رياضة الصوم

للأستاذ عبد الحميد المشهدى

" يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج
ومن لم يستطع فليصم ، فإن الصوم له وجاء "
(حديث شريف)

يسير الجهاز الهضمى فى الإنسان طبق قانون ثابت ونظام محكم ، وبقدر ما يستقبل من أنواع الأطعمة والأشربة ويطهى منها ، يقدم للدورة الدموية غذاء ، وبقدر ما يتوفر لدى هذه الدورة من احتياطى الدم ، تنبعث الحرارة فى المجموع العصبى ويرهف الحس ، وتتنبه الميول الجنسية تنبها ليس له علاج مشروع إلا الزواج .

وقد تحول عوامل مختلفة دون الزواج ، فيظل المرء فى عراك دائم بين العقل والقلب ، أو بين الهوى والهدى ، يرهبه وعيد الله فى آياته ، وتروعه الأمراض التناسلية المهددة فى صحته ، وقد يرغبه الطمع فى سماحة الله وعفوه ، وأمل المرزوق من المأزق دون خطب ، ولكنه فى كلتا الحالين إما فريسة للضغط الدموى والإلحاح العصبى ، وإما فريسة الرذائل الخلقية والاجتماعية والصحية ما لم يجد هذا الضغط — فى حالة عدم الزواج — متنفسا أو مخففا ، ولا طريق إلى هذا التخفيف إلا الصوم ، وهذا ما يعنيه الحديث الكريم " يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج ، ومن لم يستطع فليصم فان الصوم له وجاء " . وهذا بلا شك كشف إسلامى جليل الشأن ، رفع الغطاء عنه النبى الأمى قبل أن تعرف الدورة الدموية ووظيفتها فى جسم الإنسان بقرون ... ...

وليس المقصود من هذا صيام رمضان فحسب ، وإنما المقصود أن يحتفظ بهذا الدواء كوسيلة لمعالجة الفيضان الدموى والضغط العصبى لكل من أحس بقرب الهزيمة أمام عصابه وغالبته عوامل النفس والشيطان .

وقد تجفل بعض النفوس من مرارة الجوع وذل الحرمان ، فتماطل وتسوف فى تعاطى الدواء لتضمير النفس ذائبا فى كأس الصوم ، فما دام ذلك على سبيل الترغيب والاختيار ، فكتب الله الصيام على القادرين شهرا فى كل عام ليكون هذا التضمير إحدى فوائده العظيمة وآثاره الجلى . قال صلى الله عليه وسلم : " إن الشيطان ليجرى من ابن آدم مجرى الدم ،

فضيقوا عليه مجاريه بالجوع ، ومثل الجوع يساعد فى غض البصر عن محارم الناس ، لاسيما وقد عفا الاسلام عن نظرة الفجاءة ، ولا يشجع على النظرة الثانية والإمعان فيها ، إلا استجابة المراكز العصبية لنداء العيون ، فاذا لم تستجب لها هذه المراكز بسبب الخضوب المترتب على الصيام — انصرفت الأنظار وتركت حلمها — غير آسفة — عالما ماؤه الاستهتار والحيوانية ، وانشره والإباحية . قال صلى الله عليه وسلم : " لا تتبع النظرة النظرة فإن لك الأولى وليست لك الثانية " ، بينما يقول المسيح عليه السلام " كل من نظر إلى امرأة ليشتهيها فقد زنى فى قلبه ، فان كانت عينك اليمنى تعثرك فاقلعها وألقها عنك ، لأنه خير لك أن يهلك أحد أعضائك ولا يلقى جسدك كله فى جهنم " .

على أن الصوم من شأنه تجفيف الجهاز الهضمى من الرطوبات وفناء الرواسب المتخلفة من كثرة الأطعمة وتقليل الفازات الضارة ، كما ذكر ذلك الحكيم ابن سينا مفصلا فى كتابه . قال صلى الله عليه وسلم " ما ملأ آدمى وعاء شرا من البطن ، بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه ، فان كان لا محالة ، فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه " وقالت عائشة رضى الله عنها " أول بلاء حدث فى هذه الأمة ، بعد نبيها ، الشبع . فان القوم لما شبعت بطونهم سمنت أبدانهم فضعفت قلوبهم و جمحت شهواتهم " .

لعل هذا بعض ما يترتب على الصوم من الناحية المادية ، أما ما يمكن أن يترتب عليه من الناحية الروحية فسل هؤلاء الذين ضمرت أبدانهم وصفت نفوسهم وشفت أرواحهم ونفذت بصيرتهم ، واستوت نواميس الحياة أمامهم ، وذلت الصعاب تحت أقدامهم ، فصارت بدايتهم نهاية غيرهم ، وساعتهم دهرا فى حياة سواهم " أولئك الذين هداهم الله وأولئك هم أولوا الألباب " .

فلو أن إنسانا حاول أن يكون مجرد تساح لمؤلفات الإمام الغزالى فى سنى حياته لعجز قبل الوصول إلى منتصف الشوط ، فكيف بتأليفها وتحيصها ومراجعة مراجعها وتدوينها فى ضوء ذبالة زيت بأعتة متهافتة ؟ ؟

الذى لا شك فيه أن مثل محيى الدين بن عربى والسهروردى والجيلى والغزالى وغيرهم ، قد منحهم الصوم قوة خارقة للعادة فاجتازوا برزخ الشريعة إلى نهر الحقيقة فشربوا حتى علوا ثم درسوا ودونوا من العلوم والمعارف المختلفة ما تحير كثرته وعمقه الألباب ، وهكذا يقول الله : " وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللَّهُ " وفى الحديث " ما من عبد يخلص لله العمل أربعين يوما إلا ظهرت ينابيع الحكمة من قلبه على لسانه " . وأكثر مفسرى هذا الحديث على أن الصوم هو العمل الذى لا يعتوره الرياء لأنه سر بين الصائم وربه وقد استدلوا بقول الرسول الكريم عن ربه " كل عمل بن آدم له إلا الصيام فإنه لى وأنا أجزى به " .

وما كان لفلاسفة المصريين القدامى واليونان الذين فتنوا الدنيا بذهنياتهم و إنتاجهم ، وما كان للهتما غاندى الزعيم الهندى المعروف أن يصل إلى مثل مكانته الأدبية والروحية فى بلاده إلا بفضل ما أخذوا أنفسهم به من رياضة الصوم . ويقول أحد فلاسفة أوربا الحديثة : إن الصيام هو سر فلسفة الإسلام العظيمة .

* * *

إن فى مفاجأة رمضان للنظام الذى ألفه الناس طيلة العام طعاما وشرابا ومتعة — ما جعلهم يدركون أثر النعمة بعد الحرمان ، ولذة الإباحة بعد المنع ، و جمال الرى والشبع بعد الجوع والعطش ، و إذا أحس الناس بجلال هذه النعم جازوها شكرا لله على آلائه وسخاء على الفقراء والمعوزين ، وما كان للأغنياء أن يتذوقوا مرارة الجوع إلا عن طريق فريضة الصوم ، وعندها يكون عطفهم على ذوى الحاجات والمعوزين أسرع من صدى ضراعتهم إحساسا بهذا الدور المشترك مر بأمعائهم وزار مرائرهم .

لقد سوى الله بين الفقراء والأغنياء وبين الملوك والسوقة فى الحرمان من اللذائذ والكف عن المفطرات شهرا كاملا . والمساواة فى الحقوق والواجبات من أسمى ما جاءت به الشرائع السماوية ، وأجل ما تسعى إلى تحقيقه الشرائع الوضعية ، على ما فى ذلك للأغنياء من عبر وتزكية ، وللفقراء من عزاء وتسلية . قال الرسول الأمين " الناس سواسية كأسنان المشط . . . لا فضل لعربى على عجمى إلا بدين أو عمل صالح " .

إن قيامة الإنسان على نفسه ووقوفه أمام المفطرات فى نهار رمضان وقفة المستعصم ، مما يركز فى النفس عوامل القناعة ، وأسباب الاحتمال والمجالدة ومغالبة الخطوب والأحداث ، و إذا تسلح الإنسان بهذه الأسلحة ، ملك على الزمن زمامه ودانت له أعنة الصعاب ، فتراه فى سلمه ذلك المكافح الجلد ، والمرزوء الراضى بما رزئ به ، وفى حربه ذلك الجندى الشجاع والمحارب الصامد الصبور .

وإن جوانب التاريخ لتفوح بشذى البطولة الإسلامية بصفة عامة والمصرية بصفة خاصة وهذه صفحاتهم البيض فى حرب المكسيك والسودان و بلاد العرب تزين هامة التاريخ وتشهد لهم بالمزايا الحربية العالية . وكل ذلك بفضل ما تبعثه فضائل الصوم فى نفوس الجنود الصادقين من الجد والاحتمال لمضنيات الجوع والعطش ولافحات الحر الشديد . وفى الحديث " الصوم نصف الصبر " .

إن سواد المسلمين لا يصومون ، أو إن سواد الصائمين لا ينتفعون بصيامهم ، وما صيامهم إلا مجرد تغيير لمواعيد الطعام عندهم ، فضلا عما يضاف إلى هذه الموائد من مبتكرات رمضان وتقاليده ، مما أفقدهم ثمار الصوم وآياته ، وأفقدهم معه الاقتناع بما ورد على لسان العلماء

والحضارة والتمدين في تلك الأمة ، وعلموا أنهم منه في موطن الداء ومكان العلة ، وأنهم صورة مشوهة للإسلام أمام الأغيار ، فسلحوا ضده بهم ، وكانوا حربا عليه معهم من حيث يشعرون أو لا يشعرون ، وكأن الحديث الشريف يخاطبهم حين يقول " رب صائم ليس له من صومه إلا الجوع والعطش " بل كأن الشاعر قد عناهم على لسان الإسلام بقوله :

وأبناء تخذتهموا دروعا ... فكانوها ولكن للأعادى

وحلتهموا سهاما صائبات ... فكانوها ولكن في فؤادى

إن الإسلام من حيث هو ، دين قويم ، وإن الصيام من حيث هو ، شرعة عالية وفريضة سامية ، متى سوّرت بشروطها وأركانها ، وأحيطت بآدابها ومستلزماتها ، وإلا فإن المسلمين شيء والإسلام شيء آخر ، وفرق كبير في هذه الحالة بين المسلمين والإسلام .

فِطْرَتَ ٱللَّهِ ٱلَّتِي فَطَرَ ٱلنَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ ٱللَّهِ ذَٰلِكَ ٱلدِّينُ ٱلْقَيِّمُ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ ٱلنَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ .

عبد الحميد المشهدى