النزق في رمضان.. مسببات الأحزان..!

مشاهد للسباب والشتائم والعراك والشجار انتهى أحدها بالقتل

،، الصوم فريضة دينية شرعها الله كعبادة روحية تتجلى فيها أسمى المعاني المقدسة في طهر الروح وتهذيب النفس ونقاء البدن، فالصوم يجسد أرقى حالات السمو بتلك النفس، كمعنى ودلالة لبلوغ الغاية المثالية وهي التقوى، التي تعني إصلاح القلوب وتقويم اعوجاجها، واستشعار حقائق الصوم بضبط النفس وتهذيبها، غير أن البعض ينظر إلى فريضة الصيام بأنها عكس لحقيقة تهذيب النفس والإرتقاء بها، بحجة أن الإمتناع عن الطعام والشراب يضاعف حالة التوتر العصبي لدى بعض الصائمين، خاصة من أولئك الذين لم يصوموا سوى رمضان، فلطالما ترتفع حدة الإنفعالات لديهم، دونما وعي أو إدراك من جانبهم أن الصوم مدرسة لتعليم الصبر، طوال نهار الصوم، لذلك كثيراً ما نرى حالات النزق والإنفعال والعصبية والمشاجرات التي تصدر عن بعض هؤلاء الصائمين، وتتصاعد هذه الخلافات خاصة قبيل الإفطار، بل قد تتحول بعض تلك المشاجرات إلى عراك وأعمال عنف، قد يسقط على إثرها قتلى، وفي هذا التحقيق نسرد بعض الوقائع والمشاهدات التي تؤكد ما ذهبنا إليه مع بيان الحكمة من الصوم والآثار الصحية الناجمة عن كل ذلك..

تحقيق/ صفوان الفائشي

أثناء مرورنا بأحد شوارع منطقة شعوب بأمانة العاصمة رأينا شخصين وقد ترجل كل منها من سيارته أحدهما نزل من سيارة «تاكسي» والآخر من سيارة «هيلكوس» وتبادلا بعض الكلمات ليتطور الأمر إلى مشادة كلامية بين الرجلين، ما لبثت أن تحولت إلى عراك بالأيدي واشتباك استخدم فيه السلاح الأبيض «الجنبية»، ولولا تدخل عدد من المارة لكان أحدهما قضى على الآخر، وعندما سألنا عن سبب كل ذلك وجدنا أن صاحب «الهيلكوس» وقف لإنزال أحد الركاب أو انتظاره، وكان وراءه سائق «التاكس»، فضرب له «هون» وحاول الإشارة له لكن لم تحدث استجابة، فصاح عليه، وربما شتمه فنزل كل من سيارته وكادا يقتتلان وكان هذا قبل موعد الإفطار بنصف ساعة.

غضب وتهور

مشهد آخر وقع داخل أحد محلات الصرافة وتحويل المال، وكانت الساعة الرابعة والنصف عصراً، حيث أنه وبسبب الإزدحام أمام شباك الحوالات الواردة، يطلب الموظفون من العملاء والمرتادين الانتظام في طوابير كل حسب دوره تجنباً للإرباكات ووقوع بعض المشاكل والإحتكاكات، وبينما الأمر كذلك جاء أحد الأشخاص وكان يبدو عليه أنه مستعجل، وطلب من الموظف الإسراع في إنجاز المعاملات، وحاول التقدم إلى أمام النافذة المخصصة لإستلام المال، فقال له الموظف المختص: «إمسك طابور»، فثارت ثائرة الرجل، ولم يمتلك نفسه، وسيطرت عليه مشاعر الغضب والإنفعال الشديدين، وما كان منه إلا أن بدأ بهز الحاجز الذي يفصل بين طالبي الخدمة «العملاء» والموظفين علّه يسقطه ويحطمه، مطلقاً سيلاً من الشتائم والتهديد والوعيد تجاه ذلك «الموظف»، حاول البعض تهدئته واحتواء غضبه، فلم يفلحوا، أخذ يبحث عن منفذ ومدخل إلى ذلك الموظف، ولم يعثر، فذهب يبحث عن «عصا» أو آلة ما، تمكنه من النيل من ذلك الموظف الذي لم يكن له من ذنب سوى مطالبته له بالإنتظام في الطابور، فلم يتمالك أعصابه وفقد اتزانه وهدوءه، ولم يوقفه إلا عندما طلب منه أحد الموظفين التوجه إلى نافذة أخرى وباشر إنجاز معاملته بنفسه، وعندما نصحه البعض بقولهم «أنت صائم وهذا غير لائق».

شجار وقتل

أما المشهد الثالث فقد كان بالقرب من جامع أبي بكر الصديق في مؤخرة شارع مازدا، وكان حادثاً مروعاً ومفزعاً، أصاب الحاضرين بالذهول وتسمرت أقدامهم ووقفوا مشدوهين لهول الصدمة التي لحقت بهم جراء ما رأوا من جريمة، وذلك لتفاهة المسبب والباعث الذي أدى إلى وقوع تلك الجريمة النكراء قبل أذان المغرب بعشرة دقائق فقط، حيث اشترى أحد الأشخاص من أحد بائعي القات «المقاوته» حزمة قات وتسمى «صوطي»، وذهب لكنه وكما حدثنا من شهدوا الواقعة وجد «مقوت» آخر يبيع نفس القات «صوطي»، ولكن بسعر أقل عن ذلك الذي اشترى منه، فقرر أن يرد القات الذي أخذه فيأخذ فلوسه التي دفعها لذلك المقوت أو يأخذ فارق السعر، وبالفعل رجع إلى المقوت، ويبدو أن هذا الأخير رفض إعادة المبلغ للرجل والذي قيل أنه مبلغ تافه لايتجاوز «٢٠٠» ريال، ودار بين الشخصين «المقوت» والمشتري جدل، بالعبارات والكلمات، وبحضور إبليس، فقد البائع «المقوت» صوابه وسيطر عليه الغضب ولم يستطع تمالك أعصابه، فما كان منه إلا أن أخرج – كما يروي الشهود – مسدسه وصوبه تجاه الرجل وضغط على الزناد فانطلقت منه رصاصة استقرت في رأس الرجل ليفارق الحياة على الفور، وظل مرمياً على الأرض طوال وقت صلاة المغرب، وسط ذهول كبير من كل من رأى الحادثة التي وقعت قبل صلاة المغرب بخمس دقائق.

وهكذا يصنع الغضب بصاحبه وصدق رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم عندما قال: «ليس القوي بالصرعة ولكن القوي من يمسك نفسه عند الغضب» أو كما قال صلى الله عليه وآله وسلم.

عصبية ونزق

ومشهد رابع شاهدناه داخل فناء أحد المساجد بمنطقة هبرة بأمانة العاصمة حيث نادى المؤذن لصلاة العصر وجاء بعض أهالي الحي والتجار والمجاورون للجامع لأداء الصلاة في الجامع، ولكنهم ما ان ولجوا حمامات الجامع إلاّ فوجئوا بعدم وجود ماء فيها، رغم أن الجامع يمتلك أكثر من عشرة محلات وقف وتصدر عليه دخلاً كفيلاً بجعله من أفضل الجوامع، لكن هذا لم يحدث فخرج هؤلاء الذين قصدوا الجامع ولم يجدوا ماءً للوضوء غاضبين وهم يصيحون بالقائم على الجامع ومتولي أمره، أين الماء؟ إيجارات المحلات؟...الخ.

ومن ضمن ما قاله أحدهم : «توفر ماء للجامع من زلطه وليس فضل منك» يقصد من إيجارات المحلات التي أوقفت للجامع وإيجاراتها مثلها مثل الحر، وأضاف هذا الرجل: «وإلاّ أغلق الجامع» وتطور الحديث بينهما إلى تبادل لعبارات التهديد والتحدي، وهرع كل واحد منهما بإتجاه الآخر مع اتهام القيم بالجامع بالتقصير والإهمال وكادا يشتبكان مع بعضهما لولا تدخل بعض الحاضرين وفضوا الإشتباك وأقنعوا الرجلين بأن هذا يتنافى مع الصيام خصوصاً وأنهما في بيت من بيوت الله واستطاعوا تهدئة الرجلين، وإحتواء مشكلة وعراك كبير كان سيقع بينهما خصوصاً وأن لكل واحد منهما مؤيدين وأنصاراً.

ألفاظ نابية وشتائم

أما المشهد الخامس فقد كان أمام إحدى النقاط الأمنية وكانت الساعة الخامسة والنصف عصراً، حيث استوقفت إحدى نقاط التفتيش، أحد الأشخاص وكان يقود سيارة «شاص» شبح وعندما بدأ رجل الأمن بمعاينة «البودي» وطلب من السائق فتح الباب لتفتيشه هو ومن بجواره، جن جنون الرجل فوجه إلى العسكري سيلاً من الشتائم والكلمات النابية، ولولا أن

د/مراد: الصائم مطالب بالصبر على أذى الغير كما هو مطالب بالصبر على الجوع والعطش

الأطباء : الغضب أثناء الصيام يهدد حيوية الجسم 30 ضعفا

العصبية والنزق .. سببهما الجهل بحقيقة الصوم

رجل الأمن كان حينها بمفرده وزملاؤه يبعدون عنه بضعة أمتار، لولا أنه كتم غيظه، وتدخل بعض المارة لاقتتلا، فقد شمر كل منهما عن ساعده وتعاركا بالأيدي، ولو استخدم رجل الأمن سلاحه لربما وقعت جريمة خصوصاً وأن سائق السيارة هو من بدأ موجها إليه عدداً من الكلمات والعبارات النابية التي لاينطقها صائم، وفي مثل هذه المواقف يمتحن صبر الرجال وقدرتهم على إمساك أعصابهم ووأد غضبهم وإنفعالاتهم، ومالم يمسك الإنسان نفسه ويئد غضبه وعصبيته ربما وقع في المحظور، بل وربما ارتكب جريمة يندم عليها طوال عمره، ذلك أن العصبية والنزق عادة إنسانية ترتبط بردة فعل مبالغة تجاه المواقف الإجتماعية المختلفة وتظهر معالم الإنفعال والعصبية على معظم الناس بصورة طبيعية ومتكررة مع تعدد الأحداث اليومية، ومع قدوم شهر رمضان يسعى الإنسان إلى تغيير عادته السيئة أو تعديلها على أقل تقدير طوال أيام الشهر، إلا أن عادات العصبية والإنفعال والغضب عادات وسلوكيات تزداد عند بعض الأشخاص خلال نهار الصيام وخصوصاً في الساعات الأخيرة منه، وتفشل مساعي ضبط الأعصاب ويتجلى ذلك لديهم بأساليب متعددة فالبعض قد يستثار خلال فترة العمل لأسباب بسيطة، وآخرون يفقدون أعصابهم أثناء قيادة سياراتهم كما أوردنا في المشاهد، وهناك من يفتعل المشاكل مع أسرته وهكذا تتنوع وتتعدد أسباب الإستثارة مجتمعة تؤدي إلى جعل المسلم وحري بالمرء أن يمرن نفسه على محاولة التحكم بتصرفاته وعدم السماح للغضب والعصبية بأن تفسد صيامه، وينبغي ألا يكون شهر رمضان مختلفاً عن بقية أشهر العام، والإنسان مطالب بأن يتحكم في أعصابه والإبتعاد عن الغضب والإنفعال ومسبباتهما، لأنهما كثيراً مايؤديان إلى نتائج غير مستحبة، ذلك أن رمضان يعلي من قيمة التسامح بين الناس.

رأي الشرع

وعن رأي الشرع في الغضب والإنفعال والعصبية عند الصائمين في شهر رمضان وكيفية الإبتعاد عن فقدان الأعصاب خلال نهار الصوم يقول الشيخ/ فضل عبدالله مراد أن الأصل في المسلم في شهر رمضان وغيره من شهور العام أنه صاحب خلق حسن، وفي شهر رمضان يحتاج المسلم إلى التمسك بالخلق الحسن أكثر من أي وقت، وقد أوصى الرسول الله صلى الله عليه آله وسلم الصائم بأنه إذا سابه أحد أو قاتله فليقل إني صائم، إني صائم، بمعنى أن الصائم قادر على الرد لكنه متلبس بعبادة كبيرة وهي الصيام.

والصوم حقيقته هو نوع من الصبر فكما أن الصائم مطالب بالصبر على الجوع والعطش والشهوة، فهو مطالب إيضاً بالصبر على أذى الغير، وما يحدث من عصبية وإنفعال لدى البعض تتنافى مع ماأراده الإسلام وحث عليه.

أسباب الغضب

وأضاف : ما يحدث من غضب وسب وشتائم خلال شهر رمضان إنما يدل على عدة أمور منها: جهل الصائم بحقيقة الصوم والغاية منه، إذ يظن الصائم أن الصوم هو فقط امتناع عن الطعام والشراب والشهوة، وقد يكون الدافع إلى حدوث هذا الأمر خلال أيام الصيام هو عدم تعود الإنسان على الصيام قبل رمضان، خاصة في الأيام الأولى من الشهر إذ يشعر الصائم بحاجته الشديدة للأكل والشرب فتشتد عليه عوامل الإستثارة، وهذا نتيجة طبيعية لما يعانيه الإنسان من نقص في الغذاء والمواد الضرورية لجسمه، أما إذا كان معتاداً على الصوم، أو فاهماً الغاية من الصيام فلن يحدث ذلك منه.

غاية الصوم

ووجه الشيخ/ فضل مراد النصح للصائمين بضرورة الوقوف على الغاية من الصوم، الصوم درجات منها درجة العوام والتي يترك فيها الإنسان الطعام والشراب والشهوات فقط، وهذا أقل درجة، وهناك درجة الخواص وهم من تصوم جوارحهم عن معصية الله، فلا تنظر بعينه لمحرم ولاتصدر عنه عبارة نابية ولا لفظ جارح، وإنما يقول الذي هو أحسن، ويتخير من الكلام أطيبه، لذلك يجب الحرص على الصلاة في جماعة وقراءة القرآن وكثرة الدعاء والإستغفار الأمر الذي سيجعل من الصعب على الصائم قول الكلام البذيء والسيىء ونجد أن الطاعات مجتمعة تؤدي إلى جعل المسلم شخصية راقية، وسامية عن الدنايا والسقطات ومراعية لمشاعر الآخرين.

الآثار الصحية

وعن آثار الغضب والإنفعال من الناحية الصحية على جسم الإنسان يفيد الأطباء بأنه إذا أعترى الصائم غضب وانفعال وتوتر ازداد إفراز الإدرينالين في دمه زيادة كبيرة وقد يصل إلى٢٠ (أو) ٣٠ضعفاً من معدله العادي أثناء الغضب الشديد أو العراك، فإذا حدث هذا في أول الصوم أثناء فترة الهضم والإمتصاص اضطرب هضم الغذاء وإمتصاصه زيادة على الإضطراب العام في جميع أجهزة الجسم ذلك لأن الإدرينالين يعمل على ارتخاء العضلات الملساء في الجهاز الهضمي، ويقلل من تقلص المرارة ويعمل على تضييق الأوعية الدموية الطرفية وتوسيع الأوعية التاجية، كما يرفع الضغط الدموي الشرياني ويزيد كمية الدم الواردة إلى القلب وعدد دقاته.

أما إذا حدث الغضب والشجار في منتصف النهار أو آخر فترة أثناء ما بعد الإمتصاص تحلل ماتبقى من مخزون الجيلكوين في الكبد وتحلل بروتين الجسم إلى أحماض أمينية وتأكسد المزيد من الأحماض الدهنية، كل ذلك يدفع مستوى الجلوكوز في الدم فيحترق ليمد الجسم بالطاقة اللازمة في الشجار والعراك وبهذا تُستهلك الطاقة بغير ترشيد، كما أن بعض الجلوكوز قد يفقد من البول إن زاد عن المعدل الطبيعي، وبالتالي يفقد الجسم كمية من الطاقة الحيوية الهامة في غير فائدة تعود عليه ويضطر إلى إستهلاك الطاقة من الأحماض الدهنية التي يؤكسد المزيد، وقد يؤدي إلى تولد الأجسام الكيتونية الضارة بالدم.

كما أن الإزدياد الشديد للإدرينالين في الدم يعمل على خروج كميات كبيرة من الماء من الجسم بواسطة الإدرار البولي، كما يرتفع معدل الاستقلال الأساسي عند الغضب والتوتر نتيجة لإرتفاع الإدرينالين والشد العضلي، وإرتفاع الإدرينالين قد يؤدي إلي نوبات قلبية أو موت الفجأة عند بعض الأشخاص المهيئين لذلك نتيجة إرتفاع ضغط الدم، وإرتفاع حاجة (عضلة القلب) للأوكسجين من جراء إزدياد سرعته، وقد يتسبب الغضب أيضاً في النوبات الدماغية لدى المصابين بإرتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين.

كما أن إرتفاع الإردرينالين نتيجة للضغط النفسي في حالة الغضب والتوتر يزيد في تكوين الكوليسترول من الدهن البروتيني منخفض الكثافة، والذي قد يزداد أثناء الصيام، وثبتت علاقته بمرض تصلب الشرايين، لهذا ولغيره مما عرف، ومما لم يعرف بعد وصى النبي صلى الله عليه وآله وسلم الصائم بالسكينة وعدم الصخب والإنفعال أو الدخول في عراك مع الآخرين.

عن ابي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث، ولا يصخب، فإن سابه أحد أو قاتله، فليقل إني صائم» متفق عليه...