

الإلهي مع الطب الحديث



■ الصوم أفضل طبيب تخسيس وأرخصهم على الإطلاق لأنه يؤدي حتماً إلى إنقاص الوزن

■ يعيد الحيوية للجسم ويعتبر فترة نقاهة لأعضائه الداخلية

ويقىها من الإعياء الشديد

من الإجهاد ومن الدوار أو غيرهما من الأعراض العامة، والتي يكون مردها إلى الجفاف أو نقص السوائل في الجسم.

ومع أن العصائر والفواكه ويعض الأكلات تحتوي على نسبة من السوائل إلا أن هذا لا يغطي عن شرب الماء الصافي.

ولكن لابد من التنبيه هنا إلى وجوب استشارة الطبيب في كمية المياه

الواجب تناولها بالنسبة للمرضى المصابين ببعض الأمراض مثل فشل

القلب المزمن إذ قد يكون الإفراط في شرب السوائل ضاراً بصحتهم.

وبقوم الصيام مقام مشروط الجراح الذي يزيل الخلايا التالفة والضعيفة

من الجسم، فالجوع الذي يفرضه الصيام على الإنسان يحرك الأجهزة

الداخلية لجسمه لاستهلاك الخلايا الضعيفة لمواجهة ذلك الجوع، ففتح

للجسم فرصة ذهبية كي يسترد خلالها حيويته ونشاطه، كما أنه يستهلك

أيضاً الأعضاء المريضة ويجدد خلاياها، وكذلك يكون الصيام وقاية

للجسم من كثير من الزيادات الضارة مثل الحصوة والرؤاسب الكلسية

والزوائد الحمية والأكتياس الدهنية وكذلك الأورام في بداية تكونها.

ولاجدال في أن في الصيام – كما في سائر الفرائض الإسلامية الأخرى

– فضائل جمة وإهداف عظيمة يكمن وراءها حكم غالية بعضها يخفى

علينا والبعض الآخر تبدو فوائده جليلة واضحة، كذلك هناك فوائد عظيمة

تكتشف يوماً بعد الآخر، فإذا ألبت الطب قائمة للفرض، فكم من فوائد

خفيت على الطب وتحفلت بإياه الفروض دون أن يدركها الإنسان.

وعندما تصوم يجب أن ندرك تماماً أن أساس العبادة هو الطاعة، إذ إن

في الصوم تماماً التسليم لله جل شانه وكما العبودية لرب الناس ملك

الناس إله الناس.

وفي مقالنا هذا سوف نتناول آخر ما وصل إليه الطب الحديث من

العلاقة بين الصيام وتأثيره على حيوية ونشاط الكبد.

يعد الكبد بمثابة معمل نشيط متميز لكافة التفاعلات الكيميائية

الحيوية لجسم الإنسان.. ولكبد و قناتف عديدة يمكننا تلخيص أهمها في

النقاط التالية:

1 – الكبد هو مكان احتراق وتخزين العناصر الغذائية في الجسم.

وبالتالي يعد الكبد هو المصنع الفسيولوجي والبيوكيميائي في الجسم.

2 – أيضاً يعد الكبد بمثابة مصفاة أو المرشح (فيلتر) الذي يخلي الدم

أدعية رمضانية

اللَّهُمَّ لَا تَخْذِلْنِي فِيهِ لِتَعَرُّضِ مَعْصِيَتِكَ، وَلَا تُضِرْ بَنِي بَسِيطِ نَفْسَتِكَ، وَرَخِّحْ حَتَّى فِيهِ مِنْ مُوجِبَاتِ سَخَطِكَ بِمَنِّكَ وَأَيَادِكَ يَا مُنْتَهَى رَغْبَةِ الرَّاغِبِينَ

09

الإسلامية الصباح

09

09

09

09

09

09

09

ولقد أثبتت الأبحاث الطبية الحديثة أيضاً أن للصيام أثراً هاماً في علاج هذا النوع من «تشحم الكبد» الذي يؤدي إلى تضخمه، حيث أنه في أقل من أربعة أسابيع من الصيام الإسلامي الصحيح يعود الكبد المتضخم إلى حجمه الطبيعي.

6 – كذلك فإنه من الفوائد الصحية للصيام أنه يخفي مرضى الكبد المتشحم من الإصابة بمرض السكر ومضاعفات السمكة، وذلك بشرط ألا يفرط الصائم في وجبتي الإفطار والسحور وأن يدرك تماماً أن الصيام ليس مجرد الامتناع عن الطعام والشراب طوال فترة الصوم ثم الإقبال بشراهة على مختلف ألوان الأطعمة وقت الإفطار وامتلاء المعدة بأنصاف متعددة من الأطعمة والأشربة المختلفة حتى السحور، وأن السلوك الخاطئ هذا في التغذية الذي يفعله البعض – بفرغ الآثار الصحية والفوائد الطبية للصيام من معانيها ويؤدي إلى زيادة ترسيب الدهون والشعور بالتكسل والحمول، كما أنه يؤدي إلى مضاعفات خطيرة لمرضى «الكبد المتشحم».

إجمالاً للقول فإن الكبد بعد بمثابة معمل نشيط يقوم بكثير من التفاعلات الفسيولوجية والبيولوجية في جسم الإنسان، والصيام يعمل على إراحة الكبد وحمايته من الإصابة بكثير من الأمراض.. ولكن كيف يحدث ذلك؟ من الحقائق الطبية المعروفة – كما سبق أن ذكرنا- فإن نسبة السكر في الدم تبلغ في المتوسط 80 غراماً لكل 100 سم3 في الدم، وهذه النسبة لا تتغير كثيراً أثناء الصيام، فما السبب في ذلك؟ يعزى ذلك إلى أن الكبد يخزن مقداراً كبيراً من الجليكوجين وهو سكر على هيئة نشأ ويبلغ مقداره حوالي 150 غراماً.. والجليكوجين يتحول إلى سكر الجلوكوز يدخل الدم ويحافظ على ثبات نسبة السكر به.

وليثابت نسبة السكر في الدم هام جداً، وذلك لأن السكر هو الغذاء الأصلي الدائم بخلايا المخ والقلب، وبالتالي فإن مخزون الكبد من الجليكوجين يمكنه أن يغطي احتياجات الجسم من السكر طوال فترة أربع عشرة ساعة تقريباً، ثم يبدأ الكبد بعد ذلك في تكوين سكر جديد وذلك من الدهون المخزنة وأنسجة الجسم المختلفة وكذلك من الأحماض الأمينية، وعلى ذلك فالصيام ليس له أي تأثير ضار على الكبد إطلاقاً، وليس ذلك فحسب بل إن الصيام يكون قد أتاح للكبد فترة راحة كبيرة، حيث إنه بعد هضم وامتصاص الطعام فتفر نواتج الهضم والامتصاص خلال الكبد وتجري فيه العمليات البيولوجية والفسيولوجية المختلفة اللازمة لاحتراق وتخزين نواتج هضم وامتصاص الغذاء وتخليص الجسم من السموم والمواد الضارة.

وهكذا فإن الصيام يمنح خلايا الكبد فترات طويلة من الراحة ومن العمل في هذه التفاعلات الفسيولوجية والكيميائية والبيولوجية المعقدة والبرهقة للكبد، وبالتالي تأخذ خلايا الكبد وقتاً كبيراً للتجدد واستعادة حيويتها ونشاطها، يمكننا القول الآن بناءً على نتائج الدراسات الطبية الحديثة بأن الصيام بما يفرضه من تنظيم في مواعيد تناول وجبتي الإفطار والسحور وتقليل في كميات الطعام خلال فترة طويلة من اليوم، إن الصيام يعد فرصة عظيمة لتخفيف الضغط على الكبد لكي يستريح قليلاً ويستعيد جزءاً كبيراً من نشاطه وحيويته، ومن ثم تقل كميات الغذاء المتدفقة إلى الكبد، ويقل إرغازه للعصارة الصفراوية لإذابة الدهون وعمليات التقطيل الغذائي الأخرى، وبالتالي يتفرغ لبطل مجهود أكبر في تنقية الدم، وتنتج نسب ومعدلات سكر الجلوكوز والمعادن والأملاح والأحماض الدهنية إلى الأفضل والأحسن.

عما يجدر بنا ذكره في هذا المجال أن هذه القواعد الطبية والعلاقة الإيجابية والوطيدة بين صحة الكبد وبين اتزان الطعام كما ونوعاً وتنظيم مواعيده في رمضان، بل وفي أثناء الصيام عامة، فإنه يجب اتباع هذه الأساسيات الطبية وعدم كسرها وتضييع أثرها بالإفراط في تناول الطعام والتمسك كل مالذ وطاب من المشويات والمقليات والمحمرات والمخللات والمكسرات والفطائر المختلفة والحلوى المتعددة.. الخ.

تلك الأطعمة والماكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام المعظم، فالإسراف في تناول الطعام بسبب إرضاء خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون المخزنة في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمكة ومضاعفاته وازدياد العبء على القلب وإرهاقه، وأصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل ميوب في القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام التاجي المترالي وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة.

كذلك فإن الإسراف في تناول الطعام يحمل الكبد فوق طاقته ويجعله مضطراً لبذل المزيد من الطاقة والجهد في الاحتفاظ بالسكر الزائد وإفراز العصارة الصفراوية الهاضمة للدهون، وهذه العصارة تفرز تقطعة إثر تقطعة وتتجمع في الحويصلة الصفراوية على مدى أوقات طويلة، فإذا تناول الإنسان كمية كبيرة من اللحوم فإن المقدار الجاهز من العصارة الصفراوية لن يكفي لإذابة هذا الكم الكبير من الدهون، وإيضاً العصارات الأخرى لن تكفي لإذابة البروتينات، فتقلل كميات كبيرة من الأطعمة بدون هضم كامل حتى تفرز المرارة كمية أخرى من العصارة الصفراوية، فيحدث عسر هضم وما يتبعه من اضطرابات صحية أخرى.

هذا بالإضافة إلى أمراض عديدة أخرى يسببها الإسراف في تناول الطعام مثل زيادة نسبة حمض اليوريك في الدم، وكذلك زيادة نسبة الدهون المتعددة في الدم حيث تزداد نسبة الجليسيريدات الثلاثية وترتفع نسبة الكوليسترول في الدم.. وصديق الله العظيم إذ يقول في كتابه الكريم: ﴿...وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: الآية (31)].

وتعد هذه الآية الكريمة دستوراً غذائياً وصحياً للإنسان يهتدي به في صيامه، بل في حياته لكي يعيش صحيحاً في بدنه، معافى في صحته.. إن الله سبحانه وتعالى يعلمنا أن نأكل ونشرب مالذ وطاب من غير إسراف ولا تبذير.. وفي هذا المعنى جاءت السنة النبوية الشريفة حيث يقول رسول الله: «كُلُوا واشربوا وتصدقوا والبسوا في غير مخيلة ولا سرف، فإن الله يحب أن يرى أثر نعمه على عبده».

(صيد الفوائد)

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

09

التراويح أكثر من ألف عام في المسجد النبوي

أولاً: العهد النبوي:

لا شك في أن ميدان التشريع وأصله إنما هو ما يكون عن رسول الله صلى الله عليه وسلم وأن العصر النبوي هو عصر التشريع لقوله تعالى: ﴿وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا﴾، ولقوله تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ﴾ إلى غير ذلك من النصوص ويلحق بذلك عصر الخلفاء الراشدين لقوله صلى الله عليه وسلم: «عليكم بسنتي وسنة الخلفاء الراشدين المهديين من بعدي».

والتراويح وإن اختصت برمضان فإنها داخله في عموم قيام الليل، وقد جاءت النصوص في عموم قيام الليل، وفي خصوص تراويح رمضان.

فمن عموم التهجّد بالليل قوله تعالى: ﴿وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ﴾، ﴿يَا أَيُّهَا الْمَرْءَلْ قِمِ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا﴾،

أما خصوص قيام رمضان فالواقع أنها وإن كانت أخص من قيام الليل من حيث الزمن، فهي أعم منه من جهة الطلب.

الترج في مشروعية التراويح:

وبالتأمل في نصوص التراويح يظهر أنها أخذت سبيل التدرج والتطور التصاعدي وذلك كالآتي:

أ- الترغيب المطلق: كما في حديث أبي هريرة عند مسلم وساقه البيهقي ج2ص492 ما نصه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «من قام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه»، قال البيهقي: «رواه مسلم في الصحيح عن يحيى بن يحيى، ورواه البخاري عن عبد الله بن يوسف عن مالك.. ومثله عن أبي هريرة عند البيهقي، وقال: «رواه البخاري عن يحيى بن بكير»، فهذا ترغيب من غير تحديد بعدد ولا إلزام بفعل ولهذا قال أبو هريرة في سنن البيهقي: «إن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يرغبهم في قيام رمضان من غير أن يأمرهم فيها بعزيمة فيقول: «من قام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه».

ب- ثم جاء التخصيص على أن قيامه سنة مفروضة بفرضية صيامه كما في حديث عبد الرحمن بن عوف أن رسول الله صلى الله عليه وسلم ذكر شهر رمضان فقال: «إن رمضان شهر افترض الله صيامه وإني سننت للمسلمين قيامه فمن صامه وقامه إيماناً واحتساباً خرج من الذنوب كيوم ولدته أمه»، ففي هذا النص تدرج من مطلق الطلب إلى أنه سنة وزاد في قولها اقتران سنّية قيامه بفرضية صيامه كما تفيد دلالة الاقتران المعروفة في الأصول.

نتيجة هذا الترغيب:

كانت نتيجة هذا الترغيب أن يبادر الناس إلى قيامه أفراداً وجماعات باتّون بمن معهم شيء من القرآن لحديث عائشة رضي الله عنها قالت: «كان الناس يصلون في مسجد رسول الله صلى الله عليه وسلم في رمضان بالليل أوزاعاً يكون مع الرجل شيء من القرآن فيكون معه الفجر الخمسة أو الستة أو أقل من ذلك أو أكثر يصلون بصلاته»، قالت: فأمرني رسول الله صلى الله عليه وسلم ليلة من ذلك أن أنصب له حصيراً على باب حجرتي ففعلت فخرج رسول الله صلى الله عليه وسلم بعد أن صلى العشاء الآخرة فاجتمع إليه من في المسجد فقصلي بهم رسول الله صلى الله عليه وسلم ليلاً طويلاً، ثم انصرف فدخل وتكرت الحصى على حاله، فلما أصبح النهار تحدّثوا بصلاته رسول الله صلى الله عليه وسلم بمن كان بالمسجد ليلة، فأمسى المسجد زاحاً بالناس فقصلي بهم صلى الله عليه وسلم صلاة العشاء الآخرة ثم دخل بيته، وثبت الناس فقال لي: «ما شأن الناس»، فقلت له: «سمعنا أنصرف فدخل وتكرت الحصى على حاله، فلما أصبح النهار تحدّثوا بصلاته رسول الله صلى الله عليه وسلم غير غافل وثبت الناس مكانهم حتى جرى إليهم إلى الصبح فقال: «أيها الناس أما والله ما بت والحمد لله لبليتي غافلاً ما خفي عني مكانكم ولكني توقفت أن يفرض عليكم أكفوا من العمل ما تطيقون فإن الله لا يمل حتى تملوا»، رواه المروزي بهذا اللفظ ورواه البيهقي وذكر الليالي ثلاثاً أو أربعة، وفي مجمع الزوائد عن جابر قال: «صلى بنا رسول الله صلى الله عليه وسلم في رمضان لثمان ركعات وأوتر فلما كان القابلة اجتمعنا في المسجد ورجونا أن يخرج إلينا فلم نزل فيه حتى أصبحنا ثم دخلنا... الحديث. وأصل الحديث في البخاري ومسلم، وفيه وفي السنن للبيهقي أن رسول الله عليه الصلاة والسلام صلى في رمضان عشرين ركعة ولكنه ضعيف بايئ شبيهة. ففي هذا الحديث على رواية المروزي قيام الناس مع من معه شيء من القرآن فهو تدرج من الترغيب إلى الاستناد المقرون بفرضية الصيام، إلى القيام بالفعل في المسجد مع من معه شيء من القرآن ثم خطوة أخرى وهي القيام مع رسول الله صلى الله عليه وسلم بصلاته وإن كان لم يشعر بهم على الصحيح كما في سؤاله عائشة: «ما شأن الناس» وقوله: «أطو عنّا حصيراً».

وأصرح من هذا حديث أشس عند المروزي: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يصلي في رمضان فجئت ففقت إلى جنبه ثم جاء آخر ثم جاء آخر حتى كنا رهطاً، فلما أحس رسول الله صلى الله عليه وسلم أننا خلفه تجوز في صلاته، ثم دخل منزله، فلما دخل منزله صلى صلاة لم يصلها عندنا فلما أصبحنا قلنا يا رسول الله:أو فطنت لنا البارحة»، فقال: «نعم، وذلك الذي حملني على ما صنعت»، ففي هذا الحديث ما يفيد أن صلى الله عليه وسلم لم يشعر بهم في أول صلاته لقول أشس: «فلما أحس رسول الله صلى الله عليه وسلم أننا خلفه»، كما أن فيه ما يشعر أنه صلى الله عليه وسلم بدأ صلاته تلك في المسجد بدليل قوله: «تجوز في الصلاة ثم دخل منزله»، وكما يشعر بأنه صلى الله عليه وسلم علم بصلاته خلفه ولم يتكر عليهم، وأصرح من ذلك دلالة على صلاته صلى الله عليه وسلم في المسجد حديث عائشة عند البيهقي عن عروة بن الزبير رضي الله عنه عن عائشة رضي الله عنها أخبرته أن رسول الله صلى الله عليه وسلم خرج ليلة من حواف الليل يصلي في المسجد فقصلي رجال يصلون بصلاته، فأصبح الناس يتحدثون بذلك..وسألت قصة صلاته الليلي إلى البيهقي الرابعة، قالت: «عجز المسجد عن أهله فلم يخرج إليهم... ففيه دلالة صريحة أنه صلى الله عليه وسلم خرج إلى الصلاة في المسجد، وفيه دلالة على امتلاء المسجد بالصلين.

ينبع

« لا يمسه إلا المطهرون »

في مكان لائق به تعظيماً لكتاب الله واحتراماً له، لكن إذا اضطر إلى الدخول به خوفاً من أن يسرق إذا تركه خارجاً جاز له الدخول به للضرورة.

عن ظهر قلب. أما الجناية، فإنه فلا يجوز للجنب قراءة القرآن

بحال من الأحوال ودليل ذلك ما رواه علي – رضي الله عنه–

أنه قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقرئنا القرآن

ما لم يكن جنباً.. وأما الحدث الأصغر: فإنه يجوز معه قراءة

القرآن عن ظهر قلب، ويستدل لذلك بحديث ابن عباس – رضي

الله عنهما في حديث مبنيته عند خالته ميمونة زوج النبي صلى

الله عليه وسلم– قال: «حتى إذا انتصف الليل– أو قبله بقليل، أو

بعده بقليل– استيقظ رسول الله صلى الله عليه وسلم، فجلس

عن مسه إلا لظنهر جاء مصرحاً به في الكتاب الذي كتبه النبي صلى الله عليه وسلم لعروة بن حزم وفيه: «أن لا يمس القرآن إلا مقاهر».

مسألة: هل يجوز حمل القرآن إذا كان بعلاقته أو بين قماشه للمحدث ؟

الجواب: نعم، يجوز حمل القرآن بعلاقته، لأنه ليس يمس

له، قال شيخ الإسلام ابن تيمية: ومن كان معه مصحف فله أن

يحملة بين قماشه.. وفي خرجه وحمله، سواء كان ذلك القماش

لرجل أو امرأة أو صبي وإن كان القماش فوقه أو تحته، والله أعلم.

مأذنة: حمل المصحف بالجيب جائز، ولا يجوز أن يدخل

الشخص مكان قضاء الحاجة ومعه مصحف بل يجعل المصحف