رمضانيات الصباح
08
العدد 3080 - السنة الحادية عشرة
الثلاثاء 13 رمضان 1439 - الموافق 29 مايو 2018
Tuesday 29 May 2018 - No.3080 - 11 th Year

### نزل فيه القرآن وصفدت الشياطين وتفتح أبواب الغفران

# رمضان.. شهر الذكر والتوبة

يقول تعالى: «يأيها الذين امنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» (البقرة: 183)

ويقول تعالى: «شهر رمضان الذي انزل فيه القران هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فمن شهد منكم الشهر فليصمه ومن كان مريضا او على سفر فعدة من ايام اخر يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر ولتكملوا العدة ولتكبروا الله على ما هداكم ولعلكم تشكرون» (البقرة: 185).

وروى البخاري ومسلم عن النبي صلى الله عليه وسلم –قال «من صام رمضان ايمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه».

وعن سلمان بن عامر ـ رضي الله عنه ـ قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «إذا أفطر احدكم فليفطر على تمر، فإنه بركة، فإن لم يجد تمرا فالماء له طهور».

وعن أنس ـ رضي الله عنه ـ قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم: يُفطر على رطبات قبل أن يصلي، فإن لم تكن رطبات فتمرات، فإن لم تكن تمرات حَسَا حَسَوات من ماء».

## الحكمة من وصية الرسول– صلى الله عليه وسلم –بالافطار على التمر

كان من هديه صلى الله عليه وسلمالافطار على التمر ومن وراء هذا الهدي النبوي حكمة رائعة، وهدي طبي وصحي عظيم.

فقد اختار النبي صلى الله عليه وسلم هذه الماكولات دون غيرها، لأن أهم شيء يجب تزويد الصائم به حال فطره هو طاقة جديدة تعوض ما فقده في نهار صومه.

والطاقة تأتي من تناول غذاء في صورة مادة دهنية أو سكرية أو بروتينية، ثم تتحول بالهضم إلى عناصرها الأولية، فتمتص إلى الدم ويحترق جزء منها بالأنسجة مولدا الطاقة.

وأسرع شيء يمكن امتصاصه وذهابه إلى الدم هو المواد السكرية والنشوية وبخاصة تلك التي تحتوي على سكر أحادي (غلوكوز) أو ثنائي (سكروز) ويحتوي الجزء المأكول من التمر على 87 في المئة من الوزن، وبه مواد سكرية 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 يزوّد 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 لرمضان يربح ربحا لا حد له فلو لم يربح سوى انه: يريح الجهاز الهضمي ويمنح أغشية الجسم فرصة للتخلص مما يتجمع حولها من النفايات والمواد الحامضية والتوكسينات التي تتولد في الجسم باستمرار ويعطي راحة تامة للاعضاء الحيوية الهامة ويوقف امتصاص الأغذية التي تتحلل داخل الأمعاء ويخلص القناة الهضمية من الجراثيم والتخمرات.

ويخفف الوزن بسهولة ويعطي فرصة للانسجة والاعضاء المصابة بشيء من التقيح أو الاحتقان أو الالتهاب مجالا للشفاء فالجسم يتغذى خلال فترة الصوم بانسجته الداخلية فإن كان ثمة شيئا من الاحتقان أو الالتهاب أو التقيح قد بدأ يُصيب الأنسجة، فإن اول ما يتهدم منها الخلايا المصابة فتتأكسد ويتخلص الجسم منها.

كما انه يذيب ما قد بدأ يتكون من الحصيات والرواسب الكلسية والزوائد اللحمية وانواع البروز والنمو الخبيث ويُحسن الوظائف العامة في الجسم، ويُعيد الشباب للخلايا والأنسجة ويطهر الأنسجة من الفضلات السامة التي تراكمت في الجسم ويُحرك سكر الكبد والدهون الاحتياطية المتراكمة تحت الجلد وبروتينات العضلات والغدد.

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

ويؤمن راحة فيزيولوجية للقناة الهضمية والجهاز العصبي المركزي ويُعيد عملية الاستقلاب في الجسم إلى طبيعتها، ويُساعد الكلية على الإبقاء على البوتاسيوم والسكر في الدم بشكل متوازن كما انه علاج قد يُعد الوحيد لعديد من الأمراض وهذا يكفيه من الربح، وان كان هذا على صعيد الفوائد المادية اما على الصعيد المعنوي فلا حصر لفوائده لانه سمو الروح الذي يتحصل عليه الصائم ومغفرة الذنوب وراحة القلب وطمانينة النفس لا يمكن الحصول عليها بكنوز الارض كلها!

## مراتب الطعام

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

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

ولنتامل النظرة النبوية للطعام في قوله صلوات ربي وسلامه عليه: «ما ملأ آدميٌ وعاءً شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يُقمن صلبه، فإن كان فاعلاً فثلثٌ لطعامه وثلثٌ لشرابه وثلثٌ لنفسه «فإنّ أشرّ ما يُملأ البطن ومعلومٌ بالحس والتجربة والخبر الطبي أنّ اكثرّ ما يضرّ القلب والبدن امتلاءُ البطن والمعدة.

فالبطن إذا امتلأ بالطعام ضاق عن الشراب.. وإذا شرب الإنسان ضاق عن النفس ووجد جُهدا ومعاناة كبيرة في تنفسه وكانه يحمل أثقالا على صدره!

## لحظة من فضلك

كثير من الناس فهموا شهر رمضان فهما خاطئا واوضح ما يدل على ذلك تلك الطوارئ التي تشدها كافة مؤسسات مجتمعاتنا بدءا من الافراد والاسر وانتهاء بالمجتمع كله والمتامل في حال الامة الإسلامية والامة العربية على وجه الخصوص يجد انّ الامة ممثلة في افرادها تشحن طاقاتها وكانها مقبلة على موسم جفاف وقحط ومجاعة لا تُبقي ولا تذر، فالمسلمون يستقبلون ضيفهم بإفراغ جيوبهم عند التجار.. تجار الأطعمة والأشربة، وانقلبت الامور فبدلا من ان يكون شهرُ رمضان.. شهرُ الصيام والإقلال من الطعام.. صار شهر الطعام والإكثار منه إلى حد غريب، ويخرج المسلم من رمضان.. ممتلئ الجسم.. عظيم الكرش وهو لا ممتلئ الصحف بالأعمال الصالحة والحسنات وأنواع القرب والطاعات فهل تستطيع ان تجعل رمضان هذا العام مختلفا عن سابقه؟ يمكنك ذلك ان تخليت عن سلع الدنيا ورغبت في سلعة الله الا وهي الجنة.. الجنة .. الجنة.

## الطب الحديث اثبت أن الصيام يمكن الجسد من أداء وظائفه الحيوية

يقول تعالى في كتابه الكريم «يايها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» (البقرة: 183) ويقول جل وعلا «وان تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون» (البقرة: 184) فهل اكتشف العلم الحديث السر في قوله تعالى «وان 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 ان الصيام ظاهرة طبيعية يجب للجسم أن يمارسها حتى يتمكن من اداء وظائفه الحيوية بكفاءة، وانه ضروري جدا لصحة الإنسان تماما كالأكل والتنفس والحركة والنوم، فكما يعاني الإنسان بل يمرض إذا حرم من النوم أو الطعام لفترات 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 ينفعني الله به، قال: «عليك بالصوم فإنه لا مثل له» والسبب في أهمية الصيام للجسم هو أنه يساعده على القيام بعملية الهدم التي يتخلص فيها من الخلايا القديمة وكذلك الخلايا الزائدة عن حاجته، ونظام الصيام المتبع في الإسلام – والذي يشتمل على الأقل على اربعة عشرة ساعة من الجوع والعطش ثم بضع ساعات إفطار – 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 المسلمون شهرا كاملا في السنة ويسن لهم بعد ذلك صيام ثلاثة أيام في كل شهر كما جاء في سنة 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» فانزل الله تصديق ذلك في كتابه «من جاء بالحسنة فله عشر أمثالها» اليوم بعشرة أيام».

## الصوم يكبح جماح النفس البشرية ويتعالى بالبدن عن النزوات والشهوات

يقول «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 «بولنغ» 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 بأنني 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 وسورية والقدس يحتفلون بصيامهم لمدة شهر في السنة احتفالا جذابا روحانيا لم أجد له مثيلا في أي مكان آخر في العالم».

## 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 أيضا الأعضاء المريضة ويجدد خلاياها، وكذلك يكون الصيام وقاية للجسم من كثير من الزيادات الضارة مثل الحصوة والرواسب الكلسية والزوائد اللحمية والأكياس الدهنية وكذلك الأورام في بداية تكونها.

## الصوم جُنّة

كما قال النبي صلى الله عليه وسلم ... أي وقاية من الزلل والوقوع في الخطايا والمحرمات، وحماية من الأمراض والشرور والموبقات، وسترا من النار والعقوبات.

وهكذا فقد أنعم الله علينا بالصوم لما له من فوائد عظيمة وحكم كثيرة، وآثار ونتائج جليلة لنا سواء كانت دينية روحية، أو غير ذلك من الفوائد التي لاتستطيع حصرها، وصولا إلى الفائدة العظمى والهدف الأسمى من الصوم ألا وهو تقوى الله عز وجل، قال تعالى «يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ». 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: «الصِّيَامُ جُنَّةٌ فَإِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثْ وَلَا يَجْهَلْ وَإِنِ امْرُؤٌ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي صَائِمٌ مَرَّتَيْنِ وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَخُلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ تَعَالَى مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ يَتْرُكُ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ وَشَهْوَتَهُ مِنْ أَجْلِي الصِّيَامُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا» رواه البخاري.

والصوم من أهم العبادات التي تعين على التقوى والتقرب إلى الله والبعد عن الرياء، فالصائم تتهذب نفسه وتتأدب وتزكو وتصفو، ويرق قلبه ويمتلئ بالإيمان واليقين، وتهدأ جوارحه، وتقوى عزائمه فيكبح جماح غرائزه، ويسيطر على شهواته، وبالتالي يكون أقرب للتقوى وأقرب للمغفرة قال سبحانه: «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا». وقد حث النبي صلى الله عليه وسلم الشاب الذي لايستطيع الزواج على الصوم كوسيلة وقائية تحفظه – بإذن الله – من الوقوع في الفاحشة ومايصاحبها من شرور وأمراض وآلام فقال صلى الله عليه وسلم: «يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء» متفق عليه.

# من يرغب في ثمرة الصيام فعليه بتطبيق السنة النبوية المطهرة

ولكي يؤتي الصيام ثماره المرجوة وفوائده المنتظرة التي نعلمها والتي لا نعلمها، فعلينا مراعاة اتباع سنة نبينا المصطفى صلى الله عليه وسلم ففيها الخير كله والبعد عن الشر كله – ولاشك ولاريب في ذلك سواء علمنا تفاصيل ذلك أم لم نعلمه – وفيها هناؤنا وسعادتنا وسلامة أبداننا وانشراح صدورنا ومنتهى صلاحنا، وغاية سلامتنا وتمام عافيتنا، وراحة نفوسنا وذهاب همنا وغمنا. بالإضافة إلى حُسن مآبنا بإذن الله ومن سنة نبينا محمد صلى الله عليه وسلم: السحور: لقول النبي صلى الله عليه وسلم «تسحروا فإن في السحور بركة» متفق عليه. (والبركة هنا تشمل كل الفوائد المعلومة وغير المعلومة). وتاخيره إلى قرب الفجر افضل فعن زيد بن ثابت رضي الله عنه قال: تسحرنا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ثم قام إلى الصلاة قلت أنس: كم كان بين الأذان والسحور 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 على الرطب وإلا فالتمر وإلا فالماء. 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» 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 شفائية لدرجة أن بعض الأطباء – حتى من غير المسلمين – يصفونه كوسيلة علاجية لبعض الأمراض، فقد اثبتت أحدث الدراسات في الغرب أن صيام شهر في السنة يجدد خلايا الجسم، وصيام ثلاثة أيام في الشهر يطهر الجسم من السموم والأدران التي هي مصدر الأمراض وسبب العلل للابدان، 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 يقوم فيها الجسم في فترة الصيام باستهلاك وتدمير الخلايا القديمة الهرمة والمريضة في الأعضاء المختلفة والبناء، وقد ثبت علميا أيضا أن النشاط والعمل والحركة العضلية اثناء الصيام للاشخاص الأصحاء يعمل على تحريك وتحليل وحرق الدهن في الأنسجة الشحمية بعد استهلاك الجهاز العضلي للجلوكوز القادم من الكبد وذلك للحصول على الطاقة مما يزيد من كفاءة ونشاط عمل الكبد، والعضلات ويخلص الجسم من الشحوم والسموم وهذا مايسمى بعملية الهدم، بعكس السكون والراحة والنوم والكسل اثناء الصيام وتكون هذه الفوائد أعم وأشمل – كما ذكرنا – إذا راعينا إتباع التعليمات الشرعية السابقة، كما ثبت علميا أن الصوم له تاثير إيجابي على كل أجهزة الجسم، بالإضافة إلى تأثيره المريح والمطمئن للحالة النفسية والعصبية، والمضاد للاكتئاب والحزن، فالصوم يدخل البهجة والسرور على الصائم قال صلى الله عليه وسلم: يَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: «لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ فَرْحَةٌ حِينَ يُفْطِرُ وَفَرْحَةٌ حِينَ يَلْقَى رَبَّهُ» متفق عليه، هذا بالإضافة لطمانينة القلب لقوله تعالى «الا بذكر الله تطمئن القلوب» وذلك لما يصاحب الصوم من الانتظام في ذكر الله بصورة اكبر للصائم، والحرص على أداء الصلوات في أوقاتها بخشوع أكثر، وعلى أداء النوافل بانتظام أفضل، وكذلك الحرص على الكثير من العبادات والطاعات التي تقربنا إلى الله، مما يجعلنا أهل لأن يُنزّل الله سكينته ومغفرته ورحمته علينا، فتصفو نفوسنا وتطمئن قلوبنا وتنصلح أحوالنا. وينعكس هذا الصفاء النفسي، والاطمئنان القلبي بالتحسن الملحوظ على الكثير من الأمراض التي يكون للحالة النفسية والعصبية دور في حدوثها أو تنشيطها أو إظهارها، بل ينعكس الصيام ككل أيضا بتحسن واضح على كثير من الأمراض الأخرى.