

وقفات رمضانية

من أفضل ما قيل في التوبة إلى الله

وَقُلْتُ يَا بَابَكَ يَا خَالِقِي
أَقْسَلُ الذُّنُوبَ عَلَى عَاتِقِي
أَجِزْ الْخَطَايَا وَأَشْقِسْ بِهَا
لَهِيْبًا مِنَ الْحَزَنِ فِي خَافِقِي
يَسْوَقُ الْعِبَادَ إِلَيْكَ الْهَدَى
وَيَنْبِئِي إِلَى بَابِكُمْ سَائِلِي
أَتَيْتُ وَمَا لِي سِوَى بَابِكُمْ
طَرِيحًا أُنَاجِيكَ يَا خَالِقِي
ذُنُوبِي أَشْكُو وَمَا عَمِيرَهَا
أَقْضُ مَسْأَلِي مِنْ مَقْلَتِي
أَعَانِبْ نَفْسِي أَمَا هُنَا
بِكَاةُ الْأَحْبَةِ فِي سَكْرَتِي
أَمَا هُنَا الْمَوْتُ يَأْتِي لَعْدًا
وَمَا قِيَّ كِتَابِي سِوَى غَفْلَتِي
أَمَا هُنَا مَنْ قَرَّاشُ الْفَرَى
ظِلًّا لَا تَزِيدُ بِهِ وَحْشَتِي
نَدِمْتُ فَجِئْتُ لَكُمْ تَائِبًا
تَسَابِقُنِي بِالْأَسَى حَسْرَتِي
أَتَيْتُ وَمَا لِي سِوَى بَابِكُمْ
قُلَانِ تَطْرُدُنِي فَوَاضِعَتِي
إِلَهِي أَتَيْتُ بِصَدَقِ الْحَزَنِ
يُنَاجِيكَ بِالتَّوْبِ قَلْبَ حَزِينٍ
إِلَهِي أَتَيْتُكَ فِي أَضْلَعِي
إِلَى سَاحَةِ الْعَفْوَ شَوْقَ دَفِينٍ
إِلَهِي أَتَيْتُ لَكُمْ تَائِبًا
فَالْحَقْ طَرِيحًا فِي التَّائِبِينَ
أَعْتَه عَلَى نَفْسِهِ وَالْهَوَى
قُلَانِ لِمَ تَعْلَهُ قَمْنًا ذَا يُعِينُ
أَتَيْتُ وَمَا لِي سِوَى بَابِكُمْ
فَرَحِمَاكَ يَا رَبِّي بِالذُّنُوبِينَ
أَبْلُوحُ إِلَيْكَ وَأَشْكُو إِلَيْكَ
حَتَانِيكَ يَا رَبِّي إِنَّمَا إِلَيْكَ
أَبْلُوحُ إِلَيْكَ بِمَا قَدْ ضَلُّي
وَأَطْرَحُ قَلْبِي بَيْنَ يَدَيْكَ
خُطْبَايَ الْخَطَايَا، وَدُرِيَّيَ الْهَوَى
وَمَا كَانَ تَخْفِي دُرُوبِي عَلَيْكَ
تَرَانِي قُتْمَهْلَنِي مَنَّةً
وَتَسْتَرُّ سِوَدَ الْخَفَايَا لَدَيْكَ
أَتَيْتُ وَمَا لِي سِوَى بَابِكُمْ
إِلَهِي مَنْ لِي إِذَا هَالَنِي
يَجْمَعُ الْخُلَائِقُ يَوْمَ الْوَعِيدِ
إِذَا أَحْرَقْتَ تَارُكُمُ أَهْلُهَا
وَتَنَادَتْ أَيَارِي هَلْ مِنْ مَرْزُودِ
إِذَا كَلَّ نَفْسُ أَتَتْ مَعَهَا
إِلَى رَبِّهَا سَائِقٌ وَشَهِيدُ
وَجِئْتُكَ بِالذُّنُوبِ اسْتَعْنِي بِهِ
خُفِّقِ الْمُسَاوِزِينَ عِيدًا عَنِيدِ
إِلَهِي إِلَهِي يَمَنْ أَرْجِي
وَمَا غَيَّرَ عَفْوَكَ عَنِّي أَرِيدُ
عَبِيدُكَ قَدْ أَوْصَدُوا بِأَيْهَمِ
وَمَا لِي سِوَاكَ إِلَهَ الْعَبِيدِ

الشيخ عبد الواحد المغربي

جميع المخلوقات الحية تمارس الصيام بصور شتى



د.عبد الباسط محمد سيد أستاذ الفيزياء الحيوية الجزئية والطبية يقول: إن الجسم البشري يتعرض لكثير من المواد الضارة والسموم التي قد تتراكم في نسجه، وأغلب هذه المواد تأتي للجسم عبر الغذاء الذي يتناوله بكثرة، وخصوصاً في هذا العصر الذي عمت فيه الرقابة منجسعات كثيرة، وحدث وفر هائل في الأطعمة بأنواعها المختلفة، وتقدمت وسائل التقنية في تحسينها وتهيكلتها وإغراء الناس بها، فأنكب الناس بملتهمونها بنهدة، 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، وجلطات القلب والمخ والرئة، ومرض السرطان، وأمراض الحساسية الشائعة ونذكر ألبعض الأمثلة على جميع الأطعمة تقريباً في هذا الزمان تحتوي على كميات قليلة من المواد السامة، وهذه المواد تضاف للطعام أثناء إعداده أو حفظه: كالنكهات، والألوان، ومضادات الأكسدة، والمواد الحافظة، أو الإضافات الكيميائية للملحاح أو الحويان كمنشطات النمو، والمضادات الحيوية، والمخضبات أو ملثقاتها، وتحتوي بعض النباتات التي نركبها على بعض المواد الضارة، كما أن عدداً كبيراً من الأطعمة يحتوي على نسبة من الكائنات الدقيقة التي تفرز سموماً لها 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 تطفن في أجسامنا بأعداد تقوى الوصف والحصر، وأخيراً مخلفات الاحتراق «الدخان»، والتي تسبب في الدم: كغاز ثاني أكسيد الكربون، واليوريا، والكرياتينين، والأمونيا، والكبريتات، وحمض اليوريك... إلخ. ومخلفات الغذاء المهضوم والغازات السامة التي تنتج من تخمره وتغذته، مثل: النشول، والساكنول، والفيتول. كل هذه السموم يجعل الله (سبحانه وتعالى) للجسم عليها فرجاً ومخرجاً، 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، وأملاح الأمونيا، غير أن للكبد جيهاً وظيفاً محدودين وقد يعجز خلالها بعض الخلل لأسباب مرضية أو لأسباب طبيعية كتقدم السن، فيتسبب جزء من هذه المواد السامة في إتساع الجسم، خصوصاً في الحائضين الدهنية، فالكبد يقوم بتحويل مجموعة واسعة من البروتينات السامة - والتي غالباً ما تفرز الغديان في السموم- إلى جزيئات غير سامة تذوب في الماء، يمكن أن يفرزها 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 والدينية والعلمية هذه الحقيقة. لقد عرف الإنسان الصوم وممارسة منذ فجر البشرية، وأقدم الوثائق التاريخية ما نقش في معابد الفرعون وما كتب في أوراق البردي من أن المصريين القدماء مارسوا الصوم وخاصة أيام الفتن حسب ما تدعيه شعائرهم الدينية، واليهود والبرامكة واليونانيين تقاليدهم الخاصة في الصوم حدثتها كتبهم المقدسة. ولعل أبولفراف القرن الخامس قبل الميلاد أول من قام بتدوين طرق الصيام والعمية العلاجية. وفي عهد البطلمة كان أطباء الإسكندرية ينصحون مرضاهم بالصوم تحديداً للشفاء، كما أن كافة الأديان السماوية قد فرضت الصيام على أتباعها كما تبين 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، فقد تبين لعلماء الطبيعة أن جميع المخلوقات الحية تمر بفترة صوم اختياري مهما توافر الغذاء من حولها، فالحيوانات تصوم وتجنن نفسها أياماً وربما شهوراً متوالية في جحورها منتع فيها عن الحركة والطعام، والطيور والاسماك والحشرات كلها تصوم.

إن معروف تماماً أن كل حشرة تمر أثناء تطورها بمرحلة الشرنقة التي تصوم فيها تماماً معتزلة ضمن شرنقتها، وقد لاحظ العلماء أن هذه المخلوقات تخرج من فترة صيامها

هذه وهي أكثر نشاطاً وحيوية، كما أن معظمها يزداد نمواً وصحة بعد فترة الصوم هذه. ويعتبر العلماء الصوم ظاهرة حيوية نظرية لا تستتر الحياة السوية والصحة الكاملة بدونها، وإن أي مخلوق لا بد أن يصاب بالأمراض التي يعاف فيها الطعام إذا لم يصم من تلقاء نفسه، وهذا تتجلى العجزة الالهية بشتى مده بالعافية. فالصيام يساعد العضوية على التكيف مع أقل ما يمكن من الغذاء مع مراعاة حياة طبيعية، كما أن العلوم الطبية العصرية أثبتت أن الصوم وقاية وشفاء لكثير من أخطر أمراض العصر، فمع قلة كمية الطعام الوارد إلى الأمعاء، يقل ضغط البطن على الصدر، فينتقل التنفس ويعمل بصورة أكثر راحة وانسياباً، إذ تعتمد الرئتان دون عوائق، ويقل العبء الملقي على القلب فتقل ضرباته لعدم الحاجة إلى بلل ذلك الجهد الكثير لدفع الدم إلى الجهاز الهضمي للعمل على هضم تلك الكميات الهائلة من الطعام.

راحة الجهاز الهضمي

وقيل كل شيء قال الجهاز الهضمي يحصل على الراحة اللازمة لتجديد أنسجته الناقصة، وحيويته النامة، كما أن قلة توافر التمثيل الغذائي وفصلاته تسمح بفترة راحة لجهاز الإفراغ الكلي تجدد بها نشاطها وتجبر ضعفها، وبهذا يكون الصوم فرصة ذهبية للعضوية لاستعادة توازنها الحيوي وتجديد نفسها بنفسها.

قالوا في الصيام

أحد البروفسور نيكولايف 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 3 - 4 أسابيع كل سنة كي يمتنع بالصحة الكاملة طيلة حياته.

أما ماك قادون من علماء الصحة الأميركيين فيقول: إن كل إنسان يحتاج إلى الصوم وإن لم يكن مريضاً لأن سموم الأغذية تتجمع في الجسم فتجعله كالمريض فتقلله ويقل نشاطه فإذا صام خف وزنه ونحلت هذه السموم من جسمه وتذهب عنه حتى يصلو صفاء تاماً ويستطيع أن يسترد وزنه ويجدد خلاياه في مدة لا تزيد عن 20 يوماً بعد الإفطار. لكنه يحس بنشاط وقوة لا عهد له بها من قبل. وقد كان ماك قادون يعالج مرضاه بالصوم وخاصة المصابين بأمراض المعدة وكان يقول: فالصوم لها مثل العصا السحرية، يسارع في شائها، وتليها أمراض الدم والعروق فالروماتيزم.

الكسيس كاريل

أما الكسيس كاريل الحائز على جائزة نوبل في الطب

فيقول في كتابه «الإنسان ذلك المجهول»: إن كثرة وجبات الطعام ووفرها تعطل وظيفته أنت دوراً عظيمًا في بقاء الأجناس الحيوانية وهي وظيفة التكيف على قلة الطعام، ولذلك كان الناس يصومون على مر العصور، وإن الأديان كافة لا تلقا تدعو الناس إلى وجوب الصيام والحرمان من الطعام لفترات محدودة، إذ يحدث في أول الأمر شعور بالجوع ويحدث أحياناً تهيج عصبي ثم يعقب ذلك شعور بالضعف، بيد أنه يحدث إلى جانب ذلك ظواهر خفية أهم بكثير، فإن سكر الكبد يتحرك ويتحرك معه أيضاً الدهن المخزون تحت الجلد، وتضحي جميع الأعضاء بمنتجاتها الخاصة من أجل الإبقاء على كمال الوسط الداخلي وسلامة القلب، وإن الصوم لينظف ويبدل أنسجته، والصوم الذي يقول به كاريل يطابق تماماً الصوم الإسلامي من حيث والشاغل فهو غير من نظام الوجبات الغذائية ويقلل كميتها.

ميشيل أنجلو

قد سئل أحد المعمرين وهو ميشيل أنجلو عن سر صحته الجيدة وتتمتعه بنشاط غير عادي بعد أن تجاوز الستين من عمره فقال: إن السبب في احتفاظي بالصحة والقوة والنشاط إلى اليوم هو أنني كنت أمارس الصوم من حين لآخر.

السيوطي

ويرى د. محمد السيوطي أن الصيام الحق يمنع تراكم المواد السمية الضارة كحمض فيول والبولية وفوسفات الأمونياك والمنغنيتر في الدم وما تهدي إليه من تراكمات مؤذية في المفاصل، الكلى، الحصى البولية، وبقي من داء اللوك (القرص) ويتقل أبحاث الغرب أن الصيام ليوم واحد ينظف الجسم من فضلات عشرة أيام، وهكذا فإن شهر الصيام ينظف الجسم من فضلات وسوم عشرة أشهر على الأقل. ومن هنا ترى الحكمة من أن النبي صلى الله عليه وسلم أمر بصيام ستة أيام من شوال، وحتى تقتل عملية التنظيف، وأردفه بأيام معدودات من كل شهر لكمال النظافة، يقول صلى الله عليه وسلم: «من صام رمضان وأتبعه بست من شوال كان صوم الدهر» [رواه الإمام مسلم عن أبي أيوب الأنصاري].

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 يغزارة إلى أنسجة المخ لتغذية خلاياه، وتزويد الحجر الدماغية بالغذاء الأمثل لعملها.

نعم، إن المخ البشري يحتوي على 15 ألف مليون خلية الهيمتها القدرة الإلهية فإليات خارقة على التفكير والتعقيد في المسائل المعقدة وحلها. ويزداد هذه القابليات مع زيادة ورود الدم إليها، وهكذا شرى أصحاب العقول المفكرة يصومون كل فترة لتجديد نشاط دماغهم. ويتفق الباحثون على أهمية الصوم الحيوية من ناحية أن تخزين المواد الضرورية في البدن من فيتامينات وحوامض أمينية يجب ألا يستمر زمناً طويلاً، فهي مواد تلفد حيويتها مع طول مدة التخزين، لذا يجب إخراجها من «الخزن» ومن لم استخدامها قبل أن تصد، وهكذا فإن الجسم في حاجة من فترة لآخرى إلى فرصة لإخراج مخزونه من المواد الحيوية قبل تلفتها وتلفها. وهذه الفرصة لا تتاح إلا في الصوم، وبالصوم وحده يتمكن الجسم من تحريك مخزونه الحيوي واستهلاكه قبل قوات أوانه، ومن لم يقوم بتجديده بعد الإفطار. وقد بين أن سوري قيمة الصوم في تجديد حيوية الجسم ونشاطه ولو كان في حالة المرض، وأورد حالات عدد من المسلمين تجاوزت أعمارهم السبعين، استطاعوا بفضل الصوم استرجاع نشاطهم وحيويتهم الجسمانية والنفسانية حتى أن عددا منهم استطاع العودة إلى مزاولة عمله الصناعي أو الزراعي كما كان يفعل في السابق نسبياً.

لمحة غريزية عن الصيام

الصيام هو حرمان البدن من المواد الغذائية ليوم أو أكثر، وقد لمت التجارب على أن حرمان الماء أشد تأثيراً من حرمان الغذاء فالإنسان يعيش حوالي 40 يوماً إذا أعطي ماء فقط. ويحصل الجسم على الطاقة أثناء الصيام من مخزونه السكريه أولاً والتي تكون على شكل غليكوجين مخزنة في الكبد والعضلات. وهذه تعصر في خلال الأيام الأولى من الصيام. وبعد ذلك يلجأ البدن إلى مخزنه خلال الأنسجة، إلا أنه لا يستهلك الداخل منها في تركيب الخلايا الأنسجية مطلقاً مهما طال أمد الصيام، ثم يعبد الجسم بعد ذلك إلى جميع المواد الناتجة عن هذه العملية ويستخدمها لإستخراج الطاقة ولصيانة الأعضاء والأنسجة الحيوية أثناء الصوم.

وفي الصيام الليند، وبعد أن يستهلك البدن مخزونه من الغليكوجين والسموم، عند ذلك يلجأ إلى أكسدة المواد البروتينية ويحولها إلى سكر لامتدأ ما ينظمه من الطاقة، وهذا يعنى تخريبه للنسج البروتينية المكونة للحم العضلات وما يلحق من جراء ذلك من أنى بين يلحق الأعضاء المعنية ويدعو العلماء عملية إزالة المخدرات الدمنية وعن لم بروتينات الجسم بعملية الانحلال الذاتي Autolyze ويستخدم فيها البدن العديد من الخلايا. وإن الحرمان الشديد يؤدي إلى ظهور اضطرابات غذائية عصبية في الدماغ تتلوسه ما يؤثر على القدر الضعيف وعلى السلوك والانفعال النفسي. ومن هنا ترى أهمية كون الصيام الإسلامي مؤقثاً من الجبر إلى الغروب دون تحريم لنوع ما من الأغذية مع طلب الاعتدال وعدم الإسراف في الطعام في فترة الإفطار، وقد سجل درينيك Dreamik ومساعدوه 1964 عدداً من المضاعفات الخطيرة من جراء استمرار الصيام لأكثر من 31 - 40 يوماً وتضع هذا المحجزة النبوية بالنهي عن الوصال في الصوم.

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «يا أيكم والوصال» قالوا ثلاث مرات، قالوا فأنك تواصل يا رسول الله؟ قال: «إنكم تستم في ذلك ملني، إنى ليت 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 فروا اعتزال النساء وصوم الدهر فقال: «أما والله إنى أخشاكم الله واتقاكم له، لكنى أصوم وأفطر وأصلي وأرقد وأتزوج النساء فمن رغب عن سنتي فليس مني» [رواه البخاري ومسلم]. وعن عبد الله بن عمر رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «بلغني أنك تصوم النهار وتقوم الليل فلا تغفل فإن لجسدك عليك حقا، صم وأفطر، صم من كل شهر ثلاثه أيام فذلك صوم الدهر»، قلت: يا رسول الله إن لي قوة، قال: «صوم يابو، عليه السلام، صم يوماً وأفطر يوماً، فكان يقول: يا ليتني أخذت بالرخصة» [رواه البخاري ومسلم]. وعن عبد الله بن عمرو أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «من صام الأب صام ولا أفطر» [رواه النسائي وهو حديث صحيح].

كنوز رمضان

كنوز الجنة

مائة مرة خطت خطاياهم وإن كانت مثل زيد 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 التربة غنية الماء وأنها فيعان 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 «يعجز 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».

هذه باقة من الكنوز والدرر التي يحتوي عليها الشهر الفضيل فاحرص عليها ولا تضعها فالحفرصة قد لا تتكرر، ولا تدري التعيش لرمضان المقبل أم لا، ومن هذه الكنوز:

كن يقظاً

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «من قام رمضان إيماناً واحتساباً، غفر له ما تقدم من ذنبه، فمحقق عليه

شفاة القرن

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «اقرأ القرآن فإنه يأتي يوم القيامة شفيعاً لأصحابه».

البركة

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

بيت لك في الجنة

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «ما من عبد مسلم يصلي لله كل يوم ثلثي عشرة ركعة تطوعاً غير فريضة إلا أتى الله له بيتاً في الجنة».

