

العلم الحديث يكشف أن الصيام معجزة رياضية وحقيقة علمية

بالصيام المتواصل لعدة أيام، ثم ارتفع بعده ارتفاعاً كبيراً، وهذا قد يشير إلى أن كثرة أيام الصيام الإسلامي وتقليل الطعام أثناءه له القدرة كالصيام المتواصل على كبح الغبة الجنسية مع تسهيلها بعد الإفطار.

تهدم الخلايا المريضة والضعيفة في الجسم عندما يتغلب الهدم على البناء أثناء الصيام، وتتجدد خلايا الجسم أثناء مرحلة البناء.

يعتقد كثير من الناس أن الصيام تأثيراً سلبياً على صحتهم، وينظرون إلى أجسامهم نظرتهم إلى الآلة الصليبي التي تعمل إلا بالوقود، وقد استصلحو على أن عدم تناول ثلاث وجبات يومياً أمر سيئ.

يمكن أن يكون من الأضرار والأخطار الصحية الكثير، وهو ما جعل بعض أخصائيي البديل في شهر رمضان وكل مهم تعويض هذا الوجه البناء المزدحم من الطعام والشراب.. ويمكنون معظم نهار الصيام تناولين خوفاً على صحتهم فتقطعوا عن الإنتاج، ويزداد استهلاك الطعام والشراب.

واليك الأدلة العلمية القاطعة على خطأ هذا المعتقد والسلوك:

تشير الدراسات العلمية المحققة في علم وظائف الأعضاء إلى أن جسم الإنسان لا يستطيع أن يمتص ما يتناول من الطعام بسهولة، وقد تعرض الجسم لغيره أثناء تناولها وتأثيرها 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 الحكيم أن يؤتي عباده الصالحين» قال الرازي: إن الله تعالى أوجب الصوم على سبيل السهولة والبسر، وما أوجب إلا في مدة قليلة من السنة، ثم ما أوجب هذا القليل على المريض ولا على المسافر.

يتجلى هذا البسر في إمداد الجسم بجميع احتياجاته الغذائية وعدم حرمانه منها، فالإنسان في هذا الصيام يتمتع مع الطعام والشرب فترة زمنية محدودة من اليوم، من طلع الفجر إلى غروب الشمس، وله حرية الجمع والمشر به ليل، وبهذا يعتبر هذا الصيام لغوياً لمواعيد تناول الطعام والشرب فليس.

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

نرى أن مدة الصيام الإسلامي والتي تتراوح من 12-16 ساعة في جزء منها هي فترة الانصامص، لا هي حوالي خمس ساعات بعد الأكل، ويوقع معظمها في فترة ما بعد الانصامص، والتي تتراوح من 12-14 ساعة، وهذه الفترة آمنة تماماً بالمقاييس العلمية، حيث ينوفر في هذه الفترة تنشيط جميع أليات الانصامص والتغذية الغالبى توازن، فنفسه آلية تحلل الجليكوجين وإكسدة الدهون وتحللها، وتحلل البروتين وتكوين الجلوكوز الجديد، من، لا يحدث للجسم أي خلل في أي وظيفة، ولا يوافقه لا تتأكسد المواد بالذري بعد إجماعاً بيونومية في الجسم، ولا يحدث توازن نرجيني سلبى لتوازن استقلاب البروتين، ويقتصد المخ وخلايا الدم الحمراء والجهاز العصبي على الجلوكوز ويحدد الحصول من على الطاقة.

بينما التوجع أو الصيام الطبي لا يَفْقِدُ عند تنشيط هذه الألياف النباتية، بل يستدعي حدوث خللا في بعض وظائف الأعضاء؛ لذا نهى النبي -صلى الله عليه وسلم- عن الوصال في الصوم تبديراً وتخفيفاً على النفس، وبناء على ذلك إن خللًا جسيماً تعمل بصورة طبيعية أثناء الصوم والصيام وتصل على جميع احتياجاتنا من المخزون الضخم في الجسم وعمليات التغذية لا تتوقف أبداً، ولكن الذي يتغير هو عمليات البناء والانتعاش.

يعتبر الصيام الإسلامي تمثيلاً غامضاً في هذا؛ إذ يستعمل على مرحلتين البناء والهدم فيعطي وجبتي الإفطار والسحور، يبدأ البناء للمركبات المهمة في الخلايا ويوفر المواد المخترقة، التي استهلكها في إنتاج الطاقة، وبعد فترة انتعاش وجبة السحور، يبدأ الهدم فيحصل المخزون الغذائي من الجليكوجين والدهون، ليبدأ الجسم بالطاقة اللازمة أثناء الحركة والنشاط في نهار الصيام، لذلك كان تأكيد النبي -صلى الله عليه وسلم- وحده على تناول وجبة السحور.

وذلك لإمداد الجسم بمواد البناء، وكان حقه فيه الصلاة والسلام على تايخير السحور وتعجيل الإفطار؛ لأن هذا من شأنه تقليص فترة الصيام حتى لا تتجاوز فترة ما انتعاش من إمتن، وبالتالي الصيام الإسلامي لا يسبب شدة، ولا يشكل ضغطاً نفسياً شاملاً على الجسم، بل من الأحوال، بل بالعكس فإن الصيام يحسن درجة تحمل الجهد البدني، بل وفكاهة العقل والعضلي.

أجرى بعض العلماء تجارب في هذا الأمر ثم أشار إلى النتائج فقال:

إن كفاءة الأداء العضلي للصائمين في هذه التجربة المبردة قد تحسنت بنسبة 20 في المئة بعد 30 في المئة من إفراق الجوع و7 في المئة بعد 40 في المئة من إفراق الجوع، وتحسنت سرعة دقات القلب بمقدار 6 في المئة، وتحسنت حصيللة ضغط الدم مضروباً في سرعة النبض بمقدار 12 في المئة، وتحسنت درجة الشعور بساق التفتس بمقدار 9 في المئة كما تحسنت درجة الشعور براهق البطن بمقدار 11 في المئة.

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

فمن أخير محمدا -صلى الله عليه وسلم- بكل هذه الحقائق عن الصيام، من أخيره أن في الصيام وقاية من أضرار نفاسة وسببية؟ وما طاعه على أن ذكره الصيام تطهير للجسدية، وتغفّر حدتها وثورتها، خصوصا عند الشباب، ومن أخيره أن في الصيام منافع وفوائد جنيها للأصحاء، بل ومن يستطع الصيام في المرض لا يجد العجز عن أن -صلى الله عليه وسلم- تشا في بيته وتعرف هذا الصيام ولا تمارسه؟ إن المخير عن كل ذلك هو الله سبحانه القائل بـرسوله -صلى الله عليه وسلم-: «لكن الله يشهد ما أنزل إليك أنزله 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: «ويُرِى الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ الَّذِي أُنْزِلَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ هُوَ الْحَقُّ وَيَهْدِي إِلَى صِرَاطٍ الْعَزِيزِ الْحَمْدُ» (سبا: 6).

الله عليه وسلم: «ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلاً، فقلت لطعامه، وثلاث للشرابه، وثلاث لنفسه» رواه الترمذي وابن ماجه والحاكم، يشهدون بأقوالهم وأبحاثهم حديث النبي -صلى الله عليه وسلم- وهم لا يعرفونه، وعقائدهم خدثت ذلك تماماً.

يقول الطبيب الإنجليزي (تشرين) الذي كان يعيش في القرن الثامن عشر: «لست أدري ما جعل الأمر في البلدان الأخرى، ولكن نحن في روستاتنا لا نعتبر الإفراط في تناول الطعام مؤذناً ولا ضاراً، حتى أن الناس يحقنون اصصاعهم الذين لا يملأون بطنهم عند الحاجة بغير طعام، إن حدثت حالة للسمنة التي تنبئ بالوفا في العدة بجمد قلبيها لتحديد كمية الشراب وتترك ثلث المعدة خالياً، والواجب، وقد كانت نتيجة علاج السمنة بهذه الطريقة راضية.

بإسباج القائل عن رسوله -عليه الصلاة والسلام-: «وما

لذلك شرع الله الصيام؛ تركية لنفس الإنسان وتهذيباً لسلوكه، ووقاية وعلاجاً لما قد يصيبه من علل وأفات في نفسه وجسده من جراء كثرة الأكل ودوامه، قال تعالى: «وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ» أي إن كنتم تعلمون فضيلة الصوم وفوائده؛ وقد تجلت هذه الفوائد في زماننا هذا لمن أوجب الله عليهم الصيام ولمن يطبقونه من

هذه الحجة، وهي تلك:
 علاقة الصيام بجهاد النفس
 اللغوية عشرة أضعاف عند الصائمين، وهي الخيالي المدافعة عن
 الجسم ضد الكائنات الضعيفة والأجسام الغريبة التي تهاجمها، كما
 أزدادت نسبة الخيالي المسوولة عن المناعة النوعية زيادة كبيرة، و
 أنواع خاص من الخيالي اللغوية وتسمى الخيالي الثانية، كما ارتفعت
 بعض أنواع من الأجسام المضادة، وهي التي تقوم بتدمير الكائنات
 الغريبة للجسم.

علاقة الصيام بالوقاية من مرض السمنة وعلاج أخطارها قد تتجلى
السمنة من خلل في التمثيل الغذائي أو من ضغط دم مرتفع ونفسية
الاضطرابات، ويوصل الصيام الإسلامي الحاجز الوقائي من كل هذه
الأمراض: إذ يتحقق الاستقرار النفسي والعقلي والصوم، نتيجة للجو
الإيماني الذي يحيط بالصائم وكثرة العبادة والذكر وقراءة القرآن،
والبعد عن الأنفعالات والتوتر وضبط الشهوات وعلاج السمنة،
الطاقة النفسية والجسمية تتوجه إيجابياً فأغداً، كما يعالج الصيام
الأمراض الناتجة عن السمنة كمرض تصلب الشرايين وضغط الدم
ومعظم أمراض القلب.

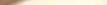
كان الأطباء وما زالوا يعتقدون أن الصيام يؤثر على مرضى المسالك البولية، وخاصةً الذين لديهم قابلية مرتفعة للإصابة بالكلوية، أو الذين يعانون من فشل كلوي فينبصون تركهين بالصيام وتناول كميات كبيرة من السوائل، وقد أثبتت الأبحاث العلمية خلاف ذلك: أن برتق يعجل معدل الصوديوم في الدم أثناء الصيام، فيمنع تبلور الكالسيوم كما ازدادت مادة البولينا في الدم فساعدت على عدم ترسب أملاح البول التي تكون مسببات المسالك البولية.

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

يُقي 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 العطش أثناء الصيام، حيث يساعد ذلك في إمداد الجسم بالطاقة وتحسين القدرة على التعلم وتقوية الذاكرة.

يحسن الصيام خصوبة الرجل والمرأة، كما أنَّ الإفطار منه يخفف ويهدئ ثورة الغريزة الجنسية عند الشباب، وبذلك يقي الجسم من الاضطرابات النفسية والجسمية والانحرافات السلوكية، وذلك تحقيقاً للإعجاز في حديث النبي -صلى الله عليه وسلم-: «يا معشر الشباب لا استطاع منكم الباءة فليتزوج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء» حيث يهبط هرمون الذكورة (التستوستيرون) هبوطاً كبيراً



64

للوقاية من الصداع اتبع ما يلي:

خفف من الشاي والقهوة وابدأ بذلك قبل بداية الشهر واثناه خذ
كافيتين من الراحة والنوم، تناول سحورا كافيا وأخذه إلى ما قبل
الفجر، خفف من الانفعالات والتوتر النفسي وخذ الأمور بسهولة
وبيسر، في الحالات الشديدة يمكنك تناول البنزادول مع السحور في
الأيام الأولى من رمضان أما المدخنون فيعانون الأعراض الانسحابية
منقص النيكوتين أثناء الصوم عليهم انتهاز الفرصة للتوقف النهائي
عن التدخين كبرصة كبيرة للعادات الضارة والتدخين.

العلم الحديث يكتشف ان الصيام معجزة ربانية
وحقيقة علمية

قَالَ تَعَالَى: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (البقرة: 283) أَخْبَرَنَا اللَّهُ سبحانه وتعالى أَنَّ الْأَيَّةَ الْكَرِيمَةَ أُنْشِرَ عَنِ الصِّيَامِ وَجَعَلَهُ سَامِعَةً عَلَى كُلِّ أَجْيَالِ الْبَشَرِ، وَتَكَدَّرَ كُنْهَ التَّارِيخِ أَنَّ الْفَرَسَ وَالرُّومَانَ وَالْيَهُودَ وَالْبُيْزَانَ وَالْبَابِلِيِّينَ وَالْمَصْرِيِّينَ الْقَدَمَاءَ كَانُوا يُبَارِسُونَ الصُّومَ، بِاعْتِبَارِهِ عَمَلًا مِنَ الْأَعْمَالِ الْحَسَنَةِ، كَمَا مَرَّسَهُ وَيَمَارَسُهُ الْيَهُودُ وَالنَّصَارَى وَلَكِنْ صَامُوا بِأَنْوَاعٍ مُتَفَرِّعَةٍ، فَجَاءَ الْإِسْلَامُ بِالْحَقِّ الْحَقِيقِ لِلصَّامِ.

مؤان الحصول على احتياجاتنا من الغذاء تأخذ شكل على قدر حاجتنا. فنجد أن شبيه الإنسان الطعام تتركه بالحاجة الحقيقية أو إلى ما سخرت من الحياة، فقد يمنح الحيوان عن تناول الطعام قبل أن يملأ بطنه من الشبه في البيت البشري عند بعض الحيوانات، أو يتناول أو يجبات متباعدة جدًا كما هو الحال عند بعض الفعاليين، أو يمنح الحيوان عن الطعام خلال فترة المرض أو الإصابة بجرح أو كسر في العظام، أو في الخيول والابل والغنم والقط وغير ذلك، أو عندما يرى الحيوان السوء والهجرة أو التكاثر كما في بعض السلوك وبعض الطيور، والتفصيل.

ولكن الإنسان أعطاه الله الإرادة وحرية الاختيار، لذلك فقد تنفصل شهنيته لتتناول الطعام عن حاجته الحقيقية له، فقرأ بلهث ما منه ما يزيد عن الحاجة، وخصوصاً عندما يتوقر الطعام بأنواع مختلفة أشكأه عندما إن الإنسان في العصر -كما يقول أحد العلماء- بل يأكل لأنه جائع، بل يأكل ليرضي شهوته للطعام فيتراكم الفائض في الجسم، ويحدث اضطراباً في مكوناته من العناصر المختلفة. فنترافق سموم الأغذية في أنسجته يحدث الخلل، وتظهر الأمراض (العلل).

إن الأضرار والأضرار الناتجة من كثرة الأكل بلا موعود أو ضابط، خصوصاً حقيقة لا تزال قائمة، يقول أحد العلماء من المؤكد أن الإنسان يخصص ما تتفرع فيها (فهي) ليعمل على الطعام بشكل جيد تقنياً وبالتفصيل الغذاء على الجسم، وإن قطع هذه العادة سيقلل من إفراز هرمونات الجهاز الهضمي للإنسان بحيثيات كبيرة، وهو ما أكدت صحة النتائج وبعضها للأناس حياة أفضل وأطول، وبما عقدت الإبحاث أن إفراز الحجاب التي تاكل يوم بعد يوم يمتد عمرها 63 سنة أو طول من مثيلاتها التي تسمح بها الأكل كلما أرادت كما أنها أصبحت أطول نشاطاً في الإسماع الأخيرة من عمر.

ومع بزوغ عصر النهضة العلمية في أوروبا أخذ العلماء يطالبون الناس بعدم الإفراط في تناول الطعام والانغماس في الملذات ويقترون الصوم للتخفيف من ذلك، حتى قال أحدهم يخاطب قومه:

ربما إيطاليا المبينة بالأساسية السكينة لأتريين أن الشهوة تقود إلى موت
 طواظيك أكثر من أي وباء منتشر أو حرب كاسحة، إن هذه المات
 الضمنية (نفس للمباد ولأكلين بشره)، والتي هي واسعة الانتشار
 اليوم لها من النتائج الضارة ما يوازي أعنف المعارك الحربية؛ لذلك
 يجب علينا أن نأكل إلا بقدر ما هو ضروري لتيسير أجسامنا بشكل
 مناسب، وبأن أية زيادة فيما نتناول من كميات الطعام تعطينا سرور
 فاسد، ولكن علينا في النهاية أن ندفع نتائج كل مرض، بل موتا في
 بعض الأحيان.

أليس هذا كله شهادة للإعجاز العلمي في حديث النبي -صلي