

اسلاميات

نزل فيه القرآن وصفدت الشياطين وتفتح أبواب الغفران

رمضان.. شهر الذكر والتوبة

يقول تعالى: «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» (البقرة: 183). ويقول تعالى: «شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فمن شهد منكم الشهر فليصمه ومن كان مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر ولتكملوا العدة ولتكبروا الله على ما هضمتكم ولعلكم تشاركون» (البقرة: 185).

وروى البخاري ومسلم عن النبي صلى الله عليه وسلم -قال- «من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه».

وعن سلمان بن عامر -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر، فإنه بركة، فإن لم يجد تمراً فأفطه له ظهور».

وعن أنس -رضي الله عنه- قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يلفظ على رطبات قبل أن يصلي، فإن لم تكن رطبات فتمرات، فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من ماء».

وقاية من الأورام

يزيل الخلايا التالفة كمشرط الجراح يقوم الصيام مقام مشرط الجراح الذي يزيل الخلايا التالفة والضعيفة من الجسم، فالجوع الذي يفرضه الصيام على الإنسان يحرك الأجهزة الداخلية لجسمه لاستهلاك الخلايا الضعيفة لمواجهة ذلك الجوع، فتتاح للجسم فرصة ذهبية كي يسترد خلالها حيويته ونشاطه، كما أنه يستهلك أيضاً الأعضاء المريضة ويجد خلاياها، وكذلك يكون الصيام وقاية للجسم من كثير من الزيادات الضارة مثل الحصوة والرواسب الخلفية والزياد للحمض والاكياس الدهنية وكذلك الأورام في بدايتها تكونياً.

الصوم جنة

كما قال النبي صلى الله عليه وسلم... إى وقاية من الزلزل والوقوع في الخطايا والجمرات، وحماية من الأمراض والشروخ والوبقات، وسفر من النار والعقوبات. وهكذا فقد أتبع الله علينا بالصوم ماله من فوائد عظيمة وحكم كثيرة، وآثار وفائض جليلة لنا سواء كانت دينية أو روحية، أو صحية جسمانية ونفسية أو اجتماعية، أو غير ذلك من الفوائد التي لا نستطيع حصرها، وصولاً إلى الفائدة العظمى والبذخ الأسي من الصوم ألا وهو تقوى الله عن وجل. قال تعالى «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون».. الذي لا يفهم هذا المعنى ولا يسعى لتحقيقه لا حظ له من صيامه إلا الجوع: «من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة أن يدع طعامه وشرابه وفي رواية والعطش» متفق عليه.

وقال صلى الله عليه وسلم: «الصائم جنة فإذا كان يوم صوم أحكم فلا ترث ولا يتجمل وإن أمرؤ قاتله أو شاتمته فليقل إني صائم مرتين» والذي نفسي بيده لحظ في قديم الصائم أطيب عند الله تعالى من ربح المسك متراً طعامه وشرابه وشهوته من أجلي الصيام في وانا تجزي به والحسنة بعشر أمثالها، رواه البخاري.

والصوم من أهم العبادات التي تعين على التقوى والتقرب إلى الله والبعد عن الرياء، فالصائم تهدب نفسه وتداب وتزكو وتصفو، ويريق قلبه ويمتلئ بالإيمان واليقين، وتبدأ جوارحه، وتقوى عزائمه فيكبح جماح غرائزه، ويسيطر على شهواته، وبالتالي يكون أقرب للتقوى وأقرب للمغفرة قال سبحانه: «ومن يتق الله يجعل له مخرجاً» وقد حث النبي صلى الله عليه وسلم الشباب الذي لا يستطيع الزواج على الصوم كوسيلة وقائية تحفظه - بإذن الله - من الوقوع في الفاحشة وما يصاحبها من شروخ وأمراض وآلام فقال صلى الله عليه وسلم: «يا معشر الشباب من استطاع الباك للزواج فليأخذ بها فإنه أحسن للفرج وأحسن للنفس والبدن».



التوم أو الطعام للغترات طويلة، فإنه كذلك لا بد أن يصاب بسوء في جسمه لو امتنع عن الصيام.

وفي حديث رواه النسائي عن أبي أمامة قال: قلت يا رسول الله مرني بعمل يتقني الله به، قال: «عليك بالصوم فإنه لا مثل له» والسبب في أهمية الصيام للجسم هو أنه يساعد على القيام بعملية الهدم التي يتخلص فيها من الخلايا القديمة وكذلك الخلايا الزائدة عن حاجته، ونظام الصيام المتبع في الإسلام - والذي يشمل على الأقل على أربعة عشرة ساعة من الجوع والعطش ثم يضع ساعات الإفطار - هو النظام المثالي لتنشيط عمليتي الهدم والبناء، وهذا عكس ما كان يتصوره الناس من أن الصيام يؤدي إلى الهزال والضعف، بشرط أن يكون الصيام بمعدل معقول كما هو في الإسلام، حيث يصوم المسلم شهراً كاملاً في سنة وفي ستة النبي صلى الله عليه وسلم فيما رواه الإمام 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 بعشرة أيام».

الصوم يكيح جراح النفس البشرية ويتعالى بالبدن عن الزوات والشهوات

يقول «توم بمرتبة» من مدرسة كولومبيا للصحة: «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 لتوقد الذهن، فهو يساعد على الرؤية بوضوح أكبر، وكذلك على استنباط الأفكار الجديدة وتركيز المشاعر، فلم تكن تمضي عدة أيام من صيامي في متنج «بولنج» الصفي حتى شعرت أني أمر بشريحة سمو روجي هائلة، لقد صمت إلى الآن مرات عديدة، لغزرات لتراوح بين يوم واحد وسنة أيام، وكان الدافع في البداية هو الرغبة في تطهير جسدي من آثار الطعام، غير أنني أصوم الآن رغبة في تطهير

لحظة من فضل

كثير من الناس فهموا شهر رمضان فهما خاطئاً وأوضح ما يدل على ذلك الطوائف التي تشددا كافة مؤسسات مجتمعنا بدءاً من الأفراد والأسر وانتهاء بالمجتمع كله والمعامل في حال الأمة الإسلامية والأمة العربية على وجه الخصوص يجد أن الأمة ممثلة في أفرادها نشحن طاقاتها وكأنها مقبلة على موسم جفاف وقحط ومجاعة لا تبقى ولا تذر، فالمسلمون يستقبلون شيفهم بإفراح جيوبهم عند التجار، نجار الأطعمة والأشربة، وانقلبت الأمور فبدلاً من أن يكون شهر رمضان.. شهر الصيام والإقلال من الطعام.. صار شهر الطعام والإكثار منه إلى الجسم.. عظيم الكرش وهو لا يمتثل للصحف بالأعمال الصالحة والحسنات وأنواع القرب والطاعات فهل تستطيع أن تجعل رمضان هذا العام مختلفاً عن سابقه؟ يمكنك ذلك أن تخلف من سلع الدنيا ورغبت في سعة الله الأوهي الجنة.. الجنة.. الجنة.

الطب الحديث أثبت أن الصيام يمكن الجسد من آداء وظائفه الحيوية

يقول تعالى في كتابه الكريم «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» (البقرة: 183) ويقول جل وعلا «وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون» (البقرة: 184) فهل اكتشف العلم الحديث السر في قوله تعالى «وأن تصوموا خير لكم» إن الطب الحديث لم يعد يعتبر الصيام مجرد عملية إرادية يجوز للإنسان ممارستها أو الامتناع عنها، فإنه وبعد الدراسات العلمية والأبحاث الدقيقة على جسم الإنسان ووظائفه الفسيولوجية ثبت أن الصيام ظاهرة طبيعية يجب لجسم أن يمارسها حتى يتمكن من أداء وظائفه الحيوية بكفاءة، وأنه ضروري جداً لصحة الإنسان تماماً كالأكل والنفس والحركة والنوم، فكما يعاني الإنسان بل يعرض إذا حرم من

ويحسن الوظائف العامة في الجسم، ويُعيد الشباب للخلايا والأنسجة ويظهر الأنسجة من الفضلات السامة التي تراكمت في الجسم ويحرك سكر الكبد والدهون الاحتياطية المتركة تحت الجلد وبروتينات العضلات والغدد.

كما تقوم كافة الأعضاء بالنضحية بما تذخره من مخزون احتياطي لكي تحافظ على بقاء الدم والقلب والمخ في حالة طبيعية.

ويؤمن راحة فزيولوجية للقناة الهضمية والجهاز العصبي المركزي ويعيد عملية الاستقلاب في الجسم إلى طبيعتها، ويساعد الكلية على الإبقاء على البوتاسيوم والسكر في الدم بشكل مؤازر كما أنه علاج قد يعد الوحيد لعدد من الأمراض وهذا يكفيه من الريح، وإن كان هذا على صعيد الفوائد المادية أما على الصعيد المعنوي فلا حصر لفوائده لأنه سمو الروح الذي يتحصل عليه الصائم ومغفرة الذنوب وراحة القلب وطمأنينة النفس لا يمكن الحصول عليها بكون 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

ولنتأمل النظرة النبوية للطعام في قوله صلوات ربي وسلامه عليه: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقن صلبه، فإن كان فاعلاً فليلطعامه وثلاث لشرابه وثلاث لنفسه» «فإن أشتر ما شمل البطن ومعلوم بالحس والفحيرة والخير الطبي أن أكثر ما يضر القلب والبطن أملاء البطن ولغدة.

فالبطن إذا امتلأ بالطعام ضاق عن الشرب، وإذا شرب الإنسان ضاق عن النفس ووجد جهداً ومعاونة كبيرة في نفسه وكان يحمل أثقالاً على صدره!

من يرغب في ثمرة الصيام فعليه بتطبيق السنة النبوية المطهرة

أخرجه الترمذي بسند حسن، عدم الإسراف أو التبذير في الطعام والشراب؛ وإلا ضاعت على الصائم الكثير من الفوائد الصحية الجسمانية والعقلية والروحية والمالية والصيام بلا شك له فوائد وقائية وعلاجية شغائبة لدرجة أن بعض الأطباء - حتى من غير المسلمين - يصفونه كوسيلة علاجية لبعض الأمراض، فقد أثبتت أحدث الدراسات في الغرب أن صيام شهر في السنة يجرد خلايا الجسم، وصيام ثلاثة أيام في الشهر يطهر الجسم من السموم والأدران التي هي مصدر الأمراض وسبب العلل للأبدان، فالامتناع عن الطعام والشراب لمدة قد تزيد عن أربعة عشرة ساعة ثم يتبعها بضع ساعات من الأكل والشرب هو نظام مثالي للجسم لتنشيط عمليتي الهدم (التي تقوم فيها الجسم في فترة الصيام باستهلاك وتدمير الخلايا القديمة الهرمة والمريضة في الأعضاء المختلفة والبناء، وقد ثبت علمياً أيضاً أن النشاط والعمل والحركة العضلية أثناء الصيام للأشخاص الإصحاء يجعل على تحريك وتحليل وحرق الدهن في الأنسجة الشحمية بعد استهلاك الجهاز العضلي للجلكوكوز القادم من الكبد وذلك للحصول على الطاقة مما يزيد من كفاءة ونشاط عمل الكبد، والعضلات ويخلص الجسم من الشحوم والسموم وهذا مايسعى بعملية الهدم