

أ. الشيخ حسن الصفار  
من علماء السعودية

## شهر رمضان والافتتاح على الذات



لو تأمل كل إنسان في ذاته، واستقرأ حياته وأوضاعه، لوجد إن أفكاراً يتبناها، وصفات نفسية وشخصية يحملها، وسلوكاً معيناً يمارسه، وأنه يعيش ضمن وضع وقالب يؤطر حياته الشخصية والاجتماعية.

والسؤال الذي يجب أن يطرحه الإنسان على نفسه هو: هل أنه راضٍ عن الحالة التي يعيشها؟ وهل يعتبر نفسه ضمن الوضع الأفضل والأحسن؟ أم أنه يعاني من نقاط ضعف وثغرات؟ وهل إن ما يحمله من أفكار وصفات وما يمارسه من سلوك شيء مفروض عليه لا يمكن تغييره أو تجاوزه؟ أم أنه إنسان خلقه الله حراً ذا إرادة واختيار؟ إن هذه التساؤلات كامنة في نفس الإنسان، وتبحث عن فرصة للمكاشفة والتأمل يتيحها الإنسان لنفسه، لينفتح على ذاته، وليسبر غورها، ويلامس خباياها وأعماقها. ورغم حاجة الإنسان إلى هذه المكاشفة والمراجعة، إلا أن أكثر الناس لا يقفون مع ذاتهم وقفة تأمل وانفتاح لأسباب، أهمها ما يلي:

أولاً: الفرق في الانشادات الحياتية العملية، وهي كثيرة ما بين ما له قيمة وأهمية، وما بين ما هو تافه وثانوي.

ثانياً: وهو الأهم، أن وقفة الإنسان مع ذاته تتطلب منه اتخاذ قرارات تغييريه بشأن

نفسه، وهذا ما يتهرب منه الكثيرون، كما يتهرب البعض من إجراء فحوصات طبية لجسده خوفاً من اكتشاف أمراض تلزمه الامتناع عن بعض الأكلات أو أخذ علاج معين.

### دعوة إلى مكاشفة الذات :

في تعاليم الإسلام دعوة مكثفة للانفتاح على الذات ومحاسبتها، بعيداً عن الاستغراق في الاهتمامات المادية، والانشغالات الحياتية التي لا تنتهي. ورد في الحديث عن رسول الله (ص): «حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنوها قبل أن توزنوا»<sup>(١)</sup>. وعن الإمام علي(ع): «ما أحق الإنسان أن تكون له ساعة لا يشغله عنها شاغل، يحاسب فيها نفسه، فينظر فيما اكتسب لها وعليها في ليلاها ونهارها»<sup>(٢)</sup>. إن لحظات التأمل ومكاشفة الذات تتيح للإنسان فرصة لمراجعة أخطائه ونقاط ضعفه، وتدفعه لتطوير ذاته نحو الأفضل. يقول الإمام علي(ع): «ثمره المحاسبة إصلاح النفس»<sup>(٣)</sup>.

ويقول(ع): «من حاسب نفسه ربح ومن غفل عنها خسر»<sup>(٤)</sup>. ولعل من أهداف قيام الليل حيث ينتصب الإنسان خاشعاً أمام خالقه، وسط الظلام والسكون، إتاحة هذه الفرصة للإنسان.

كذلك فإن عبادة الاعتكاف قد يكون من حكمتها هذا الغرض، والاعتكاف هو اللبث في المسجد بقصد العبادة لثلاثة أيام أو أكثر مع الصوم، بحيث لا يخرج من المسجد إلا للحاجة مشروعة.

### شهر التامل :

لا يوجد شهر آخر يماثل شهر رمضان فهو خير شهر يقف فيه الإنسان مع نفسه متديراً متأملاً، ففيه «تضاعف الحسنات، وتمحى السيئات» كما روي عن رسول الله (ص)، وفي هذا الشهر فرصة كبرى للحصول على مغفرة الله «إن الشقي من حرم غفران الله في هذا الشهر العظيم» كما في الحديث النبوي، وفي رواية أخرى: «من أدرك

شهر رمضان فلم يغفر له فأبعده الله»<sup>(٥)</sup> وورد أيضاً عنه (ص): «فمن لم يغفر له في شهر رمضان ففي أي شهر يغفر له»<sup>(٦)</sup>.

وقد يغفل بعض عن أن حصول تلك النتائج هو بحاجة إلى توجه وسعي، فهذا الشهر ينبغي أن يشكل شهر مراجعة وتفكير وتأمل ومحاسبة للذات، إذ حينما يمتنع الإنسان في هذا الشهر الكريم عن الطعام والشراب وبقية الشهوات التي يلتصق بها يومياً، فإنه يكون قد تخلص من تلك الانشدادات مما يعطيه فرصة للانتباه نحو ذاته ونفسه، وتأتي تلك الأجواء الروحية التي تحت عليها التعاليم الإسلامية لتحسن من فرص الاستفادة من هذا الشهر الكريم، فصلاة الليل مثلاً فرصة حقيقية للخلوة مع الله، ولا ينبغي للمؤمن أن يفوت ساعات الليل في النوم أو الارتباطات الاجتماعية ويحرم نفسه من نصف ساعة ينفرد فيها مع ربه، بعد انتصاف الليل، وهو بداية وقت هذه الصلاة المستحبة العظيمة، وينبغي أن يخطط المؤمن لهذه الصلاة حتى تؤتي بأفضل ثمارها ونتائجها، فيؤديها وهو في نشاط وقوة، وليس مجرد إسقاط واجب أو مستحب، بل يكون غرضه منها تحقيق أهدافها قال عز وجل: ﴿وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا﴾<sup>(٧)</sup>.

وقال (ص): «إن العبد إذا تخلى بسيدته في جوف الليل المظلم وناجاه اثبت الله النور في قلبه... ثم يقول جل جلاله ملائكته: ملائكتي انظروا إلى عبدي فقد تخلى بي في جوف الليل المظلم والبطالون لاهون والغافلون نيام اشهدوا أنني غفرت له»<sup>(٨)</sup>.

وقراءة القرآن الكريم التي ورد الحث عليها أكثر في هذا الشهر المبارك، فهو شهر القرآن يقول تعالى: ﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ﴾<sup>(٩)</sup>، وفي الحديث الشريف: «لكل شيء ربيع وربيع القرآن شهر رمضان» كما ورد أن من «تلا فيه آية كان له مثل من ختم القرآن في غيره من الشهور».

هذه القراءة إنما تخدم توجه الإنسان للانفتاح على ذاته ومكاشفتها وتلمس ثغراتها وأخطائها، لكن ذلك مشروط بالتدبر في تلاوة القرآن والاهتمام بفهم معانيه، والنظر في مدى الالتزام بأوامر القرآن ونواهيه.

روي عن الإمام علي (ع): «ألا لا خير في قراءة ليس فيها تدبر، تدبروا آيات القرآن واعتبروا به فإنه أبلغ العبر»<sup>(١٠)</sup>.

إن البعض من الناس تعودوا أن يقرأوا ختمات من القرآن في شهر رمضان، وهي عادة جيدة، لكن ينبغي أن لا يكون الهدف طي الصفحات دون استفادة أو تعمق. وإذا ما قرأ الإنسان آية من الذكر الحكيم فينبغي أن يقف متسائلاً عن موقعه مما تقول تلك الآية، ليفسح لها المجال للتأثير في قلبه، وللتغيير في سلوكه، ورد عنه (ص) أنه قال: «إن هذه القلوب تصدأ كما يصدأ الحديد، قيل: يا رسول الله فما جلاؤها؟ قال: تلاوة القرآن»<sup>(١١)</sup>.

وبذلك يعالج الإنسان أمراض نفسه وثرات شخصيته، فالقرآن ﴿شِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ﴾.

والأدعية المأثورة في شهر رمضان، كدعاء الافتتاح ودعاء السحر وأدعية الأيام والليالي، كلها كنوز تربوية روحية، تبعث في الإنسان روح الجرأة على مصارحة ذاته، ومكاشفة نفسه، وتشحذ همته وإرادته للتغيير والتطوير والتوبة عن الذنوب والأخطاء. كما تؤكد في نفسه عظمة الخالق وخطورة المصير، وتجعله أمام حقائق وجوده وواقعه دون حجاب.

وحينما يقرأ الإنسان دعاء كدعاء السحر الذي رواه أبو حمزة الثمالي رضي الله عنه عن الإمام زين العابدين (ع)، فإن عليه أن يعتبر فقرات الدعاء تعبيراً عما في نفسه هو، لا أن يقرأه كخطاب من شخص آخر لربه.

### مجالات التأمل الذاتي:

إن حاجة الإنسان إلى التأمل والمراجعة لها أهمية قصوى في أبعاد ثلاثة:

البعد الأول: المراجعة الفكرية:

أن يراجع الإنسان أفكاره وقناعاته ويتساءل عن مقدار الحق والصواب فيها، ولو أن الناس جميعاً راجعوا أفكارهم وانتماءاتهم لربما استطاعوا أن يغيروا الأخطاء والانحرافات فيها، غير أن لسان حال الكثير من الناس ﴿إِنَّا وَجَدْنَا آبَاءَنَا عَلَىٰ أُمَّةٍ وَإِنَّا

عَلَى آثَارِهِمْ مُقْتَدُونَ ﴿١٦﴾ وليكن الإنسان حراً مع نفسه قوياً في ذاته إذا ما اكتشف أنه على خطأ ما، فلا يتهيب أو يتردد من التغيير والتصحيح.

البعد الثاني: المراجعة النفسية:

أن يراجع الإنسان الصفات النفسية التي تنطوي عليها شخصيته، فهل هو جبان أم شجاع؟ جريء أم متردد؟ حازم أم لين؟ صادق أم كاذب؟ صريح أم ملتو؟ كسول أم نشيط؟... إلخ. وليطرح الإنسان على نفسه عدداً من الأسئلة التي تكشف عن هذا البعد، مثل: ماذا سأفعل لو قصدي فقير في بيتي؟ ماذا سأفعل لو عبث الأطفال بأثاث المنزل؟ ماذا سأفعل لو حدث أمامي حادث سير؟ وكيف سيكون ردُّ فعلي لو أسيء إليَّ في مكان عام؟ وكيف أقرر لو تعارضت مصلحة الشخصية مع المبدأ أو المصلحة العامة؟ وتأتي أهمية هذه المراجعة في أن الإنسان ينبغي أن يقرر بعدها أن يصلح من كل خلل نفسي عنده وأن يعمل على تطوير نفسه وتقديمها خطوات إلى الأمام.

البعد الثالث: المراجعة الاجتماعية والسلوكية:

إن يراجع الإنسان سلوكه وتصرفاته مع الآخرين، بدءاً من زوجته وأطفاله، وانتهاءً بخدمه وعماله، مروراً بأرحامه وأصدقائه وسائر الناس ممن يتعامل معهم أو يرتبط بهم. وهذا الشهر الكريم هو خير مناسبة للارتقاء بالأداء الاجتماعي للمؤمن، ولتصفية كل الخلافات والحزازات الاجتماعية والعقد الشخصية بين الإنسان والآخرين، وقد حثت الروايات الكثيرة على ذلك، إلى حد أن بعض الروايات تصرح: بأن مغفرة الله وعفوه عن الإنسان يبقى مجمداً فترة طويلة، حتى يزيل ما بينه وبين الآخرين من خلاف وتباعد، حتى وإن كانوا هم المخطئين في حقه، ففي حديث عن الإمام الرضا(ع): «في أول ليلة من شهر رمضان يغفر الله المردة من الشياطين ويغفر في كل ليلة سبعين ألفاً فإذا كان في ليلة القدر غفر الله بمثل ما غفر في رجب وشعبان وشهر رمضان إلى ذلك اليوم إلا رجل بينه وبين أخيه شحنة، فيقول عز وجل: انظروا هؤلاء حتى يسطلحوا»<sup>١٢</sup>، وحتى لو كان أحدهما ظالماً والآخر مظلوماً فإنهما معاً يتحملان إثم الهجران والقطيعة، إذ المظلوم منهما يتمكن من أن يبادر لأخيه بالتنازل وإزالة الخلاف، ففي الحديث عن الإمام الباقر(ع): «ما من مؤمنين اهتجرا فوق ثلاث إلا برئت منهما

في الثالثة، فقبل له: يا بن رسول الله: هذا حال الظالم فما بال المظلوم؟ فقال(ع): وما بال المظلوم لا يصير إلى الظالم فيقول: أنا الظالم حتى يصلحاً»<sup>١٣</sup>.

فما أوضحها من دعوة للمصالحة الاجتماعية، وما أعظمها من نتيجة لو تحققت خلال هذا الشهر الكريم، وما أكبر منزلة تلك القلوب التي تستطيع أن تتسامى على خلافاتها وتتصالح في شهر الله من أجل الحصول على غفران الله! من هنا يحتاج الإنسان حقاً إلى قلب طاهر زكي ونية خير صادقة، كما قال(ص): «فاسألوا الله ربكم بنيات صادقة وقلوب طاهرة».

فهنيئاً لمن يستفيد من أجواء هذا الشهر المبارك في الانفتاح على ذاته، وإصلاح أخطائه وعيوبه، وسد النواقص والثغرات في شخصيته، فيراجع أفكاره وآراءه ويدرسها بموضوعية، ويتأمل صفاته النفسية ليرى نقاط القوة والضعف فيها، ويتفحص سلوكه الاجتماعي من أجل بناء علاقات أفضل مع المحيطين به.

وبهذه المراجعة والتراجع عن الأخطاء يتحقق غفران الله تعالى للإنسان في شهر رمضان، أما إذا بقي الإنسان مسترسلاً سادراً في وضعه وحالته فإنه سيفوت على نفسه هذه الفرصة العظيمة، وسينتهي شهر رمضان دون أن يترك بصمات التأثير في شخصيته وسلوكه، وبالتالي فقد حرم نفسه من غفران الله تعالى، ويصدق عليه ما قاله الرسول(ص): «إن الشقي من حُرِم غفران الله في هذا الشهر العظيم».

وحقاً إن من لا يستفيد من هذه الفرصة ولا يستثمر هذه الأجواء الطيبة يكون شقيّاً.

### شهر رمضان وعادات خاطئة:

شهر رمضان المبارك أفضل منطقة زمنية يمر بها الإنسان خلال العام حيث اختصه الله تعالى بالخير والفضل من بين سائر الأزمنة والأوقات، وجعل فيه ليلة القدر التي هي خير من ألف شهر، واختاره ليكون مهبطاً لوحيه ورسالاته حيث أنزل فيه القرآن وقبل ذلك كان فيه نزول التوراة والإنجيل والزبور.

ويكفي في فضل هذا الشهر ما ورد عن رسول الله (ص): «سيد الشهور شهر رمضان»<sup>(١٤)</sup>.

وعنه (ص): «أيها الناس إنه قد أقبل إليكم شهر الله بالبركة والرحمة والمغفرة، شهر هو عند الله أفضل الشهور، وأيامه أفضل الأيام، ولياليه أفضل الليالي، وساعاته أفضل الساعات، هو شهر دعيتم فيه إلى ضيافة الله، وجعلتم فيه من أهل كرامة الله»<sup>(١٥)</sup>.

ولتأكيد الخاصية ولتمييز هذا الشهر الكريم فرض الله صيامه على الناس ليعيشوا فيه جواً وبرنامجاً فريداً يساعدهم على الارتقاء لمكانة هذا الشهر ومقامه العظيم.

والصوم له فوائد ومنافع عظيمة، فمن الناحية الصحية يتيح الصوم راحة فسيولوجية لأعضاء الجسم من عمليات هضم الغذاء، كما يعطي فرصة لاستهلاك المدخر منه، وطرح السموم المتراكمة فيه، وتنشيط عمليات الاستقلاب الحيوية، لذا يهتم الآن قسم من الأطباء بما يطلقون عليه (الصيام الطبي) ويقومون له المصححات الطبية التي تعالج اضطراب الجسم وبعض أمراضه المزمنة، وقد صنف حولها كتب علمية متداولة ككتاب (التداوي بالصوم) لمؤلفه (هم. شيلتون) الذي ترجم إلى اللغة العربية ونشر عام ١٩٨٧م من قبل دار الرشيد - دمشق، بيروت.

وعلى الصعيد النفسي، فإنه دورة تدريبية لتربية الإنسان على التحكم في رغباته وشهوته، حيث يمتنع بقرار ذاتي عن الطعام والشراب وسائر المفطرات مع ميله إليها أو حاجته لها في بعض الأحيان.

واجتماعياً: يتحسس الإنسان من خلال الصوم جوع الفقراء والمعدمين، ويشعر بمعاناتهم وحاجتهم.

وروحياً: فإن التسامي على الرغبات والتفاعل مع الأجواء المباركة للشهر الكريم ينتج صفاءً روحياً وحيوية معنوية عالية.

لكن هذه الفوائد والمنافع وأمثالها إنما تتحقق مع الوعي بها والتوجه إليها، وإتاحة الفرصة لفريضة الصوم المباركة، ولأجواء رمضان الكريمة، أن تؤدي مفعولها، وتعطي آثارها دون معوقات أو حالات مضادة مناوئة.

وما يؤسف له هو نمو بعض العادات المخاطئة والحالات السلبية التي تجهض آثار الصوم وتقلل الاستفادة من بركات الشهر الكريم. وهنا نسلط الأضواء على ظاهرتين سلبيتين تنتشران في أغلب أوساط الصائمين فتسبب حرمانهم من الاستفادة المطلوبة من عطاء هذا الشهر المبارك.

### لا للكسل والشمول:

حينما يمتلك الإنسان وقتاً غالياً مهماً فإن عليه أن يقضيه في أفضل الأعمال والبرامج، لا أن يضيعه في التوافه والأمور غير المفيدة.

وشهر رمضان كأفضل وأعلى فترة زمنية تمر على الإنسان في العام ينبغي له أن يحرص على كل ساعة من ساعاته ولحظة من لحظاته، فكما ورد في كلام رسول الله (ص): «أيامه أفضل الأيام ولياليه أفضل الليالي وساعاته أفضل الساعات».

ومعنى ذلك أن يحفل شهر رمضان بأفضل البرامج وأحسن الأعمال، وأن يكون إنتاج الإنسان فيه أكثر وفاعليته أكبر.

لذا نرى التعاليم الإسلامية تقدم برامج مكثفة من الأعمال العبادية في شهر رمضان: - فهناك أوراد وصلوات مستحبة كثيرة.

- وأدعية متنوعة لأيام وليالي هذا الشهر، يقول الإمام علي (ع): «عليكم في شهر رمضان بكثرة الاستغفار والدعاء».

- وقراءة القرآن يستحب زيادتها ومضاعفتها، كما ورد في الحديث عن الإمام الباقر (ع): «لكل شيء ربيع، وربيع القرآن شهر رمضان».

وفي المجال الاجتماعي هناك توجيه ديني لتكثيف النشاط الاجتماعي في شهر رمضان كما نقرأ في خطب رسول الله (ص) عن هذا الشهر الكريم حيث يقول:

«وتصدقوا على فقرائكم ومساكينكم، ووقروا كباركم، وارحموا صغاركم، وصلوا أرحامكم... وتحنوا على أيتام الناس يتحنن على أيتامكم»<sup>(١٦)</sup>.

«من فطر منكم صائماً مؤمناً في هذا الشهر كان له بذلك عند الله عتق نسمة ومغفرة لما مضى من ذنوبه»<sup>(١٧)</sup>، وفي حديث آخر: «من أفطر صائماً فله مثل أجره»<sup>(١٨)</sup>.



هذه الروايات وأمثالها تعني أن تكون للإنسان برامج مكثفة خلال شهر رمضان في الجانب العبادي والمجال الاجتماعي، فتكون أوقات الإنسان فيه معمورة بالنشاط حافلة بالحركة، فهو شهر النشاط والحركة والعمل.

لكن ما تعودته الكثيرون في مجتمعاتنا هو اتخاذ هذا الشهر الكريم موسماً للخمول والكسل، حيث يتدنّى فيه الأداء التعليمي في المدارس، والوظيفي في الدوائر والمؤسسات، ويقضي قسم كبير من الناس فيه النهار نوماً واسترخاءً، بحجة الصيام وكأن الصوم داع للكسل، أو بديل عن العمل فيوقف الإنسان حركته لكي يصوم، وتلاحظ بعض التقارير انخفاض مستوى الإنتاجية العملية لدى قسم من المجتمعات الإسلامية في شهر رمضان...

وفي تاريخنا الإسلامي احتضن شهر رمضان المبارك الكثير من المعارك الفاصلة بين المسلمين والكفار، وسجّل المسلمون فيه أروع البطولات والانتصارات، فغزوة بدر الكبرى وقعت في أول شهر رمضان يفرض الله صومه، في السنة الثانية للهجرة، وفتح مكة المكرمة حصل في شهر رمضان، للسنة الثامنة للهجرة، وفي شهر رمضان فتح المسلمون جزيرة (رودس) سنة ٥٣هـ.

وفيه انهزم الإفرنج المسيحيين الذين استولوا على سوريا وضواحيها، على أيدي جيوش المسلمين عام ٥٨٤هـ.

وأباؤنا وأجدادنا كانوا يصومون شهر رمضان مع قيامهم بكل وظائفهم الحياتية، فما كانت الأعمال تتوقف في بلادنا فترة الصيام.

فكيف حدثت هذه الظاهرة السلبية باستيلاء الخمول والكسل على الكثيرين نهار شهر رمضان؟

إن إحياء ليالي شهر رمضان بالعبادة وأعمال الخير شيء جيد لكن الكثيرين يسهرون الليل في جلسات فارغة أو ضمن برامج غير مفيدة يراد منها تمرير الوقت، ثم يقضون أغلب نهارهم نياماً على حساب الإنتاجية والعمل.

ومن الناحية الصحية فإن النوم فترة الصيام يضعف استفادة الجسم من الصوم، فقد ذكرت المراجع الطبية: أن الحركة العضلية في فترة ما بعد امتصاص الغذاء - أثناء الصوم

- تنشط جميع عمليات الأكسدة لكل المركبات التي تمد الجسم بالطاقة، وتنشط عملية تحلل الدهون، كما تنشط أيضاً عملية تصنيع الجلوكوز بالكبد، من الجليسرول الناتج من تحلل الدهون في النسيج الشحمي، ومن اللاكتيت الناتج من أكسدة الجلوكوز في العضلات.

ويحتوي كتاب (الصيام معجزة علمية) للدكتور عبد الجواد الصاوي، على بحث علمي جميل حول هذا الموضوع تحت عنوان: (هل الأفضل في الصيام الحركة أم السكون؟)<sup>(١٩)</sup>.

مضافاً إلى ذلك فإن نوم النهار للصائم يشكل مصادرة لأغلب استهدافات الصوم. فهو لا يتحسس الجوع، ولا تستثيره الرغبة أو الشهوة، فكيف يصدق على الصائم النائم أنه يذوق مسّ الجوع فيشعر بمعاناة المعدمين، أو أنه يتعالى على شهواته ورغباته فتنمو عنده ملكة التقوى؟

وإذا كان الإنسان طوال السنة، يأكل ويشرب أثناء النهار، ويمتنع عن الأكل والشرب عند نومه في الليل، فإنه في هذه الحالة يعكس برنامجه، فيأكل ويشرب أثناء الليل ويمتنع عن الأكل وهو نائم في النهار، فما الفرق إذاً؟

### انطلاق شهوة الطعام:

من أجل فوائد الصوم الظاهرة تربية الإنسان على التحكم في شهوة الطعام، ذلك أن هناك مستويين في تناول الإنسان للطعام.

المستوى الأول: حاجة الجسم إلى الغذاء، لأنه مكوّن من ذرات عناصر الأرض: التراب والماء والهواء، وقد سخر الله تعالى النبات والحيوان كغذاء للإنسان يمد جسمه بهذه العناصر والمركبات لتستمر حياته ونموه، ويكفي لتحقيق هذا الغرض مقدار محدود من الغذاء «حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه» كما روي عن النبي (ص)<sup>(٢٠)</sup>.

المستوى الثاني: حالة الرغبة والشهوة، حيث يتلذذ الإنسان بمذاقات الطعام، وتستهوّه ألوانه المختلفة، فيأكل استجابة لهذه الرغبة، متجاوزاً حاجة جسمه، بل قد يأكل ما يضرّ جسمه من حيث الكمية أو النوعية.

وهنا يفترق الإنسان عن الحيوانات حيث ترتبط شهيتها بحاجة جسمها وللوظيفة التي سخرت لها، أما الإنسان فشهيته أوسع مدى من حاجته، فإذا استجاب لها واسترسل في الأكل والشرب، فإن ذلك يسبب له العديد من الأمراض والأسقام.

لذا يحذّر الطب من الإفراط في الطعام وعدم التوازن فيه، كما تشدّد على ذلك التعاليم الدينية، روي عنه (ص): «إياكم وفضول المطعم فإنه يسمّ القلب بالفضلة»، ويقول الإمام علي (ع): «من كثّر أكله قلّت صحته»<sup>(٢١)</sup>.

وأغلب مشاكل الإنسان الصحية تأتيه من الاسترسال مع شهوة الطعام والشراب، وخاصة في هذا العصر الذي تتفنن فيه وسائل الدعاية والإعلام لتشجيع حالة الاستهلاك، وتسعى مصانع ومتاجر الأغذية، لإثارة رغبات الناس أكثر في ألوان المنتجات الغذائية، كما أن طبيعة الحياة عند الكثيرين لا تستلزم بذل جهد وحركة لتصريف الطاقة التي يوفرها الطعام للجسم.

وتأتي فريضة الصوم لتلفت نظر الإنسان إلى ضرورة التحكم في طعامه وشرابه وضبط رغبته وشهيته، لكن المؤسف جداً هو ما يسود حياة أغلب مجتمعاتنا حيث ترتفع وتيرة الاستهلاك الغذائي في شهر رمضان، وحسب بعض التقارير الاقتصادية، فإن استهلاك الدول الإسلامية من المواد الغذائية يزداد في شهر رمضان.

فقد أصبح الشهر الكريم موسماً للأكل وانطلاق شهوة الطعام! وما أن يحين وقت الإفطار حتى يندفع الإنسان للمائدة بنهم وشره وكأنه ينتقم لبطنه من فترة صومه!!

### انتشار السكري وأمراض القلب:

وفي مجتمعاتنا وحيث الوفرة الاقتصادية، والاسترسال مع الشهية والرغبة، أصبحنا نعاني من انتشار بعض الأمراض الخطيرة، التي تنتج غالباً من عدم التحكم في البرنامج الغذائي. إن علينا أن نعيد النظر في برامجنا وعاداتنا الغذائية مع تغيير نمط حياتنا ومعيشتنا، ولا يصح أبداً الاستجابة للرغبات والشهوات على حساب صحتنا ومستقبل حياتنا. وعلينا أن نسأل أنفسنا: هل نحن نعيش لنأكل أم نأكل لنعيش؟ إذا كان الأكل من أجل الحياة فلنضبطه حسب مصلحة الحياة.

وشهر رمضان ينبغي أن نتدرب فيه على الانضباط الغذائي، لنستفيد من فريضة الصوم العظيمة.

## الهوامش:

- 1- محمد باقر المجلسي. بحار الأنوار، ج ٦٧، الطبعة الثالثة ١٤٠٣هـ (بيروت: دار إحياء التراث الإسلامي)، ص ٧٣.
- 2- عبد الواحد الأمدي التميمي. غرر الحكم ودرر الكلم ج ٢، الطبعة الأولى ١٤٠٧هـ (بيروت: مؤسسة الأعلمي للطبوعات)، ص ٢٤١.
- 3- المصدر السابق، ج ١، ص ٣٢٣.
- 4- الشريف الرضي الموسوي. نهج البلاغة - قصار الحكم ٢٠٨.
- 5- محمدي الريشهري. ميزان الحكمة، ج ٤، الطبعة الأولى ١٤٠٣هـ (قم: مكتب الإعلام الإسلامي)، ص ١٧٩ - ١٨٠. علاء الدين علي المتقي الهندي. كنز العمال. الطبعة الخامسة ١٤٠٥هـ (بيروت: مؤسسة الرسالة)، حديث رقم ٤٣٨٣١.
- 6- كنز العمال. حديث رقم ٢٤٢٩٣.
- 7- سورة الإسراء، الآية: ٧٩.
- 8- ميزان الحكمة. ج ٥، ص ٤١٩.
- 9- سورة البقرة، الآية: ١٨٥.
- 10- ميزان الحكمة. ج ٨، ص ٨٨، كنز العمال، حديث رقم ٢٩٣٨٧.
- 11- كنز العمال. حديث رقم ٤٢١٣٠.
- 12- ميزان الحكمة. ج ١١، ص ٣١٤.
- 13- المصدر السابق. ص ٣١٥.
- 14- كنز العمال. ج ٨، ص ٤٦٣، حديث رقم ٢٣٦٧٠.
- 15- بحار الأنوار. ج ٩٣، ص ٣٥٦.
- 16- محمد بن الحسن الحر العاملي. وسائل الشيعة، ج ١٠، الطبعة الأولى ١٩٩٣م، (بيروت: مؤسسة آل البيت لإحياء التراث)، ص ٣١٣، حديث رقم ١٣٤٩٤ - ٢٠.
- 17- المصدر السابق.
- 18- محمد بن عيسى الترمذي. سنن الترمذي، ج ١، الطبعة الأولى ١٤٢١هـ (بيروت: دار الكتب العلمية)، ص ٥٦٧ حديث رقم ٨٠٧.
- 19- الدكتور عبد الجواد الصاوي. الصيام معجزة علمية، الطبعة الأولى ١٤١٣هـ (جدة: دار القبلة الإسلامية)، ص ١١٤ - ١٢٣.
- 20- بحار الأنوار. ج ٦٣، ص ٣٢٩.
- 21- ميزان الحكمة. ج ١، ص ١١٧ - ١١٨.