

نزل فيه القرآن وصدت فيه الشياطين وتفتح أبواب الغفران

رمضان.. شهر الذكر والتوبة

يقول تعالى: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (البقرة: 183). ويقول تعالى: «فَرَضَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ الْإِذَا تَزَلَّجَ الْفَرَّانُ سَدَى لِلنَّاسِ وَيَبِينُ مِنَ الْهَدْيِ وَالْفَرَّانُ مَنْ شَهِدَ مِنْكُمْ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيِّ شَيْءٍ أُرِيدَ الْهَدْيُ بَكَتِ بِكُمُ الْإِذَا تَزَلَّجَ الْفَرَّانُ بِكُمْ فَكُفُّوا الْعِدَّةَ وَتَكْبِيرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (البقرة: 185).

وروي البخاري وعلم عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «مَنْ صَامَ رَعَضَانَ إِيْمَانًا وَحَسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ».

وعن سلمان بن عاصم -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِذَا فَطَّرَ أَحَدُكُمْ لِيُفْطِرَ عَلَى نَتْرٍ، فَإِنْ بَرَكَ، فَإِنْ لَمْ يَبْرِكْ إِذَا ظَاهَرَ لَمْ يَهْجُرْ».

وعن أنس -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «يُفْطِرُ عَلَى رَطِيْبَاتٍ قَبْلَ أَنْ يَصِلَ».

فإن لم تكن رطبات ففترات، فإن لم تكن فترات حسا خسوات من ماء».

الحكمة من وصية الرسول - صلى الله عليه وسلم - بالافطار على التمر

كان من هديه صلى الله عليه وسلم الأقطار على التمر
ومن وراء هذا الهدى النبوي حكمة رائعة، وهدي طيب
وصحي عظيم.

فقد اختار النبي صلى الله عليه وسلم هذه المأكولات دون غيرها، لأن أهم شيء يجب تزويد الصائم به حال قتله هو طاقة جديدة تعوض ما فقد في نهار صومه. والطاقة تأتي من تناول غذاء في صورة مادة دهنية أو سكرية أو بروتينية، ثم تتحول بالعض في عناصرها الأولية. فتقتطع في الدم ويحترق جزء منها بالإستجابة لولادة الطاقة.

واسرع شيء يمكن امتصاصه ولغايه إلى الدم هو المواد السكرية والنشوية وبخاصة تلك التي تحتوي على سكر احادي (غلوكوز) أو ثنائي (سكروز) ويحتوي الجزء المأكول من التمر على 87 في المئة من الوزن، وبه سكر مائة حوالي 73 في المئة من وزن الجزء المأكول، 2.2 في المئة بروتينات، 6 في المئة دهون وحوالي 22 في المئة ماء.

فتناول الرطب أو التمر يزود الجسم بمادة سكرية بكمية كبيرة فضلا عن السرعة في التزويد، لأن المعدة والأمعاء خاليتان ومستعدتان للعمل والامتصاص السريع وبخاصة في وجود نسبة الماء العالية في الرطب.

ماذا يربح صائم رمضان؟

الصائم ارمضان يريح رجا لا حد له فلو لم يريح سوى الله، يريح الجهاز الهضمي وينعش الحنية جسم فرصة للتخلص من التجميع حولها من الغازات والمواد العاصية، والتوسيع التي تتولد في الجسم باستمرار ويعني راحة تامة للأعضاء الحيوية الهامة ويوفد انصاف الأغذية التي تتحلل داخل الأمعاء ويتخلص الفضلات الضخمة من الجراثيم والتخمرات. ويخفف الوزن بسهولة ويعطي فرصة للاستراحة والأعضاء المصابة بنسي من التقيح أو الاحتقان أو التهاب الحبال للشفاء فالجسم يعفد خلال فترة الصوم باستجابه للتخلص من فإن كان شديدا من الاحتقان أو التهاب أو التقيح قد بدأ يصيب الأنسجة، فإن أول ما يتهدم منها الخلايا المصابة فتتأسد ويتخلص الجسم منها.

كما أنه يذيب ما قد بدا يتكون من الحصى والرواسب الكلسية والزيوت اللحمية وأنواع البرون والنفط الخبيث ويحسن الخلطات العامة في الجسم، ويذهب الشبشب للخلجان والأنسجة ويظهر الأنسجة من الفضلات السامة التي تراكمت في الجسم ويحرك سكر الكبد والدهون الاحتمالية المتراكمة تحت الجلد وبروتينات الفضلات والغدد.

كما تقوم كافة الأعضاء بالتضحية بما تدخره من

لي 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 علي به خلايا حياتي، وخاصة بعد أن سلطت حول العالم لعدة شهور، ورأيت القتل الرهيبة الذي يحيا فيه كثيرون من البشر، إنني أشعر بأنني مسؤول بشكل أو بآخر عما يحدث لهؤلاء ولذا فأنصم أصوم تقديراً من هذا.

«بأنى عندما أصوم بكفى، شوقى تمامى إلى الطاعة»
 «بأنى جيسى برأحة كبرى، الوفاى بصرافى راحى»
 من الزوايا والوعافى السليبية الحاسد والغربة
 المستسلط، كما تصرف فى أمور علنى بها
 الخوف والإزدان فى شوقى بالملل. قد هذا لأجد له أترع
 لصيام. أنانى شوقى تراوى مع سائر الناس أنسى
 لصيام. ولعل كل ما قلته هو السبيل الذى جعل المسلمين
 ربانهم فى تركيا وسورية والقدس يحتفلون
 بصيامهم لذكر شهرى من احتفالا جانيا روحانيا لم
 يجد له مبيلا فى أى مكان آخر فى العالم.

وقاية من الأورام

يزيل الضحايا الثالثة كسقوط الجراح
يقوم الصياد مقام مشرفة الجراح الذي
الثالثة والضعيفة من الجسم، فالجرح الذي يفرضه
الضمان على الإنسان يترك الأجزاء الداخلية لجسمه
استهلاكات الضحايا الضعيفة لإزالة ذلك الجرح، ففتح
جسم قرصة ذبيحة كي يسترد خلالها حيويته، ونشاطه،
كما أنه يستيقظ لضيق المريضة ويجدد خلاياه،
كما يكون الصياد وأغلب الأعضاء من كثير من الزبائن
الضارة مثل الحصى والرواسب الكلسية والزوائد
للحمية والأحياس الدهنية وكذلك الأورام في بداية
تكوينها.

الصوم جنة

كما قال النبي صلى الله عليه وسلم ... أي وقاية من الزلزال والوفوق في الخطايا والمجرامات، وحماية من الأمراض والشور والموبقات، وسقرا من النار العلويات.

وهكذا فقد انعم الله علينا بالصوم لما له من فوائد عظيمة وحكم كثيرة، وآثار ونتائج جليلة لا يساويها شيء ديني أو دنيوي، وأما صحة جسمانية ونفسية واجتماعية، أو غير ذلك من الفوائد التي لا نستطيع حصرها، وصولاً إلى القادة العظمى والهدف الأساسي من الصوم ألا وهو تقوى الله عز وجل، قال تعالى: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَتَذَكَّرُونَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا تَدَّبَّ عَلَيْهِ الْأَنْبِيَاءُ مِنْ قَبْلِهِمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» الذي لا يفهمه إلا المعنى الذي لا يسهى لتحقيقه ولا يحل به الصيام إلا الجوع: «من صام يومه لم يفسد يومه» وهو الذي لا يفهمه إلا من يدع نفسه لله عز وجل، والى رواءه والعيش متيقن عليه.

وقال صلى الله عليه وسلم: «الصائم إذا فاضل إلى يوم صوم أحكمه قال يثرب ولا يخلع وإن جازى فقلته وباليته فقلني إلى صائم مزين وأني نفسي صائم»^١ فوفى فم الصائم أطيب عند الله تعالى من ريح المسك^٢ يترك طعامه وشرابه وشهوته من أجلي الصائم الذي جازى به الله الصائم الحسن أفضل أقالها، رواه البخاري. والصوم من أهم العبادات التي تعين على التقوى والتقرب إلى الله والبعد عن الرياء، فالصائم تنهض نفسه وتتأدب وتزكو وتصفو، ويرقى قلبه ويمتلي بالبر والعباد، ويتبد أجوارحه، وتقوى عزائمه فيكون جراح غائرة، ويسيطر على شهواته، وبإلتاليه يفتح الأرب للثوبى والأرب للصفرة قال سبحانه: «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا»^٣ وحدث النبي صلى الله عليه وسلم الشاب الذي لا يستطع الزواج على الصوم فوسيلة وأقالته تحفله - بإذن الله - من الوقوع في الفحاشة وما يصاحبه من شرور وأضرار وآلام فالأم صلى الله عليه وسلم: «يعاشر الشبان من استطاع صومك الباءة فينزوج فإنه الغص لليبصر وأخصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء»^٤ متفق

القوم أو الطعام لفترة طويلة، فإنه كذلك لا بد أن يصاحبه شيء من جسمه لو امتنع عن الصيام.

في حديث رواه النسائي عن أبي أمامة قال: قلت يا رسول الله ترني بعمل ينقضي الله به، قال: «عليك بالصوم إذا لاقى مثلنا»؛ والسبب في أهمية الصيام لنفسه هو أنه يساعد على القيام بعملية الهدم التي تلخص فيها من أخلايا القديمة وكذلك الأخلايا الزائدة عن حاجته، ونظام الحياة المتبع في الإسلام - والذي يشتمل على الأقل على أربعة عشرة ساعة من الجوع والعطش - لا يضع ساعات فطار - هو النظام المثالي لتنشيط عمليات الهدم والبناء، وإدراك عكس ما كان يظن الناس من أن الصيام يؤدي إلى الجفاف والضعف، شرط أن يكون الصيام بصوم معقول كما هو في الإسلام، حيث يصوم المسلم شهرًا كاملاً في السنة وليس بعد ذلك صيام ثلاثة أيام في كل شهر كما في سنة النبي صلى الله عليه وسلم كما رأينا في الأوامر

عن أحمد والنسائي عن أبي ذر رضي الله عنه: «من صام من كل شهر ثلاثة أيام فذلك صيام الدهر» فأقر الله تصديق ذلك في كتابه «من جاء بالحسنة فله عشر أمثالها» اليوم عشرة أيام.

الصوم يكبح جماح النفس البشرية ويتعالى
بالبدين عن الفزوات والشهوات

يقول «نوم برنز» من مدرسة كولومبيا للصحافة: «إنني اعتبر 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 جداً لنفوسنا، فهو يساعد على الرؤية بوضوح أكبر، وكذلك على استئطاف الأفكار الجديدة وتركيز الشاعر، قلمك تكفي عدة أيام من صيامي في منتجج «بولغ» الصحي حتى شعرت أنني امر بتجربة سمو روحي شائلة» لقد صمت

يأيد على ذلك تلك الطوائف التي تشددا كافة مؤسساتها تعانها بدءا من الأفراد والأسر وانتهاء بالمجتمع كله. المتأمل في حال الأمة الإسلامية والعراق العربية يرى في الخصوص يجد أن الأمة مفلتة في أفرادها تشدنا فاقانها الخواص مقلدة على موسم جفاف وقطع ومداغة لا يقبي ولا تذر، فاسلمون يستقبلون ضيفهم بأمر يوجبهم عند التجار.. تجار الألبسة والأشربة.. وانقلبوا من قبل أن يكون شهر رمضان.. شهر الصيام والإقبال من الطعام.. شهر شهر الطعام والاشترار منه إلى حد غريب، ويخرج المسلم من رمضان.. مثلي.. مثلي.. الجسم.. عظيم الكرش وهو لا مثلي الصحف بالأعمال والصالحات والخصسات أنواع القرب والطاعات بل استطاع أن تجعل رمضان هذا العام مشتقا من سابقه؟ يمكن ذلك أن تخلين عن سلع الدنيا ورغبت في سلعها لله والله الجنة.. الجنة.. الجنة.

الطب الحديث أثبت أن الصيام يمكن الجسم
من أداء وظائفه الحيوية

يقول تعالى في كتابه الكريم: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (البقرة: 183)، ويقول جل وعلا: «وَنُصَوِّمُ الَّذِينَ كُفِرُوا بِآيَاتِنَا كَذِبًا» (البقرة: 184). قبل اكتشاف العلم الحديث في قوة الله تعالى، «وَنُصَوِّمُ الَّذِينَ كُفِرُوا بِآيَاتِنَا كَذِبًا» لم يحدث لم يعد يفهم الصيام مجرد عملة أرواحية يجوز للإنسان ممارستها أو الامتناع عنها، فإنه وبعد الدراسات العلمية والأبحاث الدقيقة على جسم الإنسان وظوائفه، أصبح له جذوة ذاتية، «وَنُصَوِّمُ الَّذِينَ كُفِرُوا بِآيَاتِنَا كَذِبًا» أصبح غاية في طبيعته ذاتية لا لخدمة

من يمارسها حتى يتمكن من أداء وظائفه الحيوية بكفاءة،
أنه ضروري جدا لصحة الإنسان تماما كالأكل والتنفس
الحركة والنوم، فكما يعاني الإنسان بل يمرض إذا حرم من

مخزون احتياطي لكي تحافظ على بقاء الدم والقلب والمخ في حالة طبيعية.

ويؤمن أن جزيئاً بيولوجية للغة الشفوية والشفوية والجلدية
المعصبي المركزي وتعيد عملية الاستقلاب في الجسم إلى
تبعيتها، ويساعد الطبيعة على الإبقاء على التوازن
والسكن في الدم بشكل متوازن كما أنه علاج قد يحد
من جزيئاً بعدد من الأمراض وأحد ما يقف من الريح. وإن كان
قدما على الصعد الفأر هذا ما أعادنا على الصعد المعنوي
فلا حصر للفرائد لأنه ساهم الروح الذي يتحصل عليه
الصائم ومغفرة الذنوب وراحة القلب وتطمينة النفس
يمكن تحقيقها عليه بكرة الأرض كلها!

مراتب الطعام

من المعلوم أن مراتب الغذاء ثلاثة كما ذكرها ابن القيم رحمه الله في تحفته (زاد المعاد):

1. مرتبة الحاجة
2. مرتبة الكفاية
3. مرتبة الفضلة

والمثال النخوة النبوية للطعام في قوله صلوات ربي
عليه: «ما ملأ الله فاكاً وأغشأ من بطنه، حسب
إرادته ليقامت طبيعته، فإن أغشأ فلا غلظت طعامه
ولذلك لشربه وتلك لنفسه، فإن أشرب ما ملأ البطن
ومعوله بالحس والتجربة والخبر الذي أنكر ما
في القلب والبطن أي امتلاء البطن والمعدة.
الطعام إذا امتلأ بالطعام ضاق عن الشرب، وإذا شرب
الإنسان ضاق عن الفاكهات ووجد جهداً ومعاونة كبيرة في
نفسه، وكأنه يحمل القفا على صدره!

لحظة من فضلك

كثير من الناس فهموا شهر رمضان فهما خاطئا ووضح

من يرغب في ثمرة الصيام فعليه
بتطبيق السنة النبوية المطهرة

أخرجه الترمذي بسند حسن، عدم الإسراف أو التقييد في الطعام والشراب؛ والأضاعت على الصائم الكثير من فوائد الصيام الجسمية والعقلية والروحية والمالية والصيام بلا شك له فوائد وغاية وعلاجية شافية لدرجة أن بعض الأطباء - حتى من غير المسلمين - يصفونه كوسيلة علاجية لبعض الأمراض. فقد أثبتت أحدث الدراسات في الغرب أن صيام شهر في السنة يحدد خلايا الجسم، وصيام ثلاثة أيام في الشهر يظهر الجسم من السموم والأدران التي هي مصدر الأمراض وسبب الغلل للبدان، فالاعتقاع عن الطعام والشراب لمدة قد تزيد عن أربعة عشرة ساعة قد يتبعها وضع ساعات من الأكل والشرب هو نظام مثالي للجسم لتقشيط عملياته (التي يقوم بها الجسم في فترة الصيام باستهلاك وتدمير الخلايا القديمة الهرمة والمريضة في الأعضاء المختلفة والبناء، وقد ثبت علمياً أيضاً أن التناشأ والعمل والحركة العقلية أثناء الصيام للأشخاص الأصحاء يعمل على تحريك وتحليل وحرق الدهن في الأنسجة الشحمية بعد استهلاك الجهاز العضلي للجهاز القادم من الغذاء وذلك للحصول على الطاقة مما يزيد من كثافة ونشاط عمل الكبد، والعضلات ويخلص الجسم من السموم والسموم وهذا مايسبب بعبء الدم،

ولكى يؤتي الصيام ثماره الرجوة وفوائده المتظفلة التي تعلمها والتي لا تعلمها، فعليها مراعاة اتباع سنة نبينا المصطفى صلى الله عليه وسلم فيها الخير كله والبعد عن الشر كله - ولاشك والربيب في ذلك سواء علمنا تفاصيل ذلك أم لم نعلمه - وفيها ثوابنا وسعادتنا وسلامنا أبداناً وإشراح صدورنا ومنتهى صلاحنا، وغاية سلامتنا وتمتعنا عالميتنا، وراحة نفوسنا وهذابها ونعمتها، بالإضافة إلى حسن ما بينا وبين الله ومن سبته نبينا محمد صلى الله عليه وسلم: السجود: لقول النبي صلى الله عليه وسلم: «تسجدوا فإن في السجود بركة» متفق عليه. (والبقرة) فتا تشمل كل الفوائد العلوية وغير (المعومة). وتاثيره في قرب العبد الفضل فعن زيد بن ثابت رضي الله عنه قال: تسجرتا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ثم قام إلى الصلاة قلت: انس: كم كان بين الأذان والسجود قال: قدر خمسين آية» متفق عليه. تعجيل الفطر: لقوله صلى الله عليه وسلم: «لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر» متفق عليه والمستحب أن يكون الإفطار قبل الصلاة أو الربط (والأفطار أو الأثناء. فعن أنس رضي الله عنه قال: كان النبي صلى الله عليه وسلم يفطر على رطبات قبل أن يصلي فإن لم تكن رطبات فتمرات فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من ماء»

