

الصيام تدريب فسيولوجي للجسم



الصيام تدريب فسيولوجي للجسم خاصة إذا ترافق مع قواعد صحية للإفطار والسحور دون إضرار في الطعام فالصيام من الناحية الطبية هو حالة فسيولوجية يخضع لها الجسم طوعاً لتحريض منعكسات الجوع وتعويد الجسم على التأقلم مع الظروف الجديدة التي تحدث عليه الإقلاع عن الطعام والشراب لفترة محددة من الزمن.

ويمكن أن يتعرض الإنسان إلى الشعور بالجوع في أي مكان، أو زمان، لذلك من الأفضل أن يكون جسمه متعوداً على هذه الحالة الفسيولوجية. وأشارت الدراسات إلى أن الذين يصومون لديهم قدرة أكبر على تحمل الجوع وقدرة على مقاومة الأمراض إذا تعرضوا لها في الفترات العادية. وهنا نذكر بعض فوائد الصيام الفسيولوجية وبعض الإرشادات الصحية حول هذا الموضوع.

فوائد الصيام

الصيام يخفف من التهابات المعدة والأمعاء، فكتير من الأمراض الهازمية تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منظم وغير صحي، مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسل الجهاز الهضمي، وبمقاومة الأظعمة لفترة طويلة في الأمعاء والأمراض إذا تعرضوا لها في الفترات العادية. وهنا نذكر بعض فوائد الصيام الفسيولوجية وبعض الإرشادات الصحية حول هذا الموضوع.

الصيام يخفف من التهابات المعدة والأمعاء، فكتير من الأمراض الهازمية تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منظم وغير صحي، مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسل الجهاز الهضمي، وبمقاومة الأظعمة لفترة طويلة في الأمعاء والأمراض إذا تعرضوا لها في الفترات العادية. وهنا نذكر بعض فوائد الصيام الفسيولوجية وبعض الإرشادات الصحية حول هذا الموضوع.

الصيام يخفف من التهابات المعدة والأمعاء، فكتير من الأمراض الهازمية تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منظم وغير صحي، مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسل الجهاز الهضمي، وبمقاومة الأظعمة لفترة طويلة في الأمعاء والأمراض إذا تعرضوا لها في الفترات العادية. وهنا نذكر بعض فوائد الصيام الفسيولوجية وبعض الإرشادات الصحية حول هذا الموضوع.

الصيام يخفف من التهابات المعدة والأمعاء، فكتير من الأمراض الهازمية تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منظم وغير صحي، مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسل الجهاز الهضمي، وبمقاومة الأظعمة لفترة طويلة في الأمعاء والأمراض إذا تعرضوا لها في الفترات العادية. وهنا نذكر بعض فوائد الصيام الفسيولوجية وبعض الإرشادات الصحية حول هذا الموضوع.

الصيام يخفف من التهابات المعدة والأمعاء، فكتير من الأمراض الهازمية تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منظم وغير صحي، مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسل الجهاز الهضمي، وبمقاومة الأظعمة لفترة طويلة في الأمعاء والأمراض إذا تعرضوا لها في الفترات العادية. وهنا نذكر بعض فوائد الصيام الفسيولوجية وبعض الإرشادات الصحية حول هذا الموضوع.

الصيام يخفف من التهابات المعدة والأمعاء، فكتير من الأمراض الهازمية تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منظم وغير صحي، مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسل الجهاز الهضمي، وبمقاومة الأظعمة لفترة طويلة في الأمعاء والأمراض إذا تعرضوا لها في الفترات العادية. وهنا نذكر بعض فوائد الصيام الفسيولوجية وبعض الإرشادات الصحية حول هذا الموضوع.

الصيام يخفف من التهابات المعدة والأمعاء، فكتير من الأمراض الهازمية تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منظم وغير صحي، مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسل الجهاز الهضمي، وبمقاومة الأظعمة لفترة طويلة في الأمعاء والأمراض إذا تعرضوا لها في الفترات العادية. وهنا نذكر بعض فوائد الصيام الفسيولوجية وبعض الإرشادات الصحية حول هذا الموضوع.

الصيام يخفف من التهابات المعدة والأمعاء، فكتير من الأمراض الهازمية تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منظم وغير صحي، مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسل الجهاز الهضمي، وبمقاومة الأظعمة لفترة طويلة في الأمعاء والأمراض إذا تعرضوا لها في الفترات العادية. وهنا نذكر بعض فوائد الصيام الفسيولوجية وبعض الإرشادات الصحية حول هذا الموضوع.

الصيام يخفف من التهابات المعدة والأمعاء، فكتير من الأمراض الهازمية تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منظم وغير صحي، مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسل الجهاز الهضمي، وبمقاومة الأظعمة لفترة طويلة في الأمعاء والأمراض إذا تعرضوا لها في الفترات العادية. وهنا نذكر بعض فوائد الصيام الفسيولوجية وبعض الإرشادات الصحية حول هذا الموضوع.

الصيام يخفف من التهابات المعدة والأمعاء، فكتير من الأمراض الهازمية تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منظم وغير صحي، مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسل الجهاز الهضمي، وبمقاومة الأظعمة لفترة طويلة في الأمعاء والأمراض إذا تعرضوا لها في الفترات العادية. وهنا نذكر بعض فوائد الصيام الفسيولوجية وبعض الإرشادات الصحية حول هذا الموضوع.

الصيام يخفف من التهابات المعدة والأمعاء، فكتير من الأمراض الهازمية تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منظم وغير صحي، مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسل الجهاز الهضمي، وبمقاومة الأظعمة لفترة طويلة في الأمعاء والأمراض إذا تعرضوا لها في الفترات العادية. وهنا نذكر بعض فوائد الصيام الفسيولوجية وبعض الإرشادات الصحية حول هذا الموضوع.

الصيام يخفف من التهابات المعدة والأمعاء، فكتير من الأمراض الهازمية تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منظم وغير صحي، مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسل الجهاز الهضمي، وبمقاومة الأظعمة لفترة طويلة في الأمعاء والأمراض إذا تعرضوا لها في الفترات العادية. وهنا نذكر بعض فوائد الصيام الفسيولوجية وبعض الإرشادات الصحية حول هذا الموضوع.

الصيام فرصة للامتناع عن التدخين أو التقليل منه ولهذا تأثير كبير في تفادي مضاره الكثيرة. الصيام فرصة لتكثيف التركيز الذهني على محور واحد من الناحية الاجتماعية والنفسية ويعود على الجسم بنتائج ايجابية كثيرة.

الصيام فرصة للامتناع عن التدخين أو التقليل منه ولهذا تأثير كبير في تفادي مضاره الكثيرة. الصيام فرصة لتكثيف التركيز الذهني على محور واحد من الناحية الاجتماعية والنفسية ويعود على الجسم بنتائج ايجابية كثيرة.

الصيام فرصة للامتناع عن التدخين أو التقليل منه ولهذا تأثير كبير في تفادي مضاره الكثيرة. الصيام فرصة لتكثيف التركيز الذهني على محور واحد من الناحية الاجتماعية والنفسية ويعود على الجسم بنتائج ايجابية كثيرة.

الصيام فرصة للامتناع عن التدخين أو التقليل منه ولهذا تأثير كبير في تفادي مضاره الكثيرة. الصيام فرصة لتكثيف التركيز الذهني على محور واحد من الناحية الاجتماعية والنفسية ويعود على الجسم بنتائج ايجابية كثيرة.

الصيام فرصة للامتناع عن التدخين أو التقليل منه ولهذا تأثير كبير في تفادي مضاره الكثيرة. الصيام فرصة لتكثيف التركيز الذهني على محور واحد من الناحية الاجتماعية والنفسية ويعود على الجسم بنتائج ايجابية كثيرة.

الصيام فرصة للامتناع عن التدخين أو التقليل منه ولهذا تأثير كبير في تفادي مضاره الكثيرة. الصيام فرصة لتكثيف التركيز الذهني على محور واحد من الناحية الاجتماعية والنفسية ويعود على الجسم بنتائج ايجابية كثيرة.

الصيام فرصة للامتناع عن التدخين أو التقليل منه ولهذا تأثير كبير في تفادي مضاره الكثيرة. الصيام فرصة لتكثيف التركيز الذهني على محور واحد من الناحية الاجتماعية والنفسية ويعود على الجسم بنتائج ايجابية كثيرة.

الصيام فرصة للامتناع عن التدخين أو التقليل منه ولهذا تأثير كبير في تفادي مضاره الكثيرة. الصيام فرصة لتكثيف التركيز الذهني على محور واحد من الناحية الاجتماعية والنفسية ويعود على الجسم بنتائج ايجابية كثيرة.

الصيام فرصة للامتناع عن التدخين أو التقليل منه ولهذا تأثير كبير في تفادي مضاره الكثيرة. الصيام فرصة لتكثيف التركيز الذهني على محور واحد من الناحية الاجتماعية والنفسية ويعود على الجسم بنتائج ايجابية كثيرة.

الصيام فرصة للامتناع عن التدخين أو التقليل منه ولهذا تأثير كبير في تفادي مضاره الكثيرة. الصيام فرصة لتكثيف التركيز الذهني على محور واحد من الناحية الاجتماعية والنفسية ويعود على الجسم بنتائج ايجابية كثيرة.

الصيام فرصة للامتناع عن التدخين أو التقليل منه ولهذا تأثير كبير في تفادي مضاره الكثيرة. الصيام فرصة لتكثيف التركيز الذهني على محور واحد من الناحية الاجتماعية والنفسية ويعود على الجسم بنتائج ايجابية كثيرة.

الصيام فرصة للامتناع عن التدخين أو التقليل منه ولهذا تأثير كبير في تفادي مضاره الكثيرة. الصيام فرصة لتكثيف التركيز الذهني على محور واحد من الناحية الاجتماعية والنفسية ويعود على الجسم بنتائج ايجابية كثيرة.

ساعات تقريبا تصل الأغذية إلى القولون (المصراع الغليظ)، حيث يتم امتصاص الماء هناك ويتحول الغذاء إلى كتل غائطية تخرج تبعاً لحركة الأمعاء. تعتبر السكريات البسيطة أسهل الأغذية هضماً ثم تليها البروتينات ثم الشحوم التي قد يدوم هضمها ثمانية ساعات ولهذه الاعتبارات فوائد سنذكرها لاحقاً.

أثناء فترة الصيام تصبح المعدة والأمعاء فارغة بشكل كامل تقريبا من الأغذية الواردة من الخارج، حيث تتجمع الفضلات في الأمعاء الغليظة، ولا يتبقى في المعدة والأمعاء إلا الإفرازات الداخلية. ويعتبر الصيام نوعاً من أنواع الغسل الهضمي الذاتي، حيث يطرح الجهاز الهضمي مخزونه من الفضلات التي يمكن أن تكون مصدراً للإزعاجات. وخلال فترة الصيام يستخدم الجسم مخزونه من الطاقة الذي يكون على شكل غليكوجين في الكبد أو على شكل شحوم في الجسم، وهذه الطاقة المعروفة بوعوضها الجسم بعد الإفطار.

أنواع الغذاء: يقول عالم التغذية الشهير بول بريك مؤلف كتاب «معجزة الصيام الصحي»، أن التنظيم الغذائي هو أهم شيء بالنسبة للجسم، ويجب أن تكون نسبة 60% من الطعام اليومي مؤلفة من الفاكهة والخضار في حالة طبيعية طازجة وغير مطهية وإمكانية الاختيار في الجزء المتبقية واسعة، لكن يجب الحذر من تناول المنتجات المجففة والمعالجة بالطرق الصناعية والمواد الكيماوية.

فالأطعمة يجب أن تكون في حالة طبيعية قدر الإمكان وتحتوي على قليل من الملح والسكريات. ويرى بريك أن الإنسان يجب أن يتناول اللحوم ثلاث مرات أسبوعياً، وليس ثلاث مرات في اليوم كما يفعل الكثيرون. كذلك يجب تناول البيض مرتين أسبوعياً والسلمون مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً. ولا ينصح بتناول اللحوم المقلية والدهون. ويرى أن على المستنق عدم الإكثار من الحليب والبن الدسم، والشقصة والجبن والزبد وغيرها.

ويرى البعض الآخر مثل خبيرة التغذية سوزان مارتن أن الوارد الحراري للإنسان يجب أن يكون كالتالي: 50 في المئة من الكربوهيدرات (السكريات)، و25 في المئة من البروتينات و25 في المئة من الشحوم. باختصار يمكن تناول أي قدر من الطعام بين فترة الإفطار والسحور على أن يكون القدر الحراري لا يتجاوز 2000 سعر حراري وإذا أراد الإنسان تناول أكثر من ذلك فعليه أن يقوم بحرق كمية أكبر من الطاقة عن طريق الرياضة أثناء شهر رمضان.

أو الامتناع عنها، فإنه وبعد الدراسات العلمية والفسيولوجية ثبت أن الصيام ظاهرة طبيعية يجب للجسم أن يمرسها حتى يتمكن من أداء وظائفه الحيوية بكفاءة، وأنه ضروري جداً لصحة الإنسان تماماً كالأكل والتنفس والحركة والنوم، فكما يعاني الإنسان يمر بضرر إذا حرم من النوم أو الطعام لفترات طويلة، فإنه كذلك لابد 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 مثله»، والسبب في أهمية الصيام للجسم هو أنه ساعده على القيام بعملية الهدم التي يخلص 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 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 فعملها ضعفها»، اليوم بعشرة أيام.

لحظة من فضلك كثير من الناس فهم شهر رمضان فهما خاطئاً وأوضح ما يدل على ذلك الطوارئ التي تشهدها كافة مؤسسات مجتمعاتنا بدءاً من الأفراد والأسر وانتهاء بالمجتمع كله والمتأمل في حال الأمة الإسلامية والأمة العربية على وجه الخصوص يجد أن الأمة ممثلة في أفرادها تشحن طاقتها وكأنها مقبلة على موسم يخفاف وقطع ومجاعة لا تبقى ولا تدر، فالمسلمون يستقبلون ضيفهم بإفراغ جيوبهم عند التجار... تجار الأطعمة والأشربة، وانقلبت الأمور فبدلاً من أن يكون شهر رمضان شهر الصيام والإقبال على الطعام.. صار شهر الطعام والإكثار منه إلى حد غريب، ويخرج المسلم من رمضان ممثلي الجسم عظيم الكرش لا ممثلي الصحف بالأعمال الصالحة والحسنات وأنواع القرب والطاعات فهل تستطيع ان تجعل رمضان هذا العام مختلفاً عن سابقه؟ يمكنك ذلك ان تخلت عن سلع الدنيا ورغبت في سلعة الله الالهى الجنة... الجنة... الجنة.

وقافه الحيوية 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) فهل اكتشف العلم الحديث السر في قوله تعالى «وأن تصوموا خير لكم» إن الطب الحديث لم يعد يعتبر الصيام مجرد عملية إرادية يجوز للإنسان ممارستها

وقفات رمضانية تفسير أواخر سورة البقرة

قال تعالى «لله ما في السموات وما في الأرض وإن تبدوا ما في أنفسكم أو تخفوه فلأن الله يعلمه، وسيحاسبكم به، لمن يشاء ويغضب من يشاء والله على كل شيء قدير» (البقرة: 284).

لله ملك السموات والأرض وما فيها ملكاً وتديراً وإحاطة، لا يخفى عليه شيء، وما تظهره وما في أنفسكم أو تخفوه فلأن الله يعلمه، وسيحاسبكم به، فيعفو عن يشاء، ويؤخذ من يشاء، والله قادر على كل شيء، وقد أكرم الله المسلمين بعد ذلك فعفا عن حديث النفس وخطرات القلب ما لم يتبعها كلام أو عمل، كما ثبت ذلك عن رسول الله صلى الله عليه وسلم.

«آمن الرسول بما أنزل إليه من ربه والمؤمنون كل آمن بالله وملائكته وكتبه ورسله لا يفرق بين أحد من رسله وقالوا سمعنا وأطعنا غفرنا لك ربنا وإليك المصير» (285).

صدق وأيقن رسول الله محمد صلى الله عليه وسلم بما أوحى إليه من ربه وحق له أن يؤمن، والمؤمنون كذلك صدقوا وعملوا بالقرآن العظيم، كل منهم صدق بالله رباً ولها منصفاً بصفات الجلال والكمال، وأن لله ملائكة كراماً، وأنه أنزل كتباً، وأرسل إلى خلقه رسلاً لا يؤمن -نحن المؤمن- ببعضهم وننكر بعضهم، بل نؤمن بما أوحى الله به، وأطعنا في كل ذلك، نرجو أن تغفر علينا، وإليك -ذونبنا- فأنزل علينا ربنا بما أنعمت به علينا، وإيقن وحك -مرحمتنا ومصيرنا-

«لا يكلف الله نفساً إلا وسعها لها ما كسبت وعليها ما اكتسبت ربنا لا يؤاخذنا إن سئنا ما أخطأنا ربنا ولا يحمل علينا إصراً كما حملت على الذين من قبلنا ربنا ولا تحملنا ما لا طاقة لنا به وأغفر لنا وأرحمنا أنت مولانا فانصرنا على القوم الكافرين» (286) دين الله يسر لا مشقة فيه، فلا يطلب الله من عباده ما لا يطيقونه، فمن فعل خيراً نال خيراً، ومن فعل شراً نال شراً، ربنا لا تعاقبنا إن سئنا شيئاً مما افترضته علينا، أو أخطأنا في فعل شيء نهيتمنا عن فعله، ربنا ولا تكلفنا من الأعمال الشاقة ما تكلفته من قبلنا من العصاة عقوبة لهم، ربنا ولا تحملنا ما لا نستطيعه من التكليف والمصائب، وأمع ذنوبنا، وأستر عيوبنا، وأحسن إلينا، أنت مالك أمرنا ومديره، فأنصرنا على من جحدوا دينك وأنكروا وحدانيتك، وكذبوا نبك محمداً صلى الله عليه وسلم، وأجعل العقاب لنا عليهم في الدنيا والآخرة.

أيها الصائم

لقد بين الله سبحانه وتعالى لنا بعضاً من أسرار التشريع وحكم التكليف في آيات كثيرة من كتابه المبين: شحذاً للأذهان أن تفكر وتعمل، وإيماء إلى أن هذا التشريع الإلهي الخالد لم يبق إلا على ما يحقق للناس مصلحة، أو يدفع عنهم ضرراً، وليزداد إقبال النفوس على الدين قوة إلى قوة.

وحين أمرنا بالصيام ذكر حكمته وفائدته الجامعة بكلمة واحدة من كلامه المعجز: «قال -عن- رجل -: يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» (البقرة: 183).

فالتقوى هي الحكمة الجامعة من تشريع الصيام، بل انظر إلى قول رسول الله -صلى الله عليه وسلم- عن آداب الصائم -كما في الصحيحين-: «الصيام جنة -أي- راحة، وإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب» رواه البخاري، ومسلم. فقد قدم الحكمة من الصيام ثم بين آدابها: ليكون أوقع في النفس، وأعمق أثراً.

وما دام الإسلام لا يتنكر للعقل، ولا يخاطب الناس إلا بما يتفق مع التفكير السليم، والمنطق القويم لا يامر من التشريع بشيء إلا إذا كانت المصلحة تحتم العمل به أو تركه -لم يكن علينا من حرج حين نلظر في أسرار التشريع وبيان فوائده. وما برج الناس في كل عصر يرون من فوائد التشريع ما يتفق مع تفكيرهم، ومصالحهم، وهذا دليل على أن هذا التشريع من لدن حكيم خبير، أحسن كل شيء خلقه ثم هدى.

أخي الصائم

يفتر الصوم من بين العبادات بأنه قمع للغرائز عن الاسترسال في الشهوات، التي هي أصل البلاء على الروح والبدن، وطمع لأمهات الجوارح عن أمهات المذلات، ولا مؤيد للإنسان كالكبح لضراوة الغرائز فيه، والحد من سلطان الشهوات عليه. بل هو في الحقيقة نصر له على هذه العوامل التي تدنس نفسه، وتبعده عن الكمال. وكما يحسن في عرف التربية أن يؤخذ الصغير بالشدة في بعض الأحيان، وأن يعاقب بالحرمان من بعض ما تمليه عليه نفسه -فإنه يجب في التربية الدينية للكبار المكلفين أن يؤخذوا بالشدة في أحيان متقاربة كمواقبت الصلاة «وإنها لكبير إلا على الخاشعين» (البقرة: 45)، أو متباعدة كشهر رمضان: إن في الصوم جوعاً للبدن، وشبعاً للروح، وإسواء للجسم، وتقوية للقلب، وهبوطاً بالذلة، وسواً بالنفس.

في الصوم يجد المؤمن فرغاً لمناجاة ربه والاتصال به، والإقبال عليه والانس بذكره وتلاوة كتابه.