الصيام.. سمو بالروح وشفاء

لا شك أن للصوم أثر هائل على روح وجسد الإنسان لأنه يسمو بالروح ويشفي الجسد من علله.

وعن إِبْرَاهِيمُ بْنُ مُوسَى قال أَخْبَرَنَا هِشَامُ بْنُ يُوسُفَ عَنْ ابْنِ جُرَيْجٍ قال أَخْبَرَنِي عَطَاءٌ عَنْ أَبِي صَالِحٍ الزَّيَّاتِ أَنَّهُ سَمِعَ أَبَا هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَقُولُ قال رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ اللَّهُ كُلُّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ وَالصِّيَامُ جُنَّةٌ وَإِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثْ وَلَا يَصْخَبْ فَإِنْ سَابَّهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي امْرُؤٌ صَائِمٌ وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ لَخَلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ ، لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ يَفْرَحُهُمَا : إِذَا أَفْطَرَ فَرِحَ ، وَإِذَا لَقِيَ رَبَّهُ فَرِحَ بِصَوْمِهِ قَوْلُهُ: (وَلَا يَصْخَبْ)

كَذَا لِلْأَكْثَرِ بِالْمُهْمَلَةِ السَّاكِنَةِ بَعْدَهَا خَاءٌ مُعْجَمَةٌ، وَلِبَعْضِهِمْ بِالسِّينِ بَدَلَ الصَّادِ وَهُوَ بِمَعْنَاهُ، وَالصَّخَبُ الْخِصَامُ وَالصِّيَاحُ، وَقَدْ تَقَدَّمَ أَنَّ الْمُرَادَ النَّهْيُ عَنْ ذَلِكَ تَأْكِيدُ حَالَةِ الصَّوْمِ، وَإِلَّا فَغَيْرُ الصَّائِمِ مَنْهِيٌّ عَنْ ذَلِكَ أَيْضًا.

قَوْلُهُ: (لَخَلُوفُ)

كَذَا لِلْأَكْثَرِ، وَلِلْكُشْمِيهَنِيِّ «لَخُلُفُ» بِحَذْفِ الْوَاوِ كَأَنَّهَا صِيغَةُ جَمْعٍ، وَيُرْوَى فِي غَيْرِ الْبُخَارِيِّ بِلَفْظِ «لَخُلْفَةُ» عَلَى الْوَحْدَةِ كَتَمْرٍ وَتَمْرَةٍ.

قَوْلُهُ: (لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ يَفْرَحُهُمَا: إِذَا أَفْطَرَ فَرِحَ)

زَادَ مُسْلِمٌ «بِفِطْرِهِ»، وَقَوْلُهُ «يَفْرَحُهُمَا» أَصْلُهُ يَفْرَحُ بِهِمَا فَحُذِفَ الْجَارُّ وَوَصَلَ الضَّمِيرَ كَقَوْلِهِ صِيَامَ رَمَضَانَ أَيْ فِيهِ. قَالَ الْقُرْطُبِيُّ : مَعْنَاهُ فَرِحَ بِزَوَالِ جُوعِهِ وَعَطَشِهِ حَيْثُ أُبِيحَ لَهُ الْفِطْرُ وَهَذَا الْفَرَحُ طَبِيعِيٌّ وَهُوَ السَّابِقُ لِلْفَهْمِ وَقِيلَ إِنَّ فَرَحَهُ بِفِطْرِهِ إِنَّمَا هُوَ مِنْ حَيْثُ إِنَّهُ تَمَامُ صَوْمِهِ وَخَاتِمَةُ عِبَادَتِهِ وَتَخْفِيفٌ مِنْ رَبِّهِ وَمَعُونَةٌ عَلَى مُسْتَقْبَلِ صَوْمِهِ. قُلْتُ : وَلَا مَانِعَ مِنَ الْحَمْلِ عَلَى مَا هُوَ أَعَمُّ مِمَّا ذُكِرَ، فَفَرَحُ كُلِّ أَحَدٍ بِحَسَبِهِ لِاخْتِلَافِ مَقَامَاتِ النَّاسِ فِي ذَلِكَ، فَمِنْهُمْ مَنْ يَكُونُ فَرَحُهُ مُبَاحًا وَهُوَ الطَّبِيعِيُّ، وَمِنْهُمْ مَنْ يَكُونُ مُسْتَحَبًّا وَهُوَ مَنْ يَكُونُ سَبَبُهُ شَيْءٌ مِمَّا ذُكِرَ.

قَوْلُهُ: (وَإِذَا لَقِيَ رَبَّهُ فَرِحَ بِصَوْمِهِ)

أَيْ بِجَزَائِهِ وَثَوَابِهِ. وَقِيلَ الْفَرَحُ الَّذِي عِنْدَ لِقَاءِ رَبِّهِ إِمَّا لِسُرُورِهِ بِرَبِّهِ أَوْ بِثَوَابِ رَبِّهِ عَلَى الِاحْتِمَالَيْنِ. قُلْتُ : وَالثَّانِي أَظْهَرُ إِذْ لَا يَنْحَصِرُ الْأَوَّلُ فِي الصَّوْمِ بَلْ يَفْرَحُ حِينَئِذٍ بِقَبُولِ صَوْمِهِ وَتَرَتُّبِ الْجَزَاءِ الْوَافِرِ عَلَيْهِ.

ويقول « توم برنز» من مدرسة كولومبيا للصحافة: « إنني أعتبر الصوم تجربة روحية عميقة أكثر منها جسدية، فعلى الرغم من أنني بدأت الصوم بهدف تخليص جسدي من الوزن الزائد إلا أنني أدركت أن الصوم نافع جدا لتوقد الذهن، فهو يساعد على الرؤية بوضوح أكبر، وكذلك على استنباط الأفكار الجديدة وتركيز المشاعر، فلم تكد تمضي عدة أيام من صيامي في منتجع «بولنج» الصحي حتى شعرت أني أمر بتجربة سمو روحي هائلة «لقد صمت إلى الآن مرات عديدة، لفترات تتراوح بين يوم واحد وستة أيام، وكان الدافع في البداية هو الرغبة في تطهير جسدي من آثار الطعام، غير أنني أصوم الآن رغبة في تطهير نفسي من كل ما علق بها خلال حياتي، وخاصة بعد أن طفت حول العالم لعدة شهور، ورأيت الظلم الرهيب الذي يحيا فيه كثيرون من البشر، إنني أشعر أنني مسؤول بشكل أو بآخر عما يحدث لهؤلاء ولذا فأنا أصوم تكفيرا عن هذا».

إنني عندما أصوم يختفي شوقي تماما إلى الطعام، ويشعر جسمي براحة كبيرة، وأشعر بانصراف ذاتي عن النزوات والعواطف السلبية كالحسد والغيرة وحب التسلط، كما تنصرف نفسي عن أمور علقت بها مثل الخوف والارتباك والشعور بالملل. كل هذا لا أجد له أثرا مع الصيام، إنني أشعر بتجاوب رائع مع سائر الناس أثناء الصيام، ولعل كل ما قلته هو السبب الذي جعل المسلمين وكما رأيتهم في تركيا وسوريا والقدس يحتفلون بصيامهم لمدة شهر في السنة احتفالا جذابا روحانيا لم أجد له مثيلا في أي مكان آخر في العالم.

والصيام تدريب فسيولوجي للجسم خاصة إذا ترافق مع قواعد صحية للإفطار والسحور دون إسراف في الطعام فالصيام من الناحية الطبية هو حالة فسيولوجية يخضع لها الجسم طوعا لتحريض منعكسات الجوع وتعويد الجسم على التأقلم مع الظروف الجديدة التي تحتم عليه الإقلاع عن الطعام والشراب لفترة محددة من الزمن.

ويمكن أن يتعرض الإنسان إلى الشعور بالجوع في أي مكان، أو زمان، لذلك من الأفضل أن يكون جسمه متعودا على هذه الحالة الفسيولوجية.

وأشارت الدراسات إلى أن الذين يصومون لديهم قدرة اكبر على تحمل الجوع وقدرة على مقاومة الأمراض إذا تعرضوا لها في الفترات العادية.

وهنا نذكر بعض فوائد الصيام الفسيولوجية وبعض الإرشادات الصحية حول هذا الموضوع.

فوائد الصيام

1- الصيام يخفف من التهابات المعدة والأمعاء، فكثير من الأمراض الهضمية تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منتظم وغير صحي، مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسل الجهاز الهضمي، وبقاء الأطعمة لفترة طويلة في الأمعاء الذي يؤدي بدوره إلى تكاثر الجراثيم والعفونة وبالتالي المرض.

وينظم الصيام فسيولوجية الجهاز الهضمي ويرسي الاستقرار والتوازن في الإفرازات الهضمية والغدية الناتجة عن الكبد والبنكرياس وغيرهما.

كذلك يخفف الصيام من حدة توسع المعدة وامتلائها الدائم حيث ينشط ويشد العضلات في المعدة والأمعاء وينظم حركتها بشكل سليم.

2- الصيام المنظم وفق برنامج صحي يساعد على التخلص من الوزن الزائد.

3- يحسّن الصيام من أداء القلب وحيويته. لان امتلاء المعدة الدائم يؤدي إلى ضخ مقادير عالية من الدم إلى الأمعاء للقيام بعملية الهضم والامتصاص. فعند الصيام يأخذ الإنسان قسطا من الراحة ويعيد استجماع قواه، حيث يتسنى له أن يضخ الدم إلى سائر الأعضاء بفعالية اكبر مثل الدماغ والكليتين.

4- خلو المعدة لمدة ساعات من الطعام يؤدي إلى انتعاش الصدر وذلك بخفض الضغط الحاصل من المعدة على القلب والصدر عبر الحجاب الحاجز (عضلة تفصل محتويات البطن عن محتويات الصدر)، وبذلك يأخذ التنفس حدوده القصوى ويعود بنتائج ايجابية على دخول الأوكسجين وطرح ثاني أكسيد الكربون من الجسم.

5- الصيام فرصة للامتناع عن التدخين أو التقليل منه ولهذا تأثير كبير في تفادي مضاره الكثيرة.

6- الصيام فرصة للتركيز الذهني على محور واحد من الناحية الاجتماعية والنفسية ويعود الى الجسم بنتائج ايجابية كثيرة.

مدخل للصيام

عرفنا بعضا من فوائد الصيام يصبح السؤال: كيف يمكن تنظيم الغذاء في رمضان، وما هي كمية الطعام ونوعيته، وماذا يجب أن يفعل الإنسان في ذلك الشهر؟

وللإجابة على هذه التساؤلات لابد من عرض فكرة مبسطة عن فسيولوجيا الهضم والقيمة الغذائية للمأكولات التي يتناولها الإنسان.

يعيش الجسم بشكل عام على الطاقة الحرارية التي تقوم بتصنيعها أجزاء معينة داخل خلايا الجسم. وهذه الطاقة هي التي تتحكم بعمليات البناء والهدم وبالتالي الاستمرارية في الحياة.

وهدف التغذية بشكل عام هو تأمين وارد دائم من الطاقة. ومن المعروف أن المصادر الأساسية للتغذية هي ثلاثة: السكريات، والبروتينات والشحوم، وبالطبع المعادن والفيتامينات التي تتوسط عمليات الاستقلاب رغم كمياتها القليلة.

الجدير بالذكر أن جميع المصادر الثلاثة للتغذية تتحول إلى المصير نفسه حيث تتحول السكريات إلى حمض الخل والحصرم والبروتينات إلى الأحماض الأمينية، والشحوم إلى الكوليستيرول والأحماض الشحمية والثلاثية، والجميع بالنهاية يصب في حلقة صنع الطاقة، او ما يدعى بلغة الطب حلقة كريبس لتصنيع ATP أو القدرة الحرارية.

ما نريد قوله مما سبق أن الحاجة اليومية للإنسان من أغذية لا تقاس بالكمية الغذائية وإنما بمعدل القدرة الحرارية التي يستهلكها الإنسان. فالشخص البالغ الذي لا يعمل يحتاج إلى 1500 سعر حراري في اليوم كمعدل عام، أما الإنسان النشط فيحتاج إلى 2500 أو 3000 سعر حرارية، والرياضيون قد يصرفون حتى 100 ألف سعر حرارية في اليوم. واستنادا إلى معيار الطاقة فإن كل غرام من الشحوم يعطي 9 سعرات من الطاقة بينما البروتينات والسكريات تعطي 4 سعرات حرارية. أما الخضروات والألياف فمقدار الطاقة فيها قليل جدا لكنها غنية بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة المهمة، المقاومة لأمراض القلب والسرطان.

هذا بالنسبة للتغذية، أما بالنسبة لفسيولوجيا الهضم فمن المفيد عرضها كمدخل لفهم أسس الصيام. تبدأ عملية الهضم من الفم حيث يبدأ اللعاب بتحليل السكريات. وتقوم الأغشية المخاطية بالامتصاص. ثم تدخل الأغذية إلى المعدة حيث تبدأ عمليات تحلل البروتينات بشكل أساسي هناك، وبعد أن تستقر الأغذية لمدة نصف ساعة تقريبا في المعدة، تبدأ بالتفريغ إلى الاثني عشري والأمعاء، حيث يحدث تحليل وامتصاص المواد الدسمة والسكرية والبروتينية. وبعد 4 ساعات تقريبا تصل الأغذية إلى القولون (المصران الغليظ)، حيث يتم امتصاص الماء هناك ويتحول الغذاء إلى كتل غائطية تخرج تبعا لحركة الأمعاء.

تعتبر السكريات البسيطة أسهل الأغذية هضما ثم تليها البروتينات ثم الشحوم التي قد يدوم هضمها ثماني ساعات ولهذه الاعتبارات فوائد سنذكرها لاحقا.

أثناء فترة الصيام تصبح المعدة والأمعاء فارغة بشكل كامل تقريبا من الأغذية الواردة من الخارج، حيث تتجمع الفضلات في الأمعاء الغليظة، ولا يتبقى في المعدة والأمعاء إلا الإفرازات الداخلية. ويعتبر الصيام نوعا من أنواع الغسل الهضمي الذاتي، حيث يطرح الجهاز الهضمي مخزونه من الفضلات التي يمكن أن تكون مصدرا للازعاجات. وخلال فترة الصيام يستخدم الجسم مخزونه من الطاقة الذي يكون على شكل جليكوجين في الكبد أو على شكل شحوم في الجسم، وهذه الطاقة المعروفة يعوضها الجسم بعد الإفطار.

أنواع الغذاء يقول عالم التغذية الشهير بول بريك مؤلف كتاب معجزة الصيام الصحي أن التنظيم الغذائي هو أهم شيء بالنسبة للجسم، ويجب أن تكون نسبة 60 في المئة من الطعام اليومي مؤلفة من الفاكهة والخضار في حالة طبيعية طازجة وغير مطهية وإمكانية الاختيار في الجزء المتبقي واسعة، لكن يجب الحذر من تناول المنتجات المكررة والمعالجة بالطرق الصناعية والمواد الكيميائية.

فالأطعمة يجب أن تكون في حالة طبيعية قدر الإمكان وتحتوي على قليل من الملح والسكريات. ويرى بريك أن الإنسان يجب أن يتناول اللحوم ثلاث مرات أسبوعيا، وليس ثلاث مرات في اليوم كما يفعل الكثيرون. كذلك يجب تناول البيض مرتين أسبوعيا والسمك مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا. ولا ينصح بتناول اللحوم المقلية والدهون. ويرى ان على المسنين عدم الإكثار من الحليب واللبن الدسم، والقشدة والجبن والزبد وغيرها.

ويرى البعض الآخر مثل خبيرة التغذية سوزان مارتن أن الوارد الحراري للإنسان يجب أن يكون كالتالي 50 في المئة من الكربوهيدرات