



الله سبحانه وتعالى جعل الشهر «فلترًا» للجسم من السموم والأدران

الصوم .. وتوافق الإعجاز



يتعرض الجسم البشري لكثير من المواد الضارة والسموم التي قد تتراكم في أنسجته، وأغلب هذه المواد تأتي للجسم عبر الغذاء الذي يتناوله بكثرة، خصوصاً في هذا العصر الذي عمت فيه الرفاهية مجتمعات كثيرة، وحدث وفر هائل في الأطعمة بأنواعها المختلفة، وتقدمت وسائل التقنية في تحسينها وتهنيئتها وإغراء الناس بها، فانكب الناس يلتهمونها بهم، وهو ما كان له أكبر الأثر في إحداث الخلل لكثير من العمليات الحيوية داخل خلايا الجسم، وظهر نتيجة لذلك ما يُسمّى بأمراض الحضارة، كالسمنة، وتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدموي، وجلطات القلب والمخ والرتة، ومرض السرطان، وأمراض الحساسية والمناعة، وتكثر المراجع الطبية أن جميع الأطعمة تقريباً في هذا الزمان تحتوي على كميات قليلة من المواد السامة، وهذه المواد تضاف للطعام أثناء إعداده أو حفظه، كالنكهات، والألوان، ومضادات الأكسدة، والمواد الحافظة، أو الإضافات الكيميائية للنبات أو الحيوان كمشتطات النمو، والمضادات الحيوية، والمضخيات أو مشتقاتها. وتحتوي بعض النباتات في تركيبها على بعض المواد الضارة، كما أن عدداً كبيراً من الأطعمة يحتوي على نسبة من الكائنات الدقيقة التي تفرز سموها فيه وتعرضه للتكوث.

هذا بالإضافة إلى السموم التي تستنشقها مع الهواء مع عوادم السيارات وغازات المصانع وسموم الأدوية التي يتناولها الناس بغير ضابط إلى غير ذلك من سموم الكائنات الدقيقة التي تكمن في أجسامنا بأعداد تفوق الوصف والحصر. وأخيراً مخلفات الاحتراق الداخلي، والتي تسبح في الدم، تكافئ أكسيد الكربون، واليوربيك، والكرياتينين، والأمونيا، والكبريتات، وحضض اليوريك... إلخ. ومخلفات الغذاء المهضوم والغازات السامة التي تنتج من تحرقه وتغلفه، مثل: النول، والسكراتول، والفيول.

كل هذه السموم جعل الله (سبحانه وتعالى) للجسم منها فرجاً وعرجاً، فيقوم الكبد -وهو الجهاز الرئيسي في تنظيف الجسم من السموم- بإبطال لمفعول كثير من هذه المواد السامة، بل قد يحولها إلى مواد نافعة، مثل: اليوربيك، والكرياتينين، وأملاح الأمونيا. غير أن للكبد جهداً وطاقة محدودين، وقد يعثر خلاياه بعض الخلل لأسباب مرضية أو لأسباب طبيعية كتقدم السن، فيترسب جزء من هذه المواد السامة في أنسجة الجسم، خصوصاً في المخازن الدهنية.

فالكبد يقوم بتحويل مجموعة واسعة من الجزيئات السمية -والتي غالباً ما تقبل الذوبان في الشحوم- إلى جزيئات غير سامة تذوب في الماء، يمكن أن يفرزها الكبد عن طريق الجهاز الهضمي أو تخرج عن طريق الكلى.

ويقول تعالى في كتابه الكريم: «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلك 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 ارادية يجوز للإنسان ممارستها أو الامتناع عنها، فإنه وبعد الدراسات العلمية والأبحاث الدقيقة على جسم الإنسان ووقائفه الفسيولوجية ثبت أن الصيام ظاهرة طبيعية يجب للجسم أن يمارسها حتى يتمكن من أداء وظيفته الحيوية بكفاءة، وأنه ضروري جدا لصحة الإنسان تماما كالتنفس والحركة والنوم، فلما يعاني الإنسان بل يمرض إذا حرم من النوم أو الطعام لفترات طويلة، فإنه كذلك لابد أن يصاب بسوء في جسمه لو امتنع عن الصيام.

وفي حديث رواه النسائي عن أبي أمامة قال: قلت يا رسول مرني بعمل يتفعلني 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 يشتمل على الأقل على أربع عشر ساعة من الجوع والعطش ثم يضع ساعات إفطار - هو النظام المثالي لتنشيط عمليات 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» فأثّر الله تصديق ذلك في كتابه «من جاء بالحسنة فله عشر أمثالها»، اليوم بعشرة أيام..

الصوم.. إنه وبلا مبالغة يمكننا القول أن الصيام أفضل طبيب تخسيس وأخصم على الإطلاق، لأنه يؤدي حتما إلى انقاص الوزن، بشرط أن يصاحبه اعتدال في كمية الطعام في وقت الإفطار، ولا يتحكم الإنسان معدته بالطعام والشراب بعد الصيام، لقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يبدأ الإفطار بعدد من التمرات لا غير، أو بقليل من الماء ثم يقوم إلى الصلاة، وهذا البدي هو خير دلي لمن صام عن الطعام والشراب ساعات طوال، فالسكر الموجود في التمر يشعر الإنسان بالشبع لأنه يمتص بسرعة إلى الدم، وفي نفس الوقت يعطي الطاقة اللازمة لمزاولة نشاطه المعتاد.

أما لو بددت طعامك بعد جوع ياكل اللحوم والخضراوات والخبز فإن هذه المواد تأخذ وقتا طويلا في يتم هضمها ويحول جزء منها إلى سكر يشعر الإنسان معه بالشبع، وفي هذا الوقت يستمر الإنسان في ملء معدته فوق طاقتها توهما منه أنه ما زال جائعا، ويقلد الصيام هنا خاصيته المدهشة في جلب الصحة والعافية والرشاقة، بل يصبح وبالا على الإنسان حيث يزيدا معه بدانة وسمنة، وهذا ما لا يريده الله تعالى لعباده بالطلع من تشريحه وأمره لعباده بالصوم «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» (البقرة 185).

ويعد شهر رمضان المبارك فرصة عظيمة لكثير من الناس لتعديل عاداتهم الغذائية، وللتخلص من الأوزان الزائدة بالصوم، حيث يبقى المرء صائما لفترة تزيد غالبا على عشر ساعات يومياً ولمدة شهر كامل.

ثلاثون درساً للصائمين

عانض بن عبد الله القرني

يقول سبحانه وتعالى عن قلوب المعرضين اللامين «في قلوبهم مرض فزادهم الله مرصاً»، «البقرة: 10»، وقال تعالى «وقالوا قلوبنا غفل بل نعظمهم الله بحكمهم قليلاً ما يؤمنون»، «البقرة: 88»، وقال سبحانه «أفلا يندبذرون القرآن أم على قلوب أقفلها»، «محمد: 24».

وقال عنهم «وقالوا قلوبنا في أكنة مما ندعوها إليه وفي آذاننا وقراً»، «فصلت: من الآية5».

فالقلوب تمرض ويطلع عليها، وتقل وتثوب.

إن قلوب أعداء الله عز وجل معهم في صدورهم، ولكن لهم قلوب لا يفقهون بها، لذلك كان يقول عليه الصلاة والسلام كما صح عنه «يا مقلب القلوب ثبت قلبي على دينك».

قلب المؤمن يصوم في رمضان وغيره وصيام القلب يكون تقريبه من القادة الفاسدة من شركات مهلكة، من اعتقاد باطل، ومن وساوس سيئة، ومن نوايا خبيثة، ومن خطرات موحشة.

قلب المؤمن غامر بحد الله، يعرف ربه بأسانه وصفاته، كما وصف الله سبحانه وتعالى لنفسه، فهذا القلب يطالع بعين البصيرة سطور الأسماء والصفات، وصفحات صنع الله في الكائنات، وبنات إبداع الله في المخلوقات.

وكتاب القضاء أقر آفيه صوراً ما قرأتها في كتابي قلب المؤمن فيه نور وهاج لا ينفي معه ظلمة، نور الرسالة الخالدة، والتعاليم السماوية، والتشريع الرباني، يضاف هذا إلى نور الفطرة التي فطر الله عليها العبد، فيجمع نوران عظيمان «نور على نور يهدي الله لنوره من يشاء ويضرب الله الأمثال للناس والله بقل شيء عليم» «النور: من الآية35».

قلب المؤمن يزهو كالصباح، ويضي كالشمس، ويلعب كالقمر، يزداد قلب المؤمن من سماع الآيات إيماناً، ومن الفكر يقيناً، ومن الاعتبار هداية.

قلب المؤمن يصوم عن الكبر لأنه يظفر القلب، فلا يستقر الكبر قلب المؤمن لأنه الحرام، والكبر خيمته ورواقه، ومزله في القلب، فإذا سكن الكبر في القلب أصبح صاحب هذا القلب مريضاً سقيماً، وسقيماً الحق، ومعنوها لعلياً.

يقول سبحانه كما في صحيح الحديث القدسي «الكبرياء رذائي، والعنفه إزاري، من ناز علي فيها عذبي»، وعنه عليه الصلاة والسلام أنه قال «من تكبر على الله وضعه، ومن تواضع لله رفعه».

وقلب المؤمن يصوم عن العجب، والعجب تصور الإنسان كمال نفسه، وأنه أفضل من غيره، وأن عنده من الحسن ما ليس عنده الآخرين، وهذا هو الهلاك بعينه، صح عنه عليه الصلاة والسلام أنه قال: «ثلاث مهلكات: إعجاب المرء بنفسه، وشح مطاع وهوى متبع» وبواه هذا العجب الخلف إلى عيب النفس، وكثرة التقصير، والآف السمات والخطايا التي فعلها العبد، واقرؤها ثم نسيتها، وعلمها عند ربي في كتاب لا يضل ربي ولا ينسى.

وقلب المؤمن يصوم عن الحسد، لأن الحسد يحيط الأعمال الصالحة، ويطفئ نور القلب، ويعطل سيره إلى الله تعالى.

يقول سبحانه «أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضله»، «النساء: من الآية54».

ويقول صلى الله عليه وسلم «لا تحاسدوا ولا تباغضوا ولا تباربوا ولا تتاجشوا ولا يمع بعضكم على بيع بعض».. حديث صحيح. أخبر عليه الصلاة والسلام ثلاث مرات عن رجل من أصحابه أنه من أهل الجنة فلما سئل ذاك الرجل يم دخل الجنة؟ قال: «أنا وما في قلبي حسداً أو حقاً أو غش على مسلم، فقبل من قلب يصوم صيام العارفين- صيام العارفين له حدين إلى الرحمن رب العالمين تصوم قلوبهم في كل وقت وبالأسحر ما يستغفرون اللهم اهد قلوبنا إلى صراطك المستقيم، وتبنا على الإيمان يا رب العالمين».

كيف يصوم اللسان؟

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله وآله وصحبه وبعد، لسان صيام خاص يعرفه الذين هم عن اللغو معرضون، وصيام اللسان دائم في رمضان، وفي غير رمضان، ولكن اللسان في رمضان يتهذب ويتأدب، صح عنه عليه الصلاة والسلام أنه قال لعاد رضى الله عنه «كف عليك هذا» وأشار إلى لسانه فقال معاذ: «إننا نخاف أن يمس بك فتنة» يا رسول الله؟ فقال عليه الصلاة والسلام: «تكلمك أمك يا معاذ، وهل يكب الناس في النار على وجوههم إلا حصائد ألسنتهم».. ضرر اللسان غليم وخطره جسيم، وكان أبو بكر الصديق رضى الله عنه يأخذ بلسانه ويكفي، ويقول: هذا أوردني المؤارب.

اللسان سبع ضار، وتعاين بهش، وتار لتلهب، لسانك لا تذكر به عورة امرئ فكذلك عورات والناس السن ابن عباس رضى الله عنهما يقول للسانة: يا لسان قل خيراً لنعلم أو استكت عن شر تسلم، رحم الله مسلماً حبس لسانه عن الخذا، وقبده عن الغيبة، ومنعه من اللغو، وحبسه عن الحرام.

رحم الله من حاسب حاله، ورعى حاله، وأدب منطقه ووزن كلامه، بل لسانك اسمه «ما يلقف من قول لا أدنيه رقيب غنيمة» «ق: 18» فكل لقلعة ملحونة، وكل كلمة محسوبة «وما ريك بطلاً للعبيد».

«فصلت: من الآية46».

صح عنه عليه الصلاة والسلام أنه قال «من يضمن في ما بين لحيه وما بين لحيته أحسن له الجنة».

أحذر لسانك أيها الإنسان لا يلدغك إنه تعبان والله إن الموت زلة لقلعة فيها الهلاك وكلها خسران لما تائب السلف الصالح يابئ الكتاب والسنة، وزئوا القاطنهم وأحترموا كلامهم فكان ثقتهم ذكراً، وتلزمهم عيراً، وصمدتهم فكراً، ولما خاف الأبرار من لقاء الواحد القهار، أعلوا الألسنة في ذكروه وشكره، وكفوا عن الحكا والبذاء والهراء.

قال ابن مسعود رضى الله عنه: «الله ما في الأرض أحق بطول حبس من لسان».. يريد الصالحون الكلام فيفكرون نيتاته وعقوباته وتناذره فيصمتون.

كيف يصوم من أطلق لسانه العنان؟ كيف يصوم من لعب به لسانه وخدعه كلامه وغرم منطقه؟ كيف يصوم من كذب وأغتاب، وأكثر الشتم والسباب ونسي يوم الحساب؟ كيف يصوم من شهد الزور ولم يفتن في الشرور؟

صح عنه عليه الصلاة والسلام أنه قال «المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده»، وهل الإسلام إلا عمل وتطبيق، ومنهج وأتباع، وسلوك وامتناع.

يقول جل اسمه «وقل لعبادي يقولوا التي هي أحسن إن الشيطان ينزغ» «الإسراء: من الآية36» والتي هي أحسن هي القلق المؤدب الجميل البديع الذي لا يجرح هيئة ولا شخصاً، ولا عراض مسلم ولا ينال من كرامة المؤمن.

يقول عن وجلي «ولا يغتب بعضكم بعضاً أحدكم أن يأكّل لحماً أخيه ميتاً فكرهنوه»، «الحجرات: من الآية12».

كم من صائم أفسد صومه فسد لسانه وساء منطقه واختل فلفظه؟ ليس المقصود من الصيام الجوع والظما، بل التهذيب والتأديب.

في اللسان أكثر من عشرة أمراض إذا لم يتحكم فيه.

من عيوبه الكذب، والغيبة، والمنعمة، والبذاءة، والسب، والقنص، والزور، واللعن، والسخر، والاستهزاء، وغيرها.

رب كلمة هوى بها صاحبها في النار على وجهه أطلقها بلا غنان وسرحها بلا زمام، وأرسلها بلا خطام.

اللسان طريق للخير، وسبيل للنشر، فبا لقرة عين من ذكر الله به واستغفر وحمد وسبح وشكر وتاب، وبأ لحيه من هتك به الأعراض واجرت به الحرمات وتقم به القبح.

يا أيها الصائمون رطبوا ألسنتكم بالذكر، وهذبوها بالنقوى، وطهروها من العاصي.

الهم إننا نساك ألسنة صادقة وقوى باسليم، وأخلاقا مستقيمة.

ينبع

■ الصوم لمدة شهر كامل يؤدي إلى النظام المثالي

لتنشيط عمليتي الهدم والبناء

■ يساعد الجسد على التخلص من الخلايا القديمة

وأعراض العصر

لم يتضح منها بعد مدى الضرر الصحي للمضافات الغذائية الصناعية. ولهذا فإن البديل الصحي هو العصائر الطبيعية والعصائر الجاهزة التي تبقي فيها الأنلياف وتخلو من السكر المضاف.

القهوة في رمضان

القهوة في البلاد العربية تختلف في طريقة تحضيرها ومستوى تركيزها وأوقات شربها من بلد لآخر. ففي الخليج مثلا لابد من شرب القهوة عند الإفطار بكميات قليلة أو متوسطة، ثم في الجلسات العائلية المسائية. والقهوة في هذه البلاد غالبا ما تكون ذات تركيز منخفض. وأما في البلاد الأخرى كمصر وبلاد الشام والعراق فتشرب القهوة بكميات وتركيز أعلى، ولا يكون ذلك عند الإفطار بل في اللقاءات والاجتماعات العائلية.

من الناحية الصحية، للقهوة مضارها على الجهاز العصبي والجهاز الهضمي وعلى القلب كذلك، فالإفطار منها يؤدي إلى تنبيه الجهاز العصبي وضغوط النوم، وهي تؤثر على المعدة خاصة لدى المصابين بآلتهاب المعدة المزمن أو بتقرحات المعدة والاثني عشر.

ويمنع العصاين بأمراض ارتفاع ضغط الدم من الإفكار من القهوة إذ هي ترفع ضغط الدم.

ولهذا كله ينصح بالإقلال من شرب القهوة قدر المستطاع وشرب العصائر الطازجة بدلا منها على الإفطار.

شرب الماء في رمضان

يحتاج الجسم بشكل طبيعي إلى كميات من الماء كل يوم للحفاظ على التوازن المائي للعصا. وفي رمضان حين يبقى المرء صائما لفترة عشر أو اثنتي عشرة ساعة فإنه يحتاج إلى تعويض فقد السوائل بالإفطار من شرب الماء بعد الإفطار بما قد يصل إلى لترين كل ليلة. وهذه الكمية ضرورية للحفاظ على صحة الجسم، خاصة لدى من يتوقع إصابتهم بآلتهاب المسالك أو بحصوات الكلى وما شابه.

وكثير من الناس خاصة في مثل أيامنا هذه حين يحل رمضان في فصل الشتاء يغفلون عن تناول كميات كافية من الماء، وربما يشكون جراء ذلك

ومع التخطيط السليم واستشارة اخصائي التغذية في وضع برنامج غذائي للشهر، فإن الفرصة كبيرة جدا للارتفاع بالصوم في بناء جسم صحي ذي وزن مثالي، وإن كان الأمر لدى البعض قد يستغرق فترة أكثر من شهر للزيادة المفردة في الوزن التي تحتاج إلى فترة أطول للتخلص منها.

ومع ذلك نجد أن فئة كبيرة من الناس على العكس تزيد أوزانهم بعد شهر رمضان زيادة ملحوظة، ومرة ذلك أنه على رغم من أن عدد الوجبات اقل مما هو عليه الحال في غير رمضان، إلا أن نوعية الأكل وكمياته هي المسؤولة عن هذه الزيادة.

فالإقبال على الحلويات والمعلبات لهما والمعجنات والأكالات الدسمة في شهر رمضان وفلة تناول الخضراوات والفواكه، له دور سلبي كبير في زيادة الوزن مع ما يرافق ذلك من فلة الحركة، وتدني النشاط البدني الذي يصاحب رمضان في العادة.

ومن المعروف أن هذه النوعية من الأطعمة تزيد فيها السرعات الحرارية على الأنواع الأخرى مثل البروتينات.

المشروبات بانواعها والونها المتعددة هي لدى البعض لازم من لوازم رمضان، وأول ما يتم شراؤه من المراض الشهر.

ويستهلك من هذه المشروبات كميات كبيرة سواء على مائدة الإفطار أو في الجلسات العائلية المسائية.

ومع الاتجاه الملحوظ للعصائر الطبيعية وشبه الطبيعية في هذا الوقت وهو ما يعد ظاهرة صحية ونمطا غذائيا لا غبار عليه، إلا أنه مازالت هناك نوعيات من الأشربة التي تطلب العناصر الصناعية في مكوناتها أو نكهاتها المميزة.

والملاحظات الصحية على هذه النوعية من المشروبات:

– إن لها دورا في تسوس الأسنان خاصة لدى الأطفال.

– أنها قد تمنع من تناول العصير الغذائية المفيدة الأخرى، حين يكثر الصائم من شربها، خاصة في الصيف ويستعص بها عن الماء.

– أنها بما تحتويه من نسبة غير قليلة من السكريات تؤدي إلى زيادة الوزن.

– إن عناصرها ومكوناتها لا تخلو من مضار، وإن كانت البحوث العلمية

عليه وسلم: «بش ماأحدهم يقول نسيت آية كيت وكيت، بل هو نسي». مسألة: ما حكم من حفظ القرآن أو شيئا منه ثم نسيه ؟ الجواب: قالت اللجنة الدائمة: ... فلا يليق بالحافظ له أن يغفل عن تلاوته ولا أن يفرط في تعاهده، بل ينبغي أن يتخذ لنفسه منه وردا يوميا يساعد على ضبطه ويحول دون نسيانه رجاء الأجر والاستفادة من أحكامه عقيدة وعملا، ولكن من حفظ شيئا من القرآن ثم نسيه عن شغل أو غفلة ليس بآثم وما ورد من الوعيد في نسيان ما قد حفظ لم يصح عن النبي صلى الله عليه وسلم، وبالله التوفيق.

– ومن أدب تلاوة القرآن: جواز تلاوته قائما أو ماشيا أو مضطجعا أو راكبا، والأصل في ذلك قوله تعالى: «الذين

المجلس الحادي عشر: آداب تلاوة القرآن 2»

الحمد لله رب العالمين، الرحمن الرحيم، مالك يوم الدين، والصلاة والسلام على إمام المتقين، وقائد الفرح المحجلين، صلى الله عليه وعلى آله وسلم إلى يوم الدين.

– ومن آداب تلاوة القرآن: أن لا تقل نسيث؛ ولكن قل: أعشيت، أو أسقطت، أو نسيت، ودليل ذلك أم المؤمنين عائشة، رضي الله عنها- قالت: «سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم رجلا يقرأ في سورة بالليل فقال: يرحمه الله، لقد أنكرني آية كذا وكذا كنت أنسيتها من سورة كذا وكذا» وفي رواية عند مسلم: ... لقد أنكرني آية كنت أسقطتها من سورة كذا وكذا». وفي حديث ابن مسعود قال رسول الله صلى الله