

العلم الحديث يكتشف أن الصيام معجزة ربانية وحقيقة علمية



لاحظ العلماء أن كثير من الحيوانات والطيور تلجأ لفرزينا ويتوجهن من الخالق عز وجل إلى الصوم عند المرض بل إن بعضها تصوم لشهور معينة خلال العام

توصلت الأبحاث العلمية في العصر الحديث إلى نتائج مذهلة حول فوائد الصيام وخصوصا في عدلتي بيولوجيتن أساسيتين:

لشأن الصيام يحتاج الجسم إلى الطاقة فيستهلك بعض مخزون الجسم من المخزن من الدهون والسكريات المكددة ما ينسج بتجديد هذا المخزون بعد شهر رمضان ويمنع تراكم الدهون والمواد الأخرى لدى طوبئة.

تخلص الجسم من تراكم الفضلات والسموم مما يؤدي إلى رفع المناعة الذاتية للجسم ضد الميكروبات والجراثيم كما يساهم في زيادة حيوية الخلايا ومنع هرمها ميكرًا

من فوائد الصيام

إن خلو المعدة والأمعاء من الطعام لساعات طويلة يساهم في تخليص الجسم من بقايا الأطعمة والافرازات والتي عادة ما تؤدي إلى تكاثر الجراثيم. الصيام يعمل على تنشيط القدر الهضمية مثل الكبد والبنكرياس ما ينظم إفرازاتها

يساهم في تقوية عضلات المعدة وحيويتها وهذا ففي الصوم راحة للجهاز الهضمي من العمل ليلًا ونهارًا على مدار العام

تعديل نسبة الدهون بالدم وخاصة الكوليسترول ما يوفر له الوقاية من تصلب الشرايين وأمراض القلب وكذلك الصيام فرصة للتخلص من الوزن الزائد.

توجد الطعام بالجهاز الهضمي بصورة دائمة يحتاج إلى ضخ مقادير عالية من الدم إلى الأمعاء لتلقاها بعملية الامتصاص.. وإثناء الصيام يتوفر لتلقب سقسق من الراحة ويمكن له استجماع قواه وحيويته ما يتيح لتلقب فعالية أكبر في دفع وضح الدم إلى الدماغ والكليتين. وخلق لمعدة من الطعام يقلل الضغط على الحجاب الحاجز الفاصل بين تجويف الصدر والقلب مما يتيح للدورة الدموية بالقلب والرتين أداء أكثر فعالية.

في الصيام طمانينة، فالصائم يشعر بالراحة النفسية والطمأنينة لأنه يؤدي فرضا يتعفى به مرضه أو المرض الذي أصابه. وهذا يمنحه الشعور بالحمية الإيجابية ومن المؤكد أن التخلص من التوتر والتلقب يساهم في الوقاية من العديد من الأمراض والنفسية والعصبية بل وبعض من أمراض العصر مثل مرض السكر وارتفاع ضغط الدم وبعض أمراض القلب والكلى. للصوم فوائد جملة على وظائف الكليتين. ف شهر رمضان يتيح للجسم التخلص من العديد من السموم والمواد الضارة المتراكمة والتي تمثل أخطارًا عديدة على كافة خلايا الجسم وخاصة الكليتين.

وجبة الإفطار

فوائد الإفطار على التمر

التمر يحتوي على السكريات الأحادية والثنائية وهي سهلة الهضم والامتصاص فتزول أعراض نقص السكر في الجسم سريعًا، ويقلل الشعور بالصائم بالجوع فلا يفرط بتناول طعام اللذات. يحتوي على معادن مهمة للجسم مثل البوتاسيوم والحديد والكالسيوم والفسفور وإملاح كلوية والياف الطبيعية.

نصائح في وجبة السحور

آخر السحور إلى ما قبل الفجر وتناول الطعام المتوازن الحظوي على جميع العناصر. تناول المأكلة والخضراوات التي تحوي كمية كبيرة من الماء، ابتعد عن الأغذية اللذيذة حتى تتجنب العثش أثناء النهار. تناول أغذية قليلة الدسم ذات قيمة غذائية عالية كاللبن والحبوب وقليل من التمر. استخدّم الفرشاة أو السواك للتطهير أسماكك بعد السحور.

الغفبة

يلتقي الناس على الحظوي الرمضانية والتسرات والمنبهات كالشاي والقهوة وهي نسبة مزينة من الخمة وعسر الهضم وتضيق شعرات حرارية. يجب استبدال الحظوي بالمأكلة والخضراوات لتجنب أمراض الغفبة كالتكثف الحظوي وعسر الهضم والاضاحات الصدرية والدماعية.

للوقاية من عسر الهضم والتلبك الحظوي

لا تملأ المعدة بالطعام وهم قبل أن تشبع ولا تملأ الحظوي أمام الطعام. خفف من تناول المشبهات والمقبلات واللحوم الدسمة والمسبكات والوجبات المحتوية على الدهون. اضبط الأكل جيداً. قلل شرب الماء والمشروبات أثناء الطعام. لا تكثر من الحظوي فهي تسبب عسر الهضم وتؤدي إلى السمعة. احذر المياه الغازية لأنها تحتوي على نسبة عالية من ثاني أكسيد الكربون الذي يعرقل الهضم. ونسبة عالية من الكافيين ونسبة عالية من الفوسفور والتي تؤدي إلى نقص المناسيوم ونسبة عالية من السعرات الحرارية ونسبة عالية من الصوديوم وليس لها قيمة غذائية.

نصائح هامة

لا تصم إذا كنت غير قادر على الصيام فهناك رخصة الغفبان والدوار والإنهيار الجسدي علامات إنذار تناول الأغذية الأساسية مثل الحليب والخضراوات والفاكهة الطازجة. ابتعد عن الوجبات السريعة كالمهموز والمبازا لأنها لا توفر فائدة حقيقية. ابتعد عن المياه الغازية. حافظ على وجبة السحور وأخرها إلى ما قبل الفجر. لا تسرف في السحور أمام التلفزيون.

للوقاية من الصداع اتبع ما يلي:

خفف عن الشاي والقهوة وأبدا بذلك قبل بداية الشهر وأثناءه خذ طلبك من الراحة والنوم. تناول سحورا كافية وأخره إلى ما قبل الفجر. خفف من الانفعالات والتوتر التفسر وحذ الأمور بسهولة ويسر. في الحالات الشديدة

يعتقد تناول المينالون مع السحور في الأيام الأولى من رمضان أما المينالون فيعانون الأعراض الانسحابية لنقص النيكوتين فهؤلاء عليهم انتهاز الفرصة للتوقف النهائي. الصيام فرصة كبيرة للتخلص من العادات الضارة كالتدخين.

العلم الحديث يكتشف أن الصيام معجزة ربانية وحقيقة علمية

قال تعالى: «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» (البقرة: 283) أخبرنا الله سبحانه في هذه الآية الكريمة أنه شرع الصيام وجعله سنة عامة على كل أديان البشر. وتذكر لنا كتب التاريخ أن الفرس والرومان واليهود واليونان والبابليين والصربيين القدماء كانوا يمارسون الصوم. باعتباره عملا من الأعمال الحسنة. كما مارسه ويمارسه اليهود والنصارى ولكن بصور لشري ابتدعوها واخترقوا بها عن المعنى الحقيقي للصيام.

إن التكاليف الحية جميعًا ما عدا الإنسان يسيرها الله وفق قانون متوازن للحصول على احتياجاتها من الغذاء فتأخذ منه على قدر حاجتها. فنجد أن شهية الحيوان للطعام ترتبط بالحاجة الحقيقية له أو ما سخرت من ليله. فبما يمتنع الحيوان عن تناول الطعام لفترة طويلة كما في الإيام الشتوي عند بعض الحيوانات. أو يتناول وجبات متباعدة جدًا كما هو الحال عند بعض الطيور. أو يمتنع الحيوان عن الطعام خلال فترة المرض أو الإصابة بجرح أو كسر كما هو الحال في الخيول والكلاب والقطط وغيره. ولذا. عندما يربون الحيوان الشهور والهجرة أو التكاثر كما في سنك الميراث وبعض الطيور والطيور.

ولكن الإنسان أعطاه الله الإرادة وحرية الاختيار. لذلك فقد تنفصل شهيته لتناول الطعام عن حاجته الحقيقية له. فتراه يلتهم منه ما يزيد عن حاجته. وخصوصًا عندما يتوفر الطعام بأنواع مختلفة وأشكال عديدة. إن الإنسان في هذا العصر - كما يقول أحد العلماء- «لا يأكل لأنه جائع. بل يأكل ليرسي شهوته للطعام فيتراكم الكائنات منه في الجسم. ويحدث اضطرابًا في مكوناته من العناصر للتحفلة. وتتراكم سموم الأغذية في أنسجته فيحدث الخلل. وتظهر الأمراض والعلل»

إن الاضطراب والاضرار الناتجة من كثرة الأكل بلا موعد أو ضابطة. باتت حقيقة لا نزاع فيها. يقول أحد العلماء المؤيد أن الأكل وخصوصًا المتعاقب (إسبال الطعام على الطعام) يشكل عبثًا فليلاً بالتحليل الغذائي على الجسم. وإن قطع هذه العادة سفلًا من إفراز هرمونات الجهاز الهضمي والأشوسين بكميات كبيرة. وهو ما يحفظ صحة الجسم ويعطي للإنسان حياة أطول. ولقد أكدت الأبحاث أن إفراز الحجاب التي تاكل يومًا بعد يوم يمتد عمرها 63 أسبوعًا أطول من حياتها التي يسبح لها بالأكل كلما أرادت كما أنها كانت الأكثر نشاطًا في الأسابيع الأخيرة من عمرها. ومع بزوغ عصر النهضة العلمية في أوروبا أخذ العلماء يطالون الناس بعدم الإفراط في تناول الطعام والانعكاس في الفئات ويترجون الصوم للتخفيف من ذلك. حتى قال أحدهم بخاطب قومه: «يا إيطاليا البائسة المسكينة! لا تفرين أن الشهوة تقود إلى موت مواطنك أكثر من أي وباء منتشر أو حرب كاسحة. إن هذه المناب القسرية (صور للملابد وللأكلين يسرافه). والتي هي واسعة الانتشار اليوم لها من النتائج الضارة ما يوازي أعنف المعارك البرية». لذلك يجب علينا ألا نأكل إلا بقدر ما هو ضروري لتسيير أجسامنا بشكل مناسب. وإن أية زيادة فيما نتناوله من كميات الطعام

تعتلنا سرورًا أنيًّا. ولكن علميًا في النهاية أن تدفع نتائج ذلك مرضًا. بل موتًا في بعض الأحيان.

السبب هنا كله شهوة للإعجاب العلمي في حديث النبي -صلى الله عليه وسلم- «ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه. يحسب ابن آدم لثما ولثما ولثما. ولث لنفسه. وراه الترمذي قلت طعامه. ولث لشرايه. ولث لنفسه. وراه الترمذي وابن ماجه والحاكم. يشهون بالقولهم وإباحتهم لحديث النبي -صلى الله عليه وسلم- «هم لا يعرفونه. وعاندهم تخالف ذلك تمامًا»

يقول الطبيب الإنجليزي (تشرين) الذي كان يعيش في القرن الثامن عشر: «است أرى ما عليه الأمر في البلدان الأخرى. ولكن نحن البربر والتمسكات لا نعتبر الإفراط في تناول الطعام مؤذيًا ولا ضارًا. حتى أن الناس يحضرون أصفادهم الذين لا يملأون بطونهم عند كل وجبة طعام. إن أحدث علاج للسمنة اليوم تثبيت بالون في المعدة يحجم ثقلها لتحديد كمية الطعام والشرب وترك لث المعدة خاليًا بالإجبار. وقد كانت نتيجة علاج السمنة بهذه الطريقة رائعة»

وصفق الله الفائل عن رسول الله -عليه الصلاة والسلام- «وما يتطقن عن البوي في هو إلا وحى بوحي»

لذلك شرع الله الصيام: تزكية لنفس الإنسان وتهذيبًا لنسلوه. ووقاية وعلاجًا لما قد يصيبه من علل وأفات في نفسه وجسده من جراء كثرة الأكل ونومه. قال تعالى: «وإن تصوموا لعلكم تتقون» أي إن كنتم تعلمون. أي إن كنتم تعلمون فضيلة الصوم وفوائده. ولقد تجلت هذه الفوائد في زماننا هذا

أوجب الله عليهم الصيام ولم يخطبونه من أهل الرخص. ومن ثلثه

علاقة الصيام بجهاز المناعة فقد تحسن المؤشر الوظيفي للخلايا المناعية عشر أضعاف عند الصائمين. وهي الخلايا المناعية عن الجسم ضد التكاليف الدقيقة والإسقام الغربية التي تتهاجمه. كما إزدادت نسبة الخلايا السؤولة عن المناعة النوعية زيادة كبيرة وهي نوع خاص من الخلايا المناعية وتسمى الخلايا التائية. كما ارتفعت بعض أنواع من الأجسام الضامة وهي التي تقوم بتدمير الكائنات الغازية للجسم.

علاقة الصيام بالوقاية من مرض السمنة وعلاج أخطارها قد تتجج السمنة من خلال في التمثيل الغذائي أو من ضفوط بيئية ونفسية واجتماعية. ويمثل الصيام الإسلامي الحاجز الوقائي من كل هذه المناسبات: إذ يتحقق الاستقرار النفسي والعقلي بالصوم. نتيجة للجوع الإمساكي الذي يحيط بالصائم وكثرة العبادة والذكر وقراءة القرآن. والبعد عن التفتاع والتوتر وضيق التوزيع والرفعات. وتوجهه الطاقات النفسية والجسمية توجيهًا إيجابيًا نافعًا. كما يعالج الصيام الأمراض الناتجة عن السمنة كمرض تصلب الشرايين وضغط الدم وبعض أمراض القلب.

كان الأطباء وما زالوا يعتقدون أن الصيام يؤثر على مرضي السعال البولية. وخصوصًا الذين لديهم فباية لتكوين الحصيات الكلوية. أو الذين يعانون من فشل كلوي فينصحون مرضاهم بالقطر وتشاول كميات كبيرة من السوائل. وقد أثبتت الأبحاث العلمية خلاف ذلك: إذ يرتفع معدل الصوديوم في الدم أثناء الصيام. فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم كما إزدادت مادة البولينا في الدم فساعتت في عدم ترسب أملاح البول التي تكون حصيات المسالك البولية.

كما لم يؤثر الصيام على من يعانون من الفشل الكلوي مع الفسيل المتكرر. وهو من أخطر أمراض الجهاز البولي. ما ثبت أن الصيام لا يشكل خطرًا على معظم مرضي السكر إن لم يكن مريضًا للكثيرين منهم. ولا يشكل خطرًا على الرضعات والحوامل في الأشهر الستة الأولى من الحمل.

على الصيام فوائد من أظفار السموم المتراكمة في خلاياه وبين أنسجته من جراء تناول الأطعمة. وخصوصًا المحفوظة



وقفات رمضان

السلف والقيام في رمضان

قيام الليل هو دأب الصالحين وتجارة المؤمنين وعمل الفائزين ففي الليل يخلو المؤمنون بربهم ويتوجهون إلى خالقهم وبارئهم فيسكنون إليه أحوالهم ويسألونه من فضله فنفسهم قائمة بين يدي خالقها عاكفة على مناجاة بارئها تتنفس من تلك الفتحات وتقتبس من أنوار تلك القربات وترغب وتتضرع إلى عظيم العطايا والهيئات.

وقد أدرك سلفنا الصالح هذه المعاني العظام. فقصوا الأدهام في محراب الإيمان. يعضون نهارهم بالصيام. ويحجون ليلهم بالقيام. ذكر الحافظ الذهبي عن أبي محمد اللبان أنه: «أدرك رمضان سنة سبع وعشرين وأربعمائة ببغداد فصلى بالناس التراويح في جميع الشهر فكان إذا فرغها إيزال يصل في المسجد إلى الفجر. فإذا صلى درس أصحابه. وكان يقول: لم أضع جنبني للنوم في هذا الشهر ليلًا ولا نهارًا. وكان ورده لنفسه سبعة مرات».

وكان شداد بن أوس إذا أوى إلى فراشه كاته حجة على مقلبي ثم يقول: اللهم إن جهنم لا تدعني أمام فيقوم إلى الصلاة. وكان طائوس يفت من على فراشه ثم يتعطر ويستقبل القبلة حتى الصباح ويقول: طير ذكر جهنم نوم العابدين. عن السائب بن يزيد قال: أمر عمر بن الخطاب رضي الله عنه أبي بن كعب وتميمًا المناري رضي الله عنهما أن يقوموا للناس في رمضان فكان القاري يقرأ بالمئين حتى كنا نعتمد على العصى من طول القيام وما كنا ننصرف إلا في فروع الفجر.

وعن مالك بن عبد الله بن أبي بكر قال: سمعت أبي يقول: كنا ننصرف في رمضان من القيام فيستعجل الخدم بالطعام مخافة الفجر. أخرجه مالك في الموطأ.

وعن أبي عثمان النهدي قال: أمر عمر بثلاثة قراء يقرؤون في رمضان فأمر أسرعهم أن يقرأ ثلاثين آية وأمر أوسطهم أن يقرأ بخمسة وعشرين وأمر أدهامهم أن يقرأ بعشرين. أخرجه عبدالرزاق في المصنف

وعن داود بن الحصين عن عبدالرحمن بن هرم قال: كان القراء يقومون بسورة البقرة في ثمان ركعات فإذا قام بها القراء في اثنتي عشرة ركعة رأى الناس أنه قد خفف عنهم. أخرجه البيهقي

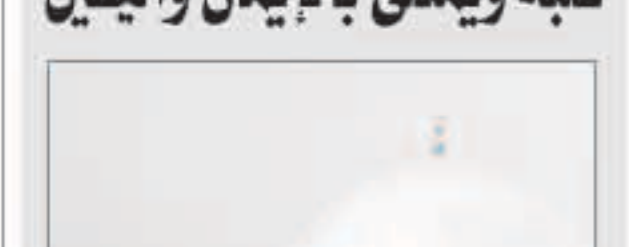
وقال نافع: كان ابن عمر رضي الله عنهما يقوم في بيته في شهر رمضان فإذا انصرف الناس من المسجد أخذ إرادته من ماء ثم يخرج إلى مسجد رسول الله صلى الله عليه وسلم ثم لا يخرج منه حتى يصل في الصبح. أخرجه البيهقي

وعن تابع بن عمر بن عبدالله قال: سمعت ابن أبي ملكية يقول: كنت أقوم بالناس في شهر رمضان فأقرا في الركعة الحمد في لفظ ونحوها وما يبلغني أن أحدا يستقل ذلك. أخرجه ابن أبي شيبة

وعن عبدالصمد قال حدثنا أبو الأشهب قال: كان أبو رجاء يخطب بنا في قيام رمضان كل عشرة أيام

وعن يزيد بن خصيفة عن السائب بن يزيد قال: كانوا يقومون على يد عمر بن الخطاب في شهر رمضان بعشرين في ركعة قال: وكانوا يقرؤون بالمئين وكانوا يتكئون على عصىهم في عهد عثمان بن عفان من شدة القيام. أخرجه البيهقي

الصائم تهذب نفسه ويرق قلبه ويمتلئ بالإيمان واليقين



ويبدأ على هذه الحقيقة انشئت الصحاح العلمية الطبية لعلاج كثير من الأمراض المزمنة بما يعرف بالصائم الطبي. والتي يحرم فيها المرض أو الصائم بهذا الصيام من كل أنواع الطعام والشرب ما عدا الماء الفرج.

أثرى أن مدة الصيام الإسلامي والتي تتراوح من 12-16 ساعة يقع ربع منها في فترة الإمتصاص. وهي حوالي خمس ساعات بعد الأكل. ويقع عطفها في فترة ما بعد الإمتصاص. والتي تتراوح من 12-14 ساعة. وهذه الفترة أمثلة تمامًا للمغاييس العلمية. حيث يتوفر في هذه الفترة نشاط جميع أنبأت الإمتصاص والتغذية الغذائية بتوازن. فتتأشأ أية تحلل الجليكوجين والأكسدة الدهون وتحللها. وتحلل البروتين وتكوين الجلوكون الجديد منه. ولا يحدث للجسم أي خلل في أي وظيفة من وظائفه فلا تتكسد الدهون بالقر الذي يولد أجساما كيتونية تضر بالجسم. ولا يحدث توازن نتروجيني سليم لتوازن أسقلاب البروتين. ويعتمد الخ وخلايا الدم الحمراء والجهاز العصبي على الجلوكون وحده للحصول منه على الطاقة.

بينما التوجوع أو الصيام الطبي لا يلقف عند تنشيط هذه الأنبأت. بل يشتر حتى يحدث خللًا في بعض وظائف الأعضاء: لذا ففي النبي -صلى الله عليه وسلم- عن فوصال في الصوم تيسيرًا وتخفيفًا على أئمه. بناء على ذلك فإن خلايا الجسم تعمل بصورة طبيعية أثناء الصيام وتحصل على جميع احتياجاتها من المخزون الضخم في الجسم فعليات التقلية لا تتوقف أبدًا. ولكن الذي يتوقف هو عمليات الهضم والامتصاص.

يعتبر الصيام الإسلامي تمثيلًا غذائيًا فريدًا: إذ يشتمل على مرحلتين البناء والهدم فبعد وجبتي الإفطار والسحور. يبدأ البناء لتكميل لمهمة في الخلايا وتجديد المواد المختزنة. والتي استهلكت في إنتاج الطاقة. وبعد فترة امتصاص وجبة السحور. يبدأ الهدم فيتحلل المخزون الغذائي من الجليكوجين والدهون. ليعد الجسم بالطاقة اللازمة أثناء الحركة والنشاط في نهار الصيام. لذلك كان تأكيد النبي -صلى الله عليه وسلم- وحله على تناول وجبة السحور. وذلك لإمداد الجسم بمواد البناء. وكان حثه عليه الصلاة والسلام على تأخير السحور وتعجيل الفطر: لأن هذا من شأنه لتقليص فترة الصيام حتى لا تتجاوز فترة ما بعد الإمتصاص ما أمكن. وبالتالي فإن الصيام الإسلامي لا يسبب شدة. ولا يشكل ضغطًا نفسيًا ضارًا على الجسم. بحال من الأحوال. بل بالعكس فإن الصيام يحسن بركة العمل للجهود البدني. بل وقادة الأباء العظمي.

أجرى بعض العلماء تجارب في هذا الأمر ثم أشار إلى النتائج فقال: إن كثافة الأباء العضلي الصائمين في هذه التجربة للفترة قد تحسن بنسبة 20 في المئة عند 30 في المئة من أقد التجربة و7 في المئة عند 40 في المئة منهم. وتحسنت سرعة نفاذ القلب بمقدار 6 في المئة. وتحسنت حصيلته ضغط الدم مضروبًا في سرعة النبض بمقدار 12 في المئة. وتحسنت بركة للشعور بضيق التنفس بمقدار 9 في المئة كما تحسنت بركة الشعور بإرهاق التنفس 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 والسكران. ويفضون معظم نهار الصوم في النوم والكسل.

فمن أخطر حمما -صلى الله عليه وسلم- بكل هذه الحقائق عن الصيام. من أخطرهن أن الصيام وقاية من اضرار نسبة وجسدية؛ ومن أطفه على أن كثرة الصيام تطيب الرغبة الجنسية. وتخفف حدتها وتورثها. خصوصًا عند الشباب. ومن أخطرهن أن الصيام مفاع وفعائد يجنبها الأصحاء. بل ومن يستمتع بالصيام من المرضى وأصحاب الأعمار من أخطرهن بأن الصيام سهل مسور. لا يضر بالجسم ولا يجهد النفس مع أنه -صلى الله عليه وسلم- نشأ في بيته لا تعرف هذا الصيام ولا تعارسه؟ إن الأخير عن كل ذلك هو الله سبحانه القائل لرسوله -صلى الله عليه وسلم-: «لكن لله شهيد بما أنزل إليك أنه يعلم». (النساء: 93).

وهكذا يرى العلماء في هذا الزمان أن الذي جاء به محمد -صلى الله عليه وسلم- هو الحق للمزل من الله. قال تعالى: «وبرى الذين أوتوا العلم الذي أنزل إليك من ربك هو الحق ويهدي إلى صراط العزيز الحميد» (سبأ: 6).