العدد 2485 - السنة التاسعة
الاثنين الموافق 6 يونيو 2016
Monday 6 June 2016 - No.2485 - 9th Year

## الإعجاز العلمي والنفسي في الفريضة

# 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. كانمان» 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.كانمان» 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 الى 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.

الصيام يساعد على الصفاء الذهني

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 غيرالمرغوبة وتنمية القدرة على الضبط الذاتي.

الإعجاز العلمي الحديث عن الصوم في المنهج الإسلامي

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

إن الضبط الذاتي الذي يلتزم به الصائم بيولوجيا ونفسياً وسلوكياً .. 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 وتهدئ 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 و الاكتئاب 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 منتظما 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 لاشعورية 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.

## الفتاوى الرمضانية

● ما هو الصوم؟

- الصوم لغة الإمساك عن أي شيء، قال تعالى على لسان مريم عليها السلام: «إني نذرت للرحمن صوما فلن أكلم اليوم إنسيا».

والصوم شرعا: الإمساك عن شهوتي البطن والفرج من طلوع الفجر الصادق إلى غروب الشمس بنية التقرب إلى الله عز وجل.

● متى فرض الصوم؟

- فرض الصوم في شعبان في السنة الثانية من الهجرة.

● كم سنة صام رسول الله صلى الله عليه وسلم؟

- صام رسول الله صلى الله عليه وسلم تسعة رمضانات، منها خمسة تسعة وعشرون يوما.

● فرض الصوم على ثلاث مراحل، ما هي؟

- يوم عاشوراء، فقد كان صيامه فرضا، وقد صامه رسول الله صلى الله عليه وسلم وأمر بصيامه.

فرض صوم رمضان على التخيير بين الصيام والفدية، قال تعالى: «وعلى الذين يطيقونه فدية طعام مسكين فمن تطوع خيرا فهو خير له وأن تصوموا خير لكم».

الإلزام بصيام رمضان من غير تخيير، قال تعالى: «فمن شهد منكم الشهر فليصمه».

● ما حكم صيام رمضان؟

- صيام رمضان ركن من أركان الإسلام وفرض من فروضه.

● ما الدليل؟

- الدليل القرآن، والسنة، والإجماع:

قال تعالى: «فمن شهد منكم الشهر فليصمه»، وقال: «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم».

وقال صلى الله عليه وسلم: «بني الإسلام على خمس»، وذكر منها: «وصيام رمضان».

وقد أجمعت الأمة على ركنيته وفرضيته.

● ما حكم من جحد وجوبه؟

- من جحد وجوب صيام رمضان فقد كفر.

● ما حكم من أقرّ بوجوبه ولم يصمه؟

- ذهبت طائفة من أهل العلم إلى أن من ترك شيئاً من أركان الإسلام الخمسة عمدا فإنه كافر بذلك، روي ذلك عن سعيد بن جبير، ونافع، والحكم، وهو رواية عن أحمد اختارها طائفة من أصحابه، وهو قول ابن حبيب من المالكية، وذهب عامتهم إلى أنه عاص يعزّر في الدنيا بالضرب والحبس لارتكابه كبيرة من الكبائر العظام، واستهانته بركن من أركان الإسلام؛ وعليه القضاء عند العامة، وذهب مالك إلى أن عليه القضاء والكفارة الكبرى عن كل يوم أفطره عامدا، وقد ذهب علي وابن مسعود إلى أن من أفطر يوما من رمضان عدوانا وظلما لم يجزه صيام الدهر، وذلك لما رواه أبو هريرة أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «من أفطر يوما من رمضان من غير رخصة لم يجزه صيام الدهر».

● ما حكم من يصوم رمضان ولا يصلي؟

- صيامه فاسد، لأن تارك الصلاة كسلاً كافر في أرجح قولي العلماء.

● بم يثبت هلال رمضان وشوال وغيرهما من الأهلة؟

- يثبت هلال رمضان وشوال وغيرهما من الأهلة بأحد أمرين، هما:

إما برؤية الهلال،

أو بإتمام شعبان أورمضان ثلاثين يوماً.

ودليل ذلك ما صحّ عن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «صوموا لرؤيته وأفطروا لرؤيته، فإن غم عليكم فأكملوا العدة».

● بشهادة كم يثبت هلال رمضان وهلال شوال؟

- يثبت هلال رمضان بشاهد واحد، وقيل بشاهدين، وهذا مذهب مالك؛ أما هلال شوال فلا يثبت إلا بشاهدين.

● هل تشترط العدالة في هؤلاء الشهود أم لا؟

- قولان لأهل العلم، أرجحهما تشترط العدالة في ثبوت هلال شهر شوال دون هلال رمضان.

● هل يجوز العمل بالحساب في إثبات الأهلة؟

- لا يجوز العمل بالحساب في إثبات الأهلة، وإنما يجوز العمل بالحساب في العبادات المتعلقة بالتقويم الشمسي كالصلوات المكتوبة، وصلاة الكسوف والخسوف، وغيرها، وهذا مذهب أهل السنة قاطبة، وشذ أهل الأهواء من رافضة وغيرهم في العمل بالحساب.

# الإسلام حفظ حقوق الإنسان وضمن حق المساءلة لكل مسؤول

الإسلام دين العدل والمساواة

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 ثوبا 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 إنّ دماءكم وأموالكم عليكم حرام إلى أن تلقوا ربكم»، وهي وصية سيكررها صلى الله عليه وسلم في آخر خطبته تأكيداً لها وإبرازاً 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 فانظر لحرمة الكعبة فإن لها حرمة عظيمة ولكن حرمة المؤمن عند الله أشد حرمة من الكعبة.

## أسباب محبة الله

هل فكرت يوما في محبة الله؟

هل أنزلت هذه الكلمة على قلبك يوما: محبة الله؟ أن تكون حبيبا إلى الله، وأن يحبك الله؟

كلنا يفرح بحب أصدقائه له، ويزيد الفرح إن كان الحب من كبير عندنا كرئيس في العمل، أو عزيز على النفس مع ماله من مكانه، وكل ذلك لا نخرج عن دائرة المخلوق، أما أن يحبنا الخالق فهو شرف عظيم، وفضل كبير.

ولكن محبة الله لا تأتي بالتمني، ولكن تأتي بالعمل.

وأراك تسأل: كيف نصل إلى محبة الله؟ وما الوسائل التي تؤدي إلى هذا؟ وإليك الجواب.

يقول الإمام ابن القيم رحمه الله: أحدها: قراءة القرآن بالتدبر والتفهم لمعانيه وما أريد منه.

الثاني: التقرب إلى الله بالنوافل بعد الفرائض، فإنها توصله إلى درجة المحبوبية بعد المحبة.

الثالث: دوام ذكره على كل حال باللسان والقلب، والعمل والحال. فنصيبه من المحبة على قدر نصيبه من الذكر.

الرابع: إيثار محابه على محابك عند غلبات الهوى.

الخامس: مطالعة القلب لأسمائه وصفاته ومشاهدتها ومعرفتها. فمن عرف الله بأسمائه وصفاته وأفعاله أحبه لا محالة.

السادس: مشاهدة برد إحسانه وآلائه ونعمه الباطنة والظاهرة، فإنها داعية إلى محبته.

السابع: وهو من أعجبها، انكسار القلب بكليته بين يدي الله تعالى.

الثامن: الخلوة به وقت النزول الإلهي لمناجاته وتلاوة كلامه والوقوف بالقلب والتأدب بأدب العبودية ثم ختم ذلك بالاستغفار.

التاسع: مجالسة المحبين الصادقين، والتقاط أطايب ثمرات كلامهم.

وقال الحارث المحاسبي رحمه الله: المحبة في ثلاثة أشياء

لا يسمى المحب محبًا لله عز وجل إلا بها:

- محبة المؤمنين في الله -عز وجل- وعلامة ذلك: كف الأذى عنهم، وجلب المنفعة إليهم.

- ومحبة الرسول -صلى الله عليه وسلم- لله -عز وجل- وعلامة ذلك اتباع سنته، قال الله جل ذكره (قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ).

- ومحبة الله -عز وجل- في إيثار الطاعة على المعصية، ويقال: ذكر النعمة يورث المحبة.

وللمحبة أول ووسط وآخر:

- فأولها: محبة الله بالأيادي والمنن، قال ابن مسعود -رضي الله عنه-: جُبلت القلوب على حب من أحسن إليها، ومن أحسن من الله مهدًا ورحمة ورأفة وتجاوزًا إلا الله الحليم الكريم؟

- ووسطها: الامتثال لأوامره واجتناب نواهيه، بحيث لا يفقدك فيما أمرك، ولا يجدك فيما نهاك عنه، فإذا وقعت المخالفة ذهب الاعتراف بها والانقلاب عنها في الحين.

- وأعلاها: المحبة لوجوب حق الله -عز وجل-، قال علي بن الفضيل -رحمة الله عليه-:

إنما يُحبُّ الله -عز وجل- لأنه هو الله.

وقال رجل لطاووس: أوصني؟ قال: أوصيك أن تحبَّ الله حبًا حتى لا يكون شيء أحب إليك منه، وخفه خوفا حتى لا يكون شيء أخوف إليك منه، وارج الله رجاء يحول بينك وبين ذلك الخوف، وارض للناس ما ترضى لنفسك، ثم فقد جمعتَ لك علم التوراة والإنجيل والزبور والفرقان. انتهى

هل عرفت الآن كيف تحب الله؟

فابدأ الآن قبل أن يأتي يوم لا تستطيع محبته، فتندم يوم لا ينفع الندم، قم الآن وابدأ، فالله ينتظرك، فهل أنت في شوق إلى محبته؟