رمضان كريم

● إعداد: ليلي الشافعي

كيف نعظم رمضان؟

الصيام والقيام وكثرة التعبّد علاج للأمراض النفسية

يبين لنا أستاذ علم النفس د.مروان المطوع اثر العبادة كالصلاة والصيام والقيام وكثرة التعبد في العلاج النفسي فيقول: إن الأمراض النفسية والعقلية جاء ذكرها في القرآن الكريم والأحاديث الشريفة (وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين إلا خساراً) فالإسلام تناول أنماط السلوك المرضي وأعراضها، كما قام بتحليل ودراسة المسؤولية المخففة للمرضى النفسيين والعقلانيين سواء في القرآن أو في السنة النبوية، والتاريخ الإسلامي يشهد بان الأطباء المسلمين كانوا أول من وضع فكرة الأمراض العقلية وحاولوا إبعادها عن المعتقدات والأرواح الشريرة والسحر والشعوذة التي كانت سائدة في أوروبا آنذاك، وقد أثبتت الدراسات دور القرآن الكريم في المساهمة الفعالة في العلاج النفسي.

الشعور بالأمن

وأكد د.المطوع ان الإيمان يؤدي الى الهدوء والطمأنينة النفسية لأنه يمنح المؤمن الأمل والرجاء في عون الله ورعايته، كما أن شعور المؤمن بأن الله تعالى معه وفي عونه كفيل بأن يبث في نفسه الشعور بالأمن والطمأنينة فقد قال تعالى: (الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب) فالآيات الكريمة تبث عند المؤمن السكينة والهدوء النفسي وراحة البال، إن الإيمان بالله سبحانه وتعالى يؤدي الى التخلص من الخوف والقلق، وذلك لأن المؤمن يعلم انه لا يمكن ان يصيبه أذى أو مرض أو خير أو شر إلا بإذن من الله، فالمؤمن الصادق لا يخاف من الموت لأنه يعلم انه في هذه الحياة الدنيا كعابر سبيل سرعان ما ينتقل الى الحياة الأخرى الباقية، كما ان المؤمن الصادق لا يشعر بالقلق الناتج عن بعض المشاعر أو الأحاسيس اللاشعورية بالذنب وهو ما يعاني منه العديد من المرضى النفسيين وذلك لأن المؤمن يعلم ان الله يقبل التوبة ويغفر الذنوب جميعا.

د.مروان المطوع

تغيير السلوك عن طريق العبادات

وبين د.المطوع ان عملية تغيير السلوك تعتبر ركنا من أركان العلاج النفسي الذي يعرف بأنه عملية تعليم المريض سلوكا يختلف عن السلوك المرضي الذي سبق وتعلمه، ومنهج القرآن الكريم تغيير السلوك هو أسلوب العمل والممارسة الفعلية وذلك عن طريق العبادات المختلفة.

الصلاة

ولفت الى ان وقوف الإنسان في الصلاة في خضوع وخشوع بين يدي الله تعالى وتوجهه الى الله سبحانه وتعالى بكل أحاسيسه ومشاعره وينصرف عن كل هموم الدنيا، وإن هذا التوجه التام والانصراف عن مشكلات الحياة وعدم التفكير بها في أثناء الصلاة من شأنه ان يخلق حالة من الاطمئنان النفسي وراحة البال والاسترخاء لدى المؤمن ولهذه الحالات النفسية التي تحدثها الصلاة اثر علاجي ممتاز في تخفيض التوتر والقلق الناشئ عن ضغوط الحياة اليومية، وبالتالي فإن الصلاة تساعد المرضى الذين يعانون من اضطرابات النوم والتوتر والاكتئاب على التخفيف من هذه الأمور النفسية المؤلمة لأن الصلاة تؤدي الى خفض القلق وبالتالي زيادة في الاسترخاء ثم المساعدة على النوم، مؤكدا ان الاسترخاء من الوسائل الفعالة في العلاج النفسي وهو وسيلة لتعليم المريض كيفية التحكم في التوتر والقلق، وان الصلاة خمس مرات في اليوم تعتبر نظاما تدريبيا فعالا على الاسترخاء النفسي، وقد كان الرسول ﷺ يقول لبلال رضي الله عنه حين تحين الصلاة: «أقم الصلاة وأرحنا بها» بمعنى لتهدأ نفوسنا وتستريح بأداء الصلاة ويهدأ بالنا، إن تكرار حالة الاطمئنان النفسي والاسترخاء التي تحدثها الصلاة بالمواقف المثيرة للقلق إنما تؤدي في النهاية الى تكوين ارتباط شرطي جديد بين الموقف المثير للقلق والتوتر وبين استجابة الاسترخاء والاطمئنان النفسي التي تحدثها الصلاة.

وهي استجابة معارض لاستجابة القلق وبها يتخلص الإنسان من التوتر والقلق، وهذا من أحد الطرق العلاجية المستخدمة الآن في الطب النفسي الغربي ويطلق عليها علاج القلق بواسطة الارتباط الشرطي المعاكس واشار الى ان من الآثار العلاجية الأخرى للصلاة انها تؤدي الى الشعور بالأمن وهذا يساعد على انطلاق طاقات الإنسان الإبداعية والذهنية التي كانت مقيدة بالقلق، فيشعر الإنسان بالنشاط والحيوية، كما ان الاتصال الروحي بين الإنسان وربه في أثناء أدائه للصلاة يمد المؤمن بالأمل والقوة والعزم وهذا يطلق في نفسه قدرات كبيرة تمكنه من تحمل مشاق الحياة وصعوباتها وآلام المرض، كما ان لصلاة الجماعة وبالأخص صلاة الجمعة اثرا علاجيا فعالا، فهي تساعد على تفاعل الفرد مع الآخرين وتكوين علاقات اجتماعية سليمة بينه وبين الآخرين وتنمي علاقة الصداقة والحب مع الآخرين مما يساعد على نمو شخصية المدمن ويجعلها شخصية اجتماعية ناضجة تتمتع باتزان انفعالي، كما تشبع حاجة الفرد الى التقبل والانتماء الاجتماعي والوقاية من القلق الذي يعاني منه بعض الناس نتيجة شعورهم بالعزلة وعدم الانتماء او شعورهم برفض الجماعة لهم.

> المطوع: فوائد علاجية نفسية فعالة للصيام تدرب المسلم على مقاومة شهواته
>
> الصوم يعالج مرضى الإدمان ويساعدهم على تقوية الإرادة لديهم
>
> الصلاة تحقق الاطمئنان النفسي والاسترخاء وتمنع القلق

الصوم

وعدد د.المطوع الفوائد العلاجية النفسية الفعالة للصوم فيقول: الصوم يدرب الفرد على مقاومة شهواته الجنسية والسيطرة عليها، كما ان استمرار التدريب على التحكم بالشهوات يؤدي الى ان يتعلم الإنسان قوة الإرادة وصلابة العزيمة وقد يفيد الصوم في علاج كثير من المرضى الذين يعانون من حالات الإدمان على الخمور والمخدرات لأنه يساعدهم على نمو الإرادة لديهم، وكما هو معروف فإن علاج الإدمان يعتمد على الإرادة فقط بصورة أساسية، بالإضافة الى ان الصوم يساعد على تربية ضمير الإنسان ليكون ملتزما دائما بالسلوك الحسن والخلق العالي.

كتاب أعجبني

رمضان أحكام وآداب

كتيب صغير في حجمه كبير في محتواه من اعداد د.عادل المطيرات يبين فيه بعض الآداب والاحكام المتعلقة بشهر رمضان المبارك بأسلوب سهل ميسر يستوعبه الجميع، والكتيب من 53 صفحة بدأها الكاتب بفضل شهر رمضان، ولماذا نصوم، ونعمة بلوغ الشعر التي يجب ان يغتنمها كل مسلم، وتحدث عن فضائل وآداب الصيام واقسام الناس في الصيام مستشهدا بالقرآن الكريم والسنة النبوية وشرح مفطرات الصوم، مبينا ان هناك امورا لا تفطر الصائم ولم يرد دليل صحيح صريح عنها يوجب الفطر بها مثل الأكل والشرب ناسيا ومن ادركه العجز جنبا والطيب بأنواعه وبلع الريق والمباشرة والقيء وخروج الدم من الأنف وبخاخ الربو، والسواك، ووضع المكياج والكريمات واستخراج الدم عن طريق الحجامة وغيرها. ثم انتقل الكاتب الى كيف كان النبي ﷺ يجتهد في رمضان ما لا يجتهد في غيره، وتحدث عن فضل الجود في رمضان وعن أهمية القرآن والحرص عليه وختمه اكثر من مرة، ثم قدم نصائح للصائمات فقط وبين فضل العشر الأواخر وتناول كيفية زكاة الفطر، وماذا يفعل المسلم في العيد.

لايزال يطلق على (النحل) حتى هذا اليوم لفظ (ذباب) في بعض الأوساط الريفية العربية وغير العربية ولهذا اللفظ في اللغة عدة معان، من هذه المعاني ما يدل على حشرات طائرة منها النحل، جاء في تفسير ابن كثير لسورة النحل: قال ابو يعلى الموصلي: حدثنا شيبان بن فروخ حدثنا مكين بن عبدالعزيز عن أبيه عن انس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «عمر الذباب اربعون يوما والذباب كله في النار إلا النحل»، قيل: كونه في النار ليس بعذاب، إنما ليعذب به اهل النار بوقوعه عليهم.

يفهم من الحديث الشريف أن المقصود بالذباب هي الحشرات المجنحة الصغيرة الحجم التي تؤذي الإنسان والحيوان، وأن النحل صنف ينتمي إلى هذا النوع من الأحياء، ويتميز عنها بسلوك مختلف ينفع الناس فلا يلاقي المصير المذكور، والحديث يعد ضعيفا عند بعض رجال الحديث وحسنا او صحيحا عند آخرين.

في الحديث الشريف يحدد الرسول ﷺ عمر النحل بأربعين يوما، وهو تحديد واضح وصريح، تتفق معه النتائج التي توصل إليها البحث العلمي. والمعروف ان الرسول ﷺ لم يكن من رجال الدراسات والبحوث، ولم يسبق له ان راقب النحل وهي تطير من خلاياها وإليها، ولم تكن المعلومة هذه شائعة في عصره ﷺ ولا قبل ذلك، بدليل ان التاريخ لم يذكر ان احدا من القائمين على تربية النحل او العرافين او الكهنة زعم ان النحلة تعيش هذا الكم من الايام، فلابد من ان يكون من وراء هذه الحقيقة العلمية تدبير إلهي يملي على الرسول صلى الله عليه وسلم ما ينطق به، ليكون اعجازا يشهد على صدق حديثه ورسالته، ان لم يظهر في حينه فإنه باق في ضمير الغيب حتى يأذن الله به.

يعبر هذا الاعجاز النبوي عن عمر النحلة في موسم النشاط والعطاء، حيث يظهر العمل الحقيقي للنحلة وتأثيره البالغ في البيئة والانسان، وذلك حين تتفتح انواع الازهار تملأ الارجاء طلبا للتلقيح، وتنمو طوائف النحل وتتكاثر ويتدفق العسل غزيرا في المناحل ويجمع الغذاء الملكي ويستخلص السم ويؤخذ العكبر ويقشط الشمع اما فيما عدا ذلك، حين تشح مصادر الغذاء ويتبدل الطقس وتتقلص الحضنة ويقل السروح وحيث لا ارهاق ولا نتاج حينئذ يمكن للنحل ان تمكث في خلاياها اغلب ايام الخريف والشتاء، لا يزعجها ويقلل من اعدادها الا التكور الشتوي الذي تسببه شدة انخفاض درجات الحرارة في الخارج، فإذا اقبل الربيع تسلم الامانة الى الجيل الجديد وتختفي.

فتاوى الصيام

د.محمد الطبطبائي

كفارة

يسأل قارئ من مات من المسلمين ذكرا كان أو أنثى، وعليه قضاء من رمضان قبل وفاته، هل يصام عنه أو يطعم عنه، وإذا كان الصيام عن نذر ايضا وليس عن رمضان فما الحكم في الحالتين؟

● إذا مات انسان وعليه ايام من رمضان لم يصمها بسبب المرض، فهذا لا يخلو من احدى الحالتين: الحالة الأولى: ان يكون اتصل به المرض ولم يستطع الصيام حتى توفي، فهذا لا شيء عليه ولا يقضى عنه ولا يطعم عنه لأنه معذور، اما الحالة الثانية: إذا كان شفي من هذا المرض الذي افطر بسببه وأتى عليه رمضان آخر ولم يصم ومات بعد رمضان آخر، فإنه يجب ان يطعم عنه عن كل يوم مسكين، لأنه مفرط في تأخير القضاء حتى دخل عليه رمضان آخر حتى مات، وفي اجزاء الصوم خلاف بين العلماء، اما بالنسبة الى صوم النذر فإنه يصام عنه لقول الرسول ﷺ: «من مات وعليه صوم» وفي رواية: «صوم نذر، صام عنه وليه».

تأكل سراً

الحائض والنفساء هل تأكلان وتشربان في نهار رمضان؟

● نعم تأكلان وتشربان في نهار رمضان ولكن الأولى ان يكون ذلك سرا، إذا كان عندها احد من الصبيان في البيت، لأن ذلك يوجب اشكالا عندهم.

الحجامة

ما ضابط الدم الخارج من الجسد المفسد للصوم، وكيف يفسد الصوم؟

● الدم المفسد للصوم هو الدم الذي يخرج بالحجامة لقول النبي ﷺ «أفطر الحاجم والمحجوم» ويقاس على الحجامة ما كان بمعناها مما يفعله الانسان باختياره فيخرج الدم الكثير الذي يؤثر على البدن فإنه يفسد الصوم، اما ما خرج من الانسان بغير قصد كالرعاف والجرح من السكين، او الزجاج او ما شابه ذلك فإنه لا يفسد الصوم، وكذلك لو خرج دم يسير كالدم الذي يؤخذ للتحليل فإنه لا يفسد الصوم، والله ورسوله اعلم.

معطر الجو

هل يجوز للصائم أن يشم الروائح التي تكون على شكل رذاذ سائل وهو المسمى البخاخ المعطر للجو؟

● الروائح إن كانت بالوصف المذكور لا تفطر إلا إذا دخل شيء من رذاذ البخاخ إلى الفم أو الأنف وأحسه الصائم في حلقه، قياسا على البخور إذا ادخل الصائم دخانه حتى أحسه في حلقه فإنه يفطر وإن لم يصل البخور إلى الحلق فإنه لا يفطر على ما ذهب إليه الحنفية والمالكية.

أما العطور التي لا جرم لها فإنها لا تفطر إذا شمها الصائم عند الحنفية، وكرهها المالكية والشافعية، وعند الحنابلة لا يكره، إلا إذا كان الطيب مسحوقا لاحتمال ان شمه يجذب بعضه الى انفه، ولعل القول بعدم الكراهة في شم الطيب والعطور التي لا جسم لها هو الأولى لأنه في حكم الأصل ولا يدخل الحلق او الجوف منه شيء.

مشاهد رمضانية

مبادرات تطوعية

يتنافس الشباب والشابات الكويتيون على العمل التطوعي خاصة في شهر رمضان، حيث يقومون بتوزيع وجبات الإفطار والمواد الغذائية للمحتاجين في بيوتهم وفي المساجد تحت مظلة جمعيات خيرية وتطوعية ليكون العمل اكثر تنظيما متقيدا بالقوانين فالعمل التطوعي يعلم الشباب الصبر والإيثار والتعاون وحب الخير.

وقد نص الشرع على الحث على البذل والإنفاق في وجوه الخير المتنوعة، ففي القرآن الكريم يقول الله عز وجل: (مثل الذين ينفقون أموالهم في سبيل الله كمثل حبة أنبتت سبع سنابل في كل سنبلة مائة حبة والله يضاعف لمن يشاء والله واسع عليم) وقال رسول الله ﷺ «كل سلامى من الناس عليه صدقة، كل يوم تطلع فيه الشمس: تعدل بين اثنين صدقة، وتعين الرجل في دابته فتحمله عليها أو ترفع له متاعه صدقة، والكلمة الطيبة صدقة، وبكل خطوة تمشيها إلى الصلاة صدقة، وتميط الأذى عن الطريق صدقة»، فالعمل التطوعي له أثره الطيب على الإنسان وعلى المجتمع لما يحصل القلب من طمأنينة وانشراح عند التطوع وادخال الفرح والسرور على الفقير، ونرى شباب الكويت وبناتها يتسابقون في تقديم الماء والعصائر على الصائمين في المساجد والعمل على تجهيز موائد الإفطار وغيرها من جوانب التطوع.