



العدد 3657 - السنة الثالثة عشرة
الأربعاء 6 رمضان 1441 - الموافق 29 أبريل 2020
Wednesday 29 April 2020 - No.3667 - 13 th Year

وقفات رمضانية

السلف والجدود في رمضان

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أجود الناس بالخير وكان أجود ما يكون في شهر رمضان إن جبريل عليه السلام كان يلقاه في كل سنة في رمضان حتى ينسلخ فيعرض عليه رسول الله صلى الله عليه وسلم القرآن فإذا لقيه جبريل كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أجود بالخير من الريح المرسلة» متفق عليه.

قال المذهب: وفيه بركة أعمال الخير وإن بعضها يفتح بعضها ويعين على بعض الآخر إن بركة الصيام ولقاء جبريل وعرضه القرآن عليه زاد في جود النبي صلى الله عليه وسلم وصدفته حتى كان أجود من الريح المرسلة.

وقال ابن رجب: قال الشافعي رضي الله عنه: أحب للرجل الزيادة بالجدود في شهر رمضان اقتداء برسول الله صلى الله عليه وسلم ولحاجة الناس فيه إلى مصالحهم ولتشاغل كثير منهم بالصوم والصلاة عن مكاسبهم.

وكان ابن عمر رضي لله عنهما يصوم ولا يفطر إلا مع المساكين. وكان إذا جهده سأل وهو على طعانه أخذ نصيبه من الطعام وقام فأعطاه السائل.

السلف وتنوع القربات

وقد كان للسلف في كل باب من أبواب القربات أوفر الحظ. وكانوا يحفظون صيامهم من الصيام في الليل وأقال وكثرة السؤال. لذا تجد كثيرا منهم قد لازم المسجد ليحفظ صيامه ويتقطع عن الناس ويتفرغ للعبادة.

عن طلق بن قيس قال: قال أبو بكر رضي الله عنه: إذا صمت فتحفظ ما استطعت. وكان طلق إذا كان يوم صومه دخل فلم يخرج إلا لملسة. أخرجه ابن أبي شيبة.

وكانوا يحرصون على استئمان أو قاهنهم. واغتنام ساعات الليل والنهار كما بر معتدا. وكان أحدهم أشج على وقته من صاحب المال على ماله. قال ابن مسعود رضي الله عنه: ما دُمت على شيء دُمتي على يوم غربت شمسك نقص فيه أجلي ولم يزد فيه عني.

وقال ابن القيم رحمه الله: إضاعة الوقت أشد من الموت لأن إضاعة الوقت تقطع عن الله والدار الآخرة والموت يقطع عن الدنيا وأهلها وخلاصة ربحها السلف: الأسكان عن تعاطي جميع المفطرات الحسية والعنوية. وفعل ما يرضي الله. يمتسبون نومهم كما يجتنبون قومتهم. يتفادون في الطاعات والقرينات. ويحرمون من مقابلة المعاصي والسيئات. يحفظون صيامهم من جميع المفطرات. يعطون بكتاب الله وسنة رسوله. ويوصي بعضهم بعضا بالأل يكون يوم صوم أدمع كيوم فطره. فعن جابر بن عبد الله -رضي الله عنه- قال: «إذا صمت فليصم سمك وبصره». وإنساك عن الكذب والمحارم. ودع أذى الجار. ولكن عليك وفاء. وسكتة يوم صومك. ولا تجعل يوم صومك ويوم فطرك سواء». فلا بد أن تذكر أنفسنا بشيء من حياتهم. حتى يزداد إيماننا. وتلوى صلتنا بخالقنا. وحتى تقوى عزائمنا. ونشدد هممتنا. فنقتدي بهم -رحموا من الله ذلك-.

نسال الله أن يجعلنا مثاسين بسنة نبيه صلى الله عليه وسلم. مهتدين بهديه. تسير على ما سار عليه صالحو سلف الأمة من الصحابة والتابعين ومن تبعهم بإحسان. وأن يستعملنا في طاعته. ويجنبنا معصيته. وأن يرزقنا الإخلاص في القول والعمل. وأن يوفقنا لقيام رمضان وصيامه إيماناً واحتساباً وينقلبه منا. ويجعلنا ممن وفق لقيام ليلة القدر. وأن يعلي هممتنا. ويلقنا شروق أنفاسنا. آمين اللهم آمين.

العطايا الخمس في رمضان

عن جابر بن عبد الله عن النبي صلى الله عليه وآله قال: أعطيت أمي في شهر رمضان خمسا لم يعطهن أمه نبي قبلي أما الأولى: فإذا كان أول ليلة من شهر رمضان نظر الله إليه ومن نظر الله إليه لم يعذب أبدا.

وأما الثانية: فإن خلوف أفواههم حين يسون أطيب عند الله من ريح المسك.

وأما الثالثة: فإن الملائكة يستغفرون لهم في ليهم ونهارهم. وأما الرابعة: فإن الله عن رجل يامن حشنته أن يستعدي وتزيتي لعبادي فيوشك أن يذهب عنهم نصب الدنيا وأذاها ويسروا إلى جنتي وكراحتي.

وأما الخامسة: فإذا كان آخر ليلة غفر لهم جميعا فقال رجل: ليلة القدر يا رسول الله؟ فقال: ألم تر إلى العمال إذا فرغوا من أعمالهم وقوا.

الصائمون الأقدر على مقاومة الأمراض



إن يتناولها الإنسان أثناء فترة الإفطار. فمعظم الناس يأخذون ضعف ما يحتاجه الجسم في تلك الوجبة. لأن منعكس الاشباع الدماغي يحدث متأخرا.

إضافة إلى أن ممارسة الرياضة في تلك الفترة تساعد تناول البيض مرتين أسبوعيا والسمك مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا. ولا ينصح بتناول اللحوم اللقمية والدهون. ويرى أن على للسمن عدم الإفراط من الحليب واللبن الدسم. والفشة والجبن والزبد وغيرها.

ويرى البعض الآخر مثل خيرة التغذية سوزان مارتين أن الوارد الحراري للإنسان يجب أن يكون كالتالي 50 في المئة من الكربوهيدرات (السكريات). و25 في المئة من البروتينات و25 في المئة من الدهون.

باختصار يمكن تناول أي قدر من الطعام بين فترة الإفطار والسحور على أن يكون لبقاير الحروري لايتجاوز 2000 سعرة حرارية وإذا أراد الإنسان تناول أكثر من ذلك فعليه أن يقوم بحرق كمية أكبر من الطاقة عن طريق الرياضة أثناء شهر رمضان.

الإفطار الصحي

الإفطار الصحي عندما يصل الصائم إلى فترة الإفطار تكون المعدة خاوية ولا تحتوي إلا على العصارة الهاضمة ويكون سكر الدم منخفضا قليلا. لأن الجسم يصرف الطاقة من مخازن الطاقة التي ذكرناها لذلك على الصائم مراعاة بعض النامال الصحية:

بإه الطور يقلل من الحساء ويلفض تناولها مع حبة أو حبتين من الخمر أو سكر العنب لأن السكاكر الإحابية سريعة الامتصاص لتعوض ما لفقد الإنسان من طاقة بوقت قصير من الزمن. ولا ينصح بهذه المرحلة شرب كميات كبيرة من الماء أو العصير لكي لا تمتلي المعدة.

الاستراحة لفترة قصيرة ثم بعدها تؤخذ الوجبة الرئيسية. لكن بكمية معتدلة لتلا يحدث توسع في المعدة وبالتالي يحدث الألم والمغص البطني. لأن سعة المعدة الطبيعية من لتر إلى لترين. وإذا حشيت بالمعالم يمتد جدارها ويحدث الألم. يفضل أن تكون الوجبة الرئيسية متضمنة على نوع ولحد من الطعام. أو عدة أنواع متقاربة الفصيلة. وذلك لتلا يحدث تلك معوي وعسرة في الهضم.

ينصح بتفادي المواد الدسمة قدر الإمكان واستخدام الزيوت الخفيفة في الطبخ.

ينصح بالاعتماد على الفواكه والمليينات لتسهيل عملية الهضم.

ما بين الإفطار والسحور يجب ألا يجلس الإنسان بحالة خمول أثناء تلك الفترة. بل على العكس يجب أن يمارس الرياضة لكي يزيد من نشاط وحركة الأمعاء. ولكي ينظم فيزيولوجيا الهضم. إضافة إلى ذلك يجب على الإنسان أن يقدم مجهودا لكي يتخلص من مخاطر الطاقة الزائدة التي يمكن

ما نزيد قوله مما سبق أن الحاجة اليومية للإنسان من أغذية لا تقاس بالكمية الغذائية وإنما بمعدل القدرة الحرارية التي يستهلكها الإنسان. فالشخص البالغ الذي لا يعمل يحتاج إلى 1500 سعرة حرارية في اليوم كمعدل عام. أما الإنسان النشط فيحتاج إلى 2500 أو 3000 سعرة حرارية. والرياضيون قد يصرفون حتى 100 ألف سعر حرارية في اليوم. واستنادا إلى معيار الطاقة فإن كل غرام من الشحوم يعطي 9 سعرات من الطاقة بينما البروتينات والسكريات تعطي 4 سعرات حرارية. أما الخضروات والألياف فقشار الطاقة فيها قليل جدا لكنها غنية بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة المهمة.

المقاومة لأمراض القلب والسرطان.

هذا بالنسبة للتغذية. أما بالنسبة لفسولوجيا الهضم فمن المفيد عرضها كمدخل لهم أسس الصيام. تبدأ عملية الهضم من الفم حيث يبدأ الهجاب بتحليل السكريات. وتقوم الأغشية المخاطية بالامتصاص. ثم تدخل الأغذية إلى المعدة حيث تبدأ عمليات تحليل البروتينات بشكل أساسي هناك. وبعد أن تستقر الأغذية لمدة نصف ساعة تقريبا في المعدة. تبدأ بالتفريع إلى الأثني عشر والأمعاء. حيث يحدث تحليل وامتصاص المواد الدسمة والسكرية والبروتينية. وبعد 4 ساعات تقريبا تصل الأغذية إلى القولون (المصران الغليظة). حيث يتم امتصاص الماء هناك ويتحول الغذاء إلى كتل غائطية تخرج تبعا لحركة الأمعاء.

تعتبر السكريات البسيطة أسهل الأغذية هضما ثم تليها البروتينات ثم الشحوم التي قد يوم هضمها لعماني ساعات ولوله الاعتيادات قوائد سنذكرها لاحقا.

أثناء فترة الصيام تصبح المعدة والأمعاء فارغة بشكل كامل تقريبا من الأغذية الواردة من الخارج. حيث تتجمع الفضلات في الأمعاء الغليظة. ولا يبقى في المعدة والأمعاء إلا الإفرازات الداخلية. ويعتبر الصيام نوعا من أنواع العمل الهضمي الذاتي. حيث يطرح الجهاز الهضمي مخزونه من الفضلات التي يمكن أن تكون مصدرا للأزعاجات. وخلال فترة الصيام يستخدم الجسم مخزونه من الطاقة الذي يكون على شكل جليكوجين في الكبد أو على شكل شحوم في الجسم. وهذه الطاقة المعروقة يعوضها الجسم بعد الإفطار.

أنواع الغذاء يقول عالم التغذية الشهير بول بريك مؤلف كتاب معجزة الصيام الصحي أن التنظيم الغذائي هو أهم شيء بالنسبة للجسم. ويجب أن تكون نسبة 60 في المئة من الطعام اليومي مؤلفة من الفاكهة والخضار في حالة طبيعة طازجة وغير مطبوخة وإمكانية الاختيار في الجزء المتبقى واسعة. لكن يجب الحذر من تناول المنتجات المكونة والمعالجة بالطرق الصناعية والمواد الكيميائية.

فالأطعمة يجب أن تكون في حالة طبيعية قدر الإمكان

الصيام لتدريب فسيولوجي للجسم خاصة إذا ترافق مع قواعد صحية للإفطار والسحور دون إسراف في الطعام - فالصيام من الناحية الطبية هو حالة فسيولوجية يخضع لها الجسم طوعا لتخريض منهكسات الجوع وتعويد الجسم على التأقلم مع الظروف الجديدة التي تحدث عليه الإقلاع عن الطعام والشرب لفترة محددة من الزمن. ويمكن أن يتعرض الإنسان إلى الشعور بالجوع في أي مكان. أو زمان. لذلك من الأفضل أن يكون جسمه متعودا على هذه الحالة الفسيولوجية. وأشارت الدراسات إلى أن الذين يصومون لديهم قدرة أكبر على تحمل الجوع وقدرة على مقاومة الأمراض إذا تعرضوا لها في الفترات العادية. وهنا نذكر بعض فوائد الصيام الفسيولوجية وبعض الإرشادات الصحية حول هذا الموضوع.

فوائد الصيام

الصيام يخفف من التهابات المعدة والأمعاء. فلكثير من الأمراض الهضمية تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منظم وغير صحي. مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسل الجهاز الهضمي. وبهذا الأطعمة لفترة طويلة في الأمعاء الذي يؤدي بدوره إلى تكاثر الجراثيم والعفونة وبالتالي للرض.

وينظم الصيام فسيولوجية الجهاز الهضمي ويرسي الاستقرار والتوازن في الإفرازات الهضمية والغدية فتأتجه عن الكبد والبنكرياس وغيرها.

كذلك يخفف الصيام من حدة توسع المعدة واستئانها الدائم حيث ينشط ويلد العضلات في المعدة والأمعاء وينظم حركتها بشكل سليم.

الصيام يحسن من أداء القلب وحيويته. لأن استلاء المعدة الدائم يؤدي إلى ضخ مخاطر عالية من الدم إلى الأمعاء للقيام بعملية الهضم والامتصاص. فعند الصيام يأخذ الإنسان فسقا من الراحة ويعيد استجماع قواه. حيث ينسني له أن يضخ الدم إلى سائر الأعضاء بفعالية أكبر مثل الدماغ والكتينين.

خلو المعدة مدة ساعات من الطعام يؤدي إلى انتعاش الصدر وذلك بخفض الضغط الحاصل من المعدة على القلب والصدر عبر الحجاب الحاجز (عضلة تفصل محتويات البطن عن محتويات الصدر). وبذلك يأخذ التنفس حذوده القصوي ويعود ينتاج إيجابية على دخول الأوكسجين وطرح ثاني أكسيد الكربون من الجسم.

الصيام فرصة للاستمتاع عن التدخين أو التقليل منه وللهذا تأثير كبير في نقادي بصره الكثير.

الصيام فرصة للتفكير الذهني على محور واحد من الناحية الاجتماعية والنفسية ويعود الجسم ينتاج إيجابية كثيرة.

مدخل للصيام

عرفنا بعضا من فوائد الصيام يصبح السؤال: كيف يمكن تنظيم الغذاء في رمضان. وما هي كمية الطعام ونوعيته. وماذا يجب أن يفعل الإنسان في ذلك الشهر؟

وللإجابة على هذه التساؤلات لا بد من عرض فكرة مبسطة عن فسيولوجيا الهضم والقيمة الغذائية للمأكولات التي يتناولها الإنسان.

يعيش الجسم بشكل عام على الطاقة الحرارية التي تقوم بتصنيعها أجزاء معينة داخل خلايا الجسم. وهذه الطاقة هي التي تتحكم بعمليات البناء والهدم وبالتالي الاستمرارية في الحياة.

وهذه التغذية بشكل عام هو ذاتي وارد دائم من الطاقة. ومن المعروف أن المصادر الأساسية للتغذية هي ثلاثة: السكريات. والبروتينات والشحوم. والطبع للعبان والفيتامينات التي تتوسط عمليات الاستقلاب رغم مكانتها القليلة.

الجدير بالذكر أن جميع المصادر الثلاثة للتغذية تتحول إلى المصدر نفسه حيث تتحول السكريات إلى حمض الخل والمصمر والبروتينات إلى الأحماض الأمينية. والشحوم إلى الكوليسترول والأحماض الدهنية والثلاثية. والجميع بالنهاية يصب في حلقة صنع الطاقة. أو ما يدعى بلفة الهب حلقة كريبس لتصنع ATP أو القدرة الحرارية.

من لم يدع قول الزور والعمل به في الصوم

تقتضي أن يقبح ذلك لأجل الصوم. فمقتضى ذلك أن الصوم يكمل بالسلامة عنها. قال: فإذا لم يسلم عنها نقص. ثم قال: ولا شك في أن التكليف قد ترد بإشياء وينبه على أخرى بطريق الإشارة. وليس المقصود من الصوم المحض كفا في المنهيات لأنه يشترط له النية بالإجماع. ولعل القصد به في الأصل الإسكان عن جميع المخالفات. لكن لما كان ذلك يشق خفف الله وأمر بالإسكان عن المفطرات. ونبه الغافل بذلك على الإنسان عن المخالفات. وأرشد إلى ذلك ما تضمنته أحاديث المدين عن الله مراده. فيكون اجتباب المفطرات واجبا واجتباب ما عداها من المخالفات من المكملات. والله أعلم. وقال شيخنا في شرح الترمذي: لما أخرج الترمذي هذا الحديث ترجم ما جاء في التشديد في الغيبة للصائم. وهو مشكل لأن الغيبة ليست قول الزور ولا العمل به لأنها إن يذكر غيره بما يكره. وقول الزور هو الكذب. وقد وافق الترمذي بقية أصحاب السنن فترجموا بالغيبة وذكروا هذا الحديث. وكانهم فهموا من ذكر قول الزور والعمل به الأمر بحفظ النطق. ويمكن أن يكون فيه إشارة إلى الزيادة التي وردت في بعض طرقه وهي الجهل فإنه يصح إطلاقه على جميع المعاصي. وأما قوله «والعمل به» فيعود على الزور. ويحتمل أن يعود الصائم إلى الجهل أي العمل بكل منهما. تنبيه: قوله «فليس لله» وقع عند البيهقي في «الشعب» من طريق يزيد بن هارون عن ابن أبي ذئب «فليس به» بموحدة وهاء ضمير. فإن لم يكن تحريفا فالضمير للصائم.

الحاجة موضع الإرادة. وقد سبق أبو عمر بن عبد البر إلى شيء من ذلك. قال ابن المنير في الحاشية: بل هو كتابة عن عدم القول كما يقول المغضب لمن رد عليه شيئا طلبه منه فلم يقم به: لا حاجة لي بكذا. فالمراد رد الصوم للمثلث الزور وقبول السلام منه. وقريب من هذا قوله تعالى: «إن ينال الله لحومها ولا دماؤها ولكن يناله التقوى متكم». فإن معناه أن يصيب رضاه الذي ينشأ عنه القبول. وقال ابن العربي: مقتضى هذا الحديث أن من فعل ما ذكر لا يتأب على صيامه. ومعناه أن ثواب الصيام لا يقوم في الموازنة بإثم الزور وما ذكر معه. وقال البيضاوي: ليس المقصود من شرعية الصوم نفس الجوع والعطش. بل ما ينفعه من كسر الشهوات ونطويع النفس الأمارة للنفس المطمئنة. فإذا لم يحصل ذلك لا ينظر الله إليه نظر القبول. فقوله: «ليس لله حاجة» مجاز عن عدم القبول. فنفي السبب وأراد المسبب والله أعلم. واستدل به على أن هذه الأفعال تنقص الصوم. وتعقب بأنها صفات تكفر باجتباب الكياف. وأجاب السبكي الكبير أن في حديث الباب والذي مضى في أول الصوم دلالة قوية بالأول. لأن الرقت والصخب وقول الزور والعمل به مما علم النبي عنه مطلقا والصوم مأمور به مطلقا. فلو كانت هذه الأمور إذا حصلت فإم لم يتأثر بها لم يكن ذكرها فيه مشروطا فيه معنى يفهمه. فلما ذكرت في هذين الحديثين نهبتنا على أمرين: أحدهما زيادة قبحها في الصوم على غيرها. والثاني البحث على سلامة الصوم عنها. وأن سلامته معها صفة كمال فيه. وقوة الكلام

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم عن لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه» رواه البخاري. كذا في أكثر الروايات عن ابن أبي ذئب. وقد رواه ابن وهب عن ابن أبي ذئب. وقوله: «قول الزور والعمل به».

وزاد لصف في الأدب عن أحمد بن يونس عن ابن أبي ذئب والجهل وكذا لأحمد عن حجاج وي زيد بن هارون كلاهما عن ابن أبي ذئب. وفي رواية ابن وهب «والجهل في الصوم» ولابن ماجه عن طريق ابن ألبكار «من لم يدع قول الزور والجهل والعمل به» جعل الضمير في «به» يعود على الجهل. والأول جعله يعود على قول الزور والمعنى متقارب. ولما روى الترمذي حديث أبي هريرة هذا قال: وفي الباب عن انس قلت: وحديث انس أخرجه الطبراني في الأوسط بلفظ «من لم يدع الحنا والكذب» ورجاله ثقات. والمراد بقول الزور: الكذب. والجهل: السفه. والعمل به أي يفتنضاه كما تقدم.

قوله: «فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه».

قال ابن بيطال: ليس معناه أن يؤمر بأن يدع صيامه. وإنما معناه التحذير من قول الزور وما ذكر معه. وهو مثل قوله «من باع الخمر فليشرب الخنار» أي يذبحها. ولم يأمره بذببحها ولكنه على التحذير والتعظيم لإن باع الخمر. وأما قوله «فليس لله حاجة» فلا مفهوم له. فإن الله لا يحتاج إلى شيء وإنما معناه فليس لله إرادة في صيامه فوضع

