



وقفات رمضانية الإعجاز العلمي في الصوم .. وفوائده الصحية

يعتقد كثير من الناس أن للصيام تأثيراً سلبياً على صحتهم، ويظنّون إلى أجسامهم نظر تهم إلى الآلة الصماء، التي لا تعمل إلا بالوقود، وقد اصطالحوا على أن تتناول ثلاث وجبات يوميا، أمر ضروري لحفظ حياتهم، وأن ترك وجبة طعام واحدة سيكون لها من الأضرار والأخطار الشيء الكثير كنتيجة طبيعية للجهل العلمي، بطبيعة الصيام الإسلامي وفوائده المحققة وفي هذه المقالة سنتلقى الضوء على أوجه الإعجاز العلمي في الصيام.

الوجه الأول: الوقاية من العلل والأمراض:

أخبر الله سبحانه وتعالى أنه فرض علينا الصيام وعلى كل أهل الملل قبلنا، لنكتسب به التقوى الإيمانية التي تحجزنا عن المعاصي والآثام، ولنتوقى به كثيرا من الأمراض والعلل الجسمية والنفسية.

قال تعالى: ﴿ يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون ﴾ [البقرة 183] وقال صلى الله عليه وسلم « الصيام جنة » أي وقاية وستر (الحديث رواه مسلم 2/807 رقم 163، وأحمد 2/283 والنسائي 4/163).

وقد ثبت من خلال الأبحاث الطبية بعض الفوائد الوقائية للصيام ضد كثير من الأمراض والعلل الجسمية والنفسية، منها على سبيل المثال لا الحصر

1 – يقوى الصيام جهاز المناعة، فيقي الجسم من أمراض كثيرة، حيث يتحسن المؤشر الوظيفي للخلايا المناعية عشرة أضعاف، كما تزداد نسبة الخلايا المستولة عن المناعة النوعية زيادة كبيرة، كما ترتفع بعض أنواع الأجسام المضادة في الجسم، وتنشط البرود المناعية نتيجة لزيادة البروتين الدهني منخفض الكثافة

2 – الوقاية من مرض السمنة وأخطارها، حيث إنه من المعتقد أن السمنة كما قد تنتج عن خلل في تمثيل الغذاء، فقد تسبب عن ضغوط بيئية أو نفسية أو اجتماعية، وقد تتضافر هذه العوامل جميعا في حدوثها، وقد يؤدي الاضطراب النفسي إلى خلل في التمثيل الغذائي، وكل هذه العوامل التي يمكن أن تنجم عنها السمنة، يمكن الوقاية منها بالصوم من خلال الاستقرار النفسي والعقلي الذي يتحقق بالصوم نتيجة الجو الإيماني الذي يحيط بالصائم، وكثرة العبادة والذكر، وقراءة القرآن، والبعد عن الانفعال والتوتر، وضبط التوازن ع والرغبات، وتوجيه الطاقات النفسية والجسمية توجيها إيجابيا نافعا.

3 – يقى الصيام الجسم من تكون حصيات الكلى، إذ يرفع معدل الصوديوم في الدم فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم، كما أن زيادة سادة البوليتا في البول، تساعد في عدم ترسب أملاح البول، التي تكون حصيات المسالك البولية(د). فاهم عبد الرحيم وآخرون. تأثير الصيام الإسلامي على مرضى الكلى والمسالك البولية، نشرة الطب الإسلامي، العدد الرابع – أعمال وأبحاث المؤتمر العالمي الرابع عن الطب الإسلامي – منظمة الطب الإسلامي، الكويت، 1407هـ – 1986، ص714 – 707).

4 – يقى الصيام الجسم من أخطار السموم المتراكمة في خلاياه، وبين أنسجته، من جراء تناول الأطعمة، وبين أنسجته، من جراء تناول الأطعمة، وخصوصا المحفوظة والمصنعة منها وتناول الأدوية واستنشاق الهواء الملوث بهذه السموم (الصيام معجزة علمية، د. عبد الجواد الصاوي ص 1223، 144 – 1413هـ – 1992م ط 1 دار الفتوة).

5 – يخفف الصيام ويهدئ ثورة الغريزة الجنسية، خصوصا عند الشباب، وبذلك يقي الجسم من الإضرابات النفسية والجسمية، والانحرافات السلوكية، وذلك تحقيقا للإعجاز في حديث النبي صلى الله عليه وسلم « يا معشر الشباب من استطاع منك الباءة فليتزوج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء» إذا التزم الشاب الصيام أكثر منه وذلك لقوله النبي صلى الله عليه وسلم « فعليه بالصوم » أي فليكثر من الصوم المتواصل على الغدد الجنسية وكانت له نتائج إيجابية وسلط الضوء على وجه الإعجاز في هذا الحديث الشريف وقد وجد أن الإكثار من الصوم مع الاعتدال في الطعام والشراب، وبذل الجهد المعتاد يقرب من الصيام المتواصل، ويجني الشاب فائدته في تثبيت غرائزه المتأججة بيسر، كما لا يتعرض إلى أخطار هذا النوع من الصيام.

وهذا البحث يجلي بوضوح الإعجاز في قول النبي صلى

الله عليه وسلم « فإنه له وجاء» من وجهين:

الأول: الإشارة إلى أن الخصيتين هما مكان إنتاج عوامل الإنارة الجنسية، حيث أن معنى الجواء أن ترض أنثيا الفحل (خصيتاه) رضا شديدا، يذهب شهوة الجماع، ويتنزل في قطعة منزلة الخصي (3) وقد ثبت أن في الخصيتين خلايا متخصصة في إنتاج هرمون التيسنوستيرون (Testo – terone) وهو الهرمون المحرك والمثير للرغبة الجنسية، وأن قطع الخصيتين (الخصي) يذهب هذه الرغبة، ويخدهما تماما.

الثاني: إن الإكثار من الصوم مثبط للرغبة الجنسية وكايح لها، وقد ثبت في هذا البحث هبوط مستوى هرمون الذكورة (التيسنوستيرون)، هبوطا كبيرا أثناء الصيام المتواصل، بل وبعد إعادة التغذية بثلاثة أيام، ثم ارتفع ارتفاعا كبيرا بعد ذلك، وهذا يؤكد أن الصيام له القدرة على كبح الرغبة الجنسية مع تحسينها بعد ذلك، وهذا يؤكد فائدة الصوم في زيادة الخصوبة عند الرجل بعد الإفطار.

الصيام يقوى جهاز المناعة ويقي الجسم من تكون حصيات الكلى.

الوجه الثاني: ﴿ وأن تصوموا خير لكم ﴾

بعد أن أخبرنا الله سبحانه وتعالى، وأخبرنا رسوله صلى الله عليه وسلم أن الصيام يحقق لنا وقاية من العلل الجسمية والنفسية، ويشكل حاجزا وسترًا لنا من عقاب الله، أخبرنا جل في علاه أن في الصيام خيرا ليس للأصحاء المقيمين فقط، بل أيضا للمرضى والمسافرين، والذين يستطيعون الصوم بمشقة، ككبار السن ومن في حكمهم،



–رحمه الله–: «والعمل على هذا الحديث عند أكثر أهل العلم: يستحبون أن يخرج الرجل إلى العيد ماشيا، وأن يأكل شيئا قبل أن يخرج لصلاة الفطر، ويستحب أن لا يركب إلا من عُذر..»

والتوسع على الأهل والعيال بما يروح عن قلوبهم، ويذهب عنهم المشقة والملل؛ وإدخال الفرحه والسرور إلى قلوبهم يكون باللّهُو المباح والمشروع، وقد كان النبي –عليه الصلاة والسلام– قدوة في ذلك؛ إذ كان يسمح للسيدة عائشة –رضي الله عنها– بالنظر إلى الصبيان وهم يلعبون، وورد عنها –رضي الله عنها– في صفة احتفاله بها: «قال: فَادْهَبِي».

فمن آداب العيد أن يُهَيَّئَ المسلمون بعضهم البعض بعبارات التهنئة المشروعة، ولا شك أن التهنئة مشروعة؛ استدلالا بفعل الصحابة –رضي الله عنهم–، كما –رضي الله عنه–: «أن التهنئة دلالة على حسن خلق المسلم، وقد استحب بعض العلماء التهنئة على اختلاف صيغها، ومنهم: الشهاب بن حجر. المشي إلى المصلى وترك الركوب؛ بمعنى أن يخرج المسلم إلى صلاته ماشيا، وأن يرجع منها ماشيا، وقد ثبت ذلك في السنة النبوية عن ابن عمر –رضي الله عنهما– أنه قال: (كان يخرج إلى العيد ماشيا، ويرجع ماشيا)، وقال الإمام الترمذي

فمن آداب العيد أن يُهَيَّئَ المسلمون بعضهم البعض بعبارات التهنئة المشروعة، ولا شك أن التهنئة مشروعة؛ استدلالا بفعل الصحابة –رضي الله عنهم–، كما –رضي الله عنه–: «أن التهنئة دلالة على حسن خلق المسلم، وقد استحب بعض العلماء التهنئة على اختلاف صيغها، ومنهم: الشهاب بن حجر. المشي إلى المصلى وترك الركوب؛ بمعنى أن يخرج المسلم إلى صلاته ماشيا، وأن يرجع منها ماشيا، وقد ثبت ذلك في السنة النبوية عن ابن عمر –رضي الله عنهما– أنه قال: (كان يخرج إلى العيد ماشيا، ويرجع ماشيا)، وقال الإمام الترمذي

يتحلّى بعدد من الآداب والسُنن المتعلّقة بيوم العيد، بيان وتّفصيل البعض منها آتيا: غسّل اليَدَن قبل الخروج إلى صلاة العيد، ولا شك أنّ ذلك من آداب العيد المستحبّة باتّفاق العلماء؛ التي يُستحبّ الاغتسال لها كما بين ذلك الإمام النووي –رحمه الله–، وقد أورد الإمام مالك في الموطأ أنّ الصحابيّ ابن عمر –رضي الله عنهما– كان يحرص على الاغتسال يوم العيد، كما جاء عن سعيد بن جُبَيْر أنّ الاغتسال من سُنن العيد، وفي ذلك إشارة إلى أنّه نقل تلك السنة عن الصحابة –رضي الله عنهم–. التهنئة بحلول العيد؛

وسلّم، ويأْكُلُهَن وتُرا). اختلاف طريق الذهاب عن طريق العودة

سَنَ النبي –عليه الصلاة والسلام– يوم العيد أن يُخالف المسلم طريقه إلى مُصلّاه عند الذهاب عنه عند الإياب؛ بمعنى أن يذهب إلى المصلى من طريق، ويرجع من طريق آخر، وممّا يدل على ذلك من السنة النبويّة ما أخرجه الإمام البخاريّ عن الصحابيّ جابر بن عبد الله –رضي الله عنه– أنّه قال: (كانَ النبيّ صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ إذا كانَ يومُ عيدٍ خالف الطريق).

سُنن أخرى للعيد يُستحسنُ بالمسلم أن

الخروج إلى الصلاة، ويُسن أن يكون الإفطار على بعض ثمرات يتخيرهن وتُرا، وممّا يدل على ذلك من السنة النبويّة ما ورد عن بُريدة الأسلمي –رضي الله عنه– أنّه قال: (كانَ النبيّ صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ يومَ الفطر لا يَخْرُجُ حتّى يَطعمَ، ويومَ النحر لا يَطعمُ حتّى يَرجع)، وممّا يدل على سُنّة أن يكون عدد الثمرات وتُرا ما رواه أنس بن مالك –رضي الله عنه– قال: (كانَ رسولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ لا يَغْدُو يومَ الفطر حتّى يَأْكُلَ ثمراتٍ وقالَ مُرجأ بن رِجاء، حدّثني عبيدُ اللهِ، قال: حدّثني أنسٌ، عنَ النبيّ صَلَّى اللهُ عليه

