

ظاهرة طبيعية ضرورية جداً لصحة الإنسان كما الأكل والحركة والنوم

الصيام يُمكن الجسد من أداء وظائفه الحيوية



الصيام فاهرة صحية للإنسان مثله مثل النوم

يقول تعالى في كتابه الكريم (يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون) (البقرة 183)، ويقول جل وعلا (وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون) (البقرة 184)، قيل اكتشف العلم الحديث السر في قوله تعالى (وأن تصوموا خير لكم)؟ إن الطب الحديث لم يعد يعتبر الصيام مجرد عملية إرادية يجوز للإنسان ممارستها أو الامتناع عنها، فإنه وبعد الدراسات العلمية والأبحاث الدقيقة على جسم الإنسان ووظائفه الفسيولوجية ثبت أن الصيام فاهرة طبيعية يجب للجسم أن يمارسها حتى يتمكن من اداء وظائفه الحيوية بكفاءة، وأنه ضروري جدا لصحة الإنسان تماما كالأكل والتنفس والحركة والنوم، فكما يعاني الإنسان بل يمرض إذا حرم من النوم أو الطعام لفترات طويلة، فإنه كذلك لا بد أن يصاب بسوء في جسمه لو امتنع عن الصيام.

وفي حديث رواه النسائي عن أبي امامة قال : قلت يا رسول مرني بعمل ينفعني الله به، قال: «عليك بالصوم فإنه لا مثل له» والسبب في أهمية الصيام للجسم هو أنه يساعد على القيام بعملية الهدم التي يتخلص فيها من الخلايا القديمة وكذلك الخلايا الزائدة عن حاجته، ونظام الصيام المتبع في الإسلام – والذي يشتمل على الأقل على أربع عشرة ساعة من الجوع والعطش ثم بضع ساعات إفطار – هو النظام المثالي لتنشيط عمليتي الهدم والبناء، وهذا عكس ما كان يتصوره الناس من أن الصيام يؤدي إلى الهزال والضعف، بشرط أن يكون الصيام بمعدل معقول كما هو في الإسلام، حيث يصوم المسلمون شهرا كاملا في السنة ويسن لهم بعد ذلك صيام ثلاثة أيام في كل شهر كما جاء في سنة النبي صلى الله عليه وسلم فيما رواه الإمام أحمد والنسائي عن أبي نر رضي الله عنه: «من صام من كل شهر ثلاثة أيام ذلك صيام الدهر» فانزل الله تصديق ذلك في كتابه (من جاء بالحسنة فله عشر أمثالها)، اليوم بعشرة أيام..

الحكمة من وصية النبي صلى الله عليه وسلم بالإفطار على التمر

لقداختار النبي صلى الله عليه وسلم التمر دون غيره، لحاجة الجسد الماسة الى طاقة تعويضية عن الفاقد طوال فترة الصيام، والطاقة تأتي من تناول غذاء في صورة مادة دهنية أو سكرية أو بروتينية، ثم تتحول بالهضم إلى عناصرها الأولية، فتمتص إلى الدم سريعا ويحترق جزء منها بالأنسجة مولدا الطاقة، وأسرع شيء يمكن امتصاصه ونهايه إلى الدم هو المواد السكرية والنشوية وبخاصة تلك التي تحتوي على سكر أحادي (جلوكوز) أو ثنائي (سكروز) ولأن التمر يحتوي الجزء المأكول منه على 87 في المئة

خطبة رسول الله صلى الله عليه وسلم في آخر يوم من شعبان

قال صلى الله عليه وسلم: يا أيها الناس قد انظكم شهر عظيم مبارك، شهر فيه ليلة خير من ألف شهر، جعل الله صيام نهاره فريضة وقيام ليله تطوعا من تقرب فيه بخصلة من الخير كان كمن أدى فريضة فيما سواه ومن أدى فيه فريضة كان كمن أدى سبعين فريضة فيما سواه، وهو شهر الصبر والصبر ثوابه الجنة وشهر المواساة، وشهر يزيداد فيه رزق المؤمن من فطر

فيه صائماً كان مغفرة لذنوبه وعقدا لرقبته من النار، وكان له مثل أجره من غير ما ينقص من أجر الصائم شيء قالوا يا رسول الله ليس كلنا يجد ما يفرط الصائم عليه، فقال صلى الله عليه وسلم يعطي الله هذا الثواب من فطر صائماً على تمر، أو على شربة ماء، أو مذقة لبن وهو شهر أوله رحمة وأوسطه مغفرة وآخره عتق من النار واستكثروا فيه من أربع خصال،

خصلتان ترضون بهما ريكم، وخصلتان لا غناء بكم عنهما فاما الخصلتين اللتان ترضون بهما ريكم فشهادة أن لا إله إلا الله ولا اله الا هو، وتستغفرؤه واما اللتان لا غناء بكم عنهما فتسالون الجنة وتعودون من النار ومن سقى صائماً سقاء الله من حوضي شربة لا يظما بعدها حتى يدخل الجنة.

رواه ابن خزيمة في صحيحه والبيهقي وابن حبان

الصيام يزيل الغلایا التالفة كمشرط الجراح

يقوم الصيام مقام مشرط الجراح الذي يزيل الخلايا التالفة والضعيفة من الجسم، فالجوع الذي يفرضه الصيام على الإنسان يحرك الأجهزة الداخلية لجسمه لاستهلاك الخلايا الضعيفة لمواجهة الماء العالية في الرطب فإن أفضل ما يفيد الصائم هو الإفطار على التمر فسبحان من علم رسول الله صلى الله عليه وسلم وأخبره بهذه الفوائد العظيمة في التمر.

قال لقمان لابنه: «يا بني حملت الجنبد والحديد وكل شيء ثقیل فلم أحمل شيئا هو أثقل من جار السوء، وذقت المرار فلم أنق شيئا أمر من القفر.

يا بني احضر الجنازة ولا تحضر العرس فإن الجنازة تذكرك الآخرة والعرس يشبهك الدنيا.

يا بني لا تكن حلوا فتلعع ولا مرا فتلفظ.

يا بني اذا اردت ان تؤاخي رجلا فاغضبه قبل ذلك فان اضعفك عند غضبه والا فاحذر.

يا بني لا تؤخر التوبة فان الموت يأتي بغتة

يا بني ان الذهب يجرب بالنار والعبد الصالح يجرب بالبلاء فإذا احب الله قوما ابتلاهم فمن رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط.

يا بني بع دنياك باخرتك تريحهما جميعا ولا تبع آخرتك بدنياك تخسرهما معا.

ابتهال يا أجود من أعطى

ويا خير من سئل

ويا أرحم من استرحم

أرحم ضعفي وقلة حيلتي واعفني من وجعي

رمضان نقطة بداية وليس نهاية

شهر رمضان كان فرصة للتغيير، فرصة لكسب المزيد من المهارات، ففي رمضان تعلمنا كيف ننظم الوقت نأكل في موعد محدد ونمسك عن الطعام في وقت محدد، وتتعلم منه أيضا فن الإتران فنحن في رمضان نوازن بين غذاء الروح وغذاء البدن ففي بقية شهور السنة نركز على غذاء البدن ونهمل غذاء الروح فيحدث الكسل والفقر وعدم القدرة على العبادة أما في رمضان فيزيد تركيزنا على غذاء الروح مثل الذكر وقيام الليل والقرآن فننشيط الروح وإذا نشطت الروح أصبح الجسد قادرا على الطاعة والزيادة فيها، وتتعلم من رمضان أيضا الصبر والمسامحة والإيثار فكلئرا ما كنت أجد على مائدة الإفطار إخوة لي قيل أن يأكل أحدهم تمرته ينظر إلى من بجانبه فإن لم يجد أمامه تمرا آثره على نفسه والكثير من الأخلاق، فلماذا بعد رمضان نترك كل هذا بعد أن تعودنا عليه، وعندي مثال لرجل يمتلك سيارة قام بإدخالها إلى مركز الصيانة لعمل صيانة لها وإصلاح ما فسد فيها ثم بعد أن تمت عملية الصيانة اللازمة لها وتزويدها بالبلازين أوقف السيارة ولم يستعملها... فهل هذا معقول بعد أن أصبحت السيارة قادرة على السيرة بسرعة وبقوة بتركها، فهذا الحال يحدث بعد رمضان فيعد أن يتم شحن بطاريات الإيمان فينا ونصبح قادرين على المضي في طريق الهداية والإيمان نتوقف ونهمل أنفسنا، نتصالح مع الشيطان ونركز على البدن في الغذاء لا على الروح والبدن معا، اللهم يا مقلب القلوب ثبت قلوبنا على دينك.

كيف تعرف أنك من المقبولين في رمضان ؟

في هذه النقطة هو ميسرات وضحاها لنا القرآن وبينها لنا حبيينا صلى الله عليه وسلم، ففي كتاب الله قوله تعالى «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» إذا فالهدف من الصوم هو التقوى فإذا تحققت فيك التقوى مع نهاية الشهر فقد قبل منك رمضان بفضل الله وبين لنا الحبيب الاستغفار. ويقول سيدنا علي: كان أصحاب النبي يعملون العمل بهمة ثم إذا فرغوا أصابهم الهم أقبل العمل أم لا. ولكن ما نعتنيه

أن وفكك وبلغك شهر رمضان شهر الخير والإحسان واحمدد أن وفكك أيضا لصيامه وقيامه فكم من محروم وممنوع واستغفر الله فتلك عادة رسول الله صلى الله عليه وسلم بعد كل طاعة... الاستغفار. ويقول سيدنا علي: كان أصحاب النبي يعملون العمل بهمة ثم إذا فرغوا أصابهم الهم أقبل العمل أم لا. ولكن ما نعتنيه أن من علامات قبول الطاعة أن تتبعها طاعة لا أن تتبعها معصية.

الصوم جنة

قال النبي صلى الله عليه وسلم.. أن الصوم جنة أي وقاية من الزلل والوقوع في الخطايا والمحرمات، وحماية من الأمراض والشورور والموبقات، وسترا من النار والعقوبات.

وهكذا فقد أنعم الله علينا بالصوم لما له من فوائد عظيمة وحكم كثيرة، وآثار ونتائج جليلة لنا سواء كانت دينية، روحية، أو صحية جسمانية ونفسية أو اجتماعية، أو غير ذلك من الفوائد التي لا نستطيع حصرها، وصولا إلى الفائدة العظمى والهدف الاسمي من الصوم ألا وهو تقوى الله عز وجل، قال تعالى (ياأيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون) (سورة البقرة). الذي لا يفهم هذا المعنى ولا يسعى لتحقيقه لا حظ له من صيامه إلا الجوع: «من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة أن يدع طعامه وشرابه». وفي رواية والعطش.. (متفق عليه).

وقال صلى الله عليه وسلم : «الصيام جنة فإذا كان يوم صوم احكمم فلا ترث ولا تبهل وإن أمرؤ قاتله أو شاتيته فليقل إنني صائم» والذي نفسي بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله تعالى من ريح المسك نترك طعامه وشرابه وشهوته من أجلي، الصائم لي وأنا أجزي به والحسنة بعشر أمثالها» (رواه البخاري).

والصوم من أهم العبادات التي تعين على التقوى والتقرب إلى الله والبعد عن الرياء، فالصائم تتهدب نفسه وتتاب وتزكو وتصفو، ويرق قلبه ويمتلئ بالإيمان واليقين، ونهتجا جوارحه، وتقوى عزائمه فكنيع جماع غرائزه، ويسيطر على شهواته، وبالتالي يكون أقرب للتقوى وأقرب للمغفرة قال سبحانه : (وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا) (سورةالطلاق). وقد حث النبي صلى الله عليه وسلم الشاب الذي لا يستطيع الزواج على الصوم كوسيلة وقائية تحفظه – بإذن الله – من الوقوع في الفاحشة وما يصاحبها من شرور وأمراض وآلام فقال صلى الله عليه وسلم: «يا معشر الشباب من استطاع منكم البائة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء» (متفق عليه).

الصوم يكبح جماح النفس ويسمو بالبدن عن النزوات والشهوات

يقول «توم برنز» من مدرسة كولومبيا للصحافة: «إنني اعتبر الصوم تجربة روحية عميقة أكثر منها جسدية، فعلى الرغم من أنني بدأت الصوم بهدف تخليص جسدي من الوزن الزائد إلا أنني أدركت أن الصوم نافع جدا لتوقد الذهن، فهو يساعد على الرؤية بوضوح أكبر، وكذلك على استنباط الأفكار الجديدة وتركيز المشاعر، فلم تكن تمضي عدة أيام من صيامي في متتبع بولنغ الصحي حتى شعرت أنني أمر بتجربة سمو روحي هائلة، لقد صمت إلى الآن مرات عديدة، لفترات تتراوح بين يوم واحد وستة أيام، وكان الدافع في البداية هو الرغبة في تطهير جسدي من آثار الطعام، غير أنني أصوم الآن رغبة في تطهير نفسي من كل ما علق بها خلال حياتي، وخاصة بعد أن طفت حول العالم لعدة شهور، ورأيت الظلم الرهيب الذي يحيا فيه كثيرون من البشر، إنني أشعر أنني مسؤول بشكل أو بآخر عما يحدث لهؤلاء، لذا فأنا أصوم تكفيرا عن هذا..» «إنني عندما أصوم يخفني شوقي تماما إلى الطعام، ويشعر جسمي براحة كبيرة، وأشعر بانصراف ذاتي عن النزوات والعواطف السلبية كالحسد والغيرة وحب التسلط، كما تنصرف نفسي عن أمور عقلت بها مثل الخوف والارتباك والشعور بالجل، كل هذا لا أجد له أثرا مع الصيام، إنني أشعر بتجاوب رائع مع سائر الناس أثناء الصيام، ولعل كل ما قلته هو السبب الذي جعل المسلمين وكما رأيتهم في تركيا وسورية والقدس يحتفلون بمصيامهم لمدة شهر في السنة احتفالا جذابا روحانيا لم أجد له مثيلا في أي مكان آخر في العالم».