحمهم في الصيام جملة واحدة بل تحرص على مبدأ التدريج فيه حتى تصل بهم إلى مرحلة الصيام الكامل فبإمكان الأم أن تحث أطفالها على صيام النصف الأول من النهار ثم بعد ذلك يفطر أو يصوم النصف الثاني منه أو يصوم إلى الظهر مثلا أو إلى العصر وهكذا ومن الخطأ إجباره مرة واحدة على صيام اليوم كاملا فإن فيه من الصعوبة والألم ما يجعل الطفل وهو لا يدرك عظمة الصوم ينفر منه ويبغضه ويزداد الأمر سوءا عندما يكون شهر رمضان في الصيف حيث يطول النهار ويشتد الحر مما يجعل أمر الصيام بالنسبة للأطفال فيه نوع مشقة ولا بد حينئذ من الحكمة في التعامل معهم.

ويحبذ أن تتغاضى الأم بعض الشيء عن أخطاء أطفالها في الصيام في أول مرحلة فلو شرب مثلا لا تعنفه بشدة وإنما تحاول حثه على إكمال الصيام شيئا فشيئا وهكذا.

ولا تنسى الأم وهي تعود أطفالها على الصيام مبدأ التشجيع المستمر فإنه حافز قوي للكبار فضلا عن الطفل ويتحقق ذلك بعدة طرق: كمدح الطفل الصائم أمام الآخرين، أو الإخبار بأنه استطاع أن يصوم هذا اليوم، أو تكريمه عند الإفطار بالجلوس مع الكبار الصائمين وإظهار الاهتمام به، أو إعداد الأطعمة التي يحبها لأنه صائم وهكذا على أن يراعى في هذا الجانب مبدأ الوسطية فلا غلو في المدح بحيث يكون هدف الطفل من الصيام هو المدح والثناء.

وإذا كان في البيت أكثر من طفل فلتحيي الأم بينهم روح التنافس على الصوم والعمل الصالح وتعدهم بالهدايا لمن أتم صيام رمضان كاملا، ثم لتنفذ ما وعدتهم به بعد ذلك.

ومما تجدر الإشارة إليه ضرورة إشغال الأطفال الصائمين في النهار بما يعود عليهم بالنفع من جهة وحتى ينسوا ألم الجوع والعطش ويمر عليهم الوقت دون إحساس منهم بالجهد والتعب فتارة تشغلهم بلعب لا يجهدهم وتارة بتكليفهم ببعض الأعمال البسيطة التي يحبونها أو بأخذهم إلى السوق مثلا بالإضافة إلى اصطحابهم للمسجد وحلقات العلم وهذا الأسلوب له أثر في تحمل الطفل ونسيانه الحالة التي يمر بها وبالتالي لا يرى مشقة عظيمة تحول بينه وبين الصيام وهذا الأسلوب هو الذي كان يسير عليه الصحابة رضوان الله عليهم كما أخبرت الربيع بنت معوذ في الحديث السابق وأقره النبي صلى الله عليه وسلم .وما أجمل أن تستخدم الأم الإيحاء الإيجابي في تربية أطفالك على الصيام بشكل خاص وسائر الأمور بشكل عام فالأم الحكيمة هي التي توحي لطفلها من خلال طريقة حديثها وتعاملها معه بقدرته على تحمل المسؤولية وبأنه يستطيع أن يمتلك إرادة قوية من خلال صبره على الصيام وسيثبت لنفسه والآخرين بأن همته عالية عندما يستطيع إكمال صيامه كالكبار وأنه لن يكون مثل الأطفال قليلي الصبر ضعيفي الإرادة الذين لا يستطيعون الصيام.

ولا تنسى الأم وهي تربي أبناءها على الصوم أن تستفيد من ألم الجوع الذي يشعر به أطفالها لتذكرهم بالفقراء والمساكين وأطفال المسلمين الذين يصومون ولا يجدون ما يفطرون عليه ويبيتون يطويهم الجوع والبرد وتحثهم على الصدقة لأمثالهم وعلى شكر نعم الله عليهم.

وأخيرا فإنه ينبغي على الوالدين ألا تحملهم الشفقة الزائد والحنان المفرط على منع أبنائهم من الصيام فإنه بذلك يؤدي إلى حرمانه من فوائد تربوية عديدة وقد تؤدي بالطفل إلى فقدان الثقة بنفسه إذا تكرر هذا الأمر كثيرا كما أنها تقتل في الطفل روح المبادرة والمغامرة. وفي نفس الوقت يجب ألا يكلف الآباء الأطفال بما لا يطيقون من العبادات ومنها الصيام فإن هذا يؤدي إلى مخاطر صحية وأخرى تربوية وقد يجني بسبب ذلك أخلاقا سلبية وعكسية كالكذب والخيانة وعدم الأمانة وهكذا إذ يحاول إظهار غير الحقيقة لوالديه خوفا منهم وفرارا من إلزامهم.

الإعجاز العلمي والنفسي في الصوم

دراسة طبية ونفسية عن بيولوجيا الجهاز العصبي والسلوك أثناء الصوم

يسأل البعض ما الحكمة من الصوم وتحمل الحرمان والصيام عن أشياء حللها الله من غرائز وشهوات ورغبات بل وأحلها له طوال العام وما فائدة ذلك ؟

وتأتينا عدة إجابات غير مباشرة من دراسات حديثة من الغرب ولقد حاول الباحث وهو «د. كاتمان» 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.كاتمان» من جامعة «برنستون» الأميركية أن عدم خفض الاختيارات والتحكم في الرغبات قد أدى بالفعل – حسب دراسته الميدانية – إلى تزايد الإحساس بالكآبة بل وظهور 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 و التعاسة نتيجة الإفراط في الاختيارات وعدم القناعة – وهذا اللفظ بدأ يدخل ضمن الاصطلاحات النفسية العلمية – وأشار أيضا إلى أن أغلب أفراد المجتمع لا يعرفون طريقة لضبط شهواتهم وخفض نهم وشره 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 أدهشني تخصص مراكز طبية في الغرب للعلاج بالصوم مع التأمل المتسامي Transcendental meditation ومنها مركز شهير في السويد وآخر في البرتغال.

وتتضح حكمة الصوم وفوائده إلى جانب حكمته الدينية التي لا يستطيع بشر الوصول إلى أعماق أسرارها.. فالله سبحانه يقول في كتابه العزيز «﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن 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 عينة عشوائية من المتطوعين وأصحاب المشكلات النفسية من جوانب الإعجاز العلمي والنفسي 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

نوجز نقاط الإعجاز العلمي الحديثة عن الصوم في المنهج الإسلامي في التالي:

إن الضبط الذاتي الذي يلتزم به الصائم بيولوجيا ونفسيا وسلوكيا .. ابتداء من الامتناع عن الأكل والشرب والجماع، وانتهاء بكف الأذى وغض البصر .. يمنحه تدريبا عاليا وقدرة جيدة على التحكم في المداخلات والمؤثرات العصبية مع القدرة على خفض المؤثرات الحسية ومنعها من إثارة مراكز الانفعال لديه بدرجة 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 المترابط العميق والتأمل والإيحاء .. وإن الضبط الذاتي قد اتبع في أغلب الأديان وبواسطة الأنبياء 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 بمخدرات الألم الطبيعية التي يقوم المخ بإفرازها وهي مجموعتان تعرفان بـ : (1) مجموعة الأندورفين Endorphins تتكون من 31 حمضا أمينيا Amino Acids مستخلصا من الغدة النخامية Pituitary Gland ولهذه المواد خواص في التهدئة وتسكين الألم أقوى عشرات المرات من العقاقير المخدرة والمهدئة الصناعية (2) مجموعة الانكفالين Enkephalins وتتركب من عدد 5 أحماض أمينية Amino Acids وتوجد في نهايات الأعصاب. ولكي يستمر إفراز هذه المواد المهدئة والمسكنة والمزيلة لمشاعر الألم والاكتئاب لابد أن يمر الإنسان بخبرات حرمان ونوع من ألم التحمل وأن يمتنع عن تناول المواد والعقاقير التي تثير البهجة وتخدر الألم خاصة الأفيون ومشتقاته وبعض العقاقير المخدرة الحديثة.

يحتاج تعلم الصبر والإرادة إلى تدريبات وردت في كثير من دراسات علم النفس الحديثة .. ويمثل الصوم تدريبا يوميا منظما يساعد الإنسان على تغيير أفكاره واتجاهاته وسلوكه بصورة عملية تطبيقية تشمل ضبط وتنظيم المراكز العصبية المسئولة عن تنظيم الاحتياجات البيولوجية والغرائز من طعام وجنس، وأيضا الدوائر العصبية والشبكات الترابطية الأحدث التي تشمل التخيل والتفكير وتوجيه السلوك.

يساعد الصوم على حدوث تفكك نوعي في الحيل النفسية Mental Mechanisms وهي حيل وأساليب لا شعورية يلجأ إليها الفرد لتشويه ومسخ الحقيقة التي لا يريد أن يقبلها أو يواجهها بصدق، وذلك حتى يتخلص من المسؤولية ومن حالة التوتر والقلق الناتجة عن رؤية الواقع الذي يهدد أمنه النفسي واحترامه لذاته.. فهي مثل الأكاذيب التي بلغت درجة التصديق والمعايشة على المستوى اللا شعوري.. وهذه الحيل النفسية أنواع متعددة مثل الكبت والإسقاط والإنكار، ولكن أكثرها مقاومة وتشويها للواقع ما يسمى بحيلة العقلنة Intellectualization. حيث يستخدم الفرد الفهم الخبيث غير المسؤول محل الفهم الصادق الذي يحرك الإنسان لعمل الخير والإحسان. ولقد وجدت ضعف أغلب هذه الحيل المعوقة للنمو الإنساني خلال الصوم وأثناء جلسات العلاج النفسي ويحدث هذا الانهيار للحيل الدفاعية مع الصائم العادي كلما ازداد خشوعه وصدقه.. وقد لاحظت ارتباط ذلك باتساع دائرة الترابط بين التفكير الواعي والعقل الباطن بما يسمى بعملية Information processing أي إعادة تنسيق المعلومات على مستويات المخ المختلفة وهي تماثل إعادة برمجة العقل يساعد الصوم على ممارسة خلوات علاجية، وتأمل، مما يساعد الفرد على الخروج من دوامة الصراعات اليومية والتوتر وإهدار الطاقات النفسية والذهنية، وإصدار أوامر للعقل بالتسامح والعفو.

يحدث أثناء الصيام تعديل مستمر للحوار الذاتي وما يقوله الفرد لنفسه طوال اليوم من عبارات وجمل تؤثر في أفكاره وانفعالاته. ويمثل الصوم فرصة لغرس معان وعبارات إيجابية مع الاستعانة بالأذكار والدعاء وممارسة العبادات بانتظام .. ويحدث ذلك في إطار مبادئ علم النفس الحديثة حيث يتم التعلم من خلال التكرار واتباع قاعدة التعليم المتدرج، التعلم بالمشاركة الفعالة، وأسلوب توزيع التعلم .. كل ذلك في إطار منظومة متكاملة تسمح بإعادة برمجة حقيقية للجهاز العصبي والسلوكي .. وتعديل التفكير وتغيير العادات .. وحيث يصبح الصوم عبادة وتأمل .. وأيضا تعديل للنفس البشرية والتخلص من الانفعالات الاضطرابات النفسية.. وإطلاق لطاقات العقل.

الإسلام حفظ حقوق الإنسان وضمن حق المساءلة لكل مسؤول

إن شريعة الإسلام مبنية بناءً متيناً حكيماً لأنها من العزيز الحكيم الحميد فما من مصلحة في الدنيا والآخرة إلا وأرشدت إليه ودلت عليه، ولذا اعتنت الشريعة بحفظ الضرورات الخمس: حفظ الدين والنفس والعقل والنسل والمال، فحياة البشر لا تستقيم وأمورهم لا تنتظم إلا بحفظ هذه الضرورات، أليست هي من حقوق الإنسان التي كفلها له الإسلام «فالمسلم أخو المسلم لا يظلمه ولا يسلمه ولا يخذله وكل المسلم على المسلم حرام دمه وماله وعرضه» كما قال المصطفى صلى الله عليه وسلم.

وهذا موقف يبين قيمة الإنسان في الإسلام وأنه ليس بهيمة إنه إنسان سميع بصير جعل الله له حقا ورأيا وكلمة: أتت ثياب من اليمن فوزعها أمير المؤمنين عمر رضي الله عنه على الناس لكل مسلم ثوب وبقي ثوب لأمير المؤمنين فلبسه فوصل الثوب إلى ركبتيه فقال لابنه عبد الله : أعطني ثوبك الذي هو حصتك فأعطاه إياه فوصل عمر ثوبه بثوب ابنه عبد الله ولبسهما وصعد يخطب في الناس فحمد الله وأثنى عليه ثم قال: أيها الناس اسمعوا لما سوف أحدثكم عنه فيصرخ سلمان الفارسي: والله لا نسمع ولا نعي – رجل يقاطع الخليفة أمير المؤمنين رجل فارسي ليس بقرشي ولا هاشمي ولا عربي ولا هو من قرابة الخليفة

فيقول عمر: ولم؟

فيرد سلمان: لأنك تلبس ثوبين وتلبسنا ثوباً واحداً، أين العدالة؟

فقال عمر: يا عبد الله: قم فأجب

فقام عبد الله والناس سكوت فقال: إن أبي رجل طويل لا يكفيه ثوب فأعطيته ثوبي، فوصله بثوبه ولبسهما.

فهنا قال سلمان: يا أمير المؤمنين الآن قل نسمع ومر نطع.

نعم، إنها حقوق الإنسان إن من حقك أن تعيش محترما في كلمتك وفي رأيك وفي بيتك وفي مالك، لا تعيش خوفا ولا بطشا ولا إرهابا ولا تخويفا وهذا ما كفله الإسلام لجميع المسلمين على حد سواء لا فرق بين أبيض وأسود ولا غني وفقير ولا كبير وصغير، الكل سواء في ميزان الإسلام.

فالله تعالى لا يضيع حق كل ذي حق وقد بعث رسله فبينوا الحقوق والواجبات وهاهو 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 سيكررها صلى الله عليه وسلم في آخر خطبته تأكيدا لها وإبرازا 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، وفصّل حقوق النساء وأنها إنسانة لها شأنها في المجتمع فهي تمثل نصف الأمة وتلد النصف الآخر إذا هي أمة كاملة كفل لها الإسلام حقوقها فلها حق العشرة الحسنة وحق التعليم وحق اختيار الزوج وغيرها من الحقوق.

إن الإسلام كفل للإنسان كل حقوقه فانتظر لحرمة الكعبة فإن لها حرمة عظيمة ولكن حرمة المؤمن عند الله أشد حرمة من الكعبة.