

وصايا شرعية وطبية في رمضان

هَلْ عَلَيْنَا شهر رمضان، شهر الرحمة والمغفرة والعقق من النار. ومع إطلالة هذا الشهر المبارك يحلو الحديث عن الفوائد الروحية والنفسية والجسدية لصيام رمضان. ولكن هناك وُقُفات صحية، ووصايا طبية، لا بد أن نعيدها شيئاً من الانتباه ليكون لنا رمضان أيضاً الصحة والنشاط والعطاء. ونستعرض في هذا المقال بعضاً من تلك الوصايا:

«كلوا واشربوا ولا تسرفوا» (الأعراف)

تلك هي آية في كتاب الله، جمعت علم الغذاء كله في ثلاث كلمات. فإذا جاء شهر رمضان، والنَّزَم الصائم بهذه الآية، وتجنب الإفراط في الدهون والحلويات والأطعمة الثقيلة، وخرج في نهاية شهر رمضان، وقد نقص وزنه قليلاً، وانخفضت الدهون، يكون في غاية الصحة والسعادة، وبذلك يجد في رمضان وقاية لقلبه، وارتياحاً في جسده. فالكثافة والقطائف وكثير من الحلويات واللحوم والدهم تتحول في الجسم إلى دهون، وزيادة في الوزن، وعيب على القلب. وقد اعتاد الكثير منا على حشو بطنه بأصناف الطعام، ثم يطفى لهيب المعدة بزجاجات المياه الغازية أو المثلجات.

وقد أكد الباحثون أنه على الرغم من عدم التزام الكثير من المسلمين، للأسف الشديد، بقواعد الإسلام الصحية في غذاء رمضان ورغم إصرافهم في تناول الأطباق الرمضانية الدسمة والحلويات، فإن صيام رمضان قد يحقق نقصاً في وزن الصائمين بمقدار 2–3 كيلو غرامات في عدد من الدراسات العلمية.

«لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر»

حديث لرسول الله صلى الله عليه وسلم متفق عليه. وفي التعجيل بالإفطار آثار صحية ونفسية هامة. فالصائم يكون في ذلك الوقت بحاجة ماسة إلى ما يعوضه عما فقد من ماء وطاقة أثناء النهار والتأخير في الإفطار يزيد من انخفاض سكر الدم، مما يؤدي إلى شعور بالهبوط والإعياء العام وفي ذلك تعذيب نفسي لا طائل منه، ولا ترضاه الشريعة المسحاه.

«إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر»

وهذا حديث آخر لرسول الله صلى الله عليه وسلم رواه الأربعة. وعن أنس رضي الله عنه «أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يفطر قبل أن يصلي على رطيبات، فإن لم تكن رطيبات فتمرات، فإن لم تكن تمرات

أخطاء شائعة وحقائق ضائعة

سلوكياتنا الغذائية في رمضان شهر

رمضان هو شهر عبادة وتقرب إلى الله عز وجل وليس بشهر الموائد والإسراف في تناول الطعام، وفي الحقيقة السلوك الغذائي الذي يتبعه بعض الصائمين في شهر رمضان سلوك خاطئ من النواحي الدينية والصحية والاقتصادية فمن الناحية الدينية يقول الله عز وجل في كتابه العزيز «كلوا وشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين»، ويقول الرسول عليه الصلاة والسلام «حسب ابن آدم فقامات يفطن صلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه» ومع ذلك فإن الناس يسرفون في تناول الطعام ويميلون بطونهم حتى التخمّة.

ومن الناحية الصحية ماجاء عن الرسول صلى الله عليه وسلم «صوموا تصحوا»، فقد بينت الدراسات العلمية أن الأفراد الذين يتناولون طعامهم في شهر رمضان باعتدال وحسن اختيار تتخفّض عندهم نسبة الكوليسترول والدهون والسكر في الدم بالإضافة إلى الراحة الجهاز الهضمي وتحسن في العديد من الجوانب الصحية ولكن للأساف مايحدث هو العكس فنجد أن ملء البطن والإسراف في تناول مائد وطاب من كل أنواع الحلويات والأكلات الدسمة في هذا الشهر قد أدى الى حدوث العديد من الاضطرابات الهضمية بين الناس.

اما من الناحية الاقتصادية فنجد ان أغلب الاسر تستعد لشهر رمضان بشراء المزيد من الأغذية، ونجد أن الاسر تحمل نفسها عبئا ماديا كبيرا لتوفير هذه الاحتياجات الغذائية وحتى التجار قد وقعوا في نفس الخطأ فهم يقومون بتوفير كميات كبيرة مضاعفة (عن الأيام العادية) من اللحوم والأغذية الأخرى وكان الفرد يحتاج غذاء أكثر في شهر رمضان على حين أن معظم

لعل أهم ثمرات الصوم إيتاء القدرة على الحياة مع الحرمان في صورة ما..

كنت أرى قُبل النبي – صلى الله عليه وسلم – وهو يسأل أهل بيته في الصباح: أنتم ما يفطر به؟ فيقال: لا! فينوي الصيام، ويستقبل يومه كأنه لم يحدث..

ويذهب فيبقى الودف بمشاشة وببيت في القضايا، وليس في صفاء نفسه غيمة وأجيدة؟ وينتظر بيقّة تأمية رزق ربه دونما ريبة، ولسان حاله: «فإن مع العسر يسراً، إن مع العسر يسراً»..

قلت: لو جاءني إفتاري دون شاي لستخت! ولرفضت إمضاء ورقة على مكتبي، بله كتابة مقال!!

إنها لعلمة نفسية جديرة بالإكبار أن يواجه المرء اليأساء والضرراء مكتمل الرشد، باسم النفر، والأفراد والجماعات تقدّر على ذلك لو شاءت!..

وأعتقد أن أسباب غلب العرب في الفتح الأولى قلة الشهوات التي يخضعون لها، أو قلة العادات التي تعجز عن العمل إن لم تتوافر. يضع الواحد منهم تمرات في جيبه وينطلق إلى الميدان، أما جنود فارس والروم فإن العربات المشحونة بالأطعمة كانت وراءهم، ولا توقفوا..

وقد اعتمد غاندي على هذا السلاح عندما حارب «بريطانيا» العظمى.. كان الإنتاج البريطاني يعتمد على الاستهلاك الهندي..



من أقوال العلماء

قال ابن الجوزي رحمه الله: شهر رمضان ليس مثله في سائر الشهور، ولا فضلت به أمة غير هذه الأمة في سائر الدهور، الذنب فيه مغفور والسعي فيه مشكور، والمؤمن فيه محبوب والشيطان بعيد مطبور، والوزر والإثم فيه مهجور وقلب المؤمن يذكر الله معمر، وقد أناخ بفئاتكم هو عن قليل راحل عنكم ، شاهد لكم أو عليكم ، مؤذن بشقاوة



تناول السحور يمنع الإعياء في نهار رمضان

حسا حسوات من الماء» رواه الترمذي وأبو داود، فالصائم عند الإفطار بحاجة إلى مصدر سكري سريع، يدفع عنه الجوع، ملئما هو بحاجة إلى الماء. والإفطار على التمر والماء يحقق الهدفين وهما دفع الجوع والعطش. وتستطيع المعدة والأمعاء الحساء المتصاص المواد السكرية بسرعة كبيرة، كما يحتوي الرطب والتمر على كمية من الألياف مما بقي من الإسكاك، ويعطي الإنسان شعورا بالامتلاء فلا يكثر الصائم من

تناول مختلف أنواع الطعام.

«أفطر على مرحلتين»

فقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعجل فطره على تمرات أو ماء، ثم يعجل صلاة المغرب، ويقدمها على إكمال طعام إفطاره. وفي ذلك حكمة نبوية رائعة، فتناول شيء من التمر والماء ينهئ المعدة تنبيهها

في بداية رمضان

ها قد تجلى هلال رمضان، وتصباح المسلمون: الليلة صيام، بارك الله لكم في الشهر، ولا حرمكم عظيم الأجر.

الصوم نموذج لعبادات الإسلام تتجلى فيه عقائده ومعاقده وأصوله.

الإيمان بالله تعالى وكمالته، والإقرار بالعبودية له يتحقق بالإمساك عن مفسدت الصوم سرًا وعلانية، فالصائم يؤمن بربه ويراقبه حتى في دُخيلة قلبه، ولو أمسك دون شيء وقصد لما كان صائمًا، ولو نوى أنه مفطر شيء فاطعة جازمة لكن مفسدًا لصومه.

وهذا يربي المؤمن على مراقبة الله تعالى واستحضار مشاهدته للعيد في كل أحواله وتقليباته ومعاصيه وطاعاته، فيولد لديه إقبالاً على الطاعة ونشاطاً فيها، وانكشافاً عن المعصية وخياء من مقارفتها وهو بفرأى وسمع من ربه الذي يؤمن به ويخافه ويرجوه.

والإيمان بالرسول صلى الله عليه وسلم يتمثل في التزام الصوم الشرعي وفق ما جاء به النبي الخاتم صلى الله عليه وسلم توفيقاً وبدءاً وانتهاءً واحكاماً وأدائاً.

والصوم كان فرضاً على الأمم الكتابية السابقة، لكن لا يلزم من هذا أن يتفقوا معنا في تفصيلات الصيام ومفردات الأحكام وهذا يستتبع للممارسات الغذائية في الشهر الفضيل، فنجد أن الاسر تتسارع الى شراء وتكديس الأطعمة والتفنن في طبخها وملء الموائد بما لذ وطاب من الأكلات والأغذية حتى أن ربة الاسرة كل نهارها في المطبخ لتحضير هذا الكم الهائل من الطعام الذي يفوق

احتياجات الاسرة.

– كثرة الولاثم في هذا الشهر الكريم

فالصائم غالباً ما يكون داعياً أو مدعواً ومن هذا المنطلق يصعب تقديم الأطعمة الخفيفة والتي قد تكون صحية للضيوف.

لرمضان بعض الأطباق والأطعمة الخاصة والتي يحرص الصائمون على تناولها مما يحدد من الإقبال على الخضراوات والفاكهة الطازجة.

حقيقياً، وخلال فترة الصلاة تقوم بالمصاص المادة السكرية والماء، ويؤول الشعور بالعطش والجوع. ومن المعروف أن تناول كميات كبيرة من الطعام دفعة واحدة وبسرعة قد يؤدي إلى انتفاخ المعدة وحدوث تلبك معوي وعسر هضم.

«اختر لنفسك غذاء صحياً متكاملًا»

احرص على أن يكون غذاؤك متنوعاً وشاملاً لكافة العناصر الغذائية، واجعل في طعام إفطارك مقداراً وافراً من السلطة، فهي غنية بالألياف، كما تعطيك إحساساً بالامتلاء والشبع، فتأكل كمية أقل من باقي الطعام، وتجنب التوابل البهارات والمخللات قدر الإمكان. كما يستحسن تجنب المقلالي، فقد تسبب عسر الهضم وتلبك الأمعاء.

السحور

ولا شك في أن تناول السحور يقيّد في منع حدوث الإعياء والصداع أثناء نهار رمضان، ويخفف من الشعور بالعطش الشديد.

وقد حث الرسول صلى الله عليه وسلم على تأخير السحور فقال: «ما تزال أمتي بخير ما عجلوا الإفطار وأخروا السحور».

فقد أوصى الرسول صلى الله عليه وسلم في هذا الحديث بضرورة تناول وجبة السحور.

ويستحسن أن يحتوي طعام السحور على أغذية سهلة الهضم كاللبن الزبادي والعسل والفواكه وغيرها.

وصية لتجنب الإحساس بالعطش

حاول تجنب الأغذية الشديدة الملوحة، وتجنب التوابل والبهارات وخاصة عند السحور لأنها تزيد الإحساس بالعطش، ويستحسن تجنب استعمال الأغذية المحفوظة، أو الوجبات السريعة التحضير. واشرب كمية كافية من الماء مع عدم المبالغة في ذلك.

تجنب النوم بعد الإفطار

بعض الناس يلجأ إلى النوم بعد الإفطار والحقيقة، أن النوم بعد تناول وجبة طعام كبيرة ودسمة قد يزيد من خمول الإنسان وكسله، ولا بأس من الاسترخاء قليلاً بعد تناول الطعام، وتظل النصيحة الذهبية لهؤلاء الناس هي ضرورة الاعتدال في تناول طعامهم، ثم النهوض لصلاة العشاء والتراويح، فهي تساعد على هضم الطعام، وتعيد لهم نشاطهم وحيويتهم.

جاهه، لأن حساباته ليست مادية خالصة.

النظام الخلقي يتجلى في الصبر الذي هو قرن الصوم وسعيه حتى سعى الصوم صبراً، كما قال بعض المفسرين في قول الله تعالى: «واستعينوا بالصبر والصلاة»، قال: بالصوم والصلاة.

وسمى رمضان شهر الصبر، والصبر جزاؤه الجنة.

والصبر هو سيد أخلاق الإسلام، وبغير صبر لاينبت للسلم أمام التحديات في دينه ودعوته، ولا يتحمل مشكلات الحياة وتبعاتها ومصائبها التي لاينفك عنها بحال، فالقوُز في الآخرة والسعادة في الدنيا ثمرتان من ثمار الصبر.

الصبر هو اكسير الحياة الذي يحول باذن ربه الصعاب إلى لذائذ، والهجوم إلى افراح، وكم اتسنى من الشباب الشاكين والشيوخ الباكين، والنسوة المتبرئات أن يكتنوا حكمة تتعلق بالصبر، ويجعلوها أمام نوافرهم، ليعلموا أن الصبر هو علاج كل داء، وحل كل مشكلة، وتذليل كل عقبة.

ويتجلى النظام الأخلاقي في الرقي بالنفس إلى الأخرين ومقاسمتهم السراء والضراء، ونزوق شربه مما يحدون، ولئن ذاقه الصائم تعباً واختياراً، شينا من الأنس بالقرب من فاطرها وبارئها، وتسبج في ملكوتها، فالإنسان إنسان بروحه وشفافيتها قبل أن يكون إنساناً بجسده، أقبل على النفس فاستكمل فضائلها فانت بالروح لا بالجسم إنسان.

ويتجلى في الإيتار والإحسان ومعاشية أيام الأخرين ومقاسمتهم السراء والضراء، ونزوق شربه مما يحدون، ولئن ذاقه الصائم تعباً واختياراً، فلفد ذاقوه عجزاً واضطراراً، ولئن غناه وقتاً محدوداً، فطوب عندهم غناء ممدود.

ولهذا كان رمضان شهر الزكاة كما سماه عثمان رضي الله عنه، ونهايته زكاة الفطر التي يشارك المسلمون فيها الإحساس بفرحة العيد، فلا بدع أحداً منهم إلا وأساء، حتى الفقراء يخرجون بدقة الفطر إن قدروا.

ويتجلى في الإسكاك برّماء النفس عن اشتغاعها وحماقاتها مع صاحبها ومع الخلق، فالصائم مزموم بشعور دائم، يحمله على الكف عما لايجمل

واليليق، وربما أدرك كثير من الصوماء هذا المعنى حتى قبل أن يهل الشهر.

كما يحقق الصوم معنى الانتساب الأممي وتبعاته ومظاهره، فهو عبادة يشترك فيها المسلمون في كل مكان مما يعيق معنى الإياء الديني، والولاء الشرعي، ويذكر بوجود الانتماق من الروابط المتألفية لذلك، ووضع الروابط العادية البشرية في موضعها الصحيح، فلا تتحول إلى علاقة تناظر للعلاقة الربانية بين أهل الإسلام. وكـم يتمنى المرء أن يستطيع المسلمون توحيد صياهم وفطـرم، ليتعق معنى الأمة الواحدة، وتزويب الفواصل والعوائق التي تتراكم بمرور الزمان، ويجعل الحسد الواحد رفعا متناثرة، يهدم كل طرف منها ما يبناء الآخر.

فإذا لم يتحقق هذا أقل من أن يوجدوا صياهم وفطـرم في البلد الواحد، خصوصاً في الدول الغربية كأوروبا والولايات المتحدة وأستراليا.

إن من غير المقبول أن يتعبد أحد المسلمين بالصوم، بينما أخوه في الدين إلى جواره يتعبد بالفطر والعيد، ويرى الصيام حراماً وإلها.

ولا من المقبول أن يصوم مسلم يوماً على أنه يوم عرفه، بينما جاره في المنزل يأكل على أنه في يوم عيد لا يجوز صيامه.

إن تجاوز هذه التناقضات يتطلب صدقاً وارتضاعاً عن المصالح الخاصة، والانتماءات الحزبية، أو الوطنية، وإيتاراً لروح الجماعة على

أثانية الذات... فهل نحن فاعلون؟

والصوم يذكر المسلم بالجهد الذي هو حراسة هذا الدين وذروة سلمه، وسطوته على ملأويه، فلفد كان تاريخ الشهر ملتبسا بالمواع الفاصلة من بدر، تاج معارك الإسلام، إلى فتح مكة التي كانت إيذاناً ببسط الإسلام سلطته على جزيرة العرب، إلى حطين، إلى عين جالوت، إلى معارك الجهاد ضد

المستعمرين في الماضي والحاضر. والكتاب الذي آذن المسلمين بأنه كتب عليهم الصيام، هو الذي أذنهم بأنه كتب عليهم القتال.

وإن لم يكن قتالاً لنصرة عنصر، ولا لتسلط، ولا لحجابه مال، لكنه لتكون كلمة الله هي العليا «حتى لا تكون فتنة ويكون الدين كله لله».

نقص لي سن، ولا انتشر لي عصب، ولا عرفت ذنبي أنه، ولا سيلان عين، ولا سلس بول، وما لذلك علة إلا التخفف من الزّاد. فإن كنت تحب الحياة فهذه سبيل الحياة، وإن كنت تحب الموت فلك سبيل الموت، ولا أبعد الله غيرك».

هذه وصية رجل لا يعرف عبادة الجسد التي يتهاوى فيها إبناء هذا العصر، والتي جاء فيها قوله تعالى: «ذَرُوهْ مَاكُلُوْا وَيَسْمَعُوْا وَيُلْهِهِمُ الْاِمْرَالُ قِيَوسٌ يَعْلَمُوْنَ»، وقوله «وَالَّذِيْنَ كَفَرُوْا يَتَمَتَّعُوْنَ وَيَكُلُوْنَ كَمَا تَكُلُ الْاَنْعَامُ وَالنَّارُ مَوْىً لِّهْمُ».

وتجنّاح الناس بين الحين والحين أنمات حادة تقشعر منها البلاد، ويجف الزرع والضرع، ما عساهم يفعلون؟ انهم يصيرون من غمرين أو يصومون كارهين، وملء أفئدتهم السخط والاضيق.. وشريعة الصوم شيء فوق هذا، إنها حرمان الواجد، ابتغاء ما عند الله، إنها تحمل للمرء منه مندوحة . لو شاء . ولكنه يخرس صياح بطنه، ويرجي أجابة رغبته، مدخراً صبره عند ربه، كيما يلقاه راحة ورضاً في يوم عصيب ... «ذلك يومٌ يصير لهُ الناسُ وَذلكَ يومٌ مشهودٌ».

وربط التعب بأجر الآخرة هو ما غناه النبي ـ صلى الله عليه وسلم ـ في قوله، «من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه».

الشيخ محمد القرالي