

وقفات رمضانية

صوم رمضان خير للمؤمن في الدنيا والآخرة

صوم رمضان خير للإنسان في دينه وأخرته؛ فللصائم فرحتان: فرحة عند إفطاره، وفرحة عند لقاء ربه، وفي كل مكاسب؛ فبجانب 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 بالإرادة، عطوفاً؛ حيث تتربي داخل نفسه سمة العطف على الآئم والمحروم، وفي تحكمه في نفسه الأمارة بالسوء والبعد بها عن اللذات والشهوات كل الكسب، ففتissami النفس عن الرذائل والخبائث، ويشعر الإنسان بتغلبه على نفسه وقهره أيها، فتقوى شخصيته، ويصبح ذا نفع للمجتمع.

وفي الصيام يحفظ الإنسان سنته
وجوارحه عن المخالفات والمشائط
ونحوها، ويعودها على ذلك. عن أبي
هريرة (رضي الله عنه) قال: قال رسول
الله (صلى الله عليه وسلم): «إذا كان
يوم صوم أحدكم فلا يرث (يفحش في
القول)، ولا يصحب (لا يرفع صوته)
فإن سابه أحد أو قاتله فليقل إني صائم»
(متفق عليه).
ويجب على المسلم القوى 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
طاعة الله، وكسب لصحة الإنسان
فاما من فرض فرضه الله علينا إلا وفي
أدائه مكسبان: مكسب في الآخرة وفي
هذا خير الثواب، ومكسب الدنيا. وإنني
لأرجي أن كل فرض من فروض الله علينا
يلخلو 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
الإزاد تمت به بدنياه قبل آخرته، وازداد
تقربه له تعالى.

فالمؤمن القوي البنيّة والصحيحة 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
للمربيض والسليم.

ففي رمضان يخف الإفراط في الطعام
فغير تناول القلب؛ لأن الصيام يعمل على
تنحيف ضغط الدم المرتفع، وتخليص
الجسم من الشحوم المتراكمة، وتقليل
نوكوليسترون الدم. وفي كل هذا كسب
القلب 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؛ لتحسين
صحة مريض القلب، واستغنى تماماً
عن الدواء، وتجنبنا القلب السليم عناء
التخمة والإفراط في الطعام، وما لها من
تأثير سبيء على القلب السليم قبل المريض.
فالصيام ينقص الوزن فيتحسين
مريض الروماتيزم، خصوصاً مرضى
الرئتين، والقلب، والعنق، والظهر.

الروماتيزم المفصلي العظمي: حيث تتابع 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 الغضاريف فيقل الالتهاب؛ 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 شكاوهم، وقلت حاجتهم للدواء، بجانب أن حالة مفاصلهم

والصوم يُحدث تحسناً ملحوظاً في
مرضي الصدر، خاصة مريض ربو
الصدر، ولو التزم بروح شهر رمضان
وتجنب الإفراط في طعامه وامتناع
معدهة لحال ذلك دون ارتفاع الحجاب
الجاجز الذي يُحدث ضيقاً في الحيز
الصدرى.

رمضان يكبح جماح التفسّر البشريّة



والتوم 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 للأكتئاب والحزن، فالصوم يدخل البهجة والسرور على الصائم قال صلى الله عليه وسلم: **يَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ فَرَحَةٌ حِينَ يُفْطَرُ وَفَرَحَةٌ حِينَ يَلْقَى رَبَّهُ** متفق عليه، هذا بالإضافة لطمانية القلب لقوله تعالى **الا يذكّر الله تطمئن القلوب**» وذلك لما يصاحب الصوم من الانتظام في ذكر الله بصورة أكبر للصائم، والحرص على إداء الصلوات في أوقاتها بخشوع أكثر، وعلى إداء التواكل بانتظام أفضل، وكذلك الحرص على الكثير من العبادات والطاعات التي تقربنا إلى الله، مما يجعلنا أهلاً لأن **يُنَزَّلَ اللَّهُ سَكِينَتُهُ** ومحفظته ورحمته علينا، فتصفو نفوسنا وتطمئن قلوبنا وتنصلح أحوالنا.

وينعكس هذا الصفاء النفسي، والإطمئنان، القلي،

ترتمدي بسند حسن.

عدم الإسراف أو التبذير في الطعام والشراب: وإن ضاعت على الصائم الكثير من الفوائد الصحية الجسمانية والعقلية الروحية والمالية والصيام بلا شك له فوائد وفائدة علاجية شفائية لدرجة أن بعض الأطباء - حتى من غير المسلمين - يصفونه كوسيلة علاجية لبعض الأمراض، فقد ثبتت أحدث الدراسات في الغرب أن صيام شهر في السنة جدد خلايا الجسم، وصيام ثلاثة أيام في الشهر يظهر جسم من السموم والأدران التي هي مصدر الأمراض بسبب العلل للأبدان، فالامتناع عن الطعام والشراب لمدة تزيد عن أربعة عشرة ساعة ثم يتبعها بضع ساعات من الأكل والشرب هو نظام مثالي للجسم لتنشيط عملية تدمير الخلايا القديمة الهرمة والمريرة في الأعضاء المختلفة والبناء، وقد ثبت علمياً أيضاً أن النشاط والعمل الحركة العضلية أثناء الصيام للأشخاص الأصحاء يعمل على تحريك وتحليل وحرق الدهن في الأنسجة الشحمة

يقول «توم برنس» من مدرسة كولومبيا للصحافة: «إنني أعتبر الصوم تجربة روحية عميقه أكثر منها جسدية، فعلى الرغم من أنني بدأت الصوم بهدف تخليص جسدي من الوزن الزائد إلا أنني أدركت أن الصوم نافع جداً للتهدن، فهو يساعد على الرؤية بوضوح أكبر، وكذلك على استنباط الأفكار الجديدة وتركيز المشاعر، فلم تكن تمضي عدة أيام من صيامي في منتجع «بولنجز» الصحي حتى شعرت أنني أمر بتجربة سمو روحي هائلة» لقد صارت 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 الخلل الرهيب الذي يحيى فيه كثيرون من البشر، إنني أشعر بأنني مسؤول بشكل أو باخر عما يحدث لهؤلاء ولذا فأنا أصوم تكفيرا عن هذا». «إنني عندما أصوم يختفي شوقي تماماً إلى الطعام، ويشعر جسمي براحة كبيرة، وأشعر بانصراف ذاتي عن النزوات والعواطف السلبية كالحسد والغيرة وحب التسلط، كما تنتصرف نفسي عن أمور علقت بها مثل الخوف والارتباك والشعور بالملل. كل هذا لا أجد له أثراً مع الصيام، إنني أشعر بتجابوب رائع مع سائر الناس أثناء الصيام، ولعل كل ما قلت هو السبب الذي جعل المسلمين وكما رأيتهم في تركيا وسوريا والقدس يختلفون بصيامهم لمدة شهر في السنة احتفالاً جذاباً روحانياً لم أجده له مثيلاً في أي مكان آخر في العالم».

من يرغب في ثمرة الصيام فعليه بتطبيق السنة النبوية المطهرة

ولكى يوتي الصيام تماره المرجوه وفوادنه المنتظرة التي
نعلمها والتي لا نعلمها، فعلينا مراعاة اتباع سنة نبينا
المصطفى صلى الله عليه وسلم ففيها الخير كله والبعد عن
الشر كله - ولا شك ولا رب في ذلك سوء علمنا تقاصيل
ذلك ألم نعلمه - وفيها هناؤنا وسعادتنا وسلامة أبداننا
وانتشار حصورنا ومنتهاي صلاحنا، وغاية سلامتنا وتمام
عافيتنا، وراحة نفوسنا وذهاب همنا وغمتنا، بالإضافة إلى
حسن مآبنا بإذن الله، ومن سنة نبينا محمد صلى الله
عليه وسلم: السحور: لقول النبي صلى الله عليه وسلم
«تسحروا فإن في السحور بركة» متفق عليه. «والبركة هنا
تشمل كل الفوائد المعلومة وغير المعلومة».
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 أنس: كم كان بين الأذان والسحور
قال: قدر حمسين 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 الرطبة وإلا فالتمر والإلأاماء.

فعن أنس رضي الله عنه قال: كان النبي صلى الله عليه
 وسلم يفطر على رطبات قبل أن يُصلِّي فإن لم تكن رطبات
 فتمرات فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من ماء» آخرجه

انطلاقـة إيمـان فـي موسم الخـيرات

مرارة الجوع، وحرارة العطش؛ فيعطيه علية قلبها، وتنبسط إليه يده، ولها غرف رمضان بانه شهر المواساة والبر والخيرات والصدقات، وكان رسول الله (صلى الله عليه وسلم) في رمضان أجواد ما يكون؛ فهو أجدود بالخير من الربيع المرسلة، كما قال ابن عباس (رضي الله عنهما).
ولقد حُكِي عن يوسف الصديق (عليه السلام) أنه كان لا يعيش يوماً إلا على طعام، وبهذه خائط الأرض في مصر؛ فلما سئل في ذلك، قال: أخشى إذا شُبّعت أن أنسى جوع الفقراء! إن رمضان شهر فريد في حياة الفرد المسلم، وفي حياة الأسرة المسلمة، وفي حياة الجماعة الإسلامية، وأنا أسميها ربِّيَّعَ الحَيَاةِ الْإِسْلَامِيَّةِ، فَيَهُ تَتَحَدَّدُ الْحَيَاةُ كُلَّهَا: تتَجَددُ العقول بالعلم والمعرفة، ويتجدد المجتمع بالترابط والتواصل، وتتجدد العزائم باستباق الخير؛ إذ تكثر حواجزه، وتقل أسباب الشر ودواعيه، وتطرد ملائكة الخير شياطين الشر، وتفجر عن ذلك الحديث الشريف: «إذا جاء رمضان فتحت أبواب الجنة، وغلقت أبواب جهنم، وصفدت الشياطين، وفيه إيمان»؛ (نَادَى مَنَادٍ: يَا أَغْرِيَ الْخَدْرَ أَقْبِلَا، وَإِنَّ

البعير إلى عروب التسميس: إيماناً واحتساباً، فكان هذا الشهر تطهير الله من دنس السينات، التي ربما تورط فيها طوال عامه، وكان هذا الصيام حمام روحي يغتنس فيه سنوياً من أذران خطاياه، فخرج منه نظيفاً 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 مغتسلاً يومياً، يغتنس فيه المسلم كل يوم خمس مرات؛ فإن صيام رمضان مغتسلاً سنوياً، يكمم ما تقاوم به الصلوات الخمس من تنطير. يؤكد هذا أن رمضان ليس شهر صيام فقط، بل هو صيام بالنهار، وقيام بالليل؛ ففيه تمتلي المساجد بالمصلين الذين يقيمون الليل بصلة التراويح، وفيه جاء الحديث: «وَمَنْ قَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غَفُرَ لَهُ مَا تَقْدِمُ مِنْ ذَنْبِهِ». فما أحجلها وأرقها من حياة الإنسان المؤمن، أن يكون بالنهار صائم، وبالليل قافلاً، وهو بحسب بنشرة، وحبة لا ينبعات التساعية، التي كان الإسلام من الصلاة والحج، والصيام يعبر ت الجهاد الروحي للإنسان بمسك الإنسان طوعاً عن والشهوات كشهوة الجنس؛ تعالى. فهو يمتنع بارادته لأشياء التي يشتتها، ولا يمسيه لمهنة له؛ فهو يجوع إفداء، ويفهم وأمامه بارد شاشرة زوجه، وهي بجانبه، رحمة وعلبتها في حبيبه، إنه يرى إيمان الإنسان، وإرادته لاستعلاء الاختياري، الذي يدار الإنسان، حين تنتصر الطين والصلصال والحملة، وتنتصر إرادة الإنسان بطاقة، وسوق الروح الصاعدة على

فأشبع جوعه، وروي ظماءً. أحس بمقدار هذه النعمة، وقال حامداً لله تعالى: «ذهب الظلم، وابتلت العروق، وثبت الأجر إن شاء الله». هنا يحس الإنسان بفرحة فطرية، حين حل له ما كان محظماً عليه طوال يومه، وهو ما عبر عنه الرسول الكريم بقوله: «للحصائم فرحتان يفرجهما: إذا أفتر فرح بفطنه، وإذا لقي ربه فرح بصومه». **شهر التعاطف**
بالصوم كذلك يشجع الإنسان على الاعتناء بالآخرين، كم تسعى لخدمته أتطلب
إنسان؟! في الحديث القديسي-
سنة حين قال: «كل عمل ابن إله له أجر، وإنك لتعجب من تاثير هذا الشهر في الناس
الذين انقطع حبل الصلة بينهم وبين الله ربهم
وحاكمهم ورازقهم؛ فإذا هم يعودون إليه في
رمضان، ويعرفون المسجد، وتلاوة القرآن،

في مقدمتها: العبادات الشعائرية، التي اعتبرت من أركان الإسلام من الصلاة والصيام والزكاة والحج، والصوم يعتبر من أعظم سمات الجهاد الروحي للإنسان في الإسلام؛ ففيه يمسك الإنسان طوعاً عن الطعام والشراب والشهوات كشهوة الجنس؛ ابتغاء وجه الله تعالى، فهو يمتنع بارادته عن تناول هذه الأشياء التي يشتهر بها، ولا يمتد إلهياً إليها وهي ميسورة له؛ فهو يجوع وبجواره طيب الغذاء، ويظلم وأمامه يارد الماء، يمتنع عن مباشرة زوجه، وهي بجانبه، ولا يتناول السجائر وعلتها في جسمه، إنه اختبار حقيقي 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 والحمأة والمسنون، وتنتصر 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 وعلى أي حال، ليس لديه عقل يمنعه، ولا دين يردعه، ولا ضمير يحجزه. فإذا أراد أن يبول بالطريق أو في البيت أو في أي مكان. وإذا أراد أن يأكل وأمامه ما يوكل لم يزعه وازع عن الأكل؛ فكل ما يأكله فهو حلال له. أما الإنسان فهو الذي يتحكم في غرائزه، ويحكم عقله ودينه في أفعاله، حتى يتشبه بالملائكة؛ فيدعي الأكل والشرب ومباشرة النساء طوعاً واختياراً، مبتغيًا مثوابة الله وحده، متفرغاً عن حياة الذين عاشوا خدمًا لأجسادهم وغرائزهم، أسارى لشهواتهم، وهو الذين خاطبهم الشاعر أبو الفتح البستي قديماً في قصيدة حين قال:

يا خادم الجسم كم تسعى لخدمته اتطلب
الربح مما فيه خسران؟
أقبل على الروح واستكمل فضائلها فانت
بالروح لا بالجسم إنسان!
لهذا نسب الله تعالى -في الحديث القدسي-
الصوم لذاته المقدسة حين قال: «كل عمل أبين
آدم له إلا الصوم؛ فإنه لي وانا أجزي به، يدع
طعامه من أجلي ويدع شرابه من أجلي، ويدع
زوجته من أجلي، ويدع شهوتها من أجلي».
من أحلاه الله وجده تدرك الإنسان ذاته

الإنسان كان عجيباً، حفظ الله مرسداً الطبيعة، فيه عنصر مادي طيني، وعنصرو روحبي سماوي، فيه الطين والحمأة المسنون، وفيه الروح الذي أودعه الله فيه، وهذا واضح في خلق الإنسان الأول آدم أبا البشر «اذ قال ربكم للملائكة أتي خالق بشراً من طين فلما سوتته وتحللت فمه من روحه فجعلوه ساجدين» (ص: 72-71)، فلم يستحق آدم التكريم وسجدة الملائكة بعنصره الطيني، بل بالنفخة الروحية فيه.

وهذا الخلق المزدوج مقصود لخلق الإنسان؛ لأنّه مخلوق ليعيش في عالمين: عالم المادة وعالم الروح، وله تعامل مع الأرض وتوacial مع السماء، فهو في حاجة إلى ما يخرج من الأرض لياكل ويلبس ويعيش «وَمَا جَعَلْنَاهُمْ جَهَنَّمَ أَلَا يَأْكُلُونَ طَعَامًا وَمَا كَانُوا خَالِدِينَ» (الأنبياء: 8)، كما أنه في حاجة إلى ما ينزل من السماء من روح الله، ليرقى في مدارج المعرفة بالله، والإدراك للحق، والمحبة للخير، والتوفيق للجمال، وعمل الصالحت، وهذه زاد الإنسان بالغرائز التي تعينه على عمارة الأرض والاستمتاع بطيئاتها، كما زاد بالملائكة 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 الملائكة والأشواق الروحية قد تعلو به وتعلو حتى يتحقق بالملائكة المقربين، وقد يفضل بعضهم بمجاهدتهم. ومهمة الدين أنه يعلي الجانب الروحي على الجانب الطيني في الإنسان، فلا تطغى قبضة الطين على نفحة الروح، وليس هذا بالأمر الهين، فإن للطين ضغطه ووطاته على الإنسان، بضروراته وحاجاته ورغباته، والنفس أميل إلى اتباع الشهوات، واستثنال طريق الحق والهدى. لهذا كان لابد للإنسان من مواجهة نفسه، بسلاح الصبر وسلاح اليقين، حتى يصل إلى الإمامة في الدين، كما قال تعالى: «وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أَئِمَّةً يَهُدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَا صَبَرُوا وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يُوقِنُونَ» (السجدة: 24)، بـ«الصبر يقاوم الشهوات، وباليقين يقاوم الشبهات، حتى يحصل على الهدى الإلهي التي يتطلع إليها الأبرار من الناس (والذين) جاهدوا فيها لنذهبهم سبلنا وإن الله لمع المحسنين» (العنكبوت: 69).