

# «10 مفاتيح» لاستقبال رمضان: منهج عملي للتركيز والانضباط الروحي



الأربعاء 18 فبراير 2026 07:00 م

بمناسبة اقتراب شهر رمضان المبارك، يطرح د<sup>ر</sup> توفيق علي مراد زبادي تصوّرًا عمليًا لكيفية استقبال الشهر والاستفادة منه، عبر «10 مفاتيح» يراها ضرورية لحسن الاستقبال وتمام الانتفاع<sup>□</sup> يبدأ حديثه بالتطهّر وإصلاح القلوب وقطع الخصومات، ويمرّ بتشويق النفس للطاعة والتعرّض لنفحات الله والترويض قبل الفرائض<sup>□</sup> ويصل إلى التنويع في التطوع والتأّس بالله وتدبّر القرآن، باعتبار التقوى هي الغاية العظمى من الصيام وأصل الاستقامة<sup>□</sup>

## تطهير القلب وبناء الشوق والتعرّض للنفحات

يبدأ الكاتب بمفتاح التطهّر، ويعرّفه كتكّلف الطهارة بمعناها الواسع، لا بوصفها طهارة جسد فقط<sup>□</sup> التطهّر هنا يتضمن تزكية النفس وتنقية القلب من الرذائل<sup>□</sup> يقدمه كوسيلة وكغاية في وقت واحد<sup>□</sup> الوسيلة تعني تهينة القلب لاستقبال نفحات الرحمة كما يهيئ المزارع أرضه قبل الغيث ليحسن الإنبات<sup>□</sup> والغاية تعني أن الصيام ذاته يزكّي النفس ويطهرها من الأخلاق الرديئة، فيتحول الاستقبال إلى مسار ممتد داخل الشهر<sup>□</sup>

ويتوقف عند أصل عملي داخل هذا المفتاح: إصلاح القلوب وقطع الخصومات<sup>□</sup> هنا يستشهد الكاتب بحديث يختصر منطق الأولويات: «أنظروا هذين حتى يصطلحا». الاستدعاء لا يأتي كزينة بل كقاعدة سلوكية<sup>□</sup> معنى ذلك أن بوابة رمضان لا تبدأ من كثرة الأعمال فقط، بل من تصفية العلاقة مع الناس، لأن الخصومة تثقل القلب وتضعف قابلية الانتفاع، بحسب البناء الداخلي للنفس<sup>□</sup>

بعد ذلك ينتقل الكاتب إلى مفتاح التشوّق<sup>□</sup> التشوّق عنده هو تكّلف الشوق، وهو نزوع النفس ولهفتها إلى المحبوب<sup>□</sup> يقرر أن الشوق لا يعرفه إلا من كابده ولا يدرك لذته إلا من ذاقه، ثم يربطه بسلوك المؤمن تجاه مواسم العبادة<sup>□</sup> هنا تصبح الرغبة نفسها عبادة تمهيدية، لأن المسلم يتطلع إلى القيام والصيام كما يتطلع إلى فرصة لا يريد أن تفوته<sup>□</sup>

ولتعميق هذا المعنى، يورد مثالين من الوحي والسيرة<sup>□</sup> الأول قول موسى عليه السلام: {وَعَجِلْتُ إِلَيْكَ رَبِّ لِتَرْضَى}. الاستشهاد يضع الشوق في صيغة اندفاع نحو رضى الله لا نحو عادة موسمية<sup>□</sup> والثاني قول النبي<sup>□</sup>: «أتاكم رمضان شهر مبارك». الكاتب يقرأ العبارة كوسيلة لتشويق الأمة، أي صناعة استعداد نفسي قبل دخول الشهر، لا انتظار أن يتحرك القلب من تلقاء نفسه<sup>□</sup>

ثم يأتي مفتاح التعرّض لنفحات الله<sup>□</sup> يقرر الكاتب أن لله في أيام الدهر نفحات من رحمته، وأن السعيد من تعرّض لها<sup>□</sup> طريقة التعرّض محددة في النص: تزكية القلب، كثرة الدعاء، دوام الذكر في كل حال؛ قيادًا وقعودًا، وفي شؤون الدنيا<sup>□</sup> الفكرة أن العابد لا يدري متى يُفتح له باب المنن، لذلك لا يربط القرب بوقت واحد أو شكل واحد، بل يجعل الذكر والدعاء نمط حياة<sup>□</sup> ويستشهد بحديث النبي<sup>□</sup>: «إن لربكم في أيام الدهر نفحات فتعرّضوا لها»، ليحوّل المعنى إلى توجيه مباشر لا توصية عامة<sup>□</sup>

ترويض النفس قبل الفرض واختيار الصبغة وإعادة تشكيل السلوك

ينتقل الكاتب إلى مفتاح الترويض ۞ الترويض هنا هو تليين النفس وتهيئتها بالطاعات قبل الدخول في الفرائض العظيمة ۞ المعنى المقصود أن العبادة الثقيلة إذا جاءت بغتة قد تُنتج نفورًا أو تراجعًا سريعًا، بينما التدرج يخلق ألفة واستقرارًا ۞ الكاتب يعطي مثالًا عمليًا واضحًا: الإكثار من السنن والنوافل قبل رمضان، كما كان النبي ۞ أكثر من صيام شعبان ۞ في هذه النقطة لا يقدم النص موعظة، بل يقدم آلية: تدريب مبكر يخفف ثقل العبادة ويمنع “الصدمة”.

بعد الترويض يأتي مفتاح التخيّر، ويقصد به اختيار الصحة الصالحة عالية الهمة ۞ السبب ليس اجتماعيًا فقط، بل تعبديًا: الصحة تعين على الطاعة، ترفع الهمة، تدفع إلى المعالي ۞ يستشهد الكاتب بالآية: (وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ). الآية تُستخدم هنا كمعيار للاصطفاف: الصبر مع أهل الذكر ليس خيارًا جانبيًا، بل جزء من بناء الثبات ۞

ويعزز الكاتب فكرة الصحة ببيت المعنى المتداول: “إخوان صدق إن دعوتهم عونوا”. الرسالة أن الهمة لا تُصنع في الفراغ ۞ البيئة إما ترفع الاستعداد أو تستهلكه ۞ من هذا المنطلق يصبح “التخيّر” قرارًا تأسيسيًا قبل دخول رمضان، لأن الشهر قصير ومنافسات النفس كثيرة، والصحة السيئة قد تهدر ما بُني قبل الشهر في أيام ۞

ثم يقدم مفتاح التخلي والتخلي هو ترك الرذائل، والتخلي هو لبس الفضائل ۞ الكاتب يحسم الفكرة بجملة معيارية: المقصود من رمضان ليس ترك الطعام فقط، بل ترك الذنوب وتهذيب الأخلاق ۞ هنا يضع النص الأخلاق في صدارة معنى الصيام، لا كتحسين إضافي ۞ ويستدعي معنى الخسارة لمن أدرك رمضان ولم يغفر له، كما ورد في دعاء جبريل عليه السلام، وأقن عليه النبي ۞ الاستدعاء يرفع مستوى الإنذار: الفشل في رمضان ليس نقصًا في النشاط فقط، بل خسارة فرصة مغفرة مؤكدة التذكير في النص ۞

### تذوق العبادة وتنويع التطوع والأنس والتدبر وصولًا للتقوى

يأتي مفتاح التذوق ليضبط الفرق بين أداء العبادة وحياة العبادة ۞ الكاتب يوضح أن المطلوب تذوق حلوة الطاعة لا مجرد إنجازها ۞ يقرر أن للإيمان طعمًا وأن للعبادة لذة ۞ ثم يستشهد بحديث النبي ۞: «ذاق طعم الإيمان من رضي بالله ربًا». هذا الحديث يوظف كمعيار حسي ومعنوي معًا: الرضا يخلق طعمًا، والطعم ينعكس في انشراح الصدر للطاعة والصبر على مشقتها ۞

ويضيف الكاتب شهادة سلوكية منسوبة لبعض السلف: “كابدت الصلاة 20 سنة ثم تلذذت بها باقي عمري”. الرقم هنا يُظهر أن التذوق ليس لحظة عابرة، بل نتيجة مجاهدة طويلة ۞ المعنى العملي أن من لا يشعر بلذة فورية لا ينسحب، لأن اللذة قد تأتي بعد الاستمرار، وهو ما يخدم فكرة الترويض السابقة ويكملها ۞

بعد ذلك يطرح مفتاح التنويع ۞ المقصود تنويع أبواب التطوع حتى لا تمل النفس، ولكي يفتح للعبد أكثر من باب من أبواب الخير ۞ الكاتب يشير إلى أن النبي ۞ أخبر أن أهل الأعمال يُدعون من أبوابها، وأن من فتح له باب خير فليبادر إليه، لأنه قد لا يفتح له مرة أخرى ۞ هنا تتحول “خطة رمضان” من جدول واحد ثابت إلى مسارات متعددة، وهو ما يقلل الملل ويزيد فرص الاستمرار ۞

ثم يأتي مفتاح التأنس بالله، بوصفه روح القرب وسكون القلب إلى الله وذهاب الوحشة عنه ۞ الكاتب يدعم المعنى بالآية: {قُلْ إِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ}. الآية تضع الأنس في سياق الدعاء والقرب، لا في سياق المشاعر المجردة ۞ ويحدد الكاتب ثمرة الأنس: طمأنينة، رضا، يقين ۞ هذه ليست نتائج إنشائية في النص، بل نتائج مرتبطة بالطاعة والمحبة كما يقرر الكاتب ۞

ويختم بالمفتاح العاشر: التدبر ۞ التدبر عنده هو التأمل في القرآن وفهم معانيه والوقوف مع أوامره ونواهيه وتمثلها في الواقع ۞ يضع الكاتب معيارًا سلوكيًا للصالحين: لا يمرون بالآيات مرورًا عابرًا، بل يقفون عندها ويدعون بها ۞ ويذكر مثالًا من سيرة أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها في الوقوف مع الآيات والدعاء بها، بوصفه ممارسة عملية لا شعاريًا ۞

وأخيرًا يربط الكاتب المفاتيح العشرة بغاية واحدة: التقوى ۞ يصفها بأنها الغاية العظمى من الصيام، وزاد القلوب، وأصل الاستقامة ۞ ويقرر أن تحقق هذه المفاتيح يجعل رمضان نقطة تحول حقيقية في حياة المسلم لا مجرد أيام معدودة تمضي ۞ الخيط الجامع في البناء كله هو تحويل الاستقبال من حالة عاطفية إلى برنامج ضبط داخلي: قلب يُطهر، نفس تُروّض، صفة تُختار، عمل يُنوّع، قرآن يُتدبر، وقرب يُطلب حتى تتشكل التقوى كأثر مستمر بعد انتهاء الشهر ۞