



الصيام .. من منظور نفسى

الصوم .. والآثار النفسية :

إن رمضان مدرسة لتطوير الذات وتدريب للمسلم على ضبط سلوكه سواء فيما يتعلق بضبط الوقت وما يتعلق بالمواعيد أو ما يتعلق بالعادات كالأكل والشرب بما يحقق الصحة والسلامة والوقاية من الأمراض أو بما يتعلق بالتعامل مع الآخرين واحترامهم وتحمل أذاهم .

والنفس تطيب وتنكسر في شهر رمضان إجلالاً لله سبحانه وتعالى ، وتسعى لكسب الأجر والظفر بما خصه الله لهذا الشهر الكريم ، فنفس المسلم الصافية تتطلع لهذا الشهر بإيمان صادق ومضاعفة الأعمال الخيرة فيه ، فالصيام يعين المسلم على ترك شهوات النفس حيث من غالبته نفسه في هواها فقد خسر الأجر والثواب ، والصيام أيضاً تربية عملية بجانب كونه عملاً تعديدياً محضاً ؛ فهو تربية مباشرة للنفس والبدن والأخلاق والعادات ، والصوم له آثار نفسية وتربوية كثيرة منها ما يلي:

● يدرب الصائم على قوة التحمل والصبر وألم الجوع والعطش ، كما يعين على الصدقة والإحساس بمعاناة الآخرين من الفقراء والمساكين الذين لا يجدون ما يسد رمقهم بسبب قلة ذات اليد ، مما يؤدي إلى العطف عليهم .

● يدرب الصوم على تربية وصفاء النفس وتقوية الإرادة والعزيمة بالامتناع عن الطعام والشراب وكذلك الامتناع عن ارتكاب الذنوب والمجرمات ، والتقرب إلى الله سبحانه وتعالى بالطاعات وأداء العبادات .

● يعمق الصوم الورع في النفس البشرية والأمانة في السر والعلن ، وذلك بعيداً عن النفاق والرياء ، حيث لا يستطيع الصائم أن يفتش في صومه .

● يقوى الصوم الأواصر بين المسلمين في مشارق الأرض ومغاربها ، بصيام شهر محدد في العام ، وأداء مناسك واحدة ، فيشعرون بوحدة الأمة الإسلامية .

● يربي الصوم الصائم على ممارسة الفضيلة ، فلا يرفث ، ولا يسب ، ولا يجهل ، بل يعفو ويسامح ، ويصبر على أذى الآخرين ، وفي ذلك تطهير لنفس الصائم ، وتجربتها من المنكرات والذنوب ، فيعتاد ذلك في سائر شهور السنة الأخرى .

إن شهر رمضان هدية الله لعباده المسلمين ليعادوا وبناء النفوس والراقي بها وتزويجها مما علق بها من شوائب الحياة المادية وأهدابها ، وليطهروا الأبدان ويعالجوها من تخمات أجهنتها وأمراضها كثيراً احتار الأطباء فيها ، وانتهوا إلى أن الصوم هو العلاج الأوحد .

فالصيام ينقي النفس ويمدها بطاقات هائلة من الروحانيات والصفاء والنقاء ، كما أنه يشحن العزيمة ويقوي الإرادة، وقد جعل الله سبحانه وتعالى الصيام وسيلة عملية لتربية الإرادة وانتصار الروح، وشهر رمضان شهر الخير والرحمة .. شهر الصيام والصلاة وتلاوة القرآن الكريم ، ومساعدة الفقراء وزيارة الأقارب .

مفهوم الصوم وأهميته :

الصوم في اللغة : الإمساك ، قال تعالى [إنني نذرت للرحمن صوماً] (مريم : ٢٦) أي إمساكاً عن الكلام ، والصوم في الاصطلاح الشرعي : الإمساك عن المفطرات من طلوع الفجر إلى غروب الشمس مع النية . وللصوم في الإسلام منزلة عظيمة ، وأجر خاص وأكله الله تعالى إلى نفسه ، يقول صلى الله عليه وسلم : قال الله عز وجل : «كل عمل ابن آدم له إلا الصيام ، فإنه لي ، وأنا أجزي به» (رواه أحمد ومسلم والنسائي) ، وعن عبد الله بن عمرو أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : «الصيام والقرآن يشفعان للعبد يوم القيامة ، يقول الصيام : أي رب ، منعتك الطعام والشهوات بالنهار فشفعني فيه . ويقول القرآن : منعتك النوم بالليل فشفعني فيه ، فيشفعان » (رواه أحمد) ، وعن سهل بن سعد أن النبي صلى الله عليه وسلم قال «إن للجنة باباً يقال له الريان ، يقال يوم القيامة : أين الصائمون؟ فإذا دخل آخرهم أغلق ذلك الباب» (رواه البخاري ومسلم)

ولأهمية صيام رمضان وفضله في الإسلام ، ما ذكره أبو هريرة أن النبي صلى الله عليه وسلم قال «من أفطر يوماً من رمضان ، في غير رخصة رخصها الله له لم يقض عنه صيام الدهر كله وإن صامه» (رواه أبو داود وابن ماجه والترمذي) .

البيت الإسلامي في رمضان :

يعيش البيت الإسلامي رمضان ذكراً وتلاوة وخشوعاً وتقوى وسكينة ، البيت الإسلامي عامر بسنة محمد عليه الصلاة والسلام في الطعام والشراب والمدخل والمخرج واليقظة والمنام ، فيحترم الحجاب ويدين لله به ويعتبره شرفاً وعزاً للمرأة ، وأجراً وثوبة عند الله عز وجل .

إن البيت يحتاج إلى مسائل مهمة من أعظمها المحافظة على الصلوات الخمس في أوقاتها بخشوعها وركوعها وسجودها وروحانياتها ، وعلى تلاوة القرآن الكريم أثناء الليل وأطراف النهار ، وعلى ذكر الله عز وجل بالغدو والأصال ، وعلى إحياء السنن في كل دقيقة وجليلة ، ويحتاج إلى إخراج كل لهو وعبث واجتناب كل لغو وزور .

الصيام مدرسة يتعلم

منها الصائم الصبر

والعزيمة ومراقبة الله

في السر والعلانية

والتزود بالتقوى بذكر

الله والعزوف عن

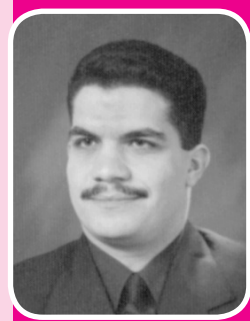
المعاصي، ففي ذلك

صفاء النفس ورقة

القلب والرغبة في

السمو الروحي والعبادة

الصادقة.



د. محمد محمود العطار

أستاذ مساعد
جامعة الباحة