

نزل فيه القرآن وصفدت فيه الشياطين وفتحت أبواب الغفران

رمضان.. شهر الذكر والتوبة



يقول تعالى: «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» (البقرة: 183) ويقول تعالى: «شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فمن شهد منكم الشهر فليصمه ومن كان مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر ولتصلوا العدة ولتذكروا الله على ما هديكم ولعلكم تشكرون» (البقرة: 185).

وروى البخاري ومسلم عن النبي صلى الله عليه وسلم -قال «من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه».

وعن سلمان بن عامر -رضي الله عنه -قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «إذا أفطر أحدكم فليطهر على تمر، فإنه بركة، فإن لم يجد تمراً فأطاه له طهور».

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

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

كان من هدية صلى الله عليه وسلم لإسلاماً لأفطار 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 فقدته 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 مولداً الطاقة.

وأسرع شيء يمكن امتصاصه ونهائيه 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 يزود الجسم بمادة سكرية بكمية كبيرة فضلاً عن السرعة في التزويد، لأن للعدة والأعضاء خاليتين ومستعدتان للعمل والامتصاص السريع وبخاصة في وجود نسبة الماء العالية في الرطب.

ماذا يريح صائم رمضان؟

الصائم لرمضان يريح ربحاً لا حد له فهو لم يريح سوى الله: يريح الجهاز الهضمي ويمنح الغلبة الجسم فرصة للتخلص مما يتجمع حولها من النفايات 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 للأنسجة والأعضاء المصابة بنسي من التليف أو الاحتقان أو الانتهاب مجالاً للشفاء فالجسم يتغذى خلال فترة الصوم بأنسجته الداخلية فإن كان ثمة شيئاً من الاحتقان أو الانتهاب أو التليف قد بدأ يُصيب الأنسجة، فإن أول ما يتهدم منها الخلايا المصابة فتتآكس ويتخلص الجسم منها.

كما أنه يذيب ما قد بدأ يتكون من الحصيات والرواسب الكلوية والزوائد الحمية وأنواع البروز والنمو الخبيث ويحسن الوظائف العامة في الجسم، ويبعد الشباب للخلايا والأنسجة ويظهر الأنسجة من الفضلات السامة التي تراكمت في الجسم ويحرك سكر الكبد والدهون الاحتياطية المتراكمة تحت الجلد ويروتينات العضلات والغدد.

كما تقوم كافة الأعضاء بالتضحية بما تدره من

النوم أو الطعام لفترات طويلة، فإنه كذلك لا بد أن يصاب بسوء في جسمه لو امتنع عن الصيام.

وفي حديث رواه الشافعي 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 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 أربعة عشرة ساعة من الجوع والعطش ثم يضع ساعات الإفطار - هو النظام المثالي لتنشيط عمليتي الهدم والبناء، وهذا عكس ما كان يصوره الناس من أن الصيام يؤدي إلى الهزال والضعف، بشرط أن يكون الصيام بمعدل معقول كما هو في الإسلام، حيث يصوم المسلم شهراً كاملاً 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 والشافعي عن أبي ذر رضي الله عنه: «من صام من كل شهر ثلاثة أيام فذلك صيام الدهر»، فأنزل الله تصديق ذلك في كتابه: «من جاء بالحسنة فله عشر مثائل»، اليوم بعشرة أيام».

الصوم يكبح جماح النفس البشرية ويتعالى بالبدن عن الزنوات والشهوات

يقول «نوم برز» من مدرسة كولومبيا للصحة: «إنني اعتبر الصوم تجربة روحية عميقة أكثر منها جسدية، ففي الرغم من أنني بدأت الصوم بهدف تخليص جسدي من الوزن الزائد إلا أنني أركبت أن الصوم نافع جداً لتقوية الذهن، فهو يساعد على الرؤية بوضوح أكبر، وكذلك على استنباط الأفكار الجديدة وتركيز المشاعر، فلم تكن تضفي عدة أيام من صيامي في منتجج «بولنج» الصحي حتى شعرت أنني أمر بتجربة سمو روحي هائلة» لقد صمت

ما يدل على ذلك تلك الطوائف التي تشدها كافة مؤسسات مجتمعاتنا بدءاً من الأفراد والأسر وانتهاء بالمجتمع كله والمتأمل في حال الأمة الإسلامية والأمة العربية على وجه الخصوص يجد أن الأمة ممثلة في أفرادها تشحن طاقاتها وكأنها مقلبة على موسم جفاف وقطع ومجاعة لا تبقى ولا تذر، فالمسلمون يستقبلون صيفهم بإفراغ جيوبهم عند الجوار.. تجار الأطعمة والأشربة، والتقليت الأمور فبدلاً من أن يكون شهر رمضان.. شهر الصيام والإقبال من الطعام.. صار شهر الطعام والإفطار منه إلى حد غريب، ويخرج المسلم من رمضان.. ممثلي.. ممثلي.. الجسم.. عظيم الكرش وهو لا يمتلك الصحف بالأعمال الصالحة والحسنات وأنواع القرب والطاعات فهل تستطيع أن تجعل رمضان هذا العام مختلفاً عن سابقه؟ يمكنك ذلك أن تخلّص من سلع الدنيا ورغبت في سلة الله ألا وهي الجنة.. الجنة.. الجنة.

الطب الحديث أثبت أن الصيام يمكن الجسد من أداء وظائفه الحيوية

يقول تعالى في كتابه الكريم «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم 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 إرادية يجوز للإنسان ممارستها أو الامتناع 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 جداً لصحة الإنسان تماماً كالأكل والنفس والحركة والنوم، فكمما يعاني الإنسان بل يعرض إذا حرم من

مخزون احتياطي لكي تحافظ على بقاء الدم والقلب والمخ في حالة طبيعية.

ويؤمن راحة فيزيولوجية للقناة 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 يُعد 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 وضمانية 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 الفسلة

ولنتأمل النظرة النبوية للطعام في قوله صلوات ربي وسلامه عليه: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، يحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان فاعلاً فذلك لطفه له ولتلك لشرايه وتلك لنفسه» فإن أشرف ما يملأ البطن ومعلوم بالحس والتجربة والخبر الطبي أن أكثر ما يضر القلب والبدن امتلاء البطن والمعدة.

فالبطن إذا امتلأ بالطعام ضاق عن الشرب.. وإذا شرب الإنسان ضاق عن النفس ووجد جيهاً ومعاناة كبيرة في نفسه وكأنه يحمل أثقالاً على صدره!

لحظة من فضلك

كثير من الناس فهموا شهر رمضان فهما خاطئاً وأوضح

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، وبخاصة بعد أن ظفقت حول العالم لعدة شهور، ورأيت الخلق المرعب الذي يحيا فيه كثيرون من البشر، إنني أشعر بانتي مسؤول بشكل أو بآخر عما يحدث لهؤلاء ولذا فانا أصوم تكفيراً عن هذا.

«إنني عندما أصوم يختفي شوقي تماماً إلى الطعام، ويشعر جسدي براحة كبيرة، وأشعر بالصراف ذاتي عن الزنوات والعواطف السلبية كالسد والحيرة وحب التسلسل، كما تتصرف نفسي عن أمور علفت بها مثل الخوف والإرتباك والشعور بالملل. كل هذا لأجده 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 والقدس يحتفلون بصيامهم لمدة شهر في السنة احتفالاً جذاباً روحانياً لم أجده مثلاً في أي مكان آخر في العالم».

وقاية من الأورام

يزيل الخلايا التالفة كمشط الجراح يقوم الصيام مقام مشط 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 نهجية كي يسترد خلالها حيويته ونشاطه، كما أنه يستهلك أيضاً الأعضاء المريضة ويجدد خلاياه، وذلك يكون الصيام وقاية للجسم من كثير من الزيادات الضارة مثل الحصوة والرواسب الكلوية والزنوائد الحمية والأكياس الدهنية وكذلك الأورام في بدايتها تكونها.

الصوم جنة

كما قال النبي صلى الله عليه وسلم ... أي وقاية من الزلزل والوفوع في الخطايا والمحرمات، وحماية من الأمراض والشور والوبقات، 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، وصولاً إلى الفائدة العظمى والهدف الأسمى من الصوم ألا وهو تقوى الله عز وجل.. قال تعالى «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون»، 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: «الصيام جنة فإذا كان يوم صوم أحبكم فلا تزوّت ولا يَجْهَل وإن أُرُو فآلتته أو شابهته فليقل إنني صائم مرتين» والذي نفسي بيده لتخلف فم الصائم أطيب عند الله تعالى من ريح المسك يترك طعامه وشرابه وشهوته من أجلي الصيام لي وأنا أجزي به والحسنة بعشر أمثالها» رواه البخاري.

والصوم من أهم العبادات التي تعين على التقوى والتقرب إلى الله والبعد عن الرياء، فالصائم يتهدب نفسه وتتاب وتزكو وتصفو، ويرق قلبه ويعتلي بالإيمان واليقين، وتهدأ جوارحه، وتقوى عزائمه فيكبح جماح غرائزه، ويسيطر على شهواته، وبالتالي يكون الرب للفقوي وأقرب للمغفرة قال سبحانه: «ومن يتق الله يجعل الله له مخرجاً» وله حث النبي صلى الله عليه وسلم الشاب الذي لا يستطيع الزواج على الصوم كوسيلة وقائية تحفظه - بإذن الله - من الوقوع في الفاحشة وما يصاحبها 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

يعكس السكون والراحة والنوم والكسل أثناء الصيام وتكون هذه الفوائد أعم وأشمل - كما ذكرت - إذا راعينا اتباع التعليمات الشرعية السابقة، كما نبت علمياً أن الصوم له تأثير إيجابي على كل أجهزة الجسم، بالإضافة إلى تأثيره المريح والمخفف للحالة النفسية والعصبية، والمضاد للاكتئاب والحنن، فالصوم يدخل البهجة والسرور على الصائم قال صلى الله عليه وسلم: يقول الله عز وجل: «لصائم فرحتان فرحة حين يفطر وفرحة حين يتلقى ربه» متفق عليه، هذا بالإضافة لطمانينة القلب لقوله تعالى «ألا يذكر الله تطمنن القلوب» 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 ينزل الله علينا بركاته ومغفرته ورحمته علينا، فليصفو نفوسنا وتطمئن قلوبنا وتصلح أحوالنا. ويعكس هذا الصفاء النفسي، والاطمئنان القلبي بالتحسن الملحوظ على الكثير من الأمراض التي تكون للحالة النفسية والعصبية دور في حدوثها أو تنشيطها أو إظهارها، بل يعكس الصيام ككل أيضاً بتحسن واضح على كثير من الأمراض الأخرى.

أخرجه الترمذي بسند حسن، عدم الإسراف أو التبذير في الطعام والشراب: والإضاغت على الصائم الكثير من الفوائد الصحية الجسمانية والعقلية والروحية والمالية والصيام بلا شك له فوائد وقائية وعلاجية شفافية 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 يقوم فيها الجسم في فترة الصيام باستهلاك وتدمير الخلايا القديمة الهرمة والمريضة في الأعضاء المختلفة والبناء، وقد ثبت علمياً أيضاً أن النشاط والعمل والحركة العضلية أثناء الصيام للأشخاص الأصحاء يجعل على تحريك وتحليل وحرق الدهن في الأنسجة الشحمية بعد استهلاك الجهاز العضلي للجلكوكوز القادم من الكبد وذلك للحصول على الطاقة مما يزيد من كفاءة ونشاط عمل الكبد، والعضلات ويخلص الجسم من السموم والسموم وهذا مايسعى بعملية الهدم،

ولكي يؤتي الصيام ثماره المرجوة وفوائده المتظفرة التي تعلمها والتي لا تعلمها، فعليتنا 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 وانتشراح صدورنا ومنتهى صلاحنا، وغاية سلامتنا ونشاطنا عافيتنا، وراحة نفوسنا وذهاب همنا وغمنا، بالإضافة إلى حسن مايتنا 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 والمستحب أن يكون الإفطار قبل الصلاة على الرطب والأفطر ولا فائده، 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 حساً حسوات من ماء»

