

ماذا أعدنا لشهر رمضان؟

الطبيب نوري سراج الوائلي

2022-04-18

لنسأل أنفسنا أخي المسلم، ماذا أعدنا لشهر رمضان؟ هذا الشهر الكريم شهر التدريب، وفرصة للمذنب للفوز بالتوبة والنعيم. هذا الشهر الذي هو عند الله من خير الشهور وأيامه أفضل الأيام.

كل أعمال العبد فيه عبادة حتى نومه وأنفاسه عبادة. هل أعدنا أنفسنا لنعيش هذا الشهر بالروحانية والاتصال بالله عز وجل كما يريد. هل أعدنا أنفسنا للتكافل والمحبة والعطاء والمسامحة وصلة الرحم لجميع إخواننا المسلمين. هل أعدنا أنفسنا لكي نجوع ونعطش ويقل وزننا في هذا الشهر؟ هل وضعنا خطط ليكون عطاءنا لأنفسنا ومجتمعنا ومن خلال عملنا أعظم عطاء وأكثر إنتاجاً في شهر رمضان؟ هل أعدنا أنفسنا لنأكل القليل كمأً ونوعاً ونعيش زاهدين في الدنيا راغبين عنها متصلين بالسماء؟ هل أعدنا برامج للعمل والحركة والنشاط بحيث نكون أكثر صحة ولياقة وقوة وانتباه؟ هل أعدنا أنفسنا لندخل معسكر تدريب وعمل ومشقة وصبر وليس معسكر مهرجانات وولائم وسهرات ونوم وسبات وصرف وبذخ لا مبرر له؟

علينا أخي الكريم أن نضع في حسابنا الاستعدادات التالية لكي ننجح في شهر رمضان:

- الإعداد النفسي لقبول شهر رمضان كشهر للراحة النفسية والقناعة والرضا والطمأنينة والفرح.
- الإعداد النفسي للمساهمة ومصافحة المسلمين ومواجهتهم بالابتسام والحب والرضا ونسيان الماضي والخلافات وإرجاع الحقوق.
- إعداد أنفسنا لتحمل الجوع والعطش ويكون غذاءنا قليل وأنواعه قليلة أقل من باقي الشهور.
- الاستعدادات لكثرة الذكر وقراءة القرآن والصلاة والاتصال بالخالق.
- الاستعداد لكبح الغرائز وغض البصر وغلق التلفاز عن كل سيء وصم الأذن عن الغيبة والنميمة وحبس اللسان عن الذم واليد عن الأذية.
- الاستعداد الجسدي والذهني والحرص على أن يكون شهر رمضان أكثر شهور السنة إنتاجاً وعملاً وعطاءً.

ولكن أخي الكريم مع الأسف الشديد شاهدت خلال اثنين وأربعين رمضان عشتها و38 رمضان صمته بعون الله أن الاستعداد غير ذلك. فعند قدوم شهر

رمضان يبدأ الناس بالاستعداد والتخطيط **للخطوات التالية** بصورة أساسية أكثر من غيرها:

ه بدء المسلمين بالتسوق الغذائي وخرن المواد الغذائية في المنزل وكأن المسلم مستعد لسنوات من الجفاف أو القحط أو لجمع الأغذية لعمل ولائم أعراس أو أحزان وليس استعداداً للجوع والصيام. ه الاستعداد والترتيب لمجالس اللهو والسهر. ه الاستعداد لتقليل ساعات العمل وإرجاء خطط أعمالهم إلى ما بعد رمضان. ه الصرف المالي الكثير. فيكون شهر رمضان أكثر الشهور صرفاً للمال على عكس ما يتوقع. ه استعداد وسائل الإعلام في العالم الإسلامي لبث المسلسلات والحلقات والمسابقات والمهرجانات التي تستمر حتى مطلع الفجر. ه انشغال الناس بالزيارات لمجالس السمر أو اللعب أو اللهو. ه جعل شهر رمضان أفضل شهر للتسوق وشراء الملابس والأغذية والهدايا وغيرها. فهو شهر السوق.

هذه فقط بعض ما أتذكر من استعدادات العالم الإسلامي للصيام ودخول شهر التدريب. وهناك الكثير من الاستعدادات التي تقيمها العوائل الإسلامية أو التي تقوم بها أثناء شهر رمضان ليست لها صلة بالشهر وأهدافه.

الصوم الصحيح

لكي نكون أصحاء في شهر رمضان لابد لنا أن نصوم الصوم الحقيقي الذي أرادته الله لنا وأن نشعر بالجوع والعطش وأن نصبر وأن يكون شهر رمضان أقل الشهور تناولاً للأكلات نوعاً وكماً وأكثر الشهور عملاً وعطاءً. وإلا أخي الكريم فنحن بما نقوم به لا نخدم صحتنا ولا عالمنا الإنساني والإسلامي.

الامتناع عن الأكل والشرب والغرائز والحواس وكل المفطرات التي ذكرها الشارع. النوم الكامل أثناء الليل والجلوس للعبادة في أوقات معينة ويفضل أن يكون الجلوس للعبادة غير مضاعة بالأنوار الشديدة ويا ليتة يكون مظلاً.

تناول مواد غذائية سليمة كماً ونوعاً. تقليل الأكل بنسبة 30% وكذلك تقليل أنواع الأغذية والابتعاد عن السكريات والحلويات والمعجنات واللحوم والزيوت الحيوانية والتخمة. وليكن شهر رمضان شهر الغذاء السليم نوعاً وكماً.

عدم تقليل ساعات الدوام في النهار. وليكن شهر رمضان شهر الإنتاج المضاعف.

توحيد المجتمع الإسلامي عن طريق صلة العائلة والرحم والجيران والأقرباء.

عندما تشعر بأن جسمك قل وزنه، وزاد نشاطك وتحسنت أمراضك، وشبعت نوماً، وارتفع انتباهك وقلت عصبيتك وارتاحت نفسك فإنك صمت الصوم الصحي السليم.

إذن أخي الكريم. إذا أردنا أن يكون صومنا صحيحاً فيجب علينا أن لا نغير نمط حياتنا. أن لا نجعل الليل نهاراً والنهار ليلاً، أن لا نتناول الطعام الكثير، أن لا نكثر من اللحوم الحمراء والسكريات والمعجنات، أن نشعر فعلاً بالجوع والعطش، أن نفطر على قليل من الزاد كالتمر واللبن والخبز الأسمر والمنتجات الزراعية.

أن نعمل ونتحرك ويكثر عطاؤنا وإنتاجنا، أن نعلم نفسنا على الصبر والمثابرة والصمود ضد الشهوات. أن تكون مجالسنا للذكر والحديث والمحبة والتآلف. أن نصل أرحامنا ويكثر إنفاقنا للسائل والمحروم واليتيم. وأن نتواصل مع الخالق عز وجل ونكثر من قراءة القرآن الكريم، وليكن هدفنا في شهر رمضان شهراً للعبادة والعطاء والإنتاج وشهراً لتقوية المناعة وزيادة النشاط ومحاربة المرض ويكون شهراً يبعد فيه الإنسان عن القلق والتفكير والاكتئاب والحسد والغيبة والكراهية، وصدقني أخي الصائم إذا طبقنا هذا فسيكون الصوم صحة وعافية للسليم وشفاء ونعمة للمريض وتقبل اللهم صيامنا وأعمالنا وساعدنا لكي يكون صيامنا مقبولاً.

تواصل مع الكاتب: drnoori6@yahoo.com

تابع قراءة سلسلة "هل نصوم الصوم الصحيح؟" 1- [الصيام تدريب وصحة وطول](#)
عمر 2- [الصيام والنفس والوقاية من الأمراض](#) 3- [رمضان والبيئة](#) 4- [الصوم والعمل والنوم](#) 5- [الصوم والغذاء](#) 6- [كيف نعيش الصيام](#) 7- [ماذا أعدنا لشهر رمضان؟](#) "أنت هنا"