

العلم الحديث يكشف أن الصيام معجزة ربانية وحقيقة علمية

بالصيام المتواصل لعدة أيام، ثم ارتفع بعده ارتفاعاً كبيراً، وهذا يشير إلى أن كثرة الصيام الإسلامي وتقليل الطعام أثناءه له القدرة كالصيام المتواصل على كبح الرغبة الجنسية مع تحسينها بعد الإفطار. تتهدم الخلايا المريضة والضعيفة في الجسم عندما يتغلب الهدم على البناء أثناء الصيام، وتجدد خلايا الجسم أثناء مرحلة البناء. يعتقد كثير من الناس أن للصيام تأثيراً سلبياً على صحتهم، وينظرون إلى أجسامهم نظرتهم إلى الآلة الصماء التي لا تعمل إلا بالوقود، وقد اصطلحوا على أن عدم تناول ثلاث وجبات يومياً أمر سيكون له من الأضرار والأخطار الشيء الكثير، وهو ما جعلهم يقضون الليل في شهر رمضان وكل همهم تعويض هذه الوجبة بالتهايم المزيد من الطعام والشراب.. ويمكنون معظم نهار الصيام ثائمين خوفاً على صحتهم فتتعطل الأعمال ويقل الإنتاج، ويزداد استهلاك الطعام والشراب.

والبحكم الأدلة العلمية القاطعة على خطأ هذا المعتقد والسلوك: تشير الدراسات العلمية المحققة في علم وظائف الأعضاء إلى يسر الصيام الإسلامي وسهولته، وعدم تعرض الجسم لأي شدة تؤثر تأثيراً ضاراً به، بل العكس تحقق له فوائد جمة ما كان يمكن لها أن تتحقق إلا بالصيام، فالصيام الإسلامي صيام سهل ويسير على الجسم، قال الله تعالى: «يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر» قال الرازي: إن الله تعالى أوجب الصوم على سبيل السهولة واليسر، وما أوجب إلا في مدة قليلة من السنة، ثم ما أوجب هذا القليل على المريض ولا على المسافر. يتجلى هذا اليسر في إمداد الجسم بجميع احتياجاته الغذائية وعدم حرمانه منها، فالإنسان في هذا الصيام يمتنع عن الطعام والشراب فترة زمنية محدودة من اليوم، من طلوع الفجر إلى غروب الشمس، وله حرية المطعم والمشرب ليلًا، وبهذا يعتبر هذا الصيام تغييرًا للمواعيد تناول الطعام والشراب فحسب.

إن الله سبحانه أودع في الإنسان طاقات مخزنة، تكفيه إذا انقطع عن الطعام بالكفة من شهر إلى ثلاثة أشهر لا يتناول فيها أي طعام قط. وبناء على هذه الحقيقة أنشئت المصحات العالمية الطبية لعلاج كثير من الأمراض المزمنة بما يعرف بالصيام الطبي، والتي تحرم فيها المريض أو الصائم بهذا الصيام من كل أنواع الطعام والشراب ما عدا الماء القراح.

نرى أن مدة الصيام الإسلامي والتي تتراوح من 12-16 ساعة يقع جزء منها في فترة الامتنصاص، وهي حوالي خمس ساعات بعد الأكل، ويقع معظمها في فترة ما بعد الامتنصاص، والتي تتراوح من 12-14 ساعة، وهذه الفترة آمنة تمامًا بالمقاييس العلمية، حيث يتوفر في هذه الفترة تنشيط جميع آليات الامتنصاص والتغذية الغذائي يتوازن، فتنشأ آلية تحلل الجليكوجين وأكسدة الدهون وتحللها، وتحلل البروتين وتكوين الجلوكوز الجديد منه، ولا يحدث للجسم أي خلل في أي وظيفة من وظائفه فلا تتآكسد الدهون بالقر الذي يولد أجساماً كيتونية تضر بالجسم، ولا يحدث توازن نتروجيني سلبي لتوازن استقلاب البروتين، ويعتمد المخ وخلايا الدم الحمراء والجهاز العصبي على الجلوكوز وحده للحصول منه على الطاقة.

بينما التجوع أو الصيام الطبي لا يقف عند تنشيط هذه الآليات، بل ينشد حتى يحدث خللاً في بعض وظائف الأعضاء؛ لذا نهى النبي -صلى الله عليه وسلم- عن اللوصال في الصوم تيسيراً وتخفيفاً على أمته، بناء على ذلك فإن خلايا الجسم تعمل بصورة طبيعية أثناء الصيام وتحصل على جميع احتياجاتها من المخزون الضخم في الجسم فعمليات التغذية لا تتوقف أبداً، ولكن الذي يتوقف هو عمليات الهضم والامتصاص.

يعتبر الصيام الإسلامي تمغيلاً غذائياً قريباً؛ إذ يشتمل على مرحلتي البناء والهدم ويقعد وجبتي الإفطار والسحور، يبدأ البناء للمركبات المهمة في الخلايا وتجديد المواد المخزنة، والتي استهلكت في إنتاج الطاقة، وبعد فترة امتصاص وجبة السحور، يبدأ الهدم فيتحلل المخزون الغذائي من الجليكوجين والدهون، ليمد الجسم بالطاقة اللازمة أثناء الحركة والنشاط في نهار الصيام، لذلك كان تأكيد النبي -صلى الله عليه وسلم- وحفه على تناول وجبة السحور، وذلك لإمداد الجسم بمواد البناء، وكان حثه عليه الصلاة والسلام على تأخير السحور وتعجيل الفطر؛ لأن هذا من شأنه تقليص فترة الصيام حتى لا تتجاوز فترة ما بعد الامتنصاص ما يمكن، وبالتالي فإن الصيام الإسلامي لا يسبب شدة، ولا يشكل ضغطاً نفسياً ضاراً على الجسم، بحال من الأحوال، بل بالبعكس فإن الصيام يحسن درجة تحمل الجهد البدني، بل وكفاءة الأداء العقلي.

أجرى بعض العلماء تجارب في هذا الأمر ثم أشار إلى النتائج فقال: إن كفاءة الأداء العقلي للصائمين في هذه التجربة المثيرة قد تحسن بنسبة 20 في المئة عند 30 في المئة من أفراد التجربة و7 في المئة عند 40 في المئة منهم، وتحسنت سرعة دقات القلب بمقدار 6 في المئة، وتحسنت حصيلة ضغط الدم مضروباً في سرعة النبض بمقدار 12 في المئة، وتحسنت درجة الشعور بضيق التنفس بمقدار 9 في المئة كما تحسنت درجة الشعور بإرهاق السائقين بمقدار 11 في المئة.

إن هذه التجربة الرائعة تبطل المفهوم الشائع عند الكثيرين من الناس من أن الصيام يضعف الجهد البدني، ويؤثر على النشاط والحركة فيخلدون إلى الراحة والسكون، ويقضون معظم نهار الصوم في النوم والكسل.

فمن أخبر محمداً -صلى الله عليه وسلم- بكل هذه الحقائق عن الصيام، من أخبره أن في الصيام وقاية من أضرار نفسية وجسدية؟ ومن أطلعته على أن كثرة الصيام تطبق الرغبة الجنسية، وتخفف حدتها وتورثها، خصوصاً عند الشباب، ومن أخبره أن في الصيام منافع وفوائد يجنيها الأوصياء، بل ومن يستطيع الصيام من المرضى وأصحاب الأعذار؟ من أخبره بأن الصيام سهل ميسور، لا يضر بالجسم ولا يجهد النفس مع أنه -صلى الله عليه وسلم- نشأ في بيئة لا تعرف هذا الصيام ولا تمارسه؟ إن المخبر عن كل ذلك هو الله سبحانه القائل لرسوله -صلى الله عليه وسلم-: «لكن الله يشهد بما أنزل إليك أنه نزلته بعلمه» (النساء: 93).

وهكذا يرى العلماء في هذا الزمان أن الذي جاء به محمد -صلى الله عليه وسلم- هو الحق المنزل من الله، قال تعالى: «ويهدي الذين أتوا العلم الذي أنزل إليك من ربك هو الحق ويعتد في صراط العزيز الحميد» (سبا: 6).



الله عليه وسلم:- «ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلا، فقلت لطعامه، وثلت لشرابه، وثلت لنفسه»، رواه الترمذي وابن ماجة والحاكم، يشهدون بأقوالهم وإحسانهم لحديث النبي -صلى الله عليه وسلم- وهم لا يعرفونه، وعقائدهم تخالف ذلك تماماً.

يقول الطبيب الإنجليزي (تشرين) الذي كان يعيش في القرن الثامن عشر: «لست أدري ما عليه الأمر في البلدان الأخرى، ولكن نحن البروتستانت لا نعتبر الإفراط في تناول الطعام مؤذناً ولا ضاراً، حتى أن الناس يحقنون أصدقاءهم الذين لا يملأون بطونهم عند كل وجبة طعام»، إن أحدث علاج للسمنة اليوم تثبتت بالون في المعدة بحجم ثلثها لتحديد كمية الطعام والشراب وترك ثلث المعدة خالياً بالإجبار، وقد كانت نتيجة علاج السمنة بهذه الطريقة رائعة.

وصدق الله القائل عن رسوله -عليه الصلاة والسلام-: «وما ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى».

لذلك شرع الله الصيام؛ تركيبة للنفس الإنسان وتهذيباً لسلكه، ووقاية وعلاجاً لما قد يصيبه من علل وأفات في نفسه وجسده من جراء كثرة الأكل ودوامه، قال تعالى: «وإن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون، أي إن كنتم تعلمون فضيلة الصوم وفوائده؛ وقد تجلت هذه الفوائد في زماننا هذا لمن أوجب الله عليهم الصيام ولم يطقونه من أهل الرخص، ومن ذلك:

علاقة الصيام بجهاز المناعة فقد تحسن المؤشر الوظيفي للخلايا للمقاومة عشرة أضعاف عند الصائمين، وهي الخلايا المدافعة عن الجسم ضد الكائنات الدقيقة والأجسام الغريبة التي تهاجمه، كما أزدادت نسبة الخلايا المسؤولة عن المناعة النوعية زيادة كبيرة وهي نوع خاص من الخلايا للمقاومة وتسمى الخلايا التائية، كما ارتفعت بعض أنواع من الأجسام المضادة، وهي التي تقوم بتدمير الكائنات الغازية للجسم.

علاقة الصيام بالوقاية من مرض السمنة وعلاج أخطارها قد تنتج السمنة من خلل في التمثيل الغذائي أو من ضغوط بيئية ونفسية واجتماعية، ويمثل الصيام الإسلامي الحاجز الوقائي من كل هذه المسببات؛ إذ بتحقيق الاستقرار النفسي والعقلي بالصوم، تنتج للجو الإيماني الذي يحيط بالصائم وكثرة العبادة والذكر وقرأة القرآن، والبعد عن الانفعال والتوتر وضبط النوازع والرغبات، وتوجيه الطاقات النفسية والجسمية توجيهاً إيجابياً نافعاً، كما يعالج الصيام الأمراض الناتجة عن السمنة كمرض تصلب الشرايين وضغط الدم وبعض أمراض القلب.

كان الأطباء وما زالوا يعتقدون أن الصيام يؤثر على مرضى المسالك البولية، وخصوصاً الذين لديهم قابلية لتكوين الحصيات الكلوية، أو الذين يعانون من فشل كلوي فينصحون مرضاهم بالفطر وتناول كميات كبيرة من السوائل، وقد أثبتت الأبحاث العلمية خلاف ذلك؛ إذ يرتفع معدل الصوديوم في الدم أثناء الصيام، فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم كما أزدادت مادة البوليكتا في الدم فساعدت في عدم ترسب أملاح البول التي تكون حصيات المسالك البولية.

كما لم يؤثر الصيام على من يعانون من الفشل الكلوي مع الغسيل المتكرر، وهو من أخطر أمراض الجهاز البولي، ما ثبت أن الصيام لا يشكل خطراً على معظم مرضى السكر إن لم يكن مقيداً للكثيرين منهم، ولا يشكل خطراً على المرصعات والحوامل في الأشهر الستة الأولى من الحمل.

يبقى الصيام الجسم من أخطار السموم المتراكمة في خلاياه وبين أنسجته من جراء تناول الأطعمة، وخصوصاً المحفوظة والمصنعة منها وتناول الأدوية واستنشاق الهواء الملوث بهذه السموم.

يستفيد الإنسان من العيش أثناء الصيام، حيث يساعد ذلك في إمداد الجسم بالطاقة وتحسين القدرة على التعلم وتقوية الذاكرة. يحسن الصيام خصوبة الرجل والمرأة، كما أن الإفطار منه يخفف ويهدئ ثورة الغريزة الجنسية عند الشباب، وبذلك يبقى الجسم من الاضطرابات النفسية والجسمية والانحرافات السلوكية، وذلك تحقيقاً للإعجاز في حديث النبي -صلى الله عليه وسلم-: «يا معشر الشباب من استطاع منك الباءة فليتزوج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء» حيث بهط هرمون الذكورة (التوستيرون) هبوطاً كبيراً

لاحظ العلماء أن كثيرا من الحيوانات والطيور تلجأ غريزيا وبتوجيه من الخالق عز وجل إلى الصوم عند المرض بل إن بعضها تصوم لشهور معينة خلال العام

توصلت الأبحاث العلمية في العصر الحديث إلى نتائج مذهلة حول فوائد الصيام ولخصوصها في عمليتين بيولوجيتين أساسيتين:

أثناء الصيام يحتاج الجسم إلى الطاقة فيستهلك بعض مخزون الجسم من المخزن من الدهون والسكريات المعقدة ما يسمح بتجديد هذا المخزون بعد شهر رمضان ويمنع تراكم الدهون والمواد الأخرى لمد طويلة.

تخليص الجسم من تراكم الفضلات والسموم مما يؤدي إلى رفع المناعة الذاتية للجسم ضد الميكروبات والبكتريا كما يساهم في زيادة حيوية الخلايا ومنع مرها مبكرا

من فوائد الصيام إن خلو المعدة والأمعاء من الطعام لساعات طويلة يساهم في تخليص الجسم من بقايا الأطعمة والإفرازات والتي عادة ما تؤدي إلى تكاثر الجراثيم.

الصيام يعمل على تنشيط الجسم إلى إنتاج إفرازاتها والبتكرياس ما ينظم إفرازاتها يساهم في تقوية عضلات المعدة وحيويتها وهكذا ففي الصوم راحة للجهاز الهضمي من العمل ليلا ونهارا على مدار العام

تعديل نسبة الدهون بالدم وخاصة الكوليسترول ما يوفر له الوقاية من تصلب الشرايين وأمراض القلب وكذلك الصيام فرصة للتخلص من الوزن الزائد.

توجد الطعام بالجهاز الهضمي بصورة دائمة يحتاج إلى ضخ مقادير عالية من الدم إلى الأمعاء للقيام بعملية الامتصاص..

وأثناء الصيام يتوفر للقلب قسط من الراحة ويمكن له استجماع قواه وحيويته ما يتيح للقلب فعالية أكبر في دفع وضخ الدم إلى الدماغ والكليتين، وخلو المعدة من الطعام يقلل الضغط على الحجاب الحاجز الفاصل بين تجويف الصدر والقلب مما يتيح للدورة الدموية بالقلب والرتين أداء أكثر فعالية.

في الصيام طمأنينة، فالصائم يشعر بالراحة النفسية والطمأنينة لأنه يؤدي فرضا يتفني به مرضاة الله والتقرب له وهذا يمنحه الشعور بالحماية الإلهية ومن المؤكد أن التخلص من التوتر والقلق يساهم في الوقاية من العديد من الأمراض النفسية والعصبية بل وبعض من أمراض العصر مثل مرض السكر وارتفاع ضغط الدم وبعض أمراض نقص المناعة. للصوم فوائد جمة على وظائف الكليتين، فشهر رمضان يتيح للجسم التخلص من العديد من السموم والمواد الضارة المتراكمة والتي تمثل أخطارا عديدة على كافة خلايا الجسم وخاصة الكليتين.

قال تعالى: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا حَتَّىٰ يَعْلَمَ الصَّيَامُ كَمَا حَبَّٰثَ عَلَىٰ الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (البقرة: 283) أخبرنا الله سبحانه في هذه الآية الكريمة أنه شرع الصيام وجعله سنة عامة على كل أجيال البشر، وتذكر لنا كتب التاريخ أن الفرس والرومان واليهود واليونان والبابليين والمصريين القدماء كانوا يمارسون الصوم، باعتباره عملاً من الأعمال السنية، كما مارسه ويمارسه اليهود والنصارى ولكن بصور أخرى ابتدعوها وانحرفوا بها عن المعنى الحقيقي للصيام.

إن الكائنات الحية جميعاً ما عدا الإنسان يسبها الله وفق قانون متوازن للحصول على احتياجاتها من الغذاء تتأخذ منه على قدر حاجتها، فنجد أن شبيهة الحيوان للطعام ترتبط بالحاجة الحقيقية له أو ما سخرت من أجله، فقد يمتنع الحيوان عن تناول الطعام لفترة طويلة كما في البيات الشتوي عند بعض الحيوانات، أو يتناول وجبات متباعدة جداً كما هو الحال عند بعض النعابين، أو يمتنع الحيوان عن الطعام خلال فترة المرض أو الإصابة بجرح أو كسر كما هو الحال في الخيول والكلاب والقطط وغير ذلك، أو عندما يريد الحيوان السفر والهجرة أو التكاثر كما في سمك السلمون وبعض الطيور والدينيات.

ولكن الإنسان اعطاه الله الإرادة حرة الاختيار، لذلك فقد انفصل شهيته لتناول الطعام عن حاجته الحقيقية له، فتراه يلتهم منه ما يزيد عن الحاجة، وخصوصاً عندما يتوفر الطعام بأنواع مختلفة وأشكال عديدة. إن الإنسان في هذا العصر -كما يقول أحد العلماء-: لا يأكل لأنه جائع، بل يأكل ليرضي شهوته للطعام فيتراكم الفائض منه في الجسم، ويحدث اضطراباً في مكوناته من العناصر المختلفة، وتتراكم سموم الأغذية في أنسجته فيحدث الخلل، وتظهر الأمراض والعلل.

إن الأخطار والأضرار الناتجة من كثرة الأكل بلا موعد أو ضابط، باتت حقيقة لا نزاع فيها. يقول أحد العلماء من المؤكد أن الأكل وخصوصاً المتعاقب (إدخال الطعام على الطعام) يشكل عبئاً قهلياً بالتمثيل الغذائي على الجسم، وإن قطع هذه العادة سيقلل من إفراز هرمونات الجهاز الهضمي والأنسولين بكميات كبيرة، وهو ما يحفظ صحة الجسم ويعطي للإنسان حياة أفضل وأطول، ولقد أكدت الأبحاث أن فتران التجارب التي تاكل يوماً بعد يوم يمتد عمرها 63 أسبوعاً أطول من فتراتها التي يسمح لها بالأكل كلما أزدادت كما أنها كانت الأكثر نشاطاً في الأسابيع الأخيرة من عمرها.

ومع بزوغ عصر النهضة العلمية في أوروبا أخذ العلماء بطالبون الناس بعدم الإفراط في تناول الطعام والاعتداس في المذاق ويقترحون الصوم للتحفيف من ذلك، حتى قال أحدهم يخاطب قومه: «يا إيطاليا البائسة المسكينة لا تربي أن الشبهة تقود إلى موت مواطنك أكثر من أي بلاء منتشر أو حرب كاسحة، إن هذه المآذب المشينة (صور للمآذب ولالأكلين بشرامة) والتي هي واسعة الانتشار اليوم لها من النتائج الضارة ما يوازي أعنف المعارك الحربية؛ لذلك يجب علينا ألا نأكل إلا بقدر ما هو ضروري لتسيير أجسامنا بشكل مناسب، وإن أية زيادة فيما نتناوله من كميات الطعام تعطينا سبرورا أتياً، ولكن علينا في النهاية أن ندفع نتائج ذلك مرضاً، بل موتاً في بعض الأحيان.

ليس هذا كله شهادة للإعجاز العلمي في حديث النبي -صلى

