

العنوان:	رمضان كما يراه علم النفس الاجتماعي
المصدر:	الوعي الإسلامي
الناشر:	وزارة الاوقاف والشؤون الاسلامية
المؤلف الرئيسي:	الذوادي، محمود حبيب
المجلد/العدد:	س 50, ع 577
محكمة:	لا
التاريخ الميلادي:	2013
الشهر:	يوليو - اغسطس
الصفحات:	13 - 15
رقم MD:	492716
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	IslamicInfo
مواضيع:	الصوم ، شهر رمضان ، علم النفس الاجتماعي، الجوانب الاجتماعية
رابط:	<a href="http://search.mandumah.com/Record/492716">http://search.mandumah.com/Record/492716</a>

## رمضان كما يراه علم النفس الاجتماعي

د. محمود الذواوي

باحث في الدراسات الإسلامية



يأتي حلول شهر رمضان المبارك للعام الثاني في ظروف خاصة تمر بها بعض بلدان الوطن العربي، وتمثل في ما أصبح يسمى بأحداث ربيع الانتفاضات والثورات العربية. وكشهر فريد لدى المسلمين، فهو مؤهل لبعض التأملات ذات اللمسات الثورية لهذا الشهر، تمس نفوس وعقول الأفراد وروابط الجماعات والمجتمعات والثقافات.

ونظرا لتخصصي في العلوم الاجتماعية والإنسانية، رأيت من المناسب إلقاء الضوء على حكمة فريضة الصوم ذات الملامح الثورية أحيانا من خلال منظور علم النفس الاجتماعي، فهذا الفرع من العلوم الاجتماعية يهتم بدراسة السلوك النفسي والاجتماعي في حياة وسلوكيات الأفراد والجماعات، بحيث يعتبر الكائنات الإنسانية كائنات نفسية واجتماعية في الصميم. وبالتوازي، فالرؤية الإسلامية للفرد والمجتمع رؤية تجعل العلاقة بينهما علاقة عضوية جدا، أي إنها علاقة ذات ترابط قوي بين الفردي والجماعي. فصلاة الفرد مع الجماعة، على سبيل المثال، تزيد عند الله في أجر المصلي، وإن المسلمين كأفراد مطالبون بالتضامن الجماعي المتين في السراء والضراء حتى يكونوا كالبنيان المرصوص يشد بعضه بعضا، أن منافع صيام شهر رمضان كمرض على المسلمين البالغين والقادرين على أداء ركن الصيام تجمع بين المنافع الفردية والجماعية كما سيتجلى ذلك في هذا المقال.

أن صيام المسلمين لشهر رمضان الكريم يبرر بقوة المنافع المتوازنة التي تجنيها المجتمعات الإسلامية وأفرادها من شهر الصيام، ويكفي هنا ذكر عشرة أمثلة لبيان ذلك، فتبدأ بالفوائد التي يكسبها الفرد المسلم من صيامه كامل أيام هذا الشهر الفضيل:

وكما هو معروف، فصوم رمضان هو الإقلاع الكامل من الفجر إلى غروب الشمس عن الأكل والشرب والجماع، وهي ما يسميها علم النفس الحديث بالدوافع الأولية للسلوك Primary Drives، أي أنها دوافع قوية ومؤثرة جدا على توجيه سلوك الإنسان بحيث يصعب مقاومتها، ورغم ذلك فبالعقيدة يستطيع المسلم أن يتحدى في النهار إغراءات تلك الدوافع الرئيسية كامل شهر رمضان، الذي يعتبر بحق بالنسبة للمسلمين فرصة سنوية يتعلمون فيها كيف يدرّبون أنفسهم على التحكم

في كل تلك الحاجات الماسة لمدة أربعة أسابيع كاملة، فهذا التدريب السنوي لمدة شهر كامل يمثل تمرينا نفسها ثوريا، إذ هو يعلم نفسية الفرد المسلم الصائم الصبر والتحكم والانضباط الأفضل، وهي كلها حصال سيدة تساعد على بناء إنسان قوي الشخصية والخلق.

ويشير الطب الحديث بأدلة قاطعة بأن للصوم منافع صحية كثيرة على الإنسان العادي السليم، فالعديد من الأطباء كثيرا ما يوصون البعض من مرضاهم بالصيام كوسيلة للعلاج والشفاء من بعض الأمراض، لكن الإسلام يذهب إلى أبعد من ذلك في جعل الصيام فرضا من أجل تحسين شأن صحة المواطنين المسلمين، فيجعل منه واجبا دينيا سنويا لشهر كامل لكل مسلم بالغ لا يشكو من مريض يعيقه عن الصيام، والقرآن يؤكد بقوة أن الصيام يجلب الخير للصائم (وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ)، إذ الصوم يسمح للجسم بتنقية نفسه من بقايا الأكل والشرب أثناء راحة المعدة في النهار، والأطباء هم القادرون، بهذا الصدد، أكثر من غيرهم على توضيح الحكمة البيولوجية الفيزيولوجية الثورية لصالح أجسام الناس وصحتهم من وراء دعوة الإسلام للمسلمين للصيام لمدة أربعة أسابيع متتالية بدون انقطاع.

أما من الناحية النفسية الاجتماعية فيمكن اعتبار صيام شهر رمضان طريقة لتغيير رتابة النمط اليومي للحياة الذي تعود عليه الناس لمدة أحد عشر شهرا، ومن ثم فصوم رمضان يمثل تغييرا ثوريا في أسلوب حياة الفرد والمجتمع، فالأمسيات والليالي تصبح هي زمن التفاعل الاجتماعي المكثف، والقيام بالشعائر الدينية والاحتفالات العائلية والمجتمعية، بينما يميل نمط حياة الصائمين في النهار إلى الهدوء.

ويعيش المسلم الصائم يوميا كامل شهر رمضان شعورا بالفرحة والسعادة في الساعات الأخيرة، والثلاثين دقيقة قبل الإفطار على الخصوص.

فالملاحظة تفيد أن الصائم يزداد فرحة كلما اقترب أكثر فأكثر من لحظة الإفطار. فالصائم تغمره الفرحة بقرب غروب الشمس لأنه يستعيد بعد ذلك حرته الكاملة في تلبية حاجاته الرئيسية من أكل وشرب وغيرها، وهو يحس بالسعادة أيضا بسبب تجربة الصيام الروحية والمتمثلة في تدريبه على التحكم في ضبط النفس والاستجابة للنداء الإلهي بالقيام بصوم شهر رمضان، ولا بد لعلم النفس أن يجد منافع جمة ذات لمسات ثورية لصالح شخصية الصائم، من ذلك الشعور بالفرحة يومنا لديه.

لقد وصف علماء النفس والاجتماع في الغرب الأجيال الجديدة في المجتمعات الغربية المتقدمة بأنها أجيال ذات قيم تركز على تحقيق طلباتها لذاتية الآنية the me-now generations. وهي بالتالي أجيال ضعيفة في قدرتها على الصبر وتأخير تلبية الطلبات. ومن ثم فصوم شهر رمضان يمثل بحق نموذجا مثاليا ثوريا سنويا يعلم يوميا الأجيال المسلمة الشابة والمتقدمة في السن ممارسة قيمة تأخير تلبية الحاجات الضرورية لحياة وبقاء بني الإنسان، ومما لا شك فيه من وجهة نظر نفسية أن التدريب بالصيام على معالجة شهوات النفس بالتحكم فيها وتأخير الاستجابة لها مدة شهر كامل يساهم إيجابيا في تمتين قوة شخصية الفرد.

## منافع المجتمع

أما المنافع التي يجنيها المجتمع ومجموعات صغيرة والكبيرة من صيام شهر رمضان، فإننا نقتصر أيضا على ذكر خمس

منها فقط:

١. وكما وقعت الإشارة من قبل، فالصوم له منافع جمة على صحة الناس، ولكنه يخلق أيضا بين أفراد وجماعات المجتمع الصائم حالة من الوعي والتضامن، خاصة مع الفقراء والمعوزين الذين طالما يكونون ضحايا الجوع المزمن وذلك بسبب التجربة المباشرة مع الجوع والعطش التي يتعرض لها الصائمون أثناء النهار لمدة أربعة أسابيع، وفي حر الصيف في العالم العربي كما هو معروف، وهكذا يتبين المثال البليغ للدور الاجتماعي الثوري الذي يلعبه شهر رمضان في تعزيز عري التضامن بين الناس في المجتمع المسلم.
٢. يزداد في رمضان تبادل الزيارات والدعوات للإفطار معا بين العائلات والأصدقاء، فيأكل ويشرب الضيوف ومضيفوهم نفس الطعام والشراب، كما أنهم طالما يقيمون الصلاة جماعة ويسهرون مع بعضهم البعض، فشهر رمضان ينشط بروح ثورية التواصل الاجتماعي بين الأسر والأصدقاء على الخصوص، ومن ثم يساعد على تمتين الروابط الاجتماعية بين الصائمين.
٣. وكما هو الشأن في الكثير من المجتمعات المعاصرة فإن العائلات المسلمة لا تغلح دائما في جمع شمل كل أفرادها لتناول الطعام على مائدة واحدة، وبقدوم شهر رمضان يصبح لقاء أعضاء الأسرة حول مائدة أكل وشراب واحدة حقيقة يومية. فهذا التقاء العائلي الكامل المتكرر يوميا طوال شهر الصيام لا بد أن يقوي وحدة الأسرة، ويدعم روح التضامن والتقارب والانسجام بين أفرادها، أوليس ذلك تأثيرا ثوريا في إعادة رتق العلاقات العائلية الحديثة التي أصابها الكثير من التمزق؟
٤. ففي البلدان الإسلامية داخل الوطن العربي وخارجه، يساعد شهر رمضان على رفع مستوى تعزيز التضامن الاجتماعي بين الصائمين، إذ لشهر الصيام قيمه وأعرافه وأخلاقياته التي يشترك معظم الصائمين فيها ويلتزمون بها، فبحوث علم الاجتماع تؤكد أنه كلما ازداد اشتراك الناس في مجموعة من القيم والتقاليد الثقافية كلما أصبح محاربتهم وتضامنهم الاجتماعي أكثر قسوة وصلابة، وكأحد الأمثلة على ذلك، فمشاهد القرى والمدن الصغيرة والكبيرة والعواصم في البلاد الإسلامية قبل الإفطار تجسد بوضوح أحد معالم التضامن الاجتماعي القوي في هذا الشهر، فقبل موعد الإفطار بقليل لا يكاد المرء يشاهد أي حركة للناس خارج منازلهم وخارج المطاعم والمقاهي، ومع حلول وقت الإفطار تصبح الأماكن المكتظة والقليلة السكان على حد سواء شبه خالية بالكامل من الناس، وهو مشهد توحد جماعي عارم وثوري في صلب المجتمع المسلم الصائم، رغم ما يمكن أن يوجد من اختلافات بين طبقاته وفئاته الاجتماعية المتعددة.
٥. تشير الإحصائيات السكانية في العالم إلى أن عدد المسلمين اليوم يتجاوز بكثير الألف مليون وأن أغلبية من بلغ منهم سن الثامنة عشر أو أكثر يصومون جماعيا شهر رمضان في قارات وبلدان مختلفة، فهذه الكتلة الضخمة من الشعوب المسلمة ذات اللغات والأصول العرقية والألوان المتنوعة تتوحد في شهر رمضان، بالرغم من تلك الفروق وبالرغم من اختلافات الزمان والمكان وفصول السنة عبر الكرة الأرضية، تحدث عملية التقارب والتضامن والتوحد الكبرى هذه بين تلك الشعوب القريبة والبعيدة عن بعضها البعض لمدة أربعة أسابيع في كل سنة، مما يجعل فريضة صوم شهر رمضان هندسة اجتماعية ثورية في لم شمل المسلمين وتعزيز التقارب والتضامن بينها، بحيث لا نكاد نجد لها مثيلا في الثقافات والحضارات الأخرى في الماضي والحاضر.