

الحقائق التاريخية والدينية والعلمية تؤكد أنه ضرورة حيوية

المصريون القدماء مارسوا الصوم أيام الفتن والابتلاءات

لم يعد هناك أي شك لدى الباحثن المتصفيين في أن الصوم هو ضرورة من ضرورات الحياة وقد أثبتت الحقائق التاريخية والدينية والعلمية هذه المقولة، ولقد عرف الإنسان الصوم وممارسه منذ فجر البشرية. وأقدم الوثائق التاريخية ما نقش في معابد الفراعنة وما كتب في أوراق البردي من أن المصريين القدماء مارسوا الصوم وخاصة أيام الفتن حسب ما تملبه شعارتهم الدينية. وللهنود والبراهمة والبوذيين تقاليدهم الخاصة في الصوم حددتها كتبهم المقدسة.

ولعل أبقراط القرن الخامس قبل الميلاد أول من قام بتدوين طرق الصيام وأهميته العلاجية. وفي عهد البطالسة كان أطباء الإسكندرية ينصحون مرضاهم بالصوم تعجيلاً للشفاء. كما أن كافة الأديان السماوية قد فرضت الصيام على أتباعها كما تبين لنا من النص القرآني فيقول تعالى: «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم» (البقرة: 183).

والحقيقة أن الإنسان لا يصوم بمفرده، فقد تبين لعلماء الطبيعة أن جميع المخلوقات الحية تمر بفترة صوم اختياري مهما توفر الغذاء من حولها، فأحيوانات تصوم وتحنج نفسها أياها وربما شهورا متوالية في جورها تمتنع فيها عن الحركة والطعام، والطيور والأسماك والحشرات كلها تصوم.

إذ معروف تماما أن كل حشرة تمر أثناء تطورها بمرحلة الشققة التي تصوم فيها تماما معتزلة ضمن شرنقتها. وقد لاحظ العلماء أن هذه المخلوقات تخرج من فترة صيامها هذه وهي أكثر نشاطا وحيوية. كما أن معظمها يزاد نموًا وصحة بعد فترة الصوم هذه ويعتبر العلماء الصوم ظاهرة حيوية فطرية لا تستمر الحياة

السوية والصحة الكاملة بدونها. وإن أي مخلوق لابد أن يصاب بالأمراض التي يعاف فيها الصوم إذا لم يصم من تلقاء نفسه، وهنا تتجلى العجزة الإيبيه بتشريع هذه العبادة. فأصنام يساع الكائن على التكيف مع أقل ما يمكن من الغذاء مع مزاولة حياة طبيعية. كما أن العلوم الطبية العصرية أثبتت أن الصوم وقاية وشفاء لكثير من أخطر أمراض العصر، فمع قلة كمية الطعام الوارد إلى الأمعاء، قل ضغط البطن على الصدر، فينتظم التنفس ويعمل بصورة أكثر راحة وانسجاما، إذ تعتمد الرئتان دون عوائق، وقلل العبء اللقلى على القلب فتقل ضرباته لعدم الحاجة إلى بذل ذلك الجهد الكبير لدفع الدم إلى الجهاز الهضمي للعمل على هضم تلك الكميات الهائلة من الطعام.

وقبل كل شيء فإن الجهاز الهضمي يحصل على الراحة اللازمة لتجديد أنسجته التالفة، وحيويته التامة، كما أن ثواتج التفتيل الغذائي وفضلاته تسمح بفترة راحة لجهاز الإفرغ (الكلى) تجدد بها نشاطها وتجبر ضعفها، وبذا يكون الصوم فرصة ذهبية للعضوية لاستعادة توازنها الحيوي وتجديد نفسها بنفسها. وقد أكد البروفيسور نيكولايف بيلوي من موسكو في كتابه «الجوع من أجل الصحة 1976» أن على كل إنسان وخاصة سكان المدن الكبرى أن يمارس الصوم بإلا متناع من الطعام مدة 3 – 4 أسابيع كل ستة كي يتمتع بالصحة الكاملة طيلة حياته

أما ماك فادون «من علماء الصحة الأميركيين» فيقول: إن كل إنسان يحتاج إلى الصوم وإن لم يكن مريضا لأن سموم الأغذية تتجمع في الجسم فتقعله كأمراض فتقلله ويقل نشاطه فإذا صام وزنه وتقللت هذه السموم من جسمه وتذهب عنه حتى يصفو صفاء تاما ويستطيع أن يسترد وزنه ويجدد خلاياه في مدة لا تزيد عن 20 يوما بعد الإفطار. لكنه يحس بنشاط وقوة لا عهد له بها من قبل.

وقد كان ماك فادون يعالج مرضاه بالصوم وخاصة المصابين بأمراض المعدة وكان يقول: فالصوم لها مثل العصا السحرية، يسارع في شفاؤها، وتلكها أمراض الدم والعروق فالروماتيزم. أما الكسيس كآريل الحائز على جائزة نوبل في الطب فيقول في كتابه «الإنسان ذلك الجهول»: إن كثرة وجبات الطعام ووفرتها تعطل وظيفة أدت دورا عظيما في بقاء الأجناس السائلة وهي وظيفة التكيف على قلة الطعام، ولذلك كان الناس يصومون على مر العصور. وإن الأديان كافة لا تفتأ تدعو الناس إلى وجوب الصيام والحرمان من الطعام لفترات محدودة، إذ يحدث في أول الأمر شعور بالجوع ويحدث أحيانا تهيج عصبي ثم يعقب ذلك شعور بالضعف، بيد أنه يحدث إلى جانب ذلك ظواهر خفية أهم بكثير، فإن سكر الكبد يتحرك ويترجم معه أيضا الدم المخزون تحت الجلد. وتضحي جميع الأعضاء بمبادتها الخاصة من أجل الإبقاء على كمال النشاط الداخلي وسلامة القلب. وإن الصوم ليبتفح ويبدل أنسجته، والصوم الذي يقول به كاريل يطابق تماما الصوم الإسلامي من حيث الإسماك فهو يغير من نظام الوجبات الغذائية ويقلل كميتها.

قد سئل أحد المعمرين وهو ميشيل أنجلو عن سر صحته الجيدة وامتعة بنشاط غير عادي بعد أن تجاوز الستين من عمره فقال: إن السبب في احتفاظي بالصحة والوقوة والنشاط إلى اليوم هو أنني كنت أمارس الصوم من حين لآخر. ويرى د. محمد سعيد السيوطي أن الصيام الحق يمنع تراكم المواد السميّة الضارة كحمض البول والبولة وفوسفات الأمونيak والمغذّيات في الدم وما يحدث من تراكمات مؤذية في المفاصل، الكلى، الحصى البولية، ويقي من داء الملوك (التقرس) ويقلل من أبحاث الفرب أن الصيام ليوم واحد يظهر الجسم من فضلات عشرة أيام، وهكذا فإن شهر الصيام يظهر الجسم من فضلات وسوم عشرة أشهر على الأقل. ومن هنا نرى الحكمة من أن النبي صلى الله عليه وسلم أمر بصيام ستة أيام من شوال، وحتى تتكمل عملية التنظيف، وأرده بأيام معدودات من كل شهر لكمال الحيطه. يقول صلى الله عليه وسلم: «من صام رمضان وأتبعه بست من شوال كان كصوم الدهر» رواه الإمام مسلم عن أبي أيوب الأنصاري.

للصيام أثر إيجابي على تنمية القدرات الفكرية
ويكتب د. إبراهيم الراوي عن أثر الصيام على القدرات الفكرية عند الإنسان: يؤثر الصيام في تنشيط الخلايا الدماغية التي تضاعف حيويتها لتتوقف نشاط الجهاز الهضمي فيندفع الدم بغيرارة إلى أنسجة المخ لتغذية تلافيفه، وتزويد الحجر الدماغية بالغذاء الأمثل لعملها.

المخ البشري

نعم، إن المخ البشري يحتوي على 15 ألف مليون خلية الهمتها القدرة الإلبيه قابليات خارقة على التفكير والتعمق في المسائل المعقدة وحلها. وتزداد هذه القابليات مع زيادة ورود الدم إليها، وهكذا يرى أصحاب العقول المغفرة يصومون كل فترة تجديد

نشاط أدمغتهم. ويتفق الباحثون على أهمية الصوم الحيوية من ناحية أن تخزين المواد الضرورية في البدن من فيتامينات وحوامض أمينية يجب ألا يستمر زمنا طويلا، فهي مواد تنفد حيويتها مع طول مدة التخزين، لذا يجب إخراجها من «المخزن» ومن ثم استخدامها قبل أن تنفس. وهكذا فإن الجسم بحاجة من فترة لآخرى إلى فرصة لإخراج مخزونه من المواد الحيوية قبل تفككها وتلفها. وهذه الفرصة لا تتاح إلا في الصوم، وبالصوم وحده يتمكن الجسم من تحريك مخزونه الحيوي واستهلاكه قبل فوات أوانه، ومن ثم يقوم بتجديده بعد الإفطار.

الصوم يحدد حيوية الجسم ونشاطه
وقد بين آلن سوري Alain Saury قيمة الصوم في تجديد حيوية الجسم ونشاطه وإن كان في حالة المرض، وأورد حالات عدد من المسنين، تجاوزت أعمارهم السبعين، استطاعوا بفضل الصوم استرجاع نشاطهم وحيويتهم الجسمانية والفسائية حتى أن عدد منهم استطاع العودة إلى مزاولة عمله الصناعي أو الزراعي كما كان يفعل في السابق نسبيا.

لمحة غريزية عن الصيام

الصيام هو حرمان البدن من المواد الغذائية ليوم أو أكثر. وقد دلت التجارب على أن حرمان الماء أشد تأثيرا من حرمان الغذاء، فالإنسان يعيش حوالي 40 يوما إذا أعطى الماء فقط. ويحصل الجسيع على الطاقة أثناء الصيام من مخدراته السكرية أولا والتي تكون على شكل غليكوجين مخدرة في الكبد والعضلات، وهذه تصرف خلال الأيام الأولى من الصيام. وبعد ذلك يلجأ البدن إلى مخدراته الشحمية، إذ أنه لا يستهلك الغذاء منها في تركيب الخلايا الأساسية مطلقا مهما طال أمد الصيام، ثم يعمد الجسم بعد ذلك إلى تجسيع المواد الناتجة من هذه العملية ويعيد استعمالها. الصيام يفيد في استخراج الطاقة وصيانة الأعضاء والأنسجة الحيوية في الجسم أثناء الصوم، وفي الصيام المديد وبعد أن يستهلك البدن مخدراته من الغليكوجين والشحوم، وقد ذلك لجأ إلى أكسدة المواد البروتينية وبحولها إلى سكر لتأمين ما يلزمه من الطاقة، وهذا يعني تخريبه للنسج البروتينية المكونة للحد العضلات وما يلحق من جراء ذلك من آذى يين يلحق الأعضاء المعنية ويبدو العلماء عملية إذابة المخدرات الدهنية ومن ثم يوتنجات الجسم بعملية الانحلال الذاتي Autolyze ويستخدم فيها البدن العديد من المخاتر، وإن الحرمان الشديد يؤدي إلى ظهور اضطرابات غذائية عصبية في الدماغ المتوسط ما يؤثر على الغدد الصم وعلى السلوك والانعقال النفسي. ومن هنا نرى أهمية كون الصيام الإسلامي مؤقتا من الفجر إلى الغروب يوم تحريم نوع ما من الأغذية مع طلب الاعتدال والإسراف في الطعام في فترة الإفطار. وقد سجل درينيك Drenik ومساعدوه 1964 عددا من المضاعفات الخطيرة من جراء استمرار الصيام لأكثر من 31 – 40 يوما وتنضج هنا العجزة النبوية بالنبي عن الوصال في الصوم.

حكمة نبي الرسول الكريم عن صيام الوصال

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «إياكم والوصال» قالها ثلاث مرات. قالوا فإنك تواصل يا رسول الله؟ قال: «إنكم لستم في ذلك مثلي، إني أبيت يطعمني ربي ويسقيني» رواه الشيخان. وإن عين عمرو أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «لا صام من صام الدهر» رواه البخاري.

وقد غضب رسول الله صلى الله عليه وسلم عندما بلغه أن بعض المسلمين قروا اعتزال النساء وصوم الدهر فقال: «أما والله إني لأخشاكم الله واتقاكم له، لكني أصوم وأفطر وأصلي وأرقد وأتزوج النساء فمن رغب عن سنتي فليس مني» رواه البخاري ومسلم. وعن عبدالله بن عمر رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «بلغني أنك تصوم النهار وتقوم الليل فلا تفعل فإن لجسدا عليك حقا، صم وأفطر، صم من كل شهر ثلاثة أيام فذلك صوم الدهر»، قلت: يا رسول الله إن لي قوة، قال: صم صوم داود عليه السلام، صم يوما وأفطر يوما، فكان يقول: يا ليتني أخذت بالرحمة. رواه البخاري ومسلم.

وعن عبدالله بن عمرو أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «من صام الأبد صام ولا أفطر» رواه النسائي وهو حديث صحيح.

صوموا تصحوا

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «سافروا ترحوا، وصوموا تصحوا، واغزوا تغنموا» رواه الإمام أحمد وأخرجه الطبراني في الأوسط بلفظ: «اغزوا تغنموا، صوموا تصحوا، سافروا تستغنوا». وأورده السيوطي مختصرا على

لفظ «صوموا تصحوا» ورمز له بالحسن. وقال المناوي في فيض القدير عن الزين العراقي: كلاهما سند ضعيف.

يقول صاحب الظلال في معرض تفسيره آيات الصوم: وذلك كله إلى جانب ما يكتشف على مدار الزمن من آثار نافعة للصيام في وظائف الأبدان، ومع أنني لا أميل إلى تعليق الفرائض والتوجيهات الإلهية بما يظهر للعين من فوائد حسية، إذ الحكمة الأصلية فيها هي إعداد الكائن البشري لدوره على الأرض، وتهنيئته للكمال المقدر له في الحياة الأخرى. مع هذا فإني لا أحب أن أنفي ما تكشف عنه الملاحظة أو تكشف عنه العلم من فوائد لهذه الفرائض، وذلك ارتكازا إلى المفهوم من مراعاة التدبير الإلهي بهذا الذي يكشف عنه العلم البشري. فجمال هذا العلم محدود لا يرتقي إلى اتساع حكمة الله في كل ما يروض به هذا الكائن البشري.

الصوم هو اليقين والضمان الوحيد من أجل صحة جيدة

فتحن حينما نصوم، إنما نتعبد بهذا الصوم خالقنا العظيم جل جلاله، الذي أمرنا بالصيام، امتثالا لأمره سبحانه وخضوعا لإرادته، وإن ما يكشفه العلم لنا من فوائد صحية لهذا الصوم فما هي إلا غلات، تزيد من إيماننا بصدق مبلغ الشريعة صلى الله عليه وسلم وحيا بالخالق الباري منزل هذا التشريع. لقد قام عدد من الباحثين الغربيين، ومنذ أواخر القرن الماضي، بمراسة آثار الصوم على البدن منهم هالبروك Holbrook الذي قال: ليس الصوم بلعبة سحرية عابرة، بل هو اليقين والضمان الوحيد من أجل صحة جيدة.

وفي أوائل هذا القرن قام د.دووي Dewey بأبحاث موضوعية عن الصوم لخصها في كتابه «الصوم الذي يشفي». كما قامت منازرات عديدة تناقش هذا الموضوع لعل أهمها مناظرة Ecosse التي جمعت مشاهير الأطباء البريطانيين والمهتمين بتقويم الصحة وتدبير الطعام، كان على رأسهم طبيب الملك ويلكوكس Wilcox وقد أجمع الحاضرون على أهمية تأتير «الصوم الصحي» على عضوية الإنسان والصوم الصحي أو الصوم الطبي كما يسموه والذي قامت عليه دراسات الغرب يمكن أن نعرفه بأنه الإقلاع عن الطعام كليا أثناء النهار ولا يسمح له إلا ببعض جرعات من الماء إذا ما أحس بعطش شديد ودعت الضرورة القصوى إليه.

وفي المساء يعطى وجبة واحدة تتألف من كوب من الحليب أو شوربة خضار 100 غ من اللحم أو الدجاج أو السمك ثم بعض الفواكه وتكون هذه الوجبة الوحيدة خلال يوم وليلة. وكما رأينا فهو أقرب ما يكون إلى «صومنا الإسلامي» لذا رأينا أن نورد خلاصة للعديد من الدراسات العالمية التي تبين فوائد الصيام.

أهم الدراسات العالمية

التي كشفت عن فوائد الصيام

منها دراسة شلتون Shelton في كتابه عن الصوم Le Jeune. ودراسة لوتزير H. lutzner في كتابه «العودة إلى حياة سليمة بالصوم، ترجمة د. طاهر إسماعيل، وإلكم أهم هذه الفوائد للصيام:

- الصوم راحة للجسم يمكنه من إصلاح أعطابه ورمائة ذاته.
- الصوم يوقف عملية امتصاص المواد المتبقية في الجسم، مما يؤدي إلى ضبط النواتب الحيوية في بؤدي طول مكثها إلى تحولها لنفايات سامة. كما أنه الوسيلة الوحيدة الفعالة التي يسمح بطرد السموم المتراكمة في البدن والأنتية من المحيط الملوث.
- يفضل الصوم تستعيد أجهزة الإطراح والإفراغ نشاطها ووقتها ويتحسن أداءها الوظيفي في تنقية الجسم، مما يؤدي إلى ضبط النواتب الحيوية في الدم وسوائل البدن. ولذا نرى الإجماع الطبي على ضرورة إجراء الفحوص الدموية على الرقيق، أي يكون المخصوص صائما، فإذا حصل أن عاملا من هذه النواتب في غير مستواه فإنه يكون دليلا على أن هناك خللا ما.
- يفضل الصوم يستطيع البدن تحليل المواد الزائدة والترسبات المختلفة داخل الأنسجة المرئية.
- الصوم أداة يمكن أن تعيد الشباب والحيوية إلى الخلايا والأنسجة المختلفة في البدن. لقد أكدت أبحاث مورغوليس Morgulis أن الصوم وحده قادر على إعادة شباب حقيقي للجسد.
- الصوم يضمن الحفاظ على الطاقة الجسدية ويعمل على ترشيد توزيعها حسب حاجة الجسم.
- والصوم يحسن وظيفة الهضم، ويسهل الامتصاص ويسمح بتصحيف فرط التغذية.
- الصوم يفتح الذهن ويقوي الإدراك.
- للصوم تأثيرات هامة على الجلد، تماما كما يفعل مرهم التجميل، يجمل وينظف الجلد.

10.الصوم علاج شاف. هو الأكثر فعالية والأقل خطرا لكثير من أمراض العصر المتنامية، فهو يخفف البء عن جهاز الدوران، وتهيط نسبة الدسم وحمض البول في الدم أثناء الصيام، فيقي البدن من الإصابة بتصلب الشرايين. وداء التقرس، وغيرها من أمراض التغذية والدوران وأفات القلب.

وهكذا وبعد أن ينظف الجسم من سمومه وتأخذ أجهزته الراحة الفيزيولوجية الكاملة بسبب الصوم، يتفرغ إلى لام جروحه وإصلاح ما تلف من أنسجته وتنظيم الخلل الحاصل في وظائفها. إذ يسترجع الجسد أنفاسه ويستجمع قواه لمواجهة الطوارئ بفضل الراحة والاستجمام اللذين اتحدا له بفضل الصوم.

يقول الدكتور ليك Lelik: يوفر الجسم بفضل الصوم الجهد، والطاقة المخصصة للهضم، ويدخرها لنشاطات أخرى، ذات أولوية وأهمية قصوى: كالنظام الجروح، ومحاربة الأمراض.

وليعلم أن الصائم قد يشعر ببعض المضايقات في أيام صومه الأولى، كالصداع والوهن والعصبية ورباضة للجسم، فهو لئلاشأن وقاية وللجماعة صيانة. في جوع الجسم صفاء القلب وإنقاذ البصيرة لأن الشبع يورث الملالة ويعمي القلب ويكثر الشجار فيتبدل الدنيا أحيوا قلوبكم بقلعة الصحك وقلة الشبع وطهرها بالجوع تصفو وترق

فأصنام ينمي الإخلاص للخالق سبحانه وتعالى، فهو سرّ بين العبد وربه لا رقيب على تنفيذه إلا ضميره ورغبته الصالحة في رضاء الله سبحانه، وعند الجوع يزول البطر وتنكسر حدة الشهوات. وإن البطر والأشر كما ميدا للطغيان والغفلة عنه، فلا تنكسر النفس ولا تزال كما تلذ بالجوع، فغده تسكن لر بها وتتشع له.

وهذه أمور كلها تخفف من توتر الجهاز العصبي وتهذبه، ويساعد فيصائم على السيطرة على نفسه. ويجمع الجوع في كسر حدة الشهوات، مراقبة الصائم لكل ما يستشعره أنه في عبادة له، ما يصرفه عن التفكير بالمعاصي والفواحش.

والصيام يؤدي إلى صفاء الذهن وتقوية الإرادة وترويض النفس على الصبر. عن أبي هريرة أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «نصف الصبر»، رواه ابن ماجه والترمذي وحسنه.

وأخيرا فإن الصوم يعمل على إيقاظ الشعور المشترك في صفوف الأمة حيث يدق الجميع غنيمه وفقيرهم آلام الجوع ومرارة العنش.

الأطباء القدامى استخدموا الصيام في التداوي

استخدم الجوع كوسيلة علاجية منذ أقدم العصور ولجا إليه أطباء اليونان أمثال أسكلياد وسيلوس لمعالجة كثير من الأمراض التي استعصبت على وسائل الداواول الصميري باريسيلوس: في القرن الخامس عشر قام لوفيفو كورنا باستعمال الصوم في معالجة مختلف الأمراض المعذنة وطبق طريقته في الصوم على نفسه وعاش ما يقارب مائة سنة وهو بصحة جيدة بعد أن كان يعاني من داء عضال، وألف في أيامه الأخيرة رسائل في معالجة الصوم تحت شعار «من يأكل قليلا يعمر طويلا» ولعل هذا نجده في ظلال الآية الكريمة: «كلا واشربوا ولا تسرفوا» (الأعراف: 31). ونستشعره أبدا في توجيهات النبي الكريم عليه الصلاة والسلام ومنها قوله: «ما ملا ابن آدم وعاء شرا من بطنه، بحسب ابن آدم لقيامت يقمن صلبه» رواه الترمذي.

ومع بداية عصر النهضة نشطت الدعوة من جديد إلى المعالجة بالصوم في كل أوروبا منها ما صلي الطبيب الصميري باريسيلوس: أن فائدة الصوم في العلاج تفوق مرات ومرات استخدام الأدوية المختلفة. أما فيقيايين الأستاذ في جامعة موسكو فقد كتب يقول: لو رأينا الإنسان عن كتب لوجدنا أن نفسه تتأفك الطعام وترفضه في بعض الفترات، وكأنها بذلت ترفض على نفسها الصيام المؤقت الذي يؤمن لها التوازن الداخلي ويحفظها من المؤثرات الخارجية.

وفي فرنسا عمد د. هليا 1911 إلى طريقة المعالجة بالصوم على فترات منقطعة، فكان يمنع الطعام عن مرضاه خلال بضعة أيام، يقدم لهم بعدها وجبات خفيفة.

وفي عام 1928 ألقى د. دترمان في المؤتمر الثامن لاختصاصي العصر الغذائية في أمستردام محاضرة، دعا فيها إلى استخدام الجوع على فترات منقطعة في الممارسة الطبية. وقد أقر المجتمعون فائدة الصيام لمعالجة الأمراض الناتجة عن فرط التغذية أو اضطراب الاستقلاب وفي حالات تصلب الشرايين وارتفاع الضغط الدموي وفي الاختلالات العضلية.

وفي عام 1941 صدر كتاب بونجر «المعالجة بالصوم كطريقة بيولوجية»، شرح فيه المؤلف كيفية استخدام الصوم في معالجة كثير من الأمراض المستعصية، وبين أن الجوع يغير من تركيب البنية العضوية للجسم ويؤدي إلى طرح السموم منه.

معالجة البدانة بالصيام

خطبت البدانة وما يرافقها من اضطراب استقلاب الدسم اهتماما كبيرا، بل وإجماعا لدى المؤلفين حول استنادتها في العلاج بالصوم. ذلك أن السمنة المفرطة وازدياد تراكم الشحوم في البدن يشكلتا خطرا حقيقيا على حياة الشخص من جراء تعرضه لأمراض شديدة الخطورة: كتصلب الشرايين، وارتفاع الضغط الدموي، وتشمع الكبد، والعانة، وداء السكري، وأمراض القلب العضوية، والتهيز الدماغى، وغيرها.

وللبدانة أسباب ولكن أهمها تضخم المدخول الغذائي نسبة للجهود العملي الذي يقوم به الشخص وفي مرتبطة بعوائد التغذية التي تعود عليها الشخص منذ صبا.



وقفات رمضانية

الجنة ثواب الصابرين

على فقد البصر

حدثنا عبدالله بن معاوية الجمحي حدثنا عبد العزيز بن مسلم حدثنا أبو ظلال عن أنس بن مالك قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم إن الله يقول إذا أخذت كريمتي عبيد في الدنيا لم يكن له جزاء عندي إلا الجنة وفي الباب عن أبي هريرة وزيد بن أرقم.

أما قوله: «إن الله يقول إذا أخذت كريمتي عبيد» أي أعمرت عينيه الكريمتين عليه وإنما سميتا بها لأنه لا أكرم عند الإنسان في حواسه منها «لم يكن له جزاء عندي إلا الجنة» أي دخولها مع السابقين أو بغير عذاب، لأن العمى من أعظم البايلا، وهذا قيده في حديث أبي هريرة راجع صوما واحتسب.
قوله: «وفي الباب عن أبي هريرة وزيد بن أرقم» أما حديث أبي هريرة فأخرجه الترمذي في هذا الباب وأما حديث زيد بن أرقم فأخرجه البزار من رواية جابر الجعفي بلفظ: «ما ابتلي عبد بعد ذهاب دينه بأشد من ذهاب بصره ومن ابتلي ببصره فصبر حتى يلقي الله لقي الله تبارك وتعالى ولا حساب عليه». قال الحافظ في الفتح وأصله عند أحمد بغير لفظه بسند جيد انتهى.

«هذا حديث حسن غريب من هذا الوجه» وأخرجه البخاري لفظه: إن الله قال إذا ابتليت عبيد بحسينيته فصبر عوضته منهما الجنة يريد عينيه.

الإعجاز القرآني

«وَالسَّارِقُ وَالسَّارِقَةُ فَاقْطَعُوا أَيْدِيَهُمَا جِزَاءَ بِمَا كَسَبَا نَكَالًا من الله وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ» (المائدة: 38).
قال الأصمعي قرأت هذه الآية «والى جنبى أعرابي فقلت والله غفور رحيم سهوا فقال الأعرابي كلام من هذا قلت كلام الله قال أعد فاعدت والله غفور رحيم فقال ليس هذا كلام الله فتنبته فقلت والله عزيز حكيم فقال أصببت هذا كلام الله فقلت له أتقرأ القرآن قال لا قلت فمن أين علمت أني أخطأت فقال يا هذا عز فحكم فقطع ولو غفر ورحم ما قطع.

من روائع أخلاق

الرسول رد الأمانات

رَدَّ الْأَمَانَاتُ إِلَى أَهْلِهَا عِنْدَ الْهَجْرَةِ
عن عائشة رضي الله عنها في هجرة النبي صلى الله عليه وسلم قالت: – أمر – تعالى رسول الله صلى الله عليه وسلم – عليا أن يتخلف عنه بمكة، حتى يؤدي عن رسول الله صلى الله عليه وسلم الودائع التي كانت عند للناس، وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم وليس بمكة أحد عنده شيء بخشي عليه إلا وضعه عنده، لما يعلم من صدقه وأمانته.. فخرج رسول الله صلى الله عليه وسلم، وأقام على بن أبي طالب رضي الله عنه ثلاث ليال وأبامها، حتى أدى عن رسول الله الودائع التي كانت عنده للناس، حتى إذا فرغ منها لحق رسول الله.

في مفتاح الكعبة إلى عثمان بن طلحة
عن ابن جريج قوله تعالى: «إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكَ أَنْ تُوَدِّعَ الْأَمَانَاتِ إِلَى أَهْلِهَا»، قال: نزلت في عثمان بن طلحة بن أبي طلحة، قبض منه النبي لا يأكل «تمرة» ربما سقطت من الصدقة.

عن أبي هريرة عن محمد رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: «وَاللَّهِ إِنِّي لَأَنْقَلِبُ إِلَى أَهْلِي فَأَجِدُ التَّمْرَةَ سَاقِطَةً عَلَى فِرَاشِي – أَوْ فِي بَيْتِي – فَأَرْفَعُهَا لِكُلِّهَا ثُمَّ أَحْشَى أَنْ تَكُونَ صَدَقَةً – أَوْ مِنْ الصَّدَقَةِ – فَالْقَهْرُ» البيهقي: السنن الكبرى، ابن كثير: البداية والنهاية، الطبري: تاريخ الأمم والملوك.

لطائف تأخير إجابة الدعاء

قال الإمام ابن الجوزي- رحمه الله-: «تاملت حالة عبيد، وهي: أن المؤمن تنزل به النازلة فيدعو، ويبالغ، فلا يرى أثرًا للإجابة، فإذا قارب اليأس: نظر حينئذ إلى قلبه، فإن كان راضياً بالأقدار، غير قنوط من فضل الله-عز وجل-، فالغالب تحصيل الإجابة حينئذ؛ لأن هناك يصلح الإيمان ويُهَرِّم الشيطان، وهناك تبين مقادير الرجال.

وقد اشْتَبِهَ لي هذا في قوله تعالى: «حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصْرُ اللَّهِ» (البقرة: 214) وكذلك جرى ليعقوب-عليه السلام- فإنه لما فقد ولداً، وطال الأمر عليه، لم يأس من الفرج، فأخذ ولده الآخر، ولم يقطع أمله من فضل ربه: «عسى الله أن يأتيَنِي بهم جميعاً» [يوسف: 83]، وكذلك قال زكريا-عليه السلام-: «لَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا» [مريم 4].

فياك أن تستعجل مدّة الإجابة، وفن ناظراً إلى أنه المالك، وإلى أنه الحكيم في التدبير، والعالم بالمصالح، وإلى أنه يريد اختيارك ليلبو أسراراً، وإلى أنه يريد أن يرى تصرفك، وإلى أنه يريد أن يَجْرِكَ بصبرك، إلى غير ذلك، وإلى أنه يتبلىك بالتأخير لتجارب وسوسة إبليس، وكل واحدة من هذه الأشياء تقوي الخلق في فضله، وتوجب الشكر له؛ إذ أَثْلَكُ بالآلاءِ للأنلقات إلى سؤلّاه، وفَقَّرَ المضطر للجي إليه غنًى كله.

المرجع: صيد الخاطر

للالمام: ابن الجوزي- رحمه الله-