

شهر رمضان وأثره

الروحي والنفسي والجسدي والاجتماعي على الصائمين

الدكتور بلقاسم شتوان

جامعة الأمير عبد القادر-قسنطينة

في كل عام يهل هلال شهر رمضان بروحه وريحانه على المسلمين ويتزل عليهم ضيفا بفضلته وبركته ليجلد فيهم الهمم العالية والمعاني السامية والمشاعر النبيلة، ويظهرهم من أدن الحياة ومشاق الشهوات وأتعاب الحياة وهواجس الأفكار ومشاكل الدنيا ويذكرهم بالله تعالى ويحرك في المؤمنين نوازع الفطرة السليمة ويحثهم على الأخلاق الفاضلة والرجوع إلى ربهم ومحاسبة أنفسهم ومراجعة أعمالهم فيستيقظ المؤمن من غفلته ويؤوب إلى ربه بالتوبة والاستغفار والعبودية والاستسلام والصيام والقيام والذكر وتلاوة القرآن .

فالإنسان جبل على مشاعر وعواطف وغرائز وحب البقاء والرغبة في الشهوات والتعلق بالدنيا وحب المال وفي ذات الوقت جبل أيضا على الغفلة والنسيان والشروذ والذهول والحمول والركون إلى الراحة والوقوع في الخطأ لقوله صلى الله عليه وسلم (كل ابن خطاء وخير الخطائين التوابون)¹ فاحتاج إلى مذكر دائم لقوله تعالى: (وذكر فإن الذكرى تنفع المؤمنين)² وكتب الصيام شهرا في العام لينوع في أساليب التربية والتعليم ويعالج الانحرافات المختلفة ويظهر المؤمنين من الأدران المتنوعة والأمراض المختلفة والتقصير المتكرر .

وتجتمع في شهر رمضان المبارك عوامل كثيرة لتربية الأفراد والمجتمع والأمة ومعالجة

1 - حديث أخرجه الإمام الترمذي سننه كتاب صفة القيامة والرفائق والورع ج4 ص659 رقم الحديث

2499

2 سورة الذريات آية 55

الحياة الإنسانية من مختلف الجوانب .فرمضان شهر القرآن الكريم الذي من الله به على البشرية بالهداية والنور، ففي هذا الشهر أنزل الله القرآن من اللوح المحفوظ إلى السماء الدنيا، وفي هذا الشهر بدأ نزول القرآن وحيا على قلب رسول الله صلى الله عليه وسلم، وفيه اكتمل نزوله، وفيه كان جبريل عليه السلام يدارسه مع النبي صلى الله عليه وسلم كلملا، وفي آخر رمضان من حياة النبي صلى الله عليه وسلم عرضه كاملا عليه مرتين، قال الله تعالى: ((شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس: وبينات من الهدى والفرقان))¹ وقال تعالى: ((إنا أنزلناه في ليلة القدر))² والقرآن الكريم هداية ونور، وتربية واصطفاء وتوجيه وبناء، ومدرسة ومعهد، ولذلك حث الرسول صلى الله عليه وسلم على تلاوة القرآن الكريم بشكل عام، وخص شهر رمضان بالمزيد من ذلك، لتعهد القرآن في رمضان والرجوع إليه تلاوة وتعبدا، تعلما وتعلیما، تربية وتهذيبا، فهما وتطبيقا .

أولاً: الآثار الروحية: إن شهر رمضان يضيفي تربية روحية للمسلم وذلك ليرعى الجوانب الروحية في نفسه، ويرتقي بها في الملأ الأعلى، فيراقب الله تعالى في أعماله وأقواله، وفي سره وعلمه، وهذا ما أراده رب العزة في الحديث القدسي عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: قال الله عز وجل: (كل عمل بن آدم له إلا الصيام، فإنه لي وأنا أجزي به، والصيام جنة)³ أي وقاية من النار، أو وقاية من المعاصي والشهوات، وفي رواية (كل حسنة بعشر أمثالها إلى سبعمائة ضعف إلا الصيام فإنه لي وأنا أجزي به)¹ وفي رواية: (يترك طعامه وشرابه وشهوته من أجلي، الصيام لي، وأنا أجزي

1 سورة البقرة آية 185

2 سورة القدر آية 1

3 حديث أخرجه الإمام البخاري كتاب اللباس باب ما يذكر في المسك ج 5 ص 2215 رقم الحديث

وهذه التربية الروحية تسمو الروح على المادة، وتعلق برها، وتتخلص من أدرانها وشوائبها، وتستعين بالصيام لإزالة الأثام عنها، وتكفير السيئات والذنوب التي وقعت من صاحبها، فتعود إلى ربها نقية، ميرة طاهرة، وهذا ما بينه المصطفى عليه الصلاة والسلام بقوله: (من صام رمضان إيمانًا واحتسابًا غفر له ما تقدم من ذنبه)²، وهكذا يعلن الصائم توبته الخالصة في رمضان، ويتبرأ من كل ما صدر منه من سوء، ويلتزم بحظيرة

الدين وأحكام الشرعية، ويستيقظ وجدانه إلى طاعة الله تعالى، ويتقرب إلى الله، ويستمتع بعبادته، ويقبل على الخير والبر، والصدقة والعطاء، وترتاح نفسه في رمضان، ويحس أن أعماله مرفوعة مقبولة، وأن ينابيع الجنة تفيض عليه، وأن موارد النار تجف أمامه، وأن الشيطان يعلن خسارته وإفلاسه في هذا الشهر وهو ما أكدته رسول الله صلى الله عليه وسلم بقوله: (إذا جاء رمضان فتحت أبواب الجنة، وغلقت أبواب النار، وصفدت الشياطين أي قيدت)، ونادى مناد في كل ليلة يا طالب الخير هلم، يا طالب الشر أمسك¹

وتنجه الروح إلى بارئها بالتضرع والدعاء، وهي توقن بالإجابة مصداقاً لقول الله تعالى: ((وإذا سألك عبادي عني فإني قريب، أجيب دعوة الداع إذا دعان فليستجيبوا لي ن وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون))²، وهو ما رغب فيه رسول الله صلى الله عليه وسلم وبينه بقوله: (إن للصائم عند فطره دعوة لا ترد)³، ولذلك يستحب للصائم أن يدعو عند إفطاره

أرواه البخاري

2 رواه البخاري

أرواه البخاري

2 سورة البقرة آية 186

3 رواه الإمام البيهقي ويؤيده ما رواه الإمام أحمد والترمذي وحسنه ابن ماجه وابن حبان أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (ثلاثة لا ترد دعوتهم : الصائم حين يفطر، والإمام العادل، ودعوة المظلوم)

فيقول: (اللهم إني لك صمت وبك آمنت وعلى رزقك أفطرت، ذهب الظمأ، وابتلت العروق، وثبت الأجر إن شاء الله، اللهم أعنا على الصيام والقيام، وغيض البصر، وحفظ اللسان) ⁴ ويستحب أن يردد ليلة القدر

(اللهم إنك عفو كريم تحب العفو، فاعف عني) ⁵ وفي شهر رمضان ترتفع أكف الضراعة إلى خالقها تطلب المغفرة والقبول، وتعلن التوبة من الذنوب، وتظهر الندم على ما فات، وترتجوا نحو السيئات، وتقبل على الرحمن الرحيم بقلوب خاشعة، تطمع في عفوه، وتطمح إلى جنته الفردوس الأعلى، صحبة الأنبياء والصديقين والشهداء والصالحين وحسن أولئك رفيقا، وهذا أهم هدف للصيام، كما حددته هذه الآية في قوله تعالى: ((يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون)) ¹.

فالصيام وسيلة للتقوى - خوفا من الجليل، وعملا بالتزليل، واستعداد ليوم الرحيل - والتقوى هي الغاية القصوى في الدين، يؤدي صاحبها الطاعات والأعمال الصالحة، ويتقي المحرمات، ويتعد عن اقتراف المحظورات، ويجتنب السيئات، فيكون في المكان الذي أمره الله فيه، ويغيب عن الموطن الذي حظره الله عليه.

وتصل الناحية الروحية عند الصائم إلى قمته وعليائها في العشر الأخيرة من رمضان وخاصة في أعظم لياليه، وأفضل ليلة فيه على الإطلاق، وهي ليلة القدر ((وما أدراك ما ليلة القدر ليلة القدر خير من ألف شهر، تنزل الملائكة والروح فيها بإذن ربهم من كل أمر،

4 حديث رواه الإمام أبي داود في سننه كتاب الصوم باب القول عن الإفطار ج2 ص306 رقم الحديث 2357

5 حديث رواه الحاكم في مستدركه كتاب الدعاء والتكبير والتهليل باب الدعاء ج1 ص712 وقال حديث صحيح ولم يخرجاه

1 سورة البقرة آية 184

سلام هي حتى مطلع الفجر¹ ، فيتجه الصائم إلى السماء بشفاقة وإحساس مرهف، ونفس رضية، وروح صافية، ويحرص على تقديم العمل النافع، والسلوك المفيد، والخير العقيم، لأن الله تعالى وعده — على لسان نبيه صلى الله عليه وسلم — بمضاعفة الثواب على الأعمال في رمضان، لما جاء في الحديث النبوي الشريف (من تقرب فيه بخصلة من الخير كان كمن أدى فريضة فيما من سواه، ومن أدى فريضة فيه كان كمن أدى سبعين فريضة فيما سواه)²

ثانياً: الآثار النفسية: إن للصيام أثر على تربية نفسية الصائم وذلك لحاسبة الذات، وكسر الشهوات، وردع النفس عن ارتكاب السوء، أو التفكير فيه، ويتجه الصائم إلى مجاهدة النفس، وتقوية الإرادة، والوقوف على العزيمة الصادقة، وطرد التردد، ويطلب التسامي الإنساني والارتقاء في الكمال، ومغالبة الأهواء التي تترع إلى الرغبات الجائحة فتخرج صاحبها عن حد الاعتدال والاستقامة

و تطهر النفس من أوضاعها، وتستكمل الفضائل والصفاء، وهذا ما أراده الشاعر بقوله:

أقبل على النفس واستكمل فضائلها
فأنت بالنفس لا بالجسم إنسان

ومن ذلك:

أ - من آثار الصيام على النفس تعليم الصبر

في شهر رمضان يتعود الصائم على الصبر ويتمرن على المصابرة، لأن شهر رمضان شهر لصبر كما وصفه المصطفى صلى الله عليه وسلم بقوله: (الصيام نصف الصبر)¹ وفي

1 سورة القدر آية 2-5

2 هذا جزء من حديث رواه ابن خزيمة في صحيحه والبيهقي وابن حبان

1 رواه ابن ماجه عن أبي هريرة رضي الله عنه مرفوعاً

شهر رمضان ----- د. الدكتور بلقاسم شتوان
حديث آخر قال عليه السلام: (وهو شهر الصبر، والصبر ثوابه الجنة) ² فالصائم في شهر
رمضان

يتعلم كيف يصبر عن ترك المعاصي والبعد عن الشهوات، والصبر على الطاعات
وذلك بتعويد نفسه الصبر على عدم تناول الطيبات من الحلال الطيب المباح من طلوع
الفجر إلى غروب الشمس إرضاء وطاعة لله تعالى، وامتنالا لشريعته وطمعا في ثوابه
ومغفرته. فيصبر الصبر عنده شكيمة وعادة وخلقا.

ب - من آثار الصيام تربية الصائم على جهاد النفس ومخالفة الهوى. فالصيام يربي
الصائم على جهاد نفسه ومخالفتها للهوى وحملها على الشجاعة في الحياة والإقدام على
المصاعب وحثها على التضحية والبذل والعطاء، وتدريبها على جهاد الأعداء والصمود في
المعارك والحروب، والثبات على الحق والثقة بالنصر دون جزع وخوف .

ج - من آثار الصيام تربية الصائم على الفضائل. فشعيرة الصيام تربي الصائم على
حب الأخلاق الفاضلة واجتناب الرذائل والبعد عن الحرام والفساد، والتحرز من الشر
والآثام، واتباع الخلق الكريم والسلوك القويم، وحسن المعاملة مع الآخرين بالكلمة الطيبة
واللسان العفيف، وكظم الغيظ، وضبط الانفعال وكبح جماح الغضب، فيرقى الصائم
الصادق إلى أوج المثالية الإنسانية فيقابل السيئة بالحسنة، ويعفو عن المسيء، ويصفح عن
المعتدي، ويمنح الإحسان للناس، ويتمثل بالمؤثرة والجلود والكرم، ويتزع عن الشح والبخل
والأنانية ويتعد عن القيل والقال والانحراف وبهذا يتمثل قوله صلى الله عليه: (إذا كان صوم
أحدكم فلا يرفث¹ ولا يصخب²، فإن سابه أحد أو قاتله فليقلل إني صائم، إني صائم)³

2 هذا جزء من حديث رواه ابن خزيمة

1 أُرِفَت بحركة الجماع، الفحش القاموس المحيط للفيروزآبادي طبعة مؤسسة الرسالة ص 170

2 أصبح بحركة شدة الصوت القاموس المحيط ص 104

3 رَوَاهُ سُحَارِي

كما أنه صلى الله عليه وسلم يحذر من مجرد الامتناع عن الطعام والشراب في رمضان وسوء الأخلاق، وفساد الطباع، وادعاء الصيام فيقول: (من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه) ¹.

د - من آثار الصيام تربية الصائم على الصدق. فالصيام يربي نفس الصائم على الصلح ويعوده عليه لأن الصائم يصدق مع ربه في العبادة

ولهذا الخلق يتعود الصائم الصدق مع الناس، لأن الصيام سريين العبد وره حيث يراقب الصائم ربه في نهاره ليكون أميناً على ذلك. ويتحلى الصائم بحسن السمات ويتزهد عن الفخر والرفث واللغو والعبث .

ثالثاً: آثار الصيام على الجسم: فالصيام له أثر واضح في تربية الصائم جسدياً ويتحلى ذلك في تنظيم أوقات الطعام والشراب، واستراحة المعدة فترة من الزمن لتجديد حيويته ونشاطها، وإذابة ما علق بالجسم من دهون وشحومات وذلك ليمتد الاستطباب بالصيام وفي هذا الشأن يقول عليه الصلاة والسلام: (صوما تصحوا) ² فالصيام يداوي علل الجسم وأهواء النفس، وطرد السموم المتراكمة، ومساعدة الكبد على تعديل المدخرات الغذائية، وراحة الجهاز الهضمي عامة والأمعاء خاصة، وهذا مصداقاً للقول المأثور " المعدة بيت الداء، والحمية رأس كل دواء " فلأجل هذا يجب التحرز من العادات الذميمة التي شاعت بين الصائمين من الإسراف في ألوان الطعام والشراب التي تحتضنها العين برفق وتتلصص لها الشفاة قبيل الآذن وتمتلئ بها المعدة والأمعاء حتى التخممة عند الإفطار، فتسيطر على الصائم شهوته للطعام والشراب فيتعلم الشره الزائد والشبع المفرط، وينسى الالتزام بالآداب الشرعية التي تحقق أهداف الصيام وغراته، حيث يتم ذلك بالإقتداء بالمصطفى والحكيم المجتبي محمد رسول الله صلى الله عليه وسلم حيث كان لا ولن يجمع بين طعامين متنافرين، ويكتفي

1 رواه البخاري

2 رواه الطبراني في الأوسط عن أبي هريرة رضي الله عنه ورواه ثقة

بالقايان، وذلك بالفطر على ثمرات أو ماء أو شراب، ويصلى المغرب، ثم يتناول القليل من الطعام، وبعد ذلك يؤدي صلاة العشاء والتراويح. وبهذا الإقتداء بالرسول الكريم يحقق الصائم تزكية بدنية وذلك لما ورد في الحديث الشريف (لكل شيء زكاة

وزكاة الجسد الصوم)¹ وهذا للمعنى أشار إليه القرآن العظيم في قوله تعالى ((وكلوا واشربوا ولا تسرفوا))² وبهذه التربية الجسدية للصائم تتحرر نفسه من الشهوات الطاغية التي يتسرب

منها الشيطان الرحيم الذي يجري من ابن آدم مجرى الدم، فيأتي الصيام ليضيق مجاريه ويهذب رغباته ليتم التوازن بين عقله وروحه، ويكبح فيه جماح الغرائز ويعنعه من البطر ويصده عن الطغيان ويلجم ملذاته ويصده عن الانغماس في الشهوات، ويعوده على تحمل الجوع والعطش فيتغير سلوكه .

رابعا: أثر الصيام التربوي في التكافل بين أفراد المجتمع: في شهر رمضان تحلى التربية الاجتماعية بين أفراد المجتمع ويظهر التكافل الاجتماعي بينهم حيث يحس الغني بمشاعر الفقير، ويعطف الكبير على الصغير ويحنو القوي على الضعيف، ويشارك الناس بعضهم بعضا في الإمساك عن الطعام طول النهار، والإفطار سوية عند الغروب، والأكل الخفيف المعتدل عند الأسحار، وتتجه الجموع الغفيرة من الصائمين إلى بيوت الله تعالى حرصا على صلاة الجماعة في المساجد، ويتشارك الجميع، ويلقّي الحم الكبير في صلاة التراويح ويحرص على قيام الليل وصلاة التهجد ويجتمع الأقارب وذوي المودة والأصدقاء على المواعيد ويظهر من مجموع ذلك وحدة المجتمع وانصهاره فتزداد صلة الأرحام ويتحول المسلمون إلى أسرة واحدة متمثلين صفة المؤمنين التي بينها الرسول الكريم بقوله:

1 - طرف من حديث رواء ابن ماجه عن أبي هريرة رضي الله عنه

2 - سورة الاعراف آية 34

(مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تدلّى له سائر الجسد بالسهر والحمى)¹

وقوله صلى الله عليه وسلم: ((المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً))² ويحدد رسول الله صلى الله عليه وسلم الضابط لهذا التعاون والترابط بين المسلمين بمبدأ واضح وشامل ومثالي، فقال عليه الصلاة والسلام: (والذي نفس محمد بيده لا يكمل إيمان أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه)³

فيقدم المسلم لأخيه المسلم مساعدة، ويأخذ بيده إلى كل خير، ويرشده إلى أقوم السبل، ويشدّ أزره في الصعاب، ويقدم له النصيح، ويفرج عنه الكرب، ويواسيه في المصائب ويقف بجانبه في الملمات في كل حين، وفي ظلال رمضان بشكل خاص، وهذه غلبة ما يصبو إليه من تحقيق التعاون الذي دعا إليه القرآن الكريم بقوله تعالى: ((وتعاونوا على البر والتقوى، ولا تعاونوا على الإثم والعدوان، واتقوا الله))¹، فتمتد الأيدي في رمضان على البر والإحسان، ويقوم الأغنياء بمساعدة المحتاجين، ويساهم القادرون بحاجة الفقراء والمحرمين .

وتظهر مما سبق الحكمة في اعتبار الصيام أحد أركان الإسلام، والسّر في أنه أحد الدعائم الأخلاقية والدينية، وأنه عبادة بدنية وروحية وتربية اجتماعية وجسدية، لتطهير الروح، وسمو النفس، ورفقي المجتمع، وسلامة الجسم، وامثال الأوامر الشرعية، وتقديم الشكر لله تعالى على نعمه، وفي الصيام يصلح البدن، ويصفو القلب والفؤاد وتغف الجوارح والأعضاء. وتنزه الخواطر والأفكار، وتقل نزعات الشر والشيطان، ويكثر الخير والطاعات

1 رواه البخاري عن النعمان بن بشير رضي الله عنه

2 رواه البخاري عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه

3 رواه الإمام أحمد والنسائي عن أنس رضي الله عنه

1 سورة المائدة آية 2

شهر رمضان ----- د. الدكتور بلقاسم شتوان

ليكون في أوله رحمة، وفي أوسطه مغفرة، وفي آخره عتق من النار، ويكون دورة تدريبية لباقي الشهور.

نسأل الله تعالى أن يرزقنا الشكر على فضله، والقدرة على أداء حقوقه، والالتزام بشعره، وأن يجعلنا من الصائمين الصادقين نهاراً، القائمين العابدين العاكفين ليلاً، وأن يعيننا على غض البصر وحفظ اللسان، وأن يتقبل منا الأعمال. والحمد لله رب العالمين.