

جميع المخلوقات الحية تمارس الصيام بصور شتى

-عبد الباسط محمد سيد استاذ الفيزياء الحيوية الجزيئية والطبية يقول: ان الجسم البشري يتعرض لكثير من المواد الضارة والسوم التي قد تتراكم في انسجته، واغلب هذه المواد تأتي للجسم عبر الغذاء الذي يتناوله بكثرة، وخصوصاً في هذا العصر الذي عمت فيه الرغاية محتضعات كثيرة، وحدث وفر هائل في الاطعمة بأنواعها المختلفة، وتقدمت وسائل التقنية في تحسينها وتهيتها وإغراء الناس بها، فاشكب الناس بليتهمونها بنهجا وهو ما كان له أكبر الأثر في إحداث الخلل لكثير من العمليات الحيوية داخل خلايا الجسم. وتظهر نتيجة لذلك ما نسمي بأعراض الحضارة: كالسمنة، وتصلب الشرايين، وارتفاع الضغط الدموي، وحلطات القلب والمخ والرئة، ومرض السرطان، وأعراض الحساسية المتزاعة وتذكر المراجع الطبية أن جميع الاطعمة تقريباً في هذا الزمان تحتوي على كميات قليلة من المواد السامة، وهذه المواد تضاف للطعام أثناء إعداده أو حفظه: كالسكريات، والألوان، ومضافات الأسمدة، والمواد الحافظة، أو الإضافات الكيميائية للنبات أو الحيوان كمشططات النمو، والمضادات الحيوية، والمخصبات أو مثاقيلها. وتحتوي بعض النباتات في تركيبها على بعض للواد الضارة، كما أن عداً كبيراً من الاطعمة يحتوي على نسبة من الكائنات الدقيقة التي تفرز سموها 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 تقطن في أجسامنا باعداد تفوق الوصف، والحصى، وأخيراً مخلفات الاحتراق الداخلي، والتي تسحب في الدم: كغاز ثاني اكسيد الكربون، واليوربي، والكرياتينين، والأومينا، والكرياتين، وحصى اليوريك... إلخ، ومخلفات الغذاء المتخوم والغازات السامة التي تنتج من تخمره وتلفعه، مثل: النول، والسمكول، والفيتول. كل هذه السموم جعل الله (سبحانه وتعالى) للجسم منها فرجاً ومخرجاً: فيقوم الكبد - وهو الجهاز الرئيسي في تنظيف الجسم من السموم- بإبطال مفعول كثير من هذه اللواد السامة، بل قد يحولها إلى مواد تافهة، مثل: اليوريا، والكرياتينين، والأملاح الأمونيا، غير أن للكبد جهداً وطاقة محدودين، وقد يعتري خللأياه بعض الخلل لأسباب مرضية أو لأسباب طبيعية كتقدم السن، فبترسب جزء من هذه اللواد السامة في أنسجة الجسم، خصوصاً في المخازن الدهنية، فالكبد يقوم بتحويل مجموعة واسعة من الجزيئات السمية - والتي غالباً ما تليق للذوبان في السوم- 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 القولة. 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 تحمله شعائرهم الدينية، وللهدوء والبرائة واليوينين تقاليدهم الخاصة في الصوم حدثنا كتبهم المقدسة، ولعل ابوطرطاف القرن الخامس قبل الميلاد أول من قام بتدوين طرق الصوم وأهميته العلاجية، وفي عهد البطلمة كان أطباء الإسكندرية يتصحمون مرضاهم بالصوم تعجيلاً للشفاء، كما أن كافة الأديان السماوية قد فرضت الصيام على أتباعها كما يتبين 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 بفرده، فقد نبين لعلماء الطبيعة أن جميع المخلوقات الحية تمر بفترة صوم اختياري مهما توافر الغذاء من حولها، فالحيوانات تصوم وتجنون نفسها أياماً وربما شهراً متوالية في جحورها منتصت فيها عن الحركة والطعام، والطيور والأسماك والحشرات كلها تصوم.

إذ معروف تماماً أن كل حشرة تمر لئاء تطورها بمرحلة الشرقة 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 يزاد أنمو وصحة بعد فترة الصوم هذه. ويعتبر العلماء الصوم ظاهرة حيوية فطرية لا تستتر الحياة السوية والصحة الكاملة بيوئها، وإن أي مخلوق لا يبدن أن يصاب بالأمراض التي يعاف فيها الطعام إذا لم يصم من تلقاء نفسه، وهنا تتجلى المعجزة الإلهية بتشريع هذه العبادة. فالصيام يساعد العضوية على التكيف مع أقل ما يمكن من الغذاء مع مزاوله حياة طبيعية، كما أن العلوم الطبية العصرية أثبتت أن الصوم وفالية وشفاء لكثير من

تخطر أمراض العصر، فمع قلة كمية الطعام الوارد إلى الأمعاء، يقل ضغط البطن على الصدر، فيتنظلم التنفس ويعمل بصورة أكثر راحة وانسجاماً، إذ تعتمد الرئتان دون عوائق، ويقل العبء الملقي على القلب فنقل ضربياته لعدم الحاجة إلى بذل ذلك الجهد الكبير لدفع الدم إلى الجهاز الهضمي للعمل على هضم تلك الكميات الهائلة من الطعام.

راحة الجهاز الهضمي

وقيل كل شيء « فإن الجهاز الهضمي يحصل على الراحة اللازمة لتجديد أنسجته المثانة، وحيويته التامة، كما أن قلة نواتج التمثيل الغذائي وفصلاته تسمح بفترة راحة للجهاز الإفراغ الكلتي تجدد بها نشاطها وتجبر ضعفها، وبهذا يكون الصوم فرصة ذهبية للعضوية لاستعادة توازنها الحيوي وتجديد نفسها بنفسها.

قالوا في الصيام

أكد البروقسور 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 يتمتع بالصحة الكاملة طيلة حياته.

أما ماك غادون من علماء الصحة الأميركيين فيقول: إن كل إنسان يحتاج إلى الصوم وإن لم يكن مريضاً لأن سوم الأغذية تجتمع 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 غادون يعالج مرضاه بالصوم وخاصة المصابين بأمراض المعدة وكان يقول: فالصوم لها مثل العصا السحرية، يسارع في شفاؤها، وتليها أمراض الدم والعروق فالروماتيزم.

الكسيس كاريل

أما الكسيس كاريل الباحث الخائر على جائزة نوبل في الطب فيقول في كتابه «الإنسان ذلك المجهول»: إن كثرة وجبات الطعام وفورتها تعطل وظيفة أدت دوراً عظيماً في بقاء الإنسان الحيوانية وهي وظيفة التكيف على قلة الطعام، ولذلك كان الناس يصومون على مر العصور، وإن الأديان كافة لا تفقا تدعو الناس إلى وجوب الصيام والحجرمان من الطعام لفترات محدودة، إذ يحدث في أول الأمر شعور بالجوع ويحدث أحياناً تهيج عصبي ثم يعقب ذلك شعور بالضعف، بيد أنه يحدث في جانب ذلك ظواهر خلقية أهم بكثير، فإن سكر الكبد يحررك ويتحرك معه أيضاً الدفن



المخزون تحت الجلد، وتضحي جميع الأعضاء بمادتها الخاصة من أجل الإبقاء على كمال الوسط الداخلي وسلامة القلب. وإن الصوم يلفظ ويبذل انسجته، والصوم الذي يقول به كاريل يتطابق تماماً الصوم الإسلامي من حيث الإمساك فهو يغير من نظام الوجبات الغذائية ويقلل كميةها.

ميشيل أجتلو

قد سئل أحد المعبرين وهو ميشيل أجتلو عن سر صحته الجيدة وتمتعته بشباب 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 يمنح تراكم اللواد السمية الضارة كحمض البيول والبولية وفوسفات الأمونياك والمنغنيان، في الدم وما تهدي إليه من تراكمات مؤذية في التفاصيل الكلتي، الحصى البولية، وبقي من داء اللوك (القرس) وينقل أبحاث الغرب أن الصيام ليوم واحد ينظف الجسم من فضلات وسوم 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 تكتمل عملية التنظيف. وأردفه بإيام معدودات من كل شهر كمال الحطة، يقول صلى الله عليه وسلم: «من صام رمضان واتبعه بست من شوال كان كصوم 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 لتوفك نشاط الجهاز الهضمي فينبذع الدم مغزارة إلى أنسجة المخ لتغذية خلايفه، وتزويد الحجر الدماغية بالغذاء الملل لتعملها. نعم، إن المخ البشري يحتوي على 15 ألف مليون خلية أهمتها القدرة الإلهية قابليات خارقة على التفكير والتعقق في المسائل المعقدة وحلها، وتزاد هذه القابليات مع زيادة وروء الدم إليها، وهكذا شرى أصحاب العقول المفكرة يصومون كل فترة لتجديد نشاط دماغهم. ويتفق الباحثون على أهمية الصوم الحيوية من ناحية أن تخزين اللواد الضرورية في البدن من فيتامينات وحوامض أمينية يجب ألا يستمر زمناً طويلاً، فهي مواد تلتق حيويتها مع طول مدة التخزين، لذا يجب إخراجها من «الخزن» ومن عضوية الإنسان.

لم استخاضها قبل أن تفسد، 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 فوات أوانه، ومن ثم يقوم بتجديده بعد الإفطار.

وقد بين السن سورى قيمة الصوم في تجديد حيوية الجسم ونشاطه ولو كان في حالة المرض، وأورد حالات عدد من المستن، تجاوزت أعمارهم المبعين، استطاعوا بفضل الصوم استرجاع نشاطهم وحيويتهم الحسائية والتفكيرية حتى أن عدا منهم استطاع العودة إلى مزاوله عمله الصناعي أو الزراعي كما كان يفعل في السابق نسبياً.

لمحة غريزية عن الصيام

الصيام هو حرمان البدن من اللواد الغذائية ليوم أو أكثر، وقد دلت التجارب على أن حرمان للاء إبدت تأثيراً من حرمان الغذاء فالإنسان يعيش حوالي 40 يوماً إذا أعطي الماء فقط. ويحصل الجسم على الطاقة أثناء الصيام من مخزونه السكرية أولا والتي تكون على شكل غليكوجين مخزنة في الكبد والعضلات، وهذه تصرف خلال الأيام الأولى من الصيام، وبعد ذلك يلجأ البدن إلى مخزونه الشحمية، إلا أنه لا يستهلك الداخل منها في تركيب الخلايا الأساسية مطلقاً مما طل أمد الصيام، ثم يعود الجسم بعد ذلك إلى تجميع اللواد الناجمة عن هذه العملية ويعيد استعمالها لاستخراج الطاقة ولصيانة الأعضاء والأنسجة الحيوية أثناء الصوم. وفي الصيام المديد، وبعد أن يستهلك البدن مخزونه من الغليكوجين والشحوم، عند ذلك يلجأ إلى أكسدة اللواد البروتينية ويحولها إلى سكر لتأمين ما يلزمه من الطاقة، وهنا يعني تخريبه للشيخ البروتينية المكونة للحم العضلات وما يلحق من جراء ذلك من أذى بين يلحق الأعضاء المعنية ويدعو العلماء عملية إتابة المخدرات الدهنية ومن ثم بروتينات الجسم بعملية الانحلال الذاتي Autolyze ويستخدم فيها البدن العديد من المخامر. وإن الحرمان الشديد يؤدي إلى ظهور اضطرابات غذائية عصبية في الدماغ القويوس ما يؤثر على الغدد الصم وعلى السلوك والانفعال النفسي.

ومن هنا ترى أهمية كون الصيام الإسلامي مؤقتاً من الفجر إلى الغروب دون تحريم لنوع ما من الأغذية مع طلب الاعتدال وعدم الإسراف في الطعام في فترة الإفطار. وقد سجل درينيث Dreamik وساعده 1964 عددا من المضاعفات الخطيرة من جراء استمرار الصيام لأكثر من 31 - 40 يوماً وتصح هنا المعجزة النبوية بالثني عن الوصال في الصوم.

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «يا أيكم والواصل» قالها ثلاث مرات، قالوا فإنه تواصل يا رسول الله؟ قال: «إنكم لستم في ذلك ملئي، إني أبين بعلعني ربي وسيفيني» [رواه الشيخان]. وعن أبي عمرو 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 قرروا اعتزال النساء وصوم الدهر فقال: «أما والله إنني لأخشاكم الله واتقاكم له، فكنتي أصوم وأطعم وأصلي وأزاد وقد واتزوج الصائم فمن رغب عن سنتي فليس مني» [رواه البخاري وسلم]. وعن عبد الله بن عمر رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «يلغني أنك تصوم النهار وتقوم الليل فلا تفعل فإن لجسدت عليك حقاً، صم واقطر، صم من كل شهر ثلاثة أيام فذلك صوم الدهر» قلت: يا رسول الله إن لي قوة، قال: صم صوم داود عليه السلام، صم يوماً واقطر يوماً، فكان يقول: يا ليتني أخذت بالرخصة» [رواه البخاري وسلم]. وعن عبد الله بن عمرو أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «من صام الأب صام وال وأطعم» [رواه النسائي وهو حديث صحيح].

دراسات علمية حديثة تؤكد الفوائد الجمة في الصيام

لقد قام عدد من الباحثين الغربيين، ومنذ أواخر القرن الماضي، بدراسة أثار الصوم على البدن منهم هالبروك Holbrook الذي قال: ليس الصوم بلعبة سحرية عابرة، بل هو البين والضمآن الوحيد من أجل صحة جيدة. وفي أوائل هذا القرن قام د. دويي Dewey بابحاث موضوعية عن الصوم لخصها في كتابه «الصوم الذي يشفي»، كما قامت مناولرات عديدة تناقش هذا الموضوع لعل أهمها مناقرة Ecosse التي جمعت مشاهير الأطباء البريطانيين والعلميين بتقويم الصحة وتدبير الطعام، كان على رأسهم طبيب الملك ويلكوس Wilcox وقد أجمع الحاضرون على أهمية تأثير «الصوم الصحي» على عضوية الإنسان.

كنوز رمضان

في يوم مائة مرة حطت خطاياها 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 الثرية غنية الماء وأنها قيعان 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 «أيعجز أحدكم أن يكسب كل يوم ألف حسنة؟ فسأله سائل من جلسائه كيف يكسب أحداً ألف حسنة؟ قال يسبح مائة تسبيحة فيكتب له ألف حسنة أو يحط عنه ألف خطيئة».

كنوز الجنة

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «ألا أدلك على كلمة من كنز من كنوز الجنة قلت بلى يا رسول الله فذاك أي وأنتي قال لا حول ولا قوة إلا بالله».

غرس الجنة

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من قال سبحان الله العظيم وبحمده غرست له نخلة في الجنة».

كلمات

قال صلى الله عليه وسلم «كلمتان خفيفتان على اللسان ثقيلتان في الميزان خفيفتان إلى الرحمن سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم».

طهر قلبك

قال صلى الله عليه وسلم «السواك مطهرة للفرق ومزادة للرب».

مغفرة لكل الذنوب

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «من قال سبحان الله وبحمده

هذه باقة من الكنوز والدرر التي يحتوي عليها الشهر الفضيل فأحرص عليها ولا تضيعها فالفرصة قد لا تكرر، ولا تدري أنتعيش لرمضان المقبل ام لا؟ ومن هذه الكنوز:

كن يلقا

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «من قام رمضان ابناً يماناً واحتساباً، غفر له ما تقدم من ذنبه». متفق عليه

شفاة القرآن

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

البركة

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «سحروا 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 بنى الله له بيتاً في الجنة» أو إلا بنى له بيت في الجنة».

