

# الصيام علاج للأمراض العضوية وغير العضوية



أكد مختصون ان كثرة فوائد الصيام تجعلنا ندرك أن القرآن عندما جعل الصيام فرضاً واجباً على المسلم إنما سبق أطباء العصر الحديث في دعوتهم اليوم إلى هذا الصيام بعدما رأوا النتائج المبهرة التي يقدمها هذا السلاح العجيب للإنسان في مواجهة الكثير من الأمراض.

يقول تعالى: «يَأْتِيهَا الَّذِينَ آمَنُوا كَتَبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كَتَبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» [البقرة: 183]. والله تعالى لا يكتب شيئاً على عباده إلا إذا كان فيه مصلحة ومنفعة لهم. ولذلك قد عرف الصيام منذ آلاف السنين قبل الإسلام عند معظم شعوب العالم، وكان دائماً الوسيلة الطبيعية للشفاء من الكثير من الأمراض، وأن الصوم هو الطريق الطبيعي للشفاء من الأمراض!

**اكسب مزيداً من الطاقة بالصيام**

يؤكد الباحثون اليوم أن مستوى الطاقة عند الصائم يرتفع للحدود القصوى! فعندما تصوم أخي المؤمن فإن تغيرات كثيرة تحصل داخل جسدك من دون أن تشعرك، فهناك قيود كثيرة تُفرض على الشيطان، فلا تقدر على الوسوسة والتأثير عليك كما في الأيام العادية، وهذا ما يرفع من مستوى الطاقة لديك لأنك قد تخلتصت من مصدر اللتوتر وتبديد الطاقة الفعالة سببه الشيطان.

إن أكثر من عُشر طاقة الجسم تُستهلك في عمليات مضغ والأطعمة والأشربة التي نتناولها، وهذه الكمية من الطاقة تزداد مع زيادة الكميات المستهلكة من الطعام والشراب، في حالة الصيام سيتم توفير هذه الطاقة طبعاً ويشعر الإنسان بالارتياح والرشاقة، وسيتم استخدام هذه الطاقة في عمليات إزالة السموم من الجسم وتطهيره من الفضلات السامة.

إن للجسم مستويات محددة من الطاقة بشكل دائم، فعندما توفر جزءاً كبيراً من الطاقة بسبب الصيام والامتناع عن الطعام والشراب، وتوفر قسماً آخر بسبب النقاء والخشوع الذي يخضع عليك بسبب هذا الشهر الفضيل، وتوفر طاقة كبيرة بسبب الاستقرار الكبير بسبب التأثير النفسي للصيام، فإن هذا يعني أن الطاقة الفعالة لديك ستكون في قمتها أثناء الصيام، وتستطيع أن تحفظ القرآن مثلاً بسهولة أكبر، أو تستطيع أن تتراكم عادات سيئة مثلاً لأن الطاقة المتوفرة لديك تؤمن لك الإرادة الكافية لذلك.

ميكانيكياً جيداً لتصريف مختلف أنواع السموم من أجسادنا.

### علاج ضغوطك النفسية بالصيام

للصيام قدرة فائقة على علاج الاضطرابات النفسية القوية مثل الفصام!! حيث يقدم الصوم للدماغ وخطايا المخ استراحة جيدة، وينفس الوقت يقوم بتطهير خلايا الجسم من السموم، وهذا ينعكس إيجابياً على استقرار الوضع النفسي لدى الصائم.

حتى أننا نجد أن كثيراً من علماء النفس يعالجون مرضاهم النفسيين بالصيام فقط وقد حصلوا على نتائج مبهرة وتاجحة! ولذلك يعتبر الصوم هو الدواء الناجع لكثير من الأمراض النفسية المزمنة مثل مرض الفصام والاكتئاب والقلق والإحباط.

إن الصيام يحسن قدرتنا على تحمل الإجهادات وعلى مواجهة المصاعب الحياتية، بالإضافة لقدرة على مواجهة الإحباط المتكرر. وما أوجنا في هذا العصر المليء بالإحباط أن نجد العلاج الفعال لمواجهة هذا الخطر! كما أن الصوم يحسن النوم ويهدئ الحالة النفسية، فسدئ البدن بالصوم يبدأ الصائم بطرح الفضلات السامة منه أي يصبح أكثر نقاء، وعندما يذهب هذا الدم للدماغ يقوم بتنظيفه أيضاً فيكون لدينا دماغ أكثر قدرة على التكبير والتحمل، بكلمة أخرى أكثر استقراراً للوضع النفسي.

### علاج الوزن الزائد بالصيام

حالمياً يبدأ الإنسان بالصيام تبدأ الخلايا الضعيفة والمریضة أو المتضررة في الجسم لتكون غذاء لهذا الجسم حسب قاعدة: الأضعف سيكون غذاءً للأقوى، وسوف يمارس الجسم عملية الهضم الألي للمواد المخترنة على شكل شحوم ضارة، وسوف يبدأ بإبلاغ النفايات السامة والأوسجة المتضررة ويزيل هذه السموم. ويؤكد الباحثون أن هذه العملية تكون في أعلى مستوياتها في حالة الصيام الكامل، وألي الصيام عن الطعام والشراب، وبكلمة أخرى الصيام الإسلامي، فتأمل عظمة الصيام الذي فرضه الله علينا والفائدة التي يقدمها لنا.

### علاج الشهوة الجنسية بالصيام

إن إنتاج الهرمون الجنسي يكاد يكون معدوماً أثناء الصوم، ولذلك نجد أن للصيام تأثيراً كبيراً على استقرار الحالة الجنسية وتجنب الهيجان الذي يسببه امتلاء المعدة وقلة الخشوع، وإذا علمنا بأن الصوم يؤثر إيجابياً على استقرار الحالة النفسية وعلماً بأن الحالة الجنسية تابعة بشكل كبير للحالة النفسية، فإن الصوم يعني استقرار الحالة الجنسية وتخفيض أثرها للحدود الدنيا.

### علاج شحوختك بالصيام

أظهرت الدراسات والتجارب أن ممارسة

الصيام على الحيوانات يضعف من فترة بقائها أو حياتها! ونجد كذلك المئات من الكتب الصادرة حول الصيام وهي لمؤلفين غير مسلمين، وجميعهم يؤكدون علاقة الصيام بالعمر المديد، ويؤكد كثير من العلماء أن الصوم هو أفضل طريقة للسيطرة على جسم صحيح ومعافى.

وهذا بالنسبة لصيامهم وهو على عصير الفواكه فقط ولا يتميز بأي روحانية أو خشوع أو إحساس بمتعة الصيام كما في البلدان الإسلامية.

إن التنظيف المستمر للخلايا باستخدام الصيام يؤدي إلى إطالة عمر هذه الخلايا وبالتالي تأخر الشيخوخة لدى من ينتظم في الصيام، حتى إن حاجة الجسم من البروتين تخف خلال الصيام إلى الخمس! وهذا ما يعطي قدراً من الراحة للخلايا، حتى إن الصيام هو وسيلة لتجديد خلايا الجسم بشكل آمن وصحيح. فإذا كان هذا تأثير الصيام غير الإسلامي، فكيف بتأثير الصيام الإسلامي؟

### علاج التدخين بالصيام

يساعد الصوم على ترك التدخين! فهو يجعل في جسم الإنسان مثل السلاح الخفي الذي لا يرى، فيطرد المواد السامة مثل النيكوتين، وفي نفس الوقت ينظف الدم فتتخفف الشهوة للدخان بسرعة مذهلة.

### علاج أمراض المفاصل بالصيام

من الأشياء الغريبة في الصوم أنه يساعد على شفاء آلام الظهر والعمود الفقري والرقبة. وكذلك يعالج الصوم الكثير من حالات الوهن العام والالتهابات بأنواعها.

### علاج أمراض الجهاز الهضمي بالصيام

كم هو عدد الأشخاص المصابين بالإمساك المزمن وقد تناولوا الكثير من الأدوية دون أية فائدة، لينتهم يجربون الصوم وسيجدون التحسن السريع لحالتهم بإذن الله تعالى. وكذلك الأمراض المزمنة للجهاز الهضمي يمكن أن يجدوا في الصيام حلاً مؤكداً شفاؤها، وكذلك التهاب القولون والتهاب الأمعاء المزمن. ونجد الباحثين يؤكدون أن 85 في المئة من الأمراض تبدأ في القولون غير النظيف والدم الملوث.

### علاج ضغط الدم العالي

هنالك حالات كثيرة من الإصابة بضغط الدم المرتفع والمزمن حيث لا يعطي الدواء الكيميائي إلا نتائج محدودة، وهذا المرض يعالجه الصيام بشكل جيد.

### علاج مرض السكر

فإن الصوم لا يضرهم، بل يساعدهم على الشفاء. وقد يكون السبب الرئيسي في ذلك هو أن الصائم يتمتع بنفسية جيدة وحالة مستقرة تغيب فيها الانفعالات

والاضطرابات، وتخيم عليه السكينة والطمأنينة، وهذا ما ينظم عمل أجهزة الجسم ويجعلها أكثر قدرة وكفاءة في علاج السكر وتنظيم مستوياته.

### علاج الربو بالصيام

الصوم وسيلة جيدة لعلاج الربو وأمراض الجهاز التنفسي. وكثير من الأمراض المزمنة للجهاز التنفسي تزول بمجرد المتابعة على الصيام، فسيحان الله!

### علاج قلبك بالصيام

والصوم يعالج الأمراض القلبية وتصلب الشرايين. وإنني أعرف شخصاً منذ عشر سنوات وقد أكد له الأطباء ضرورة إجراء عملية للقلب بسبب انسداد قسم كبير من الشرايين والأوعية، وأكدوا له جميعاً أن حالته في خطر شديد إذا لم يجر هذه العملية ولكنه لم يفعل أي شيء سوى أنه يصوم شهرين قبل رمضان وشهرًا بعده، والعجيب أنه يتمتع بصحة جيدة مع العلم أن عمره فوق السبعين.

### علاج الكبد بالصيام

أمراض الكبد مهما كان نوعها فقد أثبتت الصوم قدرته على علاجها بدون آثار سلبية.

### علاج أمراض الجلد بالصيام

يعالج الصيام أمراض الجلد وبشكل خاص الحساسية والأكزيما المزمنة. ويحدث ذلك بسبب ارتفاع مناعة الجسم أثناء الصوم.

### علاج الحصيات بالصيام

يفيد الصوم في الوقاية من مرض الحصى الكلوية. وكذلك الحصيات بأنواعها، وأعود فأتحدث عن الشخص السابق مريض القلب، فقد كان يعاني من وجود حصوة كبيرة في المثانة، ولكن الأطباء لم يستطيعوا إجراء أي عملية له بسبب أن قلبه لا يتحمل التخدير، إلا على مسؤوليته. ولكنه رفض العملية الجراحية أيضاً وقرر أن يصوم فإذا به بعد عدة أشهر لم يعد يشكو من أي شيء، وهذه معلومات مؤكدة ويؤكدها جميع الباحثين اليوم.

### علاج السرطان بالصيام

إن الصيام ينفع في علاج الأمراض الخبيثة مثل السرطان. كما أن الصوم يعتبر السلاح رقم واحد في الطب الوقائي.

### وأخيراً

عسى أن نستيقن بأن الإسلام لم يأت بشيء إلا وفيه مصلحة ومنفعة لنا، ولم ينهنا عن شيء إلا وفيه ضرر وشر لنا، ولذلك ينبغي أن ندرك ونتأمل ونتدبر قول الحق عز وجل: «وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ» [البقرة: 184].

## وقفات رمضانية

### من فتاوى الشيخ محمد صالح العثيمين (رحمه الله)

#### عدد ركعات القيام

■ هل لقيام رمضان عدد معين من الركعات أم لا؟  
- ليس لقيام رمضان عدد معين على سبيل الوجوب، فلو أن الإنسان قام الليل كله فلا حرج، ولو قام بعشرين ركعة أو خمسين ركعة فلا حرج، ولكن العدد الأفضل ما كان النبي صلى الله عليه وسلم يفعله وهو إحدى عشرة ركعة أو ثلاثة عشرة ركعة، فإن أم المؤمنين عائشة سئلت كيف كان النبي يصلي في رمضان؟ قالت لا يزيد في رمضان ولا في غيره على إحدى عشرة ركعة، ولكن يجب أن تكون هذه الركعات على الوجه المشروع، وينبغي أن يطيل فيها القراءة والركوع والسجود والقيام بعد الركوع والجلوس بين السجدين، خلاف ما يفعله الناس اليوم، يصلحها بسرعة تمنع المأمومين أن يفعلوا ما ينبغي أن يفعله الإمامة ولاية، والوالي يجب عليه أن يفعل ما هو الأنفع وأصلح، وكون الإمام لا يهتم إلا بأن يخرج مبكراً فهذا خطأ، بل الذي ينبغي أن يفعل ما كان النبي صلى الله عليه وسلم يفعله، من إطالة القيام والركوع والسجود والقعود حسب الوارد، وتكثر من الدعاء والقراءة والتسبيح وغير ذلك.

#### الأكل أو الشرب عند الأذان الثاني للفجر

■ بعض الأشخاص ياكلون والاذان الثاني يؤذن في الفجر لشهر رمضان، فما هي صحة صومهم؟  
- إذا كان المؤذن يؤذن على طلوع الفجر يقينا فإنه يجب الإمساك من حين أن يسمع المؤذن فلا يأكل أو يشرب.  
اما إذا كان يؤذن عند طلوع الفجر ظناً لا يقينا كما هو الواقع في هذه الأزمان فإن له أن يأكل أو يشرب إلى أن ينتهي المؤذن من الأذان.

#### السفر المباح للفطر

■ ما السفر المباح للفطر؟  
- السفر المباح للفطر وقصر الصلاة هو 83 كيلومتراً ونصف الكيلومتر تقريباً ومن التعميم من لم يحدد مسافة للسفر بل كل ما هو في عرف الناس سفر فهو سفر، ورسول الله كان إذا سافر ثلاثة فراسخ قصر الصلاة والسفر المحرم ليس ميحاً للقصر والفطر لأن ساعة المعصية لا تناسبه الرخصة، وبعض أهل العلم لا يفرق بين سفر المعصية وسفر الطاعة لعموم الأدلة والعلم عند الله.

#### خروج الدم من الصائم

■ خروج الدم من الصائم هل يفطر؟  
- الزيف الذي يحصل على الأسنان لا يؤثر على الصوم مادام يحترن من ابتلاعه ما أمكن، لأن خروج الدم بغير إرادة الإنسان لا يعد مفطراً ولا يلزم من إصابه ذلك أن يقضي، وكذلك لو رغا أنفه واحترن ما يمكنه من ابتلاعه فإنه ليس عليه في شيء ولا يلزمه قضاء.

#### حكم استعمال الروائح في نهار رمضان

■ ما حكم استعمال الصائم الروائح العطرية في نهار رمضان؟  
- لا بأس أن يستعملها في نهار رمضان وان يستنشقا إلا بخور لا يستنشقه لأن له جرماً يصل إلى المعدة وهو الدخان.

#### تقيل الزوجة

■ هل يجوز للصائم أن يقبل زوجته ويداعبها في الفراش وهو في رمضان؟  
- نعم يجوز للصائم أن يقبل زوجته ويداعبها وهو صائم، سواء في رمضان أو في غير رمضان، ولكنه إن امنى من ذلك فإن صومه يفسد، فإن كان في نهار رمضان لزمه امساك بقية اليوم ولزمه قضاء ذلك اليوم، وإن كان في غير رمضان فقد فسد صومه ولا يلزمه الإمساك لكن إذا كان صومه واجباً عليه فإما قضاء ذلك اليوم وإن كان صومه طوعاً فلا قضاء عليه.

#### المقصود ببركة السحور

■ يقول الرسول عليه الصلاة والسلام تسحروا فإن في السحور بركة فما المقصود ببركة السحور؟  
- بركة السحور المراد بها البركة الشرعية والبركة البدنية، أما البركة الشرعية فمنها امتثال أمر الرسول والافتداء به وأما البركة البدنية فمنها تغذية البدن وتقويته على الصوم.

#### قضاء الفوائت من رمضان

■ ما حكم المسلم الذي مضى عليه اشهر من رمضان يعني سنوات عديدة بدون صيام مع إقامة بقية الفرائض وهو بدون عائق عن الصوم ايلزمه القضاء ان تاب؟  
- الصحيح أن القضاء لا يلزمه ان تاب لان كل عبادة مؤقتة بوقت اذا تعمد الانسان تأخيرها عن وقتها بدون عذر فإن الله لا يقبلها منه، وعلى هذا فلا فائدة من قضاؤه ولكن عليه ان يتوب الى الله عز وجل ويكثر من العمل الصالح ومن تاب تاب الله عليه.

## قصص أهل القرآن عند الموت

نحكي لك فيها اللحظات الأخيرة من حياة بعض حاملي القرآن عبر تاريخ المسلمين.

فهذا عبدالله بن عباس ترجمان القرآن الذي دعي له النبي -صلى الله عليه وسلم- فقال: «اللهم فقّه في الدين وعلمه التأويل»، فوّه حياته لتعلم القرآن وتفسيره وما فيه من أحكام وأسرار، يعتمد على تفسيره كل من أتى بعده، ظل على هذا الحال حتى مات فلما ذهبوا به ليدفنوه دخل نعشه طائر لم ير مثله خلقته من قبل ولم ير خارجاً منه «بما أيتها النفس المطمئنة» (الفجر: 27) وسمعوا بعد دفنه صوتاً على شفير القبر لا يدرون من القائل «بأيتها النفس المطمئنة ارجعي إلى ربك راضية مرضية فادخلي في عبادي وادخلي جنتي».

وأخر وهو أبو جعفر يزيد بن القعقاع المدني صاحب

لأن شهر رمضان هو شهر القرآن فتعال معي عزيزي القارئ لاهدي لك هذه الهدية في رمضان من قصص أهل القرآن فإذا أردت أن تعيش سعيداً فعيش مع القرآن، قال تعالى «قل بفضل الله وبرحمته فبذلك فليفرحوا هو خير مما يجمعون» (يونس: 58)، قال بعض السلف: «فضل الله الإسلام ورحمته القرآن»، وقال بعضهم: «فضل الله القرآن ورحمته أن جعلنا من أهله»، فمن أدركه فضل الله ورحمته كان من أهل القرآن، ومن كان من أهل القرآن رزقه الله فرحاً يجده في قلبه، فرحاً حقيقياً ناجماً عين سكون القلب واطمئنانه «الذين آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (الرعد: 28)، وإذا أردت أن تموت حميداً فعيش مع القرآن، وإليك أخي الكريم هذه الطاقة من القصص