

نزل فيه القرآن وصفدت الشياطين وتفتح أبواب الغفران

رمضان.. شهر الذكر والتوبة

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 الخلق الرعيب الذي يحيا فيه كثيرون من البشر، إنني أشعر بأنني مسؤول بشكل أو بآخر عما يحدث لهذا ولا فأنا أصوم تكفيرا عن هذا.

«إنني عندما أصوم يختلي شوقي تماما إلى الطعام، ويشعر جسني براحة كبيرة، وأشعر بانصراف ذاتي عن التزوات والعواطف السلبية كالجسد والخيرة وحب التسلسط، كما تنصرف نفسي عن أمور علفت بها مثل الخوف والارتباك والشعور بالملل، كل هذا لا أجد له الرامع الصيام، إنني أشعر بتجاوب رائع مع سائر الناس أثناء الصيام، ولعل كل ما قلته هو السبب الذي جعل المسلمين وكما رأيتهم في تركيا وسورية والغلس يتحتفلون بصيامهم لمدة شهر في السنة احتفالا جديا روحانيا لم أجد له مثيلا في أي مكان آخر في العالم».

وقاية من الأورام

يزيل الخلايا التالفة كمشرط الجراح الذي يزيل الخلايا يقوم الصيام مقام مشرط الجراح الذي يزيل الخلايا التالفة والضعيفة من الجسم، فالجوع الذي يفرسه 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 الكلدية والزوائد الحميدة والأكياس الدهنية وكذلك الأورام في بداية تكونها.

الصوم جنة

كما قال النبي صلى الله عليه وسلم ... اي وقاية من الزل والوقوع في الخطايا والمحرمات، وحماية من الأمراض والشرو والموبقات، وسترا من النار والعقوبات.

وهكذا فقد اتعم الله علينا بالصوم لما له من فوائد عظيمة وحكم كثيرة، وآثار ونتائج جليلة لنا سواء كانت دينية روحية، أو صحية جسمانية ونفسية أو اجتماعية، أو غير ذلك من الفوائد التي لا نستطيع حصرها، وصولا إلى الفائدة العقلية والهدف الاسمي للصوم ألا وهو تقوى الله عز وجل، قال تعالى «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» الذي لا يفهم هذا المعنى إلا من يسعى لتحليله لا حظ له من صيامه إلا الجوع: «من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة أن يدع طعامه وشرابه وفي رواية «الحطش» متفق عليه.

وقال صلى الله عليه وسلم: «الصِيَامُ جَنَّةٌ فَإِذَا كَانَ يَوْمَ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَزِيدُ وَلَا يَنْقُصُ وَإِنْ أَمْرٌ قَاتِلَةٌ أَوْ شَيْءٌ يَكْفُلُ إِنِّي صَائِمٌ مَرَّتَيْنِ وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَخُلُوفٌ قَدِ الصَّامُ أَطْبَقَتْ عَذْرُ اللَّهِ تَعَالَى مِنْ رِيحِ الْمَسْكِ يَبْزُكُ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ وَشَوْهَتَهُ مِنْ أَجْلِ الصَّيَامِ لِي وَأَنَا أَجْزَى بِهِ وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا» رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ.

والصوم من أهم العبادات التي تعين على التقوى والتقرب إلى الله والبعد عن الرياء، فالصائم تتهدب نفسه وتنتاب وتركو وتصفو، ويرق قلبه ويمتلي بالإيمان واليقين، وتهدأ جوارحه، وتلوي عزائمه فيصبح جراح غرائزه، ويسيطر على شهواته، وبالقالي يكون أقرب للتقوى وأقرب للصفوة قال سبحانه: «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا» وقد حدث النبي صلى الله عليه وسلم الشارب الذي لا يستطيع الزواج على الصوم كوسيلة وقائية تحفظه - بإذن الله - من الوقوع في الفاحشة ومبايضها من شرب وإفراط والام فقال صلى الله عليه وسلم: «يا بعض الشباب من استطاع منك البائة فليتزود فإنه الغني للبرص وأحسن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء» متفق عليه.



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 يلعني 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 أربعة 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» فأقر الله تصديق ذلك في كتابه «من جاء بالحسنة فله عشر أمثالها» اليوم بعشرة أيام».

الصوم يكبح جماح النفس البشرية ويتعالى بالبدن عن التزوات والشهوات

يقول «توم 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 جدا لنفوذ الذهن، فهو يساعد على الرؤية بوضوح أكبر، وكذلك على استنباط الأفكار الجديدة وتركيز المشاعر، فلم تكن تمضي عدة أيام من صيامي في منجنع «بولنغ» الصحي حتى شعرت أنني أمر بتجربة سمو روحي هائلة، لقد صمت إلى الآن مرات عديدة، لفترات تتراوح بين يوم واحد وستة أيام، وكان

ما يدل علي ذلك تلك الطوارئ التي تشدها كافة مؤسسات مجتمعاتنا بدءا من الأفراد والأسر وانتهاء بالمجتمع كله والمتأمل في حال الأمة الإسلامية والأمة العربية على وجه الخصوص يجد أن الأمة ممتلئة في أفرادها نشحن طافاتها وكأنها مقلية على موسم جفاف وقحط ومجاعة لا تبقي ولا تتر، فالمسلمون يستقبلون ضيفهم بإفراغ والسكر في الدم بشكل متوازن كما أنه علاج قد يعد الأمر فيدلنا من أن يكون شهر رمضان.. شهر الصيام والإفلال من الطعام.. صار شهر الطعام والإفكار منه إلى حد غريب، ويخرج المسلم من رمضان.. ممتلئ.. ممتلئ الصالحة والحسنات وأتواع الغرب والطاعات فهل نستطيع أن نجعل رمضان هذا العام مختلفا عن سابقه؟ يمكنك ذلك أن تخلتص عن سلع الدنيا ورغبت في سلة الله ألا وهي الجنة.. الجنة.. الجنة.

الطب الحديث اثبت أن الصيام يمكن الجسد 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 «وَأَن تَصُومُوا خَيْر لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ» (البقرة: 184) فهل اكتشف العلم الحديث السر في قوله تعالى «وَأَن تَصُومُوا خَيْر لَّكُمْ» إن الطب الحديث لم يعد يعتبر الصيام مجرد عملية إرادية يجوز للإنسان ممارستها أو الإمتناع عنها، فإنه وبعد الدراسات العلمية والأبحاث الدقيقة على جسم الإنسان ووظائفه الفسيولوجية ثبت أن الصيام ظاهرة طبيعية يجب للجسم أن يمارسها حتى يتمكن من أداء وظائفه الحيوية بكفاءة، وأنه ضروري جدا لصحة الإنسان تماما كالأكال والتنفس والحركة والنوم، فكما يعاني الإنسان بل يمرض إذا حرم من النوم أو الطعام لفترات طويلة،

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

ويؤمن راحة فسيولوجية للفئة الهضمية والجهاز العصبي المركزي ويعيد عملية الاستقلاب في الجسم إلى طبيعتها، ويساعد الكلية على الإبقاء على البوتاسيوم والسكر في الدم بشكل متوازن 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 النفرة النبوية للطعام في قوله صلوات ربي وسلامه عليه: «ما ملا آدمي وعاء شرا من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان فاعلا فذلك لطعامه وذلك لشرابه وذلك لنفسه «فإن أشتر ما بُعِلَ البطن ومعلوم بالحس والتجربة والخبر الطبي أن أكثر ما يضر القلب والبطن امتلاء البطن والمعدة.

فالبطن إذا امتلا بالطعام ضاق عن الشراب.. وإذا شرب الإنسان ضاق عن النفس ووجد جهدا ومعاناة كبيرة في تنفسه وكأنه يحمل أثقالا على صدره!

لحظة من فضلك

كثير من الناس فهو اشهر رمضان فهما خاطئا واوضح

يقول تعالى: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (البقرة: 183) ويقول تعالى: «شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فمن شهد منكم الشهر فليصمه ومن كان مريضا أو على سفر فعدة من أيام أخر يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر ولتكملوا العدة ولتكبروا الله على ما هداكم ولعلكم تشكرون» (البقرة: 185).

وروي البخاري ومسلم عن النبي صلى الله عليه وسلم -قال «من صام رمضان إيمانا واحتسابا 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 تمرا فأفأ له ظهور».

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

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

كان من هدية صلى الله عليه وسلمالإفطار على التمر ومن وراء هذا الهدى النبوي حكمة رائعة، وهدي طبي وصحي عظيم.

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

والطاقة تأتي من تناول غذاء في صورة مادة ديمية أو سكرية 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 أنه: يربح الجهاز الهضمي ويمتص أغذية الجسم فرصة للتخلص مما يتجمع حولها من الفضائيات والمواد الحامضية والتوكسينات التي تتولد في الجسم باستمرار ويعطي راحة تامة للأعضاء الحيوية الهامة ويوقف امتصاص الأغذية التي تتحلل داخل الأمعاء ويخلص القناة الهضمية من الجراثيم والتخمرات.

ويخفف الوزن بسهولة ويعطي فرصة للأشجة والأعضاء المصابة بشيء من التليح أو الاحتقان أو الانتهاب مجالا للشفاء فالجسم يتغذى خلال فترة الصوم بأشجته الداخلية فإن كان ثمة شيئا من الاحتقان أو الانتهاب أو التليح قد بدأ بتسبب الأنسجة، فإن أول ما يتهدم منها الخلايا المصابة فتتأكسد ويتخلص الجسم منها.

كما أنه يذيب ما قد بدا يتكون من الحصيات والرواسب الكلدية والزوائد الحميدة وأنواع البروز والنمو الخبيث ويحسن الوظائف العامة في الجسم، ويعيد الشباب للخلايا والأنسجة ويظهر الأنسجة من الفضلات السامة التي تراكمت في الجسم وتحرك سكر الكبد والدهون الاحتياطية للتركة تحت الجلد ويرويتنا العضلات والغدد.

من يرغب في ثمرة الصيام فعليه بتطبيق السنة النبوية المطهرة

يعكس السكون والراحة والنوم والكسل أثناء الصيام وتكون هذه الفوائد أعم وأشمل - كما ذكرت - إذا راعينا اتباع التعليمات الشرعية السابقة، كما ثبت علميا أن الصوم له تأثير إيجابي على كل أجهزة الجسم، بالإضافة إلى تأثيره المريح والمخفف للحالة النفسية والعصبية، والمضاد للاكتئاب والحزن، فالصوم يدخل البهجة والسرور على الصائم قال صلى الله عليه وسلم: يقول الله عز وجل: «لِلصَّامِ فَرْحَتَانِ فَرِحَةٌ حِينَ يَفْطُرُ وَفَرِحَةٌ حِينَ يَقْبَلُ رِزْقَهُ» متفق عليه، هذا بالإضافة لطمأنينة القلب لقوله تعالى «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» وذلك لما يصاحب الصوم من الانتظام في ذكر الله بصورة أكبر للصائم، والحرص على أداء الصلوات في أوقاتها بخشوع أكثر، وعلى أداء التوابع بانتظام أفضل، وكذلك الحرص على الكثير من العبادات والطاعات التي تقربنا إلى الله، مما يجعلنا أهل لأن يزل الله سبحانه ومغفرته ورحمته علينا، فنصفو نفوسنا ونطمئن قلوبنا ونصلح أحوالنا، ويعكس هذا الصفاء النفسي، والاطمئنان القلبي والتحسن الملاحظ على الكثير من الأمراض التي يكون للحالة النفسية والعصبية دور في حدوثها أو تنشيطها أو إظهارها، بل يعكس الصيام ككل أيضا بتحسن واضح على كثير من الأمراض الأخرى.

أخرجه الترمذي بسند حسن، عدم الإسراف أو التبذير في الطعام والشراب: والإا ضاعت على الصائم الكثير من الفوائد الصحية الجسمانية والعقلية والروحية والمالية والصيام بلا شك له فوائد وقائية 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 يجدد خلايا الجسم، وصيام ثلاثة أيام في الشهر يظهر 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 علميا أيضا أن النشاط والعمل والحركة العضلية أثناء الصيام للأشخاص الأصحاء يجعل على تحريك وتحليل وحرق الدهن في الأنسجة الشحمية بعد استهلاك الجهاز العضلي لليلوكوز القادم من الكبد وذلك للحصول على الطاقة مما يزيد من كفاءة ونشاط عمل الكبد، والعضلات ويخلص الجسم من السموم والسوم وهذا مايسمى بعملية الهدم،

ولكي يؤتي الصيام ثماره المرجوة وفوائده المنتظرة التي تعلمها والتي لا تعلمها، فعلينا مراعاة اتباع سنة نبينا المصطفى صلى الله عليه وسلم ففيها الخير كله والبعد عن الشر كله - ولاشك ولأريب في ذلك سواء علمنا تفاصيل ذلك أم لم نعلمه - وفيها هناؤنا وسعادتنا وسلامة أبداننا وانشراح صدورنا ومنتهى صلاحنا، وغاية سلامتنا ونشاط عافيتنا، وراحة نفوسنا وذهاب همنا وغمنا، بالإضافة إلى حسن مايقا 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 المعلوم وغير المعلوم)، وتأخيرها إلى قرب الفجر أفضل فعن زيد بن ثابت رضي الله عنه قال: تسحرتا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ثم قام إلى الصلاة قلت أنس: كم كان بين الأذان والسحور؟ قال: قدر خمسين آية» متفق عليه، تحجيل الفطر: لقوله صلى الله عليه وسلم: «لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر» متفق عليه، ولستحب أن يكون الإفطار قبل الصلاة على الرطب والإا فالتمر والإا فالحلأ، 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»

