

جميع المخلوقات الحية تمارس الصيام بصور شتى



د.عبد الباسط محمد سيد أستاذ الفيزياء الحيوية الجزئية والطبية يقول: إن الجسم البشري يتعرض لكثير من المواد الضارة والسوموم التي قد تتراكم في أنسجته، وأغلب هذه المواد تأتي للجسم عبر الغذاء الذي يتناوله بكثرة، وخصوصاً في هذا العصر الذي عمت فيه الرفاهية مجتمعات كثيرة، وحدث وفي هائل في الأطعمة بأنواعها المختلفة، وتقدمت وسائل التقنية في تحسينها وتجهيزها وإغراء الناس بها، فانكب الناس يلتهمونها بنهم: وهو ما كان له أكبر الأثر في أحداث الخلل لكثير من العمليات الحيوية داخل خلايا الجسم، وظهر نتيجة لذلك ما يسمى بأمراض الحضارة: كالسمنة، وتصلب الشرايين، وارتفاع الضغط الدموي، وجلطات القلب والمخ والرئة، ومرض السرطان، وأمراض الحساسية المناعية، وتذكر المراجع الطبية أن جميع الأطعمة تقريباً في هذا الزمان تحتوي على كميات قليلة من المواد السامة، وهذه المواد تضاف للطعام أثناء إعداده أو حفظه: كالتحفظات، والألوان، ومضادات الأكسدة، والمواد الحافظة، أو الإضافات الكيميائية للنباتات أو الحيوان كمشتقات النمو، والمضادات الحيوية، والمخصبات أو مشتقاتها، وتحتوي بعض النباتات في تركيبها على بعض المواد الضارة، كما أن عدداً كبيراً من الأطعمة تحتوي على نسبة من الكائنات الدقيقة التي تفرز سمومها فيه وتعرضه للتلوث.

هذا بالإضافة إلى السوموم التي نستشفيها 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 بأعداد تفوق الوصف والحصر، وأخيراً مشتقات الاحتراق الداخلي، والتي تسبب في الدم: كغاز ثاني أكسيد الكربون، واليورينا، والكرياتينين، والأمونيا، والكبريتات، وحضض البورينك... إلخ. ومخلفات الغذاء المسموم والغازات السامة التي تنتج من تخمره وتعفنه، مثل: النول، والساكتول، والفينول.

كل هذه السوموم جعل الله (سبحانه وتعالى) للجسم منها فرجاً ومخرجاً: فيقوم الكبد - وهو الجهاز الرئيسي في تنظيف الجسم من السوموم - بإبطال مفعول كثير من هذه المواد السامة، بل قد يحولها إلى مواد ناعمة، مثل: اليوريا، والكرياتينين، وأملاح الأمونيا، غير أن للكبد جهداً وطاقة محدودين، وقد يعجز خلياها بعض الخلل لأسباب مرضية أو لأسباب طبيعية كقدم السن، فيترسب جزء من هذه المواد السامة في أنسجة الجسم، خصوصاً في المخازن الدهنية، فالكبد يقوم بتحويل مجموعة واسعة من الجزيئات السامة - والتي غالباً ما تقبل الذوبان في السوموم - 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 المقولة. لقد عرف الإنسان الصوم وممارسه منذ فجر البشرية، وأقدم الوثائق التاريخية ما نقش في معابد الفراعنة وما كتب في أوراق البردي من أن المصريين القدماء مارسوا الصوم وخاصة أيام الفتن حسب ما تطلبه شعائرهم الدينية، وللهنود والبراهمة والبولينيين تقاليدهم الخاصة في الصوم حدثتها كتبهم المقدسة.

ولعل أبوقراط القرن الخامس قبل الميلاد أول من قام بتدوين طرق الصيام وأهميتها العلاجية. وفي عهد البطالمة كان أطباء الإسكندرية ينصحون مرضاهم بالصوم تعجلاً 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 بمفرده، فقد تبين لعلماء الطبيعة أن جميع المخلوقات الحية تمر بفترة صوم اختياري مهما توافر الغذاء حولها، فالحيوانات تصوم وتحجز نفسها أياماً وربما شهوراً متوالية في جحورها تمتنع فيها عن

الحركة والطعام، والطيور والأسماك والحشرات كلها تصوم.

إذ معروف تماماً أن كل حشرة تمر أثناء تطورها بمرحلة الشرنقة التي تصوم فيها تماماً معزولة ضمن شرنقتها. وقد لاحظ العلماء أن هذه المخلوقات تخرج من فترة صيامها هذه وهي أكثر نشاطاً وحيوية. كما أن معظمها يزداد نمواً وصحة بعد فترة الصوم هذه.

ويعتبر العلماء الصوم ظاهرة حيوية فطرية لا تستمر الحياة السوية والصحة الكاملة بدونها. وإن أي مخلوق لا يد أن يصاب بالأمراض التي يعاف فيها الطعام إذا لم يصم من تلقاء نفسه، وهنا تتجلى العجزة الإلهية بتسريع هذه العبادة. فالصيام يساعد العضوية على التكيف مع أقل ما يمكن من الغذاء مع مزاولة حياة طبيعية، كما أن العلوم الطبية العصرية أثبتت أن الصوم وقاية وتغذية للعظم أنظر أمراض العصر، فمع قلة كمية الطعام الوارد إلى الأمعاء، يقل ضغط البطين على الصدر، فينظم التنفس ويعمل بصورة أكثر راحة وانسجاماً، إذ تستمد الرئتان دون عوائق، ويقل العبء الملقي على القلب فتقل ضرباته لعدم الحاجة إلى بذل ذلك الجهد الكبير لدفع الدم إلى الجهاز الهضمي للعمل على ضم تلك الكميات الهائلة من الطعام.

راحة الجهاز الهضمي

وقبل كل شيء فإن الجهاز الهضمي يحصل على الراحة اللازمة لتجديد أنسجته المتلفة، وحيويته النخاعية، كما أن قلة نواتج التمثيل الغذائي وفضلاته تسمح بفترة راحة لجهاز الإفراغ الكلي تجدد بها نشاطها وتجبر ضعفها، وبهذا يكون الصوم فرصة ذهبية للعضوية لاستعادة توازنها الحيوي وتجديد نفسها بنفسها.

قالوا في الصيام

أكد البروفسور 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 ستة كي يتمتع بالصحة الكاملة طيلة حياته. أما ماك فاوون من علماء الصحة الأميركيين فيقول: إن كل إنسان يحتاج إلى الصوم وإن لم يكن مريضاً لأن سموم الأغذية تتجمع في الجسم فتجعله كالمريض فتقلبه ونقل نشاطه فإذا صام خف وزنه وتحللت هذه السموم من جسمه وتذهب عنه حتى يصفو صفاً تاماً ويستطيع أن يسترد وزنه ويجدد خلاياه في مدة لا تزيد عن 20 يوماً بعد الإفطار. لكنه يحس بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل. وقد كان ماك فاوون يعالج مرضاه بالصوم وخاصة المصابين بأمراض المعدة وكان يقول: فالصوم لها مثل العصا السحرية، يسارع في شفائها، وتلبثها أمراض الدم والعروق فالروماتيزم.

الكسيس كاريل

أما الكسيس كاريل الحائز على جائزة نوبل في الطب فيقول في كتابه «الإنسان ذلك الجوهل»: إن كثرة وجبات الطعام ووفرته تعطل وظيفة أدت

دوراً عظيماً في بقاء الأجناس الحيوانية وهي وظيفة التكيف على قلة الطعام، ولذلك كان الناس يصومون على مر العصور، وإن الأديان كافة لا تقف تدعو الناس إلى وجوب الصيام والحرمان من الطعام لفترات محدودة، إذ يحدث في أول الأمر شعور بالجوع ويحدث أحياناً تهيج عصبي ثم يعقب ذلك شعور بالضعف، بيد أنه يحدث إلى جانب ذلك ظواهر خفية أهم بكثير، فإن سكر الكبد يتحرك ويتحرك معه أيضاً الدهن المخزون تحت الجلد. وتضحي جميع الأعضاء بمادتها الخاصة من أجل الإبقاء على كمال الوسط الداخلي وسلامة القلب. وإن الصوم لينظف ويبدل أنسجته، والصوم الذي يقول به كاريل يطابق تماماً الصوم الإسلامي من حيث الإمتساك فهو يعبر عن نظام الوجبات الغذائية ويقلل كميتها.

ميشيل أنجلو

قد سئل أحد المعمرين وهو ميشيل أنجلو 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 لأخر.

السيوطي

ويرى د. محمد السيوطي أن الصيام الحق يمتنع تراكم المواد السمية الضارة كحمض البول والبولية وفوسفات الأيونات والمنغنيز في الدم وما تهدي إليه من تراكبات مؤذية في المفاصل، الكلى، الحصى البولية، ويقي من داء الملوك (النقرس) وينقل أبحاث الغرب أن الصيام ليوم واحد يظهر الجسم من فضلات عشرة أيام، وهكذا فإن شهر الصيام يظهر الجسم من فضلات وسوموم عشرة أشهر على الأقل.

ومن هنا نرى الحكمة من أن النبي صلى الله عليه وسلم أمر بصيام ستة أيام من شوال، وحتى تكتمل عملية التنظيف، وأردفه بإيام معدودات من كل شهر لكامل الحيطنة. 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 لتوقف نشاط الجهاز الهضمي فيندفع الدم بجزارة إلى أنسجة المخ لتغذية تلافيفه، وتزويد الحجر الماغية بالغذاء الأمثل لعملها. نعم، إن المخ البشري يحتوي على 15 ألف مليون خلية أليمنتها القدرة الإلهية قابليات خارقة على التفكير والتعمق في المسائل المعقدة وحلها، وتزداد هذه القابليات مع زيادة ورود الدم إليها. وهكذا نرى أصحاب العقول المفكرة يصومون كل فترة لتجديد نشاط أدمغتهم. ويتفق الباحثون على أهمية الصوم الحيوية من ناحية أن تخزين المواد الضرورية في البدن

من فيتامينات وحوامض أمينية يجب ألا يستمر زمناً طويلاً، فهي مواد تفقد حيويتها مع طول مدة التخزين. لذا يجب إخراجها من «المخزن» ومن ثم استخدامها قبل أن تفسد. وهكذا فإن الجسم في حاجة من فترة لأخرى إلى فرصة لإخراج مخزونه من المواد الحيوية قبل تفككها 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 آلن سوري قيمة الصوم في تجديد حيوية الجسم ونشاطه ولو كان في حالة المرض، وأورد حالات عدد من المسنين، تجاوزت أعمارهم السبعين، استطاعوا بفضل الصوم استرجاع نشاطهم وحيويتهم الجسمانية والنفسانية حتى أن عدداً منهم استطاع العودة إلى مزاولة عمله الصناعي أو الزراعي كما كان يفعل في السابق نسبياً.

لمحة غريزية عن الصيام

الصيام هو حرمان البدن من المواد الغذائية ليوم أو أكثر. وقد دلت التجارب على أن حرمان الماء أشد تأثيراً من حرمان الغذاء فالإنسان يعيش حوالي 40 يوماً إذا أعطي الماء فقط، ويحصل الجسم على الطاقة أثناء الصيام من مخزونه السكرية أولاً 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 مهما طال أمده الصيام، ثم يعمد الجسم بعد ذلك إلى تجميع المواد الناتجة عن هذه العملية ويعيد استعمالها لاستخراج الطاقة ولصيانة الأعضاء والأنسجة الحيوية أثناء الصوم.

وفي الصيام المديد، وبعد أن يستهلك البدن مخزونه من الغليوكوجين والشحوم، عند ذلك يلجأ إلى أكسدة المواد البروتينية ويحولها إلى سكر لتأمين ما يلزمه من الطاقة، وهذا يعني تخريبه للانسج البروتينية المكونة للحم العضلات وما يلحق من جراء ذلك من لذى بين يلحق الأعضاء المعنية ويدعو العلماء عملية إزابة المخدرات الدمنية ومن ثم بروتينات الجسم بعملية الانحلال الذاتي Autolyze ويستخدم فيها البدن العديد من التخائم. وإن الحرمان الشديد يؤدي إلى ظهور اضطرابات غذائية عصبية في الدماغ المتوسط ما يؤثر على الغدد الصم وعلى السلوك والانفعال النفسي.

ومن هنا نرى أهمية كون الصيام الإسلامي مؤقتاً فقد فجر إلى الغروب دون تحريم نوع ما من الأغذية على طلب الاعتدال وعدم الإسراف في الطعام في فترة الإفطار. وقد سجل درينك Dreanik وسامعوا 1964 عدداً من المضاعفات الخطيرة من جراء استمرار الصيام لأكثر من 31 - 40 يوماً وتتضح هنا المعجزة النبوية بالتهي عن الوصال في الصوم.

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «يا أيكم والوصال» قالها ثلاث مرات. قالوا فإنك تواصل يا رسول الله؟ قال: «إنكم لستم في ذلك مثلي، إني أبيت يطعمني ربي ويسقيني» [رواه الشيخان].

وعن ابن 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 إني أخشاكم الله واتقاكم له، وكفى أوصوم وأفطر وأصلي وأرقد واتزوج النساء فمن رغب عن سنتي فليس مني» [رواه البخاري ومسلم].

وعن عبد الله بن عمر رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «بلغني أنك تصوم النهار وتقوم الليل فلا تفعل فإن لجسدك عليك حقا، وم أفطر، صم من كل شهر ثلاثة أيام فذلك صوم الدهر»، قلت يا رسول الله إن لي قوة، قال: صم صوم داود عليه السلام، صم يوماً وأفطر يوماً، فكان يقول: يا ليتني أخذت بالرخصة. [رواه البخاري ومسلم].

وعن عبد الله بن عمرو أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «من صام الأبد صام ولا أفطر» [رواه النسائي وهو حديث صحيح].

(مسلوقة ومزوجة الجلد) أو سمكة متوسطة 300 غم (يفضل المشوي)، ارز أو مكرونة بقليل من السمن أو الزيت (أربعة ملاعق كبيرة) أو نصف رغيف بلدي. وجبة خفيفة بين الساعة العاشرة والحادية عشرة مساء تكون عبارة عن 4 ملاعق خشاف محلى بالدايت سويت أو قطعة كثافة (نصف حجم الكف) أو قطعتين قطايف بقليل من الزيت والسكر.

كوب زيادي، 4 ملاعق قول بقليل من الزيت أو 100 غرام جبنة بيضاء قريش، أو بيضة مسلوقة، نصف رغيف بلدي، ثمرة فاكهة. ويجب أن تكون ملهما عزيزي المريض بأعراض نقص السكر في الدم لأن نسبة حدوثها مع الصوم أكبر من نسبة حدوث الارتفاع وهي على شكل: عرق مفاجئ مع احساس بالتوتر والقلق وعدم الراحة، رعشة ورجفة بالجسم، تمثيل في اللسان وحول الشفتين، اضطراب الرؤية، اضطراب التفكير والهديان بكلمات غير مفهومة، التشنجات، إذا حدثت هذه الأعراض في نهار الصوم فعليك بالإفطار ومراجعة طبيبك، مع تمثييات بالشفاء وكل عام وانتم بخير.

وقفات رمضانية

من أفضل ما قيل في التوبة إلى الله

وقفتُ ببابك يا خالقي
أقل الذنوب على عاتقي
أجر الخطايا وأشقى بها
لهيباً من الحزن في خافقي
يسوقُ العباد إليك الهدى
وذنبى إلى بابكم سائقي
أتيتُ ومالي سوى بابكم
طريحا أناجيك يا خالقي
ذنوبي أشكو وما غيرها
أقض منامي من مقلتي
أعاتب نفسي أما هزها
بكاء الأحيبة في سكرتي
أما هزها الموت يأتي غدا
وما في كتابي سوى غفلي
أما هزها من فراش الثرى
ظلاماً تزيد به وحشتي
ندمتُ فجئتُ لكم تائباً
تسابقني بالأسى حسرتي
أتيت ومالي سوى بابكم
فإن تطردني فواضيعتي
إلهي أتيتُ بصديق الحزين
بناجيك بالتوب قلب حزين
إلهي أتيتك في أضعفي
إلى ساحة العفو شوق دفين
إلهي أتيتُ لكم تائباً
فالحق طريحك في التائبين
أعنه على نفسه والهوى
فإن لم تعبه فمن ذا عين
أتيتُ ومالي سوى بابكم
فرحمك يا ربي بالمدنبن
أبوخ إليك وأشكو إليك
حنانك يا ربي إننا إليك
أبوخ إليك بما قد مضى
وأطرح قلبي بين يديك
خطاي الخطايا، ودرى الهوى
وما كان تخفى دروبى عليك
تراني فتمهلني منة
وتستر سود الخفايا لديك
أتيتُ ومالي سوى بابكم
ولا ملجأ منك إلا إليك
إلهي من لي إذا هالني
بجمع الخلائق يوم الوعيد
إذا أحرقت ناركم أهلها
ونادت أيا برى هل من مزيد
إذا كل نفس أتت معها
إلى ربها سائق وشهيد
وجنتك بالذنب أسعى به
مُخف الموازين عبداً عنيد
إلهي إلهي بمن أرجى
وما غيب عفوكم عني أريد
ومالي سواك إله العبيد

الشيخ عبدالواحد المغربي

رمضان نقطة بداية وليس خط نهاية

شهر رمضان كان فرصة للتغيير، فرصة لكسب المزيد من المهارات، ففي رمضان تعلمنا كيف ننظم الوقت ناكل في موعد محدد ونمكسك عن الطعام في وقت محدد، وتتعلم منه أيضاً فن الاتزان فنحن في رمضان نوازن بين غذاء الروح وغذاء البدن ففي بقية شهور السنة نركز على غذاء البدن ونهمل غذاء الروح فيحدث الكسل والفتور وعدم المقدرة على العبادة أما في رمضان فيزيد تركيزنا على غذاء الروح مثل الذكر وقيام الليل وقراءة القرآن فتتنشط الروح وإذا نشطت الروح أصبح الجسد قادراً على الطاعة والزيادة فيها، ونتعلم من رمضان أيضاً الصبر والمسامحة والإيثار فكثرنا ما كنت أجد على مائدة الإفطار اخوة لي قبل أن يأكل أحدهم تمرته ينظر إلى من بجانبه فإن لم يجد أمامه تمراً آثره على نفسه والكثير من الأخلاق، فلماذا بعد رمضان نترك كل هذا بعد أن تعودنا عليه وعندي مثال لرجل يمتلك سيارة قام بإدخالها إلى مركز الصيانة لعمل صيانة لها وإصلاح ما فسد فيها ثم بعد أن تمت عملية الصيانة اللازمة لها وتزويدها بالبترولين أوقف السيارة ولم يستعملها... فهل هذا معقول بعد أن أصبحت السيارة قادرة على السيرة بسرعة وبقوة بتركها.

فهذا الحال يحدث بعد رمضان فبعد أن يتم شحن بطاريات الإيمان فينا ونصبح قادرين على المضي في طريق الهداية والإيمان نتوقف ونهمل أنفسنا وننصالح مع الشيطان ونركز على البدن في الغذاء لا على الروح والبدن معا.

اللهم يا مقلب القلوب ثبت قلوبنا على دينك.