

الحقائق التاريخية والدينية والعلمية تؤكد أن الصيام ضرورة حيوية

وقفات رمضانية

الجنة ثواب الصابرين على فقد البصر

حدثنا عبدالله بن معاوية الجمحي حدثنا عبد العزيز بن مسلم حدثنا أبو غلال عن أنس بن مالك قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم إن الله يقول إذا أخذت كريمتي عبيد في الدنيا لم يكن له جزء أعزى إلا الجنة وفي الباب عن أبي هريرة وزيد بن أرقم. أما قوله: «إن الله يقول إذا أخذت كريمتي عبيد» أي أعينته التريمتين عليه وإنما سميتا بها لأنه لا أكرم عند الإنسان في حواسه منها «لم يكن له جزء أعزى إلا الجنة» أي بخولها مع السابقين أو بغير عذاب. لأن العصى من أعظم البليات، وهذا أفيد في حديث أبي هريرة الآتي بما إذا صبر 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 بصره بأشد من ذهاب بصره» وعن أبي بصير فبصر حتى بلغ الله لغي الله تبارك وتعالى ولا حساب عليه. قال الحافظ في الفتح وأصله عند أحمد بغير لفظه بسند جيد انتهى.

قوله: «هذا حديث حسن غريب من هذا الوجه» وأخرجه البخاري ونقله: إن الله قال إذا ابتليت عبيد بجيبتيه فبصر عوضته منهما الجنة يريد عينيه.

الإعجاز القرآني

«والتبارق والتسارعة فاقطعوا أوتيتها جزءً بما نسبها نكلاً من الله وألله عزيز حكيم» (البقرة: 38).

قال الأصمعي في هذا الآية وإلى جنبها إعرابي فقلت والله لغفور رحيم سهواً فقال الأعرابي كلام من هذا قلت كلام الله قال أعز فاعدت والله ففعل رحيم فقال ليس هذا كلام الله ففتنته فقلت والله عزيز حكيم فقال أصحت هذا كلام الله فقلت له أتقرأ القرآن قال لا قلت فمن أين علمت أنني أخطأت فقال يا هذا عز لحكم فقطع ولو فكر ورحم لما قطع.

من روائع أخلاق الرسول رد الأمانات

رَدُّ الأمانات إلى أهلها عند الهجرة

عن عائشة رضي الله عنها في هجرة النبي صلى الله عليه وسلم قوله: «أمر - تعني رسول الله صلى الله عليه وسلم- علياً أن يتخلف عنه بمكة، حتى يؤدي عن رسول الله صلى الله عليه وسلم الودائع التي كانت عند الناس، وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم وليس بمكة أحد عنده شيء يخشى عليه إلا وضعه عنده، لما يعلم من صدقه وأمانته». فخرج رسول الله صلى الله عليه وسلم «وباقام على بن أبي طالب رضي الله عنه ثلاث ليال وأيامه، حتى أدى عن رسول الله الودائع التي كانت عند الناس، حتى إذا فرغ منها لحق رسول الله.

رَدُّ مَقَاتِلِ الكعبة إلى عثمان بن طلحة

عن ابن جريج قوله تعالى: «إن الله يأمركُم أن تؤدُّوا الأمانات إلى أهلها»، قال: نزلت في عثمان بن طلحة بن أبي طلحة، قبض منه النبي ما يأكل «نمرة» ربما سقطت من الصدفة.

عن أبي هريرة عن محمد رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: «والله إني لأطلب إلى أمي فأجد الترة ساقطة على رأسي - أو في بيتي - فأرفقها لأكلها ثم أخشى أن تكون صدقة - أو من الصدقة - فألقها، فيبغى، السن الكعري، أين كثير، البداية والنهاية، الطبري: تاريخ الأمم والملوك.

لطائف تأخير إجابة الدعاء

قال الإمام ابن الجوزي-رحمه الله- «تأملت حالة عجيبة، وهي أن المؤمن منزل به التارة فقيع، وببالغ، فلا يرى إلّا الإجابة، فإذا قرب اليأس، جمل حينئذ إلى قلبه، فإن كان راضياً بالقدار، غير غوط من فضل الله-عز وجل-، فالقلب تعجيل الإجابة حينئذ: لأن هناك يصلح للإيمان ويُهزم الشيطان، وهناك تبين مقادير الرجال. وقد أسير إلى هذا في قوله تعالى: «حتى يقول الرسول والذين آمنوا معه عني نصر الله» (البقرة: 214) وكذلك جرى لميعوب-عليه السلام- فإنه لما فقد ولداً، وطال الأمر عليه، لم يبأس من الفرج، فأخذ ولده الآخر، ولم ينقطع علمه من فضل ربه: «عسى الله أن ياتيني بهم جميعاً» (يوسف: 83). وكذلك قال زكريا-عليه السلام -: «ولم أكن يدعاني رب شيئاً» (مريم: 4).

فيأبأن أن تستعمل مدة الإجابة، وتكن ناظرًا إلى أنه المالك، وإلى أنه الحكيم في التدبير، والعالم بالصالح، وإلى أنه يريد اختبارك ليقبل أسرارك، وإلى أنه يريد أن يرى تصرفك، وإلى أنه يريد أن يآجرك بصبرك، إلى غير ذلك، وإلى أنه يبتليك بالتأخير لتتأرب وسوسة إبليس.

وَل واحد من هذه الأشياء تقوى الظن في فضله، وتوجب الشكر له: أنك باللهاء لالتفات إلى سؤاله، وفقر المضطر للجنّ إليه لغيّته.

المراجع: صيد الخاطر

لإمام: ابن الجوزي -رحمه الله-

تفسير آية الكرسي

قال تعالى «الله لا اله الا هو الحي القيوم لا تأخذه سنة ولا نوم لهُ ما في السموات وما في الأرض من ذا الذي يشفع عنده الا بإذنه يعلم ما بين أيديهم وما خلفهم ولا يحيطون بشيء من علمه الا بما شاء وسع كرسيه السموات والأرض ولا يؤوده حفظهما وهو العلي العظيم» (البقرة: 255).

الله لا اله الا هو الحي الذي لا يستحق الإلوهية العبودية الا هو، الذي له جميع معاني الحماية الكاملة كما يليق بجلاله، القاتم على كل شيء، لا تأخذه سنة أي: غشاس، ولا نوم، كل ما في السموات وما في الأرض ملك له، ولا يتجاسر أحد أن يشفع عنده الا بإذنه، محطد علمه بجميع الكائنات ماضيها وحاضرها ومستقبلها، يعلم ما بين أيدي الخلق من الأمور المستقبلية، وما خلفهم من الأمور الماضية، ولا يطلع أحد من الخلق على شيء من علمه الا بما علمه الله وأطلع عليه، وسع كرسيه السموات والأرض، والكسري هو موضع قدمي الرب -جل جلاله- ولا يعلم كيفية الا الله سبحانه، ولا يتقله سبحانه حفظهما، وهو العلي بذاته وصفاته على جميع مخلوقاته، الجامع لجميع صفات العظمة والكبرياء، وهذه الآية أعظم آية في القرآن، وتسمى: (آية الكرسي) وتضمن عشر جمل مفيدة.

والطاقة المخصصة للنفس، وبخبرها لنشاطات أخرى، ذات أولوية وأهمية قصوى: كاللذام الجروح، ومخاربة الأمراض، وليعلم أن الصائم قد يشعر ببعض المضايقات في أيام صومه الأولى، كالصاع والوجع والعصية والقلاب المزاج، وهذه تفسر أن الجسم عندما يتخلص من رواسبه الثقيلة داخل الأنسجة، ينتج عن توقيفيها سموم تتدفق في الدم قبل أن يلقى بها خارج الجسم، وهي إذ تمر بالدم، تمر عبر الجسد وأجزته كلها من قلب ودماع وأعصاب مما يؤدي إلى تخريشها أول الأمر وتظهر هذه الأعراض، والتي تزول بعد أيام من بدء الصيام.

وأخيرا فإن للصوم آثاره الرائعة على النفس البشرية، ونظرا للعلاقة الوثيقة بين الإعتكاف النفسي وصحة الجسد عموما، فإن الآثار وال فوائد النفسية التي يجنيها الصائم لها أهمية إيجابية في حسن سير الوظائف العضوية لكل أجهزة البدن.

ومن وصايا لقمان لابنه قوله: «يا بني إذا امتلأت المعدة ثامت الفترة وخرست الحكمة وقعدت الأعضاء عن العبادة». يقول الإمام الغزالي رحمه الله: الصيام زكاة النفس ورباضة للنفس، فهو للإنسان قاية وللجماعة صيانة، في جوع الجسم صفاء القلب وإنقاذ البصيرة لأن الشيع بورث الجادة ويعمي القلب ويكثر الشجار فيلبث الذهن أحميا قلوبكم بقلعة الضمك وقلة الشيع وطيروها بالجوع تصفو وترق.

والصيام يعني الإخلاص للخالق سبحانه وتعالى، فهو سرٌ بين العبد وربه لا رقيب على تنفيذه إلا صميره وربيته الصادقة في رضاء الله سبحانه، وعند الجوع يزول البطر وتنكسر حدة الشهوات، وإن البطر والأشهر هما مبدأ الطغيان والعظنة في الله، فلا تنكسر النفس ولا تذلل كما تذلل بالجوع، لغدة تسكن لربها وتتخلى عن.

وهذه أسرار كلها تخلف من توتر الجهاز العصبي والجوع يساع الصائم على السيطرة على نفسه، ويدعم الجوع في كسر حدة الشهوات، مراعاة الصائم الله واستشعاره أنه في عبادة له، ما يصرفه عن التفكير بالمعاصي والفواحش.

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

وأخيرا فإن الصوم يعمل على إيقاظ الشعور المشترك في صفوف الأمة حيث يذوق الجميع غلظه وفقرهم ألام الجوع ومرارة العطش.

الأطباء القدامى استخدموا الصوم في التداوي

استخدم الجوع كوسيلة علاجية منذ أقدم العصور ولجا إليه أطباء اليونان أثناء استكبادهم ولسلوس لعلاجة كثير من الأمراض التي استصعبت على وسائل المداواة المتوفرة لديهم حينئذ. وفي القرن الخامس عشر قام لوفيليو كورتا باستعمال الصوم في معالجة مختلف الأمراض المعدية 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 المعالجة بالصوم تحت شعار: «من يأكل فللا يضر طويلا» ولعل ذلك تجدد في قتال آية الكربة: «كلوا واشربوا ولا تسرفوا» (الأعراف: 31)، واستشعره أبدا في توجيهات النبي الكريم عليه الصلاة والسلام ومنها قوله: «ما ملأ إنم داء عدا شرأ من بطنه، بحسب إنم ألقم بطن يقن صلبه» رواه الترمذي.

ومع بداية عصر النهضة نشطت الدعوة من جديد إلى المعالجة بالصوم

في كل أوروبا منها ما كتبه الطبيب النموسي بارسيلوس: إن قائمة الصوم في العلاج تنطق سررات ومدرات استخدام الأدوية المختلفة. أما فطمانات الأمانات في الممارسة فقد كتب يقول: «و رأيتها الإنسان عن كل لوجندا أن نفسه تعاف الطعام وترفضه في بعض الفترات، وكأنها بذلك ترفض على نفسها الصيام المؤقت الذي يؤمن لها التوازن الداخلي ويحفظها من المؤثرات الخارجية.

ومن فرنسا عدد، فيا 1911 إلى طريقة للعلاج بالصوم على فترات متقطعة فكان يمنع الطعام عن مرضاه خلال بضعة أيام، يقدم لهم طعاما وجبات خفيفة. وفي عام 1928 ألفى - بترسان في المؤتمر الثامن لاختصاصية الحمية الغذائية في استرادم محاضرة، دعا فيها إلى استخدام الجوع على فترات متقطعة في الممارسة الطبية، وقد أقر المجتمعون قائمة الصيام لمعالجة الأمراض الناجمة عن فرط التغذية أو اضطراب الاستقلاب وفي حالات تصلب الشرايين وأرقام الضغط الدموي وفي الاختراجات العضلية. وفي عام 1941 نشر كتاب بوبنجر «المعالجة بالصوم كطريقة بيولوجية»، شرح فيه المؤلف كيفية استخدام الصوم في معالجة كثير من الأمراض للتخصية، وبين أن الجوع يعبر من تركيب البنية العضوية للجسم ويؤدي إلى طرح السموم منه.

معالجة البدانة بالصيام

حظيت البدانة وما رافقها من اضطراب استقلاب الدم اهتماما كبيرا، بل وإجماعا لدى المؤلفين حول استراتيجياتها من العلاج بالصوم، ذلك أن السمدة المفرطة وازدياد تراكم الشحوم في البدن يشكل خطرا حقيقيا على حياة الشخص من جراء تعرضه لامراض شديدة الخطورة: كتصلب الشرايين، وارتفاع الضغط الدموي، وتشمع الكبد، والاعتلال، وداء السكري، وأمراض القلب العضوية، والتليف الدماعي، وغيرها.

وللبدانة أسباب ولكن أهمها تضخم المدخول الغذائي نسبة للمحجود العملي الذي يقوم به الشخص وهي مرتبطة بعوائد التغذية التي تعود عليها الشخص منذ صباه. ويعتبر الصوم وسيلة غريزية جيدة في إزالة الشحوم في البدن واعتدال استقلاب الأغذية فيه، كما أن مشاركة الجوع بالمعالجات الفيزيائية كالتمشي والتمارين الرياضية والتدليك والحمامات المائية تعلمي أفضل النتائج، فضلا عن أنها وسائل غير مؤذية ولا تقضي إلى نتائج وخيمة المشاهدة عند استعمال الهرمونات والدرمات وملحطات الشيفر التي يجرع الي البدنيون بكمية إتقاص وزنه.

ويرى بلم W. Bloom أن أفضل الصيام يستطيع الإنسان تحمل مسؤولياته على وعي كامل منه وحزم، ويتنبه للحبب الذي أصابه جسديا ونفسيا مما يلغي لديه العزيمة والصبر على تحمل الجوع، علما بأن الصائم يلفد الإحساس بالجوع بعد اليوم الرابع من بدء العلاج، هذا وتوصي كتب الطب الإسلامي البدن أن يصوم بضعة أيام كل أسبوع صياما جزئيا يقتصر فيها على اللين والفواكه والماء.



يصومون كل فترة لتجديد نشاط ادمغتهم. ويتفق الباحثون على أهمية الصوم الحيوية من ناحية أن تخزين المواد الضرورية في البدن من فيتامينات وحواض أمينية يجب ألا يستمر زمنا طويلا، فهي مواد تتفقد حيويتها مع طول مدة التخزين، لذا يجب إخراجها من «المخزن» ومن ثم استخدامها قبل أن تفسد، وهكذا فإن الجسم بحاجة من فترة لآخرى إلى فرصة لإخراج مخزوناته من المواد الحيوية قبل تلفكها وتلفها. وهذه الفرصة لا تتاح إلا في الصوم، وبالصوم وحده يتمكن الجسم من تحريك مخزونته الحيوية واستهلاكه قبل فوات أوانه، ومن ثم يقوم بتجديده بعد الإفطار.

الصوم يجدد حيوية الجسم ونشاطه

وقد بين أن سوري Alain Saury قيمة الصوم في تجديد حيوية الجسم ونشاطه ولو كان في حالة المرض، وأورد حالات عدد من الناس، تجاوزت أعمارهم السبعين، استطاعوا بفضل الصوم استرجاع نشاطهم وحيويتهم الجسمانية والتفاسلية حتى أن عدا 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 الماه الشد نتائج، من حرمان الغذاء، فالإنسان يعيش حوالي 40 يوما إذا أعطي الماء فقط، ويحصل الجسم على الطاقة أثناء الصيام من مخدراته السكرية أولا والتي تكون على شكل غليكوجين مخزنة في الكبد والعضلات، وهذه تصرف خلال الأيام الأولى من الصيام، وبعد ذلك يلجا البدن إلى مخدراته الشمية، إلا أنه لا يستهلك الداخل منها في تركيب الخلايا الأساسية مطلقا مهما طال أمم الصيام، ثم بعد ذلك يبدن في استهلاك مخدراته السكرية، ثم بعد ذلك يبدن في استهلاك الدهون المخزنة في الجسم لتأدية الصوم، وفي الصيام العديد وبعد أن يستهلك البدن مخدراته من الغليكوجين والشحوم، بعد ذلك يلجا إلى استدة المواد البروتينية ويحولها إلى سكر لتأدية ما يلزمه من الطاقة، وهذا يعني تخريبه للنسيج البروتينية المكونة للحم العضلية ببلحق من جراء ذلك من الذي ين يلحق الأعضاء الغنية ويدعو العلماء عملية إبادة المخدرات الدهنية ومن ثم بروتينات الجسم بعملية الانحلال الذاتي Autolysis ويستخدم فيها البدن العديد من المخثر، وإن الحرمان الشديد يؤدي إلى ظهور اضطرابات غذائية عضوية في الدماغ لتتوسط ما يؤثر على الغدد الصم وعلى السلوك والانفعال النفسي، ومن هنا ترى أهمية كون الصيام الإسلامي مؤلثا من طرف إلى الغروب دون تحريم لنوع ما من الأغذية مع طلب الاعتدال وعدم الإسراف في الطعام في فترة الإفطار. وقد سجل برينك Drenkin ومساعدوه 1964 عددا من الملاحظات الخطيرة من جراء استمرار الصيام لأكثر من 31 - 40 يوما وتوضح هنا المعجزة النبوية بأنهم عن الوصال في الصوم.

حكمة نهي الرسول الوصال عن صيام الوصال

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «ياكم والوصال، قالها ثلاث مرات. قالوا فإنه تواصل يا رسول الله؟ قال: «إنكم لتسم في ذلك مثلي، إني أبيت طعمنني ربي ويسقيني» رواه الشيخان. وعن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «لا صام من صام الدهر» رواه البخاري.

وقد غيب رسول الله صلى الله عليه وسلم عندما بلغه أن بعض المسلمين قرروا اعتزال النساء وصوم الدهر فقال: «أما والله إني لأخشاكم له» وللتاقل له: لكنني أصوم وأفطر وأصلي وأرقم والزواج لعن رغب عن سبتي فليس مني» رواه البخاري وسلم. وعن عبدالله بن عمر رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «بلغني أنك تصوم النهار وتقوم الليل فلا تغفل لأن لجسد عليك حق، صم وأفطر، صم من كل شهر ثلاثة أيام فذلك صوم الدهر» قلت: يا رسول الله إن لي قوة، فلا صم صوم داود عليه السلام، صم يوما وأفطر يوما، فكان يقول: يا ليتني أخذت بالرخص، رواه البخاري وسلم.

وقد عدلله بن عمر أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «من صام ألب صام ولا أفطر» رواه النسائي وهو حديث صحيح.

صوموا تصحوا

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «سافروا ربحوا، وصوموا تصحوا، وأغزوا فتحموا» رواه الإمام أحمد وأخرجه الطبراني في الأوسط بلفظ: «اغزوا تغتموا، صوبوا تصحوا، سافروا تستغوا»، وأورده السيوطي مقتصرا على لفظ «صوموا تصحوا» وزمن له بالحسن. وقال النواوي في قبض القدير عن الزين العراقي: «كلاما سند ضعيف.

يقول صاحب التتال في معرض تفسيره آيات الصوم: «ولذلك كله إلى جانب ما يكشف على مدار الزمن من آثار نافعة للصيام في وظائف الأبدان، ومع أنني لا أميل إلى تعليق

لم يعد هناك أي شك لدى الباحثين المتخصصين 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 تدل في معابد الفراعنة وما كتب في أوراق البردي من أن المصريين القدماء مارسوا الصوم وخاصة أيام الفتن حسب ما تعلية شعائهم الدينية، وللنهود والبرهمة 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 كعلاج للشفاء، كما أن كاتلة الأديان السماوية قد فرست الصيام على أتباعها كما يشين 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 بغيره، لقد تبين لعلماء الطبيعة أن جميع المخلوقات الحية تمر بفترة صوم اختياري مهما توفر الغذاء من حولها، فالحيوانات تصوم وتحنن نفسها أياما وربما شهرا متوالية في جحورها تمتنع فيها عن الحركة والطعام، والطيور والأسماك والحشرات كلها تصوم.

إذ معروف تماما أن كل حشرة تمر لآداء تطورها بمرحلة الشرنقة التي تصوم فيها تماما معتزلة ضمن شرنقتها، وقد لاحظ العلماء أن هذه المخلوقات تخرج من فترة صيامها هذه وهي أكثر نشاطا وحيوية، كما أن معلمها يزداد نموا وصحة بعد فترة الصوم هذه ويعتبر العلماء الصوم علامة حيوية طورية لا تستثنى الحياة السوية والصحة الكاملة بونيتها. وإن أي مخلوق لا يدن أن يصام بالأمراض التي يعاف فيها النظام إذا لم يصم من تلقاء نفسه، وهذا لتجلى المعجزة الإلهية بتشريع هذه العبادة، فالصيام يساعد الكائن على التخلص 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 قطعان الوارد إلى الأمعاء، قل ضغط البطن على الصوم، فينتظم التنفس ويعمل بصورة أكثر راحة واستجماء، إذ تتمدد الرئتان دون عائق، ويقل العبء القلبي على القلب فقلل ضررته لعدم الحاجة إلى بذل تلك 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 الثالثة، وحيويته التامة، كما أن قلة توافج التحليل الغذائي وفضلاته تسمح بفترة راحة لجهاز الإفراغ (الكلبي) تجددها لنشاطها وتجير ضغطها، وبذا يكون الصوم فرصة ذهبية للنصوية لاستعادة توازنها الحيوي وتجديد نفسها بنفسها، وقد أكد البروفيسور نيكولايف بيلو في موسكو في كتابه «الصوم من أجل الصحة» 1976، أن على كل إنسان وخاصة سكان المدن الكبرى أن يمارس الصوم بانتظام عن الطعام لمدة 3 - 4 أسابيع كل سنة في يلمتع بالصحة الكاملة طيلة حياته.

أما ملك قنادون «من علماء الصحة الأميركيين» فيقول: إن كل إنسان يحتاج إلى الصوم وإن لم يكن مريضا لأن سموم الأغذية تتجمع في الجسم فتقلعه كاتريض فتقلعه ويقل نشاطه فإذا صام جوع وزنه وتخللت دماه السموم من جسمه وتذهب عنه حتى يصفو صفاء تاما ويستطيع أن يسترد وزنه ويبدد خلاياه في مدة لا تزيد عن 20 يوما بعد الإفطار. لكنه يحسن بنشاط وقوة لا عده له فيما من قبل.

وقد كان ملك قنادون يعالج مرضاه

بالصوم وخاصة المصابين بأمراض المعدة وكان يقول: فأصوم لها مثل العصا السحرية، يسارع لها، ويتكيا أبراش الدم والعروق والريوماتيزم، أما المكسي كاريل البازل عن جازة نوبل في الطب فيقول في كتابه «الإنسان ذاك المجهول»: إن فترة وجبات الطعام وفقرتها تعطل وظيفة أدت دورا خطيما في بقاء الإنسان الحيواني وهي وظيفة التكيف على قلة الطعام، ولذلك كان الناس يصومون على نهم العصور، وإن الأديان كافة لا تقتر تدعو الناس إلى وجوب الصيام والحرمان من الطعام لفترة محدودة. إذ يحدث في أول الأمر شعور بالجوع ويجدث أحيانا تهيج عصبي بعد دورا خطيما ذلك شعور بالخفق، بيد أنه يحدث إلى جانب ذلك طواهر خفية أهم بكثير، فإن سكر الكبد يتحرك ويتركز معه أيضا الدم المخزون تحت الجلد. وتضحي جميع الأعضاء بمادتها الخاصة من أجل الإبقاء على كمال الوسط الداخلي وسلامة القلب، وإن الصوم يثقل ويقلل من احتياطي الدهون، وهو الأمر الذي يقول به كاريل بيلازق تماما الصوم الإسلامي من حيث الإنسان فهو يغير من نطاق فوجبات الغذائية ويقلل كميتها.

قد سل أحد المحررين وهو ميشيل الخلو عن سر صحتة الجيدة ولتبعه بنشاط غير عادي بعد أن تجاوز الستين من عمره قال: إن السبب في احتفالي بالصحة والقوة والنشاط إلى اليوم هو أنني أمتك أمارس الصوم من حين لآخر. ويرى د، محمد سعيد الحسبي أن الصيام الذي يمنع تراكم المواد السمية الضارة كحمض البول واليوية وفسفات الأومنيك والمغنيزيا في الدم وما يحدث من تراكمات مؤذية في المفاصل، الكلبي، الحصى البولية، وفي ناء الملوأ (التهرس) وينقل عن أبحاث الغرب أن الصيام ليوم واحد يطهر الجسم من فضلات عشرة أيام، وهكذا فإن شهر الصيام يطهر 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 تكمل عملية التخلص، وأردفه بإيام معدودات من كل شهر لنشاط الحياة، يقول صلى الله عليه وسلم: «من صام رمضان واتبعه بست من شوال كان قصوم 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 تصافح حيوييتها لتوقف نشاط الجهاز الهضمي فتدفع الدم بفعالية إلى أنسجة المخ لتغذية تلافيفه، وتزويد الحجر الدماغية بالغذاء الأمثل لعملها.

لمخ البشري

نعم، إن المخ البشري يحتوي على 15 ألف مليون خلية أهمها القدرة الإبهية قابليات خارقة على التفكير والتعقق في السائل للعقدة وحلها، وتزداد هذه القابليات مع زيادة ورود الدم إليها. وهكذا نرى أصحاب العقول المفكرة