الحقائق التاريخية والدينية والعلمية تؤكد أن الصوم ضرورة حيوية

المصريون القدماء مارسوا الصوم أيام الفتن والابتلاءات

لم يعد هناك اي شك لدى الباحثين المنصفين في ان الصوم هو ضرورة من ضرورات الحياة وقد اثبتت الحقائق التاريخية والدينية والعلمية هذه المقولة، ولقد عرف الإنسان الصوم ومارسه منذ فجر البشرية. واقدم الوثائق التاريخية ما نقش في معابد الفراعنة وما كتب في أوراق البردي من أن المصريين القدماء مارسوا الصوم وخاصة أيام الفتن حسب ما تمليه شعائرهم الدينية، وللهنود والبراهمة والبوذيين تقاليدهم الخاصة في الصوم حددتها كتبهم المقدسة.

ولعل ابقراط القرن الخامس قبل الميلاد أول من قام بتدوين طرق الصيام وأهميته العلاجية. وفي عهد البطالسة كان أطباء الإسكندرية ينصحون مرضاهم بالصوم تعجيلاً للشفاء. كما أن كافة الأديان السماوية قد فرضت الصيام على اتباعها كما يتبين لنا من النص القرآني فيقول تعالى: «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم» (البقرة: 183).

والحقيقة أن الإنسان لا يصوم بمفرده، فقد تبين لعلماء الطبيعة أن جميع المخلوقات الحية تمر بفترة صوم اختياري مهما توفر الغذاء من حولها، فالحيوانات تصوم وتحجز نفسها أياما وربما شهورا متوالية في جحورها تمتنع فيها عن الحركة والطعام، والطيور والأسماك والحشرات كلها تصوم.

إذ معروف تماماً أن كل حشرة تمر أثناء تطورها بمرحلة الشرنقة التي تصوم فيها تماما معتزلة ضمن شرنقتها. وقد لاحظ العلماء أن هذه المخلوقات تخرج من فترة صيامها هذه وهي أكثر نشاطا وحيوية. كما أن معظمها يزداد نموا وصحة بعد فترة الصوم هذه ويعتبر العلماء الصوم ظاهرة حيوية فطرية لا تستمر الحياة السوية والصحة الكاملة بدونها. وإن أي مخلوق لابد أن يصاب بالأمراض التي يعاف فيها الطعام إذا لم يصم من تلقاء نفسه. وهنا تتجلى المعجزة الإلهية بتشريع هذه العبادة. فالصيام يساعد الكائن على التكيف مع أقل ما يمكن من الغذاء مع مزاولة حياة طبيعية. كما أن العلوم الطبية العصرية أثبتت أن الصوم وقاية وشفاء لكثير من أخطر أمراض العصر، فمع قلة كمية الطعام الوارد إلى الأمعاء، قل ضغط البطن على الصدر، فينتظم التنفس ويعمل بصورة أكثر راحة وانسجاما، إذ تتمدد الرئتان دون عوائق، ويقل العبء الملقى على القلب فتقل ضرباته لعدم الحاجة إلى بذل ذلك الجهد الكبير لدفع الدم إلى الجهاز الهضمي للعمل على هضم تلك الكميات الهائلة من الطعام.

وقبل كل شيء فإن الجهاز الهضمي يحصل على الراحة اللازمة لتجديد أنسجته التالفة، وحيويته التامة، كما أن قلة نواتج التمثيل الغذائي وفضلاته تسمح بفترة راحة لجهاز الإفراغ (الكلى) تجدد بها نشاطها وتجبر ضعفها، وبذا يكون الصوم فرصة ذهبية للعضوية لاستعادة توازنها الحيوي وتجديد نفسها بنفسها. وقد أكد البروفيسور نيكولايف بيلوي من موسكو في كتابه «الجوع من أجل الصحة 1976» أن على كل إنسان وخاصة سكان المدن الكبرى أن يمارس الصوم بالامتناع عن الطعام لمدة 3 - 4 أسابيع كل سنة كي يتمتع بالصحة الكاملة طيلة حياته

أما مالك فادون «من علماء الصحة الاميركيين» فيقول: إن كل إنسان يحتاج إلى الصوم وإن لم يكن مريضا لأن سموم الأغذية تجتمع في الجسم فتجعله كالمريض فتثقله ويقل نشاطه فإذا صام خف وزنه وتحللت هذه السموم من جسمه وتذهب عنه حتى يصفو صفاء تاما ويستطيع أن يسترد وزنه ويجدد خلاياه في مدة لا تزيد عن 20 يوما بعد الإفطار. لكنه يحس بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل.

وقد كان مالك فادون يعالج مرضاه بالصوم وخاصة المصابين بأمراض المعدة وكان يقول: فالصوم لها مثل العصا السحرية، يسارع في شفائها، وتليها أمراض الدم والعروق فالروماتيزم. أما الكسيس كاريل الحائز على جائزة نوبل في الطب فيقول في كتابه «الإنسان ذلك المجهول»: إن كثرة وجبات الطعام ووفرتها تعطل وظيفة أدت دورا عظيما في بقاء الأجناس الحيوانية وهي وظيفة التكيف على قلة الطعام، ولذلك كان الناس يصومون على مر العصور، وإن الأديان كافة لا تفتأ تدعو الناس إلى وجوب الصيام والحرمان من الطعام لفترات محدودة، إذ يحدث في أول الأمر شعور بالجوع ويحدث أحيانا تهيج عصبي ثم يعقب ذلك شعور بالضعف، بيد انه يحدث إلى جانب ذلك ظواهر خفية أهم بكثير، فإن سكر الكبد يتحرك ويتحرك معه أيضا الدهن المخزون تحت الجلد. وتضحي جميع الأعضاء بمادتها الخاصة من أجل الإبقاء على كمال الوسط الداخلي وسلامة القلب. وإن الصوم لينظف ويبدل أنسجتنا، والصوم الذي يقول به كاريل يطابق تماما الصوم الإسلامي من حيث الإمساك فهو يغير من نظام الوجبات الغذائية ويقلل كميتها.

قد سئل أحد المعمرين وهو ميشيل أنجلو عن سر صحته الجيدة وتمتعه بنشاط غير عادي بعد أن تجاوز الستين من عمره فقال: إن السبب في احتفاظي بالصحة والقوة والنشاط إلى اليوم هو أني كنت أمارس الصوم من حين لآخر. ويرى د. محمد سعيد السيوطي أن الصيام الحق يمنع تراكم المواد السمية الضارة كحمض البول والبولة وفوسفات الأمونيك والمنغنيزا في الدم وما يحدث من تراكمات مؤذية في المفاصل، الكلى، الحصى البولية. ويقي من داء الملوك (النقرس) وينقل عن أبحاث الغرب أن الصيام ليوم واحد يطهر الجسم من فضلات عشرة أيام، وهكذا فإن شهر الصيام يطهر الجسم من فضلات وسموم عشرة أشهر على الأقل.

ومن هنا نرى الحكمة من أن النبي صلى الله عليه وسلم أمر بصيام ستة أيام من شوال، وحتى تكتمل عملية التنظيف، وأردفه بأيام معدودات من كل شهر لكمال الحيطة. يقول صلى الله عليه وسلم: «من صام رمضان وأتبعه بست من شوال كان كصوم الدهر» رواه الإمام مسلم عن أبي أيوب الأنصاري.

■ أبقراط أول من قام بتدوين طرق الصيام وأهميته العلاجية

للصيام أثر إيجابي على تنمية القدرات الفكرية

ويكتب د. إبراهيم الراوي عن أثر الصيام على القدرات الفكرية عند الإنسان: يؤثر الصيام في تنشيط الخلايا الدماغية التي تضاعف حيويتها لتوقف نشاط الجهاز الهضمي فيندفع الدم بغزارة إلى أنسجة المخ لتغذية تلافيفه، وتزويد الحجر الدماغية بالغذاء الأمثل لعملها.

المخ البشري

نعم، إن المخ البشري يحتوي على 15 ألف مليون خلية أهمتها القدرة الإلهية قابليات خارقة على التفكير والتعمق في المسائل المعقدة وحلها. وتزداد هذه القابليات مع زيادة ورود الدم إليها. وهكذا نرى أصحاب العقول المفكرة يصومون كل فترة لتجديد نشاط أدمغتهم. ويتفق الباحثون على أهمية الصوم الحيوية من ناحية أن تخزين المواد الضرورية في البدن من فيتامينات وحوامض أمينيه يجب ألا يستمر زمنا طويلا. فهي مواد تفقد حيويتها مع طول مدة التخزين. لذا يجب إخراجها من «المخزن» ومن ثم استخدامها قبل أن تفسد. وهكذا فإن الجسم بحاجة من فترة لأخرى إلى فرصة لإخراج مخزونه من المواد الحيوية قبل تفككها وتلفها. وهذه الفرصة لا تتاح إلا في الصوم، وبالصوم وحده يتمكن الجسم من تحريك مخزونه الحيوي واستهلاكه قبل فوات أوانه، ومن ثم يقوم بتجديده بعد الإفطار.

الصوم يجدد حيوية الجسم ونشاطه

وقد بين ألن سوري Alain Saury قيمة الصوم في تجديد حيوية الجسم ونشاطه ولو كان في حالة المرض، وأورد حالات عدد من المسنين، تجاوزت أعمارهم السبعين، استطاعوا بفضل الصوم استرجاع نشاطهم وحيويتهم الجسمانية والنفسانية حتى أن عددا منهم استطاع العودة الى مزاولة عمله الصناعي أو الزراعي كما كان يفعل في السابق نسبياً.

لمحة غريزية عن الصيام

الصيام هو حرمان البدن من المواد الغذائية ليوم أو أكثر. وقد دلت التجارب على أن حرمان الماء أشد تأثيرا من حرمان الغذاء، فالإنسان يعيش حوالي 40 يوما إذا أعطي الماء فقط، ويحصل الجسم على الطاقة أثناء الصيام من مدخراته السكرية أولا والتي تكون على شكل غليكوجين مدخرة في الكبد والعضلات. وهذه تصرف خلال الأيام الأولى من الصيام، وبعد ذلك يلجأ البدن إلى مدخراته الشحمية، إلا أنه لا يستهلك الداخل منها في تركيب الخلايا الأساسية مطلقا مهما طال أمد الصيام، ثم يعمد الجسم بعد ذلك إلى تجميع المواد الناجمة عن هذه العملية ويعيد استعماله. الصيام يفيد في إستخراج الطاقة وصيانة الأعضاء والأنسجة الحيوية في الجسم أثناء الصوم، وفي الصيام المديد وبعد أن يستهلك البدن مدخراته من الغليكوجين والشحوم، عند ذلك يلجأ إلى أكسدة المواد البروتينية ويحولها إلى سكر لتأمين ما يلزمه من الطاقة، وهذا يعني تخريبه للنسج البروتينية المكونة للحم العضلات وما يلحق من جراء ذلك من أذى بيّن يلحق الأعضاء المعنية ويدعو العلماء عملية إذابة المدخرات الدهنية ومن ثم بوتينات الجسم بعملية الانحلال الذاتي Autolyze ويستخدم فيها البدن العديد من الخمائر، وإن الحرمان الشديد يؤدي إلى ظهور اضطرابات غذائية عصبية في الدماغ المتوسط ما يؤثر على الغدد الصم وعلى السلوك والانفعال النفسي. ومن هنا نرى أهمية كون الصيام الإسلامي مؤقتا من الفجر إلى الغروب دون تحريم لنوع ما من الأغذية مع طلب الاعتدال وعدم الإسراف في الطعام في فترة الإفطار. وقد سجل دريتيك Dreanik ومساعدوه 1964 عددا من المضاعفات الخطيرة من جراء استمرار الصيام لأكثر من 31 - 40 يوماً وتتضح هنا المعجزة النبوية بالنهي عن الوصال في الصوم.

حكمة نهي الرسول الكريم عن صيام الوصال

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «إياكم والوصال» قالها ثلاث مرات. قالوا فإنك تواصل يا رسول الله؟ قال: «إنكم لستم في ذلك مثلي، إني أبيت يطعمني ربي ويسقيني» رواه الشيخان. وعن ابن عمرو أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «لا صام من صام الدهر» رواه البخاري.

وقد غضب رسول الله صلى الله عليه وسلم عندما بلغه أن بعض المسلمين قرروا اعتزال النساء وصوم الدهر فقال: «أما والله إني أخشاكم الله وأتقاكم له، لكني أصوم وأفطر وأصلي وأرقد وأتزوج النساء فمن رغب عن سنتي فليس مني» رواه البخاري ومسلم. وعن عبدالله بن عمر رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «بلغني أنك تصوم النهار وتقوم الليل فلا تفعل فإن لجسدك عليك حقا، صم وأفطر، صم من كل شهر ثلاثة أيام فذلك صوم الدهر»، قلت: يا رسول الله إن لي قوة، قال: صم صوم داود عليه السلام، صم يوماً وأفطر يوماً، فكان يقول: يا ليتني أخذت بالرخصة. رواه البخاري ومسلم.

وعن عبدالله بن عمرو أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «من صام الأبد صام ولا أفطر» رواه النسائي وهو حديث صحيح.

صوموا تصحّوا

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «سافروا تربحوا، وصوموا تصحوا، واغزوا تغنموا» رواه الإمام أحمد وأخرجه الطبراني في الأوسط بلفظ: «اغزوا تغنموا، صوموا تصحوا، سافروا تستغنوا»، وأورده السيوطي مقتصرا على لفظ «صوموا تصحوا» ورمز له بالحسن. وقال المناوي في فيض القدير عن الزين العراقي: كلاهما سنده ضعيف.

يقول صاحب الظلال في معرض تفسيره لآيات الصوم: وذلك كله إلى جانب ما يتكشف على مدار الزمن من آثار نافعة للصيام في وظائف الأبدان، ومع أنني لا أميل إلى تعليق الفرائض والتوجيهات الإلهية بما يظهر للعين من فوائد حسية، إذ الحكمة الأصلية فيها هي إعداد الكائن البشري لدوره على الأرض، وتهيئته للكمال المقدر له في الحياة الآخرة، مع هذا فإني لا أحب أن أنفي ما تكشف عنه الملاحظة أو يكشف عنه العلم من فوائد لهذه الفرائض، وذلك ارتكازاً إلى المفهوم من مراعاة التدبير الإلهي بهذا الذي ينكشف عنه العلم البشري. فمجال هذا العلم محدود لا يرتقي إلى اتساع حكمة الله في كل ما يروض به هذا الكائن البشري.

الصوم هو اليقين والضمان الوحيد من أجل صحة جيدة

فنحن حينما نصوم، إنما نتعبد بهذا الصوم خالقنا العظيم جل جلاله، الذي أمرنا بالصيام، امتثالا لأمره سبحانه وخضوعا لإرادته، وإن ما يكشفه العلم لنا من فوائد صحية لهذا الصوم فما هي إلا عظات، تزيد المؤمن إيمانا بصدق مبلغ الشريعة صلى الله عليه وسلم وحبا بالخالق البارئ منزل هذا التشريع.

لقد قام عدد من الباحثين الغربيين، ومنذ أواخر القرن الماضي، بدراسة آثار الصوم على البدن منهم هالبروك Holbrook الذي قال: ليس الصوم بلغية سحرية عابرة، بل هو اليقين والضمان الوحيد من أجل صحة جيدة.

وفي أوائل هذا القرن قام د.دووي Dewey بأبحاث موضوعية عن الصوم لخصها في كتابه «الصوم الذي يشفي»، كما قامت مناظرات عديدة تناقش هذا الموضوع لعل أهمها مناظرة Ecosse التي جمعت مشاهير الأطباء البريطانيين والمهتمين بتقويم الصحة وتدبير الطعام، كان على رأسهم طبيب الملك ويلكوكس Wilcox وقد أجمع الحاضرون على أهمية تأثير «الصوم الصحي» على عضوية الإنسان والصوم الصحي أو الصوم الطبي كما يسموه والذي قامت عليه دراسات الغرب يمكن أن تعرفه بأنه الإقلاع عن الطعام كليا أثناء النهار ولا يسمح له إلا ببعض جرعات من الماء إذا ما أحس بعطش شديد ودعت الضرورة القصوى إليه.

■ جميع المخلوقات الحية تمر بفترة صوم اختياري

وفي المساء يعطى وجبة واحدة تتألف من كوب من الحليب أو شوربة خضار و100 غ من اللحم أو الدجاج أو السمك ثم بعض الفواكه وتكون هذه الوجبة الوحيدة خلال يوم وليلة. وكما رأينا فهو أقرب ما يكون إلى «صومنا الإسلامي» لذا رأينا أن نورد خلاصة للعديد من الدراسات العالمية التي تبين فوائد الصيام.

أهم الدراسات العالمية التي كشفت عن فوائد الصيام

منها دراسة شلتون Shelton في كتابه عن الصوم Le Jeune. ودراسة لوتزنر H. lutzner في كتابه «العودة إلى حياة سليمة بالصوم» ترجمة د. طاهر إسماعيل، وإليكم أهم هذه الفوائد للصيام:

1. الصوم راحة للجسم يمكنه من إصلاح أعطابه ومراجعة ذاته.

2. الصوم يوقف عملية امتصاص المواد التالفة في الأمعاء ويعمل على طرحها والتي يمكن أن يؤدي طول مكثها إلى تحولها لنفايات سامة. كما أنه الوسيلة الوحيدة الفعالة التي يسمح بطرد السموم المتراكمة في البدن والآتية من المحيط الملوث.

3. بفضل الصوم تستعيد أجهزة الإطراح والإفراغ نشاطها وقوتها ويتحسن أداؤها الوظيفي في تنقية الجسم، مما يؤدي إلى ضبط الثوابت الحيوية في الدم وسوائل البدن. ولذا نرى الإجماع الطبي على ضرورة إجراء الفحوص الدموية على الريق، أي يكون المفحوص صائما. فإذا حصل أن عاملا من هذه الثوابت في غير مستواه فإنه يكون دليلا على أن هناك خللا ما.

4. بفضل الصوم يستطيع البدن تحليل المواد الزائدة والترسبات المختلفة داخل الأنسجة المريضة.

5. الصوم أداة يمكن أن تعيد الشباب والحيوية إلى الخلايا والأنسجة المختلفة في البدن. ولقد أكدت أبحاث مورغوليس Morgulis أن الصوم وحده قادر على إعادة شباب حقيقي للجسد.

6. الصوم يضمن الحفاظ على الطاقة الجسدية ويعمل على ترشيد توزيعها حسب حاجة الجسم.

7. والصوم يحسن وظيفة الهضم، ويسهل الامتصاص ويسمح بتصحيح فرط التغذية.

8. الصوم يفتح الذهن ويقوي الإدراك.

9. للصوم تأثيرات هامة على الجلد، تماماً كما يفعل مرهم التجميل، يُجمل وينظف الجلد.

10. الصوم علاج شاف، هو الأكثر فعالية والأقل خطراً لكثير من أمراض العصر المتنامية. فهو يخفف العبء عن جهاز الدوران، وتهبط نسبة الدسم وحمض البول في الدم أثناء الصيام. فيقي البدين من الإصابة بتصلب الشرايين، وداء النقرس، وغيرها من أمراض التغذية والدوران وآفات القلب.

وهكذا وبعد أن ينظف الجسم من سمومه وتأخذ أجهزته الراحة الفيزيولوجية الكاملة بسبب الصوم، يتفرغ إلى لأم جروحه وإصلاح ما تلف من أنسجته وتنظيم الخلل الحاصل في وظائفها. إذ يسترجع الجسد أنفاسه ويستجمع قواه لمواجهة الطوارئ بفضل الراحة والاستجمام اللذين أتيحا له بفضل الصوم.

يقول الدكتور ليك Lick: يوفر الجسم بفضل الصوم الجهد والطاقة المخصصة للهضم، ويدخرها لنشاطات أخرى، ذات أولوية وأهمية قصوى: كالتئام الجروح، ومحاربة الأمراض.

وليعلم أن الصائم قد يشعر ببعض المضايقات في أيام صومه الأولى، كالصداع والوهن والعصبية وانقلاب المزاج، وهذه تفسر أن الجسم عندما يتخلص من رواسبه المتبقية داخل الأنسجة، ينتج عن تذويبها سموم تتدفق في الدم قبل أن يلقى بها خارج الجسم، وهي إذ تمر بالدم، تمر عبر الجسد وأجهزته كلها من قلب ودماغ وأعصاب مما يؤدي إلى تخريشها أول الأمر وظهور هذه الأعراض، والتي تزول بعد أيام من بدء الصيام.

وأخيرا فإن للصوم آثاره الرائعة على النفس البشرية، ونظرا للعلاقة الوثيقة بين الاطمئنان النفسي وصحة الجسد عموما، فإن الآثار والفوائد النفسية التي يجنيها الصائم لها مردودها الإيجابي في حسن سير الوظائف العضوية لكل أجهزة البدن.

ومن وصايا لقمان لابنه قوله: «يا بني إذا امتلأت المعدة نامت الفكرة وخرست الحكمة وقعدت الأعضاء عن العبادة».

يقول الإمام الغزالي رحمه الله: الصيام زكاة النفس ورياضة للجسم، فهو للإنسان وقاية وللجماعة صيانة. في جوع الجسم صفاء القلب وإنقاذ البصيرة لأن الشبع يورث البلادة ويعمي القلب ويكثر الشجار فيتبلد الذهن. أحيوا قلوبكم بقلة الضحك وقلة الشبع وطهروها بالجوع تصفو وترق.

فالصيام ينمي الإخلاص للخالق سبحانه وتعالى، فهو سرّ بين العبد وربه لا رقيب على تنفيذه إلا ضميره ورغبته الصادقة في رضاء الله سبحانه، وعند الجوع يزول البطر وتتكسر حدة الشهوات، وإن البطر والأشر هما مبدأ الطغيان والغفلة عن الله، فلا تتكسر النفس ولا تذل كما تذل بالجوع، فعنده تسكن لربها وتخشع له.

وهذه أمور كلها تخفف من توتر الجهاز العصبي وتهدئه، والجوع يساعد الصائم على السيطرة على نفسه، ويدعم الجوع في كسر حدة الشهوات، مراقبة الصائم الله واستشعاره أنه في عبادة له، ما يصرفه عن التفكير بالمعاصي والفواحش.

والصيام يؤدي إلى صفاء الذهن وتقوية الإرادة وترويض النفس على الصبر، عن أبي هريرة أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «الصوم نصف الصبر» رواه ابن ماجة والترمذي وحسنه.

وأخيرا فإن الصوم يعمل على إيقاظ الشعور المشترك في صفوف الأمة حيث يذوق الجميع غنيهم وفقيرهم آلام الجوع ومرارة العطش.

الأطباء القدامى استخدموا الصيام في التداوي

استخدم الجوع كوسيلة علاجية منذ أقدم العصور ولجأ إليه أطباء اليونان أمثال أسكليبياد وسيلوس لمعالجة كثير من الأمراض التي استعصيت على وسائل المداواة المتوفرة لديهم حينئذ. وفي القرن الخامس عشر قام لودفيفو كورنا باستعمال الصوم في معالجة مختلف الأمراض المعندة وطبق طريقته في الصوم على نفسه وعاش ما يقارب مائة سنة وهو بصحة جيدة بعد أن كان يعاني من داء عضال، وألف في أيامه الأخيرة رسائل في المعالجة بالصوم تحت شعار «من يأكل قليلا يعمر طويلا» ولعل هذا نجده في ظلال الآية الكريمة: «كلوا واشربوا ولا تسرفوا» (الأعراف: 31). ونستشعره أبدا في توجيهات النبي الكريم عليه الصلاة والسلام ومنها قوله: «ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه» رواه الترمذي.

ومع بداية عصر النهضة نشطت الدعوة من جديد إلى المعالجة بالصوم في كل أوروبا منها ما كتبه الطبيب السويسري بارسيفوس: إن فائدة الصوم في العلاج تفوق مرات ومرات استخدام الأدوية المختلفة. أما فينيامين الأستاذ في جامعة موسكو فقد كتب يقول: لو راقبنا الإنسان عن كثب لوجدنا أن نفسه تعاف الطعام وترفضه في بعض الفترات، وكأنها بذلك تفرض على نفسها الصيام المؤقت الذي يؤمن لها التوازن الداخلي ويحفظها من المؤثرات الخارجية.

ومن فرنسا عمد د. هلبا 1911 إلى طريقة المعالجة بالصوم على فترات متقطعة، فكان يمنع الطعام عن مرضاه خلال بضعة أيام، يقدم لهم بعدها وجبات خفيفة.

وفي عام 1928 ألقى د. بترمان في المؤتمر الثامن لاختصاصي الحمية الغذائية في أمستردام محاضرة، دعا فيها إلى استخدام الجوع على فترات متقطعة في الممارسة الطبية. وقد أقر المجتمعون فائدة الصيام لمعالجة الأمراض الناجمة عن فرط التغذية أو اضطراب الاستقلاب وفي حالات تصلب الشرايين وارتفاع الضغط الدموي وفي الاختلاجات العضلية.

وفي عام 1941 صدر كتاب بوخنير «المعالجة بالصوم كطريقة بيولوجية»، شرح فيه المؤلف كيفية استخدام الصوم في معالجة كثير من الأمراض المستعصية، وبين أن الجوع يغير من تركيب البنية العضوية للجسم ويؤدي إلى طرح السموم منه.

معالجة البدانة بالصيام

حظيت البدانة وما يرافقها من اضطراب استقلاب الدسم اهتماماً كبيراً، بل وإجماعاً لدى المؤلفين حول استفادتها من العلاج بالصوم، ذلك أن السمنة المفرطة وازدياد تراكم الشحوم في البدن يشكلا خطراً حقيقياً على حياة الشخص من جراء تعرضه لأمراض شديدة الخطورة: كتصلب الشرايين، وارتفاع الضغط الدموي، وتضخم الكبد، والعنانة، وداء السكري، وأمراض القلب العضوية، والنزيف الدماغي، وغيرها.

وللبدانة أسباب ولكن أهمها تضخم المدخول الغذائي نسبة للمجهود العملي الذي يقوم به الشخص وهي مرتبطة بعوائد التغذية التي تعود عليها الشخص منذ صباه.

ويعتبر الصيام وسيلة غريزية مجدية في إذابة الشحوم في البدن واعتدال استقلاب الأغذية فيه. كما أن مشاركة الجوع بالعلاجات الفيزيائية كالمشي والتمارين الرياضية والتدليك والحمامات المائية تعطي أفضل النتائج، فضلا عن أنها وسائل غير مؤذية ولا تفضي إلى النتائج الوخيمة المشاهدة عند استعمال الهرمونات والمدرات ومثبطات الشهية التي يهرع إليها البدينون بغية إنقاص وزنهم.

ويرى بلوم W. Bloom أنه بفضل الصوم يستطيع الإنسان تحمل مسؤولياته على وعي كامل منه وحزم، وينتبه للعيب الذي أصابه جسديا ونفسيا مما يقوي لديه العزيمة والصبر على تحمل الجوع، علما بأن الصائم يفقد الإحساس بالجوع بعد اليوم الرابع من بدء العلاج. هذا وتوصي كتب الطب الإنسان البدين أن يصوم بضعة أيام كل أسبوع صياماً جزئياً يقتصر فيها على اللبن والفواكه والماء.

وقفات رمضانية

الجنة ثواب الصابرين على فقد البصر

حدثنا عبدالله بن معاوية الجمحي حدثنا عبد العزيز بن مسلم حدثنا أبو قلال عن أنس بن مالك قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم إن الله يقول إذا أخذت كريمتي عبدي في الدنيا لم يكن له جزاء عندي إلا الجنة وفي الباب عن أبي هريرة وزيد بن أرقم.

أما قوله: «إن الله يقول إذا أخذت كريمتي عبدي» أي أعميت عينيه الكريمتين عليه وإنما سميتا بها لأنه لا أكرم عند الإنسان في حواسه منها «لم يكن له جزاء عندي إلا الجنة» أي دخولها مع السابقين أو بغير عذاب، لأن العمى من أعظم البلايا، وهذا قيده في حديث أبي هريرة الآتي بما إذا صبر واحتسب.

قوله: «وفي الباب عن أبي هريرة وزيد بن أرقم» أما حديث أبي هريرة فأخرجه الترمذي في هذا الباب وأما حديث زيد بن أرقم فأخرجه البزار من رواية جابر الجعفي بلفظ: «ما ابتلي عبد بعد ذهاب دينه بأشد من ذهاب بصره ومن ابتلي ببصره فصبر حتى يلقى الله لقي الله تبارك وتعالى ولا حساب عليه». قال الحافظ في الفتح وأصله عند أحمد بغير لفظه بسند جيد انتهى.

قوله: «هذا حديث حسن غريب من هذا الوجه» وأخرجه البخاري ولفظه: إن الله قال إذا ابتليت عبدي بحبيبتيه فصبر عوضته منهما الجنة يريد عينيه.

الإعجاز القرآني

«والسارقُ والسارقةُ فاقطعُوا أيديَهُما جزاءً بما كسبا نكالاً من الله والله عزيزٌ حكيمٌ» (المائدة: 38).

قال الأصمعي قرأت هذه الآية وإلى جنبي أعرابي فقلت والله غفور رحيم سهوا فقال الأعرابي كلام من هذا قلت كلام الله قال أعد فأعدت والله غفور رحيم فقال ليس هذا كلام الله فتنبهت فقلت والله عزيز حكيم فقال أصبت هذا كلام الله فقلت له أتقرأ القرآن قال لا قلت فمن أين علمت أني أخطأت فقال يا هذا عز فحكم فقطع ولو غفر ورحم لما قطع.

من روائع أخلاق الرسول رد الأمانات

ردّ الأمانات إلى أهلها عند الهجرة

عن عائشة رضي الله عنها في هجرة النبي صلى الله عليه وسلم قالت: وأمر - تعني رسول الله صلى الله عليه وسلم - عليا أن يتخلف عنه بمكة، حتى يؤدي عن رسول الله صلى الله عليه وسلم الودائع التي كانت عنده للناس، وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم وليس بمكة أحد عنده شيء يخشى عليه إلا وضعه عنده، لما يعلم من صدقه وأمانته.. فخرج رسول الله صلى الله عليه وسلم، وأقام علي بن أبي طالب رضي الله عنه ثلاث ليال وأيامها، حتى أدى عن رسول الله الودائع التي كانت عنده للناس، حتى إذا فرغ منها لحق رسول الله.

رد مفتاح الكعبة إلى عثمان بن طلحة

عن ابن جريج قوله تعالى: «إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الأَمَانَاتِ إِلَى أَهْلِهَا»، قال: نزلت في عثمان بن طلحة بن أبي طلحة، قبض منه النبي لا يأكل «تمرة» ربما سقطت من الصدقة.

عن أبي هريرة عن محمد رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: «والله إني لأنقلب إلى أهلي فأجد التمرة ساقطة على فراشي - أو في بيتي - فأرفعها لآكلها ثم أخشى أن تكون صدقة - أو من الصدقة - فألقيها» البيهقي؛ السنن الكبرى، ابن كثير؛ البداية والنهاية، الطبري؛ تاريخ الأمم والملوك.

لطائف تأخير إجابة الدعاء

قال الإمام ابن الجوزي -رحمه الله-: «تأملت حالة عجيبة، وهي: أن المؤمن تنزل به النازلة فيدعو، ويبالغ، فلا يرى أثرا للإجابة، فإذا قارب اليأس: نظر حينئذ إلى قلبه، فإن كان راضيا بالأقدار، غير قنوط من فضل الله -عز وجل-، فالغالب تعجيل الإجابة حينئذ؛ لأن هناك يصلح الإيمان ويهزم الشيطان، وهناك تبين مقادير الرجال.

وقد أشير إلى هذا في قوله تعالى: «حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصْرُ اللَّهِ» [البقرة: 214] وكذلك جرى ليعقوب -عليه السلام- قبله لما فقد ولدًا، وطال الأمر عليه، لم ييأس من الفرج، فأخذ ولده الآخر، ولم ينقطع أمله من فضل ربه: «عسى الله أن يأتيني بهم جميعا» [يوسف: 83]. وكذلك قال زكريا -عليه السلام-: «وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا» [مريم 4].

فإياك أن تستطيل مدة الإجابة، وكن ناظرا إلى أنه المالك، وإلى أنه الحكيم في التدبير، والعالم بالمصالح، وإلى أنه يريد اختبارك ليبلو أسرارك، وإلى أنه يريد أن يرى تضرعك، وإلى أنه يريد أن يأجرك بصبرك، إلى غير ذلك، وإلى أنه يبتليك بالتأخير لتحارب وسوسة إبليس.

وكل واحدة من هذه الأشياء تقوي الظن في فضله، وتوجب الشكر له؛ إذ أهلك بالبلاء للالتفات إلى سؤاله، وفقر المضطر للجئ إليه غنى كله.

المرجع: صيد الخاطر
للإمام: ابن الجوزي -رحمه الله-

تفسير آية الكرسي

قال تعالى «اللَّهُ لا إِلَهَ إِلا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضَ وَلا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ» (البقرة: 255).

الله لا إله إلا هو أي الذي لا يستحق الإلوهية والعبودية إلا هو، الحيّ الذي له جميع معاني الحياة الكاملة كما يليق بجلاله، القائم على كل شيء، لا تأخذه سنة أي: نعاس، ولا نوم، كل ما في السماوات وما في الأرض ملك له، ولا يتجاسر أحد أن يشفع عنده إلا بإذنه، محيط علمه بجميع الكائنات ماضيها وحاضرها ومستقبلها، يعلم ما بين أيدي الخلائق من الأمور المستقبلة، وما خلفهم من الأمور الماضية، ولا يطلع أحد من الخلق على شيء من علمه إلا بما أعلمه الله وأطلعه عليه. وسع كرسيه السماوات والأرض، والكرسي: هو موضع قدمي الرب -جل جلاله- ولا يعلم كيفيته إلا الله سبحانه، ولا يثقله سبحانه حفظهما، وهو العلي بذاته وصفاته على جميع مخلوقاته، الجامع لجميع صفات العظمة والكبرياء. وهذه الآية أعظم آية في القرآن، وتسمى: (آية الكرسي) وتتضمن عشر جمل مفيدة.