

## النفحة الثانية: من أسرار الصيام

إن المتفحص لأسرار الصوم وحكمه، المتبع لما انطوى عليه من فوائد جمعة ومنافع كثيرة، يقف مشدوه الحال سادر البال، لأن الصوم توطئة لكل أبواب الفضل وخصال الخير، من ذكر ودعاء، وصدقة وتلاوة قرآن وصبر وعراك للنفس والهوى، وصراع مع الشيطان واحتساب للأجر الجزيل عند الحق سبحانه، ويستشف العديد من أسراره أرباب القلوب المخبئة لله التي تعرّت من عِلل الهوى وآفات التقصير، ولنا أن نعدد بعض هذه الأسرار النبيلة.

### □ أولاً: التلازم بين الصوم والتقوى:

والتقوى هي من ثمار الصوم، ذلك لأن الصيام كما ورد جُنة - أي وقاية - وهذا التشبيه يكسب الصوم متانة عظيمة في نفسه وما تشعب فيه من الخير والفضل، لأنّ التقوى تعتبر حارساً أميناً للصائم من كل المآثم والمهلكات، التي من شأنها أن تودي به إلى النار، تماماً كالمقاتل الذي يحتمي بأي جنة في ساحة القتال والتي من شأنها أن تمنعه الهلاك والحتف، ومن هنا نجد أن الحق سبحانه وتعالى في آية الصيام صدر نداءه للمؤمنين بفريضة الصيام، ثم ختم هذا النداء بخاتمة الثقى فقال تعالى: ﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لِمَلَّكُمْ تَنَفُّونَ ﴿١٨٣﴾﴾ [البقرة: 183] و«لعل» هنا ليست للترجية، إذ من المحال أن يترجى الخالق من مخلوقه شيئاً، إنما هي بمعنى «كي»، أي: كي تتقوا.

يقول ابن القيم: وللصوم تأثير عجيب على حفظ الجوارح الظاهرة، والقوى الباطنة وحميتها عن التخليط الجالب لها المواد الفاسدة التي إذا استوت عليها أفسدتها، واستفراغ المواد الرديئة المانعة لها من صحتها، فالصوم يحفظ على القلب والجوارح صحتها، ويعيد إليها ما استلبته منها أيدي الشهوات، فهو

من أكبر العون على التقوى.

ولأهمية العلاقة بين الصوم والتقوى نجد أن النبي ﷺ أكد عليها وهو يعالج نفوس الشباب الذين يتطلعون إلى الزواج، إلا أنهم لم يملكوا الباءة بعد، فأمرهم ﷺ بالصوم، لأن الصوم يضيق مجاري الشيطان، والشيطان يجري من ابن آدم مجرى الدم، والصوم من أبرز السبل التي تكسر النفس وتطرد الشيطان، قال ﷺ: «كما جاء في الصحيحين: عن عبد الرحمن بن يزيد، قال: دخلت مع علقمة والأسود على عبد الله ﷺ فقال عبد الله: كنا مع النبي ﷺ شباباً لا نجد شيئاً فقال لنا رسول الله ﷺ: «يا معشر الشباب من استطاع الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء»<sup>(1)</sup>.

ما أجمل هذا التوجيه المحمدي، وما أجدى هذه التربية النبوية، ولو عقل أرباب التربية اليوم لوجهوا شباب الأمة إلى علاج الرسول ﷺ الناجح، وخاصة في هذا الوقت الذي ازدحمت فيه مناكب الأرض بالشهوات الجامحة، والمغريات المفرطة، التي تسبب ثوران براكين الهوى في النفوس مما يؤدي إلى ما نرى... إن الصوم هو العلاج الأوحى لك أيها الشاب المتعفف، ولك أيتها الفتاة الطاهرة، يا من يريد الحفاظ على طهره ونقائه، وعلى شرفه وإيمانه، حتى يكرمه الله تعالى بمن يكمل دينه، ويعينه على أداء شطره الآخر.

□ ثانياً: الصيام ضابط أمنى من الفوضى في المجتمعات:

ونلمس هذا من حديث رسول الله ﷺ إذ يقول: «الصيام جنة فإذا كان أحدكم صائماً فلا يرفث ولا يفسق ولا يجهل، وإن امرؤ قاتله أو شتمه، فليقل إنني صائم»<sup>(2)</sup>.

(1) رواه البخاري، 5/1950، رقم: (4779)، ورواه مسلم، 2/1018، رقم: (1400)، وورد في المتقى لابن جارود، 1/169، رقم: (672)، والدارمي، 2/178، رقم: (2166).

(2) رواه البخاري، 2/670، رقم: (1795).

وقوله ﷺ: «الصيام جُنةٌ وحصن من حصون المؤمن»<sup>(1)</sup> فالصائم الذي يراقب ربه ﷻ، ويحرص على أن يبلغ صومه أعلى درجات الكمال والقبول، فإنه يتوجب عليه أن يضبط نفسه وسلوكه وأعصابه، بحيث لو شتم من قبل سفيه ونحوه، أو قاتل أو تعدى عليه أحد من الناس، وبأي طريقة استفزازية من شأنها أن تثير غضبه وحفيظته، تراه يكبح جماح نفسه ويطفى نار غضبه بالوضوء والاستغفار، ويعلن بأنه صائم، وبهذا يكون قد أهال التراب على الفتنة التي أثارها شياطين الإنس والجن، ويكون كذلك قد أوصل الباب أمام الفوضى التي تنشب هنا وهناك بين الناس.

أليس هذا مظهراً من أبرز مظاهر الانضباط الأمني في المجتمع المسلم، وهذه دعوة إسلامية شديدة في الحفاظ على أمن الناس، وعدم إثارة البلبلات في صفوفهم، وإنما يتم كل ذلك يوم يتحقق الصوم الحق، والذي يتمثل بأخلاق رفيعة، وصبر على أذى الناس.

### □ ثالثاً: الصيام يخلص الإنسان من رق الشهوة والعبودية للمادة:

ذلك لأن الصوم يكبح جماح النفس، وسيطر على الغرائز الثائرة، ويروض نفس المسلم على قوة العزيمة وصلابة الإرادة، وفي ذلك زرع لبواعث الصبر والتحمل والمشاق التي من شأنها أن تخلق الإنسان الحر، الذي يكون مهيباً لمواجهة مفرزات الحياة الدنيا بحلوها ومرها، وعسرها ويسرها، كما أن الصيام ينتزع من المسلم ركونه إلى المادة وتضاعيفها، وخلوده إلى الدعة والراحة والترف والنوم العميق، ويضفي عليه هالة من نفحات النور والإيمان تجعله يستعلي على متطلبات الجسد والثاقل إلى الأرض، وفي ذلك تفكيك لأغلال الهوى، وكسر لقيود الشهوة التي مدت سلطانها على النفس فأمرضتها، وإذا ما تحرر المسلم من قيود المادة وترفع عن أوضارها، جعل لنفسه جنة تقيه من أي شرارة أرضية أو نزعة شيطانية، ومن هنا يقول ﷺ: «الصيام جُنةٌ»، ثم ما أيسر أن يتشعر المسلم بعد أن يتحرر من سلطان المادة، حلاوة عبوديته لله ﷻ، ولذة المناجاة وصفاء الأنس به

(1) رواه الطبراني في الكبير بإسناد حسن، صحيح الجامع، 268/3.

سبحانه، ذلك لأن الروح تسمو وترتقي في مدارج الكمال يوم تتخلص من أدران وشوائب الغرائز البشرية، ثم تسمو هذه الروح لتظهر الفارق الشاسع بين المسلم الذي أفلت من جحيم الغرائز والشهوات، بل ضبطها وأحكمها، وبين دنيا المخلوقات الأخرى التي تسيّرُها الغرائز وتوجّهها نزعات التراب، ثم تسمو لتعلن أن امتناع المسلم عن المحرّمات بكل أصنافها، وعن الحلال وقت الصيام، إنما هو لون من ألوان طيف كريم يكلل هامات العابدين.

وفي هذا تحقيق لمعنى «التغيير» في الشرع الحنيف، ونسف لتلك الأوهام والوساوس الشيطانية التي يتلبّس بها بعض الناس ويظنون أن الإقلاع عن المجون والمعاصي إنما هو من باب المحال، وأن الاصطباغ بالعبودية إنما هو ضرب من ضروب المستحيل، بل على العكس من ذلك تماماً، فالنفس البشرية قابلة للتغيير وخاضعة لقانون التبدّل، وإلا فما الحكمة من إرسال الرسل وإنزال الكتب، أليس لنقل الناس من جحيم الشرك والمعصية إلى جنة الطاعة، ولا يمكن أن يتحقق ذلك، ما لم تكن النفس البشرية ممتعدّة للترك والأخذ والتخلي عن السيئات، والتخلي بالحنات.

#### □ رابعاً: الصيام فيه تضامن حسي واجتماعي:

وتتجلى مظاهر التضامن عندما يحس الصائم بالجوع والعطش، فيتذكر إخواناً له فوق هذه المعمورة قد اختطفتهم سطوة الجوع والخواء، فأصبحوا في عداد المهازيل أو في لحود المنيين، والإنسان عندما يتخم بأكل ما لذّ وطاب من أصناف اللحوم والخضار والفاكهة، تحجبه شهواته هذه عن تذكّر إخوانه ممن ربطوا الحجارة على بطونهم جوعاً لقلّة المال وكثرة الفاقة، فيأتي الصوم ليقرع باب قلبه الغافل الشارد عن أمثال هؤلاء ويذكره بهم، فإن كان صاحب حس مرهف ومشاعر فياضة، تراه يسرع مبادراً إلى مد يد العون والمساعدة لهم، ليمسح دموعهم ويجبر كسر قلوبهم.

وهذه صورة من أسمى وأروع صور التضامن والتكافل الاجتماعي الذي

ينشده شهر الصيام.

ومن أجل أن يبقى المسلم يتذكر غيره من الفقراء المحتاجين، ينبغي عليه أن يروض نفسه في رَمَضَانَ وغيره، على الاستعفاف والكفاف من شهواته، وألا يعيش حياة المترفين المتخمين الذين يعيشون في غياهب المجون والشهوات، وفي معزل بئس عن الفقراء، مما يؤدي إلى شر مستطير في المجتمع المسلم، واهتزاز في أركانه وأسواره.

ولقد أورد الجاحظ وصية نفيسة لأبي عثمان النوري يوصي فيها ولده فيقول: (يا بني كل مما يليك، واعلم أنه إذا كان في الطعام لقمة كريمة أو شيء مستطرف، فإنما ذلك للشيخ المعظم أو الصبي المدلل، ولست واحداً منهما، يا بني عود نفسك مجاهدة الهوى والشهوات، ولا تنهش كالسباع، ولا تقضم كالبغال، ولا تلتهم لقم الجمال، فإن الله جعلك إنساناً فلا تجعل نفسك بهيمة، واعلم أن الشبع داعية البشم<sup>(1)</sup>، والبشم داعية السقم والسقم داعية الموت، ومن مات هذه الميتة فقد مات ميتة لثيمة، لأنه قاتل نفسه، وقاتل نفسه الأم من قاتل غيره، يا بني والله ما أدى حق الركوع والسجود ممتلي قط، ولا خضع لله ذو بطنة، والصوم مصحة والوجبات عيش الصالحين، يا بني قد بلغت تسعين عاماً ما نقص لي سن، ولا انتشر لي عصب، ولا عرفت ذنين أنف، ولا سيلان عين، ولا سلس بول، وما لذلك علة إلا التخفف من الزاد، فإن كنت تحب الحياة فهذه سبيل الحياة، وإن كنت تحب الموت فتلك سبيل الموت، ولا أبعد الله غيرك).

#### □ خامساً: الصيام مصحة للأبدان:

من خلال أبحاث أجراها الدكتور «حسم جريبو موريش»، توصل إلى عدة منافع ترتد على الصائم، وأهمها تلك التي يستفيد منها القلب، يقول: إن عشرة في المائة من كمية الدم التي يدفع بها القلب إلى الجسم تذهب إلى الجهاز الهضمي أثناء عملية الهضم وفي أثناء الصوم، إذ إنه لا توجد عملية هضم، فإن هناك

(1) البشم: التُّخمة.

انخفاضاً كبيراً في كمية الدم التي يدفع بها القلب إلى الجهاز الهضمي، وهذا يعني عملاً أقل للقلب وبالتالي قدراً من الراحة.

إن فكرة الصيام بغض النظر عن الناحية الروحية، تمثل الزهد والإعراض عن كل ضرورات الحياة الحسية كالطعام والشراب والجنس، وبإبعاد هذه الضرورات الجسمية إلى مستوى غير محسوس فإن العقل وبطريقة أوتوماتكية لا بدّ له أن يتمرس على تنظيم الجسم حتى تصير غضبة الجوع والعطش غير مؤلمة.

وعلى هذا فإن الأمراض العصبية التي تؤدي إلى أعراض جسمانية، والمصاة بالأمراض النفسية الجسمية ستشفى إذا ما سمح الصيام لعقل المريض أن يبذل جهده لوضع تنظيم إيجابي على الجسم، وإذا كان الصائم بحماس ديني فإن الأمراض النفسية والعصبية الأخرى مثل الاكتئاب والقلق والهوس، ستشفى بالصيام وهذا يتحقق إذا لوحظ أن للصيام أثراً على العقل المضطرب، إن الحالة المضطربة للعقل في الأمراض النفسية المذكورة من قبل سوف تهدأ أو تلتطف وستقوى الروح المعنوية للفرد.

يقول الدكتور توم برنز، 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 جداً لتوقد الذهن، فهو يساعد على الرؤية بوضوح أكبر، وكذلك على استنباط الأفكار الجديدة وتركيز المشاعر، فلم تكد تمضي عدة أيام من صيامي في منتجع «بولنج» 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 الآن شعوراً حاراً، أنني مسؤول بشكل أو بآخر عما يحدث لهؤلاء، ولذا

فأنا أصوم تكفيراً 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 تنصرف نفسي عن أمور علققت بها مثل الخوف والارتباك والشعور بالملل، كل هذا لا أجد له أثراً مع الصيام، إنني أشعر بتجاوب رائع مع سائر الناس أثناء الصيام، ولعل كل ما قلته هو السبب الذي جعل المسلمين وكما رأيتهم في تركيا وسوريا والقدس يحتفلون بصيامهم لمدة شهر في السنة احتفالاً جذاباً روحانياً لم أجد له مثيلاً في أي مكان آخر في العالم .

(والصوم هو التاج الذهبي لجميع أنواع الحمية، لأنه يفيد كل خلية من خلايا الجسم والدم والسائل اللمفاوي، ويحل الأنسجة المخربة ويجدها ويعيد الانسجام بين إفرازات (هرمونات) الغدد الصماء في الجسم كله، وهو محوّل عام حيث يمنح الأمل الكبير بالشفاء للمصابين بالسمنة أو النقرس أو أمراض الجلد المزمنة أو بمرض في الكبد والمعدة والأمعاء، أو بمرض تصلب الشرايين أو بمرض الربو، والصوم يشفي قبل كل شيء العلة الأساسية لكثير من الأمراض الخطرة بما فيها السرطان، وليس الجسم وحده الذي يتأثر بالصوم)<sup>(1)</sup>.

وهناك فوائد كثيرة للصوم لا مجال لسردها، وستظل الأجيال القادمة تكتشف أسرار الإسلام وعجائبه وفرائده، حتى يتبين لهم أنه الحق، ورسولنا ﷺ قال: «صوموا تصحوا، وسافروا تغنموا»<sup>(2)</sup>.

والصوم مهذب للنفس يكفها عن الشهوات ويمنعها من البطر ويصدها عن الطغيان ولذلك جعل الله الصيام كفارة لكثير من المعاصي التي يقترفها المرء، بسبب جماح النفس... والصوم مظهر من مظاهر الوحدة بين المسلمين على اختلاف أجناسهم، فهو يشعر بالأخوة الإسلامية، ويقوي الروابط بينهم في مشارق

(1) أخطاء التمدن في التغذية، د. أيمن رويحة، ص 289.

(2) رواه المنذري في الترغيب والترهيب، 50/2، وقال: رواه الطبراني في الأوسط ورواه ثقات.

الأرض ومغاربها، فيحون جميعاً أنهم مشتركون في هذه الفريضة المقدسة أمام الله رب العالمين.

والصوم مدرسة روحية ومصنع صنع الرجال، ففيه كانت الانتصارات الباسلة التي خلّدها أجدادنا، لأنه سيحذ الروح ويقوي العزيمة ويشد من أزر الإرادة، ونحن اليوم في مواجهة صعبة وظروف حرجة مع أعداء الإسلام وما أكثرهم، فنسأل الله العون في شهر الصيام عليهم وأن ينصر إخواننا في كل مكان.

فعاهدوا الله على التوبة النصوح، واجعلوا هذا الشهر بداية لعهد جديد مع الله، وتغيراً صالحاً في مسار الحياة وانتقالاً من جحيم المعصية إلى جنة الطاعة.

