

# الصِّيَامُ وَبِنَاءُ الْمَعْنَى

في فلسفة العبادات من الطقس إلى المقصد، ومن الأداء إلى إحياء الإنسان



ديجي أحمد المرهبي

# الصَّيَامُ وَبِنَاءُ الْمَعْنَى

في فلسفة العبادات من الطَّقسِ إلى المقصد  
ومن الأداء إلى الحياءِ الإنسان

# حقوق الطبع محفوظة

ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات، أو نقله بأي شكل من الأشكال، أو ترجمته إلى لغة أخرى دون إذن خطي سابق من الناشر.



## الطبعة الأولى

1447 هـ - 2026 م

موقع  
حكمة يمانية  
اليمن - تعز



العنوان: الصيام وبناء المعنى.. في فلسفة العبادات من الطقس إلى المقصد،  
ومن الأداء إلى إحياء الإنسان.  
تأليف: د. يحيى أحمد المرهبي.  
الصفحات: ( 167 صفحة ).  
الناشر: حكمة يمانية.  
قياس القطع: 24x17.

رقم المعيار الدولي: 000-000-0000-00-0

INFO@HEKMAHYEMANYE.COM

WWW.HEKMAHYEMANYA.COM



@HEKMAHYEMANY

# الصِّيَامُ وَبِنَاءُ الْمَعْنَى

في فلسفة العبادات من الطَّقس إلى المقصد  
ومن الأداء إلى الأحياء الإنسان

تأليف  
د. يحيى أحمد الرقبي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## الفهرس

7	المقدمة
23	مدخل تمهيدي
29	الصيام تحرير للإنسان من عبودية الذات
37	الصيام خرق للمألوف: ولادة الوعي من رحم العادة
46	تهذيب الغضب بالصيام... رحلة إلى أعماق الذات
56	رمضان: أكاديمية الروح في مدرسة الجماعة
66	رمضان: مدرسة التوازن بين الروح والجسد
74	رمضان: رحلة نحو الانضباط الداخلي في عالم الفوضى
83	السمو في رمضان: رحلة الشوق إلى الله والرجاء فيما عنده
90	رمضان... مدرسة صناعة القرار
102	رمضان.. رحلة السعي والإنجاز العظيم
111	رمضان: مدرسة التربية القلبية
118	الصيام: انتصار الإرادة على الغريزة
125	رمضان: مدرسة الصبر والتريث
132	الصيام والقرآن... لقاء الروح بالنور
139	رمضان: شهر الجهاد والمجاهدة والمصابرة والفتوحات
144	الصيام... كمدرسة للوعي الزمني
149	فلسفة الدعاء: بين الفعل الإنساني والتدبير الإلهي
159	ختامه مسك



## المقدمة

حين بدأتُ كتابة هذه الصفحات، لم يكن الصيام بالنسبة لي موضوعاً للبحث بقدر ما كان سؤالاً مفتوحاً في التجربة: كيف لعبادةٍ تتكرر كل عام، ويمارسها الملايين من الناس، أن تبقى قادرة على إعادة تشكيل الإنسان من الداخل؟ ولماذا يشعر كثيرون بعد انقضاء رمضان أن شيئاً عميقاً قد لامسهم، ثم سرعان ما يتلاشى؟ من هنا وُلد هذا الكتاب: من سؤالٍ شخصي تحول إلى مساءلةٍ تربوية وفلسفية، تحاول أن تستعيد الصيام كما أراده القرآن الكريم: طريقاً إلى التقوى، لا مجرد امتناعٍ جسدي.

إن القرآن الكريم حين قال الله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى فِيهِ** متحدثاً عن غاية الصيام: ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [البقرة: 183]. قدّم حكماً تشريعياً، وكشف عن الغاية التربوية العليا للصيام: التقوى بوصفها وعياً دائماً، وحضوراً أخلاقياً، وقدرةً على ضبط السلوك في السر والعلن. **وهذا الكتاب هو** محاولة لفهم كيف يصنع الصيام هذا الإنسان المتقي، وكيف يتحول الجوع المؤقت إلى يقظةٍ طويلة الأمد.

**وعندما أخطب القارئ** في هذه الصفحات، فإنني لا أخطبه من موقع الواعظ، وإنما من موقع الشريك في التساؤل؛ فالصيام الذي لا يغيّرنا، ولا ينعكس على أخلاقنا، ولا يهدّب غضبنا، ولا يعيد ترتيب علاقتنا بالرغبة



والزمن، هو صيام فقد روحه، وإن صحَّ شكله. **ولذلك** كان لا بد من الغوص في فلسفة هذه العبادة، باعتبارها جزءاً من نسقٍ إلهي متكامل في بناء الإنسان.

**وهذا الكتاب** ليس محاولةً لإضافة نصٍّ وعظيٍّ جديد إلى رفوف المكتبات، ولا إعادة سردٍ مألوف لفضائل الصيام كما استقرت في الذاكرة الدينية العامة، وإنما هو سعيٌّ هادئ، عميق، وطويل النفس، لاكتشاف الصيام بوصفه فلسفةً تربويةً كبرى، ومنهجاً متكاملًا في بناء الإنسان، وإعادة تشكيل وعيه بذاته، وبربه، وبالعالم من حوله.

**أخاطب في هذا الكتاب** القارئ الذي لم يعد يكتفي بالسؤال: ماذا أفعل؟ بل بات مشغولاً بسؤال أعمق وأخطر: لماذا أفعل؟ وكيف تتحول العبادة من أداءٍ شكليٍّ إلى تجربة وجودية تغير الإنسان من الداخل، وتحدث في وعيه وأخلاقه وانفعالاته تحوُّلاً حقيقياً.

**إن الصيام** - كما يتبدى في صفحات هذا الكتاب - انعتاقٌ من شهوة الجسد، ووقفَةٌ نقديّة كبرى في مسار الإنسان، لحظةٌ كسرٍ للمألوف، وخلخلةٌ للعادة، وتعليقٌ واعٍ للغريزة، كي يُعاد ترتيب السلطة داخل الذات: من سلطة الجسد إلى قيادة العقل، ومن اندفاع الرغبة إلى حكمة القصد، ومن استهلاك الحياة إلى تذوق معناها.

**وإذ يتقدم خطوةً أبعد** في مساءلة معنى الصيام، فإنه لا يفعل ذلك من زاوية التعبد المنعزل عن الواقع، وإنما من أفقٍ يرى العبادة جزءاً من مشروع حضاريٍّ شامل، يهدف إلى إعادة تشكيل الإنسان بوصفه كائناً أخلاقياً، واعياً، مسؤولاً،

لا مجرد فردٍ يؤدي طقوسًا ثم يعود إلى فوضى القيم نفسها. **فالصيام** - كما يكشف هذا العمل - إعادة برمجة عميقة لمنطق العيش ذاته.

**إن الإنسان المعاصر**، الذي تحاصره ثقافة الاستهلاك، وتستنزفه السرعة، وتستعبده الشهوة المقنّعة باسم الحرية، في أمس الحاجة إلى عبادة تُعيد له حقّ التوقّف، وفضيلة الامتناع، وشجاعة قول "لا". وهنا يتجلى الصيام كفعلٍ مقاوم، يناهض طغيان المادة، ويكسر تسلّط الرغبة، ويستعيد للإنسان سيادته على نفسه. إنه تمرين سنوي على استرداد الإرادة، وعلى بناء إنسان لا يُقاد بما يشتهي، بل بما يختار. وفي عالمٍ يهيمن عليه الاستهلاك، وتُقاس فيه قيمة الإنسان بقدرته على الامتلاك، **يأتي الصيام** خرق جذري للمألوف، وكفعل مقاومة هادئة ضد ثقافة الإشباع الفوري. إنه لا يحرم الجسد بقدر ما يحرر الروح، ولا يضعف الإنسان بقدر ما يكشف له مواطن ضعفه ليقومها. ومن هنا، **فإن الصيام** - كما يعالجه هذا الكتاب - منهج وعي، يعيد تعريف الحاجة، والرغبة، والمعنى، ويعلم الإنسان أن كثيرًا مما يظنه ضروريًا ليس إلا عادة متضخمة.

**وعندما نتحدث عن الصيام في هذا الكتاب فلا بد أن نفهم فلسفة الصيام في ضوء فلسفة العبودية في الإسلام**، حيث لا تعني العبودية إلغاء الإنسان، وإنما تحريره من كل عبودية زائفة. فالامتناع في الصيام امتلاءً بالمعنى، والجوع وسيلةٌ لإيقاظ الوعي، والصمت عن الشهوات تهذيبٌ للطاقة الإنسانية حتى تعمل في مسارها الصحيح.

**ومن هنا**، فإن الصيام يظهر كأداة تربوية عليا لإعادة التوازن بين مكونات

الإنسان: الجسد، والعقل، والروح، والوجدان. **فالجسد** يتعلّم أن ليس كل ما يطلبه يُلبى، والعقل يتدرّب على التخطيط وضبط السلوك، والروح تتخفف من أثقال المادة لتسمو، والوجدان يُعاد تشكيله على قيم الرحمة، والتعاطف، والصبر، والتواضع.

**ويولي هذا الكتاب** عناية خاصة بالبُعد النفسي للصيام، فيتوقف عند أثره في تهديب الغضب، وإدارة الانفعالات، وكسر حدّة التوتر، وإعادة ضبط العلاقة مع الرغبة واللذة. فالصائم لا يُطالب فقط بترك الطعام والشراب، بل يُستدعى إلى حالة وعي عالية، يكون فيها أكثر انتباهًا لكلماته، وأفعاله، ونواياه. وهنا يتحول الصيام إلى مختبر عملي لتربية الضمير الحي، لا إلى اختبار تحمّل جسدي فحسب.

**كما يتجاوز هذا العمل** القراءة الفردية للصيام، كاشفًا عن أبعاده الاجتماعية العميقة؛ فالجوع الجماعي المؤقت يحمل رسالة تربوية كبرى، تُعيد وصل الإنسان بالأمم الآخرين، وتكسر عزلته الطبقيّة، وتُذكّره بأن العدالة الاجتماعية لا تُختزل في شعار سياسي، بل تنبع من وعي أخلاقي متجدّد. ومن هذا المنظور، يغدو الصيام تمهيدًا لفلسفة الزكاة، وتجسيدًا حيًّا لمعنى التكافل، بما يتجاوز حدود العاطفة العارضة.

**ويؤكّد الكتاب** أن غياب أثر الصيام في سلوك كثير من الناس لا يعود إلى خلل في العبادة ذاتها، وإنما إلى اختزالها في صورتها الظاهرة، وانفصالها عن مشروع التربية الشاملة. ومن هنا، يسعى هذا العمل إلى إعادة الصيام إلى مقاصده الكبرى، وسياقه القرآني، وموقعه الجوهرية في منظومة العبادات،

بوصفه ركيزة في بناء الإنسان المتوازن، لا مجرد انقطاع موسميّ عابر.

**ومن هذا المنطلق**، نظر إلى الصيام بوصفه حلقةً مركزيةً في نسقٍ متكامل، تتآزر فيه الشهادتان، والصلاة، والزكاة، والصيام، والحج، لتشكيل الشخصية الإسلامية في أبعادها العقدية، والروحية، والأخلاقية، والاجتماعية.

**إن التصوّر الإسلامي للعبادات** يبدأ من الشهادتين، باعتبارهما إعلانًا يؤسس رؤية جديدة للوجود، لا مجرد عبارة تُتلى. فأن تشهد أن لا إله إلا الله، وأن محمدًا رسول الله، هو أن تعيد ترتيب مركز حياتك، وتنتعق من عبودية الأشياء، والأهواء، والناس، لترتبط بالمعنى الأعلى، والمرجعية العليا، والمقصد الكلي. الشهادتان - تربويًا - هما لحظة التأسيس الأولى: تأسيس للمعنى، وتحرير للإرادة، وبناء للهوية.

**وكل عبادة** لاحقة إنما هي تفصيل تربوي لما أجملته الشهادتان. غير أن هذا التفصيل يظل مهددًا بالتحوّل إلى عادة إن لم يُستحضر المقصد، وهنا تبدأ وظيفة الصيام بوصفه العبادة التي تعيد الإنسان، في كل عام، إلى نقطة التأسيس الأولى: لماذا أطيع؟ ولمن أضبط نفسي؟ ولأي معنى أعيش؟ الشهادتان تؤسسان للرؤية الكونية الكبرى: توحيد المعنى، وتحرير الإنسان من تعدد المعبودات الظاهرة والخفية، لتكون الوجهة واحدة، والغاية واضحة. الشهادتان، كما يقدمهما القرآن، هما إعلان تحرر جذري، **قال الله تعالى:**

﴿ فَأَعْلَمَ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ﴾ [محمد: 19]. تحرير للوعي من تعدد المرجعيات،

وتوحيد للغاية والمعنى .

**ثم تأتي الصلاة لتحوّل المعنى المؤسّس إلى حضورٍ يوميٍّ متكررٍ، تصقل به الروح، ويهتدي به السلوك. فالصلاة حركاتٌ ذات نظام، لكنها في جوهرها تربية على الانتظام، وبعث لليقظة، وربطٌ للزمن بمعناه الأعلى. إنها تدريب مستمر على أن يكون الإنسان حاضرًا مع نفسه، ومع ربه، ومع قيمه. غير أن الصلاة - في بعدها التربوي - قد تتحوّل إلى أداء آلي، إذا فقدت روحها، وهنا يتدخل الصيام مرة أخرى، ليكسر الألفة، ويعيد للعبادة دهشتها الأولى. فالجسد الذي ذاق الجوع، والنفس التي تدرّبت على الكفّ، والعقل الذي تحرر من فائض الاستهلاك، كلها تدخل الصلاة بوعي مختلف، وبخشوع أعمق، وبحضورٍ لا تصنعه العادة. والصلاة تأتي بعد ذلك لتعيد وصل الإنسان بربه خمس مرات في اليوم والليلة، فتضبط إيقاع الزمن، وتدرّب القلب على الحضور، وتحرّر الجسد من التيه. تأتي الصلاة لتجعل هذا التوحيد حيًّا في الزمن، متجددًا في اليوم والليلة،**

**قال تعالى: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾ [العنكبوت: 45].**

باعتبارها تدريبًا دائمًا على الانضباط والحضور.

**وتأتي الزكاة لتعلّم الإنسان أن الملك ليس مطلقًا، وأن المال أمانة، وأن الغنى لا يكتمل إلا بالصلة، ولا يزكو إلا بالعطاء؛ فهي تهذيبٌ للنفس، وجسرٌ بين الفرد والمجتمع. غير أن الزكاة، إذا فصلت عن التجربة الوجودية، قد تُختزل في حسابات رقمية، بينما الصيام يمنحها بعدها الإنساني العميق. فالجوع الاختياري الذي يعيشه الصائم يُحوّل العطاء من واجب قانوني إلى استجابة**

وجدانية واعية، ويجعل الزكاة امتداداً طبيعياً لتجربة داخلية عاشها الإنسان في نفسه. تأتي الزكاة لتكسر أنانية الامتلاك، وتنقل الإيمان من حيز الاعتقاد إلى حيز العطاء، فتربط تزكية المال بتزكية النفس، وتؤكد أن العبادة لا تكتمل ما لم تنعكس عدلاً ورحمة في الواقع. تأتي الزكاة لتخرج الإيمان من حيز الاعتقاد إلى حيز العطاء، قال الله تعالى: ﴿ خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا ﴾ [التوبة: 103]. فتربط تطهير النفس بعدالة المجتمع.

**هنا يتوسط الصيام** منظومة العبادات، لا كعبادة تكميلية، وإنما كقلب نابض للمشروع التربوي، يُعيد ضبط العلاقة بين الجسد والروح، ويؤسس لمعنى العبودية في أعماق صورها. **فالصيام** يشغل حيث لا تصل بقية العبادات بسهولة: في منطقة الرغبة، والعادة، والشهوة، والانفعال. إنه يعلم الإنسان أن القوة في الضبط، وأن الحرية في القدرة على الامتناع. **الصيام** - كما نعرضه في هذا الكتاب - إعادة هندسة للعلاقة بين الجسد والروح والعقل. إنه يعلم الإنسان كيف يؤجل، وكيف يصبر، وكيف يراجع نفسه، وكيف يعيد تعريف حاجاته. **ومن هنا يصبح الصيام عبادة كاشفة:** تكشف ما في الداخل، وتعري ما تراكم من أنماط وسلوكيات، وتفتح باب المراجعة الصادقة.

**في قلب هذا النسق المتناغم**، يقف الصيام بوصفه العبادة الأكثر جرأة على تفكيك الإنسان من الداخل؛ لأنه لا يتعامل مع الظاهر فقط، وإنما ينفذ إلى الباطن، ويضع الإرادة في مواجهة مباشرة مع الغريزة، ويحوّل الجوع والعطش من معاناة جسدية إلى لغة تربوية، ومن حرمان مؤقت إلى وعي دائم. في قلب

هذا البناء، يأتي الصيام ليقوم بأخطر مهمة تربوية: إعادة ترتيب السلطة داخل الإنسان. فالقرآن يربط الصيام بالكبح الواعي، لا بالقهر، وبالاختيار، لا بالإكراه. إنه تدريب على أن يقول الإنسان (لا) لما تشتهي نفسه، طاعةً لله، ووعياً بذاته، ليصبح أقدر على قول (نعم) لما يرضي ضميره. وهنا يتحول الصيام إلى مدرسة للحرية، لا إلى عبودية جديدة.

**ثم يأتي الحج** بوصفه الذروة، حيث يلتقي الإنسان بنفسه والآخرين في مشهد كوني فريد. فيه تتجرد الهويات الصغرى، وتسقط الفوارق المصطنعة، ويقف الإنسان عارياً من امتيازاته، محاطاً بآلاف يشبهونه في الضعف والحاجة والمعنى. غير أن الحج لا يُفهم في عمقه التربوي إلا إذا سبقه تدريب طويل على ضبط النفس، وكسر الأنانية، وتأجيل الرغبة، وهو ما يصنعه الصيام في الإنسان قبل أن يبلغه الحج في ذروته.

**الحج الذي يختم منظومة العبادات**، يظهر في هذا السياق بوصفه ذروة التجربة الجماعية، حيث يذوب الفرد تماماً في الجماعة، ويعود الإنسان إلى أصل المساواة، في لباس واحد، ومكان واحد، وغاية واحدة، ليكتمل بذلك البناء التربوي للإنسان الذي بدأ بالتوحيد، وتدرّب بالحضور، وتزكّى بالعطاء، وتحرّر بالصيام، ثم توجّ بالانتماء الكوني الواسع. **الحج** خاتمة منظومة العبادات، يتجلّى هنا كالتتويج الطبيعي لمسار تربوي طويل: مسار يبدأ بتوحيد الوجهة، ثم يبلغ ذروته في مشهد المساواة الكونية، ﴿إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىكُمْ﴾ [الحجرات: 13]. وهكذا تتناغم العبادات في بناء إنسانٍ متوازن، حرٌّ من الداخل، مسؤولٍ في الخارج.

**لقد علمني التأمل الطويل في هذه العبادة أن الصيام لا يصادم الجسد، وإنما** يردّه إلى موضعه الحق؛ فلا يُلغيه، ولا يُقدّسه، بل يعرفه حدوده، ويعلمه كيف يكون في خدمة الروح، لا في هيمنة الشهوة. وهذا ما ينسجم مع الرؤية القرآنية للإنسان ككائنٍ مركّب: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّيْنَاهَا ۗ ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۗ ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۗ ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ۗ ﴿١٠﴾﴾ [الشمس: 7، 8، 9، 10]. **فالصيام** يخاطب هذه النفس في منطقة الصراع، ويمنحها فرصة الانتصار الهادئ، لا الصاخب. ومن التجربة، قبل النظرية، أدركتُ أن أعظم ما يفعله الصيام هو تهذيب الانفعال، لا مجرد كبح الشهية. فالغضب، والاندفاع، وسرعة الرد، وفوضى القول، كلها تخضع في الصيام لاختبار أخلاقي عميق. **ولذلك لم يكن عجباً أن يقول النبي ﷺ: (فإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يجهل)،** (رواه البخاري). الصيام هنا تربية للسان، وللقلب، وللعلاقة مع الآخرين، قبل أن يكون امتناعاً عن الطعام.

**ويمتد أثر الصيام إلى البعد الاجتماعي،** حيث يتحول الجوع من تجربة فردية إلى وعي جماعي، **يستحضر قوله تعالى: ﴿وَيُطْعَمُونَ أَلْطَعَامَ عَلَىٰ حَيْثُ مَسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا﴾** [الإنسان: 8]. فليس من المصادفة أن يقترن رمضان بالصدقات، ولا أن تكون الزكاة في جوهرها امتداداً لدرس الصيام في كسر الأناية وبناء الرحمة.

**هذا الكتاب،** إذن، ليس تنظيراً، هو في حقيقته ثمرة تجربة وتأمل ومراجعة ذاتية، كتبت بروح الباحث، وبقلب المؤمن، وبقلق المربي الذي يرى الفجوة تتسع بين العبادة وأثرها في الواقع. وهو موجه لكل قارئ يشعر أن الدين أعمق من الطقوس،



وأن الصيام أكبر من الجوع، وأن التربية لا تبدأ من الخارج، بل من الداخل.

**ولأن هذا الكتاب يتعامل مع الصيام بوصفه فلسفة حياة، لا طقسًا موسميًا،** فقد انفتح على مساحات واسعة من الفكر التربوي، والنفسي، والفلسفي، واستدعى نصوص الوحي، وتجارب الحكماء، وأقوال الفلاسفة، ونتائج علم النفس الحديث، ليُعيد قراءة الصيام قراءةً عابرةً للتخصصات، دون أن يفقد جذره القرآني، ولا روحه الإيمانية.

**في هذه الصفحات،** سيجد القارئ الصيام ناقدًا صريحًا للغضب المنفلت، ومهدبًا للطاقة الانفعالية، ومحررًا للوعي من سطوة السرعة وضغط الزمن. وسيجده أيضًا أداةً لإعادة بناء العلاقة مع الجسد، ومع الزمن، ومع الرغبة، ومع الآخر. وسيكتشف أن رمضان ليس شهر الامتناع فقط، بل أكاديمية روحية مكثفة، تُدرّب الإنسان على العيش بوعي، وعلى الانتقال من ردود الأفعال إلى صناعة القرار، ومن التدين الشكلي إلى التدين الواعي المسؤول.

**إنني في هذا الكتاب** لا أعد القارئ بإجابات سهلة، ولا أقدم وصفات سريعة، بل أدعوه إلى رحلة تأمل، ومساءلة، ومراجعة، وإعادة اكتشاف. رحلة قد تكون مُتعبة أحيانًا، لكنها صادقة، لأن التربية الحقيقية لا تُنجز دون كلفة، ولا يولد الوعي إلا من رحم السؤال.

**وفي هذا السياق،** يتعمد الكتاب أن يخاطب القارئ بوصفه شريكًا في التفكير، لا متلقيًا سلبيًا، فيستثير أسئلته، ويستفز مسلمّاته، ويدعوه إلى مراجعة تجربته

الشخصية مع الصيام: ماذا غير فيك؟ ماذا بقي على حاله؟ وأين تعطلت الفلسفة التربوية لهذه العبادة في واقعنا الفردي والجماعي؟ إن هذه الصفحات ليست دعوةً إلى المثالية الحالمية، ولا إلى جلد الذات، بل محاولة صادقة لإعادة الاعتبار للعبادة بوصفها أداة تغيير حقيقية، تبدأ من الداخل، وتمتد إلى الخارج، وتُسهم في صناعة إنسانٍ أقدر على مواجهة ذاته، وأصدق مع ربه، وأرحم بغيره.

**عزيزي القارئ الكريم:** إن للقراءة طريقان: طريقٌ يعبر النص كما تُعبر الطقوس، وطريقٌ ينفذ إلى المعنى، كما تنفذ التربية إلى أعماق النفس. وهذا الكتاب لا يخاطب قارئاً عابراً، بل يستدعي قارئاً شريكاً، قارئاً يسأل: لماذا نعبد؟ وكيف تُربّي العبادات الإنسان؟ وما الذي يبقى منها بعد أن تنقضي صورها؟ ليس هذا الكتاب عن الصيام بوصفه امتناعاً عن الطعام والشراب، ولا عن العبادات بوصفها أوامر تؤدّي لتسقط التكليف فحسب، بل هو محاولة لقراءة التصور الإسلامي للعبادات بوصفها مشروعاً تربوياً متكاملًا، غايته الكبرى بناء الإنسان: وعياً، وإرادة، وأخلاقاً، ومعنى. ومن هنا جاء الصيام في هذا الكتاب لا ليكون موضوعاً معزولاً، بل عدسة كاشفة، نطل من خلالها على مقاصد العبادات كلها، ونفهم بها وحدتها العميقة خلف تنوع صورها.

**إن السؤال الذي يحكم هذا الكتاب ليس: كيف نصوم؟ بل: كيف يُعيد الصيام تشكيل الإنسان؟ ثم يمتد السؤال ليشمل: كيف تتكامل العبادات - الشهاداتان، والصلاة، والزكاة، والصيام، والحج - في بناء هذا الإنسان؟ من خلال هذا التكامل، تتضح الفكرة المركزية التي يدافع عنها هذا الكتاب:**

العبادات في الإسلام ليست طقوسًا متجاوزة، بل منظومة تربوية واحدة، غايتها بناء إنسان متوازن، حرّ من الداخل، مسؤول عن نفسه وعن غيره. والصيام، في هذا السياق، ليس شهرًا ينقضي، بل مفتاح فهم، ومنهج تربية، وبوصلة تعيد توجيه بقية العبادات نحو مقاصدها الأصلية.

**أيها القارئ الكريم**، هذا الكتاب لا يَعدك بإجابات جاهزة، بل يدعوك إلى رحلة فكرية وتأملية، تعيد فيها النظر في عباداتك، وفي علاقتك بنفسك، وفي معنى أن تكون متديّنًا في عالمٍ يفيض بالاستهلاك ويفتقر إلى المعنى. ستقرأ فيه الصيام بوصفه مدرسة، لا موسمًا، ومنهجًا، لا حرمانًا، وفلسفة حياة، لا امتناعًا مؤقتًا.

**إن الصيام** ليس عبادةً معزولة في الزمن، ولا ممارسةً روحيةً طارئة على الحياة، بل هو لحظة كاشفة في مسار تربية الإنسان، ونافذة عميقة تطل منها النفس على حقيقتها، والعقل على حدوده، والروح على ألقها الأسمى. فمنذ أن شرعت العبادات في الإسلام، لم تكن مقصودة لذاتها بوصفها أفعالًا شكلية، بل بوصفها منظومة تربوية متكاملة، تُعيد تشكيل الإنسان في علاقته بذاته، وبربه، وبالعالم من حوله. وفي قلب هذه المنظومة، يقف الصيام بوصفه العبادة الأكثر قدرة على تفكيك الداخل الإنساني، وكشف ما تراكم فيه من عادات، وشهوات، وأنماط استهلاك، وغفلة عن المعنى.

**هذا الكتاب** لا يتعامل مع الصيام كفريضة زمنية مؤقتة، بل ك فلسفة تربوية عميقة، تشكّل مفتاحًا لفهم العبادات كلها، وتعيد ترتيب العلاقة بينها، بوصفها مسارات متكاملة لتزكية الإنسان وبنائه. فالشهادتان، والصلاة، والزكاة، والحج،

والصيام، ليست جزراً منفصلة، ولا طقوساً متجاوزة، بل هي حلقات في مشروع واحد: مشروع صناعة الإنسان الحرّ، الواعي، المتوازن، القادر على ضبط ذاته، وتحمل مسؤوليته الأخلاقية والوجودية.

**إن الصيام**، في جوهره، هو العبادة التي تُعيد تعريف مفهوم الحرية. فبينما يتوهم الإنسان المعاصر أن الحرية هي الإشباع الدائم، والانطلاق غير المشروط للرغبات، يأتي الصيام ليقرب المعادلة، ويقول للإنسان: إنك لا تكون حرّاً حين تملك كل شيء، بل حين تستطيع أن تمتنع، وأن تؤجل، وأن تقول (لا) وأنت قادر على قول (نعم). ومن هنا يصبح الصيام تدريجاً عميقاً على الحرية الداخلية، تلك الحرية التي بدونها تصبح الصلاة حركات آلية، والزكاة اقتطاعاً مالياً، والحج رحلة جسدية، لا أكثر.

**من هنا**، فإن هذا الكتاب ينطلق من فرضية مركزية: الصيام هو العبادة التي تشتغل على البنية العميقة للإنسان، بينما تشتغل بقية العبادات على تجليات هذه البنية في السلوك والعلاقة والالتزام. فالصيام يعيد ترتيب الداخل، والصلاة تنظّم الإيقاع اليومي، والزكاة تهذب العلاقة بالمادة، والحج يعيد الإنسان إلى الجماعة والمعنى الكوني. إنها أدوار مختلفة، لكنها متكاملة، ولا يفهم واحدها بمعزل عن الآخر.

**ويتقدم هذا الكتاب** خطوة أبعد، حين ينظر إلى الصيام بوصفه مدرسة أخلاقية شاملة، تهذب الغضب، وتعيد تشكيل الانفعال، وتربط السلوك بالهوية: (إني صائم). هذه العبارة ليست تبريراً، بل إعلان موقف، وإعادة تموضع

أخلاقي، يعلم الإنسان أن ضبط النفس ليس ضعفاً، بل قوة عليا. وحين تُقرأ هذه الفلسفة في سياق العبادات كلها، ندرك أن الإسلام لا يصنع إنساناً متديناً بالمعنى الشكلي، بل إنساناً مسؤولاً عن نفسه، وعن الآخرين، وعن العالم.

**إن القارئ لهذا الكتاب** لن يجد فيه مواعظ تقليدية عن الصيام، ولا تكراراً لما هو مألوف، بل رحلة فكرية-تربوية، تُعيد قراءة هذه العبادة بوصفها مفتاحاً لفهم الدين بوصفه مشروع تزكية شامل. وهو كتاب يخاطب العقل بقدر ما يخاطب القلب، ويخاطب المربي بقدر ما يخاطب الفرد، ويضع الصيام في مكانه الحقيقي: في قلب معركة الإنسان مع ذاته، لا في هامش الطقوس. هذا الكتاب دعوة مفتوحة لإعادة النظر: في عبادتنا، في عاداتنا، في علاقتنا بأجسادنا، وفي تصورنا للحرية والسعادة. وهو محاولة للإجابة عن سؤال جوهرى: كيف تصنع العبادات إنساناً أفضل؟ وكيف يتحول الصيام من شهرٍ في السنة، إلى فلسفة حياة، تُضيء ما بعد رمضان كما أضاء أيامه؟

**وفي ختام هذه المقدمة**، لا يسع الكاتب إلا أن يعبر عن بالغ شكره وامتنانه لكل من شجع، وقرأ، وناقش، وتفاعل، ورافق هذه الأفكار حين نُشرت في رمضان الماضي على هيئة حلقات متسلسلة في وسائل التواصل الاجتماعي. أولئك القراء الأوفياء لم يكونوا متلقين صامتين، بل شركاء في صناعة المعنى، وأسئلة بعضهم، وتعليقاتهم، واهتمامهم الصادق، كانت جزءاً من المخاض الفكري الذي خرج به هذا الكتاب إلى صورته الحالية. وإذ يُقدّم هذا العمل اليوم في صورة كتاب، فإن الأمل معقود على أن يجد طريقه إلى القارئ الباحث

عن معنى أعمق للعبادة، وعن تربية تُنقذ الإنسان من التدين العابر، وتعيده إلى جوهر الإيمان: وعي، وحرية، ومسؤولية، وإنسانية راقية.

د. يحيى أحمد المرهبي

5 رجب 1447هـ

2025/12/25م





## مدخل تمهيدي

**يُحكى أن فيلسوفاً** كان يراقب مجرى نهر، فسأله تلميذه: لماذا تتأمل هذا الماء بهذا العمق؟ فقال الفيلسوف: لأنه يشبه الإنسان، فهو لا يعرف قيمته إلا حين يحجزه سد، وحينها يدرك قوته. هذه هي فلسفة الصيام التربوية؛ إنه السدّ الذي يكشف لنا تيارات أنفسنا العميقة، يكشف ضعفنا وقوتنا، حاجاتنا الحقيقية وأوهامنا المتركمة. حين نجوع، لا نضعف، بل نصبح أكثر وعياً بأنفسنا، وأكثر قدرة على اكتشاف المعنى الحقيقي للحياة.

**وفي تاريخ الإنسانية**، اعتبر أعظم القادة والمفكرين هم أولئك الذين لم يكونوا يمتلكون القوة فقط، بل الذين امتلكوا زمام أنفسهم. ويروي لنا التاريخ أن الإسكندر الأكبر زار الفيلسوف (ديوجين) فوجده مستلقياً في الشمس، فسأله: ماذا تطلب؟ فقال: لا شيء سوى أن تبتعد قليلاً حتى لا تحجب عني الشمس. كان أعظم رجل في العالم حينها يطلب ودّ فيلسوف زاهد، لأنه أدرك أن القوة ليست في الامتلاك، بل في الاستغناء. الصيام يزرع فينا هذا الدرس؛ أن القوة ليست في الانقياد وراء كل رغبة، بل في القدرة على ضبطها، وأن الإرادة الحقيقية ليست مجرد مقاومة الجوع، بل في السيطرة على النفس حين تكون الرغبات متاحة.

**ولو تأملنا ملياً** لوجدنا أن الإنسان يعيش معظم حياته مغموراً في الضوضاء، في ضجيج الحاجات اليومية، لكنه في الصيام يجد صمماً مختلفاً، صمماً يكشف



ذاته كما هي. عندما تخف الأعباء المادية، ويقل الانشغال بالمألوف، نجد أنفسنا أمام أسئلة وجودية لم نكن نسمعها وسط ضوضاء الحياة: من نحن حقاً؟ ما الذي نحتاجه لنكون سعداء؟ لماذا نشعر بالفراغ رغم كثرة الأشياء؟ **يقول ابن عطاء الله السكندري: "متى فتح لك باب الفهم في المنع، صار المنع عين العطاء".** وهكذا، فإن الصيام يمنحنا الفهم من خلال المنع، يعطينا أعظم الهدايا حين يرفع عنا الزوائد، حين يكشف لنا أن سعادتنا الحقيقية ليست في كثرة الطعام، بل في بساطة اللقمة حين نأكلها بامتنان، وليست في كثرة الكلام، بل في لحظة الصمت التي نكتشف فيها عمق أرواحنا.

**وقد قيل في الأثر: "لا يعرف قدر النعمة إلا من فقدها"**، ورمضان يحدثنا بعمق عن هذه التجربة المكثفة التي تجعلنا نرى النعم بأعين جديدة. كوب الماء الذي نشربه بعد يوم طويل ليس مجرد ماء، إنه حياة. التمرة التي نتناولها ليست مجرد طعام، إنها درس في الاكتفاء.

**في الصيام، لا تصبح النعم عادية، بل تتحول إلى معجزات صغيرة** نكتشفها كل يوم. إن الصيام ليس حرماناً بقدر ما هو تحرر، ليس قيلاً بل انطلاق نحو فهم أعمق للحياة والنفس. **قال الحكيم جلال الدين الرومي: "حين تصوم، فإنك تطلق سراح روحك من سجن الجسد"**، وهذه هي الفلسفة التربوية للصيام؛ إنه تدريب على قيادة الذات لا أن تقودنا العادات والرغبات.

**إن الحقيقة الناصعة للإنسان لا تظهر في الامتلاء الكاذب المخادع، بل في الفراغ الذي يحتاج إلى أن نمأه بوعي وصدق، وهكذا، الصيام يكشف حقيقتنا**

حين يجردنا من عاداتنا اليومية. هل نحن لطفاء فقط لأننا مرتاحون؟ هل نصبر لأن الظروف سهلة؟ ماذا يحدث عندما نجوع؟ هل نزداد حكمة أم غضباً؟ هل نرتقي أم ننحدر؟ الصيام ليس مجرد اختبار للجسد، بل اختبار للقلب، للأخلاق، للنية. **كان النبي ﷺ يقول: "إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يجهل، فإن سابه أحد أو قاتله فليقل: إني صائم".** (رواه البخاري ومسلم). هنا جوهر التربية الروحية للصيام؛ إنه يعلمنا أن القوة ليست في الرد، بل في التجاوز، أن الصبر ليس ضعفاً، بل ارتقاء، أن الامتناع عن الأذى أسمى من رده. إنه دعوة لنكون أكثر رحمة، أكثر هدوءاً، أكثر وعياً بأن الغضب والانفعال لا يجب أن يحكم أفعالنا.

**إن من أعظم ما يفعله الصيام بنا** أنه يعيد ترتيب علاقتنا بالماديات. نحن نعيش في عالم يرسخ فينا فكرة أن السعادة تكمن في الامتلاك، في الزيادة، في الإشباع الفوري للرغبات. لكن الصيام يأتي ليقول لنا العكس: السعادة تكمن في الاكتفاء، في التوازن، في القدرة على قول "لا" رغم أن "نعم" متاحة. قيل لأحد الحكماء: "كيف يصبح الإنسان سيد نفسه؟" فقال: "حين يصبح قادراً على الجوع بإرادته، وعلى الشبع بوعيه". كما أن الصيام وهو يعيد ترتيب علاقتنا بالماديات، يجعلنا ندرك أن السعادة لا تكمن في التخمّة، بل في التقدير. حين تصبح لقمة الخبز عند الإفطار أعظم نعمة، حين يروي الماء عطشك فتشعر وكأنه ينبوع حياة، تدرك حينها أن القناعة ليست فقراً، بل حكمة. **يقول علي بن أبي طالب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: "ليس الزهد ألا تملك شيئاً، بل ألا يملكك**

شيء"، والصيام يرسخ في النفس هذا الزهد الجميل، يحررها من التعلق بالأشياء، ويعيد إليها بساطتها الأصلية.

ما الذي يمكن أن يمنح الإنسان أعظم انتصار على ذاته؟ إنه بالتأكيد ليس القوة الجسدية، ولا وفرة المال، -كما أسلفنا- بل القدرة على كبح رغبته حين يكون قادرًا على تليتها. والصيام، في جوهره، ليس مجرد إمساكٍ عن الطعام والشراب، بل هو فن الامتناع، تمرينٌ روحي عميقٌ يعلمنا أن ليس كل ما نرغبه يجب أن نحصل عليه، وليس كل ما نشتهيه جدير بأن نسعى وراءه. في هذه المدرسة العظيمة، نتعلم كيف نكون أحرارًا، لا عبيدًا لنزواتنا، كيف نكسر سطوة العادة، كيف نصوغ إرادتنا لتكون سيدة أنفسنا. يقول جلال الدين الرومي: "أنت لست قطرة في محيط، بل أنت المحيط في قطرة". وهذا ما يفعله الصيام؛ إنه يختصر الحياة كلها في يوم واحد، من الجوع إلى الشوق، من التحدي إلى الراحة، من الاحتياج إلى الاكتفاء، من اللحظة التي تحرم فيها نفسك إلى اللحظة التي تشعر فيها بعمق الامتنان. حين تصوم، لا تصبح مجرد إنسان يجوع، بل إنسان يتطهر، يتجرد، يخفف من أثقاله الدنيوية ليحلّق بروحه.

**وللصيام بعده الأخلاقي العميق، فهو ليس فقط حرمان الجسد، بل تطهير النفس. قال الحسن البصري: "الصوم جنة، فإذا صمت فليصم سمعك وبصرك ولسانك".** فالصيام ليس عن الطعام فقط، بل عن الغضب، عن القسوة، عن الأنانية، عن الأذى. إنه تدريب على أن تكون إنسانًا أجمل، أكثر تسامحًا، أكثر هدوءًا، أكثر رحمة. في لحظات الصيام، حين تشعر بالعطش الشديد والجوع

العميق، تدرك أن هناك ملايين يعيشون هذه التجربة كل يوم دون أن يكون لهم إفطار، دون أن يكون لديهم أمل في انتهاء هذا الجوع. في هذه اللحظة، لا يعود الصيام مجرد طقس، بل يصبح نافذة تُفتح على قلوب الآخرين، يجعلك أكثر إنسانية، أكثر قربًا من جوهر الرحمة. يُروى عن أحد الصالحين أنه سُئل: كيف تعرف أن قلبك ما زال حيًّا؟ فقال: حين تشعر بجوع الآخرين في جوعك، وعطشهم في عطشك. وهذا هو المعنى الأسمى للصيام، أن يجعلك أكثر حساسية تجاه العالم، أن يجعلك تسمع صوت الجائع حتى وأنت في بيتك، أن ترى معاناة الآخرين بعين جديدة، فتدرك أن العطاء ليس فضلًا، بل هو واجب الإنسان نحو الإنسان.

**علينا** أن نجزم يقينًا بأن رمضان ليس مجرد شهر، بل هو نقطة تحول، وهو فرصة لنرى أنفسنا بعين جديدة، لنبدأ من جديد. الذين يفهمون فلسفة الصيام يدركون أن رمضان ليس محطة عابرة، بل هو لحظة لإعادة تشكيل الروح. في نهاية الشهر، هناك سؤال يجب أن نسأله لأنفسنا: هل خرجنا من رمضان كما دخلناه؟ أم أننا تعلمنا كيف نكون أكثر وعيًا، أكثر امتنانًا، أكثر رحمة؟ وقد كان أحد العلماء يقول لتلاميذه: "الصيام مدرسة، لكن ليس كل من دخلها تخرج منها ناجحًا". النجاح في الصيام لا يكون فقط بإتمامه، بل بأن يحمل أثره فينا، بأن نخرج منه بأرواح أنقى، بنفوس أصفى، بعقول أكثر وعيًا. إذا كان الصيام مجرد امتناع عن الطعام فقط، فقد فهمناه فهما سطحيًا، لكن إذا كان رحلة نحو تهذيب النفس، نحو التحرر من قيود العادة، نحو الامتنان العميق للحياة، فقد

لمسنا جوهره. رمضان ليس مجرد شهر، إنه رسالة مكتوبة بلغة الجوع، تُقرأ بالقلب، ويفهمها كل من كان يبحث عن معنى أعمق للحياة.

**وفي النهاية،** الصيام ليس مجرد عادة سنوية، بل هو فلسفة حياة. إنه يعلمنا أن الحياة ليست سباقاً نحو الامتلاء، بل رحلة نحو الصفاء، أن القوة الحقيقية ليست في امتلاك المزيد، بل في الاستغناء عن غير الضروري، أن أعظم انتصارات الإنسان ليست تلك التي يحققها على الآخرين، بل تلك التي يحققها على نفسه. لذا، فإن من يخرج من رمضان كما دخله، فقد صام ببدنه لكنه لم يصم بروحه. لكن من فهم هذه الفلسفة، فقد وجد في رمضان بداية جديدة، درساً أبدياً، بوابة نحو إنسان أكثر وعياً، أكثر امتناناً، أكثر قرباً من حقيقة ذاته.



## الصيام تحرير للإنسان من عبودية الذات

**يولد الإنسان وهو في قمة الحرية**، ثم تبدأ قيود الحياة تحيط به شيئاً فشيئاً، بعضها من الخارج، كالعادات، والتقاليد، والأعراف، والقوانين، وبعضها من الداخل، كالشهوات، والرغبات، والمخاوف. **والمفارقة** أن كثيراً مما يراه الناس حرية ليس إلا لوناً آخر من ألوان العبودية، إذ قد يكون الشخص عبداً لمشتهياته، خاضعاً لرغباته، دون أن يدرك ذلك. هنا يأتي الصيام كتجربة تحررية عميقة، تعيد تشكيل علاقتنا بذواتنا وتحررنا من سطوة النزعات التلقائية التي تحكمنا.

**والسؤال الذي يطرح نفسه في هذا السياق** هو هل نحن أحرار حقاً؟ وهذا السؤال محوري ويحتاج إلى إجابة صريحة، فلطالما اعتقد الناس أن الحرية تعني القدرة على الفعل، وعلى الأخذ، وعلى الحصول، لكن ماذا لو كانت الحرية الحقيقية في العكس تماماً؟ ماذا لو كانت في الامتناع، في القدرة على قول "لا" حينما يكون كل شيء في داخلك يقول "نعم"؟ الصيام يعيد طرح هذا السؤال الكبير: هل أنا من يتحكم في رغباتي، أم أن رغباتي هي التي تتحكم في؟ حين يرن منبه الجوع في داخلك، أو يشتد بك العطش، ثم تملك زمام إرادتك وتقول: "سأنتظر"، فأنت بذلك تعيد ترتيب السلطة داخل ذاتك، تجعل العقل والروح في موقع القيادة، وتجعل الجسد خاضعاً لا متحكماً.

**يقول الإمام الغزالي** في كتابه إحياء علوم الدين: "إن قوة الشهوة هي التي

تُحكَم الإنسان (أي تتحكم فيه) أو يتحكم فيها، فإن غلبته قاداته إلى المهالك، وإن غلبها بلغ بها منازل السالكين. " وهذا جوهر الصيام، أن تضع زمام الشهوة في يدك لا في يدها، أي النفس، أن تكون أنت القائد، وهي المقود، لا العكس. وحين تصوم، فأنت تمارس أعمق أنواع الحرية: حرية الإنسان من ذاته. وهذا المعنى يتجلى في كثير من التجارب الروحية والفكرية عبر التاريخ. فالفلاسفة والحكماء لطالما رأوا في ضبط النفس أعلى مراتب الحكمة. يقول أفلاطون: "أعظم انتصار هو أن تنتصر على نفسك." وهذا ما يفعله الصيام تمامًا، فهو ليس مجرد اختبار لقدرة الإنسان على تحمل الجوع والعطش، بل هو تدريب على الانتصار على الذات، على تهذيب الرغبات لتكون وسيلة لا غاية، على ترسيخ مبدأ أن الإنسان لا تتحقق إنسانيته باتباع نزواته، بل بالتحكم فيها.

**وفي هذا السياق**، يمكننا أن نتأمل تجربة الرهبان في سياق الديانات غير الإسلامية، والزهاد في الإطار الإسلامي، الذين جعلوا من الامتناع عن اللذات وسيلة للارتقاء الروحي. فقد أدركوا أن الإنسان كلما استجاب لرغباته دون تفكير، أصبح أكثر خضوعًا لها، وأن الامتناع المدروس هو الذي يمنحه القدرة على التحرر. يقول المهاتما غاندي: "الإنسان ليس أسير الظروف، بل هو سيد إرادته، متى ما تحرر من شهواته." ونحن نعلم أن غاندي كان صديقًا للصيام وكان له معه مواقف إيجابية، فقد كان يكثر من الصيام لتسوية النزاعات الملتهبة في القارة الهندية عندما انفصلت باكستان عن الهند، وقد حقق من خلال صيامه هذا أهدافًا كثيرة كان يقصدها، وكان له من صيامه ما نوى.

إن الإنسان ليعيش في صراع دائم بين الحرية والقيود، تلك القيود المفروضة عليه سواء من الخارج أو التي فرضها على نفسه من الداخل، بين رغباته الداخلية وقيمه العليا، بين نزوات الجسد وصوت العقل. يظن البعض أن الحرية هي القدرة على فعل الإنسان ما يشاء، لكن الحقيقة التربوية العميقة تكمن في أن الحرية الحقيقية هي القدرة على الامتناع عما نشتهيه حين يكون في ذلك ارتقاء بالنفس. هنا يأتي رمضان كمدرسة تربوية تصقل الإرادة، وتعلمنا أن الإنسان القوي هو من يتحكم في نفسه، لا من تنقاد نفسه وراء شهواته. يقول الإمام ابن القيم: "حرية النفس هي أن تكون مالكة لإرادتها، وأعظم رقاً أن يكون الإنسان عبداً لشهواته."

**إن الصيام يعلمنا** أن الإرادة أقوى من الرغبة، وهذا درس تجسّد في أحداث تاريخية كبرى، فبعد الحرب العالمية الثانية، كانت اليابان مدمرة بالكامل، وكان يمكن لشعبها أن يستسلم لليأس والضعف، لكنه اتخذ قراراً تربوياً استثنائياً: الامتناع عن الاستهلاك غير الضروري، وضبط النفس من أجل بناء المستقبل. لقد فرضوا على أنفسهم نظاماً صارماً من التقشف والعمل الشاق، حتى أصبحت اليابان في غضون عقود قليلة واحدة من أقوى الدول اقتصادياً. رمضان يقدم لنا هذا الدرس كل عام: القوة ليست في الاستجابة الفورية للشهوات، بل في ضبطها من أجل غايات أعظم.

**ومن الأخطاء الشائعة في تربية الأبناء اليوم** أن البعض منا يمنحهم كل ما يريدون، دون أن يعلمهم كيف يتحكمون في رغباتهم. وها قد حل رمضان



كفرصة عظيمة كي نغرس فيهم قيمة التحكم في النفس، وبين يدينا قصة جميلة من التراث الإسلامي، عن الصحابي الجليل عبد الله بن الزبير رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا وهو طفل صغير، حيث كان صائماً في يوم شديد الحر، فجاءت أمه أسماء بنت أبي بكر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا تعرض عليه شربة ماء، فقال لها: "لا يا أمي، أريد أن أكمل صيامي." هذا موقف تربوي بليغ، حيث تعلّم الطفل من صغره أن يكون قوي الإرادة، لا خاضعاً لرغباته اللحظية. واليوم، يمكن للآباء أن يستثمروا رمضان في تعليم أطفالهم الصبر والانضباط، بأن يشجعوهم على الصيام التدريجي، والامتناع عن الأكل لفترات قصيرة، ليشعروا بمعنى التحكم في الذات. رمضان فرصة لنربي أنفسنا وأبنائنا على أن الإنسان الحر ليس من يفعل ما يريد، بل من يستطيع أن يتحكم فيما يريد. **يقول جلال الدين الرومي:** "إن النفس مثل طفل، إن لبّيتَ رغباته في كل حين، سيكبر طاغيةً عليك، وإن روّضته، صار لك خادماً مطيعاً." وخذ -قارئ العزیز - كلمتي (طاغية/ خادما) على محملها المتوازن في هذا السياق، دون إفراط أو تفريط.

**وفي الفكر الفلسفي،** يقال إن الإنسان يحقق كماله حين يكون سيد إرادته، فقد كان سقراط يعلم تلاميذه أن الامتناع عن اللذات يزيد العقل صفاءً، لأن الانغماس في الشهوات يجعل الإنسان عبداً لنزواته. وها هو الصيام يضعنا في هذا الاختبار العظيم: من المتحكم؟ أنت أم رغباتك؟ الإمام أبو حامد الغزالي في إحياء علوم الدين يصف الصيام بأنه "كسر لجبروت النفس، وتحرير للعقل من أسر العادات." فحين تمتنع عن الطعام رغم قدرتك عليه، فأنت تمارس إرادة

حرة، لا تحكمها العادات ولا الإلحاحات البيولوجية، بل قرار ذاتي نابع منك.

**والم تأمل منا في عصره وزمانه** يجد أن الإنسان الحديث مهووس باللذة، وكل شيء في العالم مصمم ليشبع رغباته فوراً: الطعام متوفر في كل لحظة، الشاشات تعرض علينا المتعة بلا توقف، كل شيء يدفعنا إلى الاستهلاك. لكن ما لا يدركه كثيرون أن الإشباع المستمر يقتل المعنى، لأن اللذة حين تصبح متاحة بلا حدود، تفقد قيمتها. وتصبح مملة تعافها النفس مهما كانت جودتها، والصيام يعيد ترتيب علاقتنا باللذة، يعلمنا أن قيمة الشيء ليست في توفره، بل في ندرة التذوق الواعي له. حين تصوم، ثم تفطر على تمر وماء، تجد أن لذة اللقمة البسيطة أعمق من كل موائد العالم. وهنا نصل إلى درس عظيم: ليس الامتلاك هو ما يجعلنا سعداء، بل الشعور بقيمة ما نمتلك. يقول فيلسوف العدمية نيتشه وفي قوله هذا وجهة واضحة: "ما يجعل الإنسان قوياً ليس ما يحصل عليه، بل ما يستطيع الاستغناء عنه".

**وفي عالم اليوم،** تتضخم "الأنا" لدى الإنسان، فيظن أنه محور الكون، وأن كل شيء يجب أن يكون في خدمته. لكنه حين يصوم، يشعر بضعفه، بجسده الذي يحتاج إلى لقمة أو شربة ماء ليبقى، فيدرك أنه ليس الكائن المطلق الذي لا يقهر، بل هو كائن هش، يعيش بفضل نعم لا يدرك قيمتها إلا حين يحرم منها. **وهذا يذكرنا بمقولة الإمام الشافعي رَحِمَهُ اللهُ:** "لو تأمل الناس في طبيعة حاجاتهم، لعرفوا أنهم في الحقيقة فقراء إلى الله، وإن بدوا أغنياء في أعين أنفسهم." **الصيام** يكسر هذا الغرور، يذكرنا بحقيقتنا، يحررنا من تضخم الأنا، ويعيدنا إلى بساطة

الإنسان الذي يأكل ليعيش، لا الذي يعيش ليأكل، إن صحت هذه العبارة بهذا الترتيب، وإلا فالإنسان المؤمن يأكل ليعيش عابداً لربه الذي تفضل عليه بهذا الرزق العظيم.

لقد تحولت شهوات العصر: عبودياتٌ مُعَوَّلَمَةٌ! ولو عاش أفلاطون بيننا، لعدّل مقولته الشهيرة إلى: "الإنسانُ حيوانٌ يستهلك!" ففي عصر الرأسمالية المتوحشة، صارت الشهوات سلعةً مُعلبة تُباع لنا بوصفات جذابة: "اشترِ السعادة"، "كن أنانياً"، "أطلق العنان لرغباتك". حتى صرنا نلهث وراء ملذاتٍ لا تسمن ولا تغني من جوع، كشاربٍ ماء البحر كي يرتوي، وهيهات أن يحصل له ذلك. وهنا يأتي الصيام (كصدمة وعي) تُعيد تعريف السعادة؛ **ففي الحديث القدسي** المتفق عليه: "يترك طعامه وشرابه وشهوته من أجلي" (رواه البخاري ومسلم)، وكأن الله يمنحنا مفتاحاً: كلما تخلّيت عن شيءٍ من أجلي، اكتشفت أنك لست في حاجة إليه!

"لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ" (رواه البخاري ومسلم)، بهذه الكلمات النبوية يختصر الرسول ﷺ فلسفة الصيام الجوهرية: صراع الإنسان مع ذاته لاسترداد سيادته عليها. والشديد في العُرف الجاهلي كان يُطلق على الشخص القوي الذي يصرع غيره في المصارعة الجسدية. **لكن النبي ﷺ** صحّح المفهوم، وبيّن أن القوة الحقيقية ليست في قوة البدن، بل في ضبط النفس عند الغضب، لأن كبح الغضب أصعب من كبح الآخرين. قال ابن حجر في "فتح الباري": "ضبط النفس عند الغضب يدل على

كمال العقل، وتمام الحلم، وقوة الإرادة". والإنسان، منذ فجر التاريخ، وهو يحمل تناقضًا وجوديًا؛ فهو كائنٌ يميل بفطرته إلى إشباع غرائزه، لكن سموه يكمن في قدرته على تجاوزها. وهنا يظهر الصيام كاستراتيجية روحية عابرة للأديان والحضارات، يذكرنا بأن الحرية الحقيقية ليست في الانعتاق من القيود، بل في اختيار القيود التي ترفعنا إلى الأعلى. وهذه لطيفة فذة قلّ من يفهمها ويدرك مغزاها.

لقد أخبرنا سقراط أن: "الإنسان عبدٌ لما يرغب، وحُرٌّ لما يرفض"، وكأنه بهذه المقولة يصف حالة الصائم الذي يرفض استجابة جسده التلقائية للجوع، ليعلن انتصار إرادته. لطالما رأت الفلاسفة القديمة في الامتناع عن الشهوات تدريبًا على الحرية؛ فالرواقيون مثلاً جعلوا من ضبط النفس شرطًا للحكمة، بينما رأى بوذا في الجوع اختبارًا للتحرر من "التعلق" بالأشياء، وهو أساس المعاناة. حتى الأدب العالمي يصور هذه المفارقة؛ ففي رواية "الجريمة والعقاب" لدوستويفسكي، يصبح تحمل العذاب طريقًا للخلاص، وكأن الألم طقسٌ تطهيري يُعيد للإنسان إنسانيته، وهذا يشير إلى أن العظمة تنبع من رحم المعاناة، وأن النهايات المشرقة كانت لها بدايات محرقة.

**ولتأمل أيها الإنسان في ذاتك**، فكلما هزمت رغبةً صغيرةً، اكتشفت أنك أكبر منها، وعرفت أيضا أن الكون نفسه يصوم؛ فالشمس تغيب عن جزء من الأرض ليلاً لتُظهر جمال النجوم، والأرض تصوم عن عطائها في الشتاء لتعود خضراء في الربيع. فهل نكون أقل من الكون تمردا على ذاتنا؟! ومن لا يستطيع

التحكم في شهوته الصغيرة، لن يكون قادرًا على مواجهة التحديات الكبرى. الصيام يعطينا درسًا تطبيقيًا في هذا المعنى، فكلما سيطرت على جوعك وعطشك، كنت أقدر على التحكم في قراراتك وعواطفك.

**الخلاصة** التي يمكن أن نخرج بها من هذا الطرح، هي أن الصيام ليس شهرًا واحدًا، بل هو منهج حياة يُخرِّج الأبطال والعظماء على مدار التاريخ. وإذا كان "الصائم في عبادة وإن كان نائمًا على فراشه"، كما جاء في الأثر، فإن هذا الأثر يلخص الفكرة التربوية الأهم والتي مفادها، أن القيمة ليست في الفعل نفسه، بل في حالة اليقظة الداخلية التي يخلقها. لقد صنع الصيام أبطالًا مثل صلاح الدين الأيوبي الذي حرر القدس وهو صائم، والعالم ابن سينا الذي كان يصوم لتركيز ذهنه أثناء كتابته كتابه (القانون في الطب). اليوم، نحن بحاجة إلى استعادة هذا البعد التربوي؛ فكما يقول المثل الصيني: "الإنسان الضعيف يبحث عن طعام لبطنه، بينما القوي يبحث عن غذاء لروحه".

يا خادم الجسم كم تسعى لخدمته      أتعبت نفسك فيما فيه خسران  
أقبل على الروح واستكمل فضائلها      فأنت بالروح لا بالجسم إنسان.



## الصيام خرق للمألوف؛ ولادة الوعي من رحم العادة

**الحياة البشرية** تتشكّل من العادات، تلك الحركات اللاواعية التي نكررها كل يوم دون تفكير: نأكل حين نجوع، نشرب حين نعطش، ننام حين نشعر بالتعب. مع الوقت، تصبح هذه الأفعال تلقائية، حتى أننا لا ننتبه إليها. ولكن ماذا لو أوقفنا هذه الآلية للحظة؟ ماذا لو وضعنا حاجزاً بيننا وبين المألوف؟ هنا يأتي الصيام ليهز هذا النسق، ليوظ الإنسان من غفوته، ويجعله يتساءل: لماذا أفعل ما أفعله؟ لماذا أتحرك وفق هذه العادات دون وعي؟

**وهذا هو الذي جعل الحضور في العبادة** (حضور القلب)، شرطاً لكمال هذه العبادة، بل أحياناً قد يكون شرطاً وجودياً لها، تقبل العبادة بوجوده، وتغيب بغيابه، وحديث الرسول صلى الله عليه وسلم واضح الدلالة في هذا السياق، حين قال كما في سنن أبي داود والنسائي وأحمد من حديث عمار بن ياسر **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا**: (ليس لابن آدم من صلواته إلا ما عقل منها). إن الخروج عن المألوف والعادة في العبادة يخرجها من الأداء الروتيني الآلي، فهي عبادة حية يؤديها المؤمن بروح محبة، وليست عادة يحاول التخلص منها والتهرب من تبعاتها. وفي الحديث القدسي عميق الدلالة، **يقول الله تعالى**: "كل عمل ابن آدم له إلا الصوم، فإنه لي وأنا أجزي به." (رواه البخاري ومسلم). وهذه العبارة تحمل في طياتها إشارة إلى خصوصية الصيام، فهو ليس مجرد عبادة، بل تجربة روحية تُخرج الإنسان من أسر عاداته، ليعيش لحظة خالصة لله، بعيدة عن استجابات الجسد المبرمجة.

**دعني أخبرك** -عزيزي القارئ- أن خفة الروح تعكس نمط حياتك الجميل والسليم، اترك كل طعام لا يخدم جسدك، وانزع كل شعور لا يسعد قلبك، واهجر كل فكرة ترهق عقلك، قم بعمل جديد لم تقم به من قبل أبداً، تجربة جديدة، شيء تخوضه لأول مرة في حياتك، لا يمكن أن يمضي عمرك وأنت تفعل نفس الأشياء كل يوم (روتين)، سنوات تمضي وأنت تؤدي نفس الأمر. إن المصلي قد يلجأ إلى تغيير أديته، والآيات التي اعتاد على تلاوتها، حتى يخرج من هذا الروتين، فيزداد تركيزه وتأمله، وتصبح للعبادة روح جديدة.

ابحث عن نفسك الحقيقية تحت هذا الركام الذي فرضته الحياة اليومية عليك، حطم القيود التي فرضتها على نفسك ولو مؤقتاً، جرب الخروج عن المألوف. لقد كان النبي صلى الله عليه وسلم كما تذكر عنه أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها: " يصوم حتى نقول قد صام، ويفطر حتى نقول قد أفطر، وما رأيته استكمل صيام شهر إلا رمضان، وما رأيته أكثر صياماً منه في شعبان". (رواه البخاري ومسلم). إن هذا الفعل منه صلى الله عليه وسلم كسر للروتين والعادة والإلف، ذاك الذي قد تعود عليه النفس فيصبح لها "عادة" وعندها تفقد العبادة روحها، بدلا من أن يبقى ذلك الفعل "عبادة" فيه حياة وشوق وحب.

**إن الحياة الحديثة** تفرض علينا استهلاكاً بلا حدود، ليس فقط في الطعام، بل في كل شيء: نستهلك الصور، والأخبار، الشهوات، والعلاقات، دون أن نتوقف لحظة لنفكر. الصيام هو وقفة تربوية لإعادة ضبط علاقتنا بالحواس، لتعليمنا كيف نشعر بالطعام لا كيف نلتهمه، كيف نرى الجمال لا كيف

نستهلكه، كيف نصغي للآخرين بوعي لا أن نملاً الفراغ بالكلمات. تربية الصيام تعيد تشكيل هذه العلاقة: الجوع يصبح إحساساً لا مجرد نقص، والماء يصبح حياة لا مجرد سائل، الكلمة تصبح مسؤولية لا مجرد صوت. إن الحياة العشوائية التي يعيشها البعض منا، هي حياة بلا معنى. كثيرون يأكلون لأنهم جائعون، لكن الصائم يأكل عن قصد، ويمتنع عن قصد، ويحيا يومه عن قصد. هذه "القصدية" هي مفتاح التربية العميقة، لأنها تعلّم الإنسان أن يكون مسؤولاً عن اختياراته، أن يدرك لماذا يفعل ما يفعل، أن يضع كل شيء في موضعه الصحيح. وفي علم التربية الحديثة، هناك مفهوم يُعرف (بالتعلم الواعي) (Conscious Learning)، حيث يُدرّب الإنسان على أن يكون حاضرًا في كل فعل يقوم به، بدلاً من العيش وفق العادة أو الاستجابة التلقائية. الصيام هو أرقى أشكال هذا التعلم، لأنه يجعل الإنسان يعيش تجربته الجسدية والروحية بوعي عميق.

**يقول الفيلسوف الألماني مارتن هايدغر:** "الإنسان، ما لم يطرح الأسئلة، فإنه يظل مُستكَبًا في عادات المجتمع، غارقًا في حياة غير أصيلة." وهذا بالضبط ما يفعله الصيام. إنه ليس مجرد انقطاع عن الطعام والشراب، بل هو تمزيق للحجاب الذي يفصلنا عن وعينا بذواتنا. عندما يمتد النهار طويلاً ونحن في حالة جوع، نبدأ في رؤية الأمور بوضوح مختلف. فجأة، لم يعد الأكل مجرد عادة، بل يصبح تجربة مشرقة، فعلاً محملاً بالمعنى، اختباراً للإرادة والقدرة على التساؤل.

**إن رمضان** ليس مجرد شهر للصيام وحسب، بل هو مختبر روحي، فرصة



لنقد ذواتنا، لاكتشاف ما هو ضروري وما هو زائد، لما هو حقيقي وما هو زائف. في هذا الشهر، نعيد تعريف علاقتنا بالطعام، بالرغبة، بالعالم من حولنا، بل وحتى بأنفسنا. إنه ليس فقط تغييرًا في عاداتنا اليومية، بل هو تغيير في وعينا، في إدراكنا لما هو مهم حقًا. لذلك، عندما نجوع في منتصف النهار، لا ينبغي أن نرى الجوع كمعاناة، بل كنافذة تفتح لنا رؤية جديدة للعالم. إنه صوت داخلي يقول لنا: توقف لحظة، فكر، لا تأكل فقط، بل اسأل لماذا تأكل؟ لا تشته فقط، بل تأمل في معنى الاشتهاء.

**إن "الحياة غير المفحوصة لا تستحق العيش"**، هكذا علّم سقراط البشرية منذ قرون، مُلهِمًا إيّانا بضرورة التوقف عن الجريان الأعمى في تيار الروتين. إن الصيام في شهر رمضان وفي غيره، يصبح مرآة نقدية تعكس حقيقة عاداتنا اليومية، لا يُقيّد الجسد فحسب، بل ليحرر العقل والروح من سطوة الآلية التي تحوّل الإنسان إلى آلة تستهلك بلا وعي. إن الصائم عندما يرفض شهوته، فإنه بذلك يُعيد تعريف مفهوم "الحاجة"؛ فليس الجوع هو الجوع الحقيقي، بل الجوع إلى المعنى. **يقول الإمام الغزالي في "إحياء علوم الدين": "الصوم عبادة السرّ، لأنه إمساك عن المباحات، لا يطلّع عليه إلا الله"**. هنا يتحول الامتناع عن الطعام إلى فعل مقاومة وجودية، كالفراشة التي تكافح لتحطم شرنقتها قبل أن تتنفس أجنحتها الهواء.

**وتأمل معي** -أخي القارئ الكريم- تلك المقولة الشائعة، التي تقول: "نحن ما نأكل"، إنها ليست مجرد مقولةٍ صحيحة، بل فلسفة عميقة. الصيام يُعلّمنا أن

نسال: لماذا نأكل؟ وكيف نأكل؟ وكأن كل لقمة تُدكرنا بقول الحكيم الصيني: "الرجل الحكيم يأكل ليعيش، لا ليملاً فراغاً في روحه". في تجربة الصوم، تتحول مائدة الإفطار من طقس استهلاكي إلى مناسبة للتأمل، حيث تُقاس النعم بالوعي، لا بالكم.

**والصيام** يعتبر بحق وحقيقة وثبة نحو الذات الإنسانية، رمضان ليس شهراً للامتناع عن الطعام، بل للامتناع عن "الغفلة". إنه دعوة لأن نكون كالطائر الذي يتوقف عن التحليق ليُصلح جناحيه. **وكما قال كونفوشيوس:** "إن رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة"، فكذلك هي رحلة التحرر من العادة تبدأ بلحظة صوم. فليكن صومنا وقفة نقدية تُعيدنا إلى جوهرنا: كائنات واعية، قادرة على أن تسأل، أن تتأمل، وأن تختار بحرية ما يُضيء روحها لا ما يملأ معدتها فحسب.

ودعونا نتعرف على أحد أهم الدروس التربوية التي يقدمها الصيام، ذلك هو درس "تأجيل الإشباع"، وهو مبدأ ودرس جوهرى في بناء الشخصية الناضجة. نحن نعيش في ثقافة تريد كل شيء "الآن": الطعام، اللذة، النجاح، المكافأة. لكن الصيام يعيد برمجة النفس، يعلمها أن هناك قيمة سامية في الانتظار، في التريث، في القدرة على ضبط الرغبات. وفي علم النفس التربوي، هناك تجربة شهيرة تُعرف بـ "اختبار المارشميلو"، حيث يُعطى الأطفال قطعة حلوى وإزاء ذلك فهم أمام خيارين: إما أن يأكلوها فوراً، أو ينتظروا دقائق إضافية ثم يأكلونها، ومن ثم يحصلون على مكافأة أكبر، وقد أثبتت التجربة أن الأطفال الذين تعلموا تأجيل الإشباع كانوا أكثر نجاحاً في حياتهم المستقبلية. الصيام هو هذه التجربة على

نطاق أوسع، إنه تدريب مستمر على ضبط النفس، لا ليوم واحد، بل لشهر كامل، وربما أكثر من ذلك.

**الصيام يُعَلِّم الإنسان** أن التعود هو العدو الخفي للإرادة. حين يعتاد الإنسان على سلوكٍ ما - حتى لو كان مباحًا - يصبح أسيرًا له. يقول ابن القيم: "الصوم يُكسِر شهوة العبد، ويُحرِّره من رِقِّ العادة". والصيام يحوّل الزمن إلى وحدة قياسٍ للوعي، فكل لحظة جوع تُذكر الصائم بغاية وجوده. يقول علي عزت بيغوفيتش: "الإنسان الصائم يكتشف أن الزمن ليس مجرد ساعات، بل مساحة للتغيير".

**الحياة**، كما نعيشها يوميًا، تتشكل من أنماط متكررة: نأكل، نشرب، ننام، نعمل، نشتهي، نستهلك. نعيش هذه الدائرة بلا تفكير، كما لو كنا آلات مبرمجة. لكن الصيام يأتي ليكسر هذا التدفق، ليوقف العادة، ويجعلنا نعيد النظر في أفعالنا. إنه أشبه بزر "إيقاف مؤقت" (Pause) للحياة، يتيح لنا فرصة التأمل في أبسط الأمور وأكثرها بداهة: لماذا نأكل؟ لماذا نشتهي؟ لماذا نتحرك بهذه الطريقة؟ إن الصيام ليس مجرد امتناع عن الطعام، بل هو لحظة وعي حاد، توقظنا من سبات العادة، وتضعنا أمام أنفسنا، أمام حقيقتنا المجردة. إنه يشبه صرخة ديكارت حين قال: "أنا أفكر، إذن أنا موجود". لكن الصائم يمكنه أن يقول: "أنا أجوع، إذن أنا أعني".

**يقول الفيلسوف الفرنسي سيمون فايل:** "أخطر العبوديات هي تلك التي لا نشعر بها". والعادة، بما فيها عادة الأكل والشرب، قد تكون أحد هذه العبوديات

غير المرئية. نحن لا نشعر بأننا سجناء لها إلا حين نحاول كسرها. الصيام هو هذا الكسر، هو إعلان أن الإنسان ليس محكوماً بغرائزه فقط، بل يستطيع أن يعيد تعريفها. إنه ليس مجرد تغيير في النظام الغذائي، بل هو تحرر عميق من اللاوعي الاستهلاكي. في كل مرة يشعر فيها الصائم بالجوع، يكون أمامه خيار: هل يستسلم لهذا الشعور باعتباره معاناة، أم يتجاوزه ليصل إلى إدراك أعمق لمعناه؟ هذا هو جوهر التربية التي يرسخها الصيام في الإنسان، أن يتحول الحرمان عنده من مجرد نقص إلى أداة للفهم، أن يصبح الامتناع وسيلة لإعادة تعريف العلاقة مع الأشياء، بدلاً من أن يكون مجرد تقييد جسدي.

**وفي قصة صوفية مشهورة، يُسأل أحد العارفين: "كيف أصل إلى الحقيقة؟"**

فيجيب: "بالتخلي عن كل ما ليس أنت". والصيام هو في جوهره هذا التخلي، هو العودة إلى "الأنا" الحقيقية بعد أن تتخلص من زوائد العادة والاستهلاك والتكرار. إنه يشبه عملية نحت، حيث يُزال الفائض ليظهر الجوهر. والصيام، إذا نظرنا إليه بعمق، ليس مجرد شعيرة دينية، بل هو فلسفة حياة، هو إعادة تعريف لعلاقتنا بذواتنا وبالعالم. إنه فرصة للخروج من أسر العادة، من سبات الاستهلاك، ومن غيبوبة الروتين. إنه لحظة ولادة جديدة، حيث ندرك أن الحياة ليست مجرد أكل وشرب، بل تجربة وعي، حيث نعيد اكتشاف أنفسنا بعيداً عن الضجيج المعتاد. إن الصيام يكشف أن العادات في أصلها وُلدت كخادم للإنسان، ولكنها -للأسف الشديد- صارت سيّداً له. "اللاوعي يتحكم بنا حين نرفض مواجهته". الصوم مواجهةٌ مع اللاوعي الجمعي الذي يربط السعادة بالامتلاء.

**يذكر غوته، الفيلسوف والأديب الألماني،** في إحدى مقولاته حكمة تستحق التأمل، تقول هذه الحكمة: "لا يمكن للإنسان أن ينمو إذا لم يكن مستعداً لأن يقف في مواجهة عيوبه". وهكذا، يصبح الصيام فرصة للمراجعة والتقد الذاتي، دعوة لتفكيك العادات التي تبدو بديهية، لكنها في الحقيقة قد تكون خفية، متسللة إلى حياتنا بشكل غير واع. ويعزز هذا ما قاله الفيلسوف الفرنسي ميشيل دي مونتيني: "يجب أن نفكر بعناية في كل ما نفعله، فإن لم نفكر، فقد نكون في النهاية عبيداً لعاداتنا". الصيام يعطينا فرصة لإيقاف تلك العبودية العمياء، وإعادة النظر في الأشياء التي نعتبرها "طبيعية".

**إن الصيام،** إذا نظرنا إليه من زاوية نقدية تربوية، هو فرصة كبيرة لولادة الوعي، لنسأل أنفسنا: ماذا نفعل؟ لماذا نفعل ذلك؟ ما هي النوايا التي تقف خلف كل عادة؟ هو ليس مجرد شعيرة دينية وحسب، بل هو تجربة تعليمية عميقة تعلمنا كيف نعيش بوعي في هذا العالم المزدهم بالأشياء، تُعلمنا كيف نعيش أكثر صحة، وأكثر صفاء، وأكثر حرية من العادات التي تستهلكنا بلا رحمة. الصيام ليس فقط انقطاعاً عن الطعام، بل هو انقطاع عن الغفلة، كما سبق وأشرنا، انقطاع عن العيش بلا وعي. إنه دعوة لإعادة الوعي بكل شيء، حتى في أبسط الأفعال.

**إن المجاهدة هي** محاربة للنفس الأمارة بالسوء، بتحميلها ما يشق عليها بما هو مطلوب بالشرع من أمر ونهي. وأصل المجاهدة، كما قال الإمام القشيري: "فطم النفس عن المألوفات، وحملها على خلاف هواها في عموم الأوقات،

وللنفس صفتان مانعتان لها من الخير: انهماك في الشهوات، وامتناع عن الطاعات، فإذا جمحت عند ركوب الهوى وجب كبجها بلجام التقوى، وإذا حرنت عند القيام بالموافقات يجب سوقها على خلاف الهوى"، وذلك كله يهدف إلى "تكميل النفس وتزكيتها وتصفيتها لتهتدي بأخلاقها". والمجاهدة إتعب النفس لإراحتها، وإماتتها لإحيائها. وإذا أدركت النفس "قصورها"، صعدت إلى "قصورها".



## تهذيب الغضب بالصيام... رحلة إلى أعماق الذات

في إحدى الحكايات الصوفية، قيل إن رجلاً جاء إلى الشيخ عبد القادر الجيلاني وهو في حالة غضب شديد، فسأله الشيخ: "ماذا لو كان الغضب جمرة في يدك؟" فقال الرجل: "سأرميها فوراً، لأنها ستؤذيني." فقال الشيخ: "إذن، لماذا تمسك بجمرة الغضب لتحرق بها قلبك؟" الصيام يعلمنا كيف نرمي تلك الجمرة قبل أن تحرقنا. كيف نختار الهدوء بدلاً من التصعيد، وكيف نصنع من الصمت الواعي أقوى رد فعل. علينا أن نسأل أنفسنا، هل تعلمنا كيف نرد بذكاء بدلاً من أن ننفعل بتهور؟ هل أصبحنا نرى الغضب على حقيقته، جمرة نحملها بأيدينا، ويمكننا أن نرميها بدلاً من أن نحترق بها؟ إن كان الجواب نعم، فهذا يعني أن رمضان لم يكن بالنسبة لنا مجرد شهر صيام، بل كان شهر تهذيب، وتربية، وارتقاء بالنفس.

وفي الحديث عن أبي هريرة رضي الله عنه: **أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَوْصِنِي. قَالَ: "لَا تَغْضَبُ"، فَرَدَّدَ مِرَارًا، قَالَ: "لَا تَغْضَبُ".** رواه البخاري. **وصية النبي** صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ **بقوله: "لا تغضب"** ليست كبتاً للمشاعر، بل ترويضاً لها لتصبح قوة بناء، إنها جسر بين الأرض والسماء، وبين الفرد والإنسانية. بتطبيقها، نصنع عالماً يُجسّد قيم الإسلام الرحيمة، ويُحيي سنن النبي الخالدة.

**إن الغضب غريزة بشرية**، لكنه عندما لا يُضبط يصبح مدمراً للفرد والمجتمع، **والنبي ﷺ** لم يقل كما في وصيته السابقة: "لا تشعر بالغضب"، بل قال: "لا تغضب"، أي لا تستسلم له ولا تجعله يسيطر عليك، وهذا - في حد ذاته - توجيه تربوي عظيم، يعلمنا أن العواطف تحتاج إلى "إدارة" وليس إلى "قمع" أو "كبت". التربية الحقيقية تبدأ من ضبط النفس، لأن الشخص الذي لا يتحكم في غضبه يصبح أداة بيد انفعالاته، وليس سيداً لها. بل قد يصبح أعبوة بيد الآخرين يستفزون متى شاءوا، لأنه قد منحهم مفتاح شخصيته، وهم في تصرفهم هذا لا يلامون في حال عبثوا به أو تلاعبوا بأعصابه، لأنه هو من مكنهم من ذلك وسلمهم مفتاح الأمان لهدوئه النفسي، وقد قيل في المثل: "من يستطيع إغضابك يستطيع هزيمتك".

**كم من صداقات تحطمت**، وكم من بيوت تدمرت، وكم من أمم انهارت بسبب كلمة قيلت في لحظة غضب! الغضب هو شرارة الصراعات العائلية، والمجتمعية، وحتى الحروب بين الدول يستأثر الغضب بنصيب وافر في إشعالها، ولو عملت البشرية بوصية النبي ﷺ، لكان العالم أكثر سلاماً وتسامحاً.

**إن المجتمع الذي يتحكم في غضبه** هو مجتمع أكثر استقراراً، وأكثر قدرة على تجاوز الأزمات بالحكمة لا بالاندفاع، والأمم التي تدار بالغضب والتسرع تنهار سريعاً، بينما الأمم التي تدار بالحكمة والتعقل تحقق التقدم والازدهار. والغضب الجماعي يمكن أن يكون أداة تدمير ذاتي إن لم يُضبط. نحن اليوم بحاجة إلى أمة تفهم متى تغضب ومتى تصبر، ومتى ترد بالقوة ومتى تتسامح.



إن الحضارات العظيمة بُنيت على الصبر والعقل، وليس على الثورات العاطفية التي لا يحكمها عقل.

**الغضب طاقة**، والطاقة في جوهرها ليست شرًا ولا خيرًا، بل تحدد قيمتها بحسب طريقة توجيهها. وفي الفلسفة التربوية، الغضب ليس مجرد انفعال لحظي، بل هو مؤشر على اضطراب داخلي أو خلل في إدارة الذات. والتربية الحقيقية لا تهدف إلى قمع الغضب، بل إلى تهذيبه وتوجيهه بحيث يصبح قوة بناءً بدلاً من أن يكون أداة للهدم. والغضب طاقةٌ متفجرة، يمكن أن تدمر أو تبني. وفي الصيام، تتجلى أحد أعظم التمارين التربوية: أن تتعلم ضبط النفس عندما تكون في أكثر حالاتك ضعفًا. أن تدرك أن الغضب ليس أمرًا حتميًا، بل خيارًا يمكنك رفضه.

**والصيام** يعطينا فرصة ذهبية لمراقبة أنفسنا في لحظات الغضب، أن نرى كيف يتصاعد التوتر في داخلنا، ثم نتعلم كيف نهدي العاصفة قبل أن تخرج عن السيطرة. هنا، يظهر الفرق بين الإنسان الذي تحركه غرائزه، والإنسان الذي يختار ردوده بوعي. لقد اعتبر الحكماء دائمًا أن الغضب ضعف أكثر من كونه قوة. **جاء في الأثر:** "الغضب ريحٌ تهب فجأة فتطفئ سراج العقل." وكما قال **الإمام الشافعي:** "إذا نطق السفية فلا تجبه، فخيرٌ من إجابته السكوت." وهنا تكمن قيمة الصيام التربوية: فهو يدرّبنا على أن الغضب ليس مجرد انفجار لا يمكن التحكم به، بل هو قرار، يمكننا أن نختار كبه، ويمكننا أن نختار التعبير عنه بطريقة أكثر وعيًا وازدًا.

**وحين يجوع الإنسان،** يصبح أكثر عرضة للغضب، وكأن الجوع يحفر في أعماقه، مستخرجاً طبقات دفيئة من الغرائز والانفعالات. وهنا يأتي دور الصيام الذي لا يعتبر مجرد حرمان، بل هو مختبرٌ روحي يضع الإنسان أمام تحدٍّ داخلي: هل سيخضع للغضب؟ أم سيتعلم كيف يمسك بزمام نفسه؟ هناك علاقة وثيقة بين الجوع والغضب، حتى أن اللغة تعكس ذلك؛ ففي الإنجليزية -مثلاً- هناك مصطلح Hangry (الجمع بين Hungry - جائع و Angry - غاضب)، مما يشير إلى أن الجوع يمكن أن يثير فينا مشاعر التوتر والانفعال.

**كما تشير دراسات علم النفس** إلى أن الجوع يُضعف قدرة الفرد على ضبط النفس، إذ تنخفض نسبة الجلوكوز في الدم، مما يؤثر على القشرة الأمامية للمخ المسؤولة عن اتخاذ القرارات العقلانية. ولكن الصيام يقلب هذه المعادلة؛ فالجوع هنا ليس ضعفاً، بل فرصةٌ لاختبار قوة التحكم بالنفس وضبط انفعالها. **وكما قال النبي ﷺ: "الصيام جُنة، فإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب، فإن سابه أحد أو قاتله فليقل إني صائم"** (صحيح رواه البخاري). هنا، يصبح الصيام درعاً واقياً من الغضب، ودرساً في أن الانفعال خيارٌ يمكن رفضه. والتربية العاطفية السليمة تؤكد على أن المشاعر لا تُقمع، بل تُدار، فعندما يقول النبي ﷺ: "إذا غضب أحدكم وهو صائم فليقل: إني صائم"، فهو يقدم وصفاً تربوية ذكية: ربط الفعل بالهوية (أنا صائم = أنا أتحكم بغضبي). هنا يدرك الصائم أن الكلمات التي تُقال في لحظة الغضب أشبه بسهامٍ مسمومة، حتى وإن كانت حقاً، وعند الغضب قد يكون كلامك صحيحاً لكن أسلوبك في حينها خاطئ، لذا يختار الصائم أن

يحوّلها إلى صمّتٍ يُسمع أصداؤه في ضمير الآخر.

**وفي لحظات الجوع**، تتقلص المسافة بيننا وبين غرائزنا، كما يشير إلى ذلك الدكتور عبد الكريم بكار، فنشعر أننا أقرب إلى التوتر والانفعال، وكأن شيئاً ما داخلنا يريد أن ينفجر. لكن الصيام، بحكمته العميقة، لا يأتي فقط ليجعلنا نمتنع عن الطعام والشراب، بل ليضعنا أمام أنفسنا في لحظة اختبار فارقة: هل سنكون مجرد ردود أفعال، أم سنكون صناع قرارات؟ هل الغضب قدرٌ لا مفر منه، أم أنه طاقة يمكن تهذيبها؟ هل الجوع يضعفنا، أم أنه يكشف لنا نقاط ضعفنا لنقومها؟ في هذا الشهر الفضيل، يصبح الجوع معلماً روحياً، يُذكّر الإنسان بأنه أكثر من مجرد جسد؛ إنه وعيٌّ قادرٌ على تجاوز غرائزه، وإرادةٌ تروّض الانفعالات لتُخرج منها حكمةً وجودية.

**والإنسان القادر على ضبط غضبه** ليس فقط شخصاً مهذباً، بل هو شخص قادر على اتخاذ قرارات أكثر حكمة في حياته كلها، لأنه لن ينجرف وراء كل انفعال، بل سيتعلم كيف يختار متى يتحدث، ومتى يصمت، ومتى يواجه، ومتى يتجاهل. إن الغضب ليس شراً مطلقاً، لكنه مثل النار، إذا تركته يشتعل بلا ضوابط، أحرقك وأحرق من حولك، وإذا تعلمت كيف تتحكم فيه، صار مصدرًا للنور والطاقة. والتحدي الحقيقي ليس فقط في التحكم بالغضب أثناء الصيام، ولكن في حمل هذا الدرس معنا لبقية حياتنا. فإذا استطعنا أن نكبح غضبنا ونحن جائعون، فإننا قادرين على التحكم في انفعالاتنا في أي موقف آخر.

**وبالمقابل** فالغضب قد يكون أحياناً ضرورياً عندما يتحول إلى دافع للإصلاح ومفتاحاً للاستدراك والبناء، شرط أن يكون عقلاً لا انفعالياً. وهذا تكون التربية التي نقدمها لأبنائنا تربية ذكية لا تهدف إلى خلق أشخاص باردين خاملين، بل تهدف إلى تكوين شخصيات تمتلك القدرة على الغضب متى وجب، ولكن بطريقة متزنة تخدم أهدافاً سامية. علينا أن ندرك جيداً أن الغضب ليس عدواً يجب القضاء عليه، بل طاقة يجب تهذيبها، والتربية العميقة تعلم الإنسان أن يكون سيد انفعالاته، لا عبداً لها. حينئذ، يتحول الغضب من أداة تدمير إلى قوة بناء، ومن عاطفة طائشة إلى حكمة ناضجة.

إن ما تمارسه يومياً سوف تتقنه بكفاءة عالية، فعندما تمارس القلق يومياً؛ سوف تتقنه لدرجة أنك ستقلق لأتفه الأمور، وتصير (خبيراً في القلق)، تبحث عن أدق تفاصيل حياتك، بحثاً عن أسباب القلق لتقلق! وعندما تمارس الغضب يومياً؛ ستغضب وبدون سبب يستدعي غضبك. وهكذا في بقية عاداتك الحسنة والسيئة. أعزائي القراء، مارسوا الطمأنينة لتتقنوا السكينة والراحة، مارسوا التفاؤل والأمل، مارسوا الحب والسلام، مارسوا الثقة وحسن الظن بالله في حياتكم لتتعموا بدرجة (خبراء) بالسعادة والأمان والخير وراحة البال. إن الجهد المبذول في (السيطرة على الغضب) أسهل بكثير من الجهد المبذول للاعتذار في المستقبل ومحاولة تعديل الأوضاع ومعالجة آثار الطعنات والجروح التي سببها الغضب في لحظة طيش. فيايك -عزيزي القارئ الكريم- والغضب فإنه يضطرك إلى سوء الاعتذار، والإنسان يخطو نحو الشيخوخة يوماً

مقابل كل دقيقة من الغضب، وإذا اعتاد الإنسان أن يغضب من كل ما لا يرضيه فلن يهدأ أبداً.

**إن الإنسان في حالة الغضب** يفقد جزءاً كبيراً من سيطرته على لسانه. فالغضب حمض يؤذي الوعاء الذي يحويه أكثر من إيذائه لأي شيء سيصب عليه، كما يقول غاندي، ولذلك فالغاضب أقرب شبهاً بالمجنون جنونا مؤقتاً.

**إذا غلبك الغضب** فاغضب غضباً مفكراً، كما يقول الأستاذ خالد محمد خالد، فالغضب المفكر لا ينقذ من أعصاب خائفة، ولا من ذمة جائرة، بل يكون انفعالاً فيه حمية لكن له منطق، فيه انتفاض لكن معه كايح، وفيه ذكاء كريم يدور حول الأزمة ويفسرها وسرعان ما ينتهي الغضب ويذوب، والغضب لله فضيلة، والغضب لله رجولة، والغاضب لله لا يندم على غضبه أبداً.

**ومن طبيعة الانسان** أنه عندما يحب يقول أجمل ما لديه، وعندما يغضب يقول أسوأ ما لديه، وهذا ما نطق به الشاعر الذي مدح، فبالغ في المديح، وبعد مدة هجا نفس الشخص الذي مدحه، فأقذع في هجائه. فلما عاتبوه على ذلك التناقض الصارخ قال: رضيت فقلت أحسن ما أعلم، وغضبت فقلت أسوأ ما أعلم.

ماذا تؤمل من قوم إذا غضبوا جاروا عليك وإن أرضيتهم مالوا

**والغضب ظاهرة إنسانية** لا تنفصل عن طبيعة البشر، لكن الإسلام يقدم فلسفة تربوية فريدة لتحويله من طاقة هدم إلى أداة بناء، عبر منهج متكامل يركز على التربية على ضبط الذات، **فالغضب** اختباراً للإرادة، والتعليم النبوي يهدف إلى صناعة إنسان مسؤول، قادر على إدارة انفعالاته دون كبتها، **عبر خطوات**

## عملية تتمثل في:

1. **التدرب على الصمت عند الغضب: قال علي بن أبي طالب رضي الله عنه:**  
"أول الغضب جنون، وآخره ندم"، وقبل أن تتحدث أو تتصرف، خذ نفساً عميقاً وانتظر ملياً. عد ما 1 إلى 10 ثم تصرف.

2. **التفكير في العواقب: اسأل نفسك:** "هل سيحل الغضب المشكلة، أم سيزيدها تعقيداً؟".

3. **الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم:** لأن الغضب من الشيطان، والاستعاذة بالله تطفى ناره.

4. **الوضوء أو تغيير الوضعية: قال النبي ﷺ:** "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع". (رواه أبو داود).

5- **التأمل قبل التعبير:** "إذا غضب أحدكم فليسكت" (رواه أحمد). هذه الآليات تُعلم الفرد فن التحوُّل من رد الفعل إلى الفعل الواعي. إن فلسفة الإسلام في التعامل مع الغضب ليست قمعاً للطبيعة البشرية، بل ترويضاً لها لخدمة القيم العليا. إنها دعوة لصناعة إنسان يعرف متى يغضب، وكيف يعبر، ولماذا يختار السكينة... إنه الفرق بين أن تكون عبداً لغضبك، أو سيداً لوعيك.

**وضبط النفس عند الغضب** مهارة لا يتقنها الكثير، وأحياناً يتحول الإنسان أثناء فورة الغضب إلى حيوان لا يدري ما يفعل، **ولذلك كانت وصية النبي ﷺ** التي كررها ثلاثاً للرجل الذي طلب منه أن يوصيه، فقال له: "لا تغضب".

**وعليه**، فتغيير الحال أثناء الغضب أو الوضوء أو مغادرة المكان - كما سبق وأشرنا- إحدى الطرق لتلافي ثورة الغضب، وكذلك يمكن أن تكون التمرينات الرياضية مما يعمل على تصريف طاقة الجسم والنفس فيما يفيد، وكذا تقوم بامتصاص الغضب والتوتر وهما العدوان اللدودان لصفاء الذهن وسكون النفس، وعلينا أن نحذر عواقب الغضب، **فالقاعدة تقول**: "أن من ينهض بالغضب يجلس بالخسائر"، **والمثل يعزز ذلك بالقول**: "الغضب أوله حمق وآخره ندم".

**وتعليم الطفل أو الشاب** كيف يتحكم في غضبه ليس مجرد تدريب سلوكي، بل هو زرع لقيم الصبر والحكمة والتحكم في الذات، ففي الفكر التربوي الإسلامي، الغضب لا يُدان بالمطلق، بل يُوجه. **قال النبي ﷺ**: "ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب". (متفق عليه). **هنا، الشدة** ليست في القوة الجسدية، بل في القدرة على الانتصار على الذات. وفي مدارس فنلندا التربوية، يُدرَّب الطلاب على "كراسة الغضب" لكتابة انفعالاتهم بدل تفجيرها، والصيام في الرؤية الإسلامية يقدم نسخةً متطورة من هذه الكراسة: صمتٌ واعٍ يحوّل الطاقة السلبية إلى تأمل. "فالصوم عبادة الصابرين، والصبر أصل التربية". كما يقول المثل العربي، "والصوم نصف الصبر" (ابن القيم)، وعليه يمكننا القول إن الصبر عماد التربية ومرتكزها الأساس.

**وأخيرا** دعونا نقبس هذا الدرس الحكيم من الإمام أبي حنيفة النعمان، الذي كان جالسًا في أحد الأيام يدرّس طلابه، فجاءه رجل غاضبٌ يصرخ في وجهه

ويتهمه ظلماً، ومع هذا بقي الإمام هادئاً ولم يردّ عليه بكلمة واحدة حتى أنهى الرجل كلامه وذهب، عندها اندهش الطلاب من شيخهم وسألوه: "لماذا لم تردّ عليه؟" فابتسم وقال: "أنا بين خيارين: إما أن أتعلم الصبر، أو أتعلم الندم، وقد اخترت الأولى، وبعد ساعات، عاد الرجل الغاضب معتذراً نادماً، قائلاً للإمام: "لو كنت صرخت في وجهي، لما عرفتُ خطئي." هناك تربية بالصمت تفوق التربية بالكلام.





## رمضان: أكاديمية الروح في مدرسة الجماعة

قام الباحثان (جون دارلي ودان باتسونين) من جامعة بريستون العريقة، الواقعة في ولاية نيو جيرسي بالولايات المتحدة الأمريكية، في العام 1973م بإجراء تجربة تهدف إلى دراسة "تأثير ضغط الوقت على السلوك الأخلاقي، خاصة فيما يتعلق بمساعدة الآخرين"، فقد أبلغوا طلاب الجامعة في تخصص "علوم الأديان"، أن المحاضرة التي سيستمعون إليها عنوانها "مفهوم الرحمة في الدين"، والتي ستقام في مبنى مجاور لمبنى كليتهم، وقسموا الطلاب إلى مجموعتين، أبلغ الباحث دارلي المجموعة الأولى أن المحاضرة ستبدأ خلال دقيقتين وأن عليهم أن يسرعوا للوصول إلى المبنى المجاور، لأن زملاءهم ينتظرون وصولهم، حتى لا يضيع عليهم وقت المحاضرة، وأبلغ الباحث باتسونين المجموعة الثانية أن المحاضرة مازال أمامها نصف ساعة، وأن بمقدورهم التوجه إلى هناك في هدوء واطمئنان، لأنه مازال هناك الكثير من الوقت.

**في الطريق بين المبنيين**، وفي مكان لا بد أن يمر عليه كل الطلاب، وضع الباحثان طالبًا، قام بتمثيل دور المصاب بجروح خطيرة، ومحتاج إلى مساعدة حتى لا يموت، وراقب الباحثان ما سيحدث، واكتشفا أن غالبية طلاب المجموعة الواقعة تحت ضغط الوقت (المستعجلين) نظرت إلى المصاب، ولكنها تركته مكانه، واستمرت في سيرها إلى المحاضرة، في حين حرصت

غالبية طلاب المجموعة الثانية على إسعافه والاهتمام به. عندها تساءل الباحثان عما إذا كان الاستعجال قادرًا على أن ينزع الرحمة من قلوب طلاب تخصصهم "علوم الدين"، يريدون الاستماع إلى محاضرة عن "الرحمة في الدين"؟ يقول البروفيسور كارل هاينتس جايسلر، وهو أستاذ الاقتصاد بجامعة القوات المسلحة الألمانية في ميونيخ: هل حل الالتزام بالمواعيد محل الشعور بالآخرين، والسعي لتحقيق الأهداف محل الإنسانية، والسرعة محل الحياة؟

**يبدو أن الغرب اكتشف** أن الحياة لها جوانب غير مادية، وأن الاقتصاد والمال والرفاهية، لا تجلب معها راحة البال ولا صفاء النفس، وأن الإنسان لن يصبح آلة لا تتوقف عن العمل مهما فعل، وأن المال يظل في خدمة الإنسان، حتى إذا ما زاد عن حاجته أصبح الإنسان خادمًا لماله منشغلاً به صباح مساء. ورغم مرور أكثر من نصف قرن على التجربة إلا أن الرأسمالية في الغرب والشرق على حد سواء لا زالت تكرر فكرة "الخلاص الفردي"، وحتمية النجاح والربح ولو على حساب آلام ومعاناة الآخرين، وربما لو أعيدت نفس التجربة في أيامنا هذه، لظهرت لنا نتائج تفوق في أنانيتنا وفرديتها تلك التجربة التي نفذت قبل أكثر نصف قرن.

**هذه التجربة تكشف أن** الرحمة ليست مجرد فكرة، بل اختبار حي يتلاشى تحت ضغط الزمن، عندما يسيطر الاستعجال، يضيق وعينا، فتجاوز المحتاج لأن "لدينا شيئاً أهم"، لكن، ما قيمة السعي نحو الخير إن أعمانا عن ممارسته؟ السرعة قد تصنع نجاحاً، لكنها قد تسرق إنسانيتنا، والالتزام الحقيقي ليس

بالمواعيد فقط، بل بالقيم. فالرحمة التي لا تصمد أمام الاستعجال، ليست رحمة، بل مجرد نظرية.

**هذه التجربة** -أيضا- تضعنا أمام الحقيقة القاسية، وهي أن الفضيلة لا تُختبر في لحظات السكينة، بل تحت وطأة العجلة والضغط، فالرحمة التي تتبخر عندما يضغطنا الزمن ليست رحمة، بل وهم أخلاقي لم يصمد أمام أول اختبار. كم من مرة نسير مسرعين نحو أهداف نبيلة، فنفقد إنسانيتنا في الطريق؟ كم من مرة نبحت عن الحقيقة، فنُعرض عن تطبيقها؟ ربما أكبر مأساة أخلاقية هي أن ننشغل بفعل الخير عن أن نكون خيرين. إن الزمن ليس عذراً لغياب الرحمة، بل هو محكها. لأن الرحمة الحقيقية لا تعترف بالمواعيد، بل تثبت وجودها حين يكون التخلي عنها هو الخيار الأسهل.

**وفي عالم باتت "الخصوصية" فيه مقدسة، وأصبح "تحقيق الذات" الهدف** الأسمى، يأتي رمضان ليضع أمامنا سؤالاً مختلفاً: هل يمكن للذات أن تتحقق بعيداً عن الآخر؟ إن أعظم إنجازات الإنسان لم تكن يوماً فردية، بل كانت دائماً ثمرة تواصل، وتعاون، وتكامل. فالحياة لا تُبنى على العزلة، بل على المشاركة. وفي زمنٍ أصبحت الفردية عنواناً، والاستقلالية غايةً، يأتي رمضان ليهمس في قلوبنا: أنت لست وحدك، لست وحدك في صيامك، ولا وحدك في جوعك، ولا وحدك في انتظارك للحظة الإفطار، ولا حتى في تعبّدك وسجودك. هناك ملايين يشاركونك التجربة ذاتها، يشعرون بما تشعر، ويتطلعون إلى ذات المعنى الذي تبحت عنه. هذه الحقيقة البسيطة، لكنها في الواقع عميقة، تضعنا أمام درس جوهرى مفاده: الإنسان لا يكتمل إلا بالآخرين من حوله.

**والتاريخ يشهد** أن أعظم الإنجازات لم تكن فردية، بل كانت دائماً وليدة التعاون والتكافل، إذ لا يمكن لفكرة أن تزدهر في عزلة، ولا لحلم أن يتحقق دون دعم الآخرين. ولهذا، كلما ظن الإنسان أنه قادر على الاكتفاء بذاته، أعاده الواقع إلى حقيقة أنه جزء من نسيج أكبر، وأن قوته تكمن في الجماعة التي تحتضنه، وفي العلاقات التي تغنيه، وفي الأيادي التي تمتد إليه كما تمتد منه. الإنسان ليس مجرد ذات مستقلة، بل روح تتكامل بوجود الآخر، ولا تكتمل إلا به.

**ومنذ اللحظة الأولى** التي يولد فيها الإنسان، يجد نفسه في معية الآخرين، لا يولد وحده، ولا ينمو وحده، ولا يمكن له أن يحقق ذاته في عزلة، فالإنسان كائن اجتماعي بالفطرة، لا يكتمل إلا عبر علاقاته، ولا يدرك هويته الحقيقية إلا من خلال انعكاسه في الآخرين، وهذا ما أشار إليه الفيلسوف النمساوي مارتن بوبر بقوله: "الإنسان يصبح إنساناً من خلال إنسان آخر." إن كل إنسان يبحث عن فهم نفسه، لكن هذا الفهم لا يتحقق في فراغ، بل يتشكل عبر تفاعلاته مع الآخرين، فمن خلال الحب، يتعلم الإنسان معنى العطاء، ومن خلال الصداقة، يدرك قيمة الوفاء، ومن خلال الاختلافات، يكتشف أبعاداً جديدة في ذاته، لهذا، لا تكون العلاقة بالآخر مجرد تفاعل اجتماعي، بل هي رحلة نحو معرفة أعمق للنفس.

**وغالباً ما يرى البعض** أن الصيام تجربة فردية، لكنها في حقيقتها درس في الانتماء للجماعة، حيث أن هوية الإنسان في هذا الوجود عارضة زائلة، وأن العلاقة بالآخرين هي التي تحدد قيمة الذات، وحين تصوم أيها الإنسان، فأنت لست وحدك، بل تشارك ملايين البشر في تجربة واحدة، تشعر بالجوع الذي

يشعرون به، تنتظر الإفطار كما ينتظرونه، هذه الوحدة الشعورية تدرك بأنك جزء من نسيج إنساني أوسع، أن معاناتك ليست معزولة، وأن سعادتك مرتبطة بسعادة الآخرين، ولهذا ليس غريباً أن يكون رمضان شهر التكافل، لأن الجوع ليس مجرد إحساس "فردى"، بل هو إدراك "جماعى" لحقيقة أن الإنسان يحتاج إلى الآخر، وأنا أقوى حين نشعر ببعضنا، وحين نمدّ أيدينا لبعضنا، وفي عالم يتجه نحو الفردية المفرطة، يأتي رمضان ليذكرنا بالدرس العميق: أنك لست وحدك، ولن تكون وحدك، لأن الحياة ليست تجربة "انعزال"، بل تجربة "مشاركة".

**و حين يحلّ رمضان**، نشعر بالجوع والعطش، لكنه ليس مجرد إحساس "بيولوجى"، بل هو نافذة على شعور الآخر، ذلك الذى يجوع طوال العام لا اختياراً، بل اضطراراً. هنا، ينقلب الصيام من عبادة فردية إلى تجربة وجدانية مشتركة، ومن طقسٍ شخصي إلى رابطة إنسانية، حيث يخفى الفاصل بين "أنا" و"نحن"، وتذوب الحدود بين الفرد والمجتمع، فمن لا يشعر بالآخر، لا يشعر بإنسانيته. يقول الفيلسوف الفرنسى إيمانويل ليفيناس: "الإنسان يُعرّف من خلال علاقته بالآخر، وليس من خلال ذاته فقط." وهذه العلاقة تجد في رمضان ميدانها الأوسع، حيث يتجلى الوعي الجماعى في أبسط تفاصيل الحياة: انتظار مدفع الإفطار، الدعاء الجماعى قبل الأذان، لحظة تلاقي الأيدي على مائدة واحدة بعد يوم طويل من الامتناع عن الطعام، هذه اللحظات على الرغم من بساطتها، إلا أنها عميقة، تعيد إلينا إدراكنا بأننا لسنا كائنات منعزلة، بل أرواح تتغذى من قربها ببعضها البعض.

**ولو تأملت اجتماع الناس في صلاة الجماعة وصلاة الجمعة وصلاة العيدين، واجتماعهم في صلاة التراويح، واجتماعهم الأكبر في الحج، لوجدت في ذلك صورة أخرى من هذه الفكرة: تصلي مع الجماعة، تقوم معهم، وتركع معهم، وتسجد معهم، وتؤمنون معا على دعاء الإمام. هذه الوحدة الروحية ليست صدفة، بل هي جزء من فلسفة رمضان: إنك حين تسير مع الآخرين، فإنك تقوى بهم، ويقوون بك. يقول الحكيم الصيني لاوتسي: "إذا كنت تسير وحدك، فستسير أسرع؛ لكن إن كنت تسير مع الجماعة، فستصل إلى أبعد مما كنت تؤمل."** وهذا بالضبط ما يعلمه لنا رمضان: أننا قد نكون أقوى حين ننفرد بأنفسنا، وهذا وهم خادع مهما بدا واقعياً أو منطقياً عند البعض، لكننا لا نصبح أقوى وأنقى وأكمل إلا حين نشترك في التجربة مع غيرنا.

**يقول أحدهم: "إذا لم تجد من يشاركك فرحك، فابحث عن شخص تشاركه حزنه، وستجد الفرح قد تسلل إليك من حيث لا تدري."** ورمضان هو هذا البحث المستمر عن الآخر، عن لحظة تشارك، عن شعور مشترك، عن يقين بأننا لسنا وحدنا، ولن نكون. شهر رمضان، هو درس عميق في معنى أن تكون إنساناً وسط البشر، أن ترى نفسك في عيون غيرك، أن تشعر بجوعهم، أن تفرح بفرحهم. إنه فرصة للتدرب على أن نكون أقل انعزالياً، وأكثر قرباً، لأننا لسنا مجرد أفراد متناثرين، أو جُزرا معزولة، بل جزء من نسيج إنساني واحد.

**يقول الإمام الغزالي رَحِمَهُ اللهُ: "الصوم سر بين العبد وربّه، إلا أن ثمرته تظهر في تعامله مع الخلق"،** فعندما تجوع، تدرك أن جوعك ليس امتيازاً فردياً،

بل هو ذكرى مشتركة مع كل من عانوا الحرمان. **يقول النبي ﷺ**: "مَنْ لَمْ يَهْتَمَّ بِأَمْرِ الْمُسْلِمِينَ فَلَيْسَ مِنْهُمْ" (رواه الطبراني). **وفي رمضان**، يصبح الاهتمام بالآخرين جزءاً من عبادة الصائم، فالإفطار الجماعي، والصدقات، وإطعام المساكين ليست طقوساً شكلية، بل "تذويب للإنسانية" في بوتقة الإنسانية.

**إن شهر رمضان** يعتبر بالنسبة للصائمين "ورشة تدريبية سنوية" يدخلونه بشوق فيحولهم رمضان بشراً بالمعنى الكامل للكلمة. فهو يعلمهم أن الألفة الحقيقية ليست في التجمعات الصاخبة، بل في الشعور بأن نبض قلوبهم جزء من نبض العالم، فالحقيقة الرمضانية هي أننا خلقنا لتكون معاً، نتعاضد حين يجوع الواحد، ونتهلل حين يشبع الكل. نعم، "الصوم جنة"، لكنه ليس درعاً يحمي الفرد وحده، بل هو مرآة عاكسة لضمير الجماعة، وحين تمتنع عن الطعام، تكشف أن الإرادة الفردية ليست سوى حلقة في سلسلة الإرادة الجماعية. هنا يتحول الصوم إلى "تمرين تربوي" على تحمل المسؤولية، فأنت لا تمتنع عن الأكل فقط، بل تمتنع عن كل ما يجرح كرامة الآخرين، **وحديث الرسول ﷺ في** هذا السياق واضح جلي: "من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حجة في أن يدع طعام وشرابه" (رواه البخاري من حديث أبي هريرة).

**والجوع في رمضان ليس عقوبة**، بل هو "مادة دراسية" في مدرسة التواضع الإلهية، فحين تذوق مرارة الجوع، تتعلم قراءة لغة المحرومين دون حروف. رمضان "فصل دراسي مكثف" مدته 30 يوماً، يُعيد برمجة وعي الإنسان حول الزمن، ليس كوحدات رقمية، بل كفرص للارتقاء. الأذان لا ينادي للصلاة

فقط، بل ينادي: "أيها الإنسان، تذكّر أنك جزء من تسبيح كوني". هنا يلتقي ما أكده التربوي جان بياجيه مع الروح الرمضانية حين قال: "التعليم ليس إعداداً للحياة، بل هو الحياة نفسها". وليلة القدر هي "الدرس الختامي" الذي يلخص فلسفة رمضان، حيث يؤكد أن القيمة الحقيقية للزمن تُقاس بما نزرعه فيه، لا بما نحصد منه. هذه الليلة تذكّرنا بكلمات الفيلسوف فيكتور فرانكل: "إذا وجدت لِمَ تعيش، فستحمل "أيّ" كيف". وهنا يمكننا سماع صرخة خباب بن الأرت **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ** وهو في طريقه إلى خشبة الصلب: ولست أبالي حين أقتل مسلماً، على أي جنب كان في الله مصرعي، وفي رمضان، يصبح السعي إلى هذه الليلة تمريناً على البحث عن "المعنى" في عالم مليء بالضوضاء.

**كتبت الأم تيريزا في مذكراتها:** "تعلمت من الصيام أن القداسة ليست في طول الصلاة، بل في عمق التأثير". وقد صدقت في ذلك، فرب ركعة سبقت ركعات، وذلك لما أحدثته من تأثير في صاحبها. الصيام بالفعل "ورشة وجودية" تُنتج إنساناً جديداً: إنساناً يعرف أن جوعه رسالة، وصمته حكمة، وضحكته عبادة، وعطاؤه فلسفة. إنه الشهر الذي يحوّل الفرد من "كائن مستهلك" إلى "فاعل أخلاقي"، ويعلمنا - كما كتب المفكر مالك بن نبي - أن "الحضارة لا تُبنى بالطوب، بل بالروح الجماعية". وأن الإنسان لا يُدرك ذاته إلا في سياق الآخر، ولا يبلغ تمام إنسانيته إلا حين يتجاوز حدود "أنا" ليصل إلى رحابة "نحن".

**يقول الفيلسوف فيكتور هوغو:** "أعظم سعادة تجدها حين تجعل الآخر



سعيداً. " وهذه هي فلسفة رمضان في جوهرها. فحين تطعم غيرك، تطعم نفسك، وحين تشارك غيرك، تزداد غنىً، وحين تعطي، فإنك تأخذ أكثر مما تمنح، ويمكننا التأكيد على أن الفلسفة الدينية والأدبية والعلمية تتفق على أن الإنسان مرآة للإنسانية في عيون من حوله. يقول جلال الدين الرومي: "القلوب مثل المرايا، تتبادل الأنوار"، لكننا في زمنٍ حوّل المرايا إلى "شاشات"، والأنوار إلى "لايكات"!

**يحكى** أن رجلاً جاء إلى الإمام الحسن البصري وقال له: "إني أجد في قلبي قسوة." فقال له: "أطعم المسكين، وامسح رأس اليتيم." وكان الحسن البصري كان يقول له: إن القلب لا يلين بالانغلاق على الذات، بل بالانفتاح على الآخر. وهذا ما يفعله رمضان بنا، فهو لا يطلب منا أن نصوم فقط، بل أن نشعر، أن نقرب، أن نكسر جدران العزلة، وأن نفهم أن سعادتنا لا تكتمل إلا حين تمتد إلى غيرنا. **يقول الفيلسوف جان جاك روسو:** "حين تشعر بألم غيرك، تكون قد بدأت تفهم نفسك." الإنسان في جوهره ليس فرداً، بل قصة تتشابك خيوطها مع الآخرين، ولا تكتمل إلا بهم، كما أن الرحمة ليست مجرد إحساس داخلي، بل ممارسة تترجم في العطاء والمشاركة، وهذا ما يفسر لماذا يكون رمضان شهر التكافل، إذ ينتشر الإحسان، وتكثر موائد الصائمين، وتهفو القلوب إلى فعل الخير. فالجوع ليس مجرد تجربة شخصية، بل هو إدراك أن هناك من يجوع حقاً، وأن سعادتك في أن تمد يدك لتسد حاجته. إننا لا نصوم لأنفسنا فقط، بل لنشعر بالآخر، لنرى في جوعنا جوعه، وفي احتياجنا احتياجه، وفي شوقنا للإفطار شوقه.

وأخيراً دعونا نتأمل في هدايات وإيحاءات هذا المقطع من الآية القرآنية، التي يقول فيها رب العزة والجلال: ﴿لِيُنْفِقْ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ﴾ [الطلاق: 7]. لم يقل الله لينفق ذو مال من ماله! بل لينفق ذو "سعة" من "سعته"، والمعنى مع السعة يمتد ليشمل كل ما يمكن تخيله من صور الإنفاق وطرق البذل والعطاء.

**فإن كانت سعتك** في الكلمة الطيبة فأنفق منها. **وإن كانت سعتك** في الابتسامة الصافية فأنفق منها. **وإن كانت سعتك** في معاونة الآخرين فأنفق منها. **وإن كانت سعتك** في جبر الخواطر فأنفق منها. **وإن كانت سعتك** في تعليم القرآن الكريم ونشر العلم فأنفق منه. **وإن كانت سعتك** في الإصلاح بين الناس فأنفق منه. **وإن كانت سعتك** في التغافل والتسامح فأنفق منه. **وإن كانت سعتك** في الدعاء وإن كان بظهر الغيب فأنفق منه.

**وإن كانت سعتك** فيما تستطيعه من الخير فأنفق منه. فالله لم يربط الإنفاق بكمية المال، بل وسّع دائرة العطاء حتى لا يُعذر أحد. الغني ينفق من ماله، والفقير ينفق من روحه، بالكلمة الطيبة، بالمواساة، بالمساندة. السعة ليست رقمًا في الحساب، بل حالة من الوعي بأنك تملك ما يحتاجه غيرك، وأن العطاء ليس نزيغًا، بل امتدادًا للحياة. فمن ضاق عطاؤه، ضاقت حياته، ولو ملك الأرض بما فيها. اللهم اجعلنا من تلاميذ مدرسة رمضان النجباء، الذين إذا صاموا صامت أنانياتهم، وإذا أفطروا أفطرت قلوبهم على المحبة.



## رمضان: مدرسة التوازن بين الروح والجسد

**كان الطفل** يحاول قيادة دراجته لأول مرة، فكان كلما مشى قليلاً مالت دراجته كثيراً نحو اليمين فيسقط، كرر المحاولة مرة أخرى، ولكن دراجته مالت به كثيراً نحو الشمال وسقط مجدداً. بعد محاولات عديدة، أدرك أن السر ليس في الميلان لجانب دون الآخر، بل يكمن السر في تحقيق التوازن بينهما، فلا يسمح بميلان الدراجة يمينا أو شمالاً. عندها فقط استطاع أن يقود دراجته بثبات.

**حياتنا تشبه قيادة الدراجة؛** إذا أفرطنا في تلبية احتياجات الجسد، فقد نفقد عمقنا الروحي، وإذا بالغنا في السمو الروحي دون مراعاة لحاجات الجسد، فقد تنهار قوانا. السر يكمن في التوازن، حيث نجد الانسجام بين مطالب الروح والجسد، تماماً كما يتعلم الطفل ضبط توازنه على الدراجة ليستطيع المضي قدماً دون أن يسقط.

**نحن البشر** كائنات تبحث عن التوازن، لكننا غالباً ما نضل الطريق. نعيش بين قوتين متجاذبتين: الجسد الذي يشتهي، والروح التي تسمو. فمن الناس من ينساب مع رغباته، حتى يصبح أسيراً لجسده، ومنهم من يتطرف في الروحانية، حتى ينكر حاجات الجسد. لكن رمضان، بمعجزته التربوية، يُعيد ضبط هذه المعادلة، فيعلّمنا أن الحياة ليست إنكاراً لأحد الجانبين، بل انسجاماً بينهما.

**الصيام ليس حرماناً للجسد، بل تحريراً له.** نحن لا نمنعه من الطعام، بل

نمنحه فرصة ليشعر بالخفة، ليزوق معنى أن يكون خادماً للعقل والروح، لا سيِّداً عليهما. **يقول جلال الدين الرومي:** "الإنسان خليط من الجسد والروح، فإذا غذيت الجسد فقط، كبر الحيوان في داخلك، وإذا غذيت الروح فقط، تلاشى الجسد، لكن إن وازنت بينهما، عرفت حقيقتك".

**كثيرون يظنون** أن الصيام حرب ضد الجسد، لكنه في الحقيقة مصالحة معه. الإسلام لم يأت ليقضي على رغباتنا، بل ليعلمنا كيف نعيشها بحكمة. **يقول علي بن أبي طالب رَضِيَ اللهُ عَنْهُ:** "ليس الزهد أن تحرم نفسك، بل أن تملكها ولا تملكك." وهذا هو جوهر الصيام: أن نكون نحن من يتحكم بالجسد، لا أن يكون الجسد هو من يتحكم بنا.

**والحكمة هنا** ليست في التطرف الذي يغلب أحد الجانبين، بل في الاعتدال الواعي. رمضان ليس زمن الامتناع عن الطعام فقط، بل هو تدريب على أن نعيش حياة متوازنة: نأكل لكن لا نُسرف. نستمتع لكن لا ننسى المسؤولية. نتأمل في الروح لكن لا نهمل الجسد. **يقول عمر بن الخطاب رَضِيَ اللهُ عَنْهُ:** "اخشوشنوا، فإن النعمة لا تدوم." وهذا توجيه حكيم من الفاروق، فإنسانيتنا الواعية ليست في أن نهمل الجسد لصالح الروح، ولا أن نغرق في الماديات على حساب الروحانية، الحكمة هي أن نوازن، أن نعيش بانسجام. ورمضان يذكرنا أن الحياة ليست صراعاً بين الجسد والروح، بل رحلة بينهما، وكلما أدركنا ذلك، كنا أقرب إلى حقيقتنا.

**ولأن الإنسان كائنٌ ثنائيٌّ بامتياز؛** فإنه يملك جسداً يئنُّ تحت وطأة الحاجات، وروحا تتوق إلى السمو. لكن الحياة ليست معركة بينهما، بل هي حوارية متناغمة تُعلِّمنا إياها مدرسة رمضان. فالصوم ليس إلغاءً للجسد، ولا انفصلاً عن الروح، بل هو حوارٌ عميق بينهما، تصهر فيه الشهواتُ في بوتقة التهذيب، وتبرزُ الحكمةُ من رحم الاعتدال. **يقول الله تعالى: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾ [القصص: 77]**. هذه الآية تُجسِّد فلسفة الإسلام في التوازن: لا انغماسٌ ماديٌّ يطمس الروح، ولا زهدٌ يُهمل الجسد، وفي رمضان، يتحقق هذا التوازن عبر الصوم؛ فالصائم يمارس عبادةً جسدية (الامتناع عن الطعام) لتحقيق غاية روحية (التقوى)، وكأن الجسد يصير جسراً للروح.

**ومنذ فجر الفلسفة،** والإنسان يسأل نفسه: هل أنا جسدٌ يحمل روحاً، أم روحٌ تسكن جسداً؟ هذه الثنائية لم تكن مجرد تأمل فكري، بل كانت محور صراع ثقافي وفلسفي امتد عبر العصور. ففي حين مال الفكر الغربي - في أحقابه المختلفة - إلى الانحياز لأحد الجانبين، جاء الإسلام برؤية متكاملة ترى الإنسان كياناً متوازناً، لا ينفصل فيه الجسد عن الروح، بل يتكاملان في تناغم عميق. ولهذا فالإسلام لا يحتقر الجسد، ولا يمجد الروح، بل يجعل لكلٍّ منهما وظيفته ودوره. فالإنسان في التصور الإسلامي مخلوقٌ ذو طبيعة مزدوجة، يجمع بين عنصر الطين الأرضي ونفخة الروح الإلهية، وهو مطالب بتحقيق التوازن بينهما ليصل إلى غايته السامية، إنها معادلة التوازن التي يضعها

الإسلام في قاعدة واضحة: الإنسان ليس روحًا خالصة كالمَلَك، ولا مادةً صرفًا كالحيوان، بل هو كائن مكلف بتحقيق الانسجام بين الجانبين.

**وفي حين نظرت بعض الفلاسفات** إلى الجسد نظرة احتقار، رآه الإسلام نعمةً وأمانةً يجب صيانتها وتوجيهها، فلا رهبانية تقضي على الغرائز، ولا إباحية تطلق العنان لها، بل هناك وسطية تُهذّب الجسد، دون أن تقتله، والمتتبع لمسار التجربة الغربية في هذا الإطار يجد أن الواقع أثبت لها وبما لا يدع مجالاً للشك، أن الانحياز لأي طرف من المعادلة (الجسد/ الروح) ينتج خللاً واضحاً: فاحتقار الجسد أدى إلى رد فعل متطرف، وتمجيد الجسد أدى إلى خواء روحي، وفي المقابل، يبقى الإسلام هو النموذج الأكثر توازناً، حيث لا يحرم الإنسان من أي بُعد من أبعاده، لكنه يرشده إلى الطريق الوسط، حيث الجسد يخدم الروح، والروح تهذب الجسد، وفي هذا التوازن يكمن سر الإنسان الحقيقي: ليس جسداً بلا روح، ولا روحاً بلا جسد، بل هو كائن يسير على الحافة بينهما، باحثاً عن الحكمة في كليهما.

**والفكر الغربي** عندما تعامل مع ثنائية الجسد والروح بطرق متباينة عبر العصور، تأرجح بين التطرف الروحي والتطرف المادي، بينما حافظ الإسلام على رؤيته المتوازنة، وبينما نجد في الفلسفة اليونانية، رأي لأفلاطون يرى أن الجسد "سجن الروح"، نجد الإسلام يرفض هذه التصور، فالإسلام لم يُلغِ ثنائية الجسد والروح، بل حوّلها إلى "وحدة تكاملية"، وهذه الرؤية تختلف جذرياً عن النموذج الغربي، الذي يتأرجح بين فصل الثنائيات أو إلغاء أحدها.

وبينما العالم اليوم، يعاني من اختلال التوازن، يظهر الإسلام كنموذجٍ فريدٍ يُذكرنا بأن سرَّ السكينة ليس في إنكار الجسد ولا في قمع الروح، بل في صناعة حوارٍ دائمٍ بينهما.

**إن الفكر التربوي الإسلامي** يتعامل مع الإنسان كما هو في مكُوناته المادية والعقلية والروحية، التي تحتاج كلُّ منها إلى عناية ورعاية خاصة؛ وفي مشاعره وانفعالاته النفسية ومتطلباته، ولا يتعامل معه على أساسٍ يفتقد فيه جزءاً من طبيعته وتكوينه، كما هو في الواقع. وإذا كانت هذه التربية ترفض أن تكتفي بتدريب بدنه وعقله لأغراض أداء وظائفه في الدنيا، فإنها ترفض كذلك أن تكتفي بالنظر إليه بوصفه كائناً روحياً تثبت حالته على درجة من المراقبة الدائمة والصفاء الكامل. إن الإنسان الفرد وحدة متكاملة، وقواه المختلفة موحدة الاتجاه، فهو ليس جسماً مستقلاً بذاته عن الروح والعقل، وليس عقلاً منفصلاً لا علاقة له بالجسم والروح، وليس روحاً هائمة بلا رابط من عقل وجسم، بل هو كيان واحد متكامل الأجزاء.

**إن الله قد خلق الإنسان من جسم وروح**، وأودع في كل منهما حاجاته التي تحفظه وتحميه وتنميه، ودعا الإنسان إلى تحقيق التوازن بين حاجاتهما ووجهه العقل ليميز به بين الخير والشر، وأعطاه الإرادة ليختار ويفاضل بين: طريق الهدى، وطريق الشهوات، وطريق الرهبانية، وجعل طريق الهدى في عمل الصالحات التي تشبع حاجات الجسم والروح باعتدال دون إفراط ولا تفريط. **فقال سبحانه: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً﴾ [النحل: 97]. أما**

من اتبع طريق الشهوات، واغفل مطالب الروح، فقد خضع لهواه، وترك منهج الهدى، وأعرض عن ذكر الله فضل وشقي. **قال تعالى:** ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴾ [طه: 124]

**أما من اتبع طريق الرهبانية** والزهد في متع الحياة، وتركها بالمرة، فهي رهبانية ابتدعوها لم يكتبها الله على الإنسان، لأن فيها وأدا لمطالب الجسم، وجورا عليها. **قال رسول الله ﷺ** للثلاثة الذين عزموا على صيام الدهر وقيام الليل، واعتزال النساء: "والله إني لأخشاكم لله وأتقاكم له، لكني أصوم وأفطر، وأصلي وأرقد، وأتزوج النساء، فمن رغب عن سنتي فليس مني" (متفق عليه). هذا الحديث يوازن بين الروح والجسد، بين العبادة والاستمتاع بالحياة، مؤكداً أن الزهد الحقيقي ليس في الحرمان، بل في الاعتدال. الإنسان لا يقترب من الله بإنهاك نفسه، بل بالسير وفق الفطرة التي خلقه الله عليها. الرغبة في الكمال المطلق عبر التطرف قد تفسد الغاية، بينما الحكمة تكمن في السير على طريق التوازن، حيث يلتقي الإيمان بالحياة، فتصبح العبادة نبضاً يومياً وليس عبئاً مرهقاً.

**والأصل الذي أرجو أن يتنبه الناس إليه،** وفق تعبير الدكتور محمد عمارة، هو أن الله خلق الإنسان بغريزة يميل بها إلى المستلذات والطيبات التي يجد لها أثراً طيباً في نفسه، بها يهدأ، وبها يرتاح، وبها ينشط، وبها تسكن جوارحه، فتراه ينشرح صدره بالمناظر الجميلة، كالخضرة المنسقة والماء الصافي، والوجه المشرق الذي تنبسط أساريره. ينشرح صدره بالروائح الزكية التي تحدث خفة في الجسم والروح، وينشرح صدره بلمس النعومة التي لا خشونة فيها، وينشرح



صدره بلذة المعرفة في الكشف عن مجهول مخبوء، وتراه بعد هذا مطبوعاً على غريزة الحب لمشتهيات الحياة وزينتها من النساء والبنين، والقناطير المقنطرة من الذهب والفضة، والخيل المسومة والأنعام والحرث. جاء هذا التنبية من الدكتور محمد عمارة في معرض الرد على من يحرمون زينة الله التي أخرج لعباده والطيبات من الرزق.

**إن الدنيا ليست مملكة الجسم، والآخرة مملكة الروح، بل هما مملكة الجسم والروح في آن واحد، وهي رحلة واحدة أولها في الدنيا ونهايتها في الآخرة بلا انفصال، والإنسان يقطعها من أولها إلى آخرها وهو بذاته الإنسان.** وفق ما أورده الأستاذ محمد قطب في كتابه دراسات في النفس الإنسانية. والإنسان الفرد وحدة متكاملة، وقواه المختلفة موحدة الاتجاه، فهو ليس جسماً مستقلاً بذاته عن الروح والعقل، وليس عقلاً منفصلاً لا علاقة له بالجسم والروح، وليس روحاً هائمة بلا رابط من عقل وجسم، بل هو كيان واحد متكامل الأجزاء، وفق تعبير الدكتور علي مذكور. وسعي الإنسان للكمال في النظرة الإسلامية، هي حصيلة مشتركة لكامل كيان الإنسان، يسهم فيها الجسم والروح والعقل، ومن هذه المساهمة المعقدة التركيب يتكون السعي للكمال الإنساني.

**ويزيد الأمر وضوحاً وتأكيداً** ما سطره المفكر الإسلامي علي عزت بيغوفيتش، في كتابه الإسلام بين الشرق والغرب، حين قال: "إن الإسلام لا يتعسف بتسمية خصال لا جذور لها في طبيعة الإنسان، فإنه يعني ما يقول. فالإسلام لا يحاول أن يجعل منا ملائكة، لأن هذا مستحيل، بل يميل ويسعى

إلى جعل الإنسان إنسانًا. ففي الإسلام قَدْرٌ من الزهد، ولكنه لم يحاول به أن يدمّر الحياة، أو الصحة، أو الفكر، أو حب الاجتماع بالآخرين، أو الرغبة في السعادة والتمتعة. هذا القدر من الزهد أُريدَ به توازنًا في غرائزنا، أو توفير النوع من التوازن بين الجسم والروح... بين الدوافع الحيوانية والدوافع الأخلاقية. وهكذا - ومن خلال العبادات المفروضة والمسنونة، والنشاط والملاحظة، والكدح والتوسط - يواصل الإسلام عمل الفطرة في تشكيل الإنسان، فلا مكان هنا لمقاومة هذه الطبيعة؛ التي فطر الله النفوس عليها".



## رمضان: رحلة نحو الانضباط الداخلي في عالم الفوضى

**جاء شاب يائس يشكو ضيق حاله وحياته إلى رجل حكيم، فقال له الحكيم: خذ ملعقة وضع فيها قليلاً من الزيت، ثم امش بها في أرجاء هذا القصر، وأشار إلى بناء كبير قريب، لكن إياك أن تسقط منها قطرة. فعل الشاب ذلك، ثم عاد، فسأله الحكيم: هل رأيت جمال القصر؟ قال: لا، لقد كنت منشغلاً بحمل الملعقة، والحفاظ على ما فيها من زيت. فقال له الحكيم: ارجع، وانظر إلى القصر جيداً. فعاد الشاب إلى القصر وملعقة الزيت بيده، وبدأ يتأمل جمال القصر وتصميمه، وقد امتلأ إعجاباً بجماله وهندسته، لكنه اكتشف عندما انتهى من جولته في القصر أن الزيت قد انسكب من الملعقة التي كان يحملها. فعاد إلى الحكيم وأخبره بما حدث، عندها ابتسم الحكيم وقال له: يا بني، الحكمة التي عليك أن تتعلمها من هذه التجربة، هي أن توازن بين رؤيتك لجمال الحياة وبين قيامك بمسؤولياتك خير قيام، فلا يطغى أحدهما على الآخر. هكذا هو رمضان، يعلمنا كيف نوازن، كيف نعيد ترتيب حياتنا بحيث نعيشها بوعي ووضوح، دون أن نضيع في فوضى التفاصيل.**

**إننا كبشر نعيش في عصر يفيض بالفوضى، لكن ليست الفوضى التي نراها بأم أعيننا فقط، بل تلك التي نشعر بها. فوضى القرارات العشوائية، وفوضى التعلق بالأشياء التي لا تزيدنا إلا توترًا، وفوضى المشاعر المبعثرة بين أمل لم يتحقق وخوف مما هو آتٍ. حتى عقولنا أصبحت مساحات مزدحمة بالأفكار**

المتناثرة، كأنها غرفة أهملت طويلاً، امتلأت بالكتب القديمة، والأوراق المتراكمة، وأشياء لم نعد نحتاجها، لكننا لم نملك الشجاعة للتخلي عنها، ولكن رمضان جاء ليدفعنا خطورة إلى الأمام، أتى كيد حانية تربت على كتف أرواح الصائمين، وتقول لهم: "توقفوا... حان وقت الترتيب".

**صحيح أننا نعيش في عالم مزدحم بالفوضى**، ليس فقط فوضى الأشياء، بل فوضى الأفكار، والمشاعر، والعلاقات. نتحرك دون وعي، ونستهلك دون تفكير، ونترك يومنا يقودنا بدل أن نقوده، لكن رمضان يأتي كفاصل زمني، كفرصة لإعادة ترتيب الفوضى. حين تصوم، تجد نفسك مضطراً لإعادة تقييم أولوياتك: متى تأكل؟ ومتى تستريح؟ وكيف تتحكم في انفعالاتك؟ لكن الأهم من ذلك، تبدأ في إعادة ترتيب داخلك. فجأة، تدرك أن بعض العادات التي كنت تراها ضرورية ليست كذلك، وأن بعض الأمور التي كنت تتجاهلها تستحق التأمل. رمضان ليس مجرد تغيير في مواعيد الطعام، بل هو دعوة لتغيير ترتيب عالمك الداخلي، لاستبدال الضجيج بالصمت، والاستعجال بالتأني، والتشتت بالوضوح. إنه ليس فقط إعادة ضبط للجسد، بل إعادة ضبط للروح.

**وفي هذا العالم** الذي يغرق في ضجيج الماديات وتشتت الأفكار، أصبح الناس يعيشون كسفن تائهة في محيط من الفوضى. الفوضى ليست في الفضاءات المادية فحسب، بل في العقول والقلوب. نستهلك الوقت بلا وعي، ونجري وراء أولويات وهمية، حتى صرنا نسأل: أين الذات الحقيقية وسط هذا الضباب؟ هنا يأتي رمضان، ليس كشهر للامتناع عن الطعام، بل كمدرسة روحية تُعيد ترتيب

الأوراق الداخلية المبعثرة. **يقول الله تعالى:** ﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [البقرة: 183]. التقوى هنا هي جوهر الصوم؛ إنها الوضوح الذي يولد من رحم الانضباط. حين تمتنع عن الطعام، تتعلم أن الإرادة أقوى من الشهوة، وأن الروح أعمق من الجسد.

**وعندما تصوم أيها المؤمن،** فإنك تجد نفسك مضطراً لإعادة ترتيب يومك، وترتيب أولوياتك، وترتيب احتياجاتك، وحتى ترتيب مشاعرك. فجأة، تدرك أن ما كنت تظنه ضرورياً لم يكن كذلك، وأن بعض الأمور التي كنت تتجاهلها أصبحت أكثر وضوحاً وأهمية. لقد اعتدنا أن نعيش وسط ضجيج لا ينقطع، حتى صار الصمت شيئاً غريباً، ضجيج الإعلام، وضجيج العادات اليومية، وضجيج المشاعر المتركمة. لكن في رمضان، نجد أنفسنا أمام تجربة مختلفة، فالصيام يعلمنا كيف نهدأ، كيف نصغي إلى أنفسنا، كيف نعيد اكتشاف قيمة الصمت.

**يقول جلال الدين الرومي:** "عندما يسكن البحر، تظهر الأعماق"، وهكذا هي أرواحنا، حين نخفف عنها الضجيج، تظهر الحقائق المختبئة في أعماقنا، وهناك مبدأ مشهور في علم الترتيب والتنظيم، ينصحك بأن تمسك بكل شيء تمتلكه وتساءل نفسك: "هل ما زلت بحاجة إليه؟ هل يمنحني الهدوء والسلام؟" وإن لم يكن كذلك، عليّ أن أتخلص منه سريعاً. لكن هل جربنا تطبيق هذا المبدأ على أرواحنا؟ رمضان يمنحنا هذه الفرصة، فرصة التخلص من العادات المرهقة، ومن المشاعر السلبية، ومن التعلق الزائد بما لا يفيد. **يقول الإمام الغزالي:** "ليس الزهد أن تترك الدنيا من يدك، بل أن تتركها من قلبك".

**نحن نركض بلا توقف**، نريد كل شيء بسرعة، نأكل بسرعة، نتحدث بسرعة، نعيش بسرعة، وكأن الحياة سباق علينا إنهاؤه بأسرع وقت ممكن. نحن نعيش في زمن الاستعجال، كل شيء يجب أن يحدث الآن، وإلا أصابنا القلق. حتى سعينا للروحانية بات مستعجلاً، نريد الوصول إلى الصفاء بسرعة، إلى السلام الداخلي بضغطة زر. لكن رمضان يدعونا إلى التآني، إلى التمهّل، إلى إعادة اكتشاف لذة الأشياء البسيطة. في الإفطار، نتعلم كيف نتنظر، كيف نقدر لقمة الطعام، كيف نشعر بقيمة النعمة. في الصلاة، نعيد ترتيب الوقت، نمح كل لحظة حقها، وهكذا في بقية العبادات الفردية والجماعية، ما يكون نفعها مقتصرًا على فاعلها، وما يكون نفعها متعديًا للآخرين.

**ومن مشاهداتنا اليومية**، أنه عندما تكون الغرفة التي نسكن فيها مليئة بالفوضى، يصبح من الصعب العثور على الأشياء المهمة. وكذلك أرواحنا، عندما تكثر المشاغل والهموم، نفقد وضوح الرؤية. لكن رمضان يأتي ليعيد التركيز، لنرى الأشياء كما هي، بلا زوائد أو تشويش. عندها، نكتشف أن السعادة لم تكن فيما كنا نلهث خلفه، بل في البساطة، في القرب من الله، في لحظات الصفاء. رمضان ليس مجرد شهر، إنه دورة تدريبية مكثفة في فن الحياة، دعوة إلى إعادة ترتيب الداخل، إلى التحرر من الزوائد، إلى إعادة اكتشاف البساطة والسلام الداخلي. فمن دخل رمضان بقلب متفتح، خرج منه إنسانًا مختلفًا، أكثر وعيًا، وأكثر صفاءً، وأكثر قدرة على التوازن. فهل سنسمح لرمضان بأن يكون مجرد تغيير في مواقيت الطعام فقط، أم أننا سنجعله رحلة إلى أعماق ذواتنا؟

## رمضان يفرض نظامًا زمنيًا جديدًا: السحور وقت للتضرع، والإفطار فرصة

لشكر، والليل ساحة للقيام. هذا النظام ليس مجرد جدولة، بل هو تمرين على "التأني" الذي فقدناه في عصر الاستعجال. **يقول النبي ﷺ**: "التأني من الله، والعجلة من الشيطان" (رواه الترمذي). حين نبطئ، نرى التفاصيل التي كنا نغفلها: حاجة جار، همسة ضمير، دموع تائب. والخطر أن نتعامل مع رمضان كـ"محطة وقود" نملاً فيها الخزان ثم نستمر في السير بنفس السرعة، دون أن ندرك أن الحكمة هي تحويل التجربة إلى منهج حياة. هنا تبرز فلسفة "الاستدامة الروحية": لماذا لا نجعل من انضباطنا في الصوم نموذجًا لانضباطنا في الكلام، والإنفاق، وحتى في استخدام الوقت؟

**إن أعظم ما في الصيام** أنه فعل واعٍ، اختيار يومي بأن نوقف العادة، أن نكسر النمط المألوف، أن نقف للحظة ونسأل: من الذي يقود حياتنا؟ نحن أم عاداتنا؟ **يقول ابن القيم**: "العادة طبع ثانٍ"، وهذا الطبع يسيطر علينا حتى نظن أنه من المستحيل تغييره. لكن رمضان يثبت العكس. فجأة، ندرك أننا قادرون على التحكم فيما كنا نظنه خارج السيطرة. الجوع الذي كنا نخشاه صار درسًا في الصبر. الغضب الذي كان ينفجر دون وعي أصبح بالإمكان تهذيبه. العادات التي بدت جزءًا منّا بدأت تتلاشى. وهنا تبدأ رحلة الترتيب الداخلي: ترتيب الرغبات بحيث تعود إلى حجمها الطبيعي، فلا تسحقنا شهوة ولا يستعبدنا إدمان. ترتيب الوقت بحيث ندرك أن لدينا متسعًا لكل شيء، فقط إن أحسنّا التخطيط، ورتبنا القلب بحيث نصفيه من الحسد والضغينة والهموم المفتعلة.

**وفي علم الإدارة، هناك قاعدة تقول: "الأقل هو الأكثر".** كلما تخلصت مما لا تحتاجه، أصبحت أكثر قدرة على التركيز والإنتاج. لكننا لا نطبق هذه القاعدة على أرواحنا. نحمل معنا همومًا قديمة، وعلاقات انتهت، ومشاعر لم تعد تخدمنا، ونرفض التخلص منها خوفًا من الفراغ. رمضان يعطينا شجاعة الفرز. أن نسأل أنفسنا: ما الذي يستحق البقاء في حياتنا؟ وما الذي يجب أن نتركه لنفسح المجال لما هو أنقى؟ **يقول الحسن البصري:** "يا ابن آدم، إنما أنت أيام، فإذا ذهب يومك، ذهب بعضك"، فلماذا نضيع أيامنا فيما لا ينفع؟ عندما نصوم، لا نصوم عن الطعام فقط، بل عن الضوضاء الداخلية. فجأة، نكتشف أننا لا نحتاج إلى كثير من الجدل، ولا إلى الردّ على كل كلمة، ولا إلى إثبات ذواتنا في كل موقف. نبدأ في تذوق لذة الصمت، في إدراك أن القوة ليست في الكلام الكثير، بل في القدرة على التحكم بالكلام.

**يروى أن رجلاً** كان يعيش حياة مزدحمة، لا يتوقف عن العمل والانشغال، حتى شعر بأنه ضائع. ذهب إلى رجل حكيم يشكو له حاله، فقال له الحكيم: أحضر صندوقًا، وضع فيه كل ما تعتقد أنه ضروري لحياتك. بدأ الرجل في ملء الصندوق بالأموال، والشهادات، والهاتف، حتى صار الصندوق ممتلئًا، ولم يعد هناك متسع لشيء آخر. **عندها سأله الحكيم:** "أين السلام؟ أين الحب؟ أين الطمأنينة؟" أدرك الرجل أنه ملأ حياته بالأشياء التي يظنها هامة، لكنه ترك ما هو أهم. وهذا ما يفعله رمضان بنا، يمنحنا لحظة لفتح صناديق حياتنا، لنرى ماذا وضعنا فيها، ولتأكد أننا لم ننسَ الأهم.



**علينا أن ندرك** أن الفوضى ليست مجرد اختلال في الأشياء، بل هي اضطراب في الروح، وتشوش في الرؤية، وعبء يثقل العقل والقلب معاً. عندما تتغلغل الفوضى في الداخل، تتحول الأفكار إلى سرب من الطيور الهائجة، لا تستقر على غصن، ولا تتجه إلى وجهة محددة. تصبح المشاعر متداخلة، لا تستطيع التمييز بين الحزن والغضب، وبين الحاجة والعبث، وبين ما تريده حقاً وما تفعله بلا وعي. الإنسان الفوضوي داخلياً يشعر وكأنه يعيش في متاهة بلا مخرج. كل قرار يُتخذ يضيف طبقة جديدة من التعقيد، وكل محاولة للفهم تبدو وكأنها تزيد الضباب كثافة. الفوضى تجعل الإرادة هشة، فتتآكل العزيمة، ويتحول كل شيء إلى حالة من التردد والإجهاد النفسي. إنها تستهلك الطاقة دون أن تمنح شيئاً بالمقابل، تترك الإنسان منهكاً رغم أنه لم يقطع أي مسافة، تائهاً رغم أنه لم ييأرح مكانه، ويصبح الإنسان في حال يرثى له، "فلا ظهراً أبقى ولا أرضاً قطع".

**والأخطر من ذلك**، أن الفوضى تصنع في الداخل فراغاً مخيفاً، فراغاً يبتلع المعنى والهدف، فيتحول الزمن إلى دوائر مفرغة، والأيام إلى تكرار ممل. لا يستطيع الإنسان في ظل الفوضى أن يشعر بالإنجاز، لأن كل شيء مبعثر، وكل محاولة للتقدم تعيد إنتاج نفس الفوضى من جديد. الفوضى الداخلية ليست مجرد عَرَض، إنها مرض إذا استشرى أفقد الإنسان ذاته. إنها تسلبه الطمأنينة، وتجعله رهينة أفكاره المتشابكة، أسير دوامة لا تهدأ. وكلما تأخر في ترتيب الداخل، كلما صعّب عليه الخروج من سجن الفوضى، حتى تصبح العشوائية عادة، والتشتت أسلوب حياة.

**إن الفوضى** ليست مجرد حالة خارجية تتجسد في الغرف المبعثرة أو الجداول غير المرتبة، بل هي حالة داخلية تنعكس في الأفكار المتشابكة، والمشاعر المضطربة، والقرارات المبعثرة. الفوضى الداخلية تُشبه العاصفة التي تهب بلا وجهة، تقتلع السلام الداخلي، وتشوش الرؤية، وتجعل الإنسان عالقاً بين التردد والضياع. والنظام ليس مجرد رتبة أو تقييد، بل هو هندسة الروح، ترتيب للأفكار، وتصالح مع الذات. حينما يمتلك الإنسان نظاماً داخلياً، يصبح أكثر اتزاناً، وأقدر على اتخاذ القرارات، وأصفى ذهنًا. الترتيب يمنحنا إحساسًا بالسيطرة على حياتنا، وهو ما تحتاجه الروح لتسير بثبات.

**إن السعادة** التي يبحث عنها كل مؤمن صادق، هي شعور ينبثق من الإشراق الداخلي في الوقت الذي نحاول فيه البحث عنها في العالم الخارجي، والإشراق الداخلي هو الذي يولد السعادة العقلية أو الروحية، في مقابل اللذة الحسية أو الجسدية التي تجلبها لنا المؤثرات الخارجية، والتي نلذنا سعادة، ونبحث عنها في الحساب البنكي أو اللقاء الجسدي أو التحكم السلطوي، وهي عوامل تؤدي - عند اختلال التوازنات - إلى تعاسة لا حدود لها.

**ومن هنا يرى أهل الصفاء والقرب** أنه لكي نكون سعداء يجب أن ننقل الاهتمام من الخارج إلى الداخل، وأن نعني أكثر بإعادة ترتيب عالمنا الداخلي في زحمة هذه الفوضى المدمرة في العالم الخارجي، وأن نتيح الفرصة للقلب ليرى مع رؤية العين، لأنه إذا كانت رؤية العين حسية يمكن أن تجلب لذة عابرة

فإن رؤية القلب روحية يمكن أن تجلب سعادة أطول، ذلك أن «رؤية العين رؤية... ورؤية القلب لقاء» كما قال جلال الدين الرومي.



## السمو في رمضان: رحلة الشوق إلى الله والرجاء فيما عنده

**ماذا تريد من رمضان؟ وماذا يريد رمضان منك؟** لنبدأ بالشق الثاني من السؤال:

ماذا يريد رمضان منك؟ إذا عرفت ما يريده رمضان منك، فأنت تضع قدمك على أول درجة في سلم ماذا تريده أنت من رمضان. الأمر واضح، والبداية من عندك، ودعني أضع بين يديك إجابة لأحد الحكماء في هذا المجال، وهو **الحسن البصري**، **حيث يقول:** "إن الله جعل شهر رمضان مضمراً لخلقه، يستبقون فيه "بطاعته" إلى "مرضاته"، فسبق قوم ففازوا، وتخلف آخرون فخابوا."، فمن أي الصنفين أنت؟ إن كنت ممن سبق رجاء الفوز، فيحق لك أن تحدد ماذا تريد من رمضان؟ وأظن أن هناك الكثير مما نريده من رمضان، وجماع ما يمكن أن نطلبه منه هو ما حدده القرآن الكريم عندما قال: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ (البقرة: 183). إذن، فأسمى وأزكى طلب من رمضان هو تحقيق صفة (التقوى)، وجماع ما يمكن قوله في صفة التقوى هي قول أحدهم: "أن يجدهك الله حديث أمرك، ويفتقدك حيث نهاك". إن كنت قد استطعت أن تصوم عن الشهوات في رمضان، فلماذا تعود إليها بعده؟ وإن كنت قريباً من الله في رمضان، فلماذا تبتعد عنه بعد رمضان؟ وإذا كنت تريد أن تعرف مقامك عند الله بعد كل هذا فسأحيلك على ابن عطاء الله السكندري ليجيبك: "إذا أردت أن تعرف عند الله مقامك، فانظر فيما أقامك." نعم، "مقامك فيما أقامك".... فالله طيب لا يقبل إلا طيباً.

**إن المتأمل في حياتنا اليومية** يرانا ننشغل بالجزئيات، ونركض خلف التفاصيل، وننسى الأسئلة الكبيرة ونغرق في الصغائر. لكن يأتي رمضان ليفتح لنا بابًا مختلفًا، يأخذنا بعيدًا عن دوامة العادة، ليضعنا أمام الحقيقة العظمى: من نحن؟ وما علاقتنا بالكون؟ وما معنى أن نكون أحياء؟ أيها الصائم: حين تصوم، فإنك تعود إلى جوهر الوجود، تشعر أنك مجرد نقطة صغيرة في بحر الزمن، لكن هذه النقطة ليست بلا معنى، بل تحمل في داخلها نورًا إلهيًا، بعددًا روحيًا لا يمكن تجاهله. الصيام يعيدك إلى هذه اللحظة من الإدراك، حيث تدرك أن حياتك ليست مجرد سلسلة من الأيام، بل هي جزء من نسيج كوني هائل، مرتبط بالمطلق، متصل بالله. وحين تعيش بهذه الرؤية، يصبح الصيام تجربة تتجاوز الجسد، لتصبح رحلة نحو أعمق مستويات الوعي.

**يقول الفيلسوف الألماني مارتن هايدغر:** "الإنسان كائن زمني، لكنه لا يدرك الزمن إلا حين يفصل عنه". رمضان تجربة فريدة تجعلك تنفصل عن إيقاع الزمن المعتاد. في الأيام العادية، نحن سجناء الروتين، نأكل في أوقات محددة، نشرب، ننام، نتحرك وفق جدولة صارمة، وكأن حياتنا مجرد سلسلة من الاستجابات الفسيولوجية. لكن الصيام يفكك هذه المنظومة، يجعلنا ندرك أن بإمكاننا تجاوز الجسد والانفصال عن الزمن الميكانيكي. حين تمسك عن الطعام رغم الجوع، وحين تتحمل العطش رغم توفر الماء، فإنك تثبت لنفسك أن الإنسان ليس مجرد كائن بيولوجي، بل هو إرادة، ووعي، وروح تستطيع التحرر من سطوة الحاجة. هنا يتجلى المعنى الأعمق للصيام: إنه ليس فقط

انقطاعاً عن الطعام، بل اعتاقٌ من هيمنة الغريزة، تحرراً من أسر الزمن، ونقله إلى مستوى جديد من الوعي بالذات.

**قد يبدو الصيام ظاهرياً كحرمان**، لكنه في حقيقته امتلاء. **يقول ابن القيم** في كتابه "مدارج السالكين": "في القلب شعث لا يلمه إلا الإقبال على الله، وفيه وحشة لا يزيلها إلا الأنس به، وفيه حزن لا يذهبه إلا السرور بمعرفته وصدق معاملته". حين تصوم، فإنك تختبر هذا الشعث، تشعر بنقص داخلي لا يمكن للطعام أن يسده، ثم تكتشف أن الجوع الحقيقي ليس جوع المعدة، بل جوع الروح. الصيام يعيد ترتيب الأولويات، يجعلك تدرك أن السعادة ليست في الامتلاء المادي، بل في الخفة الروحية، في الشعور بالارتباط بشيء أعظم منك. **إنه نفس المفهوم الذي عبّر عنه جلال الدين الرومي حين قال:** "أنت لست قطرة في المحيط، بل أنت المحيط كله في قطرة". وتحسب أنك جرم صغير، وفيك انطوى عالم أكبر.

**عندما تمتنع عن الطعام والشراب**، تكتشف أن الجسد مجرد وعاء للروح، وأن الحياة أعظم من أن تُختزل في ملذاتها. **يقول جلال الدين الرومي:** "الصوم هو مرآة القلب، فإذا صفا رأى وجه الحق فيه". وتجد مصداق ذلك حين ترفع رأسك إلى السماء في ليلة رمضان صافية، وتشعر أن قلبك خفيف كنجم، حينها ستدرك أن رمضان لم يكن مجرد صيام عن الطعام، بل كان صياماً عن الغفلة، وسفرًا نحو المطلق، نحو النور، نحو الله **جَلَّ جَلَالُهُ**.

**رمضان هو شهر العروج**، حيث تتجلى فيه الروح في أسمى معانيها، متحررة من قيود المادة، تلهج بالشوق إلى الله، وتغمرها أنوار الرجاء فيما عنده. هو زمنٌ يطرق فيه القلب أبواب السماء، فتجدد فيه العهود، وتوهج فيه الأحاسيس الروحية، ويشعر المؤمن أن كل لحظة هي فرصة للسمو، للبحث عن المعاني السامية، وللارتقاء فوق شواغل الدنيا إلى فضاءات القرب من الله. والروح، بطبيعتها، تشتاق إلى أصلها، إلى بارئها الذي نفخ فيها من روحه، فتظل تتوق إلى لحظة الصفاء، إلى ساعةٍ تخلو فيها بنفسها بين يدي خالقها، تناجيه وتبث إليه أسرارها. في رمضان، تتجدد هذه الفرصة، حيث يتخفف الجسد بالصيام، فتنتلق الروح نحو مدارج العرفان، تتلمس طريقها بين أنوار الرحمة ومشاعل الهداية. هذا هو الجوهر الحقيقي لرمضان، أن يعود القلب إلى مركزه، إلى الله، فيجد فيه سكينته وطمأنينته.

**وقد كان الصحابة والسلف الصالح** يستشعرون بهذا السمو في رمضان، فكان أبو بكر الصديق رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ إذا صَلَّى قِيَامَ اللَّيْلِ بَكَى حَتَّى تَبْتَلِ لَحِيَّتَهُ، كَأَنَّمَا قَلْبُهُ يَرَى الْجَنَّةَ وَالنَّارَ رَأْيَ الْعَيْنِ. وكان الإمام مالك إذا دخل رمضان، أغلق كتبه وقال: "هذا شهر القرآن"، فكأنما كان يشعر أن ثمة لحظة نورانية في رمضان لا ينبغي أن تُفوت.

**إن رمضان يُدكَّرُ المؤمن** أن الحياة ليست سوى محطة عبور، وأن اللقاء الحقيقي، اللقاء الأعظم، هو لقاء الله. فما قيمة هذه الأيام إن لم تُعدِّ الروح نفسها لهذا اللقاء؟! **وما معنى** أن يجوع العبد ويعطش، إن لم يكن وراء ذلك

توقُّ إلى مقامٍ عند الله؟ **يقول النبي ﷺ** في الحديث القدسي: "من أحب لقاء الله، أحب الله لقاءه" (البخاري ومسلم). **وفي رمضان**، ترتقي الروح حتى تصل إلى ذروة هذا الحب، فتشتاق إلى السجود وكأنه حُضنٌ دافئ، وترى في الدعاء فرصةً لبث أشواقها، وفي الصيام وسيلةً لتهديب شهواتها حتى لا تعوقها عن بلوغ هذا اللقاء العظيم.

**الرجاء في الله هو** ذلك الشعور العذب الذي يملأ القلب باليقين، حتى إذا ضاقت الدنيا بالعبد، وجد في الرجاء بابًا واسعًا يطل منه على رحمة الله. **ورمضان** مدرسة الرجاء، فيه تتجدد الآمال، وتُمحى الخطايا، وتُغرس البذور التي ستنتبث يوم القيامة حسنات لا يعلم عظمتها إلا الله. **يقول ابن عطاء الله السكندري: "إذا فتح لك باب الرجاء، فاعلم أنه يريد أن يعطيك"**، وهذا هو حال المؤمن في رمضان، كلما زاد رجاؤه فيما عند الله، زاد عطاؤه، وكلما وثق بكرمه، انهمرت عليه الخيرات من حيث لا يحتسب. **شهر رمضان هو** شهر الأمل الكبير الذي يجعل أكثر الناس ذنوبًا يرفعون أعينهم نحو السماء مطمئنين بأن الباب لم يُغلق بعد. الله في رمضان ينادي عباده، يقول لهم: "من يدعوني فأستجيب له؟ من يستغفرني فأغفر له؟"، وكأن الكون كله قد أُعيد ترتيبه ليكون مسرحًا لهذا اللقاء العظيم. **يقول أحد العارفين: "لو كشف الله لنا الحجاب، ورأينا كيف يسوق الأقدار برحمته، لذابت قلوبنا حبًا له"**. **في رمضان**، نقرب من هذه الحقيقة، نبدأ في رؤية آثار الرحمة تحيط بنا، في تيسير الطاعات، في نداء السحر، في دمة تنزل فجأة بلا سبب إلا الشوق، في رجفة القلب عند سماع القرآن.



**هناك لحظات تمرّ على الإنسان في حياته** فيشعر أنه يقترب من شيء عظيم، من معنى عميق يتجاوز إدراكه المحدود. لحظات يتلاشى فيها صخب الدنيا، ويغدو القلب خفيفاً كريشة تحملها رياح الحب الإلهي. تلك اللحظات التي لا يعرفها إلا من ذاق حلاوتها، هي جوهر رمضان. فهو ليس مجرد شهر يُحصى بالأيام، بل هو بابٌ إلى عالمٍ آخر، عالمٍ من السمو، من التجلّي، من الانعتاق من سجون المادة إلى آفاق الروح. رمضان هو زمن العروج، حيث تتخفف الروح من أثقال الجسد، وتصعد في مراقي القرب، تبحث عن الحقيقة، عن النقاء، عن الله. **وفي هذا البحث، ينكشف لها سرٌّ عظيم:** أن الشوق إلى الله هو أصل كل شوق، وأن الظمأ في الدنيا لا يرويه ماء، بل يرويه الارتواء من نهر الأنس به **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى**.

**الشوق إلى الله** ليس شيئاً نكتسبه، بل هو جزءٌ منا، فطرة أصيلة تنبعث كلما هدأت النفس، كلما خفّ الضجيج، كلما ابتعد الإنسان عن مواطن الغفلة. هو توقُّ غير قابل للوصف، يعيشه من صدق في البحث، من ألقى عن كاهله ثقل الشهوات، من تعلّم أن يغمض عينيه عن الدنيا ليرى ما وراءها. كل هذه المعاني التي يسكبها رمضان على القلب تربيته وتزكيه، وتجعل صاحب هذا القلب منارا وقدوة لكل من يريهم.

**وفي عالمٍ يزدحم بالماديات،** حيث تُطلب اللذائذ العاجلة، هناك لذةٌ لا تقارن، ولا تدانيها أي متعة في الدنيا: لذة النظر إلى وجه الله الكريم. هذه اللذة ليست مجرد مكافأة، بل هي ذروة النعيم، لحظة تُمحي فيها الأحزان، ويبهت

كل ما كان يؤلم القلب. حين نرفع أيدينا بهذا الدعاء، فإننا لا نطلب مجرد رؤية، بل نطلب قلبًا قادرًا على الاشتياق، روحًا صافية تتهيأ لهذا اللقاء.

**نحن نسأل الله** أن يجعلنا من أولئك الذين لا تغرهم الدنيا، الذين تضيء قلوبهم بزينة الإيمان، فلا تضلهم الفتن، ولا تكسرهم المصائب.

**اللهم** إنا نسألك لذة النظر إلى وجهك الكريم، والشوق إلى لقائك، في غير ضراء مضرة، ولا فتنة مضلة. **اللهم** زينا بزينة الإيمان، واجعلنا هداة مهتدين.



## رمضان... مدرسة صناعة القرار

**في كل مرة تتردد فيها** أمام فرصة واتتك، تذكر أنك بذلك تفقد شيئاً لن يعود. وقد سبقك إلى هذه التجربة المرة رجل كان يبحث عن عمل، فوجد إعلاناً عن وظيفة، لكنه قال: "ربما هناك من هو أكثر كفاءة مني، سأنتظر إعلاناً آخر". وفاتت عليه فرصة، وبعد أيام، وجد إعلاناً آخر، فقال: "الراتب قليل، ربما أجد أفضل منه"، وفاتت عليه فرصة ثانية، ثم وجد إعلاناً ثالثاً، فقال: "المكان بعيد". وهكذا فاتته الفرصة الثالثة، وهكذا مضت عليه الأيام، كلما جاءت فرصة اختلق لها عذراً، حتى وجد نفسه بعد سنوات لا يزال بلا عمل، بينما كان يمكن لأول قرار حاسم أن يغير مسار حياته.

**كم من أناس جاءت إليهم الفرص** تسعى فتركوها تمر بسلام دون أن يقتنصوها، والفرصة غالباً لا تعود إلى باب من رفضها سلفاً، وكم كانت أبواب الخير مشرعة أمام أناس ولكنهم أغلقوها، ولم يجرؤوا على اتخاذ قرار قبولها والدخول فيها! **وقد قيل:** التردد أكبر عقبة في طريق النجاح، فمن لم يجرؤ على القفز، سيظل واقفاً على الحافة إلى الأبد. **وفي المقابل**، التاريخ مليء بأمثلة لمن حسموا أمرهم فصاروا عظماء. وفي عصرنا، نجد أن رجال الأعمال الناجحين، والقادة الملهمين، والإداريين الأفاضل، وحتى العلماء والمبدعين، جميعهم تميزوا بقدرتهم على اتخاذ قرارات سريعة وحاسمة، بينما كان التردد سبباً في ضياع الكثير من المشاريع والأفكار والطموحات لدى آخرين.

**إن رمضان** مدرسة تربوية عظيمة، وأحد أبرز دروسه هو صناعة القرار الحاسم، حيث يتعلم الإنسان فيه كيف يكون دقيقًا، منضبطًا، وحاسمًا في مواعيده وقراراته. إن الإمساك والإفطار بالثانية لا يعكسان فقط دقة الشريعة الإسلامية، بل يزرعان في النفس البشرية منهجًا راسخًا في الحسم واليقين. هذه الدقة الرمضانية لو امتدت إلى حياتنا اليومية لغيرت مساراتنا وفتحت لنا آفاقًا لم نكن نتخيلها. رمضان يعلمنا أن القرارات لا تؤجل، فلا يمكنك أن تفطر مترددًا بين (الآن أم بعد دقيقة؟)، ولا يمكنك أن تؤخر السحور مترددًا بين (هل آكل أم لا؟) بل هناك دقة صارمة، وهذا ينعكس على الشخصية، فيغرس فيها الثقة بالنفس، ويقتل التردد الذي يهدم الطموح.

**ومما نقل عن نابليون بونابرت قوله:** "التردد يقتل أكثر مما تقتل الأخطاء".

وهذا ملمح خطير، فعدم اتخاذ القرار في الوقت المناسب يتساوى مع ارتكاب الخطأ وقد يفوقه. ورمضان هو موسم الحسم، يضع أمامنا درسًا عظيمًا بأن الحياة لا تنتظر المترددين، ومن أراد النجاح فعليه أن يكون حاسمًا، واثقًا، منضبطًا، كما يفعل تمامًا حين يسمع أذان المغرب، فيتناول ثمرة أو شربة ماء بلا أدنى تردد، لأنه يدرك بيقين أنه الوقت الصحيح. إن التردد عدو صامت، يتسلل إلى حياتنا ليجعلنا نتراجع، نؤجل، نسوّف، ونتخلى عن أحلامنا. ربما لا نشعر بخطورته، لكنه كالماء المتسرب الذي يتخلل الجدران فيخلخل بنيانها، ومن ثم ستكون آيلة للسقوط في أقرب وقت، وكذلك يفعل التردد بالشخصية فهو يضعف بنيانها حتى تنهار أمام أول اختبار. **في المقابل**، يقف اليقين كقوة حاسمة، تمنح الإنسان وضوح الرؤية، وتجعله قادرًا على العبور بثقة في دروب الحياة.

**وفي مدرسة رمضان،** حيث يتجلى الانضباط في أبهى صورته، يتعلم الصائم درسًا عظيمًا: لا مجال للتردد، لا تراجع أمام قرار اتخذته بقناعة، ولا يمكن العبث بالوقت عندما يكون الالتزام دقيقًا حد الثانية. فالإمساك عن الطعام والشراب يبدأ بلحظة محسوبة، والإفطار يأتي في لحظة محددة، بلا اجتهادات ولا تأجيل. هذا النظام الرمضاني ليس مجرد طقس ديني، بل هو تدريب روحي وعقلي على صناعة القرار والحسم، وهو الدرس الذي لو أدركناه بعمق، لتحررنا من قيود التردد التي تعيق تقدمنا في الحياة.

**وتأمل معي هذه الآية التي خاطب الله فيها رسوله ﷺ بقوله: ﴿فَإِذَا عَزَمْتَ**

**فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ [آل عمران: 159]** هذه الآية تجسد جوهر الحسم والثقة بالله بعد اتخاذ القرار المدروس. وهي تتجلى بوضوح في موقف النبي ﷺ يوم أحد. فعندما استشار النبي ﷺ أصحابه في كيفية مواجهة قريش، كان يميل إلى البقاء في المدينة والتحصن بها، لكن غالبية الصحابة، خاصة الشباب الذين لم يشهدوا بدرًا، تحمسوا للخروج لملاقاة العدو في ساحة المعركة. فاستجاب النبي ﷺ لرأيهم ولبس درعه استعدادًا للقتال. لكن بعد أن هدأت الحماسة، شعر بعض الصحابة أنهم ربما تسرعوا، فجاؤوا إلى النبي ﷺ يطلبون منه إعادة النظر في قرار المواجهة خارج المدينة. **وهنا جاء موقف النبي ﷺ الحاسم، فقال لهم: "ما كان لنبي إذا لبس لأمته أن يضعها حتى يحكم الله بينه وبين عدوه".** أخرجه الإمام أحمد وأصحاب السنن وغيرهم بسند صحيح. أي أنه بمجرد اتخاذ القرار بناءً على المشورة، لم يكن من الحكمة أو القيادة أن

يتراجع، بل يجب المضي قدماً مع التوكل على الله.

**هذه الآية سالفه الذكر** ليست مجرد قاعدة قيادية في المعارك، بل هي مبدأ للحياة كلها: بعد التفكير والمشاورة، لا مكان للتردد، بل لا بد من المضي بثبات مع التوكل على الله. لأن التراجع عن القرارات الكبرى قد يسبب ارتباكاً ويؤثر على ثقة الناس بالقائد، ولذلك فإن الثبات بعد اتخاذ القرار المدروس أمر جوهري. **والحكمة تقول:** "إذا لم تتخذ قرارك، فإن الآخرين سيقروون عنك". بمعنى أنك إذا لم تتخذ القرار الواعي المخطط له الذي يوصلك إلى أهدافك، فهذا لا يعني أن الأمر سيبقى بدون قرار، فعدم حسمك للقرار يعني أنك سمحت لقرارات أخرى ستتخذ رغماً عنك وستحكم بك وبمصيرك.

**واتخاذ القرار مسؤولة**، ومن يتخذ القرار عليه أن يتحمل مسؤولية اتخاذ هذا القرار، ولكن هناك من لا يريد تحمل المسؤولية ولذلك يحجم عن اتخاذ القرار، ويترك المجال للآخرين كي يتخذوا القرار نيابة عنه، حتى يتحملوا هم المسؤولية. اتخاذ القرار شجاعة، ودليل على قوة الشخصية، في حال بُني هذا القرار على مقدمات صحيحة ومعلومات دقيقة. **ورأيي** أن الإخفاق في نتائج اتخاذ القرار الصائب، لسبب أو لآخر أفضل من عدم اتخاذ القرار، وقد علمتنا غزوة أحد دروساً ربما تفوق في معانيها ودلالاتها دروس غيرها من الغزوات التي كان النصر فيها حليفاً للمسلمين. إننا أحياناً عندما نتخذ قراراً ما فهذا لا يعني أننا نثق في نجاحه 100٪، ولكن قد يترجح لنا نجاحه بنسب متفاوتة قد تقترب من 100٪ وأحياناً لا تزيد عن 50٪ إلا قليلاً، وأنا أميل إلى أن اتخاذ

القرارات في بعض الأحيان نوع من المغامرة متوقعة العواقب سلبا وإيجابا.

**وبين التهور والتردد في اتخاذ القرار**، يبقى اتخاذ القرار المدروس هو ما يعول عليه في تحديد مستقبل الشخص والمجتمع والأمة، ودعونا -أعزائي القراء- نأخذ نموذجا شعريا من تاريخنا ونحاول تحليله واستخلاص أبرز ما فيه من إيجابيات، **ويتمثل ذلك في بيتين شعريين لسعد بن ناشب الأسدي قال فيهما:**

إِذَا هَمَّ أَلْقَى بَيْنَ عَيْنَيْهِ عِزْمَهُ      وَنَكَّبَ عَنِ ذِكْرِ الْعَوَاقِبِ جَانِبًا  
وَلَمْ يَسْتَشِرْ فِي رَأْيِهِ غَيْرَ نَفْسِهِ      وَلَمْ يَرْضَ إِلَّا قَائِمَ السَّيْفِ صَاحِبًا

**هذان البيتان الشعريان** يصفان شجاعة الرجل المقدم، الذي إذا أراد أمرا، لم يتردد أو يخش العواقب، ولم يستشر أحدا، بل يعتمد على نفسه وحدها، ويتخذ السيف رفيقا لتحقيق هدفه. ورغم أن البعض قد يفهم من هذين البيتين تهورا وغرورا وثقة زائدة بالنفس، وعدم وضع اعتبار للعواقب، وهو واضح تماما من سياق البيتين، إلا أن القائد والتربوي يمكنه مع بعض التهذيب لهذين البيتين أن يغرس في قلوب اتباعه أو من يربيههم صفة الحسم في اتخاذ القرار بعد دراسته بشكل دقيق، بدلا من البقاء في المنطقة الرمادية للتردد، التي لا تصنع إلا شخصيات مهزوزة لا تجرؤ على صناعة قرار أو اتخاذ موقف، بل تنتظر من الآخرين أن يقرروا عنها.

**والأمة العظيمة** - كما قيل - تولد مرتين: مرة حين تُدرك أنها أمة، ومرة حين تُدرك أنها مسؤولة عن صناعة قرار وجودها. ورمضان يُذكر العرب والمسلمين بأن (أمة الحسم) لديهم ليست فردية فحسب، بل هي أمة هوية جماعية، وإذا أردنا

أن نضرب مثلاً لمجتمع يولي اتخاذ القرار أهمية قصوى، فإن أوضح مثال على ذلك هو المجتمع الياباني، فالمعروف عن اليابانيين أنهم يأخذون وقتاً طويلاً في صناعة القرار، ولكنهم سريعون ودقيقون في تنفيذه، وبذلك يعوضون عن الإبطاء في صناعة القرار، بالسرعة في التنفيذ. وبالمقابل، فهناك دول وأفراد كثير لا يكلفون أنفسهم أخذ وقت لصناعة القرار ولا تنفيذه، لأنهم في حقيقة الأمر لا يملكون أي قرار، وليس لديهم إرادة لتنفيذه. **يقول أحد الحكماء:** "من تحير قبل الفعل، كان بعده أكثر حيرة". وهذا ما يعيشه المترددون، فهم يظنون أن التأجيل يمنحهم مزيداً من الوقت، لكنه في الحقيقة يستهلك حياتهم دون أن يشعروا.

**ومن تجاربنا الشخصية،** ولكل إنسان في حياته تجاربه العديدة في مجال اتخاذ القرار، فكم من المرات تهيّبنا اتخاذ القرار، وسوفنا في إنفاذه، وترددنا في إدخاله حيز التنفيذ، وبقينا نراوح مكاننا فيما يخص اتخاذ القرار، نعم، بقينا أياماً وربما أشهراً، وأحياناً استمرينا على ذلك سنيناً، ولكننا اكتشفنا بعد مضي هذا الزمن الطويل أن القرار الذي كان علينا أن نتخذه، ولكننا تخاذلنا أو تراخينا في اتخاذها لم يكن بتلك الصعوبة التي كنا نظنها، ولم يكن بتلك الخطورة التي كنا نخشاها، كم من أعمال توقفت، لأن "قراراً جريئاً" لم يتخذ، وكم من مشاريع أجهضت، لأن "قراراً صائباً" لم يتخذ، وكم من علاقات قطعت، لأن "قراراً حكيماً" لم يتخذ، وكم من مجتمعات ودول بل وأمم ضاعت وتمزقت، لأن "قراراً شجاعاً" لم يتخذ. آه آه...، كم من اختراع ضاع لأن مخترعه انتظر "الوقت المناسب"، وكم من حبّ مات لأن القلب تردد في الاعتراف به للطرف



الآخر، وكم من مشروعٍ تغيّر مساره لأنَّ صاحبه ظلَّ يحلّل المخاطر دون أن يخطو خطوات إلى الأمام!... حسرات يتجرعها المترددون، ويعصّون بناء على نتائجها أصابع الندم، ولكن هيهات، فما مضى فات، وعليك أيها المتردد أن تبدأ من جديد، وأن تحزم أمرك بصدق وإصرار، إن كنت قد فهمت الدرس، كما أن عليك أن تدرك جيداً أن "الجهل طول الزمان عيب"، وهل هناك جهل أفضح من أن يجهل الإنسان القرارات التي كان عليه أن يمضيها حتى يغير مسار حياته؟

**إن الإنسان منذ لحظة ميلاده وحتى مماته، محكوم بالقرارات، بعضها مصيري يغير مجرى حياته، وبعضها بسيط لكنه يبني مع الزمن نمط شخصيته، والفارق الجوهرى بين الناجحين والعاديين ليس في الظروف، بل في طريقة التعامل مع القرارات: هل يواجهها بشجاعة أم يتهرب منها؟ يقول الفيلسوف الدانماركي سورين كيركغور: "الحياة ليست مشكلتك الكبرى، مشكلتك الكبرى هي ترددك في اتخاذ قراراتك". هذه الحقيقة تتجلى في كل تفاصيل الوجود، فمن يؤجل قراراته خوفاً من الخطأ، يعيش أسير الاحتمالات، ومن يحسم أمره، حتى لو أخطأ، فإنه يتعلم، وينمو، ويقرب أكثر من تحقيق ذاته. أيها المتردد: لا تنتظر حتى يُصبح الطريق مُمهّداً.. ابدأ بالسير، وسيظهر لك النور مع كل خطوة.**

**وهنا يأتي دور رمضان** ليكون تدريباً عملياً على اليقين. **فالصائم** لا يحتاج إلى التفكير كل يوم: "هل أصوم اليوم أم لا؟ هل أفطر الآن أم بعد قليل؟" بل هو يمضي بقناعة ويقين، متيقناً من صحة قراره، لأنه يدرك أن التردد هنا لا معنى له.

هذه الروح لو استمرت بعد رمضان، لصنع الإنسان حياته كما يحب، لا كما يملئها عليه التردد والخوف. **وفي المقابل**، نجد أن أكثر الشخصيات تأثيراً في التاريخ هم أولئك الذين امتلكوا القدرة على الحسم، فهذا عمر بن الخطاب **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ**، عندما رأى أن التوسع الإسلامي يحتاج إلى تنظيم إداري، قرر إنشاء الدواوين، ولم يتردد رغم أنها فكرة جديدة على العرب آنذاك، وصلاح الدين الأيوبي عندما أراد استعادة القدس، لم يكن يسأل كل يوم: "هل هذا هو الوقت المناسب؟" بل اتخذ القرار وسار نحوه بقوة.

**التردد ليس مجرد عادة**، بل هو نمط فكري يتسلل إلى العقل، وإذا لم يتم علاجه، فإنه يصبح سلوكاً دائماً. لذلك، يمكن لرمضان أن يكون نقطة تحول لمن يعاني من هذه المشكلة. كيف؟ **والإجابة على ذلك**، تتمثل في تدريب النفس على تمثّل النقاط التالية، وتحويلها إلى مشروع عملي مستمر:

- **الالتزام بالقرارات اليومية**: فالصيام يعلمنا أن القرار الحاسم ليس معقداً، فبمجرد سماعك لصوت المؤذن، تتخذ القرار دون تفكير طويل. حاول أن تنقل هذا الحسم إلى بقية جوانب حياتك.

- **التخلص من عقلية الانتظار**: لا تنتظر "اللحظة المناسبة" خاصة إذا كانت هذه اللحظة المناسبة مفتوحة النهاية، لأن الحياة لن تتوقف حتى تكون أنت مستعداً تماماً. ابدأ، حتى لو شعرت أنك غير جاهز، فالتجربة خير معلم.

- **ممارسة "التصميم العميق"**: اجلس مع نفسك، حدد ما تريده بوضوح، وقرر كيف ستحققه، ثم لا تسمح لأي شك أن يعيدك إلى نقطة الصفر.

- **العيش بروح اليقين:** كما أنك واثق من أن الفجر يعني بداية الصيام، والمغرب يعني الإفطار، كن واثقاً من خطواتك، حتى لو لم تكن كل تفاصيل الطريق واضحة، لكنها بالتأكيد ستتضح، حتى وإن كلفتك بعض الصعوبات، إلا أنها دروس ثمينة، لن تستغني عنها طوال حياتك. والقرار الجريح خيرٌ من التردد المُعافى، كما يقال في المثل.

**يقول باولو كويلو:** "عندما تتخذ قراراً، فإن الكون كله يتآمر لمساعدتك."، ونحن لا نتفق مع الروائي البرازيلي باولو كويلو في لفظة (يتآمر)، بل نشق أن الإنسان الذي يتخذ القرار المدروس ويتوكل على ربه **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى**، فإن الله يمدّه بأسباب العون، ويسخر له في هذا الكون من يعينه، لكن المشكلة أن معظم الناس لا يتخذون قرارات حقيقية، بل يظنون يراوون مكانهم في المساحة الرمادية، بين الفعل واللافعال، بين الرغبة والخوف، ولهذا أتى رمضان، ذلك الشهر الذي تتحدد فيه المواقيت بدقة، ليكون نقطة تحول لمن أراد أن يتحرر من التردد. فكما تحسم أمرك في الصيام والإفطار، احسم أمرك في حياتك، ولا تدع لحظاتك تضيع في الانتظار. الحياة لا تنتظر أحداً، ومن لا يتقدم يتقدم، ويتراجع دون أن يشعر. وفي زمنٍ تلتهم فيه الترددات أحلام النفوس، نرى في رمضان الذي تحدد فيه لحظة الإمساك بدقة تلامس الثواني، ويحدد فيه الإفطار بتوقيت لا يسبقه طعامٌ ولا شراب، نرى فيه تمرينا يومياً على الحسم. إنه ذلك المفتاح السحري الذي يسلمه رمضان للصائمين الصادقين، كي يحرروا إرادتهم من أسر الشك، كما يرسم مصير الأمم بالأفعال لا بالأمانى. إن التردد هو ابنٌ

الخوف من الفشل، وأخو الوهم بأن الانتظار سيُنتج خيارًا مثاليًا! لكن الحقيقة الفلسفية التي يذكرها نيتشه تعلن أن: "الحياة ليست بحثًا عن الذات، بل صناعة لها". فالقرارات وحدها هي التي تُخرج الإنسان من كهف التردد إلى نور الفعل، وبمقدار ما تكون لحظات التردد قصيرة يكون المرء أقرب إلى النصر. و"التردد الطويل يجعل من الفشل عادة."، كما أخبرنا بذلك الفيلسوف أرسطو.

**ولو تأملنا في فلسفة التردد، وتساءلنا لماذا نُفضّل سجن "ماذا لو؟" على فوضى الفعل؟ والإجابة على هذا السؤال تتطلب منا التفكير في مسارين: المسار الأول** هو المسار الذي يختاره المترددون، وهو سجن (ماذا لو؟)، والذي يتبدى في متسلسلة لا نهائية من الاحتمالات: ماذا لو لم ينجح المشروع؟ ماذا لو لم يفهمني الطرف الآخر؟ ماذا لو لم ألتق دعما من أقاربي؟، ماذا لو لم أوفق في مساعي؟ ماذا لو فشلت في الامتحان؟ ماذا لو.....؟ أقولها بكل صراحة: لو وقع ما توقعته فلن تقوم القيامة غدا، هو درس اكتسبته وتجربة خضتها، وندوب ستبقى على جبينك كمحارب شجاع، ثم ستكون أكثر حكمة في اتخاذ القرارات المستقبلية.

**أما المسار الثاني،** فهو مسار فوضى الفعل، فالإقدام لا يعني أن الحلول ستقدم لمتخذ القرار على طبق من ذهب، بل عليه أن يتوقع احتمالات كثيرة تقلل سقف النجاح، ومهما كانت الفوضى التي يمكن أن يثيرها اتخاذ القرار إلا أنها "ملح النجاح"، وعندما تتحول هذه العقبات والصعوبات والتحديات إلى ذكريات في المستقبل سيتذكرها صاحبها الشجاع لا على أنها فوضى، بل على أنها تحديات لذيذة، لم يكن للحياة طعم بدونها.

وعاجز الرأي مضياع لفرصته حتى إذا فات أمرٌ عاتب القدر

**يشير المتنبى في هذا البيت إلى أن من لا يحسن التفكير واتخاذ القرار يضيع** الفرص التي تأتيه، ثم بعد فوات الأوان يعود ليلوم القدر بدلاً من أن يلوم تقصيره وسوء تدبيره. البيت يحمل دعوة إلى حسن التدبير واتخاذ القرارات الحكيمة في الوقت المناسب، بدلاً من إلقاء اللوم على الظروف بعد فوات الأوان. **وكما قال الإمام الشافعي:**

إذا هبَّت رياحُك فاغتنمِها فعُقبى كلُّ خافقةٍ سكونٌ

**إن اليأس سرطان الحياة،** والخوف وقود التردد، وعندما يحاول الإنسان معرفة كل التفاصيل الدقيقة قبل القيام بعمل جديد فإنه يكرس التردد، وعندما يعلي من قيمة تلك التفاصيل فإنه يمارس الخوف، ولذلك فإن المتردد لا يثق بعقله، والخائف لا يثق بقلبه، ولو كانت مخاوفنا حقيقية فلماذا لا يعانينا غيرنا بالدرجة نفسها التي نعانينا نحن؟ وفق تساؤل الأستاذ ياسر حارب. **وبناء على ما سبق يمكن القول:** إن التردد هو الابنُ غير الشرعي للعقل والقلب.. العقل يُريد تحليل كل الاحتمالات، والقلب يُريد اليقين العاطفي، والنتيجة: شلل الإرادة، فالقرار ليس جواباً، بل هو سؤالٌ نَصنعُ له إجاباتنا بالسير، والألف ميل تبدأ بخطوة، و"ونصف الطريق معقم (عتبة) الباب". هل تعلم أن 90٪ من قرارات العظماء التاريخية كانت مبنية على 30٪ من المعلومات فقط؟ الجرأة وحدها هي التي تُحوّل الظنَّ إلى يقين. من راقب الناس مات غماً و"فاز باللذة الجسور"، والانتظار في مقاعد المتفرجين، ومراقبة اللاعبين على أرض الملعب لا يصنع من الإنسان بطلاً رياضياً أو لاعباً محترفاً.

**إن الظلام الذي يعاينه اليأس**، هو أنه يعيش بين الخوف والتردد، وعندها يعيش في مخيلته اليأس الذي يطحن كل فرصة للنجاح، فمخاوفنا طواحين من صنع أنفسنا وأفكارنا المليئة بالسلبية. اليأس المتردد هو الشخص الذي يطفىء المصباح ثم يشكو للآخرين إضاعته للطريق، لا تطفىء المصباح حتى وإن كان زيتة على وشك النفاد، فمعظم الاستدلالات تأتي قبل موت الأمل بلحظات، **قال سبحانه وتعالى: ﴿حَتَّىٰ إِذَا اسْتَيْسَسَ الرُّسُلُ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ قَدْ كُذِبُوا جَاءَهُمْ نَصْرُنَا﴾** [يوسف:110] **وقال جل في علاه: ﴿وَهُوَ الَّذِي يُنَزِّلُ الْغَيْثَ مِنْ بَعْدِ مَا قَنَطُوا وَيَنْشُرُ رَحْمَتَهُ...﴾** [الشورى:28].

**ودعوني** -أيها القراء الأعزاء- أختتم موضوع صناعة القرار، بواحدة من حكم المتنبي الخالدة، الذي يجمع فيها بين اتخاذ القرار والعزيمة على تنفيذه، ويحذر فيها من أن فساد أي رأي أو سقوطه هو التردد، **يقول:**

إذا كنتَ ذا رأيٍ فكن ذا عزيمةٍ      فإنَّ فسادَ الرأي أن تترددا

**يؤكد المتنبي في هذا البيت الشعري** على أن اتخاذ القرار لا يكفي، بل لا بد من العزيمة لتنفيذه، وإلا أصبح الرأي بلا قيمة، **وتلك هي وصية الله جل جلاله لنبيه ﷺ: ﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ﴾** [آل عمران:159]، وتلك والله مرتبة النجاح والفلاح السامية، قرار شجاع يتخذ، وعزيمة ماضية لتنفيذه، وتوكل على الله يراعاه ويعينه، مع رفض تام لتردد قد يفسد كل ذلك.



## رمضان.. رحلة السعي والإنجاز العظيم

**المشي والسعي والمسارعة والسباق والتنافس كلها مصطلحات قرآنية، لها دلالاتها ولها معانيها، وهي مبعوثة في ثنايا القرآن الكريم تستحث الإنسان على الحركة، حركة القدم وحركة القلب والمشاعر، فالمشي للدنيا، وهو كاف لإنجاز مهامها، قال تعالى: ﴿فَأَمْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾ [١٥] ﴿[الملك: 15] أما السعي والمسارعة والسباق والتنافس فهي عند المؤمن الحق هدفا وغاية وقصدا ونية للأخرة حصرا، وأي صرف لها عن غايتها وهدفها يعتبر قلة فقه وعدم توفيق، والآيات القرآنية في هذا السياق كثيرة وسنكتفي بمثال أو مثالين لكل مصطلح، ففي السعي يقول الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى: ﴿وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى﴾ [٣٩] ﴿[النجم: 39]. وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَى لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَئِكَ كَانَ سَعْيُهُمْ مَشْكُورًا﴾ [١٩] ﴿[الإسراء: 19]. وفي المسارعة قال تعالى: ﴿وَسَارِعُوا إِلَى مَعْفَرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ﴾ [١٣٣] ﴿[آل عمران: 133]. وفي المسابقة قال تعالى: ﴿سَابِقُوا إِلَى مَعْفَرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أُعِدَّتْ لِلَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ﴾ [الحديد: 21]. وفي التنافس قال تعالى: ﴿وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَفِسُونَ﴾ [٢٦] ﴿[المطففين: 26]. ودعونا -أعزائي القراء- نقبس بعض الهدايات والمعاني التي تفيضها هذه الآيات القرآنية، وسنقتصر في ذلك على مصطلح "السعي"، ويمكن أن تفهم بقية المصطلحات القرآنية (المسارعة/المسابقة/التنافس) في ضوء مصطلح السعي، فإلى هذه القبسات والهدايات.**

بداية، فالسعي في القرآن ليس مجرد حركة، بل هو كشف لمعنى حقيقة الإنسان، وحقيقة الإنسان أنه خلق ليسعى، والنية والقصد هي من تحدد هدف السعي، فإما أن يكون كائناً يسعى لهدف وغاية، فيتحول سعيه إلى بصمة باقية للروح في هذا الكون، قال الله تعالى مسجلاً للدعوة الخالدة العابرة للزمان والمكان **لأبي الأنبياء إبراهيم الخليل عَلَيْهِ السَّلَامُ: ﴿وَأَجْعَلِ لِي لِسَانَ صِدْقٍ فِي الْآخِرِينَ﴾** [الشعراء: 84]. وإما أن يسعى إلى غير هدف وغاية فتكون العاقبة خساراً مبيناً. **يقول الله: ﴿وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى﴾** [النجم: 39]. وكأن وجودك - أيها الإنسان - لا يتحقق إلا بما تسعى إليه، فأنت في جوهرك لست إلا ذلك الأثر الذي تتركه في طريقك. **والسعي** ليس مجرد أقدام تمضي، بل هو اتجاه الروح، إنه البوصلة التي تحدد مصيرك، **ولذلك كان الجزاء من جنس السعي: ﴿فَأَمَّا مَنْ أَعْطَى وَاتَّقَى﴾** [٥] **﴿وَصَدَقَ بِالْحُسْنَى﴾** [٦] **﴿فَسَنِّيَرُهُ لِلْيُسْرَى﴾** [الليل: 5، 6، 7]. والعطاء سعي والتقوى سعي، وكأن الطريق يُفتح لمن أَرادَه، وكأن الأبواب لا تفتح إلا لمن قرر العبور. وحين يتحدث القرآن عن السعي للأخرة، لا يذكره كحلمٍ أو أمنية، **بل كطريقٍ له شروطه: ﴿وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَى لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَئِكَ كَانَ سَعْيُهُمْ مَشْكُورًا﴾** [الإسراء: 19]. فليس كل من أَراد، أدرك. هناك سعي لا يؤدي إلى شيء، كأنك تطرق باباً لا يُفتح، وهناك سعي تفتح وتتسع له الأبواب من تلقاء نفسها. وكأن الكون لا يمنحك إلا بقدر ما تسعى باتجاهه، بقدر ما تتحرك نحوه، وكأنك لا تملك شيئاً إلا ذلك الأثر الذي تتركه في سعيك ومسيرك.



**لكن السعي ليس واحداً، فالقرآن يقرر: ﴿إِنَّ سَعْيَكُمْ لَشَتَّىٰ﴾ [الليل: 4].** وكان

الكون ساحة لسباق عظيم، البعض يسعى للنور، وآخرون يتبعون السراب، فليس كل ساعٍ يدرك، بل هناك سعيٌ أصيل، وسعيٌ زائف، هناك سعيٌ متصل بالحقيقة، وآخر غارق في الوهم. لكن، هل كل سعيٍّ وصول؟ وهل كل حركة اقتراب؟ بعض السعي هبوط، بعضه دوران في الفراغ، وبعضه اقترابٌ من الضوء. هناك من يسعى إلى بناء روحه، وهناك من يسعى إلى هدمها وخرابها، السعي ليس فعلاً محايداً، إنه موقفٌ من الحقيقة، اختيارٌ عميقٌ بين أن تكون في صعودٍ دائم، أو أن تغرق في التيه. في النهاية، كل إنسان كتابٌ مكتوبٌ بسعيه، وما الحياة إلا صفحات من الركن نحو الحقيقة أو الهروب منها. فأی سعيٍّ تصوغ به قدرك؟ وأي طريق يخطو عليه قلبك؟

**ومن خلال تأملٍ في كثير من الأدبيات المكتوبة والمرئية والمسموعة وجدت أن هناك من يفصل بين الطاعة ومكافأتها، كما يفصل بين المعصية وعقابها، ولا أدري كيف تسللت إلى الضمير المسلم أن عبادة الله مطلوبة لذاتها فقط، دون أن يترتب عليها جزاء في حال القيام بها أو تركها، وكذا الحال مع المعصية في حال اقترافها أو حبس النفس عنها، أقول هنا: لقد دخلت بعض تصورات الشطح الصوفي، فنزعت عن الطاعة ما يترتب عليها من جزاء (مصلحة)، ونزعت عن المعصية ما يترتب عليها من جزاء (مفسدة أو ضرر)، ففقدت العبادة بعض دوافعها الفطرية في النفس الإنسانية، فخفت المسارعة والتسابق إليها، **قال تعالى:****

**﴿أُولَٰئِكَ يَسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَهُمْ لَهَا سَاهُونَ﴾ [المؤمنون: 61]، ﴿سَابِقُوا إِلَىٰ**

مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ ﴿الحديد: 21﴾. ﴿وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ﴾ [آل عمران: 133]. ولا أعتقد أن في قول الله تَبَارَكَ وَتَعَالَىٰ للصحابة رضوان الله عليهم في غزوة أحد: ﴿مِنكُمْ مَّن يُرِيدُ الدُّنْيَا وَمِنْكُمْ مَّن يُرِيدُ الْآخِرَةَ﴾ [آل عمران: 152]. ذما لمصلحة الدنيا والرغبة فيها، بل عاتبهم ربهم لتقديمهم مصلحة الدنيا الصغيرة الفانية على مصلحة الآخرة الكبيرة الباقية، وفي هذا إشارة وتنبية للصحابة كي يدركوا فقهه (الأولويات والموازانات)، وطبيعة الترجيح بين المصالح في حد ذاتها، والمؤمن مطالب بأن يدعو الله دائما، باحثا عن مصلحة الدنيا والآخرة، **مرددا قوله تعالى: ﴿رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾** [البقرة: 201]. **وتأمل** **معى كلمة (حسنة)** تجدها جاءت بنفس اللفظ مع الدنيا ومع الآخرة، وفي هذا إشارة - من وجهة نظري - إلى ارتباط حسنة الدنيا بحسنة الآخرة، وتكاملهما، وصيرورة الأولى إلى الثانية.

**ويخطئ من يظن** أن الإنجاز في رمضان مقتصر على الصيام والقيام، أو على ختم المصحف عدة مرات، فهذه مظاهر الإنجاز، لكنها ليست جوهره. الإنجاز الحقيقي في رمضان هو انتصارك على نفسك، هو قدرتك على الخروج من سجن العادة إلى فضاء الإرادة، من استعباد الهوى إلى حرية العبودية لله. **قال رسول الله ﷺ: "الصيام جنة"** (رواه البخاري ومسلم)، أي أنه درع يحميك، لكن يحميك ممّن؟ من نفسك، من شهواتك، من ضعفك. وهذا هو الإنجاز الأعظم: أن تسيطر أنت على ذاتك، لا أن تسيطر عليك.

**ليلة واحدة يمكن** أن تغير قدرك، تمامًا كما أن قرارًا واحدًا قد يغير حياتك. وكم من إنسان قرر في ليلة القدر أن يتوب، فكان ذلك ميلاده الحقيقي، وكم من قلب كان متصلبًا، فذاب في تلك الساعات، ليولد من جديد. وهذا المعنى يشير إليه ابن القيم في أحد كتبه بالقول: إذا فتح الله لك باب القرب في لحظة، فإنه يعوضك بها سنين طويلة من الحرمان. وهذا هو معنى "ليلة القدر"، أنها لحظة تحوُّل جذري، وليست مجرد "فرصة مؤقتة". الإنجاز الحقيقي في رمضان ليس مجرد الصيام عن الطعام والشراب، وإنما هو انتصار على النفس، وغلبة الهوى، وارتقاء في مدارج العبودية. إنه إنجاز يحرر الإنسان من أثقال المادة، ويدفعه نحو سماء الروح، حتى يجد لذة القرب من الله في كل عمل، وكل دعاء، وكل سجدة.

**ألم يقل رسول الله ﷺ:** "من صام رمضان إيمانًا واحتسابًا غُفر له ما تقدم من ذنبه" (متفق عليه)؟! وقد أدرك الصحابة والسلف الصالح هذا المعنى، فكان رمضان عندهم موسم الإنجازات العظيمة، ليس فقط في العبادة، بل حتى في الفتوحات الكبرى والانتصارات العظيمة. يوم بدر، فتح مكة، معركة عين جالوت، كل ذلك كان في رمضان، وكأن هذا الشهر يصنع أرواحًا لا تعرف الهزيمة، ويخلق رجالًا لا يتوقفون عن السعي والعتاء.

**وإذا كان الإنجاز في العادة يحتاج إلى وقت طويل**، فإن الله برحمته جعل ليلة القدر نموذجًا فريدًا لكرمه، حيث يستطيع العبد أن يحقق في ليلة واحدة ما يعادل "خيرًا من ألف شهر"! وهذه معادلة لا توجد إلا في مدرسة رمضان: إنجاز عظيم في زمن قليل. تصور أن إنسانًا جلس في خلوة مع الله في هذه الليلة،

قلبه خاشع، عينه دامعة، ولسانه يلهج بالدعاء، ثم خرج منها كيوم ولدته أمه! لقد بدأ حياة جديدة، وكأنه وُلد من جديد، فهذا هو المعنى العميق لرمضان، أنه فرصة ثانية، بل فرصة ذهبية، لمن أراد أن يبدأ من جديد.

**والسؤال الذي يطرح نفسه، لماذا ننجح في رمضان، ونكثر من الطاعات، ونتصر على أنفسنا، بينما نفشل في غيره؟ السر في ذلك أن الله خلق الإنسان روحًا وجسدًا، ولما كانت الحياة تغرقنا في الماديات، جاء رمضان ليعيد التوازن، فيُضعف سلطان الجسد بالصيام، ويقوي سلطان الروح بالعبادة، فإذا بالنفس تستعيد طاقتها الحقيقية، وإذا بالإنسان يحقق أعظم إنجازاته في لحظة تحرره من قيود الشهوة والأنانية والغفلة. التحدي الأكبر ليس في أن تنجز في رمضان، بل أن تجعل إنجاز رمضان أسلوب حياة! هل نعبد الله في رمضان فقط، ثم نهجره بعده؟ هل نلتزم بقراءة القرآن في رمضان فقط، ثم نضعه على الرف حتى يأتي رمضان القادم؟ يقول أحد السلف: "بئس القوم لا يعرفون الله إلا في رمضان". فالإنجاز الحقيقي ليس مؤقتًا، بل هو نقطة تحول دائمة، رمضان يثبت لك أنك تستطيع، وأن الإرادة أقوى من العادة، فلماذا تعود بعده إلى ما كنت عليه؟**

**في رمضان تُفتح أبواب الرحمة، ويُصَفَّدُ مردة الشياطين، وتُشرع لنا سبل العودة، وكأن الكون بأسره يقول لنا: هلمّوا إلى الله، فقد نُصب لكم مضممار المسابقة، وجُعلت لكم الجوائز مضاعفة، فاغتنموا الفرصة قبل أن تطوى الصحائف وتُغلق الأبواب. رمضان فرصة لمن تأخر أن يتقدم، ولمن غفل أن يستيقظ، ولمن قصّر أن يستدرك. إنه أعظم دورة تدريبية سنوية تُعطى مجانًا**

لكل راغب في إصلاح ذاته. رمضان هو شهر التصحيح، شهر استعادة الروح لحيويتها، وفرصة ذهبية لتجديد النية والعودة الصادقة. فمن دخله إيماناً واحتساباً، وصامه وقامه خاشعاً متبتلاً، فقد نال مغفرةً تغسل ذنوبه كما يغسل الماء درن الجسد.

**والمنافسة مغروسةٌ في أعماق النفس البشرية، لكن العبرة في أي شيء يتنافس الناس. قال تعالى: ﴿وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَفِسُونَ﴾ [المطففين: 26].** وهذا توجيهٌ قرآنيٌّ بأن التنافس الحقيقي ليس في متاع الدنيا، بل في تحصيل القرب من الله. وقد كان الصحابة يتنافسون في الخير بأروع الصور، **فهذا عمر بن الخطاب رَضِيَ اللهُ عَنْهُ يقول: "أحببتُ أن أسبق أبا بكرٍ يومًا"**، فجاء عمر بنصف ماله، لكنه فوجئ بأن أبا بكر الصديق رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قد أتى بكل ماله! فقال له النبي ﷺ: **"ماذا أبقيت لأهلك؟"** فقال: أبقيتُ لهم الله ورسوله، سنن أبي داود والترمذي والدارمي، وصححه بعض العلماء. هكذا كان سباقهم! لم يكن سباقاً على المكاسب الفانية، بل كان سباقاً إلى الله، إلى الجنة، إلى العطاء، إلى بذل الروح والمال في سبيل الحق.

**وقد مدح الله سبحانه وتعالى أوليائه بقوله: ﴿إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ...﴾ [الأنبياء: 90].** ها هو موسى عَلَيْهِ السَّلَامُ، عندما ناداه ربه قال: **﴿وَعَجِلْتُ إِلَيْكَ رَبِّ لِتَرْضَى﴾ [طه: 84].** فالقلب المؤمن لا ينتظر، ولا يؤجل الطاعات، بل يهرع إلى الله سراعاً. وفي الحديث أن النبي ﷺ سأل الصحابة: **"من أصبح منكم اليوم صائماً؟"** قال أبو بكر: أنا. قال: **"فمن أطعم منكم اليوم**

مسكيناً؟" قال أبو بكر: أنا. قال: "فمن تبع منكم اليوم جنازة؟" قال أبو بكر: أنا. قال: "فمن عاد منكم اليوم مريضاً؟" قال أبو بكر: أنا. فقال النبي ﷺ: "ما اجتمعن في امرئ إلا دخل الجنة" (رواه مسلم). هكذا يكون السباق! المبادرة إلى كل خير، وعدم تفويت أي فرصة للقرب من الله، وهذا هو روح رمضان الحقيقية. وبناء على ما سبق، كيف نكون في صدارة السباق؟ إليك بعض النقاط المهمة:

- **حُسن النية:** فكل عمل يُضاعف بنيته، والمخلص هو السابق في كل مضمار.

- **استثمار الأوقات:** فالدقائق في رمضان ليست كبقية الشهور، فكل لحظة فيها كنزٌ لا يُقدَّر بثمن.

- **تنوُّع القُرَبات:** فالصيام لا يقتصر على الامتناع عن الطعام، بل يتسع ليشمل الصدقة، الإحسان، الدعاء، قيام الليل، برّ الوالدين، وكل عملٍ صالح.

- **مجاهدة النفس:** فمن أراد الفوز لابد أن يجتهد. "ولولا المشقة، ساد الناس كلهم"، فالنجاح في السباق يحتاج إلى عزيمةٍ وصبر.

**إن معرفة الإنسان بذاته لا تكتمل أبداً، حسب وصف (د. عبد الكريم بكار)، فهناك دائماً شيء غامض أو مشكوك فيه، وهذا هو السر في أن رؤيتنا لأنفسنا تظل قابلة للتعديل. والصورة التي نكونها عن أنفسنا قد تكون أهم بكثير من حقيقة أنفسنا، فالعظماء والمبدعون والسباقون من الناس، هم في الأصل أشخاص لا يملكون (صوراً نهائية) لأنفسهم، ولا يمكن أن يحاولوا ذلك،**

وشعارهم الدائم: (إن ما هو أفضل لم يولد بعد). إن "العادات الصالحة التي يزرعها رمضان تُصبح بعد ثلاثين يوماً أشجاراً تظلل عمرك" - كما ذكر أحد العلماء.

**والحياة في مجملها ليست إلا محطة نعدُّ فيها الزاد للرحلة الأبدية. كما قال**

**النبي ﷺ: "كن في الدنيا كأنك غريب أو عابر سبيل"**، رواه الإمام البخاري وغيره، وأخرجه الترمذي وابن ماجه. فالمشي على الأرض يجب أن يكون خُطًى موزونةً نحو الآخرة، كالسفينة التي تبحر في بحر الدنيا، لكن شرعاً مُوجهةً نحو سماء الآخرة. لتتذكر دائماً أن الفائزين الحقيقيين هم من يجعلون مشيهم سعيًا، وسعيهم سباقًا، وسباقهم تنافسًا في مرضاة الرحمن. والمشي في الأرض هو رمز الحياة الدنيا بكل تفاصيلها الزائلة؛ ﴿وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى﴾ [النجم: 39]. **فالسعي هنا ليس مجرد حركة جسد، بل هو معراج قلب.** فيا باغي الخير أقبل! إننا أمام موسمٍ من أعظم مواسم العمر، وسباقٍ لا يُشبهه أي سباق. ليس سباقًا نحو الجوائز الدنيوية الزائلة، ولا تنافسًا على مغنم فانية، بل هو سباق الأرواح نحو النور، تسابقٌ في الخيرات، وتنافسٌ في الطاعات، وصعودٌ في مدارج القرب من الله.



## رمضان: مدرسة التربية القلبية

**في زحام الحياة**، يتحول القلب إلى آلة ميكانيكية تُدير شؤون الجسد بلا وعي، لكن رمضان يأتي كنسيم عليل يُدكّرنا بأن القلب ليس مجرد "مضغعة لحم"، بل هو وعاء الأسرار، ومرآة الروح، وبوابة السماء. هنا، في رحاب الشهر الكريم، ينكسر صخب العالم الخارجي، وتعلو أصواتٌ كانت مُعَيّبة: أنين المحتاجين، همسات الضمير، ودعوات الخاشعين. فكيف يعيد رمضان برمجة القلب؟ وكيف يصبح شهراً لفك شيفرة المشاعر المدفونة تحت ركام العادات؟ ولقلة إدراكنا لمركزية هذه "المضغعة" كما سماها حبيب القلوب صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فإننا نعاملها وكأنها مجرد مضخات لضخ الدم، كأنها أداة وظيفية لا علاقة لها بجوهرنا الحقيقي. لكن رمضان يأتي كل عام كفرصة لإعادة اكتشاف هذا القلب، لا بوصفه عضلة بيولوجية، بل باعتباره البوصلة التي تحدد اتجاه أرواحنا. إنه موسم نزع الأقنعة عن المشاعر، والعودة إلى الفطرة النقية، حيث يصبح القلب هو القائد، لا التقاليد ولا العادات ولا الضغوط الحياتية.

**ولأننا نعيش في عالمٍ يقدّس العقل والمنطق**، ويجعل المشاعر شيئاً هامشياً، مجرد توابع لا قيمة لها، فقد تراجع الاهتمام بالقلب ومشاعره ووجدانياته. لكن الحقيقة التي علينا الاعتراف بها هي أن القلب هو البوصلة الحقيقية، دون أن يعني ذلك الحط من مكانة العقل، فكل منهما قد علم صلواته وتسييحه، ولكن البعض



منا لم يفقه بعد تسييح كل منهما على حدة وتسييحهما متناغمين متكاملين. **القلب** -أيها القراء الأفاضل - هو الذي يدللك على الطريق عندما تتيه بك الدروب. عندما يكون قلبك سليماً، ستعرف أين تجد السلام، وأين تجد الله. **يقول الفيلسوف ليو تولستوي:** "لا تعتمد على العقل وحده، فالقلب يرى أحياناً ما لا يراه العقل" والعكس صحيح أيضاً، ورمضان هو ذلك الوقت من العام الذي يسمح لنا بأن نرى بقلوبنا، لا بأعيننا فقط. إنه فرصة لاكتشاف الطريق إلى الله، لا عبر الحجج العقلية، بل عبر التجربة الروحية العميقة. كما أن هناك اعتقاداً شائعاً لدى البعض مفاده أن القوة تكمن في صلابة المشاعر، في القدرة على كتمان التأثر والبكاء، في تحمل الحياة بلا انكسار. لكن الحقيقة أن القوة الحقيقية تكمن في العمق، في القدرة على الإحساس الصادق. من لا يبكي خشيةً من الله، من لا تهزه كلمة طيبة، من لا يشعر بحزن عميق لرؤية فقير في الشارع، هو شخص لم يفقد قلبه فحسب، بل فقد جزءاً من إنسانيته.

**يحكى أن الإمام الحسن البصري** كان يوماً جالساً مع طلابه، فسأله أحدهم: "يا إمام، أشعر أن قلبي قاسٍ، فما العمل؟" فأجابه: "أذبه بالذكر، وأنقه بالبكاء، وأحيه بذكر الآخرة". وكان القلب مثل الأرض، يحتاج إلى ماء الذكر، وحرارة التوبة، وهواء الطاعات ليعود إلى الحياة. أو كأن القلب بغير الله غريبٌ حتى في موطنه، ضائعٌ حتى وسط أهله. كم من مرة شعرنا بهذا الضياع دون أن ندرك سببه؟ كم مرة حاولنا ملء الفراغ الداخلي باستهلاك مزيد من المتع السطحية، فلم نزد إلا عطشاً؟ ثم يأتي رمضان كواحة فيحاء وسط صحراء الحياة القاحلة،

لنكتشف أن هذا القلب لم يكن بحاجة إلى ضجيج الدنيا، بل كان يحتاج إلى السكون. كأن المعادلة التي ينجو بها الإنسان هي معادلة تجمع بين عقل يبحث عن الدليل ليقنع وقلب يتطلع إلى اليقين ليطمئن، فإذا غاب العقل حضرت الخرافة، وإذا غاب القلب امتد بساط التصحر والجفاف.

**إن في أعماقنا جميعاً قلباً نقياً**، فطرةً صافية، إحساسٌ أصيلٌ بالحقيقة، ولكن تراكت عليها الأتربة، طبقاتٌ من اللهو والغفلة والانشغال بالماديات، حتى صار القلب كمرآة مطموسة لا تعكس النور. الإنسان لا يولد قاسياً، بل يُعلّم القسوة، ولا يولد شاردًا، بل تضلله الطرق المتعرجة للحياة. رمضان موسم لجلاء القلب، وغسيل المشاعر، وتصحيح المسار. حين تصوم، تتخفف من كثافة الجسد، فتشعر بروحك لأول مرة منذ زمن. حين تقوم الليل، تنصت إلى صوت داخلي لم تعتد سماعه. حين تبكي وأنت تردد دعاءً بسيطاً، تدرك أن هناك شيئاً في داخلك قد استيقظ. إنه قلبك الذي كان في غيبوبة، والآن عاد إلى الحياة. لكن، كيف تتراكم هذه القسوة؟ إنها ليست وليدة اللحظة، بل هي نتيجة سنواتٍ من الاعتياد على العيش دون استماعٍ لصوت القلب. حين نرى فقيراً ولا نهتز، حين نسمع آيةً ولا نقشعر، حين نصلّي بلا روح، وحين نأكل بلا امتنان، ونحيا بلا وعي.

**من أعظم دروس رمضان التربوية** أن الرحمة دواء القسوة، وأن العطاء شفاءً للأناية. لهذا، يُكثر الناس في رمضان من الصدقات، لا لأنها عادة، بل لأنها علاجٌ خفيٌّ للقلب. **النبى ﷺ** كان أجود الناس، وكان أجود ما يكون في

رمضان، كأنما يعلمنا أن العطاء ليس فقط إحساناً للغير، بل هو عملية شفاءٍ داخلية. حين تعطي، فإنك في الحقيقة تستعيد جزءاً من إنسانيتك. رمضان رحلةٌ نحو الداخل، نحو القلب. إنه تذكيرٌ بأن القوة ليست في الصلابة، بل في اللين، وأن الحكمة ليست في كثرة الكلام، بل في عمق الشعور، وأن الإنسان ليس جسداً يمشي، بل روحٌ تبحث عن طريقها.

**وإذا كان رمضان مدرسةً للقلب، فما الدرس الأكبر الذي نتعلمه؟ الجواب عند الحكيم ابن القيم: "القلب كالزرع، إن لم يُسَقِّ بماء المحبة مات". لذا، لا تكتمل فوائد رمضان إلا بحراستنا لقلوبنا:**

- **بالذكر:** الذي يشبه الماء الذي يغسل الصداً.

- **بالصدقة:** التي تشبه الشمس التي تنمي الخير.

- **بالتفكير:** الذي يشبه الهواء الذي ينعش الروح. كتب ابن القيم في نصٍ بديعٍ من جملة نصوصه البديعة يقول: "من أراد أن يعرف محل قلبه من الله، فلينظر إلى محل الله في قلبه". فالصائم يكتشف في رمضان أن قلبه ميزان: إما أن يميل إلى دنيا تأكله، أو يميل إلى سماء تغذيه.

**ولخطورة ثبات القلب وأهميته في حياة الإنسان كان المعصوم صلى الله عليه وآله، يكثر**

من الدعاء بالثبات على الدين، **فعن** أنس بن مالك **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ** قال: كان رسولُ الله صلى الله عليه وآله يكثر أن يقول: "يا مقلبَ القلوبِ ثبَّتْ قلبي على دينك". فقلت: يا نبيَّ الله، آمناً بك وبما جئتَ به، فهل تخافُ علينا؟ قال: نعم، "إن القلوبَ بينَ إصبعينِ

من أصابع الله يُقلِّبها كيف يشاء". رواه الترمذي وأحمد. وهذا الدعاء النبوي يحتاج إليه كل مسلم، في كل لحظة، حتى يلقي ربه، مهما كان هذا المسلم صالحاً نقياً، ومهما كان براً تقياً؛ لأن القلوب تتقلب؛ **كما قال الشاعر:**

قد سُمِّي القلب قلباً من قلبه      فاحذر على القلب من قلبٍ وتحويل

**ولأن الأعمال بالخواتيم**، ولا يدري العبد بماذا يُختم له؟ فقد جاء القرآن الكريم بالأدعية الجامعة التي يسأل المؤمن فيها ربه الثبات والهداية وعدم الزيغ، **قال تعالى:** ﴿رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ [آل عمران: 8].

وقد ركّز القرآن الكريم على موضوع الثبات، من خلال تركيزه على ثبات ثلاثة أعضاء في الإنسان، **أولها** "ثبات القلب"، **وثانيها** "ثبات اللسان" بالقول الصائب، **وثالثها** "ثبات الأقدام" على طريق الحق، وأخبرنا عن عدة نماذج ثبتت قلوبهم وربط الله عليها، وقد كانوا في لحظات شدة وكرب، فتحدث القرآن الكريم عن النبي ﷺ وصحابته رضوان الله عليهم في غزوة بدر فقال: ﴿وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ﴾ [الأنفال: 11]. **وتحدث عن فنية أهل الكهف فقال:** ﴿وَرَبَطْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ إِذْ قَامُوا فَقَالُوا رَبُّنَا رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ لَنْ نَدْعُوَ مِنْ دُونِهِ إِلَّا هَا ظَنَنَّا أَنْ لَنَا شَطَطًا﴾ [الكهف: 14]. **وتحدث عن أم موسى فقال:** ﴿وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَى فَرِغًا إِنْ كَادَتْ لَتُبْدِي بِهِ لَوْلَا أَنْ رَبَطْنَا عَلَى قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ﴾ [التقصص: 10].

**وتأمل معي** -عزيزي القارئ الكريم - **قوله تعالى:** ﴿الَّذِينَ ضَلَّ سَعِيَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا﴾ [الكهف: 104]. فهو لاء عملوا على تحسين الفروع ونسوا الأصل فلا بد من إصلاح الباطن حتى ننجني الثمار الحلوة فلأخلاق الباطنة أهمية بالغة في حياة الإنسان؛ لما لها من أثر كبير في سلوكه وما يصدر عنه من أفعال، ولأنَّ سلوك الإنسان موافق لما هو مستقر في نفسه من معان وصفات، فكل صفة تظهر في القلب يظهر أثرها على الجوارح، فأفعال الإنسان موصولة دائماً بما في نفسه من معان وصفات صلة فروع الشجرة بجذورها الضاربة في باطن الأرض. **وعليه يمكن القول:** إن صلاح أفعال الإنسان مرتبط بصلاح قلبه؛ لأنَّ الفرع بأصله؛ فإذا صلح الأصل صلح الفرع، وإذا فسد الأصل فسد الفرع.

**واطمئنان القلب** مرتبط بأسباب كثيرة لعل أعلاها وأسمىها ذكر الله وتعلق القلب به سبحانه، ولكن عامل الأمان والاستقرار في حياة الإنسان (في جميع الجوانب النفسية والاقتصادية والاجتماعية...)، يجعل الإنسان أكثر استقراراً وطمأنينة، **قال تعالى:** ﴿الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ﴾ [قريش: 4]. **أقول أخيراً** لماذا لا نجعل من صلاح القلوب صلاح للحال، ولو لم يكن كاملاً ومن الجميع، إلا أنه سيصنع فارقاً كبيراً للحياة، يعود بالمقابل على القلوب اطمئناناً واستقراراً.

**وليس السجود هيئة إنما السجود معراج العارفين**، السجدة التي يحضر فيها قلبك لا ترفع منها رأسك حتى تسدَّ "جوع" روحك تلك الأسرار التي في

صدرك انثرها على سجادتك. لو عرفتَ من تعبُد!! لاشتقت أن تسجد، في السجود أنت في نظر الناس تهبط، ولكنك في الحقيقة تصعد. اللهم ارزقنا سجود القلب مع الجسد، فإن القلب إذا سجد اقترب وارتفع، قال تعالى: ﴿وَأَسْجُدْ وَاقْتَرِبْ﴾ [العلق: 19].

**ملاحظة:** لمن أراد أن يستزيد في موضوع القلب فعليه الرجوع إلى كتاب لنا صدر قبل مدة من الزمن بعنوان: (اطمئنان قلب)، موجود منه نسخة على شبكة الانترنت.



## الصيام: انتصار الإرادة على الغريزة

**الإنسان في عبودية الله على ثلاث مراتب**، وفق تصنيف الدكتور علي مذكور: **المرتبة الأولى**: هو مرتبة عبودية الإنسان لله خضوعاً لقانون الفطرة، وانقياداً لعهد الله وميثاقه الذي أخذه على بني آدم وهم بعد في ظهر الغيب السحيق حين سألهم: ﴿أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ؟﴾ فاعترفوا له بالربوبية وأقروا له بالوحدانية ﴿قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا﴾.

**إن هذه الرتبة من العبودية** قد لا يختلف فيها الإنسان عن الحيوان الذي لا يعقل، والشجر الذي لا يتحرك، والملائكة الذين لا يعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يؤمرون. والإنسان على هذه الدرجة من العبودية لا يمتاز عن غيره من المخلوقات. وهذه هي درجة العبودية التي يمكن أن نسميها عبودية الفطرة.

**المرتبة الثانية** من عبودية الإنسان لله: هي تلك التي يستخدم الإنسان فيها ما منحه الله من قوى الإدراك الظاهرة والباطنة في معرفة الله وعبادته، فالإنسان حين يستخدم عقله وقلبه وسمعه وبصره وعلمه في تدبر آيات الله ومنهجه المنزل في كتابه وفي سنة رسوله ﷺ وفي كتاب الكون المفتوح، حينها يصل من كل ذلك إلى معنى العبودية المقصودة، القائمة على العلم، وحرية الإرادة والاختيار التي خص الله بها الإنسان دون غيره من المخلوقات.

**المرتبة الثالثة**: وهي تلك التي يستخدم فيها الإنسان قواه المدركة الواعية

وعلمه وحرسته في الاختيار، ويستخدم كل قواه ومواهبه في عبادة غير الله! فالإنسان في هذه الدرجة يفقد شرف التفوق على سائر المخلوقات، بل يصبح أخطأ مكانة وأسوأ شأنًا من الحيوانات، **قال تعالى:** ﴿إِنَّ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلَّ هُمْ أَضَلُّ﴾ [الفرقان: 44].

**أما مبدأ التكريم** فيقتضي بأن الإنسان يحتل أعلى السلم بين المخلوقات شرفًا ونبلا، بحكم صلة العبودية الاختيارية التي تربطه بالخالق: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾ [الإسراء: 70]. كما يقتضي مبدأ التكريم أن ما سوى الإنسان من مخلوقات أرضية خادمة له ومسخرة لمنفعته: **قال تعالى:** ﴿وَسَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُ﴾ [الجاثية: 13]. وطبقا لمبدأ التكريم فإن الإنسان غاية بالمقارنة مع ما سواه من مخلوقات. ويتفرع عن ذلك منع استعمال الإنسان وسيلة، وحق الإنسان في استعمال المخلوقات الأخرى وسائل، لتحقيق مصالحه وإثراء ذاته، ضمن الحدود الأخلاقية والتشريعية التي رسمها الخالق له.

**وتروي لنا كتب الحكمة قصة أحد الحكماء حين سُئل:** "كيف أصبحت سيد نفسك؟" فقال: "كلما اشتهيت شيئاً بشدة، أخرت الحصول عليه، حتى أدركت أنني لا أحتاجه بقدر ما كنت أظن". **وهكذا، في الصيام، ندرك أننا لا نموت إن لم نأكل، ولا نضعف إن صبرنا، بل العكس:** نزداد قوة، نكتشف أن إرادتنا أقوى من داعي الغريزة والحاجة. **وإضافة إلى قاعدة الحكيم السابقة،** يمكن أن نعزها بهذه النصيحة العابرة للزمن التي قالها أحد الحكماء مخاطباً



ابنه الذي رأى أنه حاد عن طريق النبلاء:

**أفكلما** اشتهيت اشتريت؟ فمتى تتعلم الصبر؟

**أفكلما** خلوت عصيت؟ فمتى تتعلم التقوى؟

**أفكلما** تعبت استرحت؟ فمتى تتعلم المقاومة؟

**أفكلما** يسر الله لك تماديت؟ فمتى تبدأ التوبة؟

**ومما يجب أن ندركه في هذا السياق**، هو أن هناك فرقا دقيقا لكنه جوهري بين من يُحرم من الطعام إجبارا ومن يختار أن يمتنع عنه بإرادته الحرة. الأول يعيش تجربة فقد قسرية إجبارية، يتذوق فيها مرارة الحاجة والحرمان، أما الثاني فهو سيد اختياره، يقرر بكامل وعيه أن يتجاوز حاجته الأساسية ليبلغ ما هو أسمى من مجرد الإشباع المادي. الصيام هو تدريب على أن تكون أنت المتحكم، أن تقول "لا" حتى حين تكون "نعم" متاحة، أن تثبت لنفسك أنك تملك الإرادة للسيطرة على ذاتك. هذه الفكرة ليست مجرد انضباط جسدي، بل هي رؤية أعمق للحياة: أننا لسنا مجرد مفعول بهم، بل نحن فاعلون، قادرون على أن نرسم مساراتنا لا أن نُساق إليها. حين تصوم، فأنت تمارس حريتك الحقيقية، لأن الحرية ليست في فعل كل شيء، بل في القدرة على ضبط نفسك حين يكون ذلك ضرورياً.

**والصيام هو** أعظم تمثيل لمعركة الإنسان مع نفسه، ففيه يواجه رغباته الأساسية لكنه لا يقمعها، بل يعيد ترتيب علاقتها به. إنها ليست معركة ضد

الجسد، بل هي معركة من أجل تصفية الروح، تمامًا كما قال الإمام الغزالي: "من لم يستطع ضبط نفسه في شهوة البطن، لم يستطع ضبطها في غيرها". وهناك **حكمة يابانية تقول: إن "السيطرة على الآخرين قوة، لكن السيطرة على النفس هي القوة العظمى"**. والصيام هو هذا الاختبار اليومي للقوة العظمى، القوة التي لا تحتاج إلى استعراض، لكنها تعكس جوهر الإنسان الحر. فحين تختار أن تمتنع، وأنت قادر على أن تأكل، فأنت في الحقيقة تؤكد أنك أنت سيد نفسك، أنك لست مجرد تابع لغرائزك ورغباتك، بل أنت من يقودها ويوجهها. إن هذا المعنى هو الذي يجعل الصيام تجربة روحية بامتياز، فهو ليس مجرد عادة روتينية، بل فلسفة عميقة في الانضباط الذاتي.

**يقول الفيلسوف فريدريك نيتشه: "من لم يتعلم السيطرة على نفسه، سيقى عبداً للأشياء من حوله"**. وكلامه صحيح، وهذا بالضبط ما يمنحنا إياه الصيام: التحرر من العبودية الخفية، تلك التي لا نراها لكنها تقيدنا في كل لحظة، عبودية العادة، والحاجة، والتلقائية، والانجراف خلف الرغبة دون وعي أو سيطرة. نحن كثيراً ما نفهم الحرية بطريقة سطحية: أن تفعل ما تريد، متى شئت، بلا قيود. لكن الحقيقة، هي أن "الحرية الحقيقية لا تكون إلا عبر الانضباط". والصيام هو أعظم تدريب على هذا المعنى؛ إنه ليس مجرد تقييد للصائم عن الطعام والشراب، بل هو ترويض للنفس، وتعليم لها أن الحرية ليست في إشباع كل نداء للجسد، بل في القدرة على توجيه هذه النداءات وضبطها.

**والمأمل في حال الإنسان حين يمتنع عن الطعام والشراب أثناء صيامه، فإنه**

يمر بتحويلات نفسية عميقة. في البداية، هناك مقاومة، ثم تأقلم، ثم لحظة إدراك، وفي هذه الحالة يكون لسان حاله: أنا لست جسدي فقط، أنا شيء أعمق، وأقدر، وأكثر تحكماً. هذه اللحظة من الوعي الذاتي هي من أسمى فوائد الصيام، لأنها تذكر الإنسان بحقيقته، بأنه ليس مجرد كائن يستهلك الطعام ويبحث عن اللذة، بل هو كيان يمتلك القدرة على إعادة تعريف علاقته بكل شيء حوله، حتى بأبسط احتياجاته. وهذا هو جوهر التربية الروحية: أن تتعلم كيف تكون أقوى من عاداتك، كيف تعيش لا كمن يُساق في الحياة، بل كمن يقودها بوعي كامل.

**يقول الطبيب النفسي فيكتور فرانكل، الناجي من معسكرات الاعتقال النازية:** "بين المثير والاستجابة، هناك مساحة... وفي تلك المساحة تكمن حريتنا". الصيام هو تلك المساحة المتسعة، حيث تختبر إرادتك أن تقول "لا" للجوع، رغم أن كل خلايا جسدك تصرخ "نعم". إنه تمرين على امتلاك تلك المسافة التي تحدث عنها فرانكل، حيث لا تكون عبداً لغرائزك، بل سيداً لقراراتك.

"فلا يمكننا اختيار ظروفنا الخارجية، لكننا دوماً نختار رد فعلنا تجاهها". الصائم يختار ألا يكون رد فعله تلقائياً نحو الطعام أو الشراب أو الجماع، بل يتأني، ويُعلي من سلطان العقل. وهذه إحدى الأفكار الملهمة في هذا السياق، وهو ما أكده الفيلسوف التربوي إدغار موران من أن التحدي الأكبر للتعليم هو تعليم الإنسان كيف يُدير تناقضاته، **والصيام نموذج عملي لهذا الإدارة من خلال:**

- **تعليم الضبط الذاتي:** كما في تجربة "العقل الرشيق"، حيث يتعلم الصائم أن يتجاوز "التفكير السريع" (الاندفاع للأكل أو الشرب أو الجماع) إلى "التفكير البطيء" (التأمل في المعنى).

- **تربية التعاطف:** حين يذكر الجوع الصائم بمن يجوعون قسراً، يتحول الصوم إلى درسٍ في الذكاء الأخلاقي.

- **بناء المرونة النفسية:** الصوم يُشبه تدريبات "الصلابة الذهنية" في علم النفس الرياضي، حيث تتعلم أن الألم المؤقت يولد قوة دائمة، أو كما نقول في أمثالنا المتداولة: "الضربة التي ما تكسرك تقويك".

**عزيزي القارئ الكريم،** الصيام هو أكثر من طقس سنوي؛ إنه بيان تحرير يوقِّعه الصائم بدم القلب لا الحبر. **إنه يقول للعالم:**

- **أنا لست عبداً لساعة الطعام والشراب والجماع.**

- **أنا لست ضحيةً لثقافة الاستهلاك.**

- **أنا لست رقماً في معادلة العرض والطلب.**

هكذا يتحول الصوم إلى فن من فنون الحياة، الذي يعني فيما يعني: "التمرد الأبدي ضد العبث" كما يقول أحدهم. وإن كان هربرت ماركوز يحذر من أن المجتمعات الاستهلاكية تخلق "عبداً سعداء"، فإن الصائم يصرخ: "أنا لست عبداً... حتى لو بدوت سعيداً!". ولو اطلعت على كتاب "العبودية المختارة" لمؤلف اسمه "لابواسيه" لرأيت العجب العجاب من قصص

العبودية المختارة، أو العبد السعيد كما سماه هربرت.

**وأخيرا يمكن القول** وفق تعبير الدكتور سعيد إسماعيل علي أن التربية ليست " شيكا" على بياض، وإنما لابد لها من رصيد، فما هو هذا الرصيد الذي يتيح لفعل التربية أن يفعل ويحرك وينمى ويعلو؟ إن الفعل التربوي يقوم بالضرورة على "إرادة"، باعتبارها هي القوة المحركة، والإرادة لا تستطيع أن تمارس فعلها الإيجابي على طريق البناء والتقدم، إلا إذا كانت حرة، ولا تكون حرة إلا إذا توجهت إلى هذا الفعل بالعقل والتفكير، بعكس أي حيوان أو طائر، عندما يرى ما يريده من طعام أو ماء، يسارع إلى المصدر ليأخذ حاجته منه، لا بإرادة، وإنما "بغريزة"، أو دافع الفطرة، حيث "برمجه" الخالق **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى** على ذلك، لكن الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يملك "الاختيار"، ويملك وسيلة التحقيق، ويملك وقت الاختيار، ومدته، وشكله، وترتيبه، يهدى العقل ونور التفكير.



## رمضان: مدرسة الصبر والتريث

هناك قصة يابانية قديمة تحكي عن شاب ذهب إلى معلم فنون القتال وسأله: "كم من الوقت أحتاج لأصبح سيدًا في هذا الفن؟" فأجابه المعلم: "عشر سنوات". فقال الشاب: "وماذا لو تدربت بجهد مضاعف؟" فرد المعلم: "عشرون سنة". اندهش الشاب وسأل: "وكيف يكون ذلك؟" فقال المعلم: "لأن استعجالك يبعدك عن الحكمة". هذا الدرس العميق يلخص ما يفعله بنا رمضان. إنه دعوة للبطء، لا كنوع من التأخير، بل كطريقة للوجود، كطريقة لإعادة بناء علاقتنا بالزمن، لفهم أن بعض الأشياء لا تأتي أسرع لمجرد أننا أردنا ذلك، بل تأتي عندما ننضج لاستقبالها. وكم نردد المثل القائل: "من عاجل أبطأ" و"في العجلة الندامة وفي التأنى السلامة"، وعندما سئل أحدهم لماذا تأخرت أجاب: "استعجلت". وفي أسطورة يمنية مشهورة أن البومة استعجلت وطلبت قطع منقارها قبل بقية الطيور، مما جعلها وحدها تتحمل هذه العاقبة بينما نجت بقية الطيور، ولهذا يشبه الناس الشخص المستعجل جدا "بأم سلم"، يعني البومة، ويقولون له: "أنت مثل أم سلم عاجلت لوما قطعوا مزقرك" والمزقرق هنا يعني المنقار.

وفي قصة نبي الله يوسف عَلَيْهِ السَّلَامُ مثال رائع على هذا، فعندما رُمي في البئر، ثم بيع عبداً، ثم سُجن ظلماً، لم يكن يعلم أن كل هذا كان جزءاً من طريقه

ليصبح وزيراً على خزائن مصر. لو استسلم لليأس أو استعجل الخلاص، لما وصل إلى المجد الذي كُتب له. الحياة لا تعطيك ثمارها فوراً، بل تطلب منك الصبر، والتصبر، والإيمان بأن كل شيء يحدث في وقته المناسب.

**أما في عالمنا السريع**، فقد أصبحنا نستهلك الزمن بدلاً من أن نعيشه. نقف أمام الميكروويف نراقب الثواني تعدو، نشعر بالملل إذا تأخر تحميل الصفحة، لا نمنح للأشياء وقتها الطبيعي. لكن في رمضان، نعود إلى زمن أكثر هدوءاً، أكثر سكينه. نأكل ببطء، نصلي بروية، نتأمل الحياة بعيداً عن عجلة السباق. **يقول جبران خليل جبران:** "في البطء تجد روحك، وفي السرعة تفقدها"، وهذا ما يمنحنا إياه رمضان. إنسان العصر الحديث فقد نفسه في زحمة السرعة، في دوامة الإنجاز المستمر، لكن الصيام يبطئه قليلاً، يعيده إلى ذاته، يهمس في أذنه: تمهّل، لا بأس أن تنتظر، فبعض الأشياء لا تُدرك إلا حين تمنحها وقتها.

**وفي التراث العربي**، يُحكى أن فارساً أراد الفوز بسباق الخيل، فاندفع بسرعة جنونية، لكن جواده سقط من الإرهاق قبل النهاية. بينما الفارس الذي اختار الإيقاع المتزن، وصل إلى نهاية السباق مبتسماً. رمضان يذكرنا بأن "الفوز" الحقيقي ليس في قطع المسافة، بل في وعي الخطوات. وهذا هو ما حذر منه النبي ﷺ، بقوله في حال المستعجل (والحديث ضعيف): "فإن المُنبِتَّ لا أرضا قطع، ولا ظهرا أبقى".

**نحن نعيش في زمن السرعة**، حيث كل شيء يحدث الآن وفوراً، حيث نفقد صبرنا إن تأخر تحميل صفحة ويب لبضع ثوانٍ، حيث نريد النتائج قبل أن نمر

بالرحلة. لكن رمضان يعيد إلينا قيمة البطء. إنه يقول لك: انتظر. جُع قليلاً. تحمّل العطش. عش اللحظة قبل أن تنتقل لما بعدها. حين تصوم، فأنت تتعلم كيف تتباطأ، كيف تترك للحظة حقها الكامل، كيف تستعيد علاقتك بالزمن بعيداً عن هوس الإنجاز اللحظي. البطء ليس ضعفاً، بل هو فن العيش بوعي، وهو ما نساها وسط حياتنا السريعة. رمضان هو هذا التذكير الجميل بأن بعض الأشياء لا تُدرك إلا حين نمنحها وقتها، وأن المعاني العميقة تحتاج إلى انتظار، مثلما يحتاج التمر إلى أن ينضج على الشجر قبل أن يكون صالحاً للأكل. ومع هذا نحن في عصر لم تعد السرعة مجرد خيارٍ تقني وحسب، بل تحولت إلى "دين" جديد -والعياذ بالله- تُقاس به قيمة الإنسان. نحن نعيش في زمنٍ يُقدّس "اللائنتظار"، حتى صار التأمل في لحظة شروق الشمس أو غروبها ضرباً من الترف الفكري.

**وفي عالمنا المعاصر**، صارت السرعة هي سيدة الموقف. نريد كل شيء الآن وفوراً: وجبات سريعة، رسائل فورية، نتائج فورية، وحتى النجاح أصبح يقاس بالإنجازات السريعة. أصبح الصبر عملة نادرة، وأصبح الانتظار اختباراً قاسياً نرسب فيه جميعاً، إلا من رحم الله، وقليل ما هم. لكن وسط هذا الهوس بالسرعة، يأتي رمضان كدعوة هادئة للبطء، كنافذة نطل منها على إيقاع مختلف للحياة، حيث نعيد اكتشاف الزمن بقيمته الحقيقية. الحياة الحديثة جعلتنا أسرى السرعة دون أن نشعر. نحسب أن الإنجاز هو مراكمة المهام بسرعة، وأن السعادة تكمن في قطف الثمار فوراً، لكننا نكتشف في النهاية أننا نلهث، دون أن



نتذوق طعم الحياة حقاً. السرعة تجعلنا نستهلك الأشياء، بينما البطء يجعلنا ندركها. في عالم يلهث خلف "الآن"، حيث تحولت اللحظات إلى وحدات إنتاج، والزمن إلى سلعة تُستنزف، نجد أنفسنا أسرى لهوس السرعة. شبكات الاتصال فائقة السرعة، ووجبات الطعام السريع، وحتى العلاقات الإنسانية التي صارت "مضغوطة" في رسائل نصية مختصرة... كل شيء يصرخ: "أسرع! لا وقت للانتظار!". لكن رمضان يأتي كصوت حكيم يهمس في أذن البشرية: "تمهل، فالحياة ليست سباقاً".

**وفوق هذا وذاك**، فالسرعة تعني السطحية، وهي ضد الحكمة، وضد الوعي، وضد الاندهاش، وضد الاستمتاع بالتفاصيل، وضد تزكية النفس، وضد الخشوع والسكينة، بينما البطء يمنحنا العمق. تأمل شروق الشمس، إنه لا يحدث فجأة، بل يتسلل النور شيئاً فشيئاً، وكأن الكون يعلمنا أن الجمال يحتاج إلى وقت كي يتجلى. الأشجار لا تنمو بين ليلة وضحاها، بل تحتاج إلى سنوات لتثمر. الماء لا ينحت الصخر بالقوة، بل بالصبر. كذلك الإنسان، لا يزهر روحه ولا تنضج حكمته إلا حين يتعلم فنّ البطء، وكم نردد المثل الذي نوجهه لأي شخص مستعجل، حيث نقول له: (تمهل، ما عمروا صنعاء في يوم). حتى "الطبيعة لا تستعجل، ومع ذلك يتم كل شيء في أوانه". وكل شيء في أوانه حلو، ومن استعجل الشيء قبل أوانه عوقب بحرمانه، وهذا ما يفعله رمضان، فهو يعيد إلينا هذا الإيقاع الطبيعي، يبطل حركتنا، لا لكي يعطلنا، بل ليجعلنا أكثر وعياً، أكثر اتصالاً بذواتنا، أكثر قدرة على رؤية الجمال في تفاصيل الحياة الصغيرة.

**وفي الغرب، ظهر مؤخرًا مفهوم "حركة البطء" (Slow Movement)، وهي** فلسفة تدعو الناس إلى تقليل السرعة، والعيش بإيقاع أكثر هدوءًا. في الطعام، وفي العمل، وفي الحياة اليومية. لكن الإسلام سبقهم إلى ذلك، فقد جاء رمضان ليكون تجربة سنوية تعلّمنا هذا الدرس، تجربة تدعونا إلى التريث، إلى التأمل، إلى تذوق الحياة حقًا بدلًا من ابتلاعها بسرعة. **يقول الحكيم الصيني كونفوشيوس: "ليس المهم أن تسير بسرعة، بل أن تسير في الاتجاه الصحيح"**، وهذا ما يفعله رمضان. إنه يبطئ خطانا، لكنه يجعلنا أكثر وعيًا بالاتجاه الذي نسير إليه. لا يريد منا أن ننجز أكثر، بل أن نكون أكثر، أن نعيش بعمق، أن ندرك أن كل لحظة تحمل معناها الخاص، لو منحناها حقها. **ومن يلاحظ** كيف تسير حياة بعض الأمريكيين يرى ما يدهشه، فهم يحبون القهوة حبا جما، ودكاكين بيعها منتشرة في كل مكان، وهم يصطفون بسياراتهم الفارهة أمامها ليشتروا كؤوس القهوة الكبيرة الحجم، لا وقت عندهم للجلوس إلى كأس قهوة، ولا للحظة تأمل في الحياة والمصير. الوقت يساوي المال، وقيمة الإنسان يحددها مكسبه المادي في السنة، يطل عليهم نادل القهوة من نافذة صغيرة، فيتناولون منه القهوة ويسرعون، والطرق السريعة الواسعة مهياة لذلك.

**إن التربية في جوهرها** ليست مجرد تلقين للمعلومات، بل هي تشكيل للروح، وتدريب على الصبر، وتعويد على التدرج. الطفل الذي يريد أن يمشي لا يمكنه القفز إلى الركض مباشرة، يحتاج إلى أن يسقط مرات، يحتاج إلى أن يجرب، أن ينتظر، أن يسمح لجسده أن يتعلم بتأنٍ. وهكذا، فإن رمضان هو

مدرسة تربوية صامته، يربينا دون خطب، ودون أوامر. إن النخلة لا تثمر في يوم، والماء لا ينحت الصخر في ساعة، والإنسان لا ينضج روحياً بين ليلة وضحاها. كل ما له قيمة يحتاج إلى وقت كي يتجلى. رمضان هو إعادة ضبط لهذا الفهم، تذكير بأن الحياة ليست مجرد سباق، بل هي نضج، هي تحول بطيء، هي بناء طويل المدى. **وقد روي عن النبي ﷺ قوله: "التأني من الله، والعجلة من الشيطان"** (حديث حسن). **وفي قصة موسى والعبد الصالح (الخضر)**، نجد درساً جلياً هو أن: بعض الحكمة لا تُدرك إلا بالصبر على المجهول، حتى لو بدا للوهلة الأولى عبثاً.

**وقد كان المعتاد**، وفق توصيف الدكتور سعيد إسماعيل علي، سعيًا نحو الفهم الصحيح للمشكلة أو القضية، أو الحكاية، حيث أصبح من المعتاد، إذا حاولت أن تعود إلى "البدايات" أن يبادرك السامع بقوله: هات من الآخر؟! تأثراً بمناخ السرعة، والعائد السريع، والمنفعة المباشرة، دون الاهتمام بالمنفعة الآجلة. هنا تبرز القضية الحقيقية، حيث أن الفهم الصحيح للقضية، يعتبر خطوة شبه مؤكدة لحسن التفكير في الحل، وهو أن نغير مطلبنا ليكون: "هات من الأول!!"

**إن عصر السرعة** جعل الناس لا يترثون في إصدار الأحكام حتى يتبين لهم وجه الحق، وحتى عندما يتبين لهم وجه الحق فهم مطالبون بأن يلبسوه أحسن الألفاظ، حتى يكون له في العين والعقل والقلب قبول. أحياناً تحس عندما تقرأ كتاباً أو تستمع لمتحدثين، كأنك أمام أحكام جاهزة (معلبة)، وجاهزة للتصدير،

ومرسلة للتنفيذ، ولا تشعر بأن هناك معالجة ومحاكمة عقلية لما يقال ويطرح، وكأن الأمر من السهولة بحيث يقال في هذه المسألة، أو هذا الموضوع، أو هذا الشخص، أو هذا الجماعة حكماً باتاً لا استئناف فيه، وهذه إحدى نتائج الاستعجال والسرعة الكارثية، التي تعالج الأمور معالجة تشبه الطبخ في "القدور المضغوطة"، حيث لا تدع للزمن أن يأخذ حقه، حتى تنضج الأمور على نار هادئة. ولذا، علينا أن نعطي للزمن حقه ومستحقه عندما نحل مشكلة أو نعالج مرضاً، فالزمن -في كثير من الأحيان- جزء من الحل ومن العلاج.



## الصيام والقرآن... لقاء الروح بالنور

يقول الدكتور ذاكر نايك بتصريف: ارتباط الإنسان بالقرآن الكريم يجعل له الأفضلية على من سواه، وهذا ما صنعه القرآن مع كل من ارتبط به:

- فـجبريل عَلَيْهِ السَّلَامُ نزل بالقرآن الكريم فأصبح سيد الملائكة.

- ورمضان نزل فيه القرآن الكريم فأصبح خير الشهور.

- وليلة القدر نزل فيها القرآن فأصبحت أفضل الليالي.

- والنبي الكريم ﷺ نزل عليه القرآن الكريم فأصبح خير البشر.

وأمة الإسلام التي نزل عليها القرآن الكريم أصبحت خير أمة أخرجت

للناس.

وكل من ارتبط بالقرآن الكريم ارتباطاً وثيقاً قولاً وعملاً وسلوكاً وتدبراً

وتعليماً وتعلماً اكتسب هذه الخاصية (خاصية الأفضلية) التي نالها من ذكرناهم آنفاً.

قال تعالى: ﴿وَكَذَلِكَ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ رُوحًا مِّنْ أَمْرِنَا مَا كُنْتَ تَدْرِي مَا الْكِتَابُ وَلَا الْإِيمَانُ

وَلَكِن جَعَلْنَاهُ نُورًا نَّهْدِي بِهِ مَن نَّشَاءُ مِنْ عِبَادِنَا وَإِنَّكَ لَتَهْدَى إِلَى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ﴾ [الشورى: 52].

لم يكن القرآن مجرد كتاب، بل هو الروح التي تعيد تشكيل الإنسان، فتبدل

جهله علماً، وخوفه أمناً، وضعفه قوة، وتشتته ثباتاً. وكما أن الجسد لا يحيا إلا

بالروح، فإن الأمة لا تحيا إلا بالقرآن. **يقول الإمام مالك:** "لن يصلح آخر هذه الأمة إلا بما صلح به أولها". وما صلح به أولها لم يكن سوى ارتباطها الوثيق بكلام الله، قراءةً، وتدبراً، وعملاً، وحياءً.

**قال ابن القيم:** "الصيام يهيئ القلب للتدبر، وينقي النفس من الشوائب، فيكون العقل أكثر استعداداً لفهم القرآن". وهذا سر ارتباط رمضان بالقرآن، فليست المسألة مسألة قراءة فقط، بل استعدادٌ داخليٌ للتغيير، انفتاحٌ على معاني القرآن، وترجمةٌ عمليةٌ لآياته في واقع الحياة. ولذا، ليس مصادفةً أن يكون هذا الشهر هو شهر القرآن، وليس صدفةً أن يكون نزول الوحي مرتبطاً بالصيام. إذا اجتمعت أنوار السماء بالأرض، وأفيضت الرحمة على القلوب، وتجلّى كلام الله في حياة المؤمن، كانت تلك اللحظة هي اللحظة الفاصلة بين الغفلة واليقظة، بين العمى والبصيرة، بين الحياة والموت الحقيقي. هكذا أراد الله لرمضان أن يكون: شهر القرآن، والروح، والعودة إلى الذات، والصيام الذي يفتح منافذ النور في القلب والعقل.

**القرآن ليس مجرد كلمات تُقرأ، بل هو نفسٌ إلهيٌ يسري في كيان من يتلقاه بصدق.** إن أردت أن تفهم سرّاً من أسرار الحياة، فتأمل هذه الحقيقة، هذه الحقيقة هي أن القرآن لم يغيّر العرب لأنه فقط كتاب جديد، بل غيّرهم لأنه فتح أعينهم على معاني لم يكونوا يدركونها، وهزّ أرواحهم، وأعاد تشكيل وعيهم، وجعلهم يرون العالم بطريقة مختلفة تماماً. حين نزل الوحي، كان البشر معتادين على حياة مادية بحتة، يغرقون في الغرائز والملذات والقتال والجاه،

فجاء القرآن وقال لهم: هناك مستوى آخر من الوجود، هناك شيء أسمى، هناك حقيقة أعمق. فتح لهم بابًا إلى ما وراء المادة، إلى ما وراء اللحظة العابرة، إلى الامتداد الخالد للحياة.

**وحيثما سُئلت السيدة عائشة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا عن أخلاق النبي ﷺ، قالت: "كان خُلُقُه القرآن." (رواه مسلم). لم يكن القرآن مجرد شيء يُقرأ، بل شيء يُعاش. كان يتنفسه، يمشي به، يُطبِّقه في كل لحظة. ولأن الأمة لا تنهض إلا بالقرآن، قال عمر بن الخطاب رَضِيَ اللهُ عَنْهُ: "نحن قوم أعزنا الله بالإسلام، فإن ابتغينا العزة بغيره أذلنا الله". القوة ليست في السلاح، بل في الفكرة. والعزة ليست في المال، بل في النور الذي تحمله القلوب. والقرآن هو النور الأكبر، النور الذي لا يُهزم، النور الذي يغير مصير الأمم.**

**ويحكى لنا الفيلسوف محمد إقبال عن طفولته وحسن تربيته والده له، وتنشئته على مآذبة القرآن الكريم فيقول: تعودتُ أن أقرأ القرآن بعد صلاة الصبح كلَّ يوم، وكان أبي يراني، فيسألني: ماذا أصنع؟ فأجيبه بأني أقرأ القرآن، وظل على ذلك ثلاثة أعوامٍ متتالية، يسألني سؤاله فأجيبه جوابي، وذات يوم قلت له: ما بالك يا أبي تسألني نفس السؤال وأجيبك جوابًا واحدًا، ثم لا يمنعك ذلك من إعادة السؤال من غدٍ؟ فقال: إنما أردتُ أن أقول لك: يا ولدي، اقرأ القرآنَ كأنما نزلَ عليك، ومنذُ ذلك اليوم بدأتُ أنفهم القرآن، وأقبل عليه، فكان من أنواره ما اقتبست، ومن دُرره ما نظمت! وهو مقارب لما أخبرنا به صاحب الظلال، من أن الحياة في ظلال القرآن نعمة، نعمة لا يعرفها إلا من**

ذاقها. نعمة ترفع العمر وتباركه وتزكيه، والحمد لله، لقد منَّ الله عليّ - والكلام لصاحب الظلال - بالحياة في ظلال القرآن فترة من الزمان، ذقت فيها من نعمته ما لم أذق قط في حياتي، ذقت فيها هذه النعمة التي ترفع العمر وتباركه وتزكيه.

**إن الفرق بين كلام الله وكلام البشر أكبر من الفرق بين الإنسان وبين التماثيل الطينية، فكما أن إرادة الله ومشيئته حين توجهتا إلى الطين صيرتاه إنساناً ناطقاً مريداً فاعلاً، فكذلك حين توجهتا إلى الكلام صيرتاه قرآناً مرتلاً منيراً هادياً.** إن القرآن الكريم هو الحجة المهيمنة على ما سواه، وأن ما سواه شارح له، وموضح لمجمله، وأنه (أي القرآن) مرجعية أي حكم وحاكم على أي فهم. والقرآن يتغلغل في أعماق النفوس ليكشف خباياها، ولذلك فكل الأحكام والتعميمات التي يصدرها القرآن قائمة على دلائل دقيقة، مهما حاول أصحاب هذه النفوس المريضة أن يغلفوها بما يدل على عكسها. ﴿لَوْ نَعْلَمُ قِتَالَآ لَا تَبَعْنَاكُمْ...﴾ [آل عمران: 167]. ﴿إِنَّمَا كُنَّا نَحْوُضٌ وَنَلْعَبُ...﴾ [التوبة: 65]. وغيرها من الشواهد القرآنية الفاضحة لمثل هذه النفسيات.

**ولأن الله سمي قرآنه كريماً، فسيبقى عطاء القرآن غير محدود، وسيبقى كرم الله من خلال هذا القرآن لا تدركه العقول، وأن يحفظ الإنسان كتاب الله فهذا كرم من الله يمنحه لهذا الإنسان، والقرآن من طبيعته العجيبة أنه يمنح الإنسان بصمة خاصة تظهر بوضوح عند أناس وتخفت عند أناس، ولكنها لا تختفي، ولذلك فأن يوفق المرء لحفظ القرآن الكريم فمعنى ذلك أنه قطع شوطاً كبيراً في تواصله مع ربه، ويبقى عليه أن يواصل المشوار ليرتقي (اقرأ وارق...).**



والغالب في من يحفظون كتاب الله أنهم يسرون على منواله ويتخلقون بأخلاقه، لأن هذه مسحة يضيفها القرآن على حملته، ورغم أهمية ومكانة الحفظ، إلا إن تعزيزه بالفهم والتطبيق والتمثل يعتبر نورا على نور.

**وحفظ كتاب الله ليس تكلفا أو ترفا**، كما يرى البعض، بل هو ربط للإنسان بخالق الإنسان ومنزل القرآن، فهو ليس مجرد استظهار نصوص، بل هو روح ونور يستدخله الإنسان بين جنبيه، والأصل أن يكون حفظ كتاب الله خطوة أولى، تتلوه وترافقه خطوات، والمشكلة لو أردنا توصيفها بشكل دقيق تتمثل في أن مشروع علاقتنا بالقرآن - في الغالب - ينتهي بالحفظ بدل أن يبدأ به ويتجاوزه إلى ما بعده من التدبر والعمل، ولو كان المجتمع بنخبه ومثقفيه على مستوى هذا الكتاب العظيم لقاموا باستثمار هذا الحفظ وانتقلوا به إلى مرحلة متقدمة من التدبر والعمل، ولكن الحال للأسف يقول غير ذلك، تزهيد وتهوين من الحفظ في مقابل عدم وجود مقابل من التدبر والعمل... فلا طال الناس بلح الشام ولا عنب اليمن. التدبر هو فهم الرسالة لا مجرد التلاوة، **يقول الحسن البصري:** "أنزل القرآن ليُتدبر ويُعمل به، فاتخذ الناس من تلاوته عملاً".

**أيها القارئ العزيز**، لا تقرأ القرآن فقط من أجل إنهاء الصفحات، بل من أجل أن تجعله رفيقك في الحياة. اقرأ آية واحدة، ولكن بفهم عميق، خيرٌ من أن تقرأ سورة كاملة دون أن تعي منها شيئاً.

**والتدبر هو** الغاية التي من أجلها نزل القرآن، وهو الجسر الذي يعبر به القلب من حروفٍ تتلى إلى حقائق تُعاش. لم يُرد الله منا مجرد التلاوة، بل أراد

أن يكون القرآن نورًا في عقولنا، حياةً في قلوبنا، طريقًا في سلوكنا. **قال تعالى:**

﴿ أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا ﴾ [محمد: 24]. **فالتدبر** ليس خيارًا، بل هو المفتاح الوحيد لفهم الرسالة الإلهية. وحينما يتدبر الإنسان، ينكشف له بُعد آخر من الحقيقة، ويرى في الآيات ما لم يكن يراه من قبل، فتتبدل رؤيته للحياة، وتصغر الدنيا في عينه، ويعظم الله في قلبه. كان الصحابة **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ** يتوقفون عند الآية الواحدة أيامًا، لأنهم لم يكونوا يقرؤونها بألستهم فقط، بل بأرواحهم. ومن عجيب الأمر أن التدبر ليس مجرد تأمل، بل هو لقاء مع الله، حوارًا بين القلب والسماء، رحلة نحو النور.

**التدبر هو اللحظة التي يلتقي فيها القلب بحقيقة الوجود، حين لا يكون** القرآن مجرد كلمات تُسمع، بل نداءً إلهيًا يُوقظ الروح من سباتها. لم يُرد الله منا حفظ الحروف دون استنارة البصائر، بل أراد أن نرى في كل آية مرآة لأنفسنا، أن نستمع إلى القرآن وكأن الله يخاطبنا وحدثنا، أن نقرأه بقلوبٍ تهتز وعيونٍ تدمع وأرواحٍ تتحول. **قال تعالى:** ﴿ كَتَبْنَا أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبْرَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ ﴾ [ص: 29]، وكأن البركة ليست في التلاوة وحدها، بل في الغوص في المعاني، في الانتباه إلى الرسائل المخفية بين السطور، في جعل القرآن ميزانًا نقيس به ذواتنا لا أن نجعله مجرد صوتٍ عابر. إذا أردت أن تعرف مقامك عند الله، فانظر كم يتغلغل القرآن في وعيك وسلوكك. **فالتدبر** ليس ترفًا فكريًا، بل هو الحقيقة الوحيدة التي تصنع إنسانًا مختلفًا، إنسانًا قرآنيًا يرى بنور الله ويمضي به.

**التدبر ليس استماعًا عابرًا، بل إصغاءً إلى الحكمة وهي تتسرب إلى الأعماق، تخلع عنا أوهامنا، تفتح لنا دروب البصيرة، وتجعلنا نرى العالم من زاوية الخلود لا من زاوية اللحظة العابرة. التدبر ليس فعلاً ذهنيًا، بل هو انصهار القلب في النور، هو العيش مع الله في كل آية، هو أن يصبح القرآن حياةً تمشي على الأرض، كما كان في سلوك النبي ﷺ. وكلما ازداد تدبرك، أدركت أن القرآن لم يكن يخبرك عن الآخرين، بل كان يكشف لك عن نفسك.**



## رمضان: شهر الجهاد والمجاهدة والمصابرة والفتوحات

**مفهوم الجهاد في الإسلام** مفهوم عبقري كسائر مفاهيم القرآن، يمتد ليغطي مساحة كبيرة جدا من المعاني، والمحددات، والوسائل، والأدوات، والمراتب، والمستويات، حتى ليكاد يزاحم الإيمان في اتساعه وشموله، وإذا كان الإيمان بضع وسبعون شعبة كما في الحديث الشريف، فإن شعب الجهاد تكاد لا تنزل عن ذلك كثيرا، فهو يتسع قرآنياً، ويتسع حتى يغمر السلوك الإنساني كله، للأسرة، والمجتمع، والدولة، والفرد، ويضيق في بعض النصوص والمواقف حتى يصير مرادفا للقتال، ولذلك كان الجهاد فريضة محكمة، وسنة دائمة إلى يوم القيامة، لا تخلو من جملة من أنواعه ومراتبه تمارسها مهما كانت الظروف ومهما تغيرت الأحوال، وهو لا يتوقف على السلم ولا على الحرب، إذ هو سارٍ وجارٍ في سائر الأحوال.

**إن الجهاد مفهوم متصل تمام الاتصال بمقاصد الشرع العليا**، أو القيم الحاكمة: التوحيد، العمران، التزكية، فكل قصد، أو نية، أو فكر، أو اعتقاد، أو عمل، أو قول، أو تخطيط، يصدر عن أهله يستهدف تعزيز هذه القيم الحاكمة أو المقاصد العليا فهو جهاد مرغوب فيه، ومطالب به من كل مسلم قادر عليه، وفق تعبير الدكتور طه جابر العلواني.

**الجهاد في الإسلام** فريضة لازمة على كل مسلم ومسلمة، لأنه مُستطاع لكل

المكلفين وفق القدرات التي امتلكها ويمتلكها هؤلاء المكلفون، وفي أي ميدان يستطيع المكلف أن يبذل جهده فيه بسائر ميادين العبادات والمعاملات؛ بينما كان القتال الذي هو شعبة من شعب الجهاد مشروطاً بشروط، وله ميادين محددة، ضبطها القرآن الكريم في الآيات التي تحدثت عن القتال.

وبذل الوسع واستفراغ الطاقة والجهد في ميادين العلم والتعلم والتعليم هو جهاد؛ وبذل الوسع واستفراغ الطاقة والجهد في عمران الأرض نهوضاً بأمانة الاستخلاف الإلهي للإنسان هو جهاد؛ بل إن الرفق بالإنسان والحيوان والنبات والجماد -الطبيعة- هو جهاد؛ وكذلك البر والإحسان إلى الوالدين والأقربين وأولي الأرحام هو جهاد. كما أن الخشية لله ومراقبته وتقواه والتبتل إليه هي قمة من قمم الجهاد الذي فرضه الإسلام؛ والكلمة الصادقة جهاد.

**ومثل ذلك** حراسة الوطن والمرابطة على ثغور دار الإسلام -كل الثغور- هي جهاد يكون أصحابها أول من يدخل الجنة من خلق الله. كذلك جعلت السنة النبوية الحج إلى بيت الله الحرام - وفيه التجرد من الدنيا وقوتها، بل وزيتها- والتعايش السلمي حتى مع الهوام، وكل أنواع الأحياء والنباتات... جعلت السنة النبوية هذا الحج ميداناً من ميادين الجهاد الإسلامي، كما عبّر عن ذلك الدكتور محمد عمارة.

**ولهذا**، فرمضان ليس شهراً للركود والخمول، بل هو ميدان عظيم للجهاد في أبعاده المختلفة: جهاد النفس، وجهاد الهوى، وجهاد الشيطان، وجهاد الأعداء. رمضان هو الزمان الذي تُختبر فيه معادن الرجال، وتُصقل فيه

الأرواح، وتشتد فيه العزائم، حيث يمتزج فيه الجهاد الأكبر (مجاهدة النفس) بالجهاد الأصغر (مواجهة الطغاة والجبابرة). فمن أتقن مجاهدة نفسه، كان أشد بأساً على أعدائه، ومن صبر على جوع يوم، صبر على جوع معركة، ومن رابط على قيام الليل، رابط على ثغور الحق حتى قيام الساعة. إنه مدرسة للتربية على المصابرة، والسمو بالنفس فوق شهواتها، والتضحية في سبيل المبدأ، والشجاعة في مواجهة الباطل. وفي طياته تتجلى سنن الله في التغيير والانتصار، حيث لم يكن شهراً للكسل، بل كان موسمًا للفتوحات العظمى التي غيرت وجه التاريخ.

**ولو تأملنا تاريخ الأمة** لوجدنا أن أعظم انتصاراتها كانت في رمضان، وكأن هذا الشهر يجمع بين التربية الروحية والانتصارات العسكرية، ليكون دليلاً على أن القوة الحقيقية تنبع من الداخل قبل أن تنعكس على الخارج. **يقول ابن القيم رَحِمَهُ اللهُ:** "الصبر نصف الإيمان، والصيام نصف الصبر، ومن صبر غلب، ومن غلب انتصر، ومن انتصر مكنه الله". وهذا التلازم بين الصيام والجهاد تجلى في أعظم المواقف التي سجلها التاريخ بمداد من نور، ولذلك كان رمضان حافلاً بأعظم معارك الإسلام، وكان الجوع والعطش كانا وقوداً للبطولات، لا سبباً للوهن، فخرجت الجيوش الصائمة تحمل راية الإسلام، فكانت أيامه أيام النصر المبين.

**وهذه بعض النماذج المشرقة من الانتصارات العظيمة في رمضان: فغزوة بدر الكبرى كانت (17 رمضان، 2 هـ):** حيث انتفشت الكثرة بالطغيان، فسحقها القلة بالإيمان، واندحرت قريش رغم عدتها وعتادها، وكان الدرس

الخالد، الذي خلدته القرآن: ﴿كَم مِّن فِئَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةً بِإِذْنِ اللَّهِ﴾ [البقرة: 249].

**وفتح مكة كان (20 رمضان، 8 هـ):** حيث دخل النبي ﷺ ومعه عشرة آلاف مجاهد، يطهرون الأرض من رجس الأصنام، وكان الطغاة يرقبون المشهد بأعين الذل، وهم الذين أخرجوه يوماً، وها هو يعود إلى مكة قائداً فاتحاً، دون أن تضعف روحه للانتقام، بل أعلن العفو العظيم، في صورة تزلزل قلوب الأعداء أكثر مما كانت تزلزلها السيوف.

كما كانت **معركة عين جالوت في (رمضان، 658 هـ):** وذلك حينما كاد التتار يبتلعون الأمة، فنهض رمضان ليكون شاهداً على كسر الظلم، وانطلقت صيحة قطز الخالدة: "وا إسلاماه!"، ليتحول ليل الهزيمة إلى فجر الانتصار.

**يقول الإمام الغزالي:** "الصوم جهاد النفس وكسر الشهوة، وهو سر بين العبد وربّه، لا يطلع عليه أحد، فيه تزكية للروح، وتهذيب للنفس، وإعداد للجهاد الأكبر". ولذلك، ما من نصر إلا وكان الصبر مفتاحه. وبهذا نزل القرآن: ﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَاطِبُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ ﴿٢٠٠﴾ [آل عمران: 200] وهذا هو السر الذي جعل خالد بن الوليد يقول فيما يروى عنه: "صبر ساعة في سبيل الله، خير من عبادة ستين عاماً".

**يقول الإمام ابن القيم:** "المجاهد من جاهد نفسه أولاً، فإنها إن ضعفت أمام الشهوة، ضعفت أمام السيف، وإن استسلمت للهوى، استسلمت للطاغوت". وهذا هو السبب الذي جعل النبي ﷺ يربط الجهاد بالصيام، حين قال: "الصوم

جُنَّة." (رواه البخاري ومسلم). إنه درع يحمي صاحبه من نفسه أولاً، قبل أن يحميه من أعدائه، فإن انتصر في جوعه، انتصر في معركته، وإن قهر شهوته، قهر خصومه، وإن رابط في محرابه، رابط في ميدان القتال، وإن هزم ضعف النفس، فلن يهزمه جيش الطغيان. وهذا هو سر تلازم الصيام والجهاد، فمن لم يستطع أن يجاهد نفسه، فلن يستطيع أن يجاهد عدوه، ومن لم يحتمل مشقة يوم واحد بلا طعام، فلن يحتمل مشقة معركة بلا زاد، ومن لم يصبر على صراعه الداخلي، فلن يثبت في وجه الطغيان الخارجي. **يقول مالك بن نبي:** "رمضان ليس شهر الصيام عن الطعام فحسب، بل هو شهر الصيام عن الذل، عن الهزيمة، عن الخضوع، عن الاستسلام للباطل".





## الصيام.... كمدرسة للوعي الزمني

يروى أن أحد الحكماء كان يسأل تلاميذه دائماً: "ما هو أغلى شيء تمتلكونه؟"، فكانت إجاباتهم تتراوح بين المال والصحة والسعادة. لكنه كان يقول لهم: "إنه الزمن، لأنه الشيء الوحيد الذي لا يمكنكم استرجاعه." رمضان يجعلنا ندرك هذه الحقيقة العميقة، فهو يعطينا درساً في الاقتصاد الزمني، كيف نعيد ترتيب أولوياتنا، وكيف نعيش الوقت بوعي أكبر. وفي هذا السياق، يقول الحسن البصري: "يا ابن آدم، إنما أنت أيام، فإذا ذهب يومك ذهب بعضك". هذه الحكمة تصير أكثر وضوحاً في رمضان، حيث نشعر أننا نحيا الزمن، لا أنه فقط يمر بنا.

في الأيام العادية، الزمن يجري بلا معنى، نعيش في دوامة من العادات المتكررة، نأكل متى شئنا، ننام متى شئنا، وكأن الوقت مجرد خلفية لحياتنا. لكن رمضان يعيد إلينا وعيننا بالزمن، يمنحنا فرصة لنعيش بإيقاع مختلف، حيث يصبح لكل لحظة مغزى. الفجر ليس مجرد وقت للصلاة، بل هو بداية رحلة جديدة من الصبر والانتظار، والمغرب ليس مجرد وقت للأكل، بل هو ترويج لرحلة طويلة من الإرادة والانضباط.

رمضان يعلمنا أن الزمن ليس شيئاً جامداً، بل هو تجربة شعورية، يتغير معناها وفق إدراكنا لها. حين تعيش رمضان بوعي، تدرك أن الزمن ليس مجرد

عقارب تتحرك، بل هو طاقة، وفرصة، واختبار مستمر لما تستطيع أن تفعله بنفسك. **وهنا نستذكر الحديث النبوي:** "للصائم فرحتان، فرحة عند فطره، وفرحة عند لقاء ربه" (رواه البخاري ومسلم). وعبارات الحديث البليغة المركزة، تلخص ببراعة كيف يتحول الزمن في رمضان إلى تجربة مزدوجة: لحظة انتظار، ثم لحظة إنجاز. بين الفجر والمغرب، نعيش رحلة شعورية يتبدل فيها الزمن من إحساس بالجوع والعطش إلى إحساس بالنصر والرضا.

**وفي الفلسفة الصوفية،** هناك مفهوم يُعرف بـ "الزمن الروحي"، حيث لا يُقاس الوقت "بالساعات"، بل "بالحالات والمقامات". في رمضان، نعيش هذا النوع من الزمن، فكل لحظة تحمل بُعداً روحياً: لحظة السحور هي لحظة نور، لحظة الصيام هي لحظة تطهير، لحظة الإفطار هي لحظة شكر. وكأن الزمن في رمضان ينسلخ من طبيعته المادية، ليصبح رحلة في داخل النفس.

**وهنا يكمن البعد التربوي العميق للصيام،** إذ إنه ليس فقط إمساكاً عن الطعام والشراب والجماع، بل هو تحرر من العيش اللاواعي، من التيه الزمني، من الاستسلام للإيقاع الرتيب للحياة. إنه دعوة لأن نصبح أسياد أوقاتنا، بدل أن نكون عبيداً لساعتها. إن هذه الدورة اليومية – من الفجر إلى المغرب – هي في جوهرها تدريب تربوي مكثف على فهم الزمن لا بوصفه مجرد دقائق وساعات، بل بوصفه ساحة اختبار، مضماراً للجهد الداخلي، مساحة لإثبات الذات، ومسرحاً تتجلى فيه معركة الإرادة.

**كم مرة مرّ علينا رمضان دون أن نشعر بقيمته؟** كم مرة تعاملنا معه كحدث موسمي وليس كمعراج روحي؟ كم مرة انتهى رمضان وتركنا أنفسنا كما كنا؟ لكن الحقيقة القاسية هي: رمضان لا يتغير، نحن الذين إما أن نستيقظ معه، أو أن نظل في سباتنا. الزمن في رمضان ليس مجرد مرور للأيام، بل هو اختبار لقدرتنا على استغلال الفرص. **إن رمضان يغرس فينا حكمةً صوفيةً تقول:** "اللحظة الواعية وطنُ الأبدية." فإذا كان الزمن العادي يُقاس بالدقائق، فإن زمن الصوم يُقاس بالتحوّلات. ولنستمع إلى نصيحة أبي حامد الغزالي التي يقول فيها: "لا تكن عبد الساعة، بل سيّد اللحظة".

**علينا أن نسعى إلى التغيير الذي يستهدفه رمضان منا،** لا أن ندخل رمضان ونخرج منه ونحن بنفس الرؤية والعقلية، فإذا بقيت نظرة الإنسان إلى كل ما ومن حوله وما عرفه هي هي فلا زال هو هو لم يتغير فيه شيء، وإن مر عليه قرن من الزمان، وليس شهرا واحدا، أما إذا تطورت نظرة الإنسان وارتقى فكره واستوى فإن ذلك دال على أنه يزداد كل يوم جديدا، ويضيف إلى رصيده كل يوم تجديدا.

**ولا بد** أن ندرك أن لكل كلمة أو موقف ثمنا يدفع، سواء كان ذلك سلبا أو إيجابا. وأن قول الحق فضيلة، ولكن الحكمة تقتضي أن يقال في الزمان والمكان المناسب، بحيث يغلب على ظن القائل أن فائدة ما يقول أرجح من ضرره في مجتمعه أولا وعلى نفسه ثانيا، والأمر هنا يتطلب تجردا بحيث لا ينساق الإنسان وراء رغبات نفسه وهواه ليفعل، وبالمقابل لا يبحث له عن مبررات لا ترقى إلى أن تكون مبررات منطقية وعقلية ليترك. وأن الإنسان هو

من يقدر الأمور والمواقف حق قدرها بالنسبة لشخصه ويعرف مقدار طاقته التي لا يكلف القيام بأكثر منها. ﴿بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ ۗ ۝١٤ وَلَوْ أَلْقَىٰ مَعَاذِرَهُ، ۝١٥﴾ [القيامة: 14، 15].

**علينا أن نعيد النظر في معادلة الزمن بكل امتداداته:** (الماضي، والحاضر، والمستقبل). **علينا أن نعتبر الماضي** (سجلا) لتجارب من سبقونا، **كما أن علينا** اعتباره (منصة انطلاق) إلى آفاق الحاضر والمستقبل، لا أن نعتبره (قيدا) يكبل أقدامنا عن المضي في الحاضر والتطلع إلى المستقبل. هناك أناس غفلوا عن الاستفادة من الماضي، فحاولوا أن يعيشوا حاضرهم فيه، وهناك من حاولوا أن يعيشوا الماضي بكل تفاصيله في حاضرهم، فأفسدوا الماضي بعدم الاستفادة منه، وأفسدوا الحاضر بتحميله زنا مغايرا له. باختصار، يمكن أن يكون الماضي (حقلا لتجارب) السابقين، نتقي منها ما يثري حاضرنا ونبصّرنا بمستقبلنا، ويمكن أن يكون (حقل الغام) بإمكانه أن يفجر حاضرنا وينسف مستقبلنا، والخيار بأيدينا.

"إن العبر كثيرة، ولكن المعتبرين قلة". هكذا قال الحسن البصري وقد صدق. **مصارع الظالمين** (عبرة)، ولكن الظلمة في كل زمان ومكان لا يعتبرون. **وسقوط المستبدين والطغاة** (عبرة)، ولكن المستبدين في كل زمان ومكان لا يعتبرون، و**افتضاح حال المنافقين** (عبرة)، ولكن المنافقين في كل زمان ومكان لا يعتبرون. و**انتقام الله من المجرمين** (عبرة)، ولكن المجرمين في كل زمان ومكان لا يعتبرون. **والسؤال المؤرّق فعلا هو:** لماذا يسير كل هؤلاء في نفس طريق من سبقوهم ليصلوا إلى نفس النتائج التي وصل إليها أولئك دون أن

يعتبروا بمن سبق.... ﴿أَتَوَصَّوْا بِهِۦٓ بَلْ هُمْ قَوْمٌ طَآغُوتٌ﴾ [الذاريات: 53].

**اللهم** اجعلنا ممن يعتبرون، لا ممن يكونون (عبرة) لغيرهم.

**يقول النبي ﷺ:** "اغتنم خمسا قبل خمس: حياتك قبل موتك، وصحتك قبل سقمك، وفراغك قبل شغلك، وشبابك قبل هرمك، وغناك قبل فقرك".

حديث حسن، رواه الحاكم في المستدرک. **يضعنا الحديث الشريف** أمام معادلة واضحة المعالم، فالحياة ليست إلا ومضة، والصحة ليست إلا سحابة عابرة، والشباب ليس إلا ظلا زائلا، والغنى ليس إلا عارية مستردة، والفراغ ليس إلا خدعة لا يدرك قيمتها إلا المشغول. تلك هي سنن الوجود، فمن لم يغتنم لحظاته أضحى رهين ندم لا يُجدي. انظر إلى يوسف **عَلَيْهِ السَّلَامُ**، حين استثمر محنته في السجن ليكون يوما وزيرا يمسك بمقاليد مصر، وتأمل في نوح **عَلَيْهِ السَّلَامُ**، الذي لم يُغفل لحظة في دعوة قومه رغم ألف سنة إلا خمسين عاما من الإعراض. **قيل:** "إذا هبت رياحك فاغتنمها، فإن لكل خافقة سكون". وهكذا، العاقل من أدرك أن الغد سراب، وأن القوة التي يملكها لا تدوم، فلا يركن للدعة، بل يجعل من كل يوم صفحة تُملاً بحبر الإنجاز. **وكما قيل:** "إذا لم تزد على الدنيا، فأنت زائد عليها". فمن ينتظر حتى يهرم أو يفتقر أو يمرض أو يتفرغ، فلن يحصد إلا الحسرة. فاستثمر اليوم قبل أن يصبح ذكرى، وازرع قبل أن تحين ساعة الحصاد.



## فلسفة الدعاء: بين الفعل الإنساني والتدبير الإلهي

الدعاء ليس مجرد كلمات تتردد في الفراغ، بل هو تجلُّ للعلاقة السامية بين العبد وربّه. إنه لغة الأرواح السائرة إلى بارئها، وصوت الفطرة الباحثة عن اليقين. قال النبي ﷺ: "الدعاء هو العبادة" (رواه الترمذي)، مشيراً إلى أن جوهر العبودية يتجلى في لحظة الانكسار بين يدي الله، حيث يُلقى العبد كل ما يثقله على أعتاب الرحمة الإلهية. يقول أحد العارفين: "لو علم الملوك وأبناء الملوك ما نحن فيه من لذة، لجالدونا عليها بالسيوف!"، ولعل هذه اللذة التي يتحدث عنها ليست إلا لذة المناجاة، لذة أن تشعر أنك لست وحدك، أن هناك يداً تمتد إليك متى ما رفعتها نحو السماء، أن هناك من يسمعك حين يتكاثر الضجيج في صدرك، فيطمئنك بلطفه.

**والدعاء** ليس ما نختاره من حروف، ولكن ما ينتابنا من شعور. **الدعاء** يحتاج إلى قول وفعل ووجدان. وهذه الأركان الثلاثة تتوافر في قوله تعالى: ﴿تَدْعُونَهُ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً لِّئِنْ أَنْجَنَّا مِنْ هَذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ﴾ [الأَنْعَام: 63]. **فكلمة** (تدعوناه): قول و(تضرعاً): فعل لأنه خشوع وخضوع. و(خفية): وجدان لأن فيه انكسار القلب وخشيته. **وقوله تعالى**: ﴿ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾ [الأعراف: 55]. إشارة إلى عمل باطني داخلي. **وكان الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى** يريد أن يبعدنا عن الرياء، ويريد أن يستر علينا مطلوباتنا؛ لأن الإنسان قد يطلب من الله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى** ما يستحي أن يسمعه آخر.

**والدعاء** نوع مبسط من أنواع الصلاة، له روح الصلاة، ولكن ليس له أطرها الرسمية، وقواعدها وتحضيراتها وإجراءاتها وأوقاتها المحددة، إنه نوع من الصلاة الحرة الخفيفة الحمل، والمتنقلة التي تفاجئك في أي وقت وفي أي مكان، فلا تجد حرجا في أدائها حيث نادتك، وفي أي موقف وجدت نفسك فيه. والدعاء عظيم، وعبادة جليلة، وربما احتاج المرء فيه إلى التضرع، ليعظم أجره، ويزول كبره، وتنقى نفسه، وتتهذب سريرته بطول الانكسار، فيتحقق له بذلك أمور عظيمة. والدعاء سلاح المؤمن، ويقوي سلاحه زمن الإجابة، فليتحرك فيه أشد أعدائه عليه فيصده، وأحب شيء فيحميه، ولا أحب للمرء من دينه، ولا أشد عليه اليوم من الفتن، وفق تعبير الأستاذ عبد العزيز الطريفي.

**والدعاء هو** الوجه الآخر للإرادة، وكأن لسان الحال يقول: أريد أن أكون مؤمنا، فاضلا، تقيا، غنيا، سعيدا، فاللهم أعني على ذلك. وإنما يكون الدعاء جديرا بأن يستجاب، إذا جرى به اللسان، بتلقين القلب، في حال استغراقه في الشعور بكمال الرب **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى**. وليس هناك ما هو أعمق دلالة، ولا أبلغ أثرا، ولا أشد إلهاما من لحظة يقف فيها العبد بين يدي ربه، منظرًا بضغفه، نائرا ما يثقله من أحمال الدنيا، مستشعرا أن بينه وبين السماء خيطا لا يُقطع، نافذة لا تُغلق، صوتا لا يضيع.

**والدعاء** ليس مجرد نداء، بل هو كشف حقيقي لجوهر الإنسان، لحقيقته العارية أمام الله، بعيدا عن زيف التصنع وضجيج العالم. إنه لغة الأرواح حين

تعود إلى أصلها، بحثاً عن النور وسط العتمة. ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾ [البقرة: 186]. هذه الآية، التي جاءت في قلب آيات الصيام، ليست عابرة، بل هي مفتاح الأسرار، نافذة تفتح على السماء، طريق يرسم معالم الصلة الحقيقية بين العبد وربّه. لماذا جاءت هنا تحديداً؟ لأن الصيام ليس مجرد إمساك عن الطعام، بل هو انعتاق الروح من سجونها، تهيئة القلب ليكون أنقى، وأصفى، وأكثر قدرة على التلقي. إن الجسد حين يجوع، تنطق الروح، وحين تصمت الشهوات، يعلو صوت الفطرة، وحين يغيب الصخب، يصبح الدعاء صدىً خالصاً يصل إلى الله بلا حواجز. وحينما يتخلّى الإنسان عن أسباب الدنيا في نهاره، صائماً عن شهواته، ومنصرفاً عن ماديّاته، فإنه يقترب من ذاته الحقيقية، من ذلك العمق الإنساني النقي الذي فطر عليه. في هذا التجرد، تتوهج الروح بحثاً عن مرفأً أمان، وإذا بها تجد باباً مفتوحاً على مصراعيه، إنه باب الدعاء، ولذلك، ليس عبثاً أن تأتي الآية الكريمة ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾ [البقرة: 186] وسط آيات الصيام، وكأن الله يريد أن يهمس في أذن الصائم: الآن، وقد صفا قلبك، آن لك أن تنادي، فأنا أقرب إليك مما تظن.

إن **الدعاء** ليس فقط كلمات تُقال، بل هو كشف لجوهر الإنسان. حين يدعو الإنسان، فهو يعلن ضمناً عجزه، وافتقاره، وحاجته إلى يد تمتد إليه من الغيب، إلى نور يخترق ظلمته. **يقول الحسن البصري:** "إن الله يعلم حاجتك، لكنه يحب أن يسمع صوتك". لماذا؟ لأن الدعاء ليس مجرد طلب، بل هو لقاء



مع الله. الله لا يحتاج إلى كلماتنا، لكنه يريد أرواحنا، يريد أن يُربّي فينا الشعور بالمطلق، أن يجعلنا ندرك أن الكون ليس مجرد قوانين مادية، بل هناك يد خفية تدبّر، وقوة رحيمة تحتضن، وسماء تفتح أبوابها لمن يقرعها بيقين. انظر إلى الطفل حين يسقط، إنه لا يصرخ لأي عابر، بل ينادي أمه، لأنه يعلم أن حبه لها بلا شروط، وأنها ستحتضنه حتى قبل أن يشرح لها ما حدث. هكذا يكون الدعاء: نداء الفطرة إلى أصلها، صرخة الروح التي تعلم أن لها ربًّا لا يخذلها، ولو تأخر الجواب.

**قد يتساءل أحدنا:** ندعو كثيرًا، ولكن لا نرى الإجابة! وهنا تتجلى حكمة الله، فعدم تحقق ما نطلبه لا يعني أن الدعاء ذهب هباءً. **قال رسول الله ﷺ:** "ما من مسلم يدعو الله بدعوة ليس فيها إثم ولا قطيعة رحم، إلا أعطاه الله بها إحدى ثلاث: إما أن يُعجل له دعوته، وإما أن يدّخرها له في الآخرة، وإما أن يصرف عنه من السوء مثلها" (رواه أحمد). **وقصة نبي الله أيوب عَلَيْهِ السَّلَامُ** مثال رائع للصبر والثقة في الله، فقد ابتلي بالمرض، وظل يناجي ربه سنوات، وحين أذن الله بالفرج قال له: ﴿رَكُضْ بِرَجْلِكَ هَذَا مَغْسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ﴾ [٤٢] ﴿ص: 42﴾. لم يكن التأخير إهمالاً، بل كان إعداداً لفرج أعظم. **وتأمل قصة نبي الله أيوب عَلَيْهِ السَّلَامُ**، بشكل أعمق، تجد نبي الله أيوب عَلَيْهِ السَّلَامُ، وهو يدعو الله سنين طويلة، ويتلوى من المرض، لم يقل إلا رب: ﴿أَنِّي مَسْفِي الضُّرِّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّحِيمِينَ﴾ [٨٣] ﴿الأنبياء: 83﴾. ولم يقل "اشفني"، بل فوّض الأمر لله، لأنه يعلم أن الله يختار له الخير، حتى في البلاء. وحين جاء الفرّج، لم يكن فقط شفاءً، بل كان ارتقاءً روحياً، كان دعاءً لم يغيّر القدر فقط،

بل غير أيوب نفسه، وصقله، وجعله أقوى، وأعمق، أكثر قرباً من الله.

**ولو أن هناك لحظة يتعين على الإنسان أن يقتنصها،** فلن تكون إلا لحظة الدعاء في رمضان. **فالصيام** يصقل الروح، ويحررها من شواغل الدنيا، ويضع القلب في حالة استقبال كامل للرحمة. **يقول الإمام ابن القيم:** "إذا اجتمع في العبد الانكسار والتذلل، ورفع يديه إلى السماء، فهذه أمارات الاستجابة". ومن أعظم الأدعية التي تُردد في رمضان ما ورد عن أم المؤمنين عائشة **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا**، أنها سألت النبي **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: يا رسول الله، إن وافقت ليلة القدر فماذا أقول؟ قال: "قولي: اللهم إنك عفو كريم تحب العفو فاعف عني" (رواه الترمذي). إنه دعاء يكثف كل معاني الرجاء، فهو لا يسأل المال ولا الجاه، بل يسأل العفو، وكأن العبد يعترف أن ما عند الله خير وأبقى.

**واليقين باستجابة الله للدعاء** ركن أساس من أركان الدعاء، إن لم يكن هو الركن الأساس للدعاء، فلا قيمة لدعاء يفتقد إلى اليقين، **وهنا يقول النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:** "ادعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة" (رواه الترمذي). الدعاء ليس تجربة نشك في نتائجها، بل هو ثقة مطلقة بأن هناك من يستمع، حتى لو تأخر الجواب. **تأمل قصة أم موسى عَلَيْهِ السَّلَامُ،** ألقت بابنها في اليمِّ، وهي تعلم أن هناك رباً يرعاه. وبعد سنوات، عاد إليها وقد صار رسولاً. أي يقين هذا؟! هنا نصل إلى السؤال العميق: لماذا ندعو، رغم أن كل شيء مقدر؟ أليس الله قد كتب مقاديرنا منذ الأزل؟ إذن لماذا نرفع الأكف؟ والجواب: لأن الدعاء ليس مجرد تغيير للأقدار، بل هو تغيير لنا نحن، بل إن الدعاء عبادة في حد ذاتها **قال تعالى:**

﴿ وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴾ [غافر: 60]. **ولفظه "عبادتي" جاءت هنا بمعنى "دعائي"** كما قال بذلك كثير من المفسرين، **وقد قال النبي ﷺ** كما في الحديث الصحيح الذي رواه الترمذي وابن ماجه: (من لم يسأل الله يغضب عليه).

إن **الدعاء** يعيد صياغة وعينا بالعالم، يجعلنا نعيش اليقين بدل القلق، الرجاء بدل اليأس، القوة بدل الهزيمة. حين يدعو الإنسان، فإنه يعترف ضمناً بأن الكون ليس فوضى، بل هناك نظام، هناك حكمة، هناك يد خفية تقود السفينة حتى حين يبدو أن الرياح عاصفة. **يقول ابن عطاء الله السكندري: "إذا فتح لك باب الدعاء، فاعلم أنه يريد أن يفتح لك باب الإجابة، فإن الله لا يلهمك الدعاء إلا وهو يريد أن يعطيك"**، وكأن الدعاء ذاته هو بشارة الاستجابة، حتى لو لم نرها بعيننا.

لماذا رمضان هو شهر الدعاء بامتياز؟ لأن **الدعاء** يحتاج إلى قلب نقي، وروح متخففة من أعبائها، وهذا ما يفعله الصيام. الجوع ليس فقط تربية للجسد، بل هو تخفيف من ثقل الأرض، تحرير من الماديات، تحليق في فضاء الروح، حتى تصبح الروح شفافة، قادرة على استقبال الإلهام الإلهي. **قال أحد الصالحين: "إياك أن تظن أن باب السماء يُفتح بلسان فقط، بل لا يُفتح إلا بروح خاشعة، ونفس منكسرة، وقلب يعلم أن الله أقرب إليه من وريده"**. وهذا هو السرّ، أن الدعاء لا يُسمع باللسان، بل بالقلب، والدعاء لا يُستجاب بالحروف، بل باليقين. وإن من علامات خذلان الله للعبد ثلاث: تعسر الطاعات عليه مع

السعي فيها، ودخول المعاصي عليه مع الهرب منها، وغلق باب اللجوء إلى الله وترك الدعاء في كل الأحوال. وما أدق تعبير الشيخ محمد الغزالي حين قال: "محنة البشر أنهم مكلفون بالارتقاء إلى الملاء الأعلى، على حين أنهم خلقوا من حمأ مسنون!".

**قال أحدهم:** "الدعاء أن ترى الله سامعا، قبل أن ترى نفسك داعيا". ومن كانت رجله في الطريق فمطيته الأيام والليالي، كما يقال، **وقد وقفت على قول لأبي إسحاق الصابي يقول فيه:** "مارست الكتابة ستين سنة فلم يحضرني في الدعاء أحسن وأجمع وأوجز من قولهم: "جعل الله أيامك مطاياك إلى آمالك". ولا أصلح للنفس مع خصومها من الدعاء لهم بالهداية كلما أوردتهم الشيطان على الذهن، لتسلم النفس من الغل، ويهرب الشيطان بذكرهم خوف هدايتهم بالدعاء، كما يؤكد على ذلك الأستاذ عبد العزيز الطريفي. **وهناك دعاء طريف مشهور ينسب للإيرلنديين، يقولون فيه:** "ليت أولئك الذين يحبوننا، يظلون يحبوننا... وأولئك الذين لا يحبوننا، ليت أن الله يغير قلوبهم لكي يحبوننا، وإذا لم يفعلوا، فليت أن الله يلوي كواحلهم حتى نعرفهم من مشيتهم العرجاء".

**ونعود إلى التأكيد على أن هناك علاقة وطيدة بين الدعاء وبذل الأسباب في جميع مجالات الحياة على المستوى الفردي وعلى المستوى الجماعي،** فالدعاء مطلوب كعبادة، ولكنه ليس بديلا عن بذل الأسباب بالطبع. بذل الأسباب سنة من سنن الله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى**، التي وضعها للحصول على التغيير المطلوب بجميع جوانبه، والدعاء عبادة تسبق بذل الأسباب وترافقها وتعقبها،

وقد لا يكون الدعاء موجهًا إلى حصول النتيجة فحسب (النصر، الشفاء، التمكين، هلاك الظالمين....)، بل قد يكون في أحيان كثيرة طلب المدد والتوفيق من الله للدلالة على الأسباب التي على المرء أن يبذلها ليصل من خلالها إلى النتائج، وقبل ذلك وبعده توفيق الله ورعايته.

**وحتى لا تترك الأسباب ويستهان بالدعاء، فينبغي علينا أن نوجه جهدنا** التوعوي للتأكيد على بذل الأسباب للحصول على النتائج المرجوة، وأن نؤكد بالقدر ذاته على محورية الدعاء، وأهميته في تعلق قلب المؤمن بالله الذي يقول للشيء كن فيكون، ولا أرى في ذلك تناقضا إلا في حال تم العمل بأحد الأمرين (بذل الأسباب أو الدعاء)، مع إهمال أحدهما. والمسلم يرى في بذل الأسباب سنة جارية وقوة وضعها الله في يد الإنسان ليغير بها وضعه من الأمر السيء إلى الأمر الحسن، بكل ما تعنيه كلمة (السيء والحسن) من معنى، وهذا الوضع (بذل الأسباب) قد يستوي فيه المؤمن والكافر، ولكن الله تفضل على المؤمن بأن فتح له باب الدعاء ليكون قوة إلى قوة بذل الأسباب وليس بديلا عنها، ونورا إلى نور بذل الأسباب، وبركة تجعل من بذل الأسباب قوة مضاعفة ﴿فَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةٌ صَابِرَةٌ يَغْلِبُوا مِائَتَيْنِ﴾ [الأنفال: 66]. **وبهذا يتحول الدعاء** وبذل الأسباب إلى منظومة تعزز إحداها الأخرى للوصول إلى أي نتيجة يريها الفرد أو الجماعة.

**واعتقد** أن قيمنا تحتاج إلى أن نعيد بلورتها ونسعى للربط بينها حتى تتحول في مجموعها إلى قوة تعزز من خلال تناغمها وانسجامها، لا من خلال

انفصالها وافتراق بعضها عن بعض، فالبحث عما يعزز بعضها على حساب بعض، فيه إضعاف لها وتمزيق للحمتها، وعدم إدراك لكون هذا الفهم يضعف هذه القيم من حيث نظن أننا نقويها ونخدمها. نعم، هناك جنوح واضح في عصرنا الحاضر للركون للدعاء وحده، والتخلي عن بذل الأسباب، وهذا ليس من حسن الظن بالله، فلو أحسن الإنسان الظن بالله لأحسن العمل، وهذا يشبه الظن الذي عاب الله عليه أقواما، **فقال سبحانه: ﴿وَذَلِكُمْ ظَنُّكُمُ الَّذِي ظَنَنْتُمْ بِرَبِّكُمْ أَرْدَاكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾ [فصلت: 23]**.

إن **الدعاء** نوع من الطمأنينة والسكينة، طمأنينة لا تتعلق بالإجابة بقدر ما تتعلق بالشعور الآمن بمعية الله، حين تشاركه مخاوفك، وتطلعه على ضعفك الذي تخشى أن يتكشّف للناس، كما يعبر عن ذلك الأديب أدهم شرقاوي، ثمة شيء في الدعاء يجعلنا نتعافى من متاعبنا بمجرد أن نرفعه إلى السماء. والدعاء هو الشيء الوحيد الذي يمكن أن نرفعه إلى السماء دون أن تسقطه الطائرات أو الصواريخ. وعند الابتلاء يتبين إيمان المؤمن، فهو يبالغ في الدعاء ولا يرى أثرا للإجابة، ومع ذلك لا يتغير أمله ورجاؤه، ولو قويت أسباب اليأس، لعلمه أن الحق أعلم بالمصالح، وفق تعبير ابن الجوزي.

**والدعاء** في جوهره هو طلب تحقيق ما هو فوق مستوى الأسباب، وهو يعبر عن درجة رفيعة من الطموح الإنساني المستعين بالله تعالى. **والدعاء** -أيضا- عمل إيجابي يتطلب الصدق واليقين وحسن التوجه، وتجسيدا للطموح في إرادة التغيير، على مستوى يفوق طاقة الإنسان. وليس المهم في الدعاء ما نختاره من

الحروف، ولكن المهم فيه هو ما ينتابنا من الشعور.

**ملاحظة:** من أراد أن يستزيد حول موضوع الدعاء فعليه بالرجوع إلى كتاب لنا صدر قبل مدة من الزمن، بعنوان: (حياة الروح)، وهو موجود على شبكة الإنترنت.



### ختامه مسك

عند هذه العتبة الأخيرة من الكتاب، لا ينطفئ الضوء، بل يهدأ. ولا يطوى المعنى، بل يستقر في موضعه العميق من الوعي. فالصيام الذي رافقنا عبر هذه الصفحات لم يكن عبادةً نقرأها، بل تجربةً نعيد بها النظر في أنفسنا، وسؤالاً كبيراً ألقى في طريق الفكر: كيف تُربّي العبادة الإنسان؟ وكيف يتحوّل التكليف الإلهي إلى طاقة بناء داخلي، لا إلى طقسٍ يتكرر ثم ينقضي أثره؟

لقد حاول هذا الكتاب، منذ بداياته، أن يُنقذ الصيام من أسر العادة، وأن يعيده إلى أفق المعنى. فالصيام، كما تكشف هذه الرحلة، ليس امتناعاً عن الطعام والشراب بقدر ما هو امتناعٌ عن الفوضى الداخلية، وعن الاستسلام لسطوة الرغبة، وعن العيش بلا ميزان. إنه لحظة صدق نادرة يقف فيها الإنسان عارياً من الأعذار، ليختبر قدرته على أن يحكم نفسه بنفسه، لا أن يُحكم بها.

لقد سعى هذا الكتاب، من أوله إلى آخره، إلى تحرير الصيام من ضيق الصورة إلى سعة الجوهر، ومن عادةٍ موسمية إلى فلسفة حياة. فالصيام، في جوهره العميق، ليس امتناعاً عن الطعام والشراب، بل امتناعاً عن كل ما يُثقل الروح، ويُغيب الوعي، ويُفقد الإنسان سيادته على نفسه. إنه تمرين تربوي على استعادة القيادة الداخلية، وعلى إعادة ترتيب العلاقة بين الرغبة والقيمة، وبين اللذة والمعنى.



**ومن زبدة ما انتهى إليه هذا المسار أن الصيام عبادة إعادة ترتيب.** يعيد ترتيب علاقة الإنسان بجسده، فلا يعود الجسد سيِّدًا مطلقًا ولا عدوًّا مقموعًا، بل شريكًا منضبطًا. ويعيد ترتيب علاقة الإنسان برغباته، فلا يُلغِيها ولا يُطلقها، بل يهذِّبها ويوجهها. ويعيد ترتيب علاقة الإنسان بزمنه، فيتعلم الانتظار، وتأجيل اللذة، والصبر على النقص، وكلها مهارات أخلاقية عميقة لا تقوم الحياة السوية بدونها.

**وحين وُضع الصيام داخل النسق الكلي للعبادات،** اتضح أن الإسلام لا يبني الإنسان بالصدفة ولا بالتجزئة، بل بمنهج محكم. فالشهادتان تمنحان المعنى الأعلى وتحرران الوعي من التشتت، والصلاة تُبقي هذا المعنى حيًّا في حركة اليوم والليلة، والزكاة تُخرجه من دائرة الذات الضيقة إلى أفق الرحمة والعدل، والصيام يعود إلى الداخل ليصقله ويهذِّبه، ثم يأتي الحج تنويجًا جامعًا، حيث يذوب الفرد في الجماعة، وتكتمل صورة الإنسان المؤمن المتممي إلى أفق إنساني واسع. بهذا التناغم، لا تعود العبادات طقوسًا متجاوزة، بل مشروعًا واحدًا لصناعة الإنسان.

**وقد بيّن هذا الكتاب أن الخلل الذي نشهده في واقعنا ليس خللاً في الصيام ذاته، وإنما في وعينا به.** فحين تُفصل العبادة عن مقاصدها، وتُختزل في مظاهرها، تفقد قدرتها على التغيير، وتتحول إلى عبء ثقيل أو عادة موروثة. أما حين تُستعاد بوصفها تجربة وعي وتربية، فإن أثرها يتجاوز الزمن والموسم، ويستمر في السلوك والضمير والرؤية.

**وفي عمق هذه التجربة،** يتجلى الصيام بوصفه مدرسة أخلاقية كبرى. فهو يدرّب الإنسان على الصبر دون قسوة، وعلى الرحمة دون ضعف، وعلى ضبط الغضب دون كبت، وعلى القوة الهادئة التي لا تحتاج إلى صخب. وهو بهذا المعنى ليس عبادة سلبية، بل طاقة فاعلة تعيد تشكيل الانفعالات، وتهدّب اللسان، وتعيد الاعتبار للضمير الحي.

**كما يكشف الصيام،** في بعده الاجتماعي، عن فلسفة عميقة في بناء التضامن الإنساني. فالجوع الجماعي المؤقت ليس غاية في ذاته، بل رسالة تربوية كبرى تُوقظ الإحساس بالآخر، وتكسر وهم الاكتفاء الذاتي، وتربط تزكية النفس بعدالة المجتمع. ومن هنا، فإن الصيام لا يكتمل أثره إلا إذا انفتح على العطاء، وعلى الشعور بالمسؤولية تجاه الضعفاء والمحرومين، لا بوصف ذلك فضلاً اختياريًا، بل مقتضى أخلاقياً للإيمان.

**ومن أجمل ما ينتهي إليه هذا الكتاب** أن الصيام لا يصنع إنساناً مثاليًا متخيلاً، بل إنساناً واعياً ممكناً. إنساناً يعرف ضعفه فيجاهد، ويعرف شهوته فيضبطها، ويعرف حاجته إلى الله فيتواضع. وهذا الوعي هو جوهر التقوى التي جعلها القرآن غاية الصيام؛ تقوى لا تُقاس بادعاء ولا تُختزل في مظهر، بل تتجسد في اختيارات صغيرة ومتكررة تصنع في مجموعها إنساناً مختلفاً.

**وإذ يبلغ القارئ هذه الصفحات الأخيرة،** فليس المقصود أن يغلق كتابًا، بل أن يفتح أفقًا جديدًا في علاقته بالعبادة والحياة. أن يبقى من الصيام شيء بعد

الصيام: امتناعٌ عن الظلم، وصمتٌ عن اللغو، ويقظةٌ في الضمير، وانتباهٌ للمعنى وسط الزحام اليومي. فهنا، فقط، يتحول الصيام من حدثٍ عابرٍ إلى منهج حياة.

**هذا الكتاب**، في ختامه، لا يدعي امتلاك الحقيقة، ولا تقديم الوصفة النهائية، بل يطمح إلى إيقاظ السؤال الصحيح. فإن ترك في النفس سكينه، وفي العقل وضوحًا، وفي السلوك ميلًا إلى التزكية، فقد أدى رسالته. وإن جعل القارئ يشعر، بعد إغلاقه، بأن العبادة أعمق مما كان يظن، وبأن الصيام أوسع من الجوع، وبأن التربية تبدأ من الداخل قبل الخارج، فذلك هو النجاح الحقيقي.

**وها هنا**، عند ختام المسك، يُسلم هذا الكتاب إلى قارئه لا بوصفه نهاية طريق، بل بداية وعي. بداية علاقة جديدة مع الصيام، ومع العبادة، ومع النفس. أما ما بقي بعد ذلك، فهو عمل الإنسان مع ذاته، في كل صيام قادم، وفي كل امتحان شهوة أو غضب أو هوى. هناك، خارج النص، يبدأ الامتحان الحقيقي... وهناك تُكتب الخاتمة الأصدق، لا بالحبر، بل بالفعل.





## نبذة تعريفية بالمؤلف

### السيرة الذاتية:

### المعلومات الشخصية:

الاسم: دكتور / يحيى أحمد حسين المرهبي .

محل وتاريخ الميلاد: حجة 5 / 2 / 1973 م.

الحالة الاجتماعية: متزوج وأب لسبع بنات وثلاثة أولاد.

محل الإقامة: الجمهورية اليمنية / محافظة عمران / مدينة عمران / حارة النهضة السكنية /

شارع 22 مايو. الآن محل الإقامة: القصيم - بريدة - المملكة العربية السعودية

رقم الموبايل: 00967774155602 / 00966554810487

البريد الإلكتروني: almerhbi2010@gmail.com

### المؤهلات العلمية:

1- (2016م) دكتوراه فلسفة التربية قسم أصول التربية (سياسات تربوية) / جامعة الدكتور

/ بابا صاحب اميدكار / مهارا اشترا / أورانج أباد / جمهورية الهند.

2- (2008م) ماجستير أصول تربية من جامعة صنعاء / كلية التربية بتقدير عام: 82,5٪ جيد

جداً.

3- (2004م) تمهيدي ماجستير أصول تربية من جامعة صنعاء / كلية التربية بتقدير عام:

82,66٪ جيد جداً.

4- (98 / 99) بكالوريوس تربية إسلامية من كلية التربية بعمران / جامعة صنعاء بتقدير

عام جيد.

5- (91 / 92) دبلوم معلمين ثلاث سنوات معهد معلمي عمران بتقدير جيد جداً.

**خبرات التدريس:**

- 1- عمل مدرسًا لمدة عام في مجال التربية والتعليم في العام 91 / 92 م.
- 2- دَرَس مقرر (أصول التربية) لطلبة كلية التربية والألسن المستوى الثالث للعام 2008 / 2009 م وما بعده، للأقسام: كيمياء، فيزياء، إنجليزي تربية، القرآن الكريم وعلومه، اللغة العربية، الجغرافيا، التاريخ.
- 3- دَرَس مقرر (أساليب تدريس 2) للأقسام: جغرافيا، تاريخ، دراسات إسلامية.
- 4- دَرَس مقرر (الثقافة الإسلامية) في عددٍ من الكليات الخاصة.
- 5- دَرَس مقرر (مهارات الاتصال) في عددٍ من المعاهد والكليات الخاصة.
- 6- دَرَس مقرر (أساسيات البحث العلمي) في عددٍ من المعاهد والكليات الخاصة.

**خبرات الحاسوب واللغة:**

- 1- رخصة قيادة الحاسوب من جامعة صنعاء عام 2008 م.
- 2- شهادة من مركز الحاسوب وتقنية المعلومات جامعة عمران بمشاركته بدورة الانترنت ومحركات البحث خلال الفترة من 30 / 10 إلى: 10 / 11 / 2011 م.
- 3- شهادة من كلية اللغات بجامعة صنعاء بحصوله على تقدير جيد جدًا في اللغة الإنجليزية.
- 4- شهادة من المعهد الأمريكي بصنعاء بحصوله على تقدير جيد جدًا في اللغة الإنجليزية.
- 5- يجيد اللغة العربية الفصحى كتابةً ومخاطبةً وقراءة.

**ورش العمل التي شارك فيها:**

- 1- شارك في ورشة العمل التي أقامها مركز الإرشاد التربوي والنفسي (جامعة صنعاء) حول كيفية تصميم البحوث العلمية في العلوم الإنسانية للعام 2007 م.
- 2- شارك في ورشتي عملٍ أقامتهما جامعة بابا صاحب / كلية التربية بجمهورية الهند خلال العام 2016 م.

3- شارك وحضر كورس مناهج البحث وطرق الإحصاء ببرنامج الدكتوراه بجمهورية الهند لمدة شهر خلال العام 2013م.

4- حضور ورشتي عمل بجامعة صنعاء للعامين (2010)، (2011م)، حول القبول والتسجيل.

5- المشاركة في ورشة عمل أقامتها كلية التربية والألسن بعمران حول توصيف المقررات خلال العام 2010م.

#### المؤتمرات العلمية التي حضرها:

- حضر ثلاثة مؤتمرات علمية أثناء تحضيره لدرجة الدكتوراه بجمهورية الهند خلال الأعوام 2013، 2016، 2017م.

#### الإنتاج العلمي:

1- رسالة دكتوراه بعنوان (دراسة واقع تربية المواطنة في المدارس الثانوية في العاصمة صنعاء).

2- رسالة ماجستير بعنوان (العوامل المؤثرة على قيم المواطنة لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة عمران).

3- لديه ثلاثة أبحاث منشورة باللغة الإنجليزية في مجلات محكمة في جمهورية الهند:

(أ) البحث الأول بعنوان: "مسؤولية المؤسسات الاجتماعية في بناء قيم المواطنة لدى طلابها"، (2013م).

(ب) البحث الثاني بعنوان: "دور الأسرة والمدرسة في تطوير قيم المواطنة لدى أبنائها التلاميذ"، (2013م)

(ج) البحث الثالث بعنوان: "آليات تفعيل قيم المواطنة لدى طلبة المرحلة الثانوية في الجمهورية اليمنية" (2016م).

### الأبحاث المنشورة باللغة العربية:

- 1- بحث بعنوان: البحث العلمي بين الموسوعية والتخصصية والدراسات البينية والتكامل المعرفي (دراسة نقدية مقارنة) 2025م.
- 2- بحث بعنوان: تقييم جودة البرامج التدريبية للمعلمين بمديرية جبل عيال يزيد بمحافظة عمران من وجهة نظر المتدربين. 2023م بالاشتراك.
- 3- بحث بعنوان: التعصب الطائفي ... مقارنة في التشخيص والعلاج. 2022م.
- 4- بحث بعنوان: مراحل تطور البحث العلمي في الفكر الإسلامي (دراسة تأصيلية ناقدة). 2022م.
- 5- بحث بعنوان: الدور المأمول من الجامعات اليمنية في خدمة المجتمع المحلي في ضوء الوظيفة الثالثة للجامعات. 2021م.
- 6- بحث بعنوان: تقييم أداء المشرف التربوي المقيم بمدارس مديرية عمران في ضوء معايير وزارة التربية والتعليم بالجمهورية اليمنية من وجهة نظر المعلمين. 2021م بالاشتراك.
- 7- بحث بعنوان: الموجز في الفكر الإسلامي التربوي. 2021م.
- 8- بحث بعنوان: دور الفروض الكفائية في تحقيق التنمية المستدامة. 202م. مختصر من الكتاب.
- 9- بحث بعنوان: العوامل المؤثرة على قيم المواطنة لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة عمران). 2019م، مختصر من رسالة الماجستير.

### كتب منشورة:

- (1) كتاب بعنوان: (إعمار العقل) منشور في العام 2024م.
- (2) كتاب بعنوان: (هموم مثقف عربي 1)، منشور في العام 2022م.

- (3) كتاب بعنوان: (حياة الروح) منشور في العام 2022م.
- (4) كتاب بعنوان: (مرايا الذات ... بحث عن الحقيقة)، منشور في العام 2021م.
- (5) كتاب بعنوان: (ثقافة البناء ... أفكار ورؤى مؤسسة ودافعة للبناء)، منشور في العام 2021م.
- (6) كتاب بعنوان: (دور الفروض الكفائية في تحقيق التنمية المستدامة)، منشور في العام 2020م.
- (7) كتاب بعنوان: (اطمئنان قلب)، منشور في العام 2020م.
- (8) كتاب بعنوان (على بصيرة ... تأملات في الدين والحياة)، (2019م).
- (9) كتاب بعنوان: (قد أفلح من زكاهها). 2019م.
- كما أن لديه بعض المشاريع لدراساتٍ وأبحاثٍ وكتبٍ لم يُستكمل إخراجها، وتحتاج إلى وقت.**



# الصيامُ وبناءُ المعنى

في فلسفة العبادات من الطقس إلى المقصد، ومن الأداء إلى إحياء الإنسان

ديحى أحمد المرهبي

الصيام وبناء المعنى، قراءة تربوية، تربط النصّ القرآني بصراع الإنسان اليومي. إنها تفكيكٌ لثقافة الإشباع السريع، وكشفٌ عن السياسة الخفية للشهوة. الكتاب يدرّب القارئ على رؤية نفسه. كيف نتعلّم أن نختر قبل أن نُساق؟ وكيف نحمي الوعي من طغيان العادة؟ هنا تُصاغ إرادة يقظة ومسئولة، وينفتح الإيمان على حرية مُستنيرة. وتوزن العلاقة بين الرغبة والقصد، فلا تكون الشهوة قائداً، ولا العادة حاكماً. فالعبادة هنا ميزانٌ وعي، ومجالٌ مجاهدة، وطريقٌ استردادٍ للإنسان من التبدّد الداخلي. كتابٌ يُخرج الصيام من موسميّته، ويدخله في صميم البناء، حيث تُختبر الحرية، ويُحصّص الاختيار، ويُستبقى المعنى حيّاً في قلب الحياة.