

رمضان
شهر التغيير

الشيخ عبدالعظيم بن يوسف

مصاب

شهر التغيير

ح) أطراف للنشر والتوزيع، ١٤٣٢هـ
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
اليوسف، عبدالله أحمد
رمضان شهر التغيير على ضوء مصادر الشيعة الإمامية. / عبدالله أحمد اليوسف -
القطيف، ١٤٣٢هـ.
٩٤ ص: ١٤ × ٢١ سم
ردمك: ٧-٥-٩٠٠٤٢-٦٠٣-٩٧٨
١- شهر رمضان ٢- الصوم ٣- الإمامية (فرقة شيعية) أ. العنوان
ديوي ٣، ٢٥٢ ٣٢٧٧ / ١٤٣٢
رقم الإيداع: ٣٢٧٧ / ١٤٣٢
ردمك: ٧-٥-٩٠٠٤٢-٦٠٣-٩٧٨

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

الطبعة الأولى

١٤٣٢هـ - ٢٠١١م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا
كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾

سورة البقرة، الآية ١٨٣

المقدمة

أوجب الله سبحانه وتعالى فريضة الصيام على عباده لأهداف وغايات نبيلة ومفيدة ومهمة، فالصوم امتحان للالتزام العبد بما أمره الله تعالى، وبذلك تتجلى فلسفة طاعة العبد لمولاه. وبالصوم يبني الإنسان إرادته، وينمي عقله، ويقوي جسمه، وتسمو نفسه، ويرتقي نحو عالم الكمال المعنوي، ويتجرد من شهواته ورغباته المادية البحتة.

أما على الصعيد الاجتماعي فإن الصوم فرصة لإحداث تغيير اجتماعي إيجابي يساهم في بناء المجتمع وتماسكه، فشهر رمضان يساعد على خلق الأجواء الإيجابية التي تساهم في توليد تغيير جوهري في مسار المجتمع نحو الأفضل والأحسن.

وهذا الكتاب محاولة لاستكشاف فوائد وآثار الصوم على الأفراد والمجتمعات، فالفصل الأول يسلط الضوء على مميزات شهر رمضان التي يتميز بها عن بقية شهور السنة.

أما الفصل الثاني فيتناول فوائد الصوم وآثاره في بناء الشخصية المسلمة.

وأما الفصل الثالث فيتناول دور الصوم في التغيير والحراك الاجتماعي.

وختاماً... أبتهل إلى الله عز وجل أن يجعل هذا الكتاب في ميزان أعماله، وأن ينفعني به في آخرتي ﴿يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ﴾ (٨٨) إِلَّا مَنْ آتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ﴿ [سورة الشعراء، الآيات: ٨٨ - ٨٩]، إنه - تبارك وتعالى - محط الرجاء، وغاية الأمل، وينبوع الرحمة والفيض والعطاء.

والله المستعان

عبد الله أحمد اليوسف

صباح السبت ٣ صفر ١٤٣٢ هـ

٨ يناير ٢٠١١ م



الفصل الأول

مميزات شهر رمضان

مفتح

الصوم ركن هام من أركان الدين، وفرع من فروعِهِ، ولذلك فمنذ أن فرضه الله سبحانه وتعالى في السنة الثانية من الهجرة على هذه الأمة الخاتمة، والمسلمون مستمرّون في أداء هذه الفريضة وإلى يوم القيامة.

وقد نصَّ القرآن الحكيم بوضوح على وجوب الصوم في شهر رمضان على كل مكلف باستثناء المريض والمسافر ومن لا يطيق الصيام، يقول الله تعالى:

﴿يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾ أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مَسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ. وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١﴾.

وقد أجمع المسلمون على فريضة الصيام في شهر رمضان دون غيره من الشهور، ولكن من اعترضه مرض أو سفر أو عذر شرعي آخر، فعليه القضاء عندما يتمكن من ذلك، فالمرضى إذا شفي من مرضه، والمسافر إذا استقر في بلده - أو أي بلد ينوي فيه الإقامة - وجب عليهما قضاء الأيام التي أفطروا فيها قبل حلول شهر رمضان القادم.

والصوم كشعيرة دينية لم يكن من خصوصيات هذه الأمة، بل هو شعيرة ومنسك عرفته شرائع وأمم الرسل السابقين، ولكن باختلاف في التفاصيل، واتفاق في أصل الفريضة.

ولقد «كان الصوم ركناً في جميع الأديان السماوية، وأشبه الأديان، حتى في الشرائع الوثنية، فقد كان قدماء المصريين، والإغريق، والرومان، وسكان ما بين النهرين في العراق، يصومون أياماً مختلفة في العام.

وقد روي أن نوحاً عليه السلام صام عندما جنحت به سفينته إلى البر، غبَّ أن عصف به الطوفان، مائة وخمسين يوماً.

ومعروف: أن موسى بن عمران عليه السلام كان يصوم ثلاثين يوماً كل عام، وكان للعبريين صوم خاص يؤدونه، غير أن اليهود، جعلوا يصومون يوماً واحداً في العام، هو يوم عاشوراء، ابتهاجاً بنجاة بني إسرائيل من الغرق في البحر الأحمر.

وأما النصرارى فأشهر صومهم وأقدمه، هو الصوم الكبير، الذي يقال: إن عيسى بن مريم عليه السلام كان يصومه، وقد ابتدع رجال الكنيسة ضرباً أخرى من الصوم، يباشرونها الآن.

وتصوم أصحاب الديانات والملل والنحل الحية اليوم، مدداً مختلفة، لها مواعيدها وطقوسها الخاصة^(١).

وباستقراء التاريخ نجد أن قدماء المصريين، وخاصة الكهنة ورجال الدين كانوا يصومون، وكانت مدة الصيام من أسبوع لستة أسابيع.

وكان الصينيون القدماء يصومون أيضاً، وقد أخذ اليونانيون القدماء عادة الصوم عن قدماء المصريين، لكننا نرى أن الرومانيين يلجأون إلى الصوم طلباً للنصر على أعدائهم، ونلاحظ أيضاً أن اليهود يصومون، ويهتمون أكثر بالصوم عندما يتعرضون لخطر من الأخطار، أو وباء من الأوبئة الفتاكة.

والنصارى أيضاً لهم طريقتهم الخاصة بالصوم.

والأغرب من ذلك أن بعض الحيوانات تصوم حفاظاً على نفسها وجنسها، واستجابة فطرية لظروفها وتكوينها، بل إن بعض الأطباء - في حالات معينة - يأمرون مرضاهم بالصيام جزئياً أو كلياً، لفترات محددة، وقد يكون الصوم عن أنواع بعينها.

(١) حديث رمضان، ص ٩٩.

فلا عجب أن رأينا العالم الشهير، الحائز على جائزة نوبل «ألكسيس كاريل» يقول في كتابه «الإنسان ذلك المجهول»: «إن كثرة الطعام، وانتظامه، ووفرتة، تعطّل وظيفة أدت دوراً عظيماً في بقاء الأجناس البشرية، وهي وظيفة التكيف على قلة الطعام، ولذلك كان الناس يلتزمون الصوم في بعض الأوقات».

وفي دائرة المعارف البريطانية نقرأ الآتي:

«إن أكثر الأديان، دانيها وعاليها، قد فرضت الصيام وأوجبته، فهو يلازم النفوس حتى في غير أوقات الشعائر الدينية، يقوم به بعض الأفراد، استجابة للطبيعة البشرية في بعض مظاهرها»^(١).

وهكذا نرى أن الصوم ليس لأمة دون أخرى، ولا لزمان دون آخر، ولا لمكان دون مكان، وإنما هو سنة البشرية، وجزء من نظام الكون الدقيق، تفرضه الحاجة الإنسانية الملحة للصوم، وقبل ذلك التشريع الإلهي لهذه الفريضة العبادية.

(١) الصوم والصحة، ص ٩.

مميزات شهر رمضان

يتميز شهر رمضان بمميزات عديدة عن بقية شهور السنة..
أهمها ما يلي:

١- رمضان سيد الشهور:

يوجد في الإطار الإسلامي مجموعة من المناسبات الدينية المهمة، والتي لها وقع خاص على نفسية الفرد المؤمن، وذلك لما تحويه تلك المناسبات من برامج سلوكية لتربية الإنسان وصياغة شخصيته طبقاً للتصور التربوي الإسلامي، كي يصبح المسلم ملتزماً ببعيدته، ومستقيماً في سلوكه، وكي يتحول أيضاً إلى عضو فعال ومنتج في مجتمعه.

ومن أهم هذه المناسبات شهر رمضان، وذلك لما يرمز إليه من طاعة للمولى عزّ وجلّ، وغذاء للروح والنفس والعقل، وارتفاع إلى عالم اللا مادة، ولذا، فشهر رمضان هو أفضل

الشهور، وهو سيدها على الإطلاق، كما روي عن الرسول الأعظم ﷺ حيث قال ﷺ عندما حضر شهر رمضان وذلك لثلاث بقين من شعبان. قال لبلال: «نادِ في الناس فجمع الناس ثم صعد المنبر فحمد الله وأثنى عليه ثم قال: أيها الناس، إن هذا الشهر قد حضركم وهو سيد الشهور، فيه ليلة خير من ألف شهر، تغلق فيه أبواب النيران وتفتح فيه أبواب الجنان..»^(١)، وروي أنه ﷺ خطب الناس في آخر يوم من شعبان فقال: «أيها الناس قد أظلكم شهر عظيم، شهر مبارك، شهر فيه ليلة العمل فيها خير من ألف شهر.. هو شهر أوله رحمة، وأوسطه مغفرة، وآخره عتق من النار»^(٢).

فشهر رمضان - كما في الرواية - هو سيد الشهور، وهو أفضلها، وهو شهر عظيم، شهر مبارك، ويكفي أن تعلم أنه شهر الله الأكبر، يقول الإمام السجاد في دعائه لوداع شهر رمضان: «السلام عليك يا شهر الله الأكبر ويا عيد أوليائه، السلام عليك يا أكرم مصحوب من الأوقات ويا خير شهر في الأيام والساعات، السلام عليك من شهر قَرَّبَتْ فيه الآمال ونُشِرَتْ فيه الأعمال..»^(٣).

(١) ميزان الحكمة، ج ٣، ص ١١١٧، رقم ٧٤٥١.

(٢) ميزان الحكمة، ج ٣، ص ١١١٧، رقم ٧٤٥٢.

(٣) الصحيفة السجادية، ص ٢٥٩.

٢- رمضان شهر العبادة:

شهر رمضان موسم للعبادة، حيث أنه أفضل الشهور، ولياليه أفضل الليالي، وأيامه أفضل الأيام، وساعاته أفضل الساعات، والحسنات فيه مضاعفة، وأبواب الجنان فيه مفتحة، والأعمال فيه مقبولة، والدعاء فيه مستجاب.

يقول الإمام علي عليه السلام: إن رسول الله ﷺ خطبنا ذات يوم فقال: «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، أنفاسكم فيه تسيح، ونومكم فيه عبادة، وعملكم فيه مقبول، ودعاؤكم فيه مستجاب، قال أمير المؤمنين عليه السلام فقمت فقلت: يا رسول الله.. ما أفضل الأعمال في هذا الشهر؟ فقال: يا أبا الحسن أفضل الأعمال في هذا الشهر الورع عن محارم الله عزَّ وجلَّ»^(١)، وعن الصادق عليه السلام عن آبائه قال: قال رسول الله ﷺ: «الصائم في عبادة الله وإن كان نائماً على فراشه، ما لم يغترب مسلماً»^(٢)، وعن الصادق عليه السلام أيضاً قال: «نوم الصائم

(١) ميزان الحكمة، ج ٣، ص ١١١٧، رقم ٧٤٤٩.

(٢) البحار، ج ٩٣، ص ٢٤٧، رقم ٢.

عبادة، وصمته تسبيح، وعمله متقبل، ودعاؤه مستجاب»^(١).

فعندما يصوم الإنسان تصفو نفسه، ويزداد تقرباً من الله عزّ وجلّ، مما يساعده على أداء العبادات بتجرد وإخلاص ولذة معنوية لا يجدها إلا في هذا الشهر المبارك.

إننا مدعون في هذا الشهر الكريم إلى مضاعفة العبادات، والإكثار من المستحبات، وتلاوة القرآن الحكيم، وإحياء الليل بالدعاء والتهجد والصلاة، وفي النهار الامتناع عن كل ما يؤثر على الصوم من المفطرات المادية والمعنوية.

٣- رمضان شهر المغفرة:

لا يستطيع أي واحد منا أن يجزم بأنه لم يرتكب ذنباً في حياته، فهذا الجزم لا يليق إلا بالمعصومين -سلام الله عليهم أجمعين-، أما غيرهم فمعرضون في كل لحظة لارتكاب الذنوب والأخطاء.

ولا سبيل للخلاص من العقوبة المترتبة على اقتراف تلك الذنوب والمعاصي إلا بالاستغفار والتوبة إلى الله توبة نصوحة.

وأفضل وقت للاستغفار من الذنوب هو شهر رمضان،

(١) البحار، ج ٩٣، ص ٢٥٣، رقم ٢١.

حيث تتضاعف فيه المغفرة، وتقبل فيه التوبة، وتمحى فيه السيئات، وترفع فيه الدرجات.

يقول الرسول ﷺ: «إن أبواب السماء تفتح في أول ليلة من شهر رمضان، ولا تغلق إلى آخر ليلة منه»^(١)، وقال ﷺ: «إذا استهل رمضان غلقت أبواب النار، وفتحت أبواب الجنان، وصدفت الشياطين»^(٢). وعنه ﷺ: «إن الشقي من حرم غفران الله في هذا الشهر العظيم»^(٣). وقال ﷺ متسائلاً: «.. فمن لم يغفر له في رمضان ففي أي شهر يغفر له؟!»^(٤) وقال ﷺ لجابر بن عبد الله: يا جابر هذا شهر رمضان من صام نهاره وقام ورداً من ليله، وعفّ بطنه وفرجه، وكفّ لسانه، خرج من ذنوبه كخروج من الشهر، فقال جابر: يا رسول الله ما أحسن هذا الحديث! فقال رسول الله ﷺ: يا جابر وما أشدّ هذه الشروط؟!»^(٥).

ومن هنا.. فإن على كل واحد منا -نحن المسلمين- أن يجتهد في هذا الشهر الكريم للاستفادة منه بأقصى درجات الفائدة، فأبواب الجنان فيه مفتحة، وأبواب النيران مغلقة،

(١) ميزان الحكمة، ج ٣، ص ١١١٦، رقم ٧٤٤٣.

(٢) ميزان الحكمة، ج ٣، ص ١١١٧، رقم ٧٤٥٣.

(٣) ميزان الحكمة، ج ٣، ص ١١١٨، رقم ٧٤٥٧.

(٤) ميزان الحكمة، ج ٣، ص ١١١٨، رقم ٧٤٥٩.

(٥) بحار الأنوار، ج ٩٣، ص ٣٧١، رقم ٥٥.

والتوبة مقبولة، والدعاء مستجاب، والبركة والرحمة والخير من سمات هذا الشهر المبارك.

وأي تفويت أو تقصير في هذا الشهر، فإنما هو تفويت للبركة والرحمة والمغفرة والتوبة، وينطبق على صاحبه الحديث المروي عن الرسول ﷺ حيث يقول: «إن الشقي حق الشقي من خرج عنه هذا الشهر ولم يغفر ذنوبه»^(١).

٤- رمضان شهر المستقبل:

في شهر رمضان نزل القرآن الكريم وبالتحديد في ليلة القدر، وفيه أيضاً نزلت الكتب السماوية الأخرى، فالتوراة نزلت في السادس من رمضان، والإنجيل نزل في الثاني عشر من رمضان، والزبور نزل في الثامن عشر من رمضان، مما يعطي شهر رمضان قدسية خاصة، وخاصة متميزة عن باقي الشهور.

وفي العشر الأواخر من رمضان ليلة القدر، وهي ليلة عظيمة، حيث تقسم فيها الأرزاق، وتحدد فيها الآجال، وما سيصيب الإنسان إلى السنة الجديدة من خير أو شر، ورزق كثير أو قليل، وبعبارة موجزة: يتحدد في هذه الليلة مستقبل الإنسان إلى مدة عام كامل، ومن هنا فشهر رمضان يستحق أن نطلق عليه بجدارة «شهر المستقبل».

(١) ميزان الحكمة، ج ٣، ص ١١١٨، رقم ٧٤٥٨.

عن حمران أنه سأل أبا جعفر عليه السلام عن قول الله عزّ وجلّ: ﴿إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ مُبْرَكَةٍ﴾ قال: نعم هي ليلة القدر وهي في كل سنة في شهر رمضان في العشر الأواخر، فلم ينزل القرآن إلا في ليلة القدر، قال الله عزّ وجلّ: ﴿فِيهَا يُفْرَقُ كُلُّ أَمْرٍ حَكِيمٍ﴾ قال: يقدر في ليلة القدر كل شيء يكون في تلك السنة إلى مثلها من قابل من خير وشر، وطاعة ومعصية، ومولود وأجل ورزق، فما قدر في تلك السنة وقضي فهو المحتوم ولله عزّ وجلّ المشيئة. قال: قلت: ﴿لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ﴾ أي شيء عنى بذلك؟

فقال: العمل الصالح فيها من الصلاة والزكاة وأنواع الخير، خير من العمل في ألف شهر ليس فيها ليلة قدر، ولو لا ما يضاعف الله تبارك وتعالى للمؤمنين ما بلغوا ولكن الله يضاعف لهم الحسنات^(١). وعن الإمام الصادق عليه السلام قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وآله إذا دخل العشر الأواخر شدّ المئزر واجتنب النساء وأحيا الليل وتفرغ للعبادة»^(٢). وعن المسمعي أنه سمع أبا عبد الله عليه السلام يوصي ولده إذا دخل شهر رمضان: «فاجهدوا أنفسكم فإن فيه تقسم الأرزاق، وتكتب الآجال، وفيه يكتب وفد الله الذين يفدون إليه، وفيه ليلة العمل فيها خير من العمل في ألف شهر»^(٣).

(١) بحار الأنوار، ج ٩٤، ص ١٩، رقم ٤١.

(٢) الوسائل، ج ١٠، ص ٣١١، رقم ١٧.

(٣) بحار الأنوار، ج ٩٣، ص ٣٧٥، رقم ٦٣.

والمقصود بهذه الليلة هي ليلة القدر، وهي ليلة لا يضاهاها في الفضل سواها من الليالي، وعلامتها أن يطيب ريحها، وإن كانت في برد دفئت، وإن كانت في حر بردت، وتطلع الشمس في صبيحتها.

وقد اختلف في تحديد ليلة القدر، فليلة هي ليلة التاسع عشر من رمضان، وقيل هي ليلة إحدى وعشرين، وقيل هي ليلة ثلاث وعشرين وهي الأظهر والأقوى، ولعل الحكمة من إخفائها هو الاجتهاد في العبادة في أكثر من ليلة للحصول على الثواب الجزيل في العشر الأواخر لهذا الشهر العظيم.



الفصل الثاني

فوائد الصوم



الفائدة الأولى

بناء النفس

بناء النفس هي الخطوة الأولى نحو بناء الذات، وبناء النفس عملية شاقة وطويلة، وتتطلب المزيد من الإرادة والعزيمة والإصرار حتى يتحقق هذا الهدف.

والصوم أفضل وسيلة لتربية النفس، وترويضها على الفضائل وقلع الرذائل منها، وغرس التقوى والإخلاص والإيمان في أعماقها.

ولا يمكن أن يكون الصوم فعالاً إلا عندما يخلص الصائم نيته لله تعالى، ويمتنع عن جميع المفطرات المادية والسلوكية، يقول الإمام الصادق عليه السلام في حديث رائع وجميل ما نصه: «إذا أصبحت صائماً فليصم سمعك وبصرك من الحرام، وجارحتك وجميع أعضائك من القبيح، ودع عنك الهذي وأذى الخادم، وليكن عليك وقار الصيام، والزم ما استطعت من الصمت والسكوت إلا عن ذكر الله، ولا تجعل يوم صومك كيوم فطرك،

وإياك والمباشرة والقبل والقهقهة بالضحك، فإن الله مقت ذلك»^(١).

وعنه أيضاً عَلَيْهِ السَّلَامُ قال: «إن الصيام ليس من الطعام والشراب وحده، إنما للصوم شرط يحتاج أن يحفظ حتى يتم الصوم، وهو صمت الداخل أما تسمع ما قالت مريم بنت عمران: ﴿إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا﴾^(٢) يعني صمتاً.

فإذا صمتتم فاحفظوا ألسنتكم من الكذب، وغضوا أبصاركم، ولا تنازعوا ولا تحاسدوا ولا تغتابوا ولا تماروا ولا تكذبوا ولا تباشروا ولا تخالفوا ولا تغضبوا ولا تسابوا ولا تشاتموا ولا تفاتروا ولا تجادلوا ولا تتأذوا ولا تظلموا ولا تسافهوا ولا تضاجروا ولا تغفلوا عن ذكر الله وعن الصلاة.

والزموا الصمت والسكون والحلم والصبر والصدق، ومجانبة أهل الشر، واجتنبوا قول الزور والكذب والفري والخصومة وظن السوء والغيبة والنميمة.

وكونوا مشرفين على الآخرة، منتظرين لأيامكم، منتظرين لما وعدكم الله، متزودين للقاء الله، وعليكم السكينة والوقار والخشوع والخضوع وذل العبد الخيف من مولاه، وخيرين

(١) بحار الأنوار، ج ٩٣، ص ٢٩٢، رقم ١٦.

(٢) سورة مريم، ٢٦.

خائفين راجين مرعوبين مرهوبين راغبين راهبين قد طهرت القلب من العيوب، وتقدست سرائركم من الخبث، ونظفت الجسم من القاذورات، وتبرأت إلى الله من عداه، وواليت الله في صومك بالصمت من جميع الجهات، مما قد نهاك الله عنه في السر والعلانية، وخشيت الله حق خشيته في شرك وعلانيتك، ووهبت نفسك لله في أيام صومك وفرّغت قلبك له، ونصبت نفسك له فيما أمرك ودعاك إليه.

فإذا فعلت ذلك كله فأنت صائم لله بحقيقة صومه، صانع له لما أمرك، وكلما نقصت منها شيئاً فيما بينت لك، فقد نقص من صومك بمقدار ذلك.

وإن أبي عَلَيْهِ السَّلَامُ قال: سمع رسول الله ﷺ امرأة تسابُّ جارية لها وهي صائمة، فدعا رسول الله ﷺ بطعام فقال لها: كلي! فقالت: أنا صائمة يا رسول الله! فقال: كيف تكونين صائمة وقد سببت جاريته؟ إن الصوم ليس من الطعام والشراب وإنما جعل الله ذلك حجاباً عن سواهما من الفواحش من الفعل والقول يفطر الصائم، ما أقل الصوِّام وأكثر الجوع! ^(١). فالصيام ليس الامتناع عن الأكل والشرب وحسب، وإنما أيضاً الامتناع عن الإتيان بالردائل والفواحش من قول أو فعل أو تقرير، ما ظهر منها وما بطن.

(١) البحار، ج ٩٣، ص ٢٩٢، رقم ١٦.

وعندما يلتزم الصائم بذلك، يتحول الصوم إلى وسيلة فعالة لبناء النفس، وتزكيته، وتطهيرها من شوائب المادية البحتة، فالصوم بما فيه من معنوية ذاتية يذيب المادية، فيرتفع الإنسان من عبودية المادة إلى عبودية الله، ومن أسر الأهواء والشهوات إلى إرادة العقل واختياره، ومن الغرق في الغرائز إلى التحليق في سماء العرفان الإلهي!

ولأجل هذا، فالصوم خير قانع للأهواء والغرائز، وأفضل وسيلة لتكامل النفس الإنسانية، والارتفاع بها إلى عالم المثل والقيم والأخلاق.

الصيام الكامل

لكي يكون صوم الإنسان كاملاً فإن عليه الامتناع عن المفطرات المادية والمعنوية، فكما عليه أن يمتنع عن الأكل والشرب باعتباره من المفطرات، فإن عليه أيضاً أن يصوم عن المفطرات السلوكية، بأن يمتنع عن الغيبة والنميمة وقول الزور؛ كما أن على الصائم أن ينزه نفسه عن استماع الأغاني الماجنة أو مشاهدة الأفلام الهابطة. يقول الإمام علي عليه السلام: «صوم الجسد الإمساك عن الأغذية بإرادة واختيار خوفاً من العقاب ورغبة في الثواب والأجر، وصوم النفس إمساك الحواس الخمس عن سائر المآثم، وخلو القلب من جميع

أسباب الشر»^(١)، فالصوم الكامل هو الذي يشتمل على صوم الجسد عن المفطرات المادية، وصوم النفس عن ارتكاب المآثم. وإلا إذا امتنع الصائم عن المفطرات الحسية ولكنه كان يرتكب المآثم بعينه وأذنه ولسانه وقلبه فإن مثل هذا الصيام لا ينفع صاحبه. فقد ورد عن رسول الله ﷺ قوله: «رُبَّ صَائِمٍ حَظَّهُ مِنْ صِيَامِهِ الْجُوعُ وَالْعَطَشُ، وَرُبَّ قَائِمٍ حَظَّهُ مِنْ قِيَامِهِ السَّهَرُ»^(٢).

ويقول الإمام علي عليه السلام: «كم من صائم ليس له من صيامه إلا الجوع والظمأ، وكم من قائم ليس له من قيامه إلا السهر والعناء، حبذا نوم الأكياس وإفطارهم»^(٣).

فعلى الإنسان أن يربي نفسه، ويزكي روحه في شهر رمضان المبارك، فرمضان عبارة عن مدرسة يتعلم فيه الإنسان كيف يقوي إرادته، ويهذب نفسه، ويطهر قلبه، وينمي روحه.. فشهر رمضان الكريم هو شهر الرحمة والتوبة والتطهر من الأدناس المادية والمعنوية.

(١) ميزان الحكمة ج ٤، ص ١٦٨٧، رقم ١٠٩٥١.

(٢) ميزان الحكمة ج ٤، ص ١٦٨٦، رقم ١٠٩٣٩.

(٣) ميزان الحكمة ج ٤، ص ١٦٨٦، رقم ١٠٩٤١.



الفائدة الثانية

بناء الإرادة

عندما تقوى إرادة الإنسان وعزيمته، يتحرر من عبودية الأهواء والشهوات والغرائز، فلا يخضع لشهوة جامحة، ولا يركع لغريزة طافحة، ولا يتنازل عن مبادئه وقيمه في سبيل مصالحه وأهوائه.

وشهر رمضان بمثابة مدرسة لتربية «الإرادة الإنسانية» فطوال ثلاثين يوماً يمتنع الإنسان -وبإرادته واختياره- عن الأكل والشرب، وعن القبائح والرذائل، وعن اللغو واللّهو.. وهذه المدة الزمنية كافية لتربية الإرادة وتقويتها، وشحذها بالقوة والصلابة.

لقد ورد عن أبي الحسن عليه السلام في قول الله تعالى: ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾ قال: «الصبر الصوم، إذا نزلت بالرجل الشدة أو النازلة فليصم، قال عليه السلام: الله يقول: ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾ والصبر الصوم»^(١)، لأن الصوم

(١) البحار، ج ٩٣، ص ٢٥٤، رقم ٣٠.

يقوي الإرادة، والصبر هو تعبير عن إرادة التحمل في مواطن الشدة، والصوم بما فيه من حرمان عن الملذات والشهوات، هو نوع من الصبر.

ومن الواضح أن الصوم سواء كان من قسم صوم الجسد أو صوم النفس بحاجة إلى إرادة قوية، وإلا فما الذي يمنع الإنسان عن الأغذية الشهية، وعن الكلام غير المباح؟!

ولا يمكن للإنسان أن يكون قوياً، وناجحاً، وعظيماً، إلا عندما يتسلح بإرادة قوية، ونفسية شجاعة، وعقل حكيم.

والصيام من أقوى الأساليب، وأحسن الوسائل، وأفضل الطرق لتقوية الإرادة، وصناعة العزيمة.

فإذا أردت أن تقوي إرادتك، فعليك بالصيام ليس في رمضان فقط، وإنما أيضاً في بعض الأيام المستحبة من السنة.



الفائدة الثالثة

بناء العقل

العقل طاقة جبارة وخلاقة أودعه الله سبحانه وتعالى في الإنسان كي يميز به الحسن من القبيح، والخير من الشر، والحق من الباطل، فهو وسيلة التفكير والإدراك عند بني البشر.

وبناء العقل وتربيته وتنميته من الركائز الرئيسة في بناء الشخصية السوية، وينمو العقل بالعلم والمعرفة، ويزداد نضجاً بالتجربة والخبرة والممارسة الحياتية الواعية.

والصوم من أفضل الوسائل في بناء العقل، ذلك «أن الصوم يوجب صفاء العقل والفكر بواسطة ضعف القوى الشهوية بسبب الجوع، ولذلك قال ﷺ: «لا يدخل الحكمة جوفاً ملئ طعاماً» وصفاء العقل والفكر يوجبان حصول المعارف الربانية التي هي أشرف أحوال النفس الإنسانية»^(١)، فالصوم ينمي «الصفاء العقلي» الذي هو مقدمة لاستيعاب حقول المعرفة

(١) البحار، ج ٩٣، ص ٢٥٠.

والعلم، وهي بدورها تشكل الغذاء الأساسي للعقل.

وقد روي في حديث المعراج.. قال ﷺ: يا ربّ وما ميراث الصوم؟ قال: «الصوم يورث الحكمة، والحكمة تورث المعرفة، والمعرفة تورث اليقين، فإذا استيقن العبد لا يبالي كيف أصبح، بعسر أم يسر»^(١).

وبالإضافة إلى أن الصوم يورث العلم والمعرفة والحكمة، فإنه يورث «يقظة عقلية» للكثير من الغافلين عن ذكر الله، وعن الالتزام بأوامره، والاجتناب عن نواهيه، فيكون شهر رمضان بذلك بداية جديدة في حياة الكثيرين.

فكم من تارك للصلاة يجعل هذا الشهر فاتحة إقامة للصلاة!
 وكم من شارب للخمر يمتنع من بدء هذا الشهر عن معاقبته!
 وكم من مقامر يتوب إلى الله تعالى في هذا الشهر توبة نصوحاً!
 وكم من عامل بصنوف المحرمات يتوب عما اقترفه
 ليكون مؤمناً صالحاً!

وكم من تارك للخمس ومانع للزكاة ومستطيع لم يحج مسوفاً.. و.. و.. يتوب في هذا الشهر، ليؤدي ما عليه من حقوق ويعزم على الحج..!

(١) ميزان الحكمة، ج ٤، ص ١٦٨٩، رقم ١٠٩٧٣.

ويدل هذا على أن لشهر رمضان تأثيراً قوياً بالاتجاه الإيجابي في حياة المذنبين، حيث يستيقظ العقل الغافل من سباته، ويلين القلب القاسي، وتخضع النفس العاصية، وعندئذٍ يرجع الإنسان إلى وعيه العقلي، هذا الوعي الذي يجعله يقترب من الله عزّ وجلّ ويلتزم بأوامره كاملة.



الفائدة الرابعة

بناء الجسم

أثبت العلم الحديث الكثير من الفوائد الصحية للصيام، ومع التقدم العلمي الهائل الذي يشهده علم الطب، يكتشف الأطباء يوماً بعد آخر فوائد جديدة للصوم، وقد أشار الرسول ﷺ قبل قرون من الزمن إلى فوائد الصيام الصحية في مقولته البليغة: «صوموا تصحوا»^(١)، ويقول الإمام علي عليه السلام: «الصيام أحد الصحتين»^(٢).

وجاء العلم الحديث ليؤكد ذلك، فالصوم - كما ثبت علمياً - يريح جميع الأجهزة والأنسجة والخلايا والغدد والأعصاب والأجزاء والأوردة والشرايين من الإنهاك والارتباك الحادثين بسبب الاستمرار في العمل المتواصل ليلاً ونهاراً وليس معنى ذلك أنها تقف عن العمل، بل معناه أنها تبطئ في

(١) البحار، ج ٩٣، ص ٢٥٥، رقم ٣٣.

(٢) ميزان الحكمة، ج ٤، ص ١٦٨٦، رقم ١٠٩٢٨.

العمل لتأخذ راحتها وتنفس عن متاعبها، وبذلك يكون الصوم وقاية عن الضعف والاحتقان والتضخم والاكتناز والتخمة والامتلاء.

فيطول العمر، وينشط الجسم، ويستريح الإنسان من الترهل والكسل، ويتعد عن الأمراض والأوجاع.

كما أن الصوم يسبب نشاط الفكر، ويقظة الذهن، وحدة الفطنة، وإرهاف الذكاء.

أما اضطراب الهضم، وأمراض القلب، والكبد، والطحال، والكلى، والبول السكري، وضغط الدم، فإن الصوم يقضي على جميعها، وكما أنه يذيب الأورام الصغار، ويظهر الجسم من الرواسب.

ومن المفيد هنا الإشارة إلى أقوال بعض الأطباء العالميين في هذا المجال لتبيان فوائد الصيام الصحية:

يقول الدكتور «ماك فادون» وهو من الأطباء العالميين الذين اهتموا بدراسة الصوم وأثره.. يقول هذا الطبيب العالمي:

«إن كل إنسان يحتاج إلى الصوم وإن لم يكن مريضاً، لأن سموم الأغذية والأدوية تجتمع في الجسم فتجعله كالمريض، وتثقله، فيقل نشاطه، فإذا صام الإنسان، خفّ وزنه، وتحللت هذه السموم من جسمه بعد أن كانت مجتمعة، وما أن تذهب

عنه حتى يصفو صفاءً تاماً.

ومع ذلك يستطيع الصائم - إذا أراد - أن يسترد وزنه، ويجدد جسمه في مدة لا تزيد على العشرين يوماً بعد الإفطار، لكنه يكون قد تخلص من أعباء السموم، ويبدأ يشعر بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل.

والجدير بالذكر، أن هذا الطبيب عالج بالصوم كثيراً من الأمراض المختلفة، وذكر أسماء المرضى وأمراضهم وتاريخ علاجهم، إلا أنه قرر أن انتفاع المرضى بالصوم يتفاوت حسب أمراضهم، فأكثر الأمراض استفادة من الصيام، أمراض المعدة، فالصوم لها مثل العصا السحرية، يسارع في شفائها، والتخفيف من أعراضها المتعبة، وتليها بعض أمراض الدم والجلد والروماتزم وغيرها.

ولقد قامت بالفعل في العالم الأوروبي مصحات عديدة يتخذ الصوم فيها كعلاج رئيسي لكثير من الأمراض وخاصة اضطرابات الهضم والبدانة وبعض أمراض القلب والكبد والبول السكري وارتفاع ضغط الدم، ونستطيع أن نذكر أسماء بعض هذه المصحات:

١ - مصحة الدكتور «هنريج لاهمان».

٢ - مصحة الدكتور «برشر بذا».

٣ - مصحة الدكتور «مولر».

ولاشك أن بعض الأمراض يزيد بها خطورة أنواع معينة من الطعام مثل زيادة الأملاح أو الدهون أو المواد السكرية، تلك العلاقة بين الصحة العامة والطعام علاقة أكيدة لا خلاف عليها، ولهذا نرى الأطباء يكتبون وصفات بالطعام الذي يناسب المريض، ويحرمونه من بعض الأطعمة التي قد تزيد حالته سوءاً. ويستطيع كل صائم أن يجعل من هذا الشهر الكريم فترة للعلاج والوقاية من كثير من الأمراض^(١).

ويقول الطبيب العربي الأشهر الأستاذ الدكتور «عبد العزيز إسماعيل»:

«إن الصوم يستعمل طيباً في حالات كثيرة، ويستعمل وقائياً في حالات أكثر.. إن كثيراً من الأوامر الدينية لم تظهر حكمتها، وستظهر مع تقدم العلوم، فقد ظهر أن الصوم يفيد في حالات كثيرة، وهو العلاج الوحيد في أحيان أخرى، فللعلاج يستعمل في اضطرابات الأمعاء المزمنة، والمصحوبة بتخمر، ويستعمل عند زيادة الوزن الناشئة عن كثرة الغذاء، وكذلك في ارتفاع الضغط، أما بالنسبة للبول السكري فلما كان قبل ظهوره، يكون مصحوباً في الغالب بزيادة في الوزن، فالصوم يكون بذلك علاجاً نافعاً، ولا يزال الصوم - مع بعض ملاحظات في الغذاء -

(١) الصوم والصحة، ص ١٤.

أهم علاج لهذه الحالة»^(١).

ويقول الدكتور «محمد الظواهري» بصدد هذا الموضوع أيضاً:

«لقد كان معظم العلاجات قديماً، وحتى حديثاً، تتبع النظام الصحي في الغذاء، والابتعاد عن الطعام والشراب لفترات محدودة منظمة، لراحة الجهاز الهضمي، وضمان قدرته عندما يستأنف عمله، وهذه هي سنة الله ﴿وَلَنْ يَجِدَ لِسُنَّةِ اللَّهِ تَبْدِيلًا﴾^(٢).. وعملية الصوم هي عملية تنظيم لفترات تناول الطعام، ويشمل التنظيم، إعداد الجهاز الهضمي لتقبل الغذاء في فترتين محدودتين من فترات اليوم، وفي هذا تنظيم له، ولو اتبعنا النظام الدقيق، وحددنا مواعدي الإفطار والسحور، ولم نكثر فيهما فوق طاقة الجسم والجهاز الهضمي، فستتم الفائدة، ونحصل على المقصود من حكمة الصوم، فلا شك أن اتباع النظام في كل شيء هو المثل الأعلى»^(٣).

ويذكر الدكتور «يوري نيكولايف»^(٤) مدير وحدة الصوم

(١) الصوم والصحة، ص ١٦.

(٢) سورة الأحزاب، الآية ٦٢، وسورة الفتح، الآية ٢٣.

(٣) الصوم والصحة، ص ١٧.

(٤) تزداد أهمية هذا البحث من كونه صادراً من باحث شيوعي ملحد، لا يعترف بالدين وفرائضه، مما يدل على عظمة الإيمان بالله واتباع تعاليمه، وما فرضه علينا من صوم وغيره من فرائض.

بمعهد الطب النفسي بموسكو، أنه خلال تعامله على مدى ثلاثين عاماً مع أكثر من عشرة آلاف حالة صوم أو امتناع عن الطعام لفترات محددة، قد لاحظ أن أجهزة المناعة، أو الدفاع الكائن في الجسم، كانت تنشط وتتحرك أثناء الصوم وتقضي على كثير من الأمراض.

ومما هو جدير بالذكر أنه من قديم الزمان قال أبقراط أبو الطب: «إن كل إنسان يمتلك في داخله طبيباً، وعلينا أن نساعد هذا الطبيب في عمله، فإذا أكلت وأنت مريض فإنك غالباً ما تغذي مرضك» وهو يقصد بذلك أن الامتناع عن تناول الطعام يساعد على الشفاء^(١)، وصدق الله إذ يقول: ﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ﴾^(٢).

وثبت علمياً أن أربعة أخماس أمراضنا تنشأ عن تخمر الأمعاء، فالمعدة دائماً بيت الداء، وأنا إذا امتنعنا عن الطعام بعض الوقت فسوف نزيل هذه العناصر المضرة.

ويقول أحد الأطباء العالميين الدكتور «جان فروموزان»: «إن الصوم هو عملية غسيل للأحشاء، فنحن نلاحظ في بداية

(١) يلاحظ أن كثيراً من الحيوانات تمتنع عن الطعام إذا مرضت.. إنها تفعل ذلك دون أن تستشير طبيباً أو تستمع إلى نصيحة، بل إلهاماً من خالقها الذي تكفل بها.

(٢) سورة البقرة، الآية ١٨٤.

الصوم أن لساننا قد أصبح مقسماً، ويتفصد العرق من جسمنا، وكثيراً ما يفرز مادته المخاطية... وكل هذا دليل على أن الجسم قد بدأ يقوم بعملية غسيل كاملة، ثم بعد ثلاثة أو أربعة أيام يصبح «نفسنا» لا رائحة له، وتنخفض نسبة الحمض البولي، ثم تشعر بخفة ونشاط وراحة عجيبة».

وقد تبين أنه في فترة الصوم تستمد الأعضاء غذاءها من احتياطي الغذاء في الجسم، فالكبد غنية بالكليكوجين، والدم غني بالبروتين، ومخزون الدهون في الجسم يعادل ٣٠٪ من وزنه عند الرجل و ٢٠٪ من وزنه عند المرأة وهذه كلها تغطي حاجتنا إلى الطاقة لمدة شهر على الأقل، أي أننا حين نصوم نأكل من جسمنا نفسه، ولكن بطريقة خاصة^(١).

وقد أثبت التجارب العلمية أيضاً أنه يمكن السيطرة على نمو الأمراض السرطانية إذا ما صاحب العلاج صوم وريجيم قاس يخفض من حجم الطعام إلى النصف، ثبت ذلك من خلال تجارب أجريت مؤخراً على الفئران في مركز «برونكس الطبي» بنيويورك، تحت إشراف متخصص الأورام العالمي الدكتور «لودويك كروسي» وجدير بالذكر أن فكرة علاقة الطعام بعلاج السرطان قديمة إلى الثلاثينات^(٢).

(١) ثبت علمياً، ج ١، ص ٢٠.

(٢) ثبت علمياً، ج ١، ص ٢٠ - ٢١.

هذه هي بعض آفاق «الصحة الصيامية» وقاية وعلاجاً،
وهكذا يؤكد العلم الحديث على ما قاله الرسول العظيم ﷺ
قبل أربعة عشر قرناً من الزمن في كلمته المشهورة: «صوموا
تصحوا».



الفصل الثالث

الصوم والتغيير الاجتماعي

شهر رمضان والتغيير الاجتماعي

مدخل

يُعد شهر رمضان المبارك أفضل مناسبة للتغيير الاجتماعي كما التغيير الذاتي، ففي أجواء شهر الله الإيمانية يتغير كل شيء، وتكون النفوس قابلة للتغيير والتغيير، والمجتمع قابلاً لحراك اجتماعي قوي.

وكما النفوس تُصاب بالتعب والإرهاق والملل والرتابة، كذلك المجتمعات؛ وكما أن النفوس مستعدة بطبيعتها للتأثر والتأثير، كذلك المجتمعات تمتلك مقومات التأثير والتأثير.

والمجتمع - أي مجتمع - يُصاب بأمراض ومشاكل وعقبات تحول دون تقدمه وتطوره، كما أنه بحاجة مستمرة للتغيير نحو الأفضل، فإن أجواء شهر رمضان المبارك تساعد كثيراً على تجاوز الكثير من العقبات والمشاكل، ومعالجة

العديد من الأمراض الاجتماعية المزمنة وغير المزمنة.

لذلك كله، علينا أن نستثمر شهر رمضان الكريم في إحداث تغيير اجتماعي حقيقي بما يسهم في إنماء المجتمع وتطويره، والرقي به نحو سلاالم المجد والازدهار والتقدم.

ملامح التغيير الاجتماعي

للتغيير الاجتماعي أبعاد وملامح مختلفة، وكلها بحاجة إلى تغيير إيجابي بما يعزز من تماسك المجتمع وقوته، وأهم هذه الملامح ما يلي:

أولاً: صلة الأرحام

شهر رمضان الكريم فرصة مميزة لوصل ما انقطع، وتقوية الأواصر الأسرية؛ فصلة الأرحام من القيم الدينية والإنسانية التي يجب الحفاظ عليها، فقد حثَّ الدين على ضرورة صلة الأرحام، قال تعالى: ﴿وَأُولُوا الْأَرْحَامِ بَعْضُهُمْ أَوْلَىٰ بِبَعْضٍ﴾^(١)، ويقول تعالى: ﴿اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَجِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾^(٢)، وقد أوضح الإمام الصادق عليه السلام معنى قوله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ يَصِلُونَ

(١) سورة الأنفال: الآية ٧٥.

(٢) سورة النساء: الآية ١.

مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ وَيَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ وَيَخَافُونَ سُوءَ الْحِسَابِ ﴿١﴾ من ذلك صلة الرحم ^(٢) وقال الإمام الباقر عليه السلام: «صلة الأرحام تزكي الأعمال، وتنمي الأموال، وتدفع البلوى، وتيسر الحساب، وتنسى في الأجل» ^(٣) وقال الإمام الصادق عليه السلام: «صلة الأرحام تحسن الخلق، وتسمح الكف، وتطيب النفس، وتزيد في الرزق، وتنسى في الأجل» ^(٤).

فصلة الأرحام -بالإضافة إلى استحبابه- له فوائد عديدة، ومن أبرزها: التلاحم الأسري والعائلي، والشعور بالراحة النفسية، وإطالة العمر، وهو ما ينعكس إيجاباً في صناعة أجواء اجتماعية متماسكة.

ومن جهة أخرى تحذر التعاليم الدينية من قطيعة الأرحام، يقول تعالى: ﴿ فَهَلْ عَسَيْتُمْ إِنْ تَوَلَّيْتُمْ أَنْ تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ وَتَقَطَّعُوا أَرْحَامَكُمْ ﴾ ^(٥)، وورد عن رسول الله ﷺ قوله: «ثلاثة لا يدخلون الجنة: مدمن خمر، ومدمن سحر، وقاطع رحم» ^(٦)، ويعتبر الإمام علي عليه السلام أن قطيعة الرحم من أقبح المعاصي، إذ يقول: «أقبح

(١) سورة الرعد: الآية ٢١.

(٢) بحار الأنوار، العلامة المجلسي، ج ٣٢، ص ٢٦٨، رقم ١٤.

(٣) الوسائل، الحر العاملي، ج ٢١، ص ٥٣٤، رقم ٣.

(٤) الوسائل، الحر العاملي، ج ٢١، ص ٥٣٤، رقم ٤.

(٥) سورة محمد: الآية ٢٢.

(٦) الخصال، الشيخ الصدوق، ج ١، ص ١٧٩، رقم ٢٤٣.

المعاصي قطيعة الرحم والعقوق»^(١)، والإمام الصادق عليه السلام يحذر من الحالقة، إذ يقول عليه السلام: «انقوا الحالقة، فإنها تميت الرجال. قلت: وما الحالقة؟ قال: قطيعة الرحم»^(٢).

لذلك يجب على المؤمنين الالتفات إلى صلة أرحامهم، وتجاوز ما قد يحدث أحياناً من سوء فهم يؤدي إلى القطيعة والتدابير، فشهر رمضان المبارك فرصة رائعة لصلة الأرحام، وتقوية الأواصر العائلية، وحل الخلافات بالتواصل والتزاور والانفتاح، والمبادرات الأسرية والعائلية مطلوبة خصوصاً في شهر الله، ولو بأقل ما يمكن، فدعوة على إفطار أو سحور ستزيل الكثير من أجواء الشحناء والبغضاء في حال وجود خلافات عائلية، وستقوي اللحمة العائلية في حال عدم وجود خلافات داخلية.

والمطلوب هو إحداث تغيير حقيقي في التواصل العائلي في هذا الشهر المبارك، بالمزيد من التواصل، والتزاور، والتحابب. ويجب أن لا تشغلنا همومنا وأعمالنا اليومية عن صلة أرحامنا، والرسول الأعظم ﷺ يرشدنا إلى أقل ما يوصل به الرحم وهو السلام، إذ ورد عنه ﷺ قوله: «صلوا أرحامكم ولو بالسلام»^(٣)، والإمام الصادق عليه السلام يقول: «صل

(١) ميزان الحكمة، ج ٣، ص ١٠٥٧، رقم ٧٠٧٤.

(٢) ميزان الحكمة، ج ٣، ص ١٠٥٧، رقم ٧٠٧٣.

(٣) الخصال، الشيخ الصدوق، ج ٢، ص ٦١٣.

رحمك ولو بشربة من ماء، وأفضل ما توصل به الرحم كف الأذى عنها»^(١).

فليكن شهر رمضان الكريم شهر تقوية العلاقات الداخلية بين الأسر والعوائل؛ بما يُسهم في تنمية التواصل الأسري والعائلي، وهو تغيير مطلوب في ظل الابتعاد والتقاطع الذي بات يعاني منه المجتمع.

ثانياً: التواصل الاجتماعي

أصبح الناس في هذا الزمان يشعرون بكثرة الأعمال والأشغال، وأمسى كل واحد مشغول بحاله وعائلته، ودائماً ما نسمع كلمة (أنا مشغول) للتبرير عن غيابه الاجتماعي أو قيامه بأي دور أو مسؤولية اجتماعية عامة.

لكن كثرة الأعمال، أو زحمة الأولويات يجب أن لا تحول بيننا وبين التواصل الاجتماعي مع الناس، فالإنسان كائن اجتماعي بطبعه، ولا يمكنه الاستغناء عن التواصل مع بني جنسه، وإلا أصيب الإنسان بأمراض نفسية واجتماعية نتيجة ابتعاده عن المحيط الاجتماعي.

لقد أصبح مرض القطيعة والعزلة عن الناس من الأمراض

(١) أصول الكافي، الشيخ الكليني، ج ٢، ص ١٥٩، رقم ٩.

الاجتماعية الآخذة بالانتشار، وهذا ما ينبغي الانتباه إليه، فهذا المرض إن استفحل سيؤدي إلى أضرار كبيرة في بنية المجتمع وقوته.

وفي تعاليم الإسلام وتوصياته التأكيد المستمر على التواصل والتزاور والتعارف بين الناس، يقول تعالى: ﴿يَأَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ﴾^(١)، والتعارف لا يتم إل من خلال التواصل والتداخل، لذلك قال الإمام علي عليه السلام وهو على فراش الموت موصياً ولديه الحسن والحسين عليه السلام: «وعليكم بالتواصل والتبازل^(٢) وإياكم والتدابير والتقاطع»^(٣).

ومن مصاديق التواصل الاجتماعي هو التزاور بين الناس، ف«الزيارة تنبت المودة»^(٤) كما ورد عن الرسول الأعظم صلى الله عليه وآله، كما أن التزاور فيه إثراء للمعارف العقلية، يقول الإمام الهادي عليه السلام: «ملاقة الإخوان نشرة وتلقيح العقل، وإن كان نزرًا قليلاً»^(٥)، ويقول الإمام علي عليه السلام: «لقاء الإخوان مغنم جسيم وإن قلوا»^(٦).

(١) سورة الحجرات: الآية ١٣.

(٢) مداولة البذل، أي العطاء.

(٣) نهج البلاغة، ج ٣، ص ٥٩٨، رقم ٤٧.

(٤) بحار الأنوار، العلامة المجلسي، ج ٧١، ص ٣٥٥، رقم ٣٦.

(٥) بحار الأنوار، العلامة المجلسي، ج ٧١، ص ٣٥٣، رقم ٢٦.

(٦) الوسائل، الحر العاملي، ج ١٤، ص ٥٨٦، رقم.

ومن مصاديق التواصل الاجتماعي هو المشاركة في أفراح وأتراح المؤمنين، والحضور الاجتماعي في كل المناسبات العامة.

وشهر رمضان المبارك من أفضل الأوقات لتعميق التواصل الاجتماعي، ومشاركة الناس في مناسباتهم الخاصة والعامة؛ وعلينا أن نحیی هذه القيمة الدينية بعدما تراجع عما كانت عليه في الماضي بسبب التحولات في حياتنا المعاصرة.

ثالثاً: التكافل الاجتماعي

من سمات المجتمع القوي والتماسك سمة التكافل الاجتماعي وهو ما يعني قيام المقتدرين مالياً بتقديم يد العون والمساعدة للضعفاء من الفقراء والأيتام والمرضى.. حيث يوجد في كل مجتمع من المجتمعات الإنسانية أناس يفتقدون القدرة على تلبية حاجاتهم المادية وربما المعنوية أيضاً^(١).

وفي التعاليم الإسلامية نجد الحث والتحريض على القيام بمساعدة ومعاونة ودعم الفقراء والأيتام والمحتاجين والمعوزين والمعوقين والمرضى.

فقد حثَّ ربنا سبحانه وتعالى على مساعدة الأيتام والمساكين والمحتاجين، حيث يقول تعالى: ﴿لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُولُوا

(١) ثقافة العمل التطوعي، ص ١٣.

وَجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ
وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّنَ وَءَاتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَى
وَأَيْتَمَى وَالْمَسْكِينِ وَأَبْنِ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ ﴿١﴾، ويقول
النبي ﷺ: «أنا وكافل اليتيم كهاتين في الجنة إذا اتقى الله عز
وجل - وأشار بالسبابة والوسطى -»^(٢)، وعنه ﷺ قال: «من
عال يتيماً حتى يستغني أوجب الله عز وجل له بذلك الجنة كما
أوجب الله لأكل مال اليتيم النار»^(٣).

والتكافل الاجتماعي مهم جداً لأنه يقضي على الفقر
والجهل و المرض؛ فمساعدة الفقراء والمساكين والمحتاجين
وتلبية مستلزماتهم الأساسية من مأكلاً ومشرباً وملبساً ومسكناً
ومنكح يعد من الحاجات الأساسية التي يجب أن تكون من
أولويات العمل التطوعي.

ومن توفيق الله تعالى للمؤمن في هذا الشهر الفضيل أن
يتوفق لتخفيف معاناة الفقراء والمحتاجين والأيتام والمساكين،
فقد ورد عن الرسول الأكرم ﷺ قوله: «ومن أكرم فيه يتيماً
أكرمه الله يوم يلقاه»^(٤)، ويحث رسولنا الكريم على التصدق
على الفقراء والمساكين، إذ يقول ﷺ: «وتصدقوا على

(١) سورة البقرة: الآية ١٧٧.

(٢) ميزان الحكمة، ج ٨، ص ٣٧٠٨، رقم ٢٢٨٨١.

(٣) بحار الأنوار، ج ٤٢، ص ٢٤٨.

(٤) الوسائل، الحر العاملي، ج ١٠، ص ٣١٤.

فقرائكم ومساكينكم»^(١)، ويقول ﷺ أيضاً: «أفضل الصدقة في رمضان»^(٢).

إن الاهتمام بالفقراء والمحتاجين في هذا الشهر الشريف، ومساعدتهم مادياً ومعنوياً، وتلبية بعض متطلباتهم، وتحقيق بعض حوائجهم، من أفضل الأعمال، وأنبأ الصفات التي يجب القيام بها.

كما أن القيام بدعوة الفقراء والمحتاجين إلى وجبة إفطار من الأعمال التي ندب إليها الإسلام، فعن الرسول الأكرم ﷺ أنه قال: «من فطّر مؤمناً في شهر رمضان كان له بذلك عتق رقبة، ومغفرة لذنوبه فيما مضى، فإن لم يقدر إلا على مذقة لبن ففطر بها صائماً أو شربة من ماء عذب وتمر لا يقدر على أكثر من ذلك أعطاه الله هذا الثواب»^(٣) كما أن التكفل بمؤونة شهر الصيام للفقراء، أو توفير ما يحتاجونه... كلها من الأعمال الصالحة التي ندب إليها الإسلام.

ومتى ما تحقق التكافل الاجتماعي فإن المجتمع سينعم بالاستقرار والأمن الاجتماعي، وسيشعر الجميع بالسعادة، وستقوى أعمدة البنيان الاجتماعي العام.

(١) الوسائل، الحر العاملي، ج ١٠، ص ٣١٣.

(٢) ميزان الحكمة، ج ٤، ص ١٥٩٩، رقم ١٠٤٠٧.

(٣) بحار الأنوار، العلامة المجلسي، ج ٩٣، ص ٣١٦، رقم ٤.

رابعاً: العطاء الاجتماعي

يتسابق المؤمنون المخلصون في شهر الله للعطاء والفاعلية، والقيام بأدوار اجتماعية كبيرة، وتحمل المسؤوليات الدينية والاجتماعية، ذلك لأن الأعمال في شهر رمضان مقبولة ومضاعفة، فقد ورد عن النبي الكريم ﷺ قوله: «وعملكم فيه مقبول، ودعاؤكم فيه مستجاب»، وفي موضع آخر عن مضاعفة الأعمال فيه «ومن أدى فيه فرضاً كان له ثواب من أدى سبعين فريضة فيما سواه من الشهور، ومن تلا فيه آية من القرآن كان له مثل أجر من ختم القرآن في غيره»^(١).

ومجتمعنا - كأى مجتمع آخر - بحاجة مستمرة للعطاء الاجتماعي العام من كل أفراد، فكل واحد منا يستطيع أن يساهم بجزء من مسيرة التقدم والتطور الاجتماعي، والمجتمع بحاجة إلى أناس يعملون أكثر مما يتكلمون، ويبادرون أكثر مما ينتقدون، ويتسابقون في العطاء أكثر مما يتسابقون في الهروب من تحمل المسؤولية.

وشهر رمضان منعطف مهم في حياتنا الاجتماعية نحو التغيير للأفضل، وتحمل أعباء المسؤولية الاجتماعية. فالمجتمع يعاني من مشاكل وأزمات قديمة وجديدة، والمهم هو التفكير في

(١) بحار الأنوار، العلامة المجلسي، ج ٩٣، ص ٣٥٦.

حلها بدل التذمر السلبي الذي لا يحل أي مشكلة؛ بل يعمقها. والمطلوب هو أن نحدث تغييراً حقيقياً في مسيرتنا الاجتماعية بتقديم كل فرد من أفراد المجتمع ما يستطيع من خدمات وطاقات ومواهب لتنصهر في النهاية في بوتقة المجتمع لنير الدرب كي ينمو المجتمع نمواً حقيقياً في مختلف المجالات.

والخلاصة: لنحول شهر رمضان المبارك إلى شهر تغيير في كل شيء، في حياتنا الخاصة، وفي مسيرتنا العامة، ولنعمق قيم التواصل والتكافل والعطاء الاجتماعي في كل زاوية من زوايا مجتمعنا، وفي كل بعد من أبعاده، وبأي شكل نستطيع، وبأي وسيلة نتمكن، فالمهم هو الإنجاز الاجتماعي، وإحداث التغيير نحو الأفضل من أجل بناء مجتمع متقدم ومتحضر.

شهر رمضان

بين السلوكيات الحسنة والخاطئة

إن شهر رمضان المبارك هو أفضل الشهور، كما عبّر عن ذلك النبي ﷺ بقوله: «شهر هو عند الله أفضل الشهور، وأيامه أفضل الأيام، ولياليه أفضل الليالي، وساعاته أفضل الساعات»^(١)، ولذلك فهو فرصة ثمينة لمن يريد اغتنام هذا الشهر المبارك الذي لا يتكرر في السنة إلا مرة واحدة، ولا يضمن فيه أحد نفسه أنه ستتاح له الفرصة في العام القادم؛ إذ قد ينتقل إلى الدار الآخرة قبل ذلك!

وشهر رمضان المبارك يجب أن يُحيى بالأعمال الصالحة، واجتناب كل ما يسيء إلى مكانته وفضله مما يخدش في مفهوم الصيام الكامل، وهو اجتناب كل المفطرات المادية والمعنوية والسلوكية.

(١) بحار الأنوار، ج ٩٣، ص ٣٥٦، رقم ٢٥.

وفي مجتمعنا - كما في الكثير من المجتمعات الإسلامية الأخرى - توجد بعض العادات والسلوكيات الحسنة التي يجب أن تُنمى وتُقوّى، كما توجد في المقابل بعض العادات والسلوكيات الخاطئة التي ينبغي التخلص منها، وإحلال السلوكيات الحسنة مكانها.

السلوكيات الحسنة

توجد في مجتمعنا الكثير من العادات والسلوكيات الحسنة التي يجب أن نسعى لتنميتها، والعمل على الإكثار منها، واستثمارها في خلق جو إيماني وروحي يساعد على تنمية التدين في المجتمع... ويمكن الإشارة إلى بعض هذه السلوكيات والعادات الحسنة في النقاط التالية:

١ - تلاوة القرآن الكريم:

ورد التأكيد على فضل تلاوة القرآن الكريم في كل وقت وزمن، ولكنه في شهر رمضان أكثر تأكيداً، وأعظم ثواباً وأجراً، فقد ورد عن النبي ﷺ قوله: «من تلا فيه آية من القرآن كان له مثل أجر من ختم القرآن في غيره من الشهور»^(١)، وقال الإمام الباقر عليه السلام: «لكل شيء ربيع، وربيع القرآن شهر رمضان»^(٢).

(١) بحار الأنوار، ج ٩٣، ص ٣٥٧.

(٢) بحار الأنوار، ج ٩٣، ص ٣٨٦، رقم ١.

وفي مجتمعنا نرى في كل منزل ومكان هناك من يتلو القرآن الكريم، إذ عادة ما يلتزم الجميع بقراءة جزء من القرآن ليلاً على الأقل. وهذه عادة حسنة يجب التشجيع عليها، وفي نفس الوقت ينبغي التأكيد على أهمية فهم القرآن، والاهتمام بتجويده وتفسيره، والاطلاع على علوم القرآن حتى يتسنى لقارئ القرآن الكريم معرفة الآيات الشريفة، وإدراك أبعادها وغاياتها وتفسيرها.

٢- الاهتمام بالفقراء والمساكين:

من العادات والسلوكيات الحسنة في مجتمعنا خلال شهر رمضان الكريم هو الاهتمام بالفقراء والمساكين؛ فعادة ما يهتم الناس في شهر رمضان أكثر من باقي الشهور الأخرى بالفقراء والمساكين ممن هم حولهم، سواء كانوا من ذوي الأرحام، أو من قاطني نفس الحي، أو من أهل المدينة أو القرية مما يضيف جواً من التكافل الاجتماعي العام.

وقد حثَّ نبينا ﷺ الأغنياء في هذا الشهر الفضيل على الإنفاق على المحتاجين من الفقراء والمساكين، إذ يقول ﷺ: «وتصدقوا على فقرائكم ومساكينكم، ووقروا كباركم، وارحموا صغاركم، وصلوا أرحامكم، وتحننوا على أيتام الناس يتحنن على أيتامكم»^(١).

(١) بحار الأنوار، ج ٩٣، ص ٣٥٦.

وهذه العادة الحسنة يجب أن توظف في دفع عجلة العمل الخيري والتطوعي في مجتمعنا بما يساهم في الارتقاء بمستوى الخدمات التي تقدمها الجمعيات الخيرية وكافة المناشط التطوعية.

٣- تنشيط الزيارات:

ومن العادات والسلوكيات الحسنة في شهر رمضان ما نلاحظه في مجتمعنا من الاهتمام بزيارة الأرحام، وصلة الأصدقاء، وتبادل الزيارات لمجالس الذكر والدعاء، واجتماع الناس في المجالس، مما يضيف أجواءً من الحيوية والتفاعل بين مختلف الشرائح الاجتماعية.

وقد حث النبي ﷺ على زيارة الأرحام في هذا الشهر المبارك، إذ يقول ﷺ: «من وصل فيه رحمه وصله الله برحمته يوم يلقاه، ومن قطع فيه رحمه قطع الله عنه رحمته يوم يلقاه»^(١).

كما ورد الحث على زيارة المؤمنين والأصدقاء، فقد روي عن النبي ﷺ قوله: «من زار أخاه المؤمن إلى منزله لاجابة منه إليه كتب من زوار الله، وكان حقيقاً على الله أن يكرم

(١) بحار الأنوار، ج ٩٣، ص ٣٥٧.

زواره»^(١)، وقال ﷺ أيضاً: «الزيارة تنبت المودة»^(٢)، وقال الإمام الصادق عليه السلام: «ما زار مسلم أخاه المسلم في الله ولله إلا ناداه الله عز وجل أيها الزائر طبت وطابت لك الجنة»^(٣).

فزيارة المؤمنين والأصدقاء والأرحام لها فوائد عظيمة، لعلَّ من أهمها: تقوية العلاقات الاجتماعية، وإشاعة الأخوة بين المؤمنين، وإزالة الضغائن والتشنجات من النفوس، وتثبيت المودة والمحبة بين أفراد المجتمع. ولذلك كله، ينبغي تنمية عادة التزاور بين الناس وخصوصاً في شهر الله (شهر رمضان) حيث تكون النفوس مهياً لتبادل الزيارات، ونسيان ما قد يعلّق بين بعض أفراد المجتمع طوال السنة من سوء فهم، أو حدوث توتر لأي سبب كان.

٤ - الإقبال على صلاة الجماعة:

من العادات والسلوكيات الحسنة في شهر رمضان المبارك أيضاً الإقبال الشديد على المشاركة في صلاة الجماعة، خصوصاً في صلاتي المغرب والعشاء، حيث تمتلأ المساجد بالمصلين جماعة، وهي عادة حسنة، بل إن صلاة الجماعة مستحبة مؤكدة في كل وقت، ولكن في شهر رمضان يتضاعف الأجر فيها، فقد

(١) ميزان الحكمة، ج ٣، ص ١١٩٢، رقم ٧٩٢٦.

(٢) ميزان الحكمة، ج ٣، ص ١٩٩٣، رقم ٧٩٣٩.

(٣) ميزان الحكمة، ج ٣، ص ١١٩٢، رقم ٧٩٣٢.

روي عن رسول الله ﷺ قوله: «قد أظلكم شهر رمضان، شهر فيه ليلة خير من ألف شهر، جعل الله صيامه فريضة، وقيامه لله عز وجل تطوعاً، من تقرب فيه بخصلة من خير كان كمن أدى فريضة فيما سواه، ومن أدى فيه فريضة كان كمن أدى سبعين فريضة فيما سواه»^(١).

وهذا الإقبال على صلاة الجماعة في شهر رمضان من السلوكيات الحسنة، ويجب أن يعاهد فيه الإنسان نفسه على الالتزام بإتيان صلاة الجماعة في كل أيام السنة لما في ذلك من تقوية للحالة الدينية في المجتمع، وتنمية أواصر الأخوة بين المؤمنين، وخلق الأجواء الإيمانية والروحانية في الفضاء الاجتماعي العام.

٥- تبادل أطباق الطعام:

وهي من السلوكيات الحسنة أيضاً، حيث يتبادل الناس في شهر رمضان المبارك، وخصوصاً بين الأرحام والجيران والأصدقاء؛ أطباق الطعام، مما ينمي المحبة بين أفراد المجتمع، ويساهم في خلق أجواء من الصفاء النفسي الذي يذيب مشاعر الكراهية التي قد توجد بين بعض الناس لأسباب مختلفة.

وهذه العادة الحسنة تعطي انطباعاتاً بتماسك المجتمع

(١) بحار الأنوار، ج ٩٣، ص ٣٤٩، رقم ١٨.

وترابطه، وتساهم في تقوية النسيج الاجتماعي مما ينعكس أثره على التعامل الإيجابي بين الناس.

وإذا كان الإنسان يتبادل الطعام بعنوان (إفطار صائم) فإن له أجراً وثواباً عظيماً كما ورد عن الرسول الأعظم ﷺ حيث قال: «أيها الناس: من فَطَّرَ منكم صائماً مؤمناً في هذا الشهر كان له بذلك عند الله عتق رقبة، ومغفرة لما مضى من ذنوبه، قيل: يارسول الله! وليس كلنا يقدر على ذلك. فقال: اتقوا النار ولو بشق تمرّة، اتقوا النار ولو بشربة ماء»^(١).

فلنجعل من تبادل أطباق الطعام بهدف الحصول على الثواب الكبير أيضاً من خلال عقد النية على تفتير الصائمين، وبذلك يحصل الإنسان على الثواب والأجر الجزيل، بالإضافة لما في ذلك من فوائد كثيرة في صناعة التقارب والتواصل بين أفراد المجتمع.

السلوكيات الخاطئة

وبالرغم من السلوكيات الحسنة الكثيرة الموجودة في مجتمعنا أيام شهر رمضان المبارك، إلا أنه في المقابل توجد بعض السلوكيات السيئة، والعادات الخاطئة، التي يمارسها بعض الناس في شهر رمضان الكريم، مما ينعكس سلباً على

(١) بحار الأنوار، ج ٩٣، ص ٣٥٧، رقم ٢٥.

الأجواء الإيمانية التي يخلقها هذا الشهر الشريف، كما يؤدي إلى ضياع الفوائد المرجوة من مقاصد الصوم وفلسفته. ويمكن الإشارة إلى بعض هذه السلوكيات الخاطئة ضمن النقاط التالية:

١ - قلة الفاعلية:

اعتاد الكثير من الناس في مجتمعنا على قلة الفاعلية، وانعدام النشاط، وعدم الإنجاز في شهر رمضان الكريم، فنجد أن الكثيرين يتضاعف نومهم في شهر رمضان الكريم عما في غيره من الشهور، ويصاب العديد من الناس بحالة من الكسل والخمول والملل مما يؤدي إلى تدني إنتاج ما يقوم به الموظف أو العامل أو الطالب عما تعود إنتاجه خلال الشهور الأخرى.

وبنظرة سريعة للتعاليم الدينية نلاحظ التأكيد الشديد على أهمية إحياء أيام وليالي شهر رمضان الكريم في العبادة والذكر والدعاء، ومضاعفة الأعمال الصالحة، فشهر رمضان الأعمال فيه مقبولة كما ورد عن النبي ﷺ حيث يقول: «وعملكم فيه مقبول، ودعاؤكم فيه مستجاب»^(١)، وما دام الأمر كذلك، فيجب على كل واحد منا أن يضاعف فيه العمل الصالح، وأن يحيي شهر رمضان بالعبادة، والدعاء، والاستغفار، والتوبة النصوح.

(١) ميزان الحكمة، ج ٣، ص ١١١٧، رقم ٧٤٤٩.

٢- الإسراف في الطعام:

من السلوكيات الخاطئة أيضاً أيام شهر رمضان المبارك هو الإسراف والإفراط في تناول الطعام وكأنه يريد تعويض ما فاتته وقت النهار مما يضيع على نفسه الفوائد الصحية من الصيام.

والقرآن الكريم يشير إلى حقيقة مهمة وهي أهمية الاعتدال في الأكل والشرب، يقول تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾^(١)، ويقول الرسول العظيم ﷺ: «إياكم وفضول المطعم فإنه يسم القلب بالفضلة، ويطيء بالجوارح عن الطاعة، ويصمُّ الهمم عن سماع الموعظة»^(٢)، ويقول الإمام علي عليه السلام: «من كثر أكله قلت صحته، وثقلت على نفسه مؤونته»^(٣)، وقال الإمام علي عليه السلام أيضاً: «كثرة الأكل والنوم يفسدان النفس، ويجلبان المضرة»^(٤)، وقال الإمام الصادق عليه السلام: «ليس شيء أضر لقلب المؤمن من كثرة الأكل، وهي مورثة لشئيين: قسوة القلب، وهيجان الشهوة»^(٥).

لقد أصبح الكثير من الناس يصرفون على أكلهم وشربهم

(١) سورة الأعراف، الآية: ٣١.

(٢) بحار الأنوار، ج ٦٩، ص ١٩٩، رقم ٢٩.

(٣) ميزان الحكمة، ج ١، ص ٨٨، رقم ٥٨٦.

(٤) ميزان الحكمة، ج ١، ص ٨٨، رقم ٥٨٤.

(٥) ميزان الحكمة، ج ١، ص ٨٨، رقم ٥٨٨.

في شهر رمضان الكريم أضعاف ما يصر فونه في غيره من الشهور، وهي نتيجة للإسراف الذي قد يصل أحياناً لدرجة التحريم، والطريف في الأمر أن بعض الناس قد يأكل من الطعام في شهر رمضان أضعاف ما يأكله في غيره من الشهور! كل ما في الأمر تغيير أوقات تناول الطعام، فبدلاً من تناوله نهاراً، والنوم ليلاً في الشهور الأخرى، ينام في شهر رمضان نهاراً، ويأكل ليلاً بشراهة أكبر!!

وهذا النوع من السلوك الخاطئ، قد يؤدي إلى انعدام الفوائد الصحية من الصيام، والوقوع في شبك الأمراض المختلفة الناتجة من عدم الوعي الغذائي، وتناول الأطعمة والأشربة بإفراط، وغياب الاعتدال والاقتصاد في المأكل والمشرب.

وما انتشار الأمراض الخطيرة في مجتمعنا كأعراض السكري، وارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين، وأمراض القلب... إلخ إلا نتيجة في أحد أسبابها للإفراط في تناول الطعام، وعدم الوعي الغذائي فيما يجب تناوله يومياً.

وكمثال على خطورة انتشار هذه الأمراض المزمنة، نذكر بعض الأرقام حول انتشار مرض السكري في مجتمعنا «فقد أعلن في مؤتمر السكر العالمي الذي انعقد مؤخراً بالقاهرة، عن تصدر المملكة العربية السعودية لقائمة الدول التي ينتشر

بها مرض السكري، بعد أن تم تشخيص ٩٠٠ ألف حالة سكري بالمملكة أي ما يعادل ١٧٪ من جملة السكان.

كما عقد أخيراً المجمع الطبي بالظهران مؤتمراً بعنوان (السكري.. آفاق مستقبلية)، أشارت بحوثه إلى مضاعفات مشاكل السكري الخطيرة كالفشل الكلوي والنوبات القلبية وبترو الأطراف.

ففي عام واحد حصلت ١٣ ألف عملية بتر أعضاء في المملكة بسبب السكري، وفي الرياض وحدها تُجرى ٣٦ عملية بتر أعضاء يومياً!! وهي نسب أعلى من المعدلات العالمية.

ويشير التقرير السنوي الذي تصدره منظمة الصحة العالمية إلى أن معدل الزيادة السنوية لمرض السكري في المملكة نسبتها ٤٪ أي أن ٣٦ ألف شخص جديد كل عام يصابون بالسكري في المملكة!! والمنطقة الشرقية قد تكون هي الأولى في زيادة الإصابة بهذا المرض»^(١).

ولذلك، يجب أن يكون شهر رمضان محطة للتأمل والتفكير في طريقة تناولنا للطعام، والتدرب على الانضباط في المأكل والمشرب، والاعتدال دائماً في تناول الأغذية، وبذلك

(١) أحاديث في الدين والثقافة والاجتماع، ج ١، ص ١٣٢؛ نقلاً عن مجلة الشرق السعودية العدد ٩٩٩، ص ١٤.

يتحقق لنا الفوائد الصحية من الالتزام بفريضة الصيام، وكما قال الرسول ﷺ: «صوموا تصحوا»^(١).

٣- الإدمان على مشاهدة التلفاز:

يُعدُّ الإدمان على مشاهدة التلفاز في شهر رمضان المبارك من السلوكيات الخاطئة، إذ يقضي الكثير من الناس أوقاتهم في مشاهدة برامج التلفاز، خصوصاً وأن بمقدور أي واحد منا أن يشاهد مئات القنوات المختلفة، وتتفنن هذه القنوات الفضائية في تقديم الأفلام والفوايزر والبرامج التي يغلب عليها عدم الفائدة وبعضها يدخل في قائمة (ما يحرم مشاهدته).

ومن المؤسف حقاً أن يقضي الإنسان الصائم أغلب وقته وهو ينتقل من فيلم لفيلم، ومن برنامج إلى برنامج، ومن قناة لأخرى، وهكذا يحاول البعض أن يقضي على وقته في الإدمان على مشاهدة التلفاز بدلاً من إحياء ليالي وأيام شهر رمضان الفضيل بالعبادة والذكر والدعاء.

وبالطبع لا نقصد من ذلك أنه يمنع على الصائم مشاهدة التلفاز، ولكن المقصود هو أن لا يُسرف في مشاهدة التلفاز، وأيضاً أن يشاهد المفيد من البرامج، كما ينبغي أن يقضي الإنسان الصائم جُلَّ أوقاته في الاتيان بالمستحبات، وتلاوة الأوراد

(١) ميزان الحكمة، ج٤، ص١٦٨٦، رقم ١٠٩٢٧.

والأذكار والأدعية الواردة قراءتها في شهر رمضان الكريم.

إن علينا أن نتوجه إلى الله تعالى في شهر الله، شهر رمضان، الذي «هو شهر أوله رحمة، وأوسطه مغفرة، وآخره عتق من النار»^(١).

أما الشقي حقاً فهو من يرتكب المحارم تلو المحارم وخصوصاً في شهر رمضان، وكما قال الرسول ﷺ: «إن الشقي حق الشقي من خرج منه هذا الشهر ولم يغفر ذنوبه»^(٢)، وعنه ﷺ أيضاً قوله: «فمن لم يغفر له في رمضان ففي أي شهر يغفر له؟!»^(٣).

فلنضعف أعمالنا الصالحة في هذا الشهر المبارك، عسى أن نفوز برضا الله تعالى ومغفرته ورحمته ورضوانه، وهو منتهى غايات المؤمنين.

جماع القول

وبعد أن ذكرنا بعض الأمثلة على السلوكيات والعادات الحسنة في مجتمعنا، وكذلك بعض الأمثلة على السلوكيات والعادات الخاطئة، من المفيد لكل واحد منا أن يتساءل مع

(١) ميزان الحكمة، ج ٣، ص ١١١٧، رقم ٧٤٥٢.

(٢) ميزان الحكمة، ج ٣، ص ١١١٨، رقم ٧٤٥٨.

(٣) ميزان الحكمة، ج ٣، ص ١١١٨، رقم ٧٤٥٩.

نفسه! إن كان يمارس السلوكيات الحسنة أم السيئة؟ أم يخلط بينهما؟!!

إن شهر رمضان المبارك فرصة لتدرب في أجوائه الإيمانية على الصبر، وقوة الإرادة، والانضباط في كل شيء، والالتزام بالضوابط الشرعية والأخلاقية.

ليكن شهر رمضان الفضيل محطة لمجاهدة النفس، وممارسة الرياضة الروحية، والارتقاء إلى معالي الكمال المعنوي، والتخلص من الانشداد إلى الماديات في هذه الحياة الفانية.

إننا بحاجة لاستثمار أجواء رمضان الإيمانية في تكريس السلوكيات والعادات الحسنة، والتخلص من السلوكيات والعادات الخاطئة، وتجذير القيم الأخلاقية في البنية الاجتماعية، وإشاعة السلوكيات الحسنة في الفضاء الاجتماعي العام، وبذلك تتحقق الغايات النبيلة من فلسفة الصيام.

فلسفة العيد

تتجلى فلسفة عيد الفطر المبارك في أنه فرحة للصائم الذي وفقه الله تعالى لصيام شهر رمضان، ويوم العيد يشكل انطلاقة جديدة للمسلم نحو المداومة على فعل الطاعات، وإتيان الصالحات، والمسابقة في فعل الخيرات.

ويخطئ كثير من الناس عندما يتصورون أن العيد يوم للمرح واللعب واللهو، فالعيد في المفهوم الإسلامي يوم للعبادة والانطلاق في رحاب العمل الصالح، وهو يوم فرح لمن تقبل الله صيامه، ويوم حزن لمن لم يتقبل منه أعماله.

وقد أوضح أمير المؤمنين عَلَيْهِ السَّلَامُ ذلك بقوله: «إنما هو عيد لمن قَبِلَ الله صيامه، وشكر قيامه، وكل يوم لا يُعصى الله فيه فهو عيد»^(١).

(١) نهج البلاغة، ج ٤، ص ٧٦٠، رقم ٤٢٤.

وَيَبِّينَ الإمام الحسن بن علي عليه السلام فلسفة العيد، وأنه يوم للطاعة والعبادة وليس للعب واللهو، إذ مرَّ عليه السلام في يوم فطر يقوم يلعبون ويضحكون، فوقف على رؤوسهم فقال: إن الله جعل شهر رمضان مضمراً للخلقه، فيستبقون فيه بطاعته إلى مرضاته، فسبق قوم ففازوا وقصّر آخرون فخابوا، فالعجب كل العجب من ضاحك لاعب في اليوم الذي يثاب فيه المحسنون ويخسر فيه المبطلون، وأيم الله لو كشف الغطاء لعلموا أن المحسن مشغول بإحسانه والمسيء مشغول بإساءته، ثم مضى^(١).

والعيد عيد لمن غُفِرَ له ذنوبه، يقول الإمام علي عليه السلام: «إنما هذا عيد من غفر له»^(٢). أما من لم تغفر له ذنوبه، ولم تتقبل أعماله، فعليه أن يعلن الحزن في يوم العيد! ويشعر بالفداحة الكبيرة، وعليه بتدارك الموقف قبل فوات الأوان.

والعيد يجب أن يكون يوم انطلاقة جديدة في حياة المسلم، فقد ورد عن أمير المؤمنين عليه السلام في خطبة من يوم الفطر أنه قال: «واعلموا عباد الله أن أدنى ما للصائمين والصائمات أن يناديهم ملك في آخر يوم من شهر رمضان: ابشروا عباد الله، فقد غفر لكم ما سلف من ذنوبكم، فانظروا كيف تكونون فيما تستأنفون»^(٣).

(١) تحف العقول، ابن شعبة الحراني، ص ١٧٠.

(٢) بحار الأنوار، العلامة المجلسي، ج ٤٠، ص ٣٢٦.

(٣) بحار الأنوار، العلامة المجلسي، ج ٨٧، ص ٣٦٢، رقم ١٣.

فليكن يوم العيد بداية مرحلة جديدة في حياة كل مسلم، مرحلة جديدة في عباداته، وفي سلوكياته، وفي أعماله الصالحة، وفي قربه لخالقه عز وجل.

في معنى العيد

العيد لغة: مشتق من العود، وهو الرجوع والمعاودة، لأنه يتكرر. والعيد كل يوم يحتفل فيه بذكرى كريمة أو حبيبة^(١)، والعيد: كل يوم فيه جمع، واشتقاقه من عاد يعود كأنهم عادوا إليه^(٢).

والعيد: ما يُعاد مرة بعد أخرى، وخصَّ في الشريعة بيوم الفطر ويوم النحر، وكما كان ذلك اليوم مجعولاً للسرور في الشريعة صار يُستعمل العيد في كل يوم فيه مسرة، وعلى ذلك قوله تعالى: ﴿اللَّهُمَّ رَبَّنَا أَنْزِلْ عَلَيْنَا مَائِدَةً مِنَ السَّمَاءِ تَكُونُ لَنَا عِيدًا﴾^(٣) والعيد كل حالة تُعاد للإنسان^(٤).

العيد اصطلاحاً: كل يوم أو ليلة دلَّ عليه دليل من الشرع، وجعله عيداً ورتب عليه آثاراً، كعيد الفطر وعيد الأضحى.

(١) المعجم الوسيط، ص ٦٣٥ (حرف العين).

(٢) لسان العرب، ابن منظور، ج ٣، ص ٣١٩ (حرف الدال).

(٣) سورة المائدة: الآية ١١٤.

(٤) المفردات في غريب القرآن، الراغب الأصفهاني، ص ٣٥٥.

إحياء يوم العيد

يوم العيد ليس كسائر الأيام، بل هو يوم متميز من جميع الجهات والأبعاد، وهو يوم جعله الله تعالى للمسلمين عيداً، لذلك ينبغي إحياء هذا اليوم بما يتناسب والرؤية الإسلامية له، وما يجب علينا القيام به في يوم العيد من أجل إحيائه بالصورة الإسلامية يمكن تلخيصها في الأمور التالية:

١ - يوم العبادة:

يوم العيد يوم للعبادة والتقرب من الله تعالى، فيستحب للإنسان الاتيان بصلاة العيد قبل الظهر، ويذهب للصلاة على وقار واطمئنان، وأن يغتسل قبل الصلاة، كما يستحب بعد صلاة المغرب والعشاء من ليلة عيد الفطر، وبعد صلاة الفجر من يومه، وكذا بعد صلاة عيد الفطر أن يأتي بهذه التكبيرات: «الله أكبر، الله أكبر، لا إله إلا الله، والله أكبر، ولله الحمد، الحمد لله على ما هدانا، وله الشكر على ما أولانا» ويضيف في عيد الأضحى: «الله أكبر على ما رزقنا من بهيمة الأنعام، والحمد لله على ما أبلانا».

وقد أشار رسولنا الكريم ﷺ إلى أن التهليل والتكبير والتحميد من الأمور التي تزين الأعياد، فقد روي عنه ﷺ قوله: «زينوا العيدين بالتهليل والتكبير والتحميد والتقديس»^(١).

(١) ميزان الحكمة، ج ٥، ص ٢١٩٨، رقم ١٤٦١٥.

فيوم العيد علينا أن نبدأه بالعادة، وبذكر الله تعالى، وبالثناء لله سبحانه بطلب المغفرة، وقبول الصوم في الفطر، والحج في الأضحى، وطلب العفو والصفح والحصول على الأجر والثواب، فهو يوم المكافأة لمن فاز بقبول عمله، والتزم بأوامر خالقه. فالعيد يكون حقيقياً لمن أمن الوعيد، وليس لمن لبس الجديد؛ فلبس الجديد والفرحة بالعيد لا تعني شيئاً إذا لم تُقبل أعمال الإنسان، ولم يستثمر شهر رمضان في فعل الطاعات، والمداومة على إتيان الأعمال الصالحة.

٢- يوم التضامن

يوم العيد هو يوم التضامن مع الفقراء والمساكين والمحتاجين، فقد فرض الله تعالى في عيد الفطر زكاة الفطرة، وهي واجبة إجماعاً بين المسلمين، وإعطاء الزكاة من تمام الصوم، فعن زرارة، عن أبي عبد الله عليه السلام أنه قال: «من تمام الصلاة إعطاء الزكاة، كالصلاة على النبي صلى الله عليه وآله وسلم من تمام الصلاة، ومن صام ولم يؤدها فلا صوم له إذا تركها متعمداً، ومن صلى ولم يصل على النبي صلى الله عليه وآله وسلم وترك ذلك متعمداً فلا صلاة له، إن الله تعالى بدأ بها قبل الصلاة^(١) فقال: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى﴾ (١٤) وذكر اسمَ رَبِّهِ فَصَلَّى ﴿^(٢)».

(١) الاستبصار، الشيخ الطوسي، ج ١، ص ٣٤٢ رقم ١.

(٢) سورة الأعلى، الآيتان: ١٤ و ١٥.

وزكاة الفطرة فيها تضامن ومواساة وتراحم مع الفقراء والمساكين الذين قد اضطرتهم الظروف الحياتية كي يعيشوا في حالة ضعف ومسكنة، وهم بأمس الحاجة لمد يد المساعدة والمعاونة لهم، وخصوصاً في أيام العيد.

ومن أهم فوائد دفع زكاة الفطرة هو مساعدة الفقراء والمحتاجين كي يتمكنوا من تلبية متطلبات يوم العيد لأطفالهم ومن يعولون من أفراد أسرتهن.

وتشكل زكاة الفطرة واجباً مالياً مهماً وكبيراً، إذ يلتزم كل المسلمين -تقريباً- بدفع ما عليهم من زكاة الفطرة، وفي ذلك عائد مالي كبير ومهم، لكن يجب تحسين الأداء في توزيع تلك الأموال على المحتاجين والفقراء والمساكين بما يغطي حاجاتهم في يوم العيد وما بعده.

وبهذه الفريضة الإسلامية (زكاة الفطرة) فإن الإسلام لم ينس معاناة المحتاجين في يوم العيد، فهذه الفريضة قادرة على تغطية كل متطلبات الفقراء في يوم العيد وتزيد، وهذا يدل على رؤية الإسلام البعيدة في تشريع روح التكافل الاجتماعي، والحفاظ على التوازن الاجتماعي من الانهيار.

٣- التزاور والتواصل:

تتجلى فلسفة العيد أيضاً في البعد الاجتماعي في يوم العيد،

حيث نرى الناس يتزاورون في يوم العيد لتهنئة بعضهم البعض، وإذا كانت الزيارة والتزاور بين الناس أمر راجح في نفسه في كل الأوقات، فإن ذلك يترجح أكثر وأكثر في يوم العيد.

يقول الإمام الصادق عليه السلام: «التواصل بين الإخوان في الحضر التزاور، وفي السفر التكاتب»^(١) والتزاور يعني زيارة بعضهم بعضاً... هذا في الحضر، ويتأكد طبعاً في المناسبات كالعيد، أما في السفر فالوسيلة هي التكاتب أي المراسلة بواسطة الكتب وهي الرسائل، لأنها كانت الوسيلة الوحيدة في الماضي، أما الآن فيمكن إضافة الاتصال من خلال الهاتف أو الإيميل أو غيرها من الوسائل الحديثة، فالمهم هو التواصل سواء كان في الحضر أم السفر.

ويوم العيد فرصة مميزة لإزالة الجليد في العلاقات بين الناس الذين قد نشب بينهم خلاف أو اختلاف أو سوء فهم أو خصومة... فزيارة واحدة في يوم العيد ستقضي على جبل من الجليد!

يقول الرسول الأعظم صلى الله عليه وآله وسلم: «الزيارة تنبت المودة»^(٢)، وقال صلى الله عليه وآله وسلم أيضاً: «الزائر أخاه المسلم أعظم أجراً من

(١) أصول الكافي، الشيخ الكليني، ج ٢، ص ٦٣٨، رقم ١.

(٢) بحار الأنوار، العلامة المجلسي، ج ٧١، ص ٣٥٥، رقم ٣٦.

المزور»^(١)، وقال الإمام علي عليه السلام: «زوروا في الله، وجالسوا في الله، وأعطوا في الله، وامنعوا في الله، زايلوا أعداء الله، وواصلوا أولياء الله»^(٢).

فالتزاوير بين الناس -بالإضافة إلى استحبابه- ينبت المودة بينهم، ويعزز من المحبة فيما بينهم، ويذيب أي خلافات أو خصومات قد تحصل بمرور الأيام، ويوم العيد أفضل مناسبة لتحقيق كل ذلك.

لكن للأسف بدأت هذه الظاهرة تقل في السنوات الأخيرة، فأصبح كثيراً من الناس ينامون صباح يوم العيد، ولا يهتمون بزيارة أرحامهم وأقاربهم وأصدقائهم، وهذا شيء لا يتناسب مع أهداف وفلسفة يوم العيد.

إن علينا أن نجعل من يوم العيد فرصة للتلاقي والتزاوير والتحابب والتوادد بين الناس بما يقوي العلاقات الاجتماعية فيما بين الناس بعضهم والبعض الآخر، وبما ينمي من التماسك الاجتماعي، ويعزز من التواصل الاجتماعي بين الناس.

وخلاصة القول: إن لفلسفة العيد أبعاداً متعددة، أبرزها: البعد الروحي وهو ما يرتبط بالجانب العبادي، والبعد الاقتصادي

(١) ميزان الحكمة، ج ٣، ص ١١٩٢، رقم ٧٩٣٣.

(٢) ميزان الحكمة، ج ٣، ص ١١٩٢، رقم ٧٩٢٥.

ويتمثل بدفع زكاة الفطرة وما تحدثه من حراك اقتصادي، والبعث الاجتماعي ويبرز في التواصل والتزاور بين الناس.

وبهذه الأبعاد المتعددة تكتمل الصورة الرائعة ليوم العيد الذي جعله الله سبحانه وتعالى عيداً للمسلمين، ولمحمد ﷺ ذخراً وشرفاً وكرامة ومزيداً.

مسك الختام

من أجل أن تستفيد من شهر رمضان في تربية روحك،
وتزكية نفسك.. عليك باتباع النصائح التالية:

١- عليك بالإكثار من تلاوة القرآن الكريم، والتدبر في آياته، واتباع أوامره ونواهيه، والتخلق بأخلاقه وآدابه.

٢- داوم على قراءة دعاء الافتتاح في كل ليلة، وحاول أن تستفهم معانيه وأسراره، ولا تنسَ قراءة دعاء كميل في كل ليلة جمعة، وقراءة دعاء أبو حمزة الثمالي، ودعاء الجوشن الكبير والصغير.. وغيرها من الأدعية الماثورة الوارد استحباب قراءتها في شهر رمضان المبارك.

٣- حاول أن لا تترك صلاة الليل في كل ليلة من شهر رمضان، وإن لم تستطع الاتيان بها كاملة فأت بها مخففة، فإن لصلاة الليل تأثيراً مهماً في حياة الإنسان المؤمن.

٤- لا تترك صلاة الجماعة مهما استطعت إلى ذلك سبيلاً، فصلاة الجماعة -وخصوصاً في رمضان- تنمي روح العبادة عند الفرد، وروح الجماعة عند المجموع.

٥- استخدم إرادتك بقوة في التخلص من العادات السيئة كالإدمان على التدخين، والأكل من غير اعتدال، وكثرة النوم... إلى غير ذلك من العادات السيئة، ف شهر رمضان خير فرصة للتخلص منها.

٦- حاسب نفسك بنفسك قبل أن تُحاسب يوم لا ينفع فيه مال ولا بنون؛ إن عليك أن تحاسب نفسك في كل يوم ماذا عملت من الأعمال الصالحة؟ وماذا ارتكبت من الأفعال القبيحة؟! ف شهر رمضان هو شهر التوبة والمغفرة، فتب إلى الله توبة نصوحة.

٧- لا تتكاسل في شهر رمضان المبارك، بل اجهد نفسك على أن تنجز فيه من الأعمال أكثر من غيره من الشهور، فالחסنات فيه مضاعفة، والأجر فيه جزيل.

٨- لا تنسَ الفقراء والمساكين ممن حولك؛ انفق عليهم بما تستطيع، وساعدهم بما تتمكن، وتصدق عليهم بما يمكن.

٩- تعلم من شهر رمضان الصبر، وقوة الإرادة، وإرادة العزيمة، والتضحية، والإحساس بالمسؤولية، والقدرة على

مقاومة الغرائز والشهوات، والحكمة في القول والفعل.

١٠- لا تجعل صيامك في شهر رمضان مجرد عادة تعودت عليها، بل اجعله منعطفاً محورياً في حياتك، يتجدد في كل عام، فكر في نفسك بجدية، فكر في آخرتك باهتمام، فماذا أعددت من زاد لآخرتك؟! وهل أنت مستعد عندما يحين الأجل ويأتي القضاء لرحيلك من هذه الدنيا الفانية إلى الدار الآخرة؟!
فكر في ذلك جيداً...!

والخبار في تحديد مستقبلك رهن إرادتك!!

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

وصل الله على سيدنا محمد وآله الطيبين الطاهرين.

ثبت المصادر والمراجع

- ١- القرآن الكريم.
- ٢- ابن شعبة الحراني، أبو محمد الحسن بن علي بن الحسين، تحف العقول عن آل الرسول ﷺ، منشورات مؤسسة الأعلمي للمطبوعات، بيروت - لبنان، الطبعة الخامسة ١٣٩٤هـ - ١٩٧٤م.
- ٣- ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم، لسان العرب، دار صادر، بيروت - لبنان، الطبعة الأولى ١٤١٠هـ.
- ٤- الحر العاملي، محمد بن الحسن (ت ١١٠٤هـ)، تفصيل وسائل الشيعة إلى تحصيل مسائل الشريعة، مؤسسة آل البيت لإحياء التراث، بيروت - لبنان، الطبعة الأولى ١٤١٣هـ - ١٩٩٣م.
- ٥- الراغب الأصفهاني، أبو القاسم الحسين بن محمد (ت ٥٠٢هـ)، المفردات في غريب القرآن، دار المعرفة، بيروت - لبنان، الطبعة الثالثة ١٤٢٢هـ - ٢٠٠١م.

- ٦- الري شهري، محمد، ميزان الحكمة، مؤسسة دار الحديث الثقافية، بيروت - لبنان، الطبعة الثانية ١٤١٩ هـ.
- ٧- زين العابدين، الإمام علي بن الحسين، الصحيفة السجادية الكاملة، دار الأضواء، الطبعة الرابعة ١٤١١ هـ - ١٩٨٢ م.
- ٨- الرضي، الشريف، نهج البلاغة للإمام علي بن أبي طالب، شرح الشيخ: محمد عبده، دار البلاغة، بيروت - لبنان، الطبعة الرابعة ١٤٠٩ هـ - ١٩٨٩ م.
- ٩- الشيرازي، السيد حسن مهدي، حديث رمضان، الشرق الأوسط للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، الطبعة الثانية ١٤١٢ هـ - ١٩٩٢ م.
- ١٠- الصدوق، أبو جعفر محمد بن علي بن الحسين بن بابويه القمي (المتوفى سنة ٣٨١ هـ)، الخصال، مؤسسة الأعلمي للمطبوعات، بيروت - لبنان، الطبعة الأولى ١٤١٠ هـ - ١٩٩٠ م.
- ١١- الصفار، حسن موسى، أحاديث في الدين والثقافة والاجتماع، مؤسسة البلاغ، بيروت - لبنان، الطبعة الأولى ١٤٢٢ هـ - ٢٠٠٢ م.
- ١٢- الطوسي، أبو جعفر محمد بن الحسن (المتوفى ٤٦٠ هـ)، الاستبصار فيما اختلف من الأخبار، ضبطه وعلق عليه: محمد جعفر شمس الدين، دار التعارف للمطبوعات، بيروت - لبنان، طبع عام ١٤١٢ هـ - ١٩٩١ م.

- ١٣- عبد الصمد، محمد كامل، ثبت علمياً، الدار المصرية اللبنانية - القاهرة، الطبعة الثانية ١٤١٣هـ - ١٩٩٢م.
- ١٤- الفيروز آبادي، مجد الدين محمد بن يعقوب، القاموس المحيط، رتبه ووثقه: خليل مأمون شيحا، دار المعرفة، بيروت - لبنان، الطبعة الأولى ١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م.
- ١٥- الكليني، محمد بن يعقوب (ت ٣٢٨هـ)، أصول الكافي، تحقيق: محمد جعفر شمس الدين، دار التعارف للمطبوعات، بيروت - لبنان، طبع عام ١٤١٣هـ - ١٩٩٣م.
- ١٦- الكيلاني، نجيب، الصوم والصحة، مؤسسة الرسالة، بيروت، الطبعة الثالثة ١٤٠٢هـ - ١٩٨٢م.
- ١٧- المجلسي، محمد باقر بن محمد تقى، بحار الأنوار، مؤسسة أهل البيت، الطبعة الرابعة ١٤٠٩هـ - ١٩٨٩م.
- ١٨- مجموعة من المؤلفين، المعجم الوسيط، المكتبة الإسلامية، إستانبول - تركيا، غير مذكور تاريخ الطبع ولا عدد الطبعة.
- ١٩- اليوسف، عبدالله أحمد، ثقافة العمل التطوعي، مركز الياية للتنمية الفكرية، جدة - السعودية، الطبعة الأولى ١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م.

المحتويات

٧	المقدمة.....
٩	الفصل الأول: مميزات شهر رمضان.....
١١	مفتاح
١٥	مميزات شهر رمضان
١٥	١- رمضان سيد الشهور.....
١٧	٢- رمضان شهر العبادة.....
١٨	٣- رمضان شهر المغفرة.....
٢٠	٤- رمضان شهر المستقبل
٢٣	الفصل الثاني: فوائد الصوم
٢٥	الفائدة الأولى: بناء النفس.....
٢٨	الصيام الكامل
٣١	الفائدة الثانية: بناء الإرادة
٣٣	الفائدة الثالثة: بناء العقل
٣٧	الفائدة الرابعة: بناء الجسم

٤٥	الفصل الثالث: الصوم والتغيير الاجتماعي
٤٧	شهر رمضان والتغيير الاجتماعي
٤٧	مدخل
٤٨	ملامح التغيير الاجتماعي
٤٨	أولاً: صلة الأرحام
٥١	ثانياً: التواصل الاجتماعي
٥٣	ثالثاً: التكافل الاجتماعي
٥٦	رابعاً: العطاء الاجتماعي
٥٩	شهر رمضان بين السلوكيات الحسنة والخاطئة
٦٠	السلوكيات الحسنة
٦٠	١- تلاوة القرآن الكريم
٦١	٢- الاهتمام بالفقراء والمساكين
٦٢	٣- تنشيط الزيارات
٦٣	٤- الإقبال على صلاة الجماعة
٦٤	٥- تبادل أطباق الطعام
٦٥	السلوكيات الخاطئة
٦٦	١- قلة الفاعلية
٦٧	٢- الإسراف في الطعام
٧٠	٣- الإدمان على مشاهدة التلفاز
٧١	جماع القول
٧٣	فلسفة العيد
٧٥	في معنى العيد

٧٦	إحياء يوم العيد.....
٧٦	١- يوم العبادة.....
٧٧	٢- يوم التضامن.....
٧٨	٣- التزاور والتواصل.....
٨٣	مسك الختام.....
٨٧	ثبت المصادر والمراجع.....
٩١	المحتويات.....

للتواصل مع المؤلف

المملكة العربية السعودية - المنطقة الشرقية ص.ب: ٨٤١ القطيف ٣١٩١١	
٠٠٩٦٦٥٠٣٨٤٤٩٩١	
البريد الإلكتروني: alyousif@alyousif.org alyousif50@gmail.com الموقع على الإنترنت: www.alyousif.org	
صفحة الفيس بوك: http://www.facebook.com/ alyousif.org	
قناة اليوتيوب: http://www.youtube.com/ alyousiforg	