

رمضان يكبح جماح النفس البشرية



يقول «توم برنر» من مدرسة كولومبيا للصحة: «إنني اعتبر 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 تكن تمضي عدة أيام من صيامي في منتجج «بولنغ» الصحي حتى شعرت أنني أمر بنجربة 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 اصوم الآن رغبة في تطهير نفسي من كل ما علق بها خلال حياتي، وخاصة بعد أن فلت حول العالم لعدة شهور، ورأيت القلم الرهيب الذي يحيا فيه كثيرون من البشر، إنني أشعر بانني مسؤول بشكل أو بآخر عما يحدث هؤلاء ولذا فأنا اصوم تكفيرا عن هذا.

«إنني عندما اصوم يختفي شوقي تماما إلى الطعام، ويشعر جسدي براحة كبيرة، وأشعر بانصراف ذاتي عن التزاوت والعواطف السلبية كالخسد والغيرة وحب التسلط، كما تتصرف نفسي عن أمور عقلت بها مثل الخوف والارتباك والشعور بالملل، كل هذا لا أجد له أثرا مع الصيام، إنني أشعر بنجاح رافع مع سائر الناس أثناء الصيام، ولعل كل ما قلته هو السبب الذي جعل للمسلمين وكما رأيتهم في تركيا وسورية والغرس يحتفلون بصيامهم لمدة شهر في السنة احتفالا جذابا روحانيا لم أجد له مثيلا في أي مكان آخر في العالم».

من يرغب في ثمرة الصيام فعليه بتطبيق السنة النبوية المطهرة

ولكي يؤتي الصيام ثماره المرجوة وفوائده المتلذذة التي تعلمها والتي لا نعلمها، فعلى مراعاة اتباع سنة نبينا المصطفى صلى الله عليه وسلم فلهذا الخير كله والبعيد عن الشر كله - ولا شك ولا ريب في ذلك سواء علمنا تفاصيل ذلك أم لم نعلمه - وفيها هناؤنا وسعادتنا وسلامة أدياننا وانتراح صدورنا ومنتني صلاحته وغاية سلامتنا وتسام عافيتنا، وراحة نفوسنا ونهاب همتنا ونغمة، بالإضافة إلى حسن ماينا بإذن الله، ومن سنة نبينا محمد صلى الله عليه وسلم: السجود: لقول النبي صلى الله عليه وسلم «تسجروا فإن في السجود بركة، متفق عليه، «والبركة هنا تشمل كل الفوائد المعنوية وغير المعنوية».

وتأخيره إلى قرب الفجر أفضل فغن زيد من ثابت رضي الله عنه قال: تسجروا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ثم قام إلى الصلاة، قلت آخر: كم كان بين الأذان والسجود 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 وإلا فالتمر وإلا فاما.

فغن انس رضي الله عنه قال: كان النبي صلى الله عليه وسلم يفطر على رطبات قبل أن يصلّي فإن لم تكن رطبات فتمر حتى حسا حسوات من ماء، أخرجه الترمذي بسند حسن. عدم الإسراف أو التباير في الطعام والشراب: وإلا ضاعت على الصائم الكثير من الفوائد الصحية

الجسمانية والعقلية والروحية والمالية والصيام بلا شك له فوائد وقائية وعلاجية شغائية 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 يظهر الجسم من السموم والأدران التي هي مصدر الأمراض وسبب العلل للأبدان، فالإمتناع 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 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 يسهي 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 اللريح والمطن للحالة النفسية والعصبية، والخصار للاكتئاب والحزن، فالصوم يدخل البهجة والسرور على الصائم قال صلى الله عليه وسلم: يقول الله عز وجل: «الصائم فرحان فرحة حين يفطر وفرحة حين

يلقي ربه» متفق عليه، هذا بالإضافة لمماثية القلب لقلوه تعالى «لا يذكر الله تلمن القلوب» وذلك ما يصاحب الصوم من الانقطاع في ذكر الله بصورة أكبر للصائم، والحرص على أداء الصلوات في أوقاتها بخشوع أكثر، وعلى أداء النوازل بانتظام أفضل، وكذلك الحرص على الكثير من العبادات والطاعات التي تقربنا إلى الله، مما يجعلنا أهلا لأن ينزل الله سبحانه ومفرته علينا، فتصفو نفوسنا وتلمن قلوبنا وتتصلح أحوالنا. وينعكس هذا الصلاة النفسية، والاطمئنان القلبي بالصائم المحلقة على الكثير من الأمراض التي يكون للحالة النفسية والعصبية دور في حدوثها أو تشخيصها أو إظهارها، بل ينعكس الصيام ككل أيضا بتحسن واضح على كثير من الأمراض الأخرى.

انطلاقة الإيمان في موسم الخيرات

وهي توافر الخير وعمل الصالحات في هذا الشهر، وقلة الشر والجرائم فيه، ولهذا يجتهد الوعاظ والخطباء في أواخر الشهر، ليغروا جماهير الناس باستمرار هذه النيات الصالحة، والعزائم الصادقة على عمل الخير، وخير العمل، وكثيرا ما سنعلمهم يقولون في خطبهم ودرسهم: من كان يعبد رمضان فإن رمضان قد مات، ومن كان يعبد الله فإن الله حي لا يموت، بلس القوم قوم لا يعرفون الله إلا في رمضان، كن ريانا، ولا تكن رمضاننا وإنك لتعجب من تأثير هذا الشهر في الناس الذين انقطع حبل الصلة بينهم وبين الله وبهم وخالقهم ورزقهم؛ فإذا هم يعودون إليه في رمضان، ويعرفون المسجد، وتلاوة القرآن، وبعضهم يصوم هذا الشهر إن لم يزاول الصلاة.

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 وأقلام وتمثيلية ومسلسلات ومسرحيات، بل تعد لهذا الشهر برامج خاصة، تغذي الروح، وتمشي الإيمان، وتغلي القلب، وتزكي الأنس، وتطارد الغشضاء والمكر والبي، لولا ما يشوبها في بعض الأفاتر من بدعة راجت سوقها، ما أنزل الله بها من سلطان، وهي ما سموه «فوايز رمضان» التي اشتكى منها العلماء والعقلاء، وقالوا: إن رمضان بريء منها، ولا يجوز أن تنسب إليه بحال من الأحوال. كذلك تحس أثر هذا الشهر في الحياة الاجتماعية؛ حيث تزداد الأسرة تماسكا، ويزداد المجتمع تواصلا؛ فيزور الناس بعضهم بعضا، ويدعو بعضهم بعضا على الإفطار، ويحسن الفقراء بأنهم في هذا الشهر أحسن حالا، وأوسع عيشا من الشهور الأخرى؛ بسبب موائد الرحمن، التي يقدمها الموسرون للمحوزين من الناس؛ لئمالوا أجر تطهير الصائم، وتنتعش لمشروعات الخيرية بما يقدم إليها من مساعدات من أهل الخير، من الزكوات المقرضة التي يؤثر كثير من المسلمين إخراجها في رمضان، ومن الصدقات المستحقة التي يتسابق الناس إليها في هذا الشهر الكريم. إلا ما أحوج أمنا إلى أن نستفيد من هذا في شهر رمضان؛ فهو موسم المتقين، ومجتز الصالحين، وميدان المتسابقين، ومغسل التائبين، ولهذا كان السلف إذا جاء رمضان يقولون: مرحبا بطلهم! فهو فرصة للتطهر من الذنوب والسيئات، كما أنه فرصة للتزود من الصالحات والعسناات، فلنتخذ من رمضان (معسكرا) إيمانيا لتجديد الطاقات، وتعبئة الإرادات، وتقوية العزائم، وشحذ الهمم، وإذكاء البوابة للسعي الدؤوب لتحقيق الآمال الكبار، وتحويل الأحلام إلى حقائق، وللمنايات المرتجاة إلى واقع معيش. ورحم الله أئيب العربية والإسلام مصطفى صادق الرافعي الذي قال: «لو أنصفك الناس يا رمضان لسموك مدرسة الثلاثين يوما».

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 استك طوال النهار عن الطعام حتى عضه الجوع، وعن الشراب حتى سهه الظما، حتى إذا جاء المغرب، فأنشبع جوعه، وروى قفاه.. أحسن بمقدار هذه النعمة، وقال حامدا لله تعالى: «ذهب الظما، وأبكت العروق، وثبت الأجر إن شاء الله».

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

شهر التعاطف

بالصوم كذلك يشعر الإنسان بالأم الآخرين، ويجوع الجائعين، وحرمان المحرومين، حين يدق مرارة الجوع، وحرارة العطش؛ فيعطف عليهم قلبه، ويتنشط إليهم يده، ولهذا عرف رمضان بأنه شهر التواضع 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، ويبدد 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 أسميه «ربيع الحياة الإسلامية» فيه تتجدد الحياة كلها: تتجدد العقول بالعلم والمعرفة، وتتجدد المجتمعات بالرباط والتواصل، وتتجدد العزائم بالتسابق الخيرا؛ إذ تكثر حوافره، وتقل أسباب الشر ودواعيه، وتطرد ملائكة الخير شياطين الشر، وقد عبر عن ذلك الحديث الشريف: «إذا جاء رمضان فتحت أبواب الجنة، وغلقت أبواب جهنم، وصفدت الشياطين، وفي رواية: «ونادى مناد: يا باغي الخير أقبل، ويا باغي الشر أقصر».

هذا الإحتفاء السماوي الكبير بمقدم رمضان؛ فتفتح أبواب الجنان، وتغلق أبواب الخيران، وتصيد كل شيطان.. دليل على أن لهذا الشهر منزلة جليلة، وأن له في حياة المسلمين رسالة عظيمة، وهو ما عبر عنه القرآن الكريم بتهذيب الجماعة للمؤمة لتقوى، 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 بالمشاهدة،