

نزل فيه القرآن وصفدت الشياطين وتفتح أبواب الغفران

رمضان.. شهر الذكر والتوبة



أشعر بتجاوب رائع مع سائر الناس أثناء الصيام، ولعل كل ما قلته هو السبب الذي جعل المسلمين وكما رأيتهم في تركيا وسورية والقدس يحتفلون بصيامهم لمدة شهر في السنة احتفالاً جذاباً روحانياً لم أجد له مثيلاً في أي مكان آخر في العالم».

وقاية من الأورام

يزيل الخلايا التالفة كمشروط الجراح يقوم 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، فتتاح 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 والرواسب الكلسية والزوائد اللحمية والأكياس الدهنية وكذلك الأورام في بداية تكونها.

الصوم جنة

كما قال النبي صلى الله عليه وسلم ... أي وقاية من الزلزل والوقوع في الخطايا والمخزبات، وحماية من الأمراض والشور والموتقات، وسرّاً من النار والعقوبات. وهكذا فقد أنعم الله علينا بالصوم لما له من فوائد عظيمة وحكم كثيرة، وأثار ونتائج جليلة لنا سواء كانت دينية روحية، أو صحية جسمانية ونفسية أو اجتماعية، أو غير ذلك من الفوائد التي لا يستطيع حصرها، وصولاً إلى الفائدة العظمى والهدف الأسمى من الصوم ألا وهو تقوى الله عز وجل، قال تعالى «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»، 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: «الصَّيَامُ جَنَّةٌ فَإِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرُفِثُ وَلَا يَجْهَلُ وَإِنْ أَمْرٌ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي صَائِمٌ مَرَّتَيْنِ وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَخُلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ تَعَالَى مِنْ رِيحِ الْمَسْكِ يُتْرَكُ طَعَامُهُ وَشِرَابُهُ وَشَهْوَتُهُ مِنْ أَجْلِ الصَّيَامِ لِي وَأَنَا أُجْزِي بِهِ وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَلِهَا» رواه البخاري.

والصوم من أهم العبادات التي تعين على التقوى والتقرب إلى الله والبتعد عن الرياء، فالصائم تنهذب نفسه وتتأدب وتزكو وتصفو، ويرق قلبه ويمتلئ بالإيمان واليقين، وتهتد جوارحه، وتقوى عزائمه فيكبح جماح غرائزه، ويسيطر على شهواته، وبالتالي يكون أقرب للتقوى وأقرب للمغفرة قال سبحانه: «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا» وقد حث النبي صلى الله عليه وسلم الشباب الذي لا يستطيع الزواج على الصوم كوسيلة وقائية وتحفظه - بإذن الله - من الوقوع في الفاحشة وما يصاحبها من شرور وأمراض وآلام فقال صلى الله عليه وسلم: «يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغْضَى لِلْبَصَرِ وَأَحْصَى لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ» متفق عليه.

حتى يتمكن من أداء وظائفه الحيوية بكفاءة، وأنه ضروري جداً لصحة الإنسان تماماً 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 أمامة قال: قلت يا رسول الله مرني بعمل يتقني الله به، قال: «عليك بالصوم فإنه لا مثل له» والسبب في أهمية الصيام للجسم هو أنه يشتمل على الأقل على أربعة عشرة ساعة من الجوع والعطش ثم يضع 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 شهراً كاملاً 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 ذر رضي الله عنه: «من صام من كل شهر ثلاثة أيام فذلك صيام الدهر» فأنزل الله تصديق ذلك في كتابه «من جاء بالحسنة فله عشر أمثالها»، اليوم بعشرة أيام».

الصوم يجح جماح النفس البشرية ويتعالى بالبدن عن النزوات والشهوات

يقول «توم برنز» من مدرسة كولومبيا للصحافة: «إنني أعتبر 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 جداً لتوقد الذهن، فهو يساعد على الرؤية بوضوح أكبر، وكذلك على استنباط الأفكار الجديدة وتركيز المشاعر، فلم تكدمتضي عدة أيام من صيامي في منتجع «بولنج» الصحي حتى شعرت أنني أمر بتجربة سمو روحي هائلة» لقد صمت إلى الآن مرات عديدة، لفترات تتراوح بين يوم واحد وستة أيام، وكان الدفاع 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 يحيها فيه كثيرون من البشر، إنني أشعر بانني مسؤول بشكل أو بآخر عما يحدث لهؤلاء ولذا فانا أصوم تكفيراً عن هذا.

«إنني عندما أصوم يختفي شوقي تماماً إلى الطعام، ويشعر جسدي براحة كبيرة، وأشعر بانصراف ذاتي عن النزوات والعواطف السلبية كالخسود والغيرة وحب التسلط، كما تنصرف نفسي عن أمور علقت بها مثل الخوف والارتباك والشعور بالملل. كل هذا لا أجد له أثراً مع الصيام، إنني

الصعيد المعنوي فلا حصر لفوائده لأنه سمو الروح الذي يتحصل عليه الصائم ومغفرة الذنوب وراحة القلب وطمانينة النفس لا يمكن الحصول عليها بكنوز الأرض كلها!

مراتب الطعام

من المعلوم ان مراتب الغذاء ثلاثة كما ذكرها ابن القيم -رحمه الله- في تحفته (زاد المعاد):

- 1- مرتبة الحاجة
- 2- مرتبة الكفاية
- 3- مرتبة الفضلة

ولتأمل النظرة النبوية للطعام في قوله صلوات ربي وسلامه عليه: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يُقمن صلبه، فإن كان فاعلاً فثلك لطعامه وثلك لشرابه وثلك لنفسه «فإن أشر ما يملأ البطن ومعلوم بالحس والتجربة والخبر الطبي أن أكثر ما يضر القلب والبدن امتلاء البطن والمعدة. فالبطن إذا امتلأ بالطعام ضاق عن الشرب... وإذا شرب الإنسان ضاق عن النفس ووجد جهداً ومعاناة كبيرة في تنفسه وكأنه يحمل أثقالاً على صدره!

لحظة من فضلك

كثير من الناس فهموا شهر رمضان فهما خاطئا ووضح ما يدل على ذلك تلك الطوارئ التي تشدها كافة مؤسسات مجتمعاتنا بدءاً من الأفراد والاسر صما يتجمع حولها من النقابات والموااد الحامضية والنوكسينات التي تتولد في الجسم باستمرار ويعطي راحة تامة للأعضاء الحيوية الهامة ويوقف امتصاص الأغذية التي تتحلل داخل الأمعاء ويخلص القناة الهضمية من الجراثيم والتخمرات. ويخفف الوزن بسهولة ويعطي فرصة للأنسجة والأعضاء المصابة بشيء من التقيح أو الاحتقان أو الالتهاب مجالاً للشفاء فالجسم يتغذى خلال فترة الصوم بأنسجته الداخلية فإن كان ثمة شيئاً من الاحتقان أو الالتهاب أو التقيح قد بدأ يُصيب الأنسجة، فإن أول ما يتهدد منها الخلايا المصابة فتتأكسد ويتخلص الجسم منها.

كما انه يذيب ما قد بدأ يتكون من الحصيات والرواسب الكلسية والزوائد اللحمية وأنواع البروز والنمو الخبيث ويُحسن الوظائف العامة في الجسم، ويعيد الشباب للخلايا والأنسجة ويظهر الأنسجة من الفضلات السامة التي تراكمت في الجسم ويُحرك سكر الكبد والدهون الاحتياطية المتراكمة تحت الجلد وبروتينات العضلات والغدد.

كما تقوم كافة الأعضاء بالتضحية بما تدره من مزون احتياطي لكي تحافظ على بقاء الدم والقلب والمخ في حالة طبيعية.

ويؤمن راحة فيزيولوجية للقناة الهضمية والجهاز العصبي المركزي ويُعيد عملية الاستقلاب في الجسم إلى طبيعتها، ويُساعد الكلية على الإبقاء على البوتاسيوم والسكر في الدم بشكل متوازن كما انه علاج قد يُعد الوحيد لعدد من الأمراض وهذا يكفيه من الريح، وان كان هذا على صعيد الفوائد المادية اما على

يقول تعالى: «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» (البقرة: 183) ويقول تعالى: «شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فمن شهد منكم الشهر فليصمه ومن كان مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر ولتكملوا العدة ولتكبروا الله على ما هداكم ولعلكم تشكرون» (البقرة: 185).

وروى البخاري ومسلم عن النبي صلى الله عليه وسلم -قال «من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه». وعن سلمان بن عامر -رضي الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «إذا أفطر أحدكم فليطير على تمر، فإنه بركة، فإن لم يجد تمراً فالأمان له طهور». وعن أنس -رضي الله عنه -قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يُفطر على رطبات قبل أن يصلي، فإن لم تكن رطبات فتمرات، فإن لم تكن تمرات حساً حسوات من ماء».

الحكمة من وصية الرسول -صلى الله عليه وسلم- بالافطار على التمر كان من هديه صلى الله عليه وسلم لافطار على التمر ومن وراء هذا الهدى النبوي حكمة رائعة، وهدى طبي وصحي عظيم. فقد اختار النبي صلى الله عليه وسلم هذه المأكولات دون غيرها، لأن أهم شيء يجب تزويد الصائم به حال فطره هو طاقة جديدة تعوض ما فقده في نهار صومه.

والطاقة تأتي من تناول غذاء في صورة مادة دهنية أو سكرية أو بروتينية، ثم تتحول بالهضم إلى عناصرها الأولية، فتمتص إلى الدم ويحترق جزء منها بالأنسجة مولدا الطاقة. وأسرع شيء يمكن امتصاصه وذهابه إلى الدم هو المواد السكرية والنشوية وبخاصة تلك التي تحتوي على سكر أحادي (غلوكوز) أو ثنائي (سكروز) ويحتوي الجزء المأكول من التمر على 87 في المئة من الوزن، وبه مواد سكرية حوالي 73 في المئة من وزن الجزء المأكول، و2.2 في المئة بروتينات، و6 في المئة دهون وحوالي 22 في المئة ماء. فتناول الرطب أو التمر يزيد الجسم بمادة سكرية بكمية كبيرة فضلاً عن السرعة في التزويد، لأن المعدة والأمعاء خاليتان ومستعدتان للعمل والامتصاص السريع وبخاصة في وجود نسبة الماء العالية في الرطب.

ماذا يربح صائم رمضان؟

الصائم لرمضان يربح ربحاً لا حد له فلو لم يربح سوى أنه: يربح الجهاز الهضمي ويمنح أغشية الجسم فرصة للتخلص مما يتجمع حولها من النقابات والموااد الحامضية والنوكسينات التي تتولد في الجسم باستمرار ويعطي راحة تامة للأعضاء الحيوية الهامة ويوقف امتصاص الأغذية التي تتحلل داخل الأمعاء ويخلص القناة الهضمية من الجراثيم والتخمرات. ويخفف الوزن بسهولة ويعطي فرصة للأنسجة والأعضاء المصابة بشيء من التقيح أو الاحتقان أو الالتهاب مجالاً للشفاء فالجسم يتغذى خلال فترة الصوم بأنسجته الداخلية فإن كان ثمة شيئاً من الاحتقان أو الالتهاب أو التقيح قد بدأ يُصيب الأنسجة، فإن أول ما يتهدد منها الخلايا المصابة فتتأكسد ويتخلص الجسم منها.

كما انه يذيب ما قد بدأ يتكون من الحصيات والرواسب الكلسية والزوائد اللحمية وأنواع البروز والنمو الخبيث ويُحسن الوظائف العامة في الجسم، ويعيد الشباب للخلايا والأنسجة ويظهر الأنسجة من الفضلات السامة التي تراكمت في الجسم ويُحرك سكر الكبد والدهون الاحتياطية المتراكمة تحت الجلد وبروتينات العضلات والغدد.

كما تقوم كافة الأعضاء بالتضحية بما تدره من مزون احتياطي لكي تحافظ على بقاء الدم والقلب والمخ في حالة طبيعية.

ويؤمن راحة فيزيولوجية للقناة الهضمية والجهاز العصبي المركزي ويُعيد عملية الاستقلاب في الجسم إلى طبيعتها، ويُساعد الكلية على الإبقاء على البوتاسيوم والسكر في الدم بشكل متوازن كما انه علاج قد يُعد الوحيد لعدد من الأمراض وهذا يكفيه من الريح، وان كان هذا على صعيد الفوائد المادية اما على

وقفات رمضانية

من يرغب في ثمره الصيام فعليه بتطبيق السنة النبوية المطهرة

ولكي يؤتي الصيام ثماره المرجوة وفوائده المنتظرة التي نعلمها والتي لا نعلمها، فعليتنا مراعاة اتباع سنة نبينا المصطفى صلى الله عليه وسلم ففيها الخير كله والبعد عن الشر كله - ولاشك ولاريب في ذلك سواء علمنا تفاصيل ذلك أم لم نعلمه - وفيها هناؤنا وسعادتنا وسلامة أبداننا وأنشراح صدورنا ومنتهى صلاحنا، وغاية سلامتنا وتمام عافيتنا، وراحة نفوسنا وذهاب همنا وغمنا، بالإضافة إلى حُسن مآبنا بإذن الله ومن سنة نبينا محمد صلى الله عليه وسلم: السحور: لقول النبي صلى الله عليه وسلم «تسحروا فإن في السحور بركة» متفق عليه. (والبركة هنا تشمل كل الفوائد المعلومه وغير المعلومه). وتأخيرها إلى قرب الفجر أفضل فعن زيد بن ثابت رضي الله عنه قال: تسحرنا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ثم قام إلى الصلاة قلت أنس: كم كان بين الأذان والسحور قال: قدر خمسين آية» متفق عليه. تعجيل الفطر: لقوله صلى الله عليه وسلم: «لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر» متفق عليه والمستحب أن يكون الإفطار قبل الصلاة على الرطب وإلا فالتمر والأفمان. فعن أنس رضي الله عنه قال: كان النبي صلى الله عليه وسلم يفطر على رطبات قبل أن يصلي فإن لم تكن رطبات فتمرات فإن لم تكن تمرات حساً حسوات من ماء» أخرجه الترمذي بسند حسن. عدم الإسراف أو التبذير في الطعام والشراب: والإسراف على الصائم الكثير من الفوائد الصحية الجسمانية والعقلية والروحية والمالية والصيام بلا شك له فوائد وقائية وعلاجية شافية لدرجة أن بعض الأطباء - حتى من غير المسلمين - يصفونه كوسيلة علاجية لبعض الأمراض، فقد أثبتت أحدث الدراسات في الغرب أن صيام شهر في السنة يجدد خلايا الجسم، وصيام ثلاثة أيام في الشهر يطهر الجسم من السموم والأدران التي هي مصدر الأمراض وسبب العلال للابدان، فالامتناع عن الطعام والشراب مدة قد تزيد عن أربعة عشرة ساعة ثم يتبعها بضع ساعات من الأكل والشرب هو نظام مثالي للجسم لتنشيط عمليتي الهدم (التي يقوم فيها الجسم في فترة الصيام باستهلاك وتدمير الخلايا القديمة الهرمة والمريضة في الأعضاء المختلفة والبناء، وقد ثبت علمياً أيضاً أن النشاط والعمل والحركة العضلية أثناء الصيام للأشخاص الأصحاء يعمل على تحريك وتحليل وحرق الدهن في الأنسجة الشحمية بعد استهلاك الجهاز العضلي للجلوكوز القادم من الكبد وذلك للحصول على الطاقة مما يزيد من كفاءة ونشاط عمل الكبد، والعضلات ويخلص الجسم من السموم والسموم وهذا مايسمى بعملية الهدم، بعكس السموم والراحة والنوم والكسل أثناء الصيام وتكون هذه الفوائد أعم وأشمل - كما ذكرنا - إذا راعينا اتباع التعليمات الشرعية السابقة، كما ثبت علمياً أن الصوم له تأثير إيجابي على كل أجهزة الجسم، بالإضافة إلى تأثيره المريح والمطمئن للحالة النفسية والعصبية، والمضاد للاكتئاب والحزن، فالصوم يدخل البهجة والسرور على الصائم قال صلى الله عليه وسلم: يقول الله عز وجل: «للصائم فرحتان فرحة حين يُفطر وفرحة حين يلتقي ربه» متفق عليه، هذا بالإضافة لطمانينة القلب لقوله تعالى «الا يذكر الله تطمئن القلوب» وذلك لما يصاحب الصوم من الانتظام في ذكر الله بصورة أكبر للصائم، والحرص على أداء الصلوات في أوقاتها بخشوع أكثر، وعلى أداء النوافل بانتظام أفضل، وكذلك الحرص على الكثير من العبادات والطاعات التي تقربنا إلى الله، مما يجعلنا أهل لأن يُنزل الله سبحانه ومغفرته ورحمته علينا، فتصفو نفوسنا وتطمئن قلوبنا ويتصلح أحوالنا. ويتعكس هذا الصفاء النفسي، والاطمئنان القلبي بالتحسن الملحوظ على الكثير من الأمراض التي يكون للحالة النفسية والعصبية دور في حدوثها أو تشيبتها أو إظهارها، بل يعكس الصيام ككل أيضاً بتحسن واضح على كثير من الأمراض الأخرى.