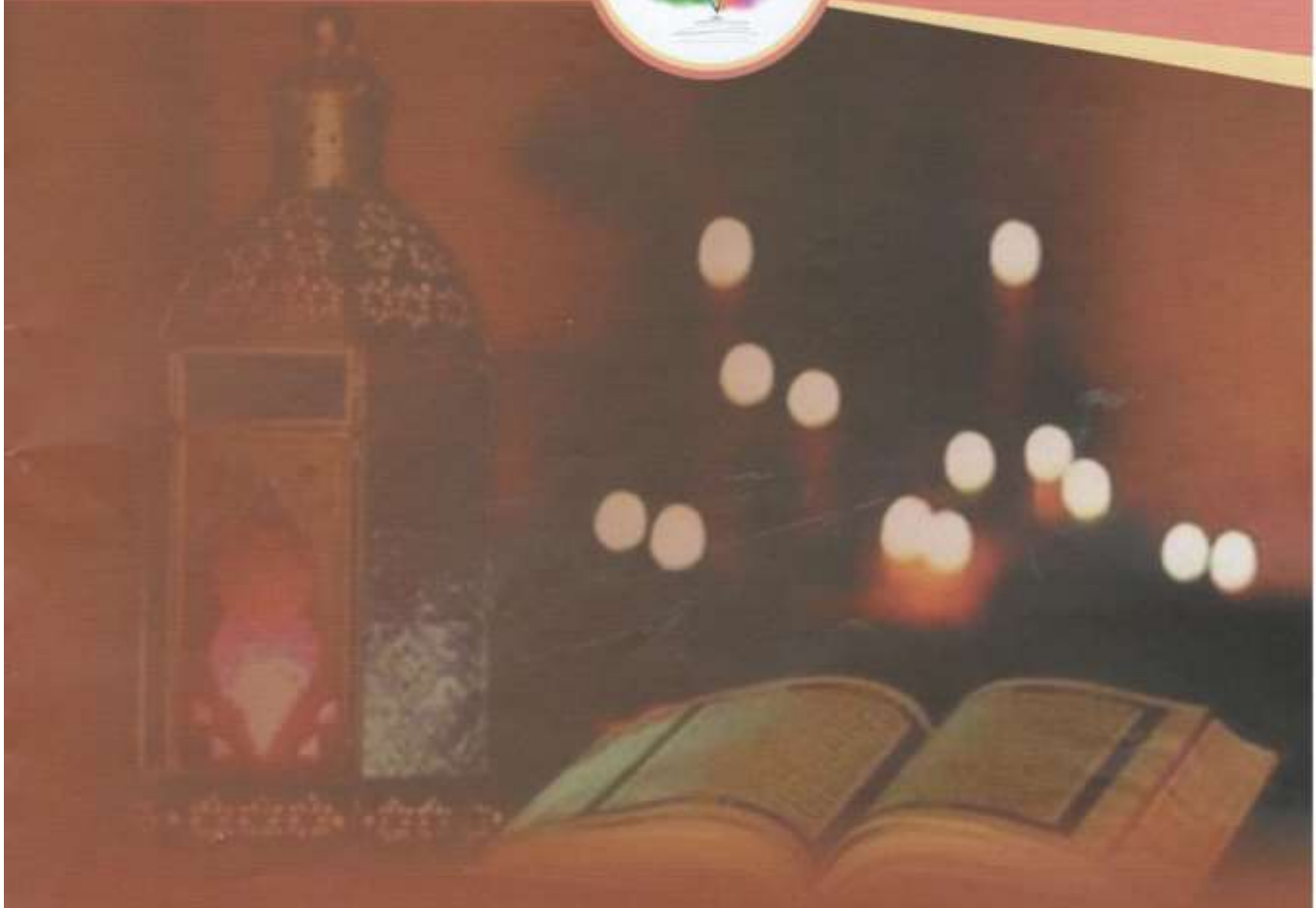
د. أندي حجازي
أكاديمية في علم النفس التربوي



# كيف نجدد أنفسنا في رمضان؟

شهر رمضان شهر الطاعات، وشهر الهمة والنشاط والاستفادة من الإمكانات ومن التنزيلات أو العروض الربانية في مضاعفة الأجر والثواب أضعافا كثيرة في شهر رمضان المبارك!

أرأيت لو أن تاجرا عرض بضاعته بأسعار مغرية، ألا تجد تهافت الناس عليها للاستفادة من تلك الإغراءات المادية والعروض في الأسعار؟ فكيف -ولله تعالى المثل الأعلى- قد جعل رمضان شهر العروض المغرية والمجزية في مضاعفة الأجور لسبعين ضعف وأكثر، فكيف لا نستفيد من هذا الموسم بأقصى إمكاناتنا! وقد أعاننا الله عزوجل فيه بتصفيد الشياطين عدو الأنسان ومحبط العزائم، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «إذا دخل رمضان فتحت أبواب الجنة، وغلقت أبواب جهنم، وسلسلت الشياطين»[1].

وقال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله: «وتصفد الشياطين فلا يتمكنون أن يعملوا ما يعملونه في الإفطار، فإن المصفد هو

المقيد، إنما يتمكنون من بني آدم بسبب الشهوات، فإذا كفوا عن الشهوات صفدت الشياطين». وقال بعض العلماء تصفيد الشياطين في رمضان: تقليل شرهم وإغوائهم للعباد وإفساد صومهم، وحتى لا يخلصوا إلى ما كانوا يخلصون إليه في غير رمضان من إضلال الناس عن الحق وتثبيطهم عن الخير.

فهل نضيع تلك المنح الربانية والفرص التي لا تتاح إلا شهرا في العام! فرمضان ليس شهر الكسل والتراخي بل هو شهر الفتوحات والانتصارات، والهمة والإقدام، والإنتاج والعمل، والحيوية والنشاط.

توظيف إمكاناتنا البشرية في رمضان:

حبانا الله تعالى كبشر بمواهب وقدرات وإمكانات تميز كل إنسان عن الاخر فتجعل له طاقات ومواهب ورغبات ومهارات تعين الإنسان على الأداء وعلى العمل والتميز في بعض الجوانب، وبالأرجح فإن غالب الناس يعرفون ما يمتازون به من امكانات وقدرات ومواهب، والذكي هو من يحسن الاستفادة من تلك الموارد البشرية التي وهبها الله له.

فعلى سبيل المثال: تستطيع أن تستخدم طاقاتك الكامنة في حب الخير للآخرين بأن تساهم في رمضان في توزيع وجبات إفطار أو سلات غذائية أو أموال وصدقات وحاجيات لرمضان أو ملابس للعيد أو أثاث للفقراء.. فهذه المبادرات جميعها تعمل على إدخال البهجة في نفوس الأسر الفقيرة والمحتاجة والتي لا تكاد تجد ما تفطر عليه في رمضان، فمن خلال مساهمتك كمتطوع مع جمعيات رعاية الفقراء أو الأيتام أو الأرامل وغيرهم من المحتاجين، أو إن كنت تعرف أسرا فقيرة او أحياء فقيرة تستطيع أن تصلها وتساهم في إدخال السرور على أهلها من خلال ما تملك من موارد حسية ومالية ونشاط وهمة وطاقة، فلا تبخل بتوظيفها في اتجاه فائدة البشر.

وبالسعادة من يستخدم طاقاته وإمكاناته ويوظفها في الاتجاه الصحيح ويسهم في مساعدة من يحتاج المساعدة ويدخل الفرح على قلوب أمهات لا معيل لهم أو أيتام فقدوا والدهم أو فقراء انقطعت بهم سبل الحياة ولا يجدون حتى رغيف الخبز اليومي! وكم سيجدد هذا في نفسه وروحه وذاته ويسمو بها! وكم من الثواب العظيم سينال خاصة في رمضان، وقد كان الصحابة الكرام يتسابقون لفعل الخير دوما فكيف في رمضان!

ونتذكر عندما كان سيدنا أبو بكر الصديق وهو خليفة المسلمين يذهب إلى امرأة عجوز كفيفة لا معيل لها، فيذهب لبيتها مساء وينظف لها البيت بنفسه ويجهز لها الطعام ويخرج، وعندما أراد سيدنا عمر بن الخطاب مساعدتها أيضا وجد أن هناك من يسبقه لهذا الخير كل ليلة ولا يعلم من هو فسألها من يأتي لخدمتها فبينت أنها لا تعلم اسمه، ولكنه رجل يأتي كل يوم لمساعدتها وتنظيف البيت لها وإعداد الطعام ويخرج، فقرر أن يراقب البيت ليعرف من يسبقه إلى هذا الخير، فراقبه ووجده خليفة المسلمين أبا بكر الصديق يقوم بذلك بنفسه، يالعظمته وتواضعه! ما جعل سيدنا عمر يتعجب منه وهو خليفة المسلمين ويقول له: لقد علمت ما يسبقني لهذا الخير غيرك يا أبا بكر، وأتعبت الخلفاء من بعدك!

فتأمل كيف كان الصحابة الكرام -وهم الأسوة لنا- يتسابقون في فعل الخير واستغلال الطاقات والتنافس في عمل الخير والصدقات في كل وقت وحين، فهي الباقيات الصالحات وهي الرافعة للدرجات والماحية للزلات والهفوات. وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «إن الله عز وجل يقول يوم القيامة: يا ابن آدم مرضت فلم تعدني قال: يا رب كيف أعودك وأنت رب العالمين؟ قال: أما علمت أن عبدي فلانا مرض فلم تعده، أما علمت أنك لو عدته لوجدتني عنده. يا ابن آدم استطعمتك فلم تطعمني، قال: يا رب وكيف أطعمك وأنت رب العالمين؟ قال:

أما علمت أنه استطعمك عبدي فلان فلم تطعمه، أما علمت أنك لو أطعمته لوجدت ذلك عندي»[٣].

## أعمال الخير في رمضان تهذب النفس:

البعض قد يجد نفسه وطاقاته تتسامى في رمضان في إطعام الطعام وإفشاء السلام فهو يعد الولائم لذلك ويدعو إخوته أو أقاربه أو معارفه من أجل تقطيرهم وتجديد صلة الأرحام في رمضان، فينسأ له في عمره وعمله ورزقه. فعن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما أن رجلا سأل رسول الله ﷺ: أي الإسلام خير؟ قال: «تطعم الطعام وتقرأ السلام على من عرفت ومن لم تعرف» (متفق عليه). وقال تعالى محذرا من يبخل في إطعام الطعام: ﴿كَلَّا بَل لَّا تُكْرِمُونَ الْيَتِيمَ ﴿١٧﴾ وَلَا تَحَاضُّونَ عَلَىٰ طَعَامِ الْمِسْكِينِ ﴿١٨﴾﴾ (الفجر: ١٧-١٨). وقال: ﴿أَرَأَيْتَ الَّذِي يُكَذِّبُ بِالدِّينِ ﴿١﴾ فَذَٰلِكَ الَّذِي يَدُعُّ الْيَتِيمَ ﴿٢﴾ وَلَا يَحُضُّ عَلَىٰ طَعَامِ الْمِسْكِينِ ﴿٣﴾﴾ (الماعون: ١-٣) فرمضان فرصة لتهذيب تلك الطباع والتخلص من شح الإنسان واستغلال طاقاته وموارد المالية التي أنعم الله بها عليه من أجل إدخال السرور على الآخرين، وتحسين العلاقات والجمع بين الأخوة والأقارب ونبذ الخلافات التي قد تكون بين البعض.

وقال رسول الله ﷺ: «أحب الأعمال إلى الله سرور تدخله على مسلم، أو تكشف عنه كربة، أو تطرد عنه جوعا، أو تقضي عنه دينا»[٣].

فرمضان هو فرصة كبيرة للمساعدة النفسية المعنوية والمادية للمحتاج بكشف كربة عنه نفسيه أو مادية، أو تعد له طعاما، او تقضي عنه دينا، أو تمشي له في حاجة أو تصلح ذات بين، حيث في رمضان ترق القلوب وتلين وتقل المنازعات وتصفو النفوس وتتضاعف الحسنات.

وقد قال ﷺ: «إن في الجنة غرفا، يرى ظاهرها من باطنها، وباطنها من ظاهرها: أعدها الله لمن ألان الكلام، وأطعم الطعام، وتابع الصيام، وصلى بالليل والناس نيام»[٤]. وقد كان النبي ﷺ أجود الناس، وأجود ما يكون في رمضان كالريح المرسلة، وهو أسوتنا وقدوتنا في الجود وفي كل أعمال الخير. وكلما بذل الإنسان من نفسه وماله ووقته للآخرين فإن هذا سينعكس عليه إيجابا في حب الناس وتقديرهم له، وفي تهذيب نفسه وسموها، وفي كسب الدرجات العلا بالآخرة بإذن الله والثواب الكبير منه عز وجل.

## زيادة الطاعات والعبادات تجدد الذات:

من حسن استغلال مواردك البشرية وطاقاتك أن تستثمرها في رمضان في زيادة الطاعات من صلاة نوافل وقيام ليل، وقراءة قرآن كريم وحفظ قرآن، وتسبيح واستغفار وصلاة على النبي، ودعاء وصلة الأرحام فالمداومة على هذه العبادات والإكثار منها ومجاهدة النفس عليها والصبر على الطاعات: تجدد الذات وتنشط الهمة والفكر وترقى بالأخلاق والشعور بمراقبة الله تعالى وتهذب النفوس في المعاملات بين البشر، فأنت طوال العام مشغول في أعمالك الدنيوية وأحيانا تقصر في العبادات والصلوات والتسبيح، فرمضان يأتيك كموسم حيوي من أجل التركيز على الهدف الذي من أجله خلق الله الإنسان وأنزله على الأرض وهو العبادة ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (سورة الذاريات: ٥٦) وحتى يعود المؤمن للجنة: فعليه بكثرة الطاعات والعبادات ومجاهدة النفس ومحاسبة الذات من أجل التصويب والتحسين.

ولله الحمد أن في رمضان تتجلى المعونة من الله تعالى للانتصار على الأهواء والشهوات ففيه تفتح فيه أبواب الجنان وتصفد الشياطين ويصبح العبد أقرب إلى ربه وأكثر قدرة على أداء العبادات بعيدا عن مثبطات النفس والشياطين، فعليه استغلال تلك المنحة الربانية بالإكثار من الصلوات والطاعات وزيادة رصيده الأخروي، فلا يكتفي مثلا بما اعتاد عليه من الصلوات الخمس المفروضة وإنما يحاول الإكثار من صلوات الليل: فقد قال نبينا ﷺ: «من صام رمضان وقامه إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه»[٥]. «وما تقرب إلي عبدي

شبرا تقربت إليه ذراعا»، فهذه فرصة قد تنتهي نهاية سعيدة بالقرب من الله تعالى والشعور بلذة القرب والعبادة وعلو الدرجات في الآخرة.

وبالسعادة من قضى أيام ولحظات رمضان في ذكر الله تعالى ودعائه والصلوات النافلة في مقام العبودية اقتداء برسول الله ﷺ الذي كان يقوم الليل حتى تتفطر قدماه! وعندما سئل لماذا يفعل ذلك وقد غفر له ما تقدم من ذنبه وما تأخر؟ فأجاب: أفلا أكون عبدا شكورا؟! وهو رسول الله، فما بالك بنا نحن! فكم نحن بحاجة للعبادة والقرب من الله تعالى؟! فاجعل لك وردا يوميا من القرآن الكريم ومن الصلوات النافلة ومن الأذكار المأثورة والتسبيحات والأدعية والصدقات؛ لتخرج من رمضان وقد تجددت ذاتك وصفت نفسك ورقت روحك.

الجدولة والتحفيز من أجل تنشيط الهمم:

يستطيع الأب في البيت أو الأم جمع أبنائهم وأفراد أسرتهم على صلاة القيام وصلاة التهجد معا كصلاة جماعية يومية يؤدونها في المسجد او البيت (أحيانا) وتنتهي بدعاء يومي جميل، وقد يشجع الأب أحد أبنائه الذكور على الصلاة بهم إماما، فهذه فرصة لجمع أفراد الأسرة على العبادة الجماعية التي تورث الألفة والمحبة وحميم العلاقة التي افتقدناها في زماننا! فهذه لحظات لن تنسى وستبقى في ذاكرة الأبناء ما أحياهم الله تعالى، لأن لحظات العبادة تبقي أثرا وحلاوة في القلب يتذوقها كل من جربها ولا ينساها.

وهنا قد يكتشف الأب في نفسه أو في أبنائه مهارات وقدرات قيادية أو مواهب صوتية جميلة في تلاوة القرآن الكريم فيشجعها لأجل استمرارها وتنميتها. فقد يصبح ابنه يوما إماما او يؤم المصلين في مسجد الحي، أو قد يحتاج الابن هذه المهارة إن سافر للعيش في دولة أجنبية يفتقدون بها لأئمة مساجد فيؤمهم في بعض الصلوات، بالإضافة إلى أنها تنمي لدى الابن المهارات القيادية.

ومن أجل توظيف تلك الموارد البشرية لابد من أن تكون منظمة ومتفق عليها؛ ولذلك ننصح بإعداد جدول عائلي يتفق عليه أفراد الأسرة في كيفية استخدام طاقاتهم ومواهبهم فيما يفيد ويرضي الله تعالى في رمضان، فيضعون جدولا للعبادة وينظمون وقتا لزيارة ذوي الأرحام من جدات وأجداد وعمات وأعمام وخالات وأخوال وإخوة وأخوات، وكذلك يضعون جدولا لإطعام فقراء وتجهيز وجبات وتوزيع الصدقات بأنفسهم، وجدولا لقراءة القرآن الكريم؛ ويخصصون وقتا للدعاء والصلاة وهكذا... وصولا إلى رضا الله تعالى، وقد قال رسول الله ﷺ: «أيما مؤمن أطعم مؤمنا على جوع أطعمه الله يوم القيامة من ثمار الجنة، وأيما مؤمن سقى مؤمنا على ظمأ سقاه الله يوم القيامة من الرحيق المختوم»[1].

وقال بعض السلف: «لئن أدعو عشرة من أصحابي فأطعمهم طعاما يشتهونه، أحب إلي من أن أعتق عشرة من ولد إسماعيل».

ومن الجميل تحفيز الناس على كثرة قراءة القرآن في رمضان، كأن يجهز الأب او الأم المسابقات بين أفراد أسرتهم أو حيهم لمن يتم ختمة أو أكثر بالتجويد في رمضان، أو لمن يحفظ سورة كالبقرة او الكهف أو يس أو جزءا من القرآن الكريم.. ودعمها ماديا من خلال الجوائز القيمة توزع يوم العيد، فلعل هذا يكون بابا للخير في رمضان وللاستفادة من الموارد البشرية والمادية، كما ويمكن تشجيع الصدقات التنموية للمساهمة في بناء مسجد أو مدرسة أو حفر بئر ماء في بلدان فقيرة، فأبواب الخير كثيرة والحمد لله رب العالمين، أعاننا الله وإياكم على طاعته وقبول الصالحات في رمضان المبارك.

---

**الهوامش**

١- رواه البخاري في صحيحه، رقم: (٣٠٣٥)، ومسلم في صحيحه، رقم: (١٧٩٣).

٢- رواه مسلم في صحيحه، رقم: (٢٥٦٩).

٣- أخرجه الطبراني في المعجم الكبير، رقم: (١٣٦٤٦).

٤- حسنه الألباني في صحيحه الجامع، رقم: (٢١٢٣)

٥- رواه البخاري في صحيح البخاري (باب الإيمان/ ٣٧).

٦- ذكره المنذري في الترغيب والترهيب: ٢/٩٢ إسناده صحيح أو حسن.