

أهمية الصلح ونبذ الخلافات بين الناس في الإسلام

دعاة لـ «الأنباء»: رمضان فرصة للتسامح وطي الخلافات الأسرية والاجتماعية

قضايا اجتماعية

@drjasem

د. جاسم المطوع



«بوأحمد» أعلن الصلح بمناسبة رمضان

أعرف أكثر من قصة استثمرت شهر رمضان المبارك في لمّ الشمل والمسامحة، ومازلت أتذكر «بوأحمد» الذي فارقت زوجته منذ عشر سنوات وبينهم قضايا ومحاكم، قال لي بمناسبة قرب شهر رمضان «إني غفرت لها وسامحتها وقد تنازلت عن كل القضايا التي رفعتها ضدها بالمحاکم»، وعائلة أخرى بيّنتها خلاف لأكثر من عشرين سنة كان شهر رمضان سببا في التقاطح، وهناك صديقان كانا مختلفين ويهرب كل واحد منهما من الآخر ولكن الذي جمع بينهما شهر رمضان.

ان رمضان فرصة للمغفرة والمسامحة وعودة العلاقات الاجتماعية المتقطعة، فرمضان شهر المغفرة الربانية والمسامحة البشرية، فكل شيء يتغير في رمضان، فالسماة تتغير والأرض تتغير وحتى أخلاق الناس تتغير في شهر رمضان، ولهذا اختار الله تعالى شهر رمضان لإنزال السماوية لما في هذه الكتب من تغيرات لمعتقدات وسلوك وأعمال البشرية، وقد ورد في الأثر أن التوراة أنزلت لست مضيع من رمضان وأنزل الزبور لثمان عشر خلت من رمضان وأنزل الفرقان وهو القرآن في ليلة القدر من رمضان، وفي رمضان تحدث تغيرات كونية سماوية كما أخبر النبي الكريم ﷺ «إذا كان أول ليلة من رمضان صعدت الشياطين ومردة الجن، وعلقت أبواب جهنم فلا يفتح منها باب، وفتحت أبواب الجنان فلم يغلق منها باب، وينادي مناد: يا باغي الخير أقبل ويا باغي الشر أقصر، ولله عتقاء من النار وذلك في كل ليلة»، فكل هذا التغيير يحدث في السماء وكذلك يحدث التغيير في الأرض فلاحظ نفوس الناس تهذب وحبيهم للخير يزداد، بل ان النبي الكريم ﷺ علمنا كيف يزداد خيرا في رمضان فقد وصف بأنه كان أجود ما يكون في رمضان، وتقول السيدة عائشة رضي الله عنها: «كان رسول الله ﷺ إذا دخل رمضان أطلق كل أسير وأعطى كل سائل»، فرمضان إذن ليس بكيافي الشهور، ولهذا قال الأديب الرفاعي رحمه الله: «لو أنصفك الناس يا رمضان لسموك مدرسة الثلاثين يوما»، ففي رمضان نتعلم كل يوم أمرا جديدا ونجد الناس مبتهجة وفرحة قبل رمضان ويرددون لاستقباله كلمة «مبارك عليكم الشهر» أو «جاء شهر الخير والعطايا الكريمة» وكلها أوصاف تدل على حب الناس لهذا الشهر الكريم، بل ان هذا الشهر يعلمنا الفرح فقد قال رسول الله ﷺ «للصائم فرحتان يفرحهما إذا أفطر فرح بفطره، وإذا لقي ربه فرح بصومه».

ولعل من أقوى دروس رمضان أنه يعلمنا البعد عن الخلاف والخلاف، فإن الخلاف ينزع البركة والعلم والتفوق وقد حصل في أيام النبي الكريم ﷺ خلاف ومشاحنة بين صحابيين، وكان بسبب هذا الخلاف أن فقدت الأمة معرفة في أي يوم ليلة القدر، ويروي هذه الحادثة عبادة بن الصامت ﷺ فيقول: «خرج النبي ﷺ ليخبرنا بليلة القدر فتلاحي رجلان من المسلمين فقال خرجت لأخبركم بليلة القدر فتلاحي فلان وفلان فرفعت وعسى أن يكون خيرا لكم فالتمسوها في التاسعة والسابعة والخامسة»، ومعنى فتلاحي أي وقعت بينهما ملاحاة وهي المخاصمة والمنازعة والمشامة، ومعنى فرفعت أي من قلب النبي ﷺ لأنه اشتغل في فك الخصومة بين اليوم بسبب كثرة الخلاف بيننا والخصام بين أهلكنا أو إخواننا، ولهذا عجبني شاب كان موقفه سببا في جمع كلمة إخوانه الوردية عندما تنازعا بعد وفاة والدهم، بعدما ترك لهم ثروة كبيرة والدة أن يجمع كلمة إخوانه على الخير وعلى كلمة واحدة وأن يتفقوا ولا يختلفوا، ثم أعلنها قائلا: إسبانيا أو لندن مع اختلافنا وتشئت قلوبنا أو أضحى بالعقارات وتجمعت كلمتنا وقلوبنا لاخترت الثاني، فلما سمعوا كلمته هذه كل واحد منهم تنازل عن طلبه وقال: نرضي بما قسم الله والمهم ألا يفرقتنا المال، وكان هذا الموقف سببا في تماسك هذه الأسرة واجتماعها على الخير.



د. صالح الشويث

يكون دينار ولا درهم، وإن كان له عمل صالح أخذ منه بقدر مظلمته، وإن لم يكن له أخذ من سيئات صاحبه فجلعت عليه. أخرجه أحمد (435/2) 9613.

صفاء النفوس

وتؤكد الداعية د. منال العنجري أن دعوات الإفطار الرمضانية من خير الأعمال في شهر رمضان وهي وسيلة لتقوية صلة الرحم وزيادة الترابط الأسري وجمع شمل العائلة الواحدة، كذلك فإن دعوة الإفطار فرصة لصفاء النفوس، وإزالة الخلافات بين الأسرة، وبالتالي تحمي الضغائن وتتم إزالة أي سوء تفاهم، خاصة أن صلة الرحم أصبحت مقطوعة عند الكثير، وعلينا أن ننتهز تلك الفرصة فسي هذه الأيام المباركة لنصل رحمانا وتذخرها سبيلا للتواصل مع الأهل طوال العام. وتذكرت العنجري أن هناك أحاديث كثيرة، تحض على صلة الرحم منها قوله ﷺ «من أحب أن يبسط له في رزقه وينسأ له في أثره فليصل رحمه»، كما أوجب الرسول ﷺ صلة الرحم وإن كان ذو الرحم قاطعا لرحمه، جاء رجل إلى رسول الله ﷺ وقال له: يا رسول الله إن لي قرابة أصلهم ويقطعونني واحسن اليهم ويسبونني إلى فقال ﷺ: «لئن كنت كما قلت فكأنما أضلتهم الملل «التراب الحار» ولايزال معك من الله ظهير نصير عليهم ما مدت على ذلك، وقوله ﷺ: «الرحم معلقة بالعرش تقول من وصلني وصله الله، ومن قطعني قطعته الله».

● ليلي الشافعي



د. منال العنجري

علي الذين من قبلكم لعلكم تتقون سورة البقرة: 183. ويقدم رمضان ينشرح صدره لأعمال الخير والبر، قال تعالى: (فمن يرد الله أن يهديه يشرح صدره للإسلام ومن يرد أن يضله يجعل صدره ضيقا حرجا كأنما يصعد في السماء كذلك يجعل الله الرجس على الذين لا يؤمنون) سورة الأنعام: 125.

عن أبي هريرة، عن رسول الله ﷺ: قال: إذا كانت أول ليلة من رمضان، صعدت الشياطين، ومردة الجن، وغلقت أبواب النار، فلم يفتح منها باب، وفتحت أبواب الجنة، فلم يغلق منها باب، ونادى مناد: يا باغي الخير أقبل، ويا باغي الشر أقصر، ولله عتقاء من النار، وذلك في كل ليلة. أخرجه ابن ماجه (1642). والترمذي (682) وابن خزيمة (1883) وابن حبان (3435).

والمسلم -كذلك- يتصالح مع الناس فهو يعرف أن من فوائد ونماز الصوم أنه يذهب حرو الصدر. عن عمرو بن شرحبيل قال رجل: يا رسول الله، أ رأيت أن يصوم الدهر كله قال: وددت أنه يطعم الدهر كله قال: ثلثيه؟ قال أكثر قال نصفه قال أكثر ثم قال رسول الله ﷺ: ألا أتيتكم ما يذهب حر الصدر صيام ثلاثة أيام من كل شهر. أي غله وحقه (رواه النسائي والزوار وغيرهما).

وكما يصارح الإنسان نفسه فإنه يصارح غيره فيعترف بتقصيره في حق الناس، ويتخلل من مظالمهم، عن أبي هريرة، عن النبي ﷺ قال: من كانت عنده مظلمة من أخيه من عرضه أو ماله فليتحلله اليوم، قبل أن يؤخذ حين لا



الداعية سعود المطيري



د. مصعب العاقول

الإمسك عن كل ما ينافي الإيمان ولا يتفق مع فضيلة التقوى والمراقبة لله، فالذي يقع بين الناس ويفكر في الكيد لهم ويحارب الله ورسوله عن طريق إيذاء جماعة المسلمين لا صوم له، والذي يقوى قلبه على الحقد والحسد وكراهية جماعة المسلمين وإضعاف سلطانهم لا صوم له كما ان الذي يعاون المفسدين على الفساد لا صوم له، فالمسلم في عمومه لا يكذب ولا يرتاب ولا يمشي بين الناس بالنميمة.

فرصة للمصالحة

ويؤكد رئيس لجنة الفروض بإحياء التراث الداعية م. سعود المطيري ان شهر رمضان فرصة للمصالحة والمسامحة وكذا فرصة للتغيير والمصالحة، ففيه يتصالح المسلم مع نفسه ومع الناس، فيتصالح مع نفسه بمراجعتها ومحاسبتها وبدء صفحة جديدة من التغيير إلى الأفضل والأحسن، فيتعلم من الأخطاء تربية الضمير على التقوى وحسن مراقبة الله تعالى، تحقيقا لهدف الصوم، قال تعالى: (يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب



د. أحمد الكوسر



د. خضر البارون

وأصلح فأجره على الله). والإصلاح بين الناس

ويعلق الداعية د. أحمد الكوسر قائلا: من الأهمية أن يسعى المسلم في هذه الأيام المباركة للصلح بين الناس، فالإصلاح بين الناس من الأمور التي أمر الله بها، كما قال تعالى: (فاتقوا الله وأصلحوا ذات بينكم واطيعوا الله ورسوله إن كنتم مؤمنين) وعلى الرغم من أن الكذب محرم شرعا إلا أن رسول الله ﷺ رخص فيه عند الإصلاح بين الناس فيقول خيراء.. وما ذلك إلا لأهمية الإصلاح بين الناس في الإسلام وقد قال الله تعالى: (إنما المؤمنون إخوة فأصلحوا بين أخويكم) وهو أمر الله عز وجل للعمل على إزالة العداوة والبغضاء بين الناس.

التقوى

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو



د. محمد الطيباني



د. نادية الحمدان

الصلح فأجره على الله). والإصلاح بين الناس

ويعلق الداعية د. أحمد الكوسر قائلا: من الأهمية أن يسعى المسلم في هذه الأيام المباركة للصلح بين الناس، فالإصلاح بين الناس من الأمور التي أمر الله بها، كما قال تعالى: (فاتقوا الله وأصلحوا ذات بينكم واطيعوا الله ورسوله إن كنتم مؤمنين) وعلى الرغم من أن الكذب محرم شرعا إلا أن رسول الله ﷺ رخص فيه عند الإصلاح بين الناس فيقول خيراء.. وما ذلك إلا لأهمية الإصلاح بين الناس في الإسلام وقد قال الله تعالى: (إنما المؤمنون إخوة فأصلحوا بين أخويكم) وهو أمر الله عز وجل للعمل على إزالة العداوة والبغضاء بين الناس.

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

ويؤكد الداعية الكوسر ان العبادات ليست مقصورة لذاتها بل تلازمها بقية الطاعات والتمسك بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، فالصوم ليس مجرد الإمساك عن الطعام والشراب وإنما هو

أكد علماء الدين والنفس أن شهر رمضان هو شهر التسامح والعفو وصلته الأرحام التي أوجبها الله تعالى ورسوله ولو كانت قاطعة، ودعوة الإفطار تزيد من صلة الأرحام وهي السبيل لنبذ الخلافات الأسرية، كما أنه فرصة للتواصل فليكن شهر رمضان بداية لعلاقات بلا خلافات والبعيد عن المهارات والحسد والغل للناس حتى تصفو قلوبنا لله سبحانه، حول هذه السلوكيات يحدثنا الدعاة وعلماء النفس:

سلامة القلب

في البداية، يوضح العميد السابق لكلية الشريعة والدراسات الإسلامية د. محمد الطيباني ما يجب أن يكون عليه المسلم فيقول: لابد للمسلم ان يكون سليم القلب لا يضر لاحد سوء، ولا يكن في ضميره ضغينة للناس فإن سلامة قلب المؤمن وبعده عن الضغائن في عبادة أو خارجها، والمسلم الذي صلح إيمانه يكون دائما سليم القلب لعامة المسلمين، لا يبيت لهم شرا ولا يلحق بهم سوءا، والرسول الكريم ﷺ يقول: والله لا يؤمن، والله لا يؤمن، والله لا يؤمن، قالوا: من هذا يا رسول الله؟ قال من لا يأمن جاره بوائقه، أي شوره، وأكد د. الطيباني أن سلامة القلب من أسباب دخول الجنة فقد ذكر عن صحابي جليل انه كان يبيت ويصيح ويلبس في قلبه غل لأحد فقال رسول الله ﷺ «من أراد ان ينظر الى رجل من أهل الجنة فليظفر الى هذا الرجل».

تصفيه الخلافات

وأضاف موضحا اذا حدث خلاف بين المسلم وأخيه المسلم فلا ينبغي ان يبيت وفي قلبه حقد أو غل له، وعليه ان يسارع إلى استطاع الى تصفية هذا القلب، كما ان مواسم الطاعات في هذه الأيام المباركة تحتاج الى مجاهدة النفس وتصفية الضمير حتى وإن كان هناك من يتناول علينا أو يجهل أو يخطئ في حقوقنا، فالصلح مطلوب في مثل هذه الأحوال، يقول الله عز وجل (ومن عفا

علماء النفس: الصوم يدرّب المسلم على ضبط انفعالاته ويقوي إرادته

عن ممارسة الاعمال التي تتنافى مع روح الدين ويمنح فرصة للتوبة والرجوع الى الله، وهي فرصة كبيرة للخروج من مازق الادمان لمن لديه الدافع الى ذلك. ويقول استاذ علم النفس مصعب العاقول ان العفو والتسامح سلوك اسلامي، مؤكدا ان هذا السلوك دليل على صدق الايمان والمعرفة والوعي الديني والقدرة على الارتقاء الى مستوى الخلق الانساني النبيل، وفي القرآن الكريم آيات تشير الى هذه الصفة الرحيمة الفاضلة ومنها (خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلین - الاعراف: 199)، (وليغفوا وليصغفوا الا تحبون ان يغفر الله لكم - النور: 22)، (فاصفح الصفح الجميل - الحجر: 85). ومن اقوال الامام علي بن ابي طالب ﷺ في هذا الخصوص: «أعقل الناس أعذرهم للناس»، «أولى الناس بالعفو أقدروهم على العفو»، ومن أمثال الغرب: «أشرف الثأر العفو»، ومن حكمنا العربية: «من عفا ساء، ومن حلم عظم».

● ليلي الشافعي

بين اشغال سيجارة بعد سيجارة حيث يتم الاحتفاظ بمستوى معين من مادة النيكوتين التي تم تصنيعها ضمن مواد الإدمان، فإن قدوم شهر الصيام والاضطرار الى الامتناع عن التدخين على مدى ساعات النهار هو فرصة للمدخنين الراغبين في الاقلاع لاتخاذ قرار التوقف نهائيا عن التدخين، ونلاحظ ان نسبة نجاح الاقلاع عن التدخين في شهر رمضان اكبر من السنة المعتادة في الاوقات الأخرى والتي لا تزيد على 20٪ بمعنى ان كل 10 من المدخنين يبدؤون في الاقلاع بنجح 2 فقط منهم، ويعود الى التدخين مرة أخرى، وبالنسبة للادمان وهو من المشكلات المستعصية التي تواجه الأطباء النفسيين، فإن تحقيق نتائج ايجابية في علاج هذه الحالات يمكن ان تزيد فرصته مع صيام رمضان، فالصيام يقوي الإرادة المتدنية لدى المدمنين، وقبولهم تحدي الامتناع عن الطعام أو الشراب خلال نهار رمضان يسهم في تقوية ارادتهم ومقاومتهم للحاح تعاطي مواد الإدمان المختلفة، كما ان شهر رمضان يذكر الجميع بضرورة التوقف

السلوكيات. وتؤكد استاذة علم النفس د. نادية الحمدان ان للصوم آثارا ايجابية في تقوية ارادة التي تعتبر نقطة ضعف في كل مرضى النفس، كما ان الصوم هو تقرب الى الله يمنح أملا في الثواب ويساعد في التخلص من المشاعر السلبية المصاحبة للمرض النفسي، كما ان الصبر الذي يتطلبه الامتناع عن تناول الطعام والشراب والممارسات الأخرى خلال النهار يسهم في مضاعفة قدرة المريض على الاحتمال المرضية، ولهذا الاسباب فإننا ننصح جميع المرضى بالصيام في رمضان ونلاحظ ان ذلك يؤدي الى تحسن حالتهم النفسية. وحول العلاقة بين الصيام وقوة الإرادة النفسية أكد استاذ علم النفس د. خضر البارون ذلك بقوله: أرى ان قدوم شهر رمضان فرصة جيدة وموسم مهم يساعدنا في مواجهة الكثير من المشاكل النفسية والمثال على ذلك حالة المدخنين الذين اعتادوا على التدخين بانتظام خلال الايام العادية بمعدل زمني لا يزيد على دقائق معدودة

يرى استاذ علم النفس د. صالح الشويث أن عظام رمضان يدرّب المسلم على ضبط انفعالاته والتحكم في إرادته الذاتية وأما القول بان الجوع يسبب التوتر والانفعال والعصبية فغير صحيح بل يسهم الصيام في ترشيد الانفعال ويضبطه وتحسينه الى الأفضل، أما من يبرر عصبية النفسية بأنه صائم ويتشاجر مع هذا وذلك فهو يخطئ في حق نفسه ودينه. المصالحه وأكد ان زيادة نسبة المشاجرات والخلافات في رمضان شيء يتنافى مع قدسية الشهر الكريم، ففي شهر رمضان على وجه الخصوص يفترض أن يتنعم الفرد المسلم براحة البال، الزهد عن كل شيء يتعلق بماديات الحياة، كما أن شهر الصيام معناه أن يكظم الإنسان الغيظ وان يغفو عن الناس وأن يتسامح ويتصالح مع من أساء اليه أو من كان على خلاف معه قبل رمضان، إذن فلا علاقة بين العنف والخلاف والصيام، إنما يعود ذلك إلى ضعف الإرادة وضعف الايمان وعدم النضج وغياب الشعور بالمسؤولية والافتقار إلى الحكمة والمنطق في

شهر رمضان «دعوة» للتسامح وصفاء القلوب.. «لا خلاف ولا اختلاف»

الشهر الفضيل مناسبة لإصلاح ذات البين مع زوجة خالها وبناته، لكن الأمور ليست بتلك السهولة. «تكفي كلمة واحدة من بنت خالي التي لا تطيق وجودي في المنزل، لتعكر الأجواء، ومع ذلك ليس أمامي إلا أن أحاول، وتتابع خالدة أنها في هذا الشهر تمضي وقتا أطول مع بنات خالها بحكم دوام عملها القصير والاجتماع مع الأسرة على مأدئة الإفطار وتحاول جاهدة أن تلتطف الأجواء فيها مستغلة فضائل هذا الشهر وعملا بالأجواء الدينية التي تحثنا على المحبة والتسامح. ولكن الأمر ليس بهذه السهولة، تقول خالدة، انه على الطرفين الاقتناع بأهمية التسامح والتصافي والعمل بهذه المبادئ الأخلاقية التي حثنا عليها الرسول ﷺ.

عني؟ وقع بصره في بصرى، فالتقت نصف الفتاة بعيدا عني، ثم تجمد في مكانه. قابل يدي المدودة بتردد وأنا أقول له «مبارك عليك الشهر».. صافحني بيمناه، وكان شيئا سري في عروقتنا، فأقبل بعانقني بذراعه اليسرى، واكتشفت أن أخي لم يكن بالقسوة التي ظننت.. حل الخلافات رقت القلوب في رمضان، ولم يكن من الصعب تبريد رؤوس أبنائهما الحامية، واكتشف الأخوان أن هناك ما هو أسهل من القضاء لحل الخلافات. حالة بومشاري تبدو مثالية، لكن الحياة أكثر تعقيدا، بنظر ليينا، السيدة المصرية الثلاثينية التي تعيش في بيت أهلها من 4 أشهر، منذ أن شعرت أن الحياة مع والد ولديها وبناتها التي لم تكمل عامها الأول، صارت



موجودة في ذاكرة الهاتف. جرب كثيرون من الأصدقاء والأهل جمع الأخوين وسحب الدعوى القضائية بينهما، لكن الجهود كانت تتعثر في منتصف الطريق أو في

الإرث، وتحول إلى خلاف حاد وقضايا في المحاكم. حتى حين كان بومشاري يرسل رسائل التبريك بحلول شهر رمضان المبارك لم تكن تصل إلى أخيه، لأن رقمه لم يعد

شهر رمضان بأجوائه الرمضانية الدينية المليئة بالتسامح وتعمل على صفاء القلوب ونبذ الخلافات بين الصائمين وعلى رقة القلوب وتسامحها في رمضان وخاصة المتخاصمين فهو الشهر الذي يجيء موجها دعوة للجميع بالتصالح فلا خلاف ولا اختلاف بين الآخرة والأصدقاء وحتى الأزواج والكل يتبادل التهانى بقلوب صافية والبعض يتناسى الخلافات والبعض الآخر من أصحاب القلوب الرقيقة يحاول ان يتناسى خلافاته ليبدأ بداية جديدة مع شهر الخير. وضمن المتسامحين من أصحاب القلب الكبير «بومشاري» (62 عاما) كان قد مر عليه 5 سنوات منذ أن أقسم بالله ألا يكلم أخاه الأصغر، بدأ الجفاء بين الأخوين بقسمة

● رندي مريعي