

الحلقة السابعة

صوموا تصحوا

بسم الله الرحمن الرحيم

أيها الإخوة المؤمنون : أيتها الأخوات المؤمنات :

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

وبعد : فالحديث في هذه الحلقة ينصب علي فائدة من فوائد فريضة الصيام، وهي الفائدة الصحية التي يعود نفعها علي الفرد والمجتمع والرسول - عليه الصلاة والسلام - نبهنا إلى ما للصوم من فائدة صحية ، وبين لنا ما يترتب عليه من نفع صحي ، حيث قال عليه السلام : " صوموا تصحوا (الطبراني) .

وعلي ضوء هذا القول النبوي الموجز في مبناه ، الواسع الأبعاد في معناه سنستخرج من نهر النبوة ومعينها الفياض من الفوائد الصحية الكثير وقد أثبت الطب بعد أبحاث متواصلة ، ودراسات متنوعة ، الفوائد الجمة في ميدان الصحة، التي تنشأ عن الصوم ، والتي تحدث عنها رسول الإسلام منذ قرون كثيرة خلت وهو عليه الصلاة والسلام لا ينطق عن الهوى وإنما هو وحي الله يوحيه إليه وصدق رب العزة حيث قال :

﴿ وما ينطق عن الهوى ، إن هو إلا وحي يوحى ﴾ (النجم : ٣ - ٤) .

ودائرة الفوائد الصحية للصيام دائرة فسيحة ، إذ أنها ليست مقصورة على صحة الأبدان

فحسب ، ولكنها تمتد إلى صحة العقول والأرواح والمجتمعات أما أن الصوم مفيد للجسم صحيا ، فيتمثل ذلك في صلاح حال الجهاز الهضمي، الذي يشتمل على المعدة والأمعاء والقولون ، وفي صلاح حال هذا الجهاز وسلامته من المرض ، صلاح لحال غيره من الأجهزة الأخرى ، كالكلب والكلى وبعض الأجهزة الأخرى ، وفي الصوم وقاية وحفظ من بعض الأمراض، كالبول السكري وارتفاع ضغط الدم ، وهو مريح للأنسجة ، ومخفف لالتهاب المفاصل ، ومخلص من كثير من الفضلات الضارة بالجسم ، والبدن كأي آلة ميكانيكية أخرى ، بحاجة إلى فترة من الراحة ، تهدأ فيها الأجهزة الجسمية ، وتستعيد فيها نشاطها وحيويتها مما حل بها من عناء العمل، ولاشك أن إرهاق المعدة بالعمل المتواصل ، يعرض الجسم للإصابة بالمرض، ونحن نشاهد كثيرا ما يترتب على التخمّة وامتلاء المعدة من أضرار جسيمة وأمراض خطيرة ، إذ أن البطنة رأس كل داء، وسبب الضرر ، ومما يؤيد ذلك ما قيل في هذا الشأن " البطنة راس كل داء ، والحمية رأس كل دواء" وبما أن المعدة بيت الداء ، فمن المصلحة إذاً للجسم ، أن يخفف العبء على هذه الآلة الهامة بعض الوقت ، وأن تستريح فترة من الزمن ، والصيام هو العلاج الرباني الذي يمنحها الراحة ، ويكسبها القوة ، ويقيها ويقي الجسم من غوائل الأمراض وشر العلل ، ولقد أدرك الأطباء الفوائد العظيمة للصوم ، ولهذا نراهم ينصحون بعض المرضى بالصوم ، ولأهمية الصوم قبل إجراء العمليات الجراحية نجد الأطباء لا يقدمون علي تلك الأعمال الجراحية إذا تناول المريض شيئا من الطعام قبلها ثم إنه بإراحة المعدة والأجهزة الأخرى ، تكون راحة الأعصاب، وبراحة الأعصاب وغيرها من أجهزة أخرى ، ينام الإنسان نوما عميقا هادنا يشعر بعده بالنشاط والحيوية ، وعلى ضوء ما تقدم ، ندرك ما للصوم من أثر صحي عظيم ، وما يترتب عليه من فوائد كثيرة ، تعود على الجسم بالخير العظيم والنفع العميم .

وأما أثر الصوم في صحة العقول فواضح ، إذ أن الارتباط قوى بين سلامة الجسم والعقل ، والصلة وثيقة بينهما ، ومتى صحت الأبدان وقويت الأجسام ، وحلت فيها الحيوية والنشاط

والعافية ، صحت تبعا لذلك العقول ، والحكمة المشهورة تؤكد ذلك وتقرر شدة الترابط بين الجسم والعقل ، وقوة الصلة بين كل منهما ، وتلك الحكمة هي " العقل السليم في الجسم السليم ".

فسلامة العقول تابعة لسلامة الأجسام ، وقوتها مستمدة من قوتها ، ونحن نلمس ذلك جيدا في حياتنا وندركه ، حيث إننا نرى المصاب بمرض جسدي يضعف عن التفكير السليم ، ولا يستطيع أن يعطى رأيا ناضجا ، لان ما أصاب جسمه من علة ، أنهك قواه العقلية وأصابها بالوهن والإعياء .. إننا نلاحظ ذلك واضحا أمامنا ، فالمريض جسميا يمتد أثر مرضه إلى عقله ، وتنعكس علته البدنية على تفكيره ، وعندئذ لا يستطيع أن يسهم برأي سليم ، أو يدلى بفكر مستنير .. وأما أثر الصوم في صحة الأرواح ، فهو يحلق بها في جو الطاعة ، ويخلصها من قيود المادة ، ويصفيها من الشوائب والأدران ، ويربى لدى الصائم فضيلة الصبر ، وصفة الأمانة ، وقوة الإرادة ، ومضاء العزيمة .

أجل : فالصائم يترك شهوته ، ويمنع نفسه من تناول الطعام والشراب طيلة نهار شهر رمضان ، وليس وراءه قوة مادية ترغمه على ذلك ، وإنما دافع الدين ووازع الشرع ، هما اللذان أثرا في نفسه ، وأدى العبادة وهو هائى بأدائها ، وقد يكون الصوم صيفا ومرهقا ، ولكن الأمانة في أداء هذه العبادة تحول بين الصائم وبين التفكير في تناول شئ من المحظورات ولو كان بعيدا عن أعين الناس ، لعلمه بأن الله مطلع عليه ، وأنه قريب منه ، ومراقب لحركاته وسكناته ، ومحاسبته على التعدي على حدوده ، وبهذا الضمير الحي ، وذلك الشعور النابع من الإيمان ، يصير الصبر طبيعة لديه ، والأمانة سجيته فيه ، والإرادة القوية شيمته له ، وبالصوم تتحقق مجاهدة النفس ، ومحاربة الشيطان والانتصار عليه ، وبسببه توجد العاطفة الإنسانية في القلوب ، وتتحرك في النفوس دواعي الخير ، وعندئذ تمتد الأيدي بالعطف على الفقراء وبه ينأى الصائمون من الوقوع في بؤرة الشر والمعاصي ، ويكفون ألسنتهم عن هتك الأعراض والسعي بالفساد بين الناس

والتطاول عليهم بالألفاظ البذيئة والأقوال النابية ، ومتى ارتقى الصائم إلى هذه المرتبة من الكمال الروحي والصفاء النفسي ، وصل إلى درجة التقوى والخشية والخوف من الله ، وزال عنه سلطان الهوى ، وتخلص من جبروت النفس الأمارة بالسوء .

أيها الإخوة والأخوات : تلك هي فريضة الصوم وما فيها من خير ، وتلك هي آثارها الصحية في البدن وفي غيره من أجهزة أخرى ، وهي آثار ملموسة لكل إنسان ، والطب الحديث أثبتت دراساته صحة ما نطق به الرسول - صلوات الله وسلامه عليه - منذ أربعة عشر قرناً أو تزيد ، حيث قال " صوموا تصحوا " إنها عبارة صغيرة تتكون من كلمتين ، ولكنها تحمل معاني كثيرة وفوائد جمة ، والرسول - عليه السلام - لا ينطق إلا بما هو حق ، ولا يقرر شيئاً إلا على أساس الصدق ، وفي الحلقة القادمة سيتواصل الحديث في هذا الميدان الصحي ، وسيتناول أثر الصوم لسلامة المجتمعات والله أسأل أن يوفقنا إلى ما فيه الخير ، وأن يعلمنا ما جهلنا ، ويذكرنا ما نسينا ، وهو سبحانه الموفق والمعين .

