

رمضان يكبح جماح النفس البشرية



يقول «توم برنر» من مدرسة كولومبيا للصحافة: «إنني أعتبر 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 تكد تمضي عدة أيام من صيامي في منتجع «بولنغ» الصحي حتى شعرت أنني أمر بتجربة 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 أصوم الآن رغبة في تطهير نفسي من كل ما علق بها خلال حياتي، وخاصة بعد أن طفت حول العالم لعدة شهور، ورأيت الظلم الرهيب الذي يحيا فيه كثيرون من البشر، إنني أشعر بأنني مسؤول بشكل أو بآخر عما يحدث لهؤلاء ولذا فأنا أصوم تكفيرا عن هذا. «إنني عندما أصوم يخفني شوقي تماما إلى الطعام، ويشعر جسمي براحة كبيرة، وأشعر بانصراف ذاتي عن النزوات والعواطف السلبية كالسسد والغفرة وحب التسلسل، كما تنصرف نفسي عن أمور عقلت بها مثل الخوف والارتباك والشعور بالملل. كل هذا لا أجد له أثر مع الصيام، إنني أشعر بتجاوب رائع مع سائر الناس أثناء الصيام، ولعل كل ما قلته هو السبب الذي جعل المسلمين وكما رأيتهم في تركيا وسورية والقدس يحتفلون بصيامهم مدة شهر في السنة احتفالا جذبا 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 المنتظرة التي نعلمها والتي لا نعلمها، فعلينا مراعاة اتباع سنة نبينا المصطفى صلى الله عليه وسلم فيها الخبر كله والبعد عن الشر كله – ولا شك ولا ريب في ذلك سواء علمنا تفاصيل ذلك أم لم نعلمه – وفيها هناؤنا وسعادتنا وسلامة أبداننا وانشراح صدورنا ومنتهى صلاحنا، وغاية سلامتنا وتمام عافيتنا، وراحة نفوسنا وذهاب همنا وغمنا، بالإضافة إلى حسن ما بينا بإذن الله، ومن سنة نبينا محمد صلى الله عليه وسلم: السحور: لقول النبي صلى الله عليه وسلم «تسحروا فإن في السحور بركة» متفق عليه. «و البركة 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: كل كان بين الأذان والسحور قال: قدر خمسين آية» متفق عليه.

تجصيل 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 فالماء.

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

الترمذي بسند حسن. عدم الإسراف أو التبذير في الطعام والشراب: وإلا ضاعت على الصائم الكثير من الفوائد الصحية الجسمانية والعقلية والروحية والمالية والصيام بلا شك له فوائد وقائية وعلاجية شفايئة 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 يطهر الجسم من السموم والأدران التي هي مصدر الأمراض وسبب العلل للأبدان، فالامتناع 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 والبروضة 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 يسمى بعملية الهدم، بعكس السكون والراحة

وينعكس هذا الصفاء النفسي، والاطمئنان القلبي بالتحسن الملحوظ على الكثير من الأمراض التي يكون للحالة النفسية والعصبية دور في حدوثها أو تنشيطها أو إظهارها، بل ينعكس الصيام ككل أيضا بتحسن واضح على كثير من الأمراض الأخرى.

انطلاقة الإيمان في موسم الخيرات

الفجر إلى غروب الشمس: إيمانًا واحتسابًا، فكان هذا الشهر تطهيرًا له من دنس السيئات، التي ربما تورط فيها طوال عامه، وكان هذا التطهير حمار روحي يغتسل فيه سنويًا من أدران خطايها، فيخرج منه نظيفًا طاهرًا، وهو ما عبر عنه الحديث النبوي الذي قال فيه (صلى الله عليه وسلم): «من صام رمضان لم يمسكه الشيطان»؛ فالاعتكاف في هذا الشهر من الصيام هو ما يقوم به الصلوات الخمس حماما أو مغتسلا 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 بالنهار، وقيام بالليل؛ ففيه تمتلئ المساجد بالمصلين الذين يقيمون للإصحاء بالسيوف؛ ولكن من حسن حظهم أن الملوك والسلاطين لا يعرفون قيمتها؛ فتركوها لهم، يستمتعون بها وحدهم بلا منازع.

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 أمسك طوال النهار عن الطعام حتى غشه الجوع، وعن الشراب حتى مسه الظما، حتى إذا جاء المغرب فأشبع جوعه، وروي ظماه.. أحس بمقدار هذه النعمة، وقال حامدا لله تعالى: «ذهب الظما، وابتلت العروق، وثبت الأجر إن شاء الله». هنا يحس الإنسان بفرحة فطرية، حين حل له ما كان محروما 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 بآلام الآخرين، وجوع الجائعين، وحرمان المحرومين، حين يذوق

وقفات رمضانية

صوم رمضان خير للمؤمن في الدنيا والآخرة

صوم رمضان خير للإنسان في دنياه وآخرته؛ فللصائم فرحتان: فرحة عند إفطاره، وفرحة عند لقاء ربه، وفي كل مكسب: فيجانب 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 الإرادة، عطوفا؛ حيث تتربى داخل نفسه سمة العطف على البائس والمحروم، وفي تحكمه في نفسه الأمانة بالسوء والبعد بها عن اللذات والشهوات كل الكسب، فتنتسمي النفس عن الرذائل والخبائث، ويشعر الإنسان بتغلبه على نفسه وقهره إياها، فتقوى شخصيته، ويصبح ذا نفع للمجتمع.

وفي الصيام يحفظ الإنسان لسانه وجوارحه عن المخالفات والمشاغبة ونحوها، ويعودها على ذلك. عن أبي هريرة (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): «إذا كان يوم صوم أحدمكم فلا يرفث (يفحش في القول)، ولا يصخب (لا يرفع صوته) فإن سابه أحد أو قاتله فليقل إني صائم» (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 علينا خير، وفي طاعته – سبحانه وتعالى – كل الخير؛ ففي صوم رمضان كسب لطاعة الله، وكسب لصحة الإنسان فما من فرض فرضه الله علينا إلا وفي أدائه مكسبان: مكسب في الآخرة وفي هذا خير الثواب، ومكسب الدنيا. وإنني لأرى أن كل فرض من فروض الله علينا لا يخلو 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 لازداد تمتعه بدنياه قبل آخرته، وازداد تقربه له تعالى.

فالمؤمن القوي البنية والصحة 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 للمريض والسليم.

ففي رمضان يخف الإفراط في الطعام فيرتاح القلب؛ لأن الصيام يعمل على تخفيض ضغط الدم المرتفع، وتخليص الجسم من الشحوم المتركمة، وتقليل كوليسترول الدم. وفي كل هذا كسب للقلب المريض؛ فما بالك من تأثير ذلك على القلب السليم؟ ولو التزمنا جميعا، ومريض القلب خاصة، بروح شهر رمضان، وتجنبنا الإفراط في الطعام، كما التزمنا في شهر رمضان؛ لتحسنت صحة مريض القلب، واستغنى تماما عن الدواء، وجنبنا القلب السليم عناء التخمّة والإفراط في الطعام، وما لها من أثر سيئ على القلب السليم قبل المريض. فالصيام ينقص الوزن فيتحسن مريض الروماتيزم، خصوصا مريض الروماتيزم المفصلي العظمي؛ حيث تلعب زيادة وزن الجسم دورا رئيسيا في حدوثه، وما يحدث في شهر رمضان من نقص في الوزن يكفي لإحداث تحسن في حالة المريض؛ حيث يقل الاحتكاك بين الغضاريف فيقل التهاب؛ ولذلك نلاحظ أن حالة مريض الأمراض الروماتيزمية التي تصاحب مريض السكر تتحسن كثيرا في رمضان بفضل الالتزام بتنظيم الأكل في هذا الشهر، ولو التزم هؤلاء المرضى بروح شهر رمضان طيلة شهر السنة لقلت شكواهم، وقلت حاجتهم للدواء، بجانب أن حالة مفاصلهم تتحسن فعلا.

والصوم يُحدث تحسنا ملاحظا في مرضى الصدر، خاصة مريض ربو الصدر، ولو التزم بروح شهر رمضان وتجنب الإفراط في طعامه وامتناء معدته لحال ذلك دون ارتفاع الحجاب الحاجز الذي يُحدث ضيقا في الحيز الصدري.

مرارة الجوع، وحرارة العطش؛ فيعطف عليهم قلبه، وتنشبط اليهم يده، ولهذا عُرف رمضان بأنه شهر المواساة والبر والخيرات والصدقات، وكان أجود ما يكون؛ فهو أجود بالخير من الريح المرسلة، كما قال ابن عباس (رضي الله عنهما). ولقد خفي عن يوسف الصديق (عليه السلام) أنه كان لا يشبع من طعام، ويده خزان الأرض في مصر؛ فلما سئل في ذلك، قال: أخشى إذا شيعت أن أنسى جوع الفقراء! إن رمضان شهر فريد في حياة الفرد المسلم، وفي حياة الأسرة المسلمة، وفي حياة الجماعة الإسلامية، وأنا أسميه «ربيع العقول والعلم والعرفة، وتجدد المجتمع بالترابط والتواصل، وتجدد العزائم باستناباق الخير؛ إذ تكثر حوافره، وتقل أسباب الشر ودواعيه، وتزد ملأكة الخير شباطين الشر، وقد عبر عن ذلك الحديث الشريف: «إذا جاء رمضان فتحت أبواب الجنة، وغلقت أبواب جهنم، وصفت الشياطين، وفي رواية: «نادى مناد: يا باغي الخير أقبل، ويا باغي الشر أقصر».

هذا الإحفاة الإسلامية، وتخليق أبواب النيران، وتصديق آل عمران.. دليل على أن لهذا الشهر منزلة جليلة، وأن له في حياة المسلمين رسالة عظيمة، وهو ما عبر عنه القرآن الكريم بتهيئة الجماعة المؤمنة للتقوى، كما قال تعالى: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (البقرة: 183) ومن راقب حياة المسلمين في كل عام قبل قدوم رمضان، وبعد رحيل رمضان يستيقن من هذه الحقيقة الاجتماعية الثابتة بالمشاهدة، 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 سمعناهم يقولون في خطبهم ودروسهم: من كان يعبد رمضان فإن رمضان قد مات، ومن كان يعبد الله فإن الله حي لا يموت. يحس القوم قوم لا يعرفون الله إلا في رمضان، كن ربانيا، ولا تكن رمضانيا! وإنك لتعجب من تأثير هذا الشهر في الناس الذين انقطع حبل الصلة بينهم وبين الله ربهم وخالقهم ورازقهم؛ فإذا هم يعودون إليه في رمضان، ويعرفون المسجد، وتلاوة القرآن، وبعضهم يصوم هذا الشهر إن لم يزاو الصلاة.