جميع المخلوقات الحية تمارس الصيام بصور شتى

د.عبد الباسط محمد سيد أستاذ الفيزياء الحيوية الجزئية والطبية يقول: ان الجسم البشري يتعرض لكثير من المواد الضارة والسموم التي قد تتراكم في أنسجته، وأغلب هذه المواد تأتي للجسم عبر الغذاء الذي يتناوله بكثرة، وخصوصًا في هذا العصر الذي عمت فيه الرفاهية مجتمعات كثيرة، وحدث وفر هائل في الأطعمة بأنواعها المختلفة، وتقدمت وسائل التقنية في تحسينها وتهيئتها وإغراء الناس بها، فانكب الناس يلتهمونها بنهم؛ وهو ما كان له أكبر الأثر في إحداث الخلل لكثير من العمليات الحيوية داخل خلايا الجسم، وظهر نتيجة لذلك ما يُسمّى بأمراض الحضارة؛ كالسمنة، وتصلب الشرايين، وارتفاع الضغط الدموي، وجلطات القلب والمخ والرئة، ومرض السرطان، وأمراض الحساسية المناعة وتذكر المراجع الطبية أن جميع الأطعمة تقريبًا في هذا الزمان تحتوي على كميات قليلة من المواد السامة، وهذه المواد تضاف للطعام أثناء إعداده أو حفظه؛ كالنكهات، والألوان، ومضادات الأكسدة، والمواد الحافظة، أو الإضافات الكيميائية للنبات أو الحيوان كمنشطات النمو، والمضادات الحيوية، والمخصبات أو مشتقاتها، وتحتوي بعض النباتات في تركيبها على بعض المواد الضارة، كما أن عددًا كبيرًا من الأطعمة يحتوي على نسبة من الكائنات الدقيقة التي تفرز سمومها 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 بأعداد تفوق الوصف والحصر. وأخيرًا مخلفات الاحتراق الداخلي، والتي تسبح في الدم! كغاز ثاني أكسيد الكربون، واليوريا، والكرياتينين، والأمونيا، والكبريتات، وحمض اليوريك... إلخ، ومخلفات الغذاء المهضوم والغازات السامة التي تنتج من تخمره وتعفنه، مثل: الندول، والسكاتول، والفينول.

كل هذه السموم جعل الله (سبحانه وتعالى) للجسم منها فرجًا ومخرجًا؛ فيقوم الكبد - وهو الجهاز الرئيسي في تنظيف الجسم من السموم- بإبطال مفعول كثير من هذه المواد السامة، بل قد يحولها إلى مواد نافعة، مثل: اليوريا، والكرياتنين، وأملاح الأمونيا. غير أن للكبد جهدًا وطاقة محدودين، وقد يعتري خلاياه بعض الخلل لأسباب مرضية أو لأسباب طبيعية كتقدم السن، فيترسب جزء من هذه المواد السامة في أنسجة الجسم، خصوصًا في المخازن الدهنية. فالكبد يقوم بتحويل مجموعة واسعة من الجزيئات السمية - والتي غالبًا ما تقبل الذوبان في الشحوم- 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 المتصفين من أن الصوم هو ضرورة من ضرورات الحياة. وقد أثبتت الحقائق التاريخية والدينية والعلمية هذه المقولة. لقد عرف الإنسان الصوم ومارسه 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 تمليه شعائرهم الدينية. وللهنود والبراهمة واليونيين تقاليدهم الخاصة في الصوم حددتها كتبهم المقدسة.

ولعل أبوقراط القرن الخامس قبل الميلاد أول من قام بتدوين طرق الصيام وأهميته العلاجية. وفي عهد البطالمة كان أطباء الإسكندرية ينصحون مرضاهم بالصوم تعجيلا 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 من حولها. فالحيوانات تصوم وتحجز نفسها أيامًا وربما شهورًا متوالية في جحورها تمتنع فيها عن الحركة والطعام، والطيور والأسماك والحشرات كلها تصوم.

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

ويعتبر العلماء الصوم ظاهرة حيوية فطرية لا تستمر الحياة السوية والصحة الكاملة بدونها. وإن أي مخلوق لابد 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 مزاولة حياة طبيعية. كما أن العلوم الطبية العصرية أثبتت أن الصوم وقاية وشفاء لكثير من أخطر أمراض العصر، فمع قلة كمية الطعام الوارد إلى الأمعاء، يقل ضغط البطن على الصدر، فيتنظم التنفس ويعمل بصورة أكثر راحة وانسجامًا، إذ تتمدد الرئتان دون عوائق، ويقل العبء الملقى على القلب فتقل ضرباته لعدم الحاجة إلى بذل ذلك الجهد الكبير لدفع الدم إلى الجهاز الهضمي للعمل على هضم تلك الكميات الهائلة من الطعام.

راحة الجهاز الهضمي

وقبل كل شيء فإن الجهاز الهضمي يحصل على الراحة اللازمة لتجديد أنسجته التالفة، وحيويته التامة، 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 سنة كي يتمتع بالصحة الكاملة طيلة حياته.

أما ماك قادون من علماء الصحة الأمريكيين فيقول: إن كل إنسان يحتاج إلى الصوم وإن لم يكن مريضًا لأن سموم الأغذية تجتمع في الجسم فتجعله كالمريض فتثقله ويقل نشاطه فإذا صام خف وزنه وتحللت هذه السموم من جسمه وتذهب عنه حتى يصفو صفاء تامًا ويستطيع أن يسترد وزنه ويجدد خلاياه في مدة لا تزيد عن 20 يومًا بعد الإفطار. لكنه يحس بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل. وقد كان ماك قادون يعالج مرضاه بالصوم وخاصة المصابين بأمراض المعدة وكان يقول: فالصوم لها مثل العصا السحرية، يسارع في شفائها، وتليها أمراض الدم والعروق فالروماتيزم.

الكسيس كاريل

أما الكسيس كاريل الحائز على جائزة نوبل في الطب فيقول في كتابه «الإنسان ذلك المجهول»: إن كثرة وجبات الطعام ووفرتها تعطل وظيفة أدت دورًا عظيمًا في بقاء الأجناس الحيوانية وهي وظيفة التكيف على قلة الطعام، ولذلك كان الناس يصومون على مر العصور، وإن الأديان كافة لا تفتأ تدعو الناس إلى وجوب الصيام والحرمان من الطعام لفترات محدودة، إذ يحدث في أول الأمر شعور بالجوع ويحدث أحيانًا تهيج عصبي ثم يعقب ذلك شعور بالضعف، بيد أنه يحدث إلى جانب ذلك ظواهر خفية أهم بكثير، فإن سكر الكبد يتحرك ويتحرك معه أيضًا الدهن المخزون تحت الجلد، وتضحي جميع الأعضاء بمادتها الخاصة من أجل الإبقاء على كمال الوسط الداخلي وسلامة القلب، وإن الصوم لينظف ويبدل أنسجتنا، والصوم الذي يقول به كاريل يطابق تمامًا الصوم الإسلامي من حيث الإمساك فهو يغير من نظام الوجبات الغذائية ويقلل كميتها.

ميشيل أنجلو

قد سئل أحد المعمرين وهو ميشيل أنجلو عن سر صحته الجيدة وتمتعه بنشاط غير عادي بعد أن تجاوز الستين من عمره فقال: إن السبب في احتفاظي بالصحة والقوة والنشاط إلى اليوم هو أني كنت أمارس الصوم من حين لآخر.

السيوطي

ويرى د. محمد السيوطي أن الصيام الحق يمنع تراكم المواد السمية الضارة كحمض البول والبولة وفوسفات الأمونياك والمنغنيزا في الدم وما تهدي إليه من تراكمات مؤذية في المفاصل، الكلى، الحصى البولية، وبقي من داء الملوك (النقرس) ويقول أبحاث الغرب أن الصيام ليوم واحد يطهر الجسم من فضلات عشرة أيام، وهكذا فإن شهر الصيام يطهر الجسم من فضلات وسموم 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 بأيام معدودات من كل شهر لكمال الحيطة. يقول صلى الله عليه وسلم: «من صام رمضان وأتبعه 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 بغزارة إلى أنسجة المخ لتغذية تلافيفه، وتزويد الحجر الدماغية بالغذاء الأمثل لعملها.

نعم، إن المخ البشري يحتوي على 15 ألف مليون خلية أهبتها 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 زمنًا طويلا، 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 ألن 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 عددًا منهم استطاع العودة إلى مزاولة عمله الصناعي أو الزراعي كما كان يفعل في السابق نسبيًا.

لمحة غريزية عن الصيام

الصيام هو حرمان البدن من المواد الغذائية ليوم أو أكثر، وقد دلت التجارب على أن حرمان الماء أشد تأثيرًا من حرمان الغذاء فالإنسان يعيش حوالي 40 يومًا إذا أعطي الماء فقط. ويحصل الجسم على الطاقة أثناء الصيام من مدخراته السكرية أولا والتي تكون على شكل غليكوجين مدخرة في الكبد والعضلات. وهذه تصرف خلال الأيام الأولى من الصيام، وبعد ذلك يلجأ البدن إلى مدخراته الشحمية، إلا أنه لا يستهلك الداخل منها في تركيب الخلايا الأساسية مطلقًا مهما طال أمد الصيام، ثم يعمد الجسم بعد ذلك إلى تجميع المواد الناجمة عن هذه العملية ويعيد استعمالها لاستخراج الطاقة ولصيانة الأعضاء والأنسجة الحيوية أثناء الصوم.

وفي الصيام المديد، وبعد أن يستهلك البدن مدخراته من الغليكوجين والشحوم، عند ذلك يلجأ إلى أكسدة المواد البروتينية ويحولها إلى سكر لتأمين ما يلزمه من الطاقة، وهذا يعني تخريبه للنسج البروتينية المكونة للحم العضلات وما يلحق من جراء ذلك من أذى بيّن يلحق الأعضاء المعنية ويدعو العلماء عملية إذابة المدخرات الدهنية ومن ثم بروتينات الجسم بعملية الانحلال الذاتي Autolyze ويستخدم فيها البدن العديد من الخمائر. 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 مؤقتًا من الفجر إلى الغروب دون تحريم لنوع ما من الأغذية مع طلب الاعتدال وعدم الإسراف في الطعام في فترة الإفطار. وقد سجل دريتيك Dreanik ومساعدوه 1964 عددًا من المضاعفات الخطيرة من جراء استمرار الصيام لأكثر من 31 - 40 يومًا وتتضح هنا المعجزة النبوية بالنهي عن الوصال في الصوم.

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «إياكم 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 وأتقاكم له، لكني أصوم وأفطر وأصلي وأرقد وأتزوج 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 حقًا، صم وأفطر، صم من كل شهر ثلاثة أيام فذلك صوم الدهر». قلت: يا رسول الله إن لي قوة، قال: صم صوم داود عليه السلام، صم يومًا وأفطر يومًا، 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].

دراسات علمية حديثة تؤكد الفوائد الجمة في الصيام

لقد قام عدد من الباحثين الغربيين، ومنذ أواخر القرن الماضي، بدراسة آثار الصوم على البدن منهم هالبروك Holbrook الذي قال: ليس الصوم بلعبة سحرية عابرة، بل هو اليقين والضمان الوحيد من أجل صحة جيدة

وفي أوائل هذا القرن قام د. دووي Dewey بأبحاث موضوعية عن الصوم لخصها في كتابه «الصوم الذي يشفي»، كما قامت مناظرات عديدة تناقش هذا الموضوع لعل أهمها مناظرة Ecosse التي جمعت مشاهير الأطباء البريطانيين والمهتمين بتقويم الصحة وتدبير الطعام، كان على رأسهم طبيب الملك ويلكوكس Wilcox وقد أجمع الحاضرون على أهمية تأثير «الصوم الصحي» على عضوية الإنسان.

وقفات رمضانية

من أفضل ما قيل في التوبة إلى الله

وقفتُ ببابك يا خالقي
أقلُّ الذنوبَ على عاتقي
أجرُّ الخطايا وأشقى بها
لهيباً من الحزن في خافقي
يسوقُ العبادَ إليكَ الهدى
وذنبي إلى بابكم سائقي
أتيتُ وما لي سوى بابكم
طريحاً أناجيكَ يا خالقي
ذنوبي أشكو وما غيرها
أقضّ مناميَ من مقلتي
أعاتبُ نفسي أما هزها
بكاء الأحبة في سكرتي
أما هزها الموت يأتي غدا
وما في كتابي سوى غفلتي
أما هزها من فراش الثرى
ظلامٌ تزيد به وحشتي
ندمتُ فجئتُ لكم تائباً
تسابقني بالأسى حسرتي
أتيتُ وما لي سوى بابكم
فإن تطردني فواضيعتي
إلهي أتيتُ بصدق الحنين
يناجيكَ بالذوب قلبٌ حزين
إلهي أتيتكَ في أضلعي
إلى ساحة العفو شوقٌ دفين
إلهي أتيتُ لكم تائباً
فالحق طريحكَ في التائبين
أعنه على نفسه واللهوى
فإن لم تعنه فمن ذا يُعين
أتيتُ وما لي سوى بابكم
فرحماكَ يا ربي بالمذنبين
أبوحُ إليكَ وأشكو إليك
حنانيكَ يا ربي إنا إليك
أبوحُ إليكَ بما قد مضى
وأطرحُ قلبي بين يديك
خطاي الخطايا، ودربي الهوى
وما كان تخفى دروبي عليك
تراني فتُمهلني منّةً
وتستر سودَ الخفايا لديك
أتيتُ وما لي سوى بابكم
ولا ملتجا منكَ إلا إليك
إلهي من لي إذا هالني
بجمع الخلائق يوم الوعيد
إذا أحرقت نارُكم أهلها
ونادت أيا ربي هل من مزيد
إذا كلُّ نفسٍ أتت معها
إلى ربها سائقٌ وشهيد
وجئتكَ بالذنب أسعى به
تُخفُّ الموازين عبداً عتيد
إلهي إلهي بمن أرتجي
وما غيرُ عفوكَ عني أريد
عبيدُكَ قد أوصدوا بابهم
وما لي سواكَ إله العبيد

الشيخ عبدالواحد المغربي

كنوز رمضانية

هذه باقة من الكنوز والدرر التي يحتوي عليها الشهر الفضيل فاحرص عليها ولا تضيعها فالفرصة قد لا تتكرر، ولا تدري أتعيش لرمضان المقبل أم لا؟، ومن هذه الكنوز:

كن يقظاً

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «من قام رمضان إيمانا واحتسابا، غفر له ما تقدم من ذنبه» متفق عليه

شفاعة القرآن

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: اقْرَءُوا الْقُرْآنَ فَإِنَّهُ يَأْتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ شَفِيعًا لأَصْحَابِهِ.

البركة

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «تسحروا فإن في السحور بركة».

بيت لك في الجنة

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَا مِنْ عَبْدٍ مُسْلِمٍ يُصَلِّي لِلَّهِ كُلَّ يَوْمٍ ثِنْتَيْ عَشْرَةَ رَكْعَةً تَطَوُّعًا غَيْرَ فَرِيضَةٍ إِلاَّ بَنَى اللَّهُ لَهُ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ أَوْ إِلاَّ بُنِيَ لَهُ بَيْتٌ فِي الْجَنَّةِ».

كنوز الجنة

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «أَلاَ أَدُلُّكَ عَلَى كَلِمَةٍ مِنْ كَنْزٍ مِنْ كُنُوزِ الْجَنَّةِ قُلْتُ بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ فِدَاكَ أَبِي وَأُمِّي قَالَ « لاَ حَوْلَ وَلاَ قُوَّةَ إِلاَّ بِاللَّهِ».

غرس الجنة

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

كلمتان

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

طهر فمك

قال صلى الله عليه وسلم «السواك مطهرة للفم ومرضاة للرب».

مغفرة لكل الذنوب

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «من قال سبحان الله وبحمده في يوم مائة مرة حطت خطاياه وإن كانت مثل زبد 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 التربة عذبة الماء وأنها قيعان وأن غراسها سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا 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 أحدنا ألف حسنة؟ قال يسبح مائة تسبيحة فيكتب له ألف حسنة أو يحط عنه ألف خطيئة».