

الصيام بوجد مشاعر المسلمين

دور الصيام في تنمية الذكاء العاطفي للمسلمين



absalam05@yahoo.fr

الدكتور خالد محمد السلام - قسم علم النفس جامعة سطيف 2 الجزائر.

يتأثر النظام الفكري للإنسان ونظراته اتجاه نفسه واتجاه الآخرين و حتى شبكة علاقاته سلبا وإيجابا بالكثير من العوامل والمؤثرات الذاتية والموضوعية، كالعزائز، و المزاج، و درجة أنانيته، و نوعية المعرفة التي اكتسبها وتعلمها وكيفية توظيفه لها في إدارة حياته وانفعالاته. يضاف إليها تأثير خبراته الماضية، و الحالة الصحية العامة النفسية منها والجسمية، و ظروف الحياة التي عاشها (تاريخه النفسي) و الوضع الاجتماعي والثقافي والسياسي، إلى جانب طريقة وأسلوب تفاعله مع كل هذه المتغيرات (الداخلية والخارجية)، وهي كلها تتفاعل فيما بينها لتحدد درجة نجاحه في كل ما يقوم به من مهمات وعلاقات في حياته.

نتيجة للتقلبات التي تحدث للإنسان في مختلف الظروف والوضعية الحياتية، التي تجعله يفعل ويغضب أو أصبح في حاجة ماسة إلى التعليم والتكوين والتدريب من أجل تعزيز منظومته الفكرية وجهازه النفسي بما يساعده على تحقيق الإنجاز والنجاح في حياته. وإذا كان الإنسان كل متكامل بين مختلف جوانبه، ولا يمكن الفصل بين عقله وعواطفه وجسمه وروحه نتيجة للتفاعل القائم بينها، لا سيما ذكاؤه الانفعالي الذي يعتبر حجر الأساس في إدارة الانفعالات والعواطف، الذي يساعده على تحقيق التوازن والصحة النفسية والعقلية وبالتالي تمكنه من تحقيق الفعالية والنجاح في كل ميادين حياته.

انطلاقا من ذلك تأتي أهمية العبادات في الإسلام لا سيما الصيام باعتباره تربصا مغلقا يدوم شهرا كاملا كل سنة، يتلقى فيه المسلم تدريبات مكثفة لتنمية ذكاؤه الروحي وذكاؤه الانفعالي والعاطفي. بما ان الصيام عبادة محورية كثيرا ما تجعل المسلم يستحضر وعيه والعمليات الما وراء المعرفية، خلال صيامه طيلة اليوم من الفجر إلى الغروب ليضمن العتق من النار حسب الشروط الفقهية للصيام. ومن هنا نكتشف ان التدين والالتزام بالعبادات في الإسلام لا تقصد لذاته (يعني من أجل التدين فقط) بل لها مفعول روحي ونفسي يستهدف التأثير في الجهاز النفسي والعقلي للإنسان وفي طريقة تفكيره، لترفع من مستوى وعيه بذاته، ليستطيع بذلك توجيه سلوكياته وتصرفاته مع نفسه و مع غيره وفق القيم الروحية والانسانية التي تضبط العلاقات والمعاملات مع الآخرين لتضمن له النجاح في حياته بكل أبعادها وبناء علاقات ايجابية مع المحيطين به.

بما ان الإنسان كل متكامل لا يمكن عزل جانبه الجسمي عن جوانبه الأخرى النفسية والعقلية والروحية بل تتفاعل فيما بينها تفاعلا وظيفيا وطرديا. حيث كلما أشبعنا جانبنا من هذه الجوانب بشكل سليم وسوي كلما اثر ايجابا في الجوانب الأخرى والعكس صحيح. لذلك سنحاول في هذا المقال للفت

يتأثر النظام الفكري للإنسان ونظراته اتجاه نفسه واتجاه الآخرين و حتى شبكة علاقاته سلبا وإيجابا بالكثير من العوامل والمؤثرات الذاتية والموضوعية، كالعزائز، و المزاج، و درجة أنانيته، و نوعية المعرفة التي اكتسبها وتعلمها وكيفية توظيفه لها في إدارة حياته وانفعالاته

أصبح الإنسان في حاجة ماسة إلى التعليم والتكوين والتدريب من أجل تعزيز منظومته الفكرية وجهازه النفسي بما يساعده على تحقيق الإنجاز والنجاح في حياته

تأتي أهمية العبادات في الإسلام لا سيما الصيام باعتباره تربصا مغلقا يدوم شهرا كاملا كل سنة، يتلقى فيه المسلم تدريبات مكثفة لتنمية

ذكاءه الروحي وذكاءه الانفعالي والعاطفي.

الصيام عبادة محورية كثيراً ما تجعل المسلم يستحضر ومحبه والعمليات الما وراء المعرفة،

ان التدين والالتزام بالعبادات هي الإسلام لا تُقصد لذاته (يعني من أجل التدين فقط) بل لها مفعول روحي ونفسي يستهدفه التأثير في الجهاز النفسي والعقلي للإنسان وهي طريقة تفكيره، لترفع من مستوى محبه بذاته

— أننا مجتمعات لا نستفيد من عبادتنا الدينية التي تدربنا على الصبر والتوازن النفسي والرزانة والحكمة امام المواقف الضاغطة هي الحياة

عبادتنا نؤديها بطرق ميكانيكية وآلية دون محتوى روحي ولا سيكولوجي ولا حتى انعكاس هي السلوك الاجتماعي.

أن سلوكيات أفراد المجتمعات العربية والإسلامية في رمضان لا تختلف كثيراً عن الأيام العادية، إلا هي المظاهر الفلكلورية

انتباه المختصين والباحثين في العلوم النفسية وبشكل خاص الباحثين في الصحة النفسية لإجراء دراسات علمية تجريبية لفهم مدى فعالية الصيام في تنمية الذكاء العاطفي لدى الفرد المسلم من اجل التفكير في إمكانية وضع برامج تدريبية في العلاج الروحي السلوكي على ضوء ذلك. حيث سنبين كيف يؤثر الصيام في تنمية الوعي الذاتي وكيف يساهم في تطوير قدرات الانسان على ضبط نفسه وإدارة انفعالاته وتحسين علاقاته مع غيره.

لماذا نحن في حاجة إلى تنمية الذكاء الانفعالي؟

— لأننا كمسلمين اليوم نتصرف وفق العادات السلوكية السلبية الموروثة عبر عمليات التنشئة الاجتماعية والتي كرسنا فيها الاندفاعية والانفعال والقلق والغضب لأبسط المواقف.
— لأننا مجتمعات نميل أكثر إلى التصرفات المألوفة في الوعي الجمعي، حيث نتصرف وفق ردود فعل جاهزة في لا وعينا.

— أننا مجتمعات لا نستفيد من عبادتنا الدينية التي تدربنا على الصبر والتوازن النفسي والرزانة والحكمة امام المواقف الضاغطة في الحياة، بل عبادتنا نؤديها بطرق ميكانيكية وآلية دون محتوى روحي ولا سيكولوجي ولا حتى انعكاس في السلوك الاجتماعي.

— أن الكثير منا يعيش أسيراً وعبداً لانفعالاته وعواطفه وعاداته المتوارثة عبر الاجيال.
— لأننا أكثر المجتمعات حاجة إلى تعلم كيف نتحكم في أنفسنا وضبط انفعالاتنا، باستحضار وعينا في كل تصرفاتنا لنستطيع مراقبة أفعالنا وتوجيهها بما يحقق الخير والصالح.
— لأن مفتاح سعادتنا يكمن في ضبط انفعالاتنا المزعجة لنا، حسب قول جولمان في كتابه الذكاء العاطفي.

ما هي طبيعة العواطف والانفعالات السائدة في مجتمعات العربية والإسلامية؟

يلاحظ أن سلوكيات أفراد المجتمعات العربية والإسلامية في رمضان لا تختلف كثيراً عن الأيام العادية، إلا في المظاهر الفلكلورية والطقوس الخاصة بالعبادات كالصلوات اليومية والترابيح وقراءة القرآن والمظاهر المادية الأخرى ذات العلاقة بالعادات الغذائية، وتغير أوقات النوم والنهوض وأوقات الفطور والسحور والعمل.

وبشكل عام يمكن القول أن مجتمعاتنا تمتاز بالاندفاعية ولغة العنف والانفعالات في كل مجالات حياتها وفي الكثير من المواقف والوضعيات. ويسيطر على تواصلها منطلق الغلبة والسيطرة على الآخر في المعاملات والعلاقات سواء كان الأمر داخل الأسرة بين الزوج والزوجة وبينهما وبين الأبناء أو بين المعلم والمتعلم وبين أعضاء المدرسة أو بين المواطنين في الشارع أو بين المسؤولين والموظفين في الإدارة أو بين الحاكم والمحكوم في كل مؤسسات الدولة. حيث كثيراً ما تسيطر على مجتمعاتنا المظاهر الآتية:

— الغضب والهيجان لأبسط الأسباب.
— القلق والتوتر وعدم الصبر في الكثير من المواقف الحياتية. تتجلى في عدم احترام الطوابير و إشارات المرور، وخلال السير في الطرقات، والصراخ في وجه الآخرين لأبسط الأسباب.....
— تفشي مظاهر العنف اللفظي والنفسي كالسب والشتم، والنفسي كالاستهزاء والتحقير للآخر.

والطقوس الخاصة بالعبادات

أن مجتمعاتنا تمتاز
بالاندفاعية ولغة العنف
والانفعالات في كل مجالات
حياتها وفي الكثير من
المواقف والوضعية.

كثيرا ما تسيطر على
مجتمعاتنا المظاهر الآتية:
– الغضب والصيغان
لأبسط الأسباب.

– القلق والتوتر وعدم
الصبر في الكثير من
المواقف الحياتية

وصل الأمر بمجتمعاتنا إلى حد
قلب سلم القيم رأسا على
عقبه، بطريقة مباشرة أو غير
مباشرة، حيث أصبحت التعقل
والتروي والهدوء ينظر إليهما
على أنها من سمات الضعفاء
وغير الواثقين بأنفسهم،

نجد مجتمعاتنا اليوم في حاجة
أكثر إلى فهم معنى الصيام
وإدواره ليس في الجانب
الروحي فحسب بل في تعزيز
آليات إدارة الذات
ومراقبتها وتوجيهها، وفي
تنمية وتطوير ذكاءنا
العاطفي

يعرفه ماير الذكاء الانفعالي
أنه: " قدرة الفرد على

– وتنامي كل مظاهر العنف الجسدي.

– سيطرة كل أشكال الكراهية والأحقاد بين أفراد الأسرة الواحدة وبين الجيران والأقارب لأتفه
الأسباب وبين سكان مختلف المناطق والانتماءات العرقية والسياسية والايديولوجية.
– تفشي مظاهر التحايل والغش والخداع في البيع والشراء وفي كل المعاملات التجارية
والاقتصادية والاجتماعية.

– سيطرة الجشع وثقافة الربح السريع من خلال رفع الأسعار واحتكار السلع دون رحمة ولا شفقة
واستغلال حاجة الناس للمواد الأساسية خلال شهر رمضان.

وصل الأمر بمجتمعاتنا إلى حد قلب سلم القيم رأسا على عقب، بطريقة مباشرة أو غير مباشرة،
حيث أصبحت التعقل والتروي والهدوء ينظر إليها على أنها من سمات الضعفاء وغير الواثقين
بأنفسهم، ويعتبر العنف والتهمج على الآخر بالقوة من الشهامة الرجولة والفحولة، كما تعتبر ضبط
النفس والتحكم في الانفعالات مجرد شطحات سلوكية وتهرب أو خوف من المواجهة وعدم القدرة على
إثبات الذات. حتى أصبح كل ذلك جزءا لا يتجزأ من منظومتنا الثقافية والفكرية.

وكل ذلك ينذر بتفكك منظومة القيم الاجتماعية وتفكك المجتمع وسيطرة اللامعيارية في الحياة، مما
يمهد لسيادة منطق الغاب في مختلف مجالات حياتنا اليومية. رغم الدورات التدريبية التي نتلقاها
كمسلمين عن طريق الصلاة التي نلتزم بها يوميا ونجتمع من اجلها أسبوعيا، وعن طريق التربص
السنوي الذي يدوم شهرا كاملا بالصيام والقيام وهي من العبادات التي يفترض أن تؤدي مفعولها في
بنياتنا النفسية والشخصية لتنعكس ايجابا على سلوكياتنا وتصرفاتنا ونشاطاتنا واعمالنا وعلاقاتنا.

وعلى هذا الأساس نجد مجتمعاتنا اليوم في حاجة أكثر إلى فهم معنى الصيام وإدواره ليس في
الجانب الروحي فحسب بل في تعزيز آليات إدارة الذات ومراقبتها وتوجيهها، وفي تنمية وتطوير
ذكاءنا العاطفي، لنخرج من العادات المألوفة التي جعلتنا نتصرف بطريقة ميكانيكية وآلية دون وعي
ولا مراقبة للذات الفاعلة. وفي هذا يقول جولمان عن المجتمع الأمريكي والذي ينطبق كثيرا على واقع
مجتمعاتنا: " نحن اليوم في أوقات تبدو فيها بنية المجتمع قد أخذت في التفكك بصورة متسارعة، كما
تفقد الأناية والعنف والخواء الروحي السواء الأخلاقي لحياتنا المجتمعية، هنا يتوقف مسوغ القول
بأهمية الذكاء العاطفي على الصلة بالإحساس والشخصية والاستعدادات الأخلاقية الفطرية" (جولمان
1990 ص 12/11).

فدخول الإدراك والوعي على المشاعر على حسب تعبير جولمان يجعلنا نملك القدرة على تغيير
ما نلاحظه ونعیه. وهي عملية بالغة الأهمية في حياتنا النفسية والاجتماعية. لأنها تساعدنا على تحقيق
مقومات صحتنا النفسية.

فما هو الذكاء الانفعالي: يعرف ماير الذكاء الانفعالي أنه: " قدرة الفرد على معرفة مشاعره و
انفعالاته و التمييز بينها، واستخدام هذه المعرفة في إرشاد التفكير والسلوك" أو هو: " القدرة على معرفة
مشاعرنا ومشاعر الآخرين وعلى تحقيق ذواتنا، وإدارة انفعالاتنا و علاقاتنا مع الآخرين بشكل فعال
وناجح". كما يقول غولمان (Golman 1995). ويعني أيضا حسب ماير وسالوفي: " قدرة الفرد على
إدراك انفعالاته للوصول إلى تعميم تلك الانفعالات ليساعده على التفكير وفهم ومعرفة انفعالات
الآخرين بحيث تؤدي إلى تنظيم وتطوير النمو الذهني المتعلق بتلك الانفعالات" (Salovey et).

معرفة مشاعره و انفعالاته و التمييز بينهما، واستخدام هذه المعرفة في إرشاد التفكير والسلوك

فالذكاء العاطفي يعني ادخال الادراك والوعي على مشاعرنا وانفعالاتنا بما يجعلنا قادرين على ملاحظتها وضبطها وتعديلها وتوجيهها بايجابية لتحقيق الصحة والسعادة في الحياة.

ان عنصر الوعي والادراك عمليتان أساسيتان على ضوئهما نستطيع فهم مشاعرنا وامزجتنا وفي نفس الوقت فهم مشاعرنا وامزجتنا وفي نفس الوقت فهم مشاعر وعواطف غيرنا

القدرة على إدراك وفهم الانفعالات: وتعني قدرة الفرد على تحديد انفعالاته بشكل جيد والتمييز والوعي بالعلاقة بين الأفكار والمشاعر والأحداث

القدرة على تنظيم الانفعالات: ونعني بها قدرة الفرد تنظيم انفعالاته ومشاعره لتحقيق الإنجاز والنجاح.

القدرة على التعاطف: وهي قدرة الفرد على ادراك انفعالات الآخرين والتوحد معهم او التجاوب معهم

فالذكاء العاطفي يعني ادخال الادراك والوعي على مشاعرنا وانفعالاتنا بما يجعلنا قادرين على ملاحظتها وضبطها وتعديلها وتوجيهها بايجابية لتحقيق الصحة والسعادة في الحياة. فكل هذه التعاريف تبين لنا ان الذكاء الانفعالي يتضمن مجموعة من القدرات والمهارات لا سيما أنه يعبر عن:

- القدرة على معرفة وادراك انفعالاتنا وانفعالات الآخرين.
 - القدرة على تمييز بين انفعالاتنا.
 - والقدرة على استخدام تلك المعرفة في توجيه تفكيرنا وسلوكنا سلبا او ايجابا.
 - و القدرة على تحقيق الذات.
 - ثم القدرة على إدارة انفعالاتنا وعلاقتنا مع الآخرين بما يحقق النجاح والتوافق النفسي الاجتماعي.
- وفي كل ذلك نلتزم ان عنصر الوعي والادراك عمليتان أساسيتان على ضوئهما نستطيع فهم مشاعرنا وامزجتنا وفي نفس الوقت فهم مشاعر وعواطف غيرنا وبواسطة ذلك نستطيع مراقبة وادارة انفسنا وضبط انفعالاتنا، وإدارة علاقتنا بنجاح مع من يحيط بنا.
- لذلك نذكر جولمان أن الذكاء الانفعالي هي قدرة قابلة للتعلم والتعليم لدى الانسان حيث قسم الكفاية الانفعالية إلى قسمين أساسيين هما الكفاية الشخصية التي تمكننا من إدارة انفسنا والكفاية الاجتماعية التي تمكننا من إدارة علاقتنا مع غيرنا (أحمد العلوان 2011 ص2).
- وقال أيضا في كتابه الانكفاء العاطفي: "وهؤلاء الذين يكونون أسرى الانفعال أي يفتقرون للقدرة على ضبط النفس إنما يعانون من عجز أخلاقي، فالقدرة على السيطرة على الانفعال هي أساس الإدارة وأساس الشخصية. ص12.
- وعلى النحو نفسه يقول جولمان: فإن أساس مشاعر الإيثار يكمن في التعاطف الوجداني مع الآخرين أي في القدرة على قراءة عواطفهم. ص 12
- وإذا كان هناك موقفان أخلاقيان يستلزمهما عصرنا فهما على وجه التحديد: ضبط النفس والرافة بالآخرين.
- وفي هذا يقول للرسول صلى الله عليه وسلم: " ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب".

- وما هي مكونات الذكاء الانفعالي؟** يتكون الذكاء الانفعالي من أربع عناصر أساسية وهي كما يأتي:
- أ – القدرة على إدراك وفهم الانفعالات:** وتعني قدرة الفرد على تحديد انفعالاته بشكل جيد والتمييز والوعي بالعلاقة بين الأفكار والمشاعر والأحداث (سالوفي و ماير 1997 بتصرف).
- ب – القدرة على إدارة الانفعالات:** ويقصد بها قدرة الفرد على إدارة مشاعره الذاتية ومشاعر الآخرين، من خلال الضبط والتحكم والمراقبة للمشاعر والانفعالات السلبية وزيادة المشاعر الإيجابية مع القدرة على الانفتاح على مشاعر الآخرين بتقصصها، لإنجاز مواقف وقرارات إيجابية تحقق الفعالية والنجاح في الحياة. (يوسف بن سلطان العنزلي 2010 ص 20 بتصرف)
- ج – القدرة على تنظيم الانفعالات:** ونعني بها قدرة الفرد تنظيم انفعالاته ومشاعره لتحقيق الإنجاز والنجاح. وفهم كيف يتفاعل الغير مع مختلف الانفعالات وكيف تتطور. مما يساعد على حسن التعامل مع الآخرين (يوسف بن سلطان العنزلي 2010 ص 20 بتصرف)
- د – القدرة على التعاطف:** وهي قدرة الفرد على ادراك انفعالات الآخرين والتوحد معهم او التجاوب معهم

معهم او تلوين عواطفه مع عواطف الغير وتقمصها وفهمها لبناء مشاعر مشتركة تؤدي إلى بناء علاقات جيدة معهم. وتتجلى في سلوك الايثار والاعمال الخيرية و التعاون والصدقات وغيرها.) يوسف بن سلطان العنزي 2010 ص 21 بتصرف)

هـ القدرة على التواصل: وهي تشير إلى التأثير الإيجابي في الآخرين من خلال ادراك مشاعرهم وانفعالاتهم ومعرفة كيف تتصرف معهم في كل حالة من حالاتهم الانفعالية. يعني التوافق مع الآخرين الذي يوفر جسور التواصل والتفاهم معهم. (يوسف بن سلطان العنزي 2010 ص 21 بتصرف).

فكل هذه المكونات الأربعة للذكاء الانفعالي، تشير إلى أهمية الوعي بانفعالاتنا وعواطفنا ومشاعرنا سواء مع ذواتنا او مع غيرنا من أجل ضبطها وادارتها بكيفية تمكننا من حسن التفكير والتصرف في مختلف الوضعيات والظروف الحياتية. لكن الناس في الأيام العادية كثيرا ما يتصرفون في كل المواقف الحياتية باللاوعي وبالاستجابات الميكانيكية وفق ما ألفوه أو نشأوا عليه في بيئتهم الأسرية والاجتماعية. لأنهم مبرمجون على عادات سلوكية وعلى تفكير نمطي، يصعب عليهم التخلي عنه او تجاوزه بسهولة رغم الصيام لعدة سنوات.

وعليه جاءت العبادات في الاسلام (كالصلاة والصيام) ليس كطقوس فلكلورية مجردة بل كعمليات نفسو بيداغوجية و روحية فريدة من نوعها، لها فعالية كبيرة في السمو بالإنسان ليكون أكثر حضورا ووعيا وإدراكا لكل أفعاله وتصرفاته وكلامه. حيث تنشط فيه العمليات الما وراء معرفية فيتدرب بشكل دوري لمراقبة انفعالاته وتصرفاته وكلامه خلال تفاعلاته مع الآخرين و المحيطين به في كل مكان، حتى يضمن قبول صلاته و صيامه بشكل خاص.

فالمعروف أن الصائم يعمل يجهد نفسه على تجنب كل ما يفسد صيامه خلال اليوم، كالحذر من السب والشتم والغيبة والنميمة والقذف وغيرها، دون ذلك قد يترتب عليه بالضرورة كفارة أو إعادة الصيام أو غيرها من الأحكام التي تنطبق على كل حالة من الحالات المفسدة للصيام.

فكيف يساهم الصيام في تنمية الذكاء العاطفي في الفرد الصائم؟

ما هو الصيام؟ حسب ابن منظور نعني به ترك الطعام والشراب والنكاح والكلام البذيء والأعمال السيئة. وفعل الترك هنا عمل طوعي وإرادي من طلوع الشمس إلى غروبها. كما ان فعل الالتزام هنا داخلي وليس خارجي يعني ان الصائم يلتزم مع نفسه بناء على قناعاته الدينية والروحية انه يؤدي فريضة وعبادة ربانية.

لذلك فاستحضار الوعي والادراك خلال الصيام الذي يجعل الفرد الصائم له القدرة على مشاهدة وملاحظة سلوكياته وتصرفاته ومراقبتها لتتوافق والشروط والضوابط الشرعية التي يقبل بها صيامه عند الله سبحانه وتعالى. وبالتالي يكون الصائم قد انخرط في التربص المغلق والمكثف ليتدرب على تنمية ذكائه العاطفي أكثر فأكثر، وبالتالي سيساهم الصيام في تدريبه وتعليمه طيلة شهر كامل عدة مهارات روحية ونفسية وتنظيمية واجتماعية وفق ما يلي:

1 / مهارات روحية: وهي تقوية الصلة بالله عز وجل من خلال التعبد والتهجد والقيام

بالتراويح والتلاوة للقرآن ومدارسة لعلومه وتعاليمه. وهو ما يشحن بطارية الروح بنفحات القرآن لتزداد قوة في الإيمان وتعلقا بفعل الخير والصلاح والاحسان للإنسان.

2 / مهارات نفسية:

القدرة على التواصل: وهي تشير إلى التأثير الإيجابي في الآخرين من خلال ادراك مشاعرهم وانفعالاتهم ومعرفة كيف تتصرف معهم في كل حالة من حالاتهم الانفعالية

لكن الناس في الأيام العادية كثيرا ما يتصرفون في كل المواقف الحياتية باللاوعي وبالاستجابات الميكانيكية وفق ما ألفوه أو نشأوا عليه في بيئتهم الأسرية والاجتماعية.

جاءت العبادات في الاسلام (كالصلاة والصيام) ليس كطقوس فلكلورية مجردة بل كعمليات نفسو بيداغوجية و روحية فريدة من نوعها، لها فعالية كبيرة في السمو بالإنسان

فاستحضار الوعي والادراك خلال الصيام الذي يجعل الفرد الصائم له القدرة على مشاهدة وملاحظة سلوكياته وتصرفاته ومراقبتها لتتوافق والشروط والضوابط الشرعية التي يقبل بها صيامه عند الله سبحانه وتعالى.

يكون الصائم قد انخرط في التربص المغلق والمكثف

ليتدرب على تنمية ذكائه
العاطفي أكثر فأكثر

سيساهم الصيام في تدريبه
وتعليمه طيلة شهر كامل مدة
مهاراته روحية ونفسية
وتنظيمية واجتماعية

مماراته روحية: وهي تقوية
الصلة بالله عز وجل من خلال
التعبد والتسجد والقيام
بالتراويح والتلاوة للقرآن
ومدارسة علومه وتعاليمه

ممارسة العزيمة والادارة:
فالصيام يعزز من قوة إرادة
الإنسان المسلم ليكون أكثر
عزما على إنجاز أعمال وفق
شروط دينية لينال الجزاء
الدنوي والأخروي

ممارسة الصبر: ذلك أن
التدريب على مجاهدة النفس
من خلال كبحها عن كل
الشهوات والملذات
وإلزامها على تحمل الجوع
والعطش رغم مرارة ذلك
طيلة يوم كامل

ممارسة ضبط النفس: فتدرب
المسلم الصائم على تجنب كل
ما يفسد صيامه من سب
وشتم وكذب أو غيبة ونميمة
إلى جانب التزامه بالصدق
في القول والعمل مع الإخلاص

أ – مهارة العزيمة والادارة: فالصيام يعزز من قوة إرادة الإنسان المسلم ليكون أكثر عزما على إنجاز أعمال وفق شروط دينية لينال الجزاء الدنوي والأخروي من خلال حرصه الشديد وعزمه على اتمام يومه ملتزما بكل ما يجعل صيامه مقبولا كالاتناع عن الشرب والكل والرفث والجماع وكل الشهوات والمفطرات سواء كانت بيولوجية وأفعال وسلوكيات غير أخلاقية.

ب – مهارة الصبر: ذلك أن التدريب على مجاهدة النفس من خلال كبحها عن كل الشهوات والملذات وإلزامها على تحمل الجوع والعطش رغم مرارة ذلك طيلة يوم كامل يتجاوز ستة عشرة ساعة، يقوى نفس الإنسان على التحمل والصبر وبالتالي ينمي لديه القدرة على مواجهة الشدائد والمحن مهما عظمت خلال حياته. وهو ما ينمي فينا أيضا القدرة على الصبر والتحمل والتقبل لاختلافاتنا وتنوعنا العرقي والجغرافي، وتعددنا الفكري والديني والمذهبي والاجتماعي والسياسي والايديولوجي باحترام وتقدير.

ج – مهارة ضبط النفس: فتدرب المسلم الصائم على تجنب كل ما يفسد صيامه من سب وشتم وكذب أو غيبة ونميمة إلى جانب التزامه بالصدق في القول والعمل مع الإخلاص في النية، مصداقا لحديث الرسول صلى الله عليه وسل: "الصَّيَّامُ جُنَّةٌ فَلَا يَرْفُثُ وَلَا يَجْهَلُ وَإِنْ أَمْرٌ قَاتِلَةٌ أَوْ شَاتِمَةٌ فَلْيَقُلْ إِنِّي صَائِمٌ" كلها أبعاد نفسية وسلوكية تقوي قدرة المسلم على ضبط نفسه أمام وضعيات الاستفزاز والإثارة والانفعال والغضب. كما ان التدريب على ضبط أنفسنا والتحكم فيها، بعيدا عن التهور والاندفاع والعنف والعلو والتطرف والتعصب، يعلمنا فن التواصل والتعامل مع بعضنا البعض بتروي وهدوء وحكمة ونضج عاطفي وانفعالي مسؤول وبأسلوب حضاري راقى. وهي قمة الذكاء العاطفي في إدارة الذات والتحكم فيها.

د – مهارة إدارة الذات: كما ان الانضباط خلال شهر كامل من الصيام بتجنب السب والشتم والغيبة والنميمة والكذب والافتراء على الناس باعتبارها أفعال مفسدة للصيام يكون الصائم قد تدرب على تعلم مهارة إدارة الذات والتحكم فيها بما يضمن له صياما مقبولا من الناحية الروحية وفي نفس الوقت يحقق له التفاعل مع الآخرين وبناء علاقات ايجابية معهم.

3/ مهارات اجتماعية: والتي تتمثل أساسا التدريب على:

– تهذيب كل أشكال الأنانية وحب الذات من خلال تنمية مشاعر الإحساس بالآخرين الذي يفرضه الجوع والعطش والحرمان من كل الملذات على كل الناس مهما كانت طبقاته وانتماءاتهم الاجتماعية. و هو ما ينمي القدرة على كبح جماح كل أشكال الطمع والجشع والاستغلال، ومن ثمة تعزيز روح الإحسان إلى الفقراء والمساكين والتودد إليهم والشفقة عليهم، والتضامن معهم بكل ما يزرع في وجوههم الابتسامة والأمل في الحياة.

– التدريب على ادراك مشاعر الآخرين والاحساس بهم مما ينمي روح التعاطف والتجاوب والتوحد معهم، وتلويين عواطفنا مع عواطفهم وتقمص مشاعرهم للاحساس بهم عن طريق تقديم صدقات وهبات ومساعدات للمحتاجين والفقراء. وهو ما يساعد على بناء علاقات ايجابية معهم وتنمية ثقافة التكافل الاجتماعي.

– تنمية الشعور بالانتماء للأمة الاسلامية الواحدة من خلال تقاسم نفس المشاعر ذات العلاقة بألم ومرارة الجوع والعطش طيلة يوم واحد بين المسلمين مهما كانت اختلافاتهم المذهبية والعرقية والايديولوجية والسياسية والجغرافية والعرقية.

– تعزيز روح الاخوة الدينية من خلال نشاطات التضامن والتكافل الاجتماعي باطعام الصائم الفقير

– تنمية مشاعر العواطف الأسرية بين أفرادها من خلال الإفطار والسحور على مائدة واحدة في نفس التوقيت طيلة شهر كامل، وهو ما يعزز أواصر المحبة والأخوة بين أفرادها من خلال فرص التواصل والتفاعل التي يفرضها الإفطار يوميا في نفس التوقيت على نفس المائدة بين أفراد الأسرة الواحدة والمجتمع الواحد.

4/ مهارات تنظيمية:

أ – مهارة النظام في عمليتي الإفطار والإمساك في أوقات محددة والتنظيم لأوقات العمل خلال اليوم.

ب – مهارة تنظيم للمصاريف خلال الشهر والاقتصاد في النفقة اليومية. من خلال تخفيض عدد الوجبات اليومية طيلة شهر من ثلاث وجبات إلى وجبة أساسية واحدة خلال الإفطار ووجبة ثانوية عند السحور.

ويتوج الصيام بجائزة سنوية من الناحية الروحية وهي العتق من النار والعفو عن الذنوب و السيئات.

مدرسة الصيام وسلوك المسلمين يلتقيان بينهما برزخ لا يبغيان:

و على هذا الأساس ومن خلال المقارنة بين أهداف الصيام وممارساتنا اليومية طيلة شهر رمضان كل سنة وبعده نطرح التساؤلات الآتية للتفكير والبحث فيها بطرق علمية للتعرف على أسباب عدم استفادة المسلمين من تربصات شهر الصيام في تنمية ذكاؤهم العاطفي ونقول:

– متى ننجح في تعلم وإدراك قيمة وكرامة الآخرين والشعور بهم والاعتراف بوجودهم إلى جانبنا وأنهم بشر مثلنا كإخوة لنا يملكون نفس المشاعر التي نملكها، ويحسون كما نحس، ويحبون نفس الأشياء والأمور التي نحبها لأنفسنا. بما أننا كلنا سواء كنا أغنياء أو فقراء، أو متعلمين أو أميين، أو شيوخ أو شباب، أنساء أو رجال، أو عرب أو عجم، أو سنة أو شيعة، أو طوائف أو أحزاب، أو جماعات أو نحل، تذوقنا كلنا في كل شهر الصيام مرارة الجوع والعطش. لنتعامل مع بعضنا البعض بما يليق بكرامة البشر، من احترام و تقدير، متجنبين التعالي والتكبر عليهم أو الاستهزاء بهم أو تجاهلهم أو تكفيرهم ومحاربتهم؟

– متى ننجح في تطهير أنفسنا من مشاعر الغل والحسد والكراهية، التي تنتابنا خلال سنة كاملة من التفاعل نتيجة سوء التصرف أو المعاملة مع الآخرين من الأهل والأقارب والجيران والزملاء. لنستطيع فيما بعد التعامل معهم بمحبة وتقدير؟

– متى ننجح في كبح جماح أنانياتنا التي تغذي فينا الطمع واللفهة على الربح المادي بكل الطرق سواء بالغش والتحايل او باحتكار السلع لرفع الأسعار او بغيرها من التصرفات غير الأخلاقية؟

– متى ننجح في تهذيب أنفسنا من العداوات والبغضاء التي تنمو فينا نتيجة سوء تصرفاتنا اتجاه اخوتنا وأقاربنا وجيراننا والمحيطين بنا لأسباب نافية؟

– متى ننجح في تعلم كيفية تقوية إرادتنا واستعمال عقولنا في توجيه سلوكنا بما يحقق المصلحة العامة بعيدا عن المصالح الشخصية والأنانية؟

– ومتى ننجح في تعلم مهارة فعل الخيرات والإحسان بإخلاص إلى الفقير والمسكين اليتيم والمحتاج، وصناعة البسمة والفرحة في وجوههم؟

– متى ننجح في كبح جماح اتجاهات الشح والبخل التي قد تتازعنا عند الرغبة في تقديم الصدقات

ان الانضباط خلال شهر كامل من الصيام بتجنب السج والشم والغيبة والنميمة والكذب والافتراء على الناس باعتبارها أفعال مفسدة للصيام يكون الصائم قد تدرب على تعلم مهارة إدارة الخاتمة والتحكم فيها

ينمي القدرة على كبح جماح كل أشكال الطمع والجشع والاستغلال، ومن ثمة تعزيز روح الإحسان إلى الفقراء والمساكين والتوحد إليهم والشفقة عليهم، والتضامن معهم

التدريب على ادراك مشاعر الآخرين والاحساس بهم مما ينمي روح التعاطف والتجاوب والتوحد معهم، وتلويح مواطننا مع مواطنهم وتقص مشاعرهم للاحساس بهم عن طريق تقديم صدقات وهبات ومساعدات للمحتاجين والفقراء.

تعزيز روح الاخوة الدينية من خلال نشاطات التضامن والتكافل الاجتماعي باطعام الصائم الفقير والمسكين

وخابر السبيل والمحتاج
وتخبرهم.

وفعل الخيرات لتتعلم مهارتي السخاء والإيثار؟
- ومتى ننجح فعلا في ترميم علاقتنا الاجتماعية المضطربة مع إخواننا وأقربنا وجيراننا وزملائنا في العمل وفي كل مكان خلال عام كامل لنبدأ صفحة جديدة معهم بعد الصيام وخلال العيد الفطر مباشرة؟
- ومتى ننجح في كبح جماح الاتجاهات العدوانية والاجرامية التي ظهرت لدى بعض الجماعات من المسلمين التي تستبيح دماء إخوانهم المسلمين الذين يخالفونهم في الفهم والرأي والاختيار ليتعلموا القدرة على ضبط النفس والتحمل وأن الصيام عن زهق الأرواح أعظم عند الله من الصيام على الطعام والشراب؟
- متى ننجح فعلا في الحصول على شهادة الكفاءة العليا في الصحة النفسية التي تجعلنا نستطيع إدارة مشاعرنا وانفعالاتنا وعواطفنا بما يضمن لنا الشعور بالاطمئنان والسعادة الدائمة في حياتنا؟
هذه كلها أسئلة تحتاج منا جميعا الإجابة عليها والعمل بها بعد رمضان وبعد انتهائنا من التريص المغلق والمكتف. لأننا خلال الأيام العادية خارج شهر رمضان كمسلمين كثيرا ما نمارس عبادتنا وشعائرنا الدينية دون تركيز ولا فهم لمغزاها وأبعادها الروحية والنفسية والاجتماعية ودون وعي بوظيفتها في حياتنا للاستفادة منها، بل كثيرا ما يغلب علينا منطق العبادة وفق العادة الميكانيكية أكثر من العبادة بالفنعة. وكثيرا ما يطغى على تصرفاتنا اللاوعي والآلية، وبالتالي كثيرا ما نقع في اخطاء وزلات لا نتنبه إليها نتيجة لغياب استحضار العقل والوعي. وهو ما يعمل الصيام على ترميمها فينا فهل نتعلم من مدرسة الصيام؟

سطين في 18 ماي 2018

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocAbdessalemFasting&EmoIntel.pdf>

*** **

شبكة العلوم النفسية العربية

نمو تعاون عربي رفيا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

<http://www.arabpsynet.com/>

شعنا: انجازات اربعة عشرة عاما من النجاح

الكتاب السنوي الرابع

تحميل الكتاب

- التحميل من موقع " شبكة العلوم النفسية العربية"

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet14Years.pdf>

*** **

قريباً... 2018/06/13 - " شبكة العلوم النفسية العربية " تطفي: شعنتها الخامسة عشرة

وتدخل عامنا السادس عشر (2003 - 2018)

بمذه المناسبة يطيب لنا ان نطلب من الاطباء والاساتذة تكرم كتابة كلمة في السجل الذهبي

للشبكة للعام 2018 و المشاركة في ابداء الرأي لتطويرها الشبكة رابط المشاركة:

<http://www.arabpsynet.com/propositions/PropForm.htm>

او على البريد الإلكتروني

arabpsynet@gmail.com

الكتاب الذهبي للشبكة للعام 2017

<http://arabpsynet.com/GoldBook/eBArabpsynet14YearsGoldBook.pdf>

سجل لأطباء النفسانيين

www.arabpsynet.com/propositions/ConsPsyGoldBook.asp

سجل علماء النفس

<http://arabpsynet.com/propositions/ConsGoldBook.asp>