



وقفات رمضانية

من أفضل ما قيل في التوبة إلى الله

وَقُلْتُ يَا بَايَاكَ يَا خَالِقِي
أَفْسَلُ الذُّنُوبِ عَلَى عَاتِقِي
أَجْبَرُ الْخَطَايَا وَأَشْقِي بِهَا
لَهِيْبًا مِنَ الْحَزْنِ فِي خَالِقِي
يَسْوِقُ الْعَبَادَ إِلَيْكَ الْهَدَى
وَيُنْجِي إِلَى بَابِكَ سَائِقِي
أَتَيْتُ وَمَا لِي سِوَى بَابِكَ
طَرِيحًا أَتَجِدُكَ يَا خَالِقِي
ذُنُوبِي أَشْكُو وَمَا غَيْرَهَا
أَعْلَبُ نَفْسِي أَهْلَهَا
يَكْأَهُ الْأَحْيَاءُ فِي سَكْرَتِي
أَهْلَهَا لِلْمَوْتِ يَأْتِي غَدَا
وَمَا فِي كِتَابِي سِوَى غَفْلَتِي
أَهْلَهَا مِنْ فَرَّاشِ الْفَرَى
ظِلْمًا تُزِيدُ بِهِ وَحْشَتِي
نَدِمْتُ فَبُجْتُ لَكُمْ تَائِبًا
تَسَابِقُنِي يَا أَلَسَى حَسْرَتِي
أَتَيْتُ وَمَا لِي سِوَى بَابِكَ
فَبِأَن تَطْرُدَنِي فَوَاضِعَتِي
إِلَهِي أَتَيْتُ بِصَدَقِ الْحَقِّينِ
يُتَاجِدُكَ بِالْذُّنُوبِ قَلْبُ حَزِينِ
إِلَهِي أَتَيْتُكَ فِي أَضْلَعِي
إِلَى سَاحَةِ الْعَطَشِ شَوْقُ دَقِينِ
إِلَهِي أَتَيْتُ لَكُمْ تَائِبًا
قَالِحُ طَرِيحِكَ فِي الْقَائِلِينَ
أَعْنَهُ عَلَى نَفْسِهِ وَالنَّهْوَى
قَالِ لَمْ تَعْنَهُ فَمَنْ ذَا يُعْنِي
أَتَيْتُ وَمَا لِي سِوَى بَابِكَ
قَرَحِمَاكَ يَا رَبِّي بِالْمُذْنِبِينَ
أَبْشُوحُ إِلَيْكَ وَالْكَوْإِلِيكَ
حَتَانِيكَ يَا رَبِّي إِنَّمَا إِلَيْكَ
أَبْشُوحُ إِلَيْكَ بِمَا قَدْ مَضَى
وَأَطْرَحُ قَلْبِي بَيْنَ يَدَيْكَ
خُطْبَايَ الْخَطَايَا، وَدِرْيَتِي الْهَوَى
وَمَا كُنْتُ تَخْفِي دِرْيَتِي عَلَيْكَ
تَرَانِي فُتْمَهْلَتِي مَنَّةً
وَتَسْتَرْ سَوْدَ الْخَفَايَا لَانِدِكَ
أَتَيْتُ وَمَا لِي سِوَى بَابِكَ
وَلَا مُتَجَبًّا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ
إِلَهِي مَنْ لِي إِذَا هَالَتِي
يَجْمَعُ الْخَلَائِقُ يَوْمَ الْوَعِيدِ
إِذَا احْرَقْتَ نَارَكُمْ أَهْلَهَا
وَنَادَتْ أِيَّارِي هَلْ مِنْ مَزِيدِ
إِذَا كُنْتُ نَفْسًا أَتَتْ مَعَهَا
إِلَى رَبِّهَا سَائِلَتْ وَشَهِيدِ
وَجُنْتُ بِالذَّنْبِ أَسْعَى بِهِ
خُفِّ الْمَوَازِينَ عَبْدًا عَنِيدِ
إِلَهِي إِلَهِي بِمَنْ أَرْجُو
وَمَا عَيْنٌ عَفْوُكَ عَنِّي أَرِيدُ
عَبِيدُكَ قَدْ أَوْصَدُوا بِأَبْهَمِ
وَمَا لِي مَسَاوِكَ إِلَهَ الْعَبِيدِ

الشيخ عبدالواحد المغربي

الهيمنة القدرة الإلهية قابليات خارقة على التفكير والتعقُّق في المسائل المعقدة وحلها. وتزداد هذه القابليات مع زيادة وروء الدم إليها. وهكذا نرى أصحاب العقول المفكرة يصومون كل فترة لتجديد نشاط أدمغتهم.

ويتفق الباحثون على أهمية الصوم الحيوية من ناحية أن تخزين المواد الضرورية في البدن من فيلباتات وجواض أمينية يجب ألا يستمر زمانًا طويلًا. فهي مواد تتفقد حيويتها مع طول مدة التخزين. لذا يجب إخراجها من «المخزن» ومن ثم استخدامها قبل أن تنفس. وهكذا فإن الجسم في حاجة من فترة لآخرى إلى فرصة لإخراج مخزونه من المواد الحيوية قبل تلفها وتلفها. وهذه الفرصة لا تتاح إلا في الصوم، وبالصوم وحده يتمكن الجسم من تحريك مخزونه الحيوي واستهلاكه قبل قوات أوانه، ومن ثم يقوم بتجديده بعد الإطعام.

ولقد بين ابن سوري أهمية الصوم في تجديد حيوية الجسم ونشاطه ولو كان في حالة المرض. وأورد حالات عدد من المستن. تجوزت أعمارهم السبعين. استطاعوا بفضل الصوم استرجاع نشاطهم وحيويتهم الجسمانية والتفانية حتى أن عددا منهم استطاع العودة إلى مزاولة عمله الصناعي أو الزراعي كما كان يفعل في السابق نسيبًا.

لحظة غريزية عن الصيام

الصيام هو حرمان البدن من المواد الغذائية ليوم أو أكثر. وقد لبت التجارب على أن حرمان الماء أشد تأثيرًا من حرمان الغذاء فالإنسان يعيش حوالي 40 يومًا إذا أعطي الماء فقط. ويحصل الجسم على الطاقة أثناء الصيام من مخزونه السكرية أولا والتي تكون على شكل غليكوجين مخزنة في الكبد والعضلات. وهذه تصرف خلال الأيام الأولى من الصيام. وبعد ذلك يلجأ البدن إلى مخزونه الشحمية. إلا أنه لا يستهلك الداخل منها في تركيب الخلايا الأساسية مطلقًا منها طاق أدم الصيام. ثم بعد الجسم بعد ذلك إلى تجميع المواد الناجمة عن هذه العملية وبعد استهلاكها لاستخراج الطاقة وإصابتها الأعضاء والأنسجة الحيوية أثناء الصوم. وفي الصيام الجديد. وبعد أن يستهلك البدن مخزونه من الغليكوجين والشحوم. عند ذلك يبدأ إلى أكسدة المواد البروتينية ويحولها إلى سكر لتأمين ما يلزمه من الطاقة. وهنا يعني تخريبه للنسج البروتينية المكونة للحد العضلات وما يلحق من جوار ذلك من أنسج بلحظ الأعضاء العنيفة ويدعو العلماء عملية أكسدة المخدرات الدائمة وعن أن بروتينات الجسم بعملية الانحلال الذاتي Autolyze. ويستخدم فيها البدن العديد من المخامرات. وإن الحرمان الشديد يؤدي إلى ظهور اضطرابات فائتية ضمنية في الدماغ القوسية ما يؤثر على الغدد الصم وعلى السلوك والانفعال النفسي.

ومن هنا نرى أهمية كون الصيام الإسلامي مؤقَّتًا من الفجر إلى الغروب دون تحريم لنوع ما من الأغذية مع طلب الاعتدال وعدم الإسراف في الطعام في فترة الإفطار. وقد سجل درينك Dreamik ومساعدو 1964 عددا من المضاعفات الخطيرة من جراء استمرار الصيام لأكثر من 31 - 40 يوما وتتضح هنا العجزة النبوية بالتيه عن الوصال في الصوم.

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «بابكم والوصال» قالوا ثلاث مرات. قالوا فإنه تواصل يا رسول الله؟ قال: «إنكم تستم في ذلك ظلي. أي بيت يطعمني ربي ويسقيني» [رواه الشيخان]. وعن ابن عمر 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 قرروا اعتزال النساء وصوم الدهر فقال: «أما والله إنني لأخشاكم لكم وأنا نذركم له. لكنني أصوم وأفطر وأصلي وأرقد وأتزوج النساء فمن رغب عن سنتي فليس مني» [رواه البخاري وسلم].

وعن عبد الله بن عمر رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «يطغى الله الصوم النهار وتقوم الليل فلا تفعل فإن لجسدك 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 بالرخصة. [رواه البخاري وسلم].

وعن عبد الله بن عمر أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «من صام الأب صام ولا أفطر» [رواه النسائي وهو حديث صحيح].



الأجناس الحيوانية وهي وظيفة التكيف على قلة الطعام. ولذلك كان الناس يصومون على مر العصور. وإن الأديان كافة لا تقا 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 ويتحرك معه أيضا الدهن المخزون تحت الجلد. وتضحي جميع الأعضاء بمادتها الخاصة من أجل الإبقاء على كمال الوسط الداخلي وسلامة القلب. وإن الصوم لينظف ويبدل أنسجته. والصوم الذي يطول به كاريل يطابق تماما الصوم الإسلامي من حيث الإحساس فهو يغير من نظام الوجبات الغذائية ويقلل كميته.

ميشيل أجتلو

قد سئل أحد المعبرين وهو ميشيل أجتلو عن سر صحنته الجيدة وتمتعته بنشاط غير عادي بعد أن تجاوز الستين من عمره فقال: إن السبب في احتفاظي بالصحة والقوة والنشاط إلى اليوم هو أنني كنت أسارس الصوم من حين لآخر.

السيوطي

ويرى د. محمد السيوطي أن الصيام الحق يمنع تراكم المواد السمية الضارة كحمض البول واليولة وفوسفات الأمونياك والمنغنيث في الدم وما تهدي إليه من تراكمات مؤذية في الفواصل. الكلبي. الحمصي البولية. وفي من داء اللوك (النفوس) وينقل أبحاث الغرب أن الصيام ليوم واحد يظهر الجسم من فضلات عشرة أيام. وهكذا فإن شهر الصيام يظهر الجسم من فضلات وصوم عشرة أشهر على الأقل. ومن هنا نرى الحكمة من أن النبي صلى الله عليه وسلم أمر بصيام ستة أيام من شوال. وحتى تكتمل عملية التنظيم. وأردفه بأيام معدودات من كل شهر لكامل الحظية. يقول صلى الله عليه وسلم: «من صام رمضان واتبعه بست من شوال كان كصوم الدهر» [رواه الإمام مسلم عن أبي أيوب الأناصري].

للصيام أثر كبير على القدرات الفكرية

يقول د. إبراهيم الراوي عن أثر الصيام على القدرات الفكرية عند الإنسان: يؤثر الصيام في تنشيط الخلايا الدماغية التي تضاعف حيويتها لتوفيق نشاط الجهاز الهضمي فيندفع الدم بغزارة إلى أنسجة المخ لتغذية خلايفه. وتزويد الحجر الدماغية بالغذاء الأمثل لعملها. نعم. إن المخ البشري يحتوي على 15 ألف مليون خلية

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

راحة الجهاز الهضمي

وقيل كل شيء فإن الجهاز الهضمي يحصل على الراحة اللازمة لتجديد أنسجته الثالثة. وحيويته الخاصة. كما أن قلة نواتج التمثيل الغذائي وفضلاته تسمح بفترة راحة للجهاز الإفراغ الكلي تجدد بها نشاطها وتجبر ضعفها. وبهذا يكون الصوم فرصة ذهبية للعضوية لاستعادة توازنها الحيوي وتجديد نفسها بنفسها.

قالوا في الصيام

أكد البروقسور شيكولاف بيلوي من موسكو في كتابه «الجوع من أجل الصحة 1976» أن على كل إنسان وخاصة سكان المدن الكبرى أن يمارس الصوم بالامتناع عن الطعام لمدة 4 - 5 أسابيع كل سنة كي يتمتع بالصحة الكاملة طيلة حياته.

أما ماك غادون من علماء الصحة الأميركيين فيقول: إن كل إنسان يحتاج إلى الصوم وإن لم يكن مريضا لأن الصوم الأغذية تتجمع في الجسم فتجعله كالمرض فتقلقه ويقل نشاطه فإذا صام خلف وزنه وتحتل هذه الصوم 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 بهما من قبل. وقد كان ماك غادون يعالج مرضاه بالصوم وخاصة الحصابين بأمراض المعدة وكان يقول: فالصوم لها مثر العصا السحرية. يسارع في شفاها. ونلها بأمراض الدم والعروق قاتروعايتير.

الكسيس كاريل

أما الكسيس كاريل الحائز على جائزة نوبل في الطب فيقول في كتابه «الإنسان ذلك المجهول»: إن كثرة وجبات الطعام وورفرتها تعطل وتثقل أدت دورا عظيما في بقاء

د.عبد الباسط محمد سيد استاذ الفزياء الحيوية الجزئية والطبية يقول: إن الجسم البشري يتعرض لكثير من المواد الضارة والسموم التي قد تتراكم في أنسجته. وأغلب هذه المواد تأتي للجسم عبر الغذاء الذي يتناوله بكثرة. وخصوصا في هذا العصر الذي عمت فيه الرغابة مجتمعات كثيرة. وحدث وفر هائل في الأطعمة بأنواعها المختلفة. وتقدمت وسائل التقنية في تحسينها وتجهيزها وإغراء الناس بها فانكب الناس يلتهمونها بنهم: وهو ما كان له أكبر الأثر في إحداث الخلل لكثير من العمليات الحيوية داخل خلايا الجسم. وظهر نتيجة لذلك ما يسمى بأمراض الحضارة: كالسمنة. وتصلب الشرايين. وارتفاع الضغط الدموي. وحطاط القلب والمخ والرئة. وعرض السرطان. وأمراض الحساسية الشائعة وتذكر لتراجع الطبية أن جميع الأطعمة تقريباً في هذا الزمان تحتوي على كميات قليلة من المواد السامة. وهذه المواد تضاف للطعام أثناء إعداده أو حفظه: كالكيماويات والألوان. ومضادات الأكسدة. والمواد الحافظة. أو الإضافات الكيميائية للنباتات أو الحيوان كمنشطات النمو. والمضادات الحيوية. والمضادات أو مشتقاتها. وتحتوي بعض النباتات في تركيبتها على بعض المواد الضارة. كما أن عددا كبيرا من الأطعمة يحتوي على نسبة من الكائنات الدقيقة التي تفرز سموها فيه وتعرضه للتلوث.

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 تطفئ في أجسامنا بأعداد تلحق الوصف والحصى. وأخيرا مخلفات الاحتراق الداخلي. والتي تسبح في الدم: كغاز ثاني أكسيد الكربون. واليوربي. والكرياتينين. والأومونيا. والكثيرينات. وحمض اليوريك... إلخ. ومخلفات الغذاء المهضوم والغازات السامة التي تنتج من تحمره وتغلقه. ملل التدور. والسكتول. والقيحول.

كل هذه السموم جعل الله (سبحانه وتعالى) للجسم عنها فرجا ومخرجا: فيقوم الكبد - وهو الجهاز الرئيسي في تنظيف الجسم من السموم- بإبطال مفعول كثير من هذه المواد السامة. بل قد يحولها إلى مواد نافعة. مثل اليوريا. والكرياتينين. وإملاح الأمونيا. غير أن للكبد جهدا وطاقة محدودين. وقد يعثر خلاياه بعض الخلل لأسباب مرضية أو لأسباب طبيعية كتقدم السن. فيترسب جزء من هذه المواد السامة في أنسجة الجسم. خصوصا في المخازن الدهنية. فتتكدس بكميات متزايدة مجموعة واسعة من البروتينات السامة - والتي غالبا ما تقبل الذوبان في الشحوم- إلى جزئيات غير سامة تذوب في الماء. يمكن أن يقرنها الكبد عن طريق الجهاز الهضمي أو تخرج عن طريق الكلى.

الصوم.. ضرورة حيوية

لم يعد هناك أي شك لدى الباحثين المتخصصين من أن الصوم هو ضرورة من ضرورات الحياة. وقد أثبتت الحقائق التاريخية والأدبية والعلمية هذه لقولته. لقد عرف الإنسان الصوم وممارسه منذ فجر البشرية. والأقدم الوثائق التاريخية ما نقش في معابد الفراعنة وما كتب في أوراق البردي من أن المصريين القدماء مارسوا الصوم وخاصة أيام الفان حسب ما عليه شعائرهم الدينية. وللهوذة والبراهمة والبوذيين تقاليدهم الخاصة في الصوم حديثها عنهم المقدسة. ولعل البورفراط القرن الخامس قبل الميلاد أول من قام بتدوين طرق الصيام وأهميته العلاجية. وفي عهد البطلة كان أطباء الإسكندرية ينصحون مرضاهم بالصوم تعجيلا للشفاء. كما أن كافة الأديان السماوية قد فرضت الصيام على أتباعها كما يثبن 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 بمراده. فقد ثبت لعلماء الطبيعة أن جميع المخلوقات الحيية تصير بفترة صوم اختياري مهما توافر الغذاء من حولها. فالحيوانات تصوم وتجنر نفسها أياما وربما شهورا متوالية في جحورها فتتغنى فيها عن الحركة والطعام. والطيور والإسماك والحيوانات كلها تصوم.

أما معروف تماما أن كل حشرة تير أثناء تطورها يمرحلة 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 معتقها يزداد نموا وصحة بعد فترة الصوم هذه.

ويعتبر العلماء الصوم ظاهرة حيوية فطرية لا تستمر

كنوز رمضان

في يوم مائة مرة حطت خطاياها وإن كانت مثل زبد البحر»

خير ما في الدنيا

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «ركعتا الفجر خير من الدنيا وما فيها».

أزرع في الجنة

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الجنة طيبة الثرية غنية الماء وأنها قيعان وإن غراسها سبحان الله والحمد لله ولا اله الا الله والله أكبر».

مع النبي صلى الله عليه وسلم

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «أولى الناس بي يوم القيامة أكثرهم علي صلاة».

ألف حسنة

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «أيعجز أحدكم أن يكسب كل يوم ألف حسنة؟ فسأله سائل من جلسائه كيف يكسب أحدا ألف حسنة؟ قال يسبح مائة تسبيحة فيكتب له ألف حسنة أو يحط عنه ألف خطيئة».

كنوز الجنة

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «ألا أدلك على كلمة من كنز من كنوز الجنة قلت بلى يا رسول الله فإذا أبي وأبى قال لا حول ولا قوة إلا بالله».

غرس الجنة

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من قال سبحان الله العظيم وبحمده غرست له نخلة في الجنة».

كلمات

قال صلى الله عليه وسلم «كلمتان خفيفتان على اللسان ثقيلتان في الميزان خفيفتان إلى الرحمن سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم».

طهر قلبك

قال صلى الله عليه وسلم «السواك مطهرة للقلب ومروضة للرب».

مغفرة لكل الذنوب

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «من قال سبحان الله وبحمده

هذه باقة من الكنوز والدرر التي يحتوي عليها الشهر الفضيل فأحرص عليها ولا تضيعها فالفرصة قد لا تكرر. ولا تدري تعيش لرمضان المقبل ام لا؟ ومن هذه الكنوز:

كن يلقا

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «من قام رمضان ابنا عانا واحتسابا. غفر له ما تقدم من ذنبه. متفق عليه

شفاة القرآن

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: اقْرَءُوا الْقُرْآنَ فَإِنَّهُ يَأْتِي بِيَوْمٍ الْقِيَامَةِ شَفِيعًا لِأَصْحَابِهِ.

البركة

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «تسحروا فإن في السحور بركة».

بيت لك في الجنة

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَنْ عَزَّاهُ سَلَّمَ يُصَلِّيَ لِلَّهِ كُلَّ يَوْمٍ لَنَتِي عَشْرَةَ تَطَوُّعًا غَيْرَ فَرِيضَةٍ إِلَّا بَنَىَ اللَّهُ لَهُ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ أَوْ الْآبَتِي لَهُ بَيْتٌ فِي الْجَنَّةِ».

