

من أوجه الإعجاز العلمي في الصيام

يعتقد كثير من الناس أن للصيام تأثيراً سلبياً على صحتهم، وينتفرون إلى أجسامهم نظرتهم إلى الآلة الصماء، التي لا تعمل إلا بالوقود، وقد اصططلحوا على أن تناول ثلاث وجبات يوميا، أمر ضروري لحفظ حياتهم، وأن ترك وجبة طعام واحدة سيكون لها من الأضرار والأخطار الشيء الكثير كنتيجة طبيعية للجهل العلمي، بطبيعة الصيام الإسلامي وفوائده المحققة وفي هذه المقالة سنتلقى الضوء على أوجه الإعجاز العلمي في الصيام.

الوجه الأول: الوقاية من العلل والأمراض:

أخبر الله سبحانه وتعالى أنه فرض علينا الصيام وعلى كل أهل الملل قبلنا، لنكتسب به التقوى الإيمانية التي تحجزنا عن المعاصي والآثام، ولنتوفى به كثيرا من الأمراض والعلل الجسمية والنفسية، قال تعالى: «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» [البقرة: 183] وقال صلى الله عليه وسلم «الصيام جنة» أي وقاية وستر.

وقد ثبت من خلال الأبحاث الطبية بعض القوائد الوقائية للصيام ضد كثير من الأمراض والعلل الجسمية والنفسية، منها على سبيل المثال لا الحصر: يقوي الصيام جهاز المناعة، فيقي الجسم من أمراض كثيرة، حيث يحسن المؤشر الوظيفي للخلايا المناعوية عشرة أضعاف، كما تزداد نسبة الخلايا المسؤولة عن المناعة النوعية (Tlymphocytes) زيادة كبيرة، كما ترتفع بعض أنواع الأجسام المضادة في الجسم، وتنشط الرود المناعية نتيجة لزيادة البروتين الدهني منخفض الكثافة

الوقاية من مرض السمنة وأخطاره، حيث أنه من المعتقد أن السمنة كما قد تنتج عن خلل في تمثيل الغذاء، فقد تسبب عن ضغوط بيئية أو نفسية أو اجتماعية، وقد تتضافر هذه العوامل جميعا في حدوثها، وقد يؤدي الاضطراب النفسي إلى خلل في التمثيل الغذائي، وكل هذه العوامل التي يمكن أن تنجم عنها السمنة، يمكن الوقاية منها بالصوم من خلال الاستقرار النفسي والعقلي الذي يمتحق بالصوم نتيجة الجو الإيماني الذي يحيط بالصائم، وكثرة العبادة والذكر، وقراءة القرآن، والبعد عن الانفعال والنوتر، وضبط النوازح والرغبات، وتوجيه الطاقات النفسية والجسمية توجيها إيجابيا نافعا.

يقي الصيام الجسم من تكون حصيات الكلى. إذ يرفع معدل الصوديوم في الدم فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم، كما أن زيادة سادة البولينا في البول، تساعد في عدم ترسب أملاح البول، التي تكون حصيات المسالك البولية.

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

يخفف الصيام ويهدئ ثورة الغريزة الجنسية، ويخفض عدد الشباب، وبذلك يقي الجسم من الانحرافات النفسية والجسمية، والانحرافات السلوكية، وذلك تحقيقا لإعجاز في حديث النبي صلى الله عليه وسلم «يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء»، إذا التزم الشاب الصيام وأكثر منه وذلك لقوله النبي صلى الله عليه وسلم «قلعه بالصوم»، أي فليكثر من الصوم للتواصل حفاظا على الغدد الجنسية وكانت له نتائج إيجابية وسلط الضوء على وجه الإعجاز في هذا الحديث الشريف وقد وجد أن الإكثار من الصوم مع الاعتدال في الطعام والشراب، وبذل الجهد المعتاد يقرب من الصيام للتواصل، ويجني الشاب فائدته في تنطيط غرائزه المتأججه يسر، كما لا يتعرض إلى أخطار هذا النوع من الصيام. وهذا البحث يجلي بوضوح الإعجاز في قول النبي صلى الله عليه وسلم « فإنه له وجاء» من وجهين:

الأول: الإشارة إلى أن الخصيتين هما مكان إنتاج عوامل الإنارة الجنسية، حيث أن معنى الوجاه أن ترض أنثى الفحل (خصيتاه) رضا شديدا، يذهب شهوة الجماع، ويتزول في قلعته منزلة الخصى (3) وقد ثبت أن في الخصيتين خلايا متخصصة في إنتاج هرمون التستوستيرون (Testosterone) وهو الهرمون المحرك والمثير للرغبة الجنسية، وأن قطع الخصيتين (الخصى) يذهب هذه الرغبة، ويخمدنها تماما. الثاني: أن الإكثار من الصوم مثبط للرغبة الجنسية وكايح لها، وقد ثبت في هذا البحث هبوط مستوى هرمون الذكورة (التستوستيرون)، هبوطا كبيرا أثناء الصيام للتواصل، بل ويعد إعادة التغذية بثلاثة أيام، ثم ارتفع ارتفاعا كبيرا بعد ذلك، وهذا يؤكد أن الصيام له القدرة على كبح الرغبة الجنسية مع تحسينها بعد ذلك، وهذا يؤكد فائدة الصوم في زيادة الخصوبة عند الرجل بعد الإفطار.



الصيام يقوي جهاز المناعة ويقي الجسم من تكون حصيات الكلى

الوجه الثاني: «وأن تصوموا خير لكم»

بعد أن أخبرنا الله سبحانه وتعالى، وأخبرنا رسوله صلى الله عليه وسلم أن الصيام يحقق لنا وقاية من العلل الجسمية والنفسية، وبشكل حازجا وسترا لنا من عقاب الله، أخبرنا جل في علاه أن في الصيام خيرا ليس للأصحاء المقيمين فقط، بل أيضا للمرضى والمسافرين، والذين يستطيعون الصوم بمشقة، ككبار السن ومن في حكمهم، قال تعالى«أيام معدودات في من كان منكم مريضا أو على سفر فعدة من أيام أخر وعلى الذين يطبقونه فدية طعام مسكين فمن تلوع خيرا فهو خير له وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون» [البقرة: 184] أي فضيلة الصوم وفوائده لكم..

ولقد تجلت هذه الفوائد واستقر خبرها في زماننا هذا، لن أوجب الله عليهم الصيام، ولن أطاوعهم أهل الرخص، الذين يستطيعون تناول وجبتي الفطور والسحور كالأصحاء.

بعض الأمراض الخطرة التي كان يخشى عليها من الصيام:

كان ومازال الأطباء يعتقدون أن الصيام يؤثر على مرضى المسالك البولية، وخصوصا الذين يعانون من تكوين الحصيات، أو الذين يعانون من فشل كلوي فينبصون مرضاهم بالفطر وتناول كميات كبيرة من السوائل.

وقد ثبت خلاف ذلك، إذ ربما كان الصيام سببا في عدم تكون بعض الحصيات، وإذابة بعض الأملاح، ولم يؤثر الصيام مطلقا حتى على من يعانون لأخطار أمراض الجهاز البولي، وهو مرض الفشل الكلوي مع الغسيل المتكرر (3).

كان يعتقد أن فقدان النسيبي لسوائل الجسم، وانخفاض عدد ضربات القلب، وزيادة الإجهاد أثناء الصوم يؤثر تأثيرا سلبيا على التحكم في منع تجلث الدم، وهو من أضر الأمراض، وقد ثبت أن الصيام الإسلامي لا يؤثر على ذلك في المرضى الذين يتناولون الجرعات المحددة من العلاج).

ثبت أن الصيام لا يشكل خطرا على معظم مرضى السكر، إن لم يكن بحد الكثيرين منهم). بعض الأمراض التي يعالجها الصيام يعالج الأمراض عددا من الأمراض الخطيرة أهمها: الأمراض الناتجة عن السمنة: كمرض تصلب



الشرابين، وضغط الدم، وبعض أمراض القلب (3)، يعالج بعض أمراض النوبة الدودية الطفولية مثل: مرض الربوود

يعالج الصيام المتواصل (المطبي) مرض التهاب المفاصل المزمن (الروماتويد)، يعالج الصيام الإسلامي ارتفاع حموضة المعدة، وبالنسبة ليعالج في التذام قرحة المعدة مع العلاج المناسب).

لا يسبب الصيام أي خطر على الممرضعات، أو الحوامل، ولا يغير من التركيب الكيميائي، أو التبدلات الاستقلابية في الجسم عند الممرضعات، وخلال الشهور الأولى والمتوسطة من الحمل).

فوائد أخرى تجنى بالصوم

يمكن الصيام آليات الهضم والامتصاص في الجهاز الهضمي وملحقاته، من اداء وظائفها على أتم وأكمل وجه، وذلك بعدم إدخال الطعام والشراب على الوجبة الغذائية، أثناء هضمها وامتصاصها.

كما يتيح الصيام راحة فسيولوجية للجهاز الهضمي وملحقاته، وذلك بمنع تناول الطعام والشراب لفترة زمنية، تتراوح من 9 – 11 ساعة بعد امتصاص الغذاء كما تستريح آليات الامتصاص في الأمعاء طوال هذه الفترة من الصيام (3).

وتتمكن الانقباضات الخاصة (Migrating Motor Complex) بتنظيف الأمعاء، من عملها المستمر دون توقف.

يمكن الصيام الغدد الصماء ذات العلاقة بعمليات الاستقلاب، في فترة ما بعد الامتصاص، ومن اداء وظائفها، في تنظيم وإفراز هرموناتها الحيوية على أتم حال، وذلك بتنشيط آليات التنظيم والتنشيط لها يوميا، ولفترة دورية ثابتة، ومتغيرة طوال العام، وبالتالي يحصل توازن بين الهرمونات المتضادة في العمل، مثل هرموني: النمو والإنسولين، كهرمونات بناء من ناحية، الجلوكاجون والكورتيزول، كهرمونات هدم من ناحية أخرى، والذي يتوقف على توازنها الدقيق، تركيز الأحماض الأمينية في الدم، توازن الاستقلاب (3).

يشتمل الصيام آليات الاستقلاب أو التمثيل الغذائي في البناء والهدم للجلكوز والدهون، والبروتينات في الخلايا، لتقوم بوظائفها على أكمل وجه.

أما إذا اقتصر الجسم على البناء فقط، وكان همه التخزين للغذاء في دابخته، فإن آليات البناء تغلب آليات الهدم، فيعترض الأخيرة – لعدم استعمالها بكامل طاقتها – ومن تدريجي، تظهر ملامحه عند تعرض الجسم لشدة مفاجئة، بانقطاع الطعام عنه في الصحة، أو المرض، فقد لا يستطيع



هذا الإنسان مواصلة حياته، أو مقاومة مرضه، يحسن الصيام خصوبة المرأة والرجل على السواء، يستفيد الإنسان من العيش أثناء الصيام استفادة كبيرة، حيث يساعد في إمداد الجسم بالطاقة، وتحسين القدرة على التعلم، وتقوية الذاكرة.

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

كذلك فإن اداء الصيام الإسلامي طاعة لله وخشوعاً له، ورجاء فيما عنده سبحانه من الأجر والثوبة، لعمل ذي فائدة جمة لنفس الإنسان وجسمه، حيث يثبت في النفس السكينة والطمأنينة، وينعكس هذا بدوره على آليات الاستقلاب فيجعلها تتم في أوفق وأيسر وأمنع السبل، ما يعود بالنفع والفائدة على الجسم.

إن الصيام كإكتناح لغري وممارسة عملية، يقوي لدى الإنسان كثيرا من جوانبه النفسية، فيعزز لديه الصبر، والجلد، وقوة الإرادة، وضبط النوازح والرغبات، ويضفي على نفسه السكينة والرضا والراح... وقد أخبر بذلك النبي صلى الله عليه وسلم فقال: «لصائم فرحتان يفرحهما؛ إذا أفطر فرح بفطره، وإذا لقي ربه فرح بصومه، متفق عليه، ثبت بالدليل العلمي المانع أن الصيام الإسلامي ليس له أي تأثير سلبي على الأداء العضلي وتحمل المجهود البدني، بل بالعكس أظهرت نتائج البحث القيم الذي أجراه د.أحمد القاضي وزملاؤه «دليل جديد على الإعجاز العلمي لحديث «صوموا تصحوا» وأية «وأن تصوموا خير لكم» بالولايات المتحدة الأميركية أن درجة تحمل المجهود البدني وبالتالي كفاءة الأداء العضلي قد ازداد بنسبة 200 في المئة عند 30 في المئة من أفراد التجربة، و7 في المئة عند 40 في المئة منهم، وتحسنت سرعة دقات القلب بمقدار 9 في المئة، كما تحسنت درجة الشعور بإرهاق السابق بمقدار 11 في المئة.

وهذا يدل على الفهم الشائع عند كثير من الناس من أن الصيام يضعف المجهود البدني، ويؤثر على النشاط فينبصون معظم النهار في النوم والكسل.

الوجه الثالث: يسر الصيام الإسلامي وسهولته

تشير الدراسات العلمية المحققة، في وثائق أعضاء الجسم، أثناء مراحل التجويع، إلى يسر الصيام الإسلامي وسهولته، تحفيا لقوله تعالى: يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر» [البقرة:185] وفي تفسير الآية قال الرازي: إن الله تعالى أوجب الصوم على سبيل السهولة واليسر، وما أوجبه إلا في مدة قليلة من السنة، ثم ما أوجب هذا القليل على الرخيص ولا على المسافر.

كما يتجلى يسر الصيام الإسلامي في إمداد الجسم بجميع

احتياجاته الغذائية، وعدم حرمانه من كل ما هو لازم ومفيد له، فالإنسان في هذا الصيام، يمتنع عن الطعام والشراب فترة زمنية محدودة، من طلوع الفجر إلى غروب الشمس، وله حرية الطعم والشرب من جميع الأغذية والأشربة المباحة لئلا، ويعتبر الصيام الإسلامي بهذا تغييرا لمواعيد تناول الطعام والشراب فنسب قلم بقرض الله سبحانه الانقطاع الكلي عن الطعام لمدة طويلة، أو حتى لمدة يوم وليلة، تيسيرا وتخفيفا على أمة خاتم الأنبياء صلى الله عليه وسلم، وقد تجلى هذا اليسر بعد تقدم وسائل المعرفة والتقنية في هذا العصر.

فقد قسمت المراجع الطبية التجويع إلى ثلاث مراحل: مرحلة مبكرة، ومتوسطة، وطويلة الأجل).

وتقع المرحلة المبكرة بعد نهاية فترة امتصاص آخر وجبة (أي بعد حوالي 5 ساعات من الأكل) وحتى نهاية فترة ما بعد الامتصاص والتي تتراوح مدتها حوالي 12 ساعة، وقد تمتد إلى 40 ساعة عند بعض العلماء، في هذه الفترة يقع الصيام الإسلامي كما يقع في فترة امتصاص الغذاء، وهذه الفترة من الانقطاع عن الطعام آمنة تماما بالمقاييس العلمية، فالجلكوز هو الوقود الوحيد للمخ، والدهون لا تتأكسد بالقر الذي يولد أجساما كيتونية بالدم أثناء هذه الفترة، كما لا يستهلك البروتين في إنتاج الطاقة بالقر الذي يحدث خلا في التوازن الترويجيني في الجسم. ما حدا ببعض العلماء أن يسقط فترة ما بعد الامتصاص من مراحل التجويع أصلا، وهذه الحقيقة تجعل الصيام الإسلامي منفردا في يسره وسهولته عكس مراحل التجويع الأخرى.

من خلال عرض الحقائق السابقة، شرآ أن مدة الصيام الإسلامي والتي تتراوح من 12-16 ساعة في المتوسط، يقع جزء منها في فترة الامتصاص، ويقع معظمها في فترة ما بعد الامتصاص، ويتوفر فيها تنشيط جميع آليات الامتصاص والاستقلاب بتوازن، فتشتمل آلية تحلل الجلكوزين وأكسدة الدهون، وتحللها وتحلل البروتين، وتكوين الجلكوز الجديد منه، ولا يحدث للجسم البشري أي خلل في أي وظيفة من وظائفه، فلا تتأكسد الدهون بالقر الذي يولد أجساما كيتونية تضر بالجسم، ولا يحدث توازن ترويجيني سلبي لتوازن استقلاب البروتين، ويعتمد المخ البشري، وخلايا الدم الحمراء، والجهاز العصبي، على الجلكوز وحده للحصول منه على الطاقة بينما التجويع أو الصيام الطبي – القصير والطويل منه – لا يقف عند تشطيط هذه الآليات، بل يشتمل حتى يحدث خلا في بعض وظائف الجسم.

يعتبر الصيام الإسلامي تمثيلا غذائيا في بدا، إذ يشتمل على مرحلتي البناء والهدم، فبعد وجبتي الإفطار والسحور، يبدأ البناء للمركبات الهامة في الخلايا، وتزيد المواد المخزنة، والتي استهلك في إنتاج الطاقة، وبعد فترة امتصاص وجبة السحور، يبدأ الهدم، فيتمثل المخزون الغذائي من الجلكوزين والدهون، ليمد الصيام بالطاقة اللازمة، أثناء الحركة والنشاط في نهار الصيام.

لذلك كان تأكيد النبي صلى الله عليه وسلم وحته على ضرورة تناول وجبة السحور، فمع أنس بين مالك رضي الله عنه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «تسحروا فإن في

السحور بركة»، متفق عليه.
ولذلك لإمداد الجسم بوجبة بناء تستمر لمدة 4 ساعات، محسوبة من زمن الانقطاع عن الطعام، وبهذا أيضا يمكن تقليص فترة ما بعد الامتصاص إلى أقل زمن ممكن، كما أن النبي صلى الله عليه وسلم حدث على تعجيل الفطر حيث قال: «إن الناس خير ما جعلوا الفطر» – متفق عليه، وتأخير السحور فقد روى عن زيد بن ثابت رضي الله عنه قال: «تسحرونا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ثم قمنا إلى الصلاة، قيل: كم كان بينهما؟ قال خسون آية» (متفق عليه).

وهذا من شأنه تقليص فترة الصيام أيضا إلى أقل حد ممكن، حتى لا يتجاوز فترة ما بعد الامتصاص ما أمكن، وبالتالي فإن الصيام الإسلامي لا يسبب شدة، ولا يشكل ضغطا نفسيا ضارا إلى الجسم البشري، يحال من الأحوال.

وبناء على هذه الحقائق يمكننا أن نؤكد أن الذي يتوقف أثناء الصيام، هو عمليات الهضم والامتصاص، وليست عمليات التغذية، فخلايا الجسم تعمل بصورة طبيعية، فخلايا الجسم تعمل بصورة طبيعية، وتحصل على جميع احتياجاتها اللازمة لها، من هذا المخزون بعد تحلله، والذي يعتبر مضمنا داخل الخلية، فيتحلل الجلكوزين إلى سكر الجلكوز، والدمس والبروتينات إلى أحماض دهنية وأحماض أمينية، بفعل شبكة معقدة من الإنزيمات، والتفاعلات الكيميائية الحيوية الدقيقة، والتي يلق الإنسان أمامها صوبها معتقرا بحال الله وعلمه، وتظيم قدرته وإحكام صنعه، فمن أخبر محمدا صلى الله عليه وسلم أن في الصيام وقاية للإنسان من أضرار نفسية وجسدية؟ ومن أخبره أن فيه منافع وفوائد يجنيها الأصحاء؟ بل ومن يستطيع الصيام من المرضى وأصحاب الأعذار؟ ومن أخبره صلى الله عليه وسلم بأن الصيام سهل مسور، لا يضر بعض الغدد الخاصة بذلك، ذلك لأن هذه الصغار لا تحتاج الرغبة القصيرة وتختلف من حدثها وتورثها خصوصا عند الشباب، فخير الشباب أمنا من الاضطرابات الغريزية النفسية، ومحصنا ضد الانحرافات السلوكية و خصوصا أنه نشأ في بيئة لا تعرف هذا الصيام ولا تمارسه.



صيام الكائنات

فترة وضع البيض، ثم تضع بها البيض، وهناك فإن عليها أن تقيم إقامة دائمة في هذه الخيمة لا تغادرها طوال فترة حضنة البيض، علما بأن هذه الفترة تختلف في طولها باختلاف الأنواع، وعلى أي حال فإن هذه العناكب تظل صائنة لا تتناول شيئا من الطعام، الأمر الذي يسبب لها الضعف والتحول فتبدو هزيلة.

وبللق على هذا الصيام «الصيام الوظيفي» أي الفسيولوجي، فهي تقوم بتجهيز بعض السوائل اللازمة لتغذية صغارها بعد نفسها عن طريق الصغار بالدمس ولا يجهد بالنفس؟ ومن أطلعه على أن فترة الصوم لنشط الرغبة القصيرة وتختلف من حدثها وتورثها خصوصا عند الشباب، فخير الشباب أمنا من الاضطرابات الغريزية النفسية، ومحصنا ضد الانحرافات السلوكية و خصوصا أنه نشأ في بيئة لا تعرف هذا الصيام ولا تمارسه.

وإن لها ثلاثة أزواج من المغازل التي تفرز الحبر الذي تستخدمه في بناء أعشاشها وبيوتها والممرات التي تتحرك عليها، وفي القرآن الكريم سورة تحمل اسم العنكبوت، وفيها يقول الله تعالى: «مثل الذين اتخذوا من دون الله أولياء كمثل العنكبوت اتخذت بيتا وإن أوهن البيوت لبيت العنكبوت لو كانوا يعلمون» (العنكبوت: 41).

كما كان للعنكبوت دور في عملية الإخفاء والتنمويه عن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- وصاحبه أبي بكر وهما في الغار استعدادا للهجرة إلى المدينة المنورة، فقد شارك العنكبوت بصنع شبكة من النسيج على قم الغار، الأمر الذي جعل الكفار يقولون عندما وصلوا إلى الغار: إن هذا العنكبوت قد عشن على قم الغار قبل أن يولد محمد، وتمارس بعض أنواع العناكب صياما لا تتناول خلاها أي لون من الطعام، ويمثل هذا الصيام أثناء فترة وضع البيض وحضانه، فقد تلاحظ أن إناث هذه الأنواع تقوم بصنع خيمة من الحرير إبان

يعتبر تنفد التمل الشوكي أحد أفراد مجموعة الحيوانات اللبونة، أي التي تغذي صغارها بإفرازات لبنيية، وهي من الحيوانات اللدبية البدائية، وتمتاز بوجود مسك واحد لإخراج الفضلات وكذلك التكاثر.

صيام العناكب

نصحبك إلى رحاب آية من آيات الله العجيبة، تلك هي حقيقة صيام حيوان «المنج»، هذا الحيوان حيوان ندبي في حجم الفار، بكسو جسمه فرا بني ضارب إلى الصفرة، وله أرجل قصيرة بالنسبة إلى حجمه، وله اذنان رفيعتان تخفيان خلال فرائه السمكة، كما أن ذنبه قصير.

والعناكب جمع عنكبوت، وهي أنواع من الحيوانات قريبة الشبه بالحشرات، حيث تنتمي إلى شعبة مفصليات الأرجل، وتمتاز العناكب عن الحشرات بأن أجسامها مقسمة إلى منطقتين فقط وأن الفرد منها له أربعة أزواج من الأرجل المفصلية،