

الفصل الثالث

الصوم

- كل الكائنات . . . الصوم ضرورة حيوية .
- زد من كفاءة جهازك المناعي بالصوم .
- معجزة نبوية !
- الأسلوب الأمثل للوقاية والعلاج من السمنة .
- كيف تتخلص من سموم جسدك .
- طاقة أكبر للجسم . . . كيف ؟؟
- من لم يستطع الزواج فعليه بالصوم . . لماذا ؟
- الصوم يطيل العمر !
- كيف تقوي من نشاطك الذهني والعقلي ؟؟
- هل حقًا الصيام يؤثر سلبًا على الأداء العضلي للصائم؟
- لا تدع التمر يفوتك على الإفطار .
- لماذا نصوم عن الماء أيضًا . . ؟ !
- هل تعلم ما يعود عليك بصيام الأيام البيض ؟
- الصيام المثالي .

الصوم في التشريع الإسلامي

الصوم هو الركن الرابع من أركان الإسلام الخمسة التي ذكرها الرسول ﷺ في حديثه الشريف حيث قال : « بني الإسلام على خمس : شهادة أن لا إله إلا الله ، وأن محمدا رسول الله ، وإقام الصلاة ، وإيتاء الزكاة ، وصوم رمضان ، وحج بيت الله من استطاع إليه سبيلا »^(١).

● الصوم سر بين العبد وربه

الصوم من التشريعات الإسلامية التي تقوم على الإخلاص ؛ فهو سر بين العبد وربه ﷻ لا يعلمه إلا الله تعالى ؛ لذا كان له عظيم الثواب وجزيل الأجر لأنه قرينة إلى الله تعالى وابتغاء مرضاته ، فقد جاء في الحديث القدسي : « كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به »^(٢) . . . وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : « مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ »^(٣).

● الصوم يحقق سعادة الدارين

ونظراً لأن هذه الفريضة ، وغيرها من فرائض الإسلام يتوجه بها المؤمن إلى ربه ﷻ طالباً عفوه وغفرانه ، وراجياً رحمته ورضوانه فقد تضافرت روايات الحديث النبوي الشريف في تحبيب هذا الأمر للنفوس والحض على حسن أدائه ؛ فعن علي ابن أبي طالب ، عن رسول الله ﷺ أنه قال : قال الله تبارك وتعالى : « الصوم لي وأنا أجزي به ، وللصائم فرحتان ، حين يفطر ، وحين يلقي ربه ، والذي نفسي بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك »^(٤)

(١) متفق عليه .

(٢) السنن الكبرى للبيهقي ، (٤/ ٣٠٥) .

(٣) سنن النسائي ، كتاب الصيام (٢٢١٦) .

(٤) صحيح النسائي (٢٢١٠) .

● صوموا تصحوا

قال الرسول الكريم ﷺ : « صوموا تصحوا »^(١) . . . فلقد أخبرنا الرسول ﷺ أن الصيام يحقق لنا وقاية من العلل الجسمية والنفسية . . . وأخبرنا كذلك الله جل في علاه أن في الصوم خيراً ليس للأصحاء فقط ، بل أيضاً للمرضى والمسافرين ، والذين يستطيعون الصوم بمشقة ككبار السن ومن في حكمهم . . . فيقول ربنا ﷻ : ﴿ أَيَّامًا مَعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَىٰ الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴾ (البقرة: ١٨٤).

فالصيام وسائر التشريعات الإلهية فضلاً على أنها عبادة لله تعالى فهي أيضاً لتحقيق مصلحة روحية وسلوكية وبدنية للحفاظ على صحة الإنسان ؛ لذلك فرض الله سبحانه وتعالى الصيام علينا وعلى جميع الأمم قبلنا ، فقال تعالى : ﴿ يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾ (البقرة: ١٨٣).

ولقد نهى النبي ﷺ عن صوم الوصال ، وهو الصوم لأكثر من يوم دون فطور أو سحور لما قد يسببه من تأثير عكسي على صحة المسلم . . . فعن أبي هريرة ؓ أن النبي ﷺ قال : « إياكم والوصال » قالها ثلاث مرات . قالوا فإنك تواصل يا رسول الله؟ قال : « إنكم لستم في ذلك مثلي ، إني أبيت يطعمني ربي ويسقيني »^(٢)

الصوم من ضرورات الحياة

يعتقد كثير من الناس أن للصيام تأثيراً سلبياً على صحتهم ، وينظرون إلى أجسامهم نظرتهم إلى الآلة الصماء التي لا تعمل إلا بالوقود ، وقد اصططحوا على أن تناول ثلاث وجبات يومياً هو أمر ضروري لحفظ حياتهم ، وإن ترك وجبة

(١) رواه البخاري ومسلم .

(٢) رواه الشيخان .

طعام واحدة سيكون لها من الأضرار والأخطار الشيء الكثير ، وقد رسخ في الاعتقاد ذلك الفكر الخاطئ وظهرت آثاره السلوكية السلبية في الأفراد والمجتمعات كنتيجة طبيعية للجهل بطبيعة الفوائد الصحية للصيام الإسلامي .

ويتفق الباحثون على أهمية الصوم الحيوية من ناحية أن تخزين المواد الضرورية في البدن من فيتامينات وأحماض 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 بحاجة 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!!^(١) . . فلم يعد هناك أدنى شك لدى الباحثين المنصفين من أن الصوم ضرورة من ضرورات الحياة . . . وقد أثبتت الحقائق التاريخية والتجارب العلمية هذه المقولة .

ولقد قام أندريا وايلر أحد علماء التغذية الأمريكيين - الذي أعلن إسلامه مؤخراً - بعدد من التجارب توصل فيها إلى أن الصيام يحدث تجديدًا لعشرة في المائة (١٠%) من خلايا الجسم في العشرة أيام الأولى من شهر رمضان ، وخلال الأيام العشرة الثانية يحدث تجديدًا لحوالي ٦٦% من خلايا الجسم ، أما العشرة الأخيرة فيحدث تجديدًا لجميع خلايا الجسم^(٢) .

لكل الكائنات . . . الصوم ضرورة حيوية

إن الصوم ليس سلوكاً خاصاً بالإنسان فقط ، فلقد تبين لعلماء الطبيعة أن جميع المخلوقات الحية تمر بفترة صوم اختياري مهما توفر الغذاء من حولها ،

(١) روائع الطب الإسلامي ، د . محمد نزار الدقر ١٦٢ .

(٢) جريدة الجزيرة السمرودية ، العدد ١١٧٠٨ ، ٠٤ رمضان ١٤٢٥ .

فالحوانات تصوم وتحجز نفسها أياماً وربما شهوراً متوالية في جحورها تمتنع فيها عن الحركة والطعام ، وكذلك الطيور والأسماك والحشرات كلها تصوم^(١) .
 إن كل حشرة تمر أثناء تطورها بمرحلة الشرنقة التي تصوم فيها تماماً معتزة 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!!^(٢)

ويعتبر العلماء الصوم ظاهرة حيوية فطرية لا تستمر الحياة السوية والصحة الكاملة بدونها .. وإن أي مخلوق لا بد وأن يصاب بالأمراض التي يعاف فيها الطعام إذا لم يصم من تلقاء نفسه ، وهنا تتجلى المعجزة الإلهية بتشريع هذه العبادة .. فالصيام يساعد الجسم على التكيف مع أقل ما يمكن من الغذاء مع مزاوله حياة طبيعية ، كما أن العلوم الطبية العصرية أثبتت أن الصوم وقاية وشفاء لكثير من أخطر أمراض العصر !!

التداوي بالصوم عبر العصور

لقد فرض الله سبحانه وتعالى علينا الصيام وعلى كل الملل من قبلنا . . كما يتبين لنا من النص القرآني فيقول ربنا ﷻ : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾ (البقرة: ١٨٣).

فلقد عرف الإنسان الصوم ومارسه منذ فجر البشرية . . وأقدم الوثائق التاريخية ما نقش في معابد الفراعنة ، وما كتب على أوراق البردي من أن المصريين القدماء مارسوا الصوم وخاصة أيام الفتن حسب ما تمليه شعائرتهم الدينية . . ولقد ذكر (هيرودوت) المؤرخ الشهير أن القدماء المصريين كانوا يصومون ثلاثة أيام من كل شهر ، واستطاعوا علاج الكثير من الأمراض عن طريق الصوم ، مما جعلهم

(١) روائع الطب الإسلامي ، د . محمد نزار الدقر ١٥٩ .

(٢) المصدر السابق .

أكثر الشعوب تمتعاً بالصحة في هذا الوقت^(١) . . . وللهنود والبراهمة والبوذيين تقاليدهم الخاصة في الصوم حددتها كتبهم المقدسة!

استخدم الجوع كوسيلة علاجية منذ أقدم العصور . . . ولجأ إليه أطباء اليونان أمثال (أسكاياد) ، و(سيلوس) ، و(أبوقراط) لمعالجة كثير من الأمراض التي استعصت على وسائل المداواة المتوفرة لديهم حينئذ^(٢).

● وقد صام الفيلسوف الكبير (أبيقور) أربعين يوماً لشحذ قواه العقلية وطاقاته الإبداعية قبل خوضه للامتحان الكبير في جامعة الإسكندرية^(٣).

● كما وصفه (سقراط) للمرضى الذين يصل بهم المرض إلى أخرج مراحل، وكان يقول عن الصوم: كل منا في داخله طيب، وما علينا إلا أن نساعد في أداء عمله^(٤).

● بعد انتشار الإسلام وممارسة الصيام الإسلامي عند كثير من الأمم تبين فضل هذا الصيام وفوائده، «فوصف الطبيب المسلم (ابن سينا) الصوم لمعالجة جميع الأمراض المزمنة، ووصف الأطباء المسلمون في القرنين العاشر والحادي عشر الميلادي صوم ثلاثة أسابيع للشفاء من الجدري، ومرض الداء الإفرنجي (السيفس)^(٥)».

● وفي القرن الخامس عشر الميلادي قام «لودفيغو كورنا» باستعمال الصوم في معالجة مختلف الأمراض المستعصية، وطبق طريقته في الصوم على نفسه وعاش ما يقارب مائة سنة وهو بصحة جيدة بعد أن كان يعاني من داء عضال، وألف في أيامه الأخيرة رسائل في المعالجة بالصوم تحت شعار «من يأكل قليلاً يعمر طويلاً»^(٦).

(١) التداوي بالصوم، دار الحضارة للنشر والتوزيع ٤١.

(٢) روائع الطب الإسلامي، د. محمد نزار الدقر ١٧٠.

(٣) التداوي بالصوم، دار الحضارة للنشر والتوزيع ٤١.

(٤) التداوي بالصوم، دار الحضارة للنشر والتوزيع ٤١.

(٥) الصيام . . . والشفاء، د. عبد الجواد الصاوي، من موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة.

(٦) روائع الطب الإسلامي، د. محمد نزار الدقر ١٧٠.

ولعل هذا نجده في ظلال الآية الكريمة : ﴿ يَبْنَىءَ آدَمَ حُدُوًا زَيْتُكُرَّ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوًا وَآشْرُوًا وَلَا تُسْرِفُوًا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ (الأعراف: ٣١). ونستشعره كذلك في توجيهات النبي الكريم عليه الصلاة والسلام في قوله : « ما ملأ ابن آدم وعاءً شراً من بطنه ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه »^(١).

● وفي روسيا توصل الأطباء إلى نتيجة مماثلة ، ففي سنة ١٧٦٩م تقدم الدكتور «بيترينيا مينوف» من جامعة موسكو بتقرير نصح فيه المرضى بالتوقف الكلي عن الطعام أثناء فترة المرض . . . وعلل ذلك بقوله : « إن الصوم يعطي المعدة فترة راحة تمكن المريض من الهضم بشكل مناسب عندما يتعافى ، ويعود إلى الأكل ثانية »^(٢).

● وفي ألمانيا وجد الطبيب (فريدريك هوفمان ١٨٤٢م) أن الصوم (يقصد به التجويع المتواصل وهو ما يعرف بالصيام الطبي) يعين على معالجة داء الصرع والقرحة والسرطانات الدموية والساد (عتمة وإبيضاض في عدسة العين ، وهو ما يسمى كاتراكت أو المياه البيضاء) الذي يصيب العينين وأورام اللثة ونزيفها والقرحة الجفنية ، كما أعلن أنه ينصح المريض في أي مرض كان ، ألا يأكل شيئاً^(٣).

● وخلال احتلال نابليون لمصر جرى تطبيق الصوم في المستشفيات للمعالجة من الأمراض التناسلية^(٤).

● ومع بداية عصر النهضة^(٥) نشطت الدعوة من جديد إلى المعالجة بالصوم في كل أوروبا ، وأخذ علماءها يطالبون الناس بالحد من الإفراط في تناول الطعام وترك الانغماس في الملذات والشراب ويقترحون الصوم للتخفيف من الشهوات الجامحة.

(١) رواه الترمذي .

(٢) الصيام . . . والشفاء ، د . عبد الجواد الصاوي ، من موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة .

(٣) المصدر السابق .

(٤) المصدر السابق .

(٥) روائع الطب الإسلامي ، د . محمد نزار الدقر ، ١٧٠ .

ومنها ما كتبه الطبيب السويسري بارسيلوس : إن فائدة الصوم في العلاج تفوق مرات ومرات استخدام الأدوية المختلفة .

- أما فينيامين - الأستاذ في جامعة موسكو - فقد كتب يقول : لو راقبنا الإنسان عن كتب لوجدنا أن نفسه تعاف الطعام وترفضه في بعض الفترات ، وكأنها بذلك تفرض على نفسها الصيام المؤقت الذي يؤمن لها التوازن الداخلي ويحفظها من المؤثرات الخارجية .

- وفي فرنسا عمد الدكتور هلبا Helba سنة ١٩١١م إلى طريقة المعالجة بالصوم على فترات متقطعة ، فكان يمنع الطعام عن مرضاه خلال بضعة أيام ، يقدم لهم بعدها وجبات خفيفة .

● وفي القرن التاسع عشر أعلن الطبيب الروسي (زيلاند) أن الصوم قد أثر إيجابياً على الجهاز العصبي للمريض ، كما أثر تأثيراً لا بأس به على هضمه ودمه بوجه عام ، وكتب قائلاً : إن الصوم يسمح للجسم بأن يرتاح ثم يستأنف نشاطه الطبيعي بقوة متجددة^(١).

● وفي الولايات المتحدة الأمريكية بدأ الاهتمام بالصوم باعتباره علاجاً للمرضى منذ القرن الماضي . . فقد عالج الدكتور (إدوارد ديوي) قبل قرن بالصوم كلاً من الاضطرابات المعدية والمعوية ، وداء الاستسقاء ، والالتهابات العديدة ، بالإضافة إلى الضعف والترهل الجسدي . . وكان يرى أن الراحة من الطعام - وليس الطعام - هي التي ترمم الجهاز العصبي ، في حين أن الطعام - بالنسبة للمريض - يسبب توتراً شديداً بقدر التوتر الذي يسببه العمل المتعب ، ويؤكد على أن الطعام خلال المرض ، يصبح عبئاً على المريض^(٢).

(١) الصيام . . . والشفاء ، د . عبد الجواد الصاوي ، من موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة .

(٢) الصيام . . . والشفاء ، د . عبد الجواد الصاوي ، من موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة .

● وفي عام ١٩٢٨م ألقى الدكتور دترمان في المؤتمر الثامن لاختصاصيي الحمية الغذائية في أمستردام محاضرة دعا فيها إلى استخدام الجوع على فترات متقطعة في الممارسة الطبية . وقد أقر المجتمعون فائدة الصيام لمعالجة الأمراض الناجمة عن فرط التغذية أو اضطراب الاستقلاب ، وفي حالات تصلب الشرايين ، وارتفاع الضغط الدموي ، وفي الاختلاجات العضلية^(١) .

● وفي عام ١٩٤١م صدر كتاب بوخنجر «المعالجة بالصوم كطريقة بيولوجية» ، شرح فيه المؤلف كيفية استخدام الصوم في معالجة كثير من الأمراض المستعصية ، ويبين أن الجوع يغير من تركيب البنية العضوية للجسم ويؤدي إلى طرح السموم منه !!^(٢)

● هذا وقد انتشرت المصحات الطبية التي تعالج الأمراض بالصوم في كثير من بلدان العالم الشرقي والغربي .

تأثير الصيام على الفم

أثبتت البحوث العلمية الحديثة أن الامتناع عن الطعام يُعد في حد ذاته فرصة طبيعية لراحة الأنسجة المخاطية للفم من تلقي المفرازات الهاضمة التي تطلقها الغدد الهاضمة ، مثل : الغدة الصفراء ، والغدد اللعابية الفمية . . وأن الصيام يعطي الفرصة الكافية لبعض الخمائر الموجودة ضمن المفرازات اللعابية داخل الفم للقضاء على الجراثيم التي سُتحدث - فيما لو تركت - بعض أمراض اللثة الخطيرة ، مثل : داء تخلخل الأستان .

كما أن الامتناع عن تناول الطعام لفترة من الزمن - كما في الصوم - يعطي فرصة كافية لأنسجة الفم الرخوة لكي ترمم نفسها جيداً ، بعيداً عن الحوامض التي ينتجها الطعام في الفم ، وذلك بعد أن تكون هذه الأنسجة قد تخرّبت أو جُرحت بتأثير بعض الأطعمة الخشنة .

(١) روائع الطب الإسلامي ، د . محمد نزار الدقر ١٧٠ .

(٢) الموسوعة الشاملة في الطب البديل ، د . أحمد مصطفى متولي ٧٩ .

كذلك فإن الصيام يُعدُّ فرصة جيدة تُعطى لفوهات أقية الغدد اللعابية داخل الفم - التي تقدر بالملايين - لكي تأخذ راحة واستجماماً من عملها الدعوب .
 هذا و يُعدُّ الصيام أيضاً فرصة طيبة تُعطى للمدخن للتخلص من رائحة فمه المزعجة ، فضلاً عن توفير الجهد على أجهزة تنظيف الفم الغريزية من القيام بعملها ، وارتياح الأنسجة اللينة في باطن الفم واللسان من امتصاص كميات من القطران ، وبالتالي اجتناب الإصابات السرطانية الرئوية والفمية الناتجة عن القطران المترسب على اللثة ، وفي قاع الفم ، وما بين الأسنان^(١) .

أمراض الجهاز الهضمي علاجها مؤكد مئة بالمائة!

كم من الأشخاص المصابين بالإمساك المزمن وقد تناولوا الكثير من الأدوية دون أية فائدة ، ليتهم يجربون الصوم وسيجدون التحسُّن السريع لحالتهم بإذن الله تعالى . . وكذلك الأمراض المزمنة للجهاز الهضمي مثل : التهاب القولون والتهاب الأمعاء المزمن ، يمكن أن يجدوا في الصيام حلاً مؤكداً لشفائها . . ويؤكد الباحثون أن ٨٥ ٪ من الأمراض تبدأ في القولون غير التنظيف والدم الملوث .

يقول الدكتور (جوزيف رودريكو) : كل الأمراض تنشأ من الجهاز الهضمي ، فإذا كنت تبحث عن الصحة ولم تجد إجابة بعد إلى شفائك وصحتك ، فابدأ من هنا من جهازك الهضمي ، فهو منشأ مرضك ، وهو أيضاً منشأ التامك وشفائك^(٢) .
 وثبت علمياً أن أربعة أخماس أمراضنا تنشأ عن التخمر في الأمعاء . . فالمعدة دائماً بيت الداء . . وإنما إذا امتنعنا عن الطعام بعض الوقت فسوف نزيل هذه العناصر المضرة^(٣) .

(١) ثبت علمياً ، محمد كامل عبد الصمد ، الجزء الخامس ١٩ ، ٢٠ .

(٢) التداوي بالصوم ، دار الحضارة للنشر والتوزيع ٣٤ .

(٣) ثبت علمياً ، محمد كامل عبد الصمد ، الجزء الأول ٢١ .

ويقول أحد الأطباء العالميين الدكتور «جان فروموزان»: إن الصوم هو عملية غسيل للأحشاء . . فنحن نلاحظ في بداية الصوم أن لساننا قد أصبح مقسماً ، ويتفصد العرق من جسمنا ، وكثيراً ما يفرز مادته المخاطية . . وكل هذا دليل على أن الجسم قد بدأ يقوم بعملية غسيل كاملة ، ثم بعد ثلاثة أو أربعة أيام يصبح «نفسنا» لا رائحة له ، وتنخفض نسبة الحمض البولي ، ثم نشعر بخفة ونشاط وراحة عجيبة.^(١)

وكذلك يعدل الصيام الإسلامي ارتفاع حموضة المعدة ، وبالتالي يساعد في التمام قرحة المعدة مع العلاج المناسب . وقد أجرى الباحثون^(٢) - على ، ومعظم، وحسين ، سنة ١٩٦٣م - دراسة كان الهدف منها التعرف على تأثير صيام شهر رمضان على حموضة المعدة (زيادة الحموضة أو قلتها) . . وقد وجد الباحثون أن الحموضة في المعدة اعتدلت عند كلاً من المرضى الذين يعانون من قلة الحموضة (Hypochlorhydria) أو زيادتها (Hyperchlorhydria) ، مما يؤكد أن صيام شهر رمضان يخفف ويمنع حدوث الحموضة الزائدة ، والتي تكون سبباً رئيساً في حدوث قرحة المعدة .

الصيام يفيد الكثيرين من مرضى السكري

كثر التساؤل عن إمكانية صيام مرضى السكري في شهر رمضان ! وهل يعتبر هؤلاء المرضى جميعاً من ذوي الأعذار الذين يباح لهم الفطر؟ . . أم يمكن أن يباح ذلك للبعض دون الآخر؟ ومن هم على وجه التحديد؟ . . وقد أثبتت الأبحاث الطبية الحديثة أن الصيام لا يشكل خطراً على معظم مرضى السكري ، إن لم يكن يفيد الكثيرين منهم .

(١) ثبت علمياً ، محمد كامل عبد الصمد ، الجزء الأول ٢١ .

(٢) تأثير صيام شهر رمضان على حموضة المعدة ، بحث لكلاً من على ، ومعظم، وحسين ، سنة

ففي بحث^(١) أجراه الدكتور رياض سليمان وزملاؤه في كلية الطب بمستشفى الملك خالد الجامعي سنة (١٩٩٠م) حول تأثير صيام رمضان على التحكم في مرض السكري ، عند ٤٧ من مرضى النوع الثاني (الذين لا يعتمدون على الأنسولين) ، وعند مجموعة من الأشخاص الذين لا يعانون من هذا المرض ، وتم تحديد وزن الجسم ، والبروتين السكري ، وخضاب الدم السكري ، قبل رمضان وفور انتهائه ، عند كل من المجموعتين .

واستنتج الباحثون من ذلك أن صيام شهر رمضان لا يسبب أي فقدان هام في وزن الجسم ، وليس له أي أثر يذكر على التحكم في مرض السكري لدى مرضى النوع الثاني .

وقد أثبت باربر (Barber SG) وزملاؤه سنة ١٩٧٩م في برمنجهام ، أن هناك تغيراً قليلاً في التحكم في مرض السكري عند المسلمين الصائمين ، وأن عدد المرضى المراجعين لعيادات السكر قد تناقص ، ولا توجد زيادة في معدل احتجاز مرضى السكري المرتفع وغير المتحكم فيه ، داخل المستشفى خلال شهر رمضان^(٢).

وقد قام خوقير وزملاؤه سنة ١٩٨٧م بدراسة^(٣) شملت ٥٢ مريضاً من مرضى السكري ، ٢٠ منهم يعتمدون على الأنسولين في العلاج ، و٣٢ منهم لا يعتمدون على الأنسولين . . فكانت النتائج كالتالي :

● ١٥ مريضاً من الذين لا يعتمدون على الأنسولين ، قل وزنهم وانخفضت مستويات السكر في الدم لديهم بعد الصيام ، عنه قبل أن يصوموا .
أما المجموعة التي تعتمد على الأنسولين في العلاج فقد قل وزن سبعة منهم ، كما قلت جرعة الأنسولين بنسبة ١٠% عن المعتاد بينما ارتفع معدل السكر عند

(١) تأثير صيام رمضان على التحكم في مرض السكري ، بحث للدكتور رياض سليمان وزملاؤه في كلية الطب بمستشفى الملك خالد الجامعي سنة ١٩٩٠م (٢٦١-٢٦٤) .

(٢) الصيام . . . والشفاء ، د . عبد الجواد الصاوي ، من موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة .

(٣) المصدر السابق .

باقي المجموعة ، لذلك نصح الباحثون بعناية خاصة لهؤلاء المرضى ، إذا أرادوا أن يصوموا كل أيام شهر رمضان ، ولا حرج عليهم بعد ذلك .

أما مرضى السكري الذين ينصحون بعدم الصيام فقد حددتهم دراسة التقييم الشامل الذي أجراه الدكتور سليمانى وزملاؤه عن مرض السكري وهم كالتالي^(١) :

- ١- المرضى المعرضون لزيادة الأجسام الكيتونية في دماهم .
- ٢- المرضى الذين يعانون من تأرجح كبير وسرعة تغير في مستوى السكر لديهم.
- ٣- الحوامل .
- ٤- الأطفال المصابون بمرض السكري .
- ٥- مرضى السكري الذين يعانون من مضاعفات مرضية خطيرة مثل الفشل الكلوي أو الذبحة الصدرية .

٦- مرضى السكري الذين يعانون من أمراض خطيرة مثل التسمم الدموي الشديد (Sever sepsis) ، أو فشل القلب الاحتقاني (Congestive Heart Failure).

أما باقي المرضى فيسمح لهم بالصيام ، وكذلك المرضى الذين يتقبلون النصائح الطبية . . ونشجع المرضى البدينين الذين لا يعتمدون على الأنسولين على الصيام ماعدا الحوامل منهن والمرضعات اللاتي لديهن السكر ثابت مع زيادة في الوزن فوق ٢٠٪ من الوزن المثالي .

وخلاصة القول هو أن معظم الأبحاث تشير إلى أن صيام شهر رمضان لمرضى السكري آمن من الناحية الصحية طالما كان هناك وعي وضبط غذائي ودوائي .

فمعظم مرضى النوع الثاني (الذين لا يعتمدون على الأنسولين) يمكن أن يصوموا بأمان ، وأحياناً يستطيع مرضى النوع الأول (الذين يعتمدون على الأنسولين) الصيام طالما كان هناك ضبط وعناية بالغذاء والدواء والحركة والنشاط.. ويعتبر التحكم في هذه الأمور أشياء مهمة للصيام .

(١) تأثير صيام رمضان على التحكم في مرض السكري ، بحث للدكتور رياض سليمانى وزملاؤه في كلية الطب بمستشفى الملك خالد الجامعي سنة ١٩٩٠م .

ما هو أكبر مقو للقلب؟

إن معظم أمراض القلب ينجم عن عادات خاطئة في التغذية ، لذا كان أهم علاج لارتفاع الضغط هو تصحيح نوعية الطعام ، والإقلال من الملح ومن كمية الطعام والمواد المهيجة ، وهذا ما حدا بالعالم الكبير كارينغتون Carrington إلى القول : « إن الصوم - بدون شك - أكبر مقو للقلوب المتعبة أو الضعيفة . فهو العلاج الطبيعي الوحيد الذي تجد فيه تلك القلوب نجاعة ، فالقلب يتقوى تدريجياً بفعل الصوم ، ويكتسب مزيداً من النشاط » .

ويفسر إيليس Eales تقوي القلب بالصوم فيقول : « إن العمل الشاق الذي يتحمله القلب عادة ينقص بفضل الصوم ، مما يجعله يسترجع قواه ساعة بعد أخرى أثناء الصوم ، وينخفض ضغط الدم تدريجياً ، وينزل معدل النبض مما يخفف العبء المفروض على القلب بنسبة تزيد عن ٢٥% مما يحسن من حيويته ونشاطه » .

وقد عالج شيلتون بالصوم عدداً من أمراض القلب المختلفة من عضوية ووظيفية ، وتحقق الشفاء في حالات اعتقد أنها مستعصية . ويرى أن الصيام يزيل أسباب التهيج التي تصيب القلب ، وتعطيه فرصة للراحة عندما يخفف العبء المفروض عليه ، كما أنه بتقويته للدم يؤمن للقلب مورداً غذائياً أكثر نقاءً . أما روداكوف فقد عالج بالصيام المرضى المصابين بارتفاع الضغط الشرياني ، واختار الحالات المزمنة والمستعصية على المعالجات الدوائية المعروفة ، وأثبتت دراسته أن أرقام الضغط الشرياني بدأت بالانخفاض بصورة تدريجية منذ الأيام الأولى للصيام ، وبلغت الحد الطبيعي بعد ١٥-٢٠ يوماً ، كما زال الصداع المرافق ، وتحسنت الذاكرة ، وقدرة المرضى على التركيز والتفكير . ورغم ارتفاع الضغط بعد عودة المرضى إلى الطعام إلا أن أرقامه لم تتجاوز الحدود العليا للضغط عند الأشخاص الأصحاء^(١) .

(١) روائع الطب الإسلامي ، محمد نزار الدقر ١٧٣ .

الصيام وأمراض الأوعية الدموية الطرفية

يساعد الصيام في علاج بعض أمراض الدورة الدموية الطرفية ، فهناك أمراض عديدة تصيب الأوعية الدموية الطرفية ، والتي لها علاقة بنشاط الجهاز العصبي الودي (السمبثاوي Sympathetic) الزائد في نهايات الشرايين الدموية (Arterioles)، ويعتبر مرض الرينود (Raynaud's Disease) أحد هذه الأمراض، حيث تنقبض فيه عضلات جدر الشرايين الدقيقة انقباضاً ذاتياً شديداً ، مسببة آلاماً مبرحة ، وتهجم هذه الآلام عند التعرض للبرد ، أو الضغط العصبي ، ولو استمر المرض لعدة سنوات فقد يؤدي إلى فقدان الأطراف ، ولعلاج هذا المرض يمنع التعرض للبرد ما أمكن ، ويتحاشى التدخين ، ويُعطى المريض بعض الأدوية كموسعات للأوعية الدموية ، كما يتأصل العصب السمبثاوي الموضعي المغذي للأطراف ، ويتحاشى التعرض للضغوط العصبية والنفسية .

وهناك مرض آخر (Buerger's Disease) من نفس هذا النوع ، يؤثر على الشرايين والأوردة الطرفية ، والتدخين ينشط هذا المرض ويزيده سوءاً ، وعند منع التدخين يتحسن المريض تحسناً ملحوظاً ، وقد يحتاج بعض المرضى إلى استئصال العصب الودي (السمبثاوي Sympathetic) المغذي للأطراف ، ولو استمر المريض في التدخين فقد ينتهي به الحال إلى بتر أطرافه .

وفي دراسة^(١) للدكتور صباح الباقر سنة ١٩٩١م أوضح أن الصيام الإسلامي يؤدي دوراً هاماً في علاج أمراض الأوعية الدموية الدقيقة ، ولخص هذا الدور في النقطتين التاليتين :

- ١- تحريم التدخين أثناء ساعات الصيام ، الذي يقدم خدمة جليلة في علاج المرض.
- ٢ - لا يشكل الصيام أي مشقة أو ضغط على الجسم بل على العكس يعتبر عاملاً مهدئاً ، حيث تزداد العوامل المنشطة للإيمان في الصلاة والذكر وقراءة القرآن .

(١) هل يساعد صيام شهر رمضان في علاج أمراض الأوعية الدموية الدقيقة ، بحث للدكتور صباح الباقر سنة ١٩٩١م ، ١٦٣ ، ١٦٤ .

وخلص الدكتور الباقر إلى أن تثبيط الجهاز العصبي الودي (السمبثاوي Sympathetic) أثناء الصيام ، يلغي العامل الثاني المسبب للمرض ، وبالتالي تظهر فائدة الصيام الإسلامي في الشفاء من مثل هذه الأمراض .

الصيام وتجلط الدم

كان يعتقد أن الصيام وما يترتب عنه من فقدان النسبي لسوائل الجسم ، وانخفاض عدد ضربات القلب وبالتالي الناج القلبي ، وزيادة الإجهاد ولزوجة الدم أثناء الصوم ، يؤثر تأثيراً سلبياً على التحكم في منع تجلط الدم ، وقد ثبت أن الصيام الإسلامي لا يؤثر على ذلك في المرضى الذين يتناولون الجرعات المحددة من العلاج .

فقد أجرى الدكتور جلال ساعور - أستاذ الأمراض الباطنية بمستشفى الملك فيصل التخصصي سنة ١٩٩٠م - بحثاً^(١) عن تأثير الصيام على مرضى القلب ، الذين يتناولون علاجاً مضاداً لتجلط الدم ، وقد كتب الدكتور ملخصاً لبحثه فقال :

ففي الفترة الواقعة بين سنة ١٩٨١م إلى ١٩٨٥م تم فحص ما مجموعه ٢٨٩ مريضاً في عيادة منع تخثر الدم بمستشفى الملك فيصل التخصصي ، تلقى ٢٤٧ مريضاً منهم العلاج المضاد لتجلط الدم ، نظراً لحالة القلب لديهم ، و ٤٢ نظراً لتجلط الشديد في الأوردة ، مع الانسداد الرئوي أو بدونه .

وفي فترة العلاج (٤سنوات) ، صام عدد ١٠٦ من هؤلاء المرضى شهر رمضان ، ولم يصم عدد ١٨٣ منهم .

ولوحظ أن حدوث مضاعفات الانسداد التجلطي والنزيف متماثلة في المجموعتين ، ومنذ عام ١٩٨٦م ، أخذنا ننصح مرضانا الذين يتناولون علاجاً ضد التجلط عن طريق الفم ، بأنه لا ضرر من صومهم شهر رمضان ، وقام خلال هذه

(١) تأثير الصيام على مرضى القلب ، الذين يتناولون علاجاً مضاداً لتجلط الدم ، بحث للدكتور جلال ساعور ١٩٩٠م .

الفترة ٢٧٧ مريضاً يحملون صمامات بديلة ، بالصيام ولم تظهر على أي منهم في هذه الفترة مضاعفات الانسداد التجلطي .

علاج فقر الدم الخبيث بالصوم

سجل وين هي Win Hay معالجته لـ ١٠١ مريضاً مصابين بفقر الدم الخبيث بالصوم . وقد تبين أن الصيام يحمل المعدة على إفراز العامل الداخلي (Intrinsic factor) ، والذي يقوم على الإتحاد مع الفيتامين ب١٢ في مركب واحد ، وحيث تقوم الأمعاء بامتصاصه بهذا الشكل ، مما يؤدي إلى تحسن ملحوظ في عدد الكريات الحمر في دم الصائم^(١) .

ما هو تأثير الصوم على مرضى الربو ؟؟

استخدم كلاً من موركوليس Morculis وشيلتون الصيام في علاج العديد من الأمراض التنفسية وخاصة الربو ، فالصيام أدى إلى تحسن بالغ في الوظيفة التنفسية . ويعمل شيلتون ذلك بأنه أثناء الصوم يقل إنتاج الجسم من الفضلات الغازية وخاصة غاز الفحم ، والذي يخرج عن طريق الرئتين ، مما يخفف العبء عن الرئتين ويخلصها من عوامل الإثارة والتهيج ، مما يجعل هذا الجهاز أكثر حيوية ونشاطاً في أداء مهمته . وقد أشارت دراسة «مينيا يلنكو» إلى أن المصابين بالربو القصبي يستفيدون جداً من الصوم ، وأن نوبات الربو تختفي في اليوم الخامس إلى الثامن من الصوم المطلق «حمية مائية» وإلى إن معاودة نوبات الربو بعد العودة إلى الطعام تبقى نادرة ، ويسهل إيقافها حينئذٍ بمقادير منخفضة من العلاجات المعروفة ، كما سجلت بعد فترة من الصيام امتدت من ١٥-٢٠ يوماً تحسن الأصوات التنفسية ، وازدياد سعة الرئتين التنفسية^(٢) .

(١) روائع الطب الإسلامي ، د . محمد نزار الدقر ١٧٤ .

(٢) روائع الطب الإسلامي ، د . محمد نزار الدقر ١٧٤ .

ولقد أجريت دراسة مؤخراً في جامعة الملك خالد بأبها على الصائمين ، ولو حظ في هذه الدراسة تحسن السعة الحيوية للرتتين أثناء الصيام ، ويعتقد أن سبب هذا التحسن هو نتيجة لخلو المعدة من الطعام ، مما أعطى للحجاب الحاجز فرصة التحرك بحرية أكثر ، وأدى ذلك إلى زيادة السعة الحيوية للرتتين وتحسن التنفس^(١).

ولقد ثبت بالتجربة العملية أن الصوم لمدة تتراوح بين أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع يحسن من الحالة المرضية بنسبة تبلغ ثمانين بالمائة (٨٠٪) ، كما أن هناك حالات كثير من المرضى المصابين بالربو عندما عولجوا باستخدام الصوم تحسنت حالتهم الصحية كثيراً ، وخفت شدة المرض لديهم بشكل ملحوظ ، كما لوحظ أن للصوم نتائج إيجابية في علاج التهابات القصبات الهوائية المزمنة ، وانتفاخ الرئة والسعال^(٢).

إذا كنت تعاني من الحصوات فعليك بالصيام

كان وما زال الأطباء يعتقدون أن الصيام يؤثر على مرضى المسالك البولية ، وخصوصاً الذين يعانون من تكون الحصيات ، أو الذين يعانون من فشل كلوي ، فينصحون مرضاهم بالفطر ، وتناول كميات كبيرة من السوائل . وقد ثبت خلاف ذلك ، إذ ربما كان الصيام سبباً في عدم تكون بعض الحصيات ، وإذابة بعض الأملاح ، ولم يؤثر الصيام مطلقاً حتى على من يعانون من أخطر أمراض الجهاز البولي ، وهو مرض الفشل الكلوي مع الغسيل المتكرر^(٣). فلقد أجرى الدكتور فاهم عبد الرحيم وزملاؤه بكلية طب الأزهر سنة ١٩٨٦م بحثاً^(٤) عن تأثير صيام شهر رمضان على عمل وظائف الكليتين عند الأشخاص

(١) التداوي بالصوم ، دار الحضارة للنشر والتوزيع ٧٤ .

(٢) التداوي بالصوم ، دار الحضارة للنشر والتوزيع ٧٤ .

(٣) آفاق الروح ، د. عبد الباسط محمد السيد ١٦٣ .

(٤) تأثير الصيام الإسلامي على مرضى الكلى والمسالك البولية ، بحث للدكتور فاهم عبد الرحيم

وأخريين ، ص ٧٠٧ - ٧١٤ .

العاديين ، وعند المرضى المصابين ببعض أمراض الجهاز البولي ، أو بمرض تكون الحصى الكلوي (Renal calculi) .

وقد شملت الدراسة عشرة من مرضى الجهاز البولي ، وخمسة عشر مريضاً بالحصى ، بالإضافة إلى عشرة أشخاص عاديين للمقارنة ، وتم خلال كل من فترتي الصيام والإفطار أخذ عينات من البول ، وتحليلها لمعرفة نسبة الكالسيوم ، والصوديوم ، والبوتاسيوم ، واليوريا ، والكرياتينين ، والحامض البولي .

وقد استنتج الباحثون من هذه الدراسة أن الصيام لم يؤثر سلباً على مجموعات المرضى الذين شملتهم هذه الدراسة ، والذين يعانون إما من تكون الحصى في الكلية ، أو من أمراض الجهاز البولي ، فضلاً عن التأثير المحتمل للصيام في منع تكون حصيات الكلى ، عكس ما هو شائع عند الأطباء وغيرهم ، إذ يرفع الصيام معدل الصوديوم في الدم فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم ، كما أن زيادة مادة البولينا في البول تساعد في عدم ترسب أملاح البول ، التي تكون حصيات المسالك البولية .

كما أجرى قادر وزملاؤه دراسة^(١) سنة ١٩٨٨م على المرضى الذين يعيشون على غسيل كلوي مزمن ، ويصومون شهر رمضان ، وأثبتوا أنه لا يوجد تغير يذكر في نسبة اليوريا ، والكرياتينين ، والصوديوم ، والبيكربونات ، والفوسفور والكالسيوم ، ولكن وجد ارتفاع ملحوظ في نسبة البوتاسيوم في الدم ، وعزا الباحثون ذلك إلى تناول المشروبات الغنية بالبوتاسيوم بعد الإفطار .

زد من كفاءة جهازك المناعي

أجرى الدكتور رياض البيبي ، والدكتور أحمد القاضي في الولايات المتحدة الأمريكية تجارب مخبرية^(٢) على متطوعين أثناء صيام شهر رمضان ، وأجريت لهم تحليلات الدم قبل بداية الصيام ، وأثناء الشهر ، وبعد انتهاء الصيام . . وشملت

(١) تأثير صيام رمضان على المرضى الذين يعيشون على غسيل كلوي ، بحث للدكتور قادر وزملاءه .

(٢) تأثير الصيام الإسلامي على مناعة الجسم ، بحث للدكتور رياض البيبي ، د . أحمد القاضي ٨٤ .

الفحوص التحليلات الكيميائية للدم ، بما في ذلك تحديد نسبة البروتينات الشحمية (Lipoproteins) إضافة إلى فحوص متخصصة لتقويم كفاءة جهاز المناعة في الجسم ، وقد شملت الفحوصات تحديد عدد الخلايا الليمفاوية في الدم (Lymphocytes) ، ونسبة أنواعها المختلفة بعضها إلى بعض ، ومدى حسن أداء كل منها ، هذا إضافة إلى قياس نسبة الأجسام المضادة في الدم (Antibodies) .

وقد أظهرت هذه التجارب أثراً إيجابياً واضحاً للصيام على جهاز المناعة في الجسم ، حيث يتحسن المؤشر الوظيفي للخلايا الليمفاوية عشرة أضعاف ، كما تزداد نسبة الخلايا المسئولة عن المناعة النوعية (T-lymphocytes) زيادة كبيرة ، كما ترتفع بعض أنواع الأجسام المضادة في الجسم ، وتنشط الردود المناعية نتيجة لزيادة البروتين الدهني منخفض الكثافة .

يذكر «الدكتور يوري نيكولايف» مدير وحدة الصوم بمعهد الطب النفسي بموسكو أنه خلال تعامله على مدى ثلاثين عاماً مع أكثر من عشرة آلاف حالة صوم أو امتناع عن الطعام لفترات محددة ، قد لاحظ أن أجهزة المناعة ، أو الدفاع الكائن في الجسم كانت تنشط وتحرك أثناء الصوم وتقضي على كثير من الأمراض^(١) .

ولقد أكد عالم التغذية أندريا وايلر أن مناعة الجسم تزداد بسبب الصيام بنسبة عشرة أضعاف عما هي عليه قبله^(٢) .

معجزة نبوية !

عن معاذ بن جبل أن الرسول الكريم عليه صلوات الله وسلامه يقول : « الصوم جُنَّةٌ »^(٣) ، فماذا تعني هذه الكلمة ؟ . . ففي معجم مختار الصحاح نجد أن معنى كلمة (الجُنَّة) : هو السلاح الذي يستتر به المرء . والصيام هو سلاح لا يراه

(١) صدق رسول الله ﷺ ، من موقع الملتقى المصري لأطباء الأسنان .

(٢) جريدة الجزيرة السعودية ، العدد : ١١٧٠٨ الصادر في ٤ رمضان ١٤٢٥ هـ .

(٣) سنن النسائي .

الآخرون ولكنه يمارس عمله في الخفاء ، فيدمر الخلايا الهرمة والضعيفة وفي نفس الوقت يهاجم السموم في مخابئها ويخرجها ويبعدها . أليس التعبير النبوي عن الصيام دقيقاً من الناحية العلمية والطبية ؟

إن ما يقدمه لك الدواء في سنوات قد يقدمه لك الصيام في أيام وبدون آثار سلبية . . . ولذلك فإن الصيام يُحسِّن أداء أجهزة الدفاع لدى الجسم ويقوِّي نظام المناعة ، فالصيام هو سلاح بكل معنى الكلمة ! هذا السلاح يحميننا من هجمات الفيروسات المحتملة ويقينا مختلف الأمراض ، أليس الرسول ﷺ على حق عندما سمى الصوم (جُنَّة) أي سلاح نستتر به ؟ أليست هذه معجزة نبوية مبهرة !؟

الأسلوب الأمثل للوقاية والعلاج من السمنة

هنالك أكثر من ٦٠٪ من الشعب الأمريكي زائد الوزن عن الحدود الطبيعية ! وهؤلاء كلفوا الدولة ١١٧ بليون دولار في سنة واحدة عام ٢٠٠٢ م . بالإضافة إلى ٣٠٠ ألف وفاة سنوياً بسبب مشاكل الوزن الزائد الذي يمثل سبباً رئيساً في تصلب الشرايين ، وارتفاع ضغط الدم ، وتشمع الكبد ، والداء السكري ، وأمراض القلب العضوية ، والتنزيف الدماغى ، والتهاب المفاصل ومشاكل في الجهاز التنفسي ، والاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب ، وغيرها^(١) .

ويعتقد أن مرض السمنة قد ينتج عن خلل في الغدد الصماء أو خلل في التمثيل الغذائي أو عن ضغوط بيئية أو نفسية أو اجتماعية ، وقد تتضافر هذه العوامل جميعها في حدوثه^(٢) .

ولكن السبب المباشر للبدانة هو تضخم المدخول الغذائي نسبة للمجهود العضلي الذي يقوم به الشخص ، وهي مرتبطة بعادات التغذية التي تعود عليها الشخص منذ صباه .

(١) الصوم . . . عملية بدون جراحة ، عبد الدائم الكحيل ، موقع موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة .

(٢) آفاق الروح ، د . عبد الباسط محمد السيد ٨٧ .

ولقد وضعت أنظمة غذائية كثيرة لعلاج السمنة كان أغلبها غير مبني على أسس علمية ، إذ لا تعمل هذه الأنظمة إلا على فقدان كمية كبيرة نسبياً من ماء الجسم ، فيعطي الانطباع بانخفاض الوزن ، وبعض هذه الأنظمة أدت إلى فقدان الجسم لكمية من الدهون ، لكنها أدت في نفس الوقت إلى ظهور الأجسام الكيتونية^(١).

أما الصيام الإسلامي المثالي فيعتبر النموذج الفريد للوقاية والعلاج من السمنة في آن واحد ، حيث يمثل الأكل المعتدل والامتناع عنه مع النشاط والحركة عاملين مؤثرين في تخفيف الوزن ؛ وذلك بزيادة معدل استقلاب الغذاء بعد وجبة السحور، وتحريك الدهن المخزن لأكسده في إنتاج الطاقة اللازمة بعد منتصف النهار^(٢).

فعندما يبدأ الإنسان بالصيام تبدأ الخلايا الضعيفة والمريضة أو المتضررة في الجسم لتكون غذاءً لهذا الجسم حسب قاعدة : الأضعف سيكون غذاءً للأقوى ، وسوف يمارس الجسم عملية الهضم الآلي للمواد المخزنة على شكل شحوم ضارة، وسوف يبدأ « بالتهايم » النفايات السامة والأنسجة المتضررة ويزيل هذه السموم . ويؤكد الباحثون أن هذه العملية تكون في أعلى مستوياتها في حالة الصيام الكامل ، أي الصيام عن الطعام والشراب ، وبكلمة أخرى الصيام الإسلامي ، فتأمل عظمة الصيام الذي فرضه الله علينا والفائدة التي يقدمها لنا^(٣).

فالصيام يعتبر وسيلة مجدية في إذابة الشحوم في البدن واعتدال استقلاب الأغذية فيه . . . وخصوصاً إذا كان يتزامن معه العلاج الطبيعي كالمشي والتمارين الرياضية والتدليك والحمامات المائية فتعطي بذلك أفضل النتائج ، فضلاً عن أنها وسائل غير مؤذية ولا تفضي إلى النتائج الوخيمة المشاهدة عند استعمال الهرمونات والمدرات ومبطلات الشهية التي يهرع إليها البدنيون بغية إنقاص أوزانهم .

كما إن الصيام يعالج عدداً من الأمراض الخطيرة الناتجة عن السمنة : كمرض تصلب الشرايين ، وضغط الدم ، وبعض أمراض القلب .

(١) آفاق الروح ، د . عبد الباسط محمد السيد ١٨٩ .

(٢) آفاق الروح ، د . عبد الباسط محمد السيد ١٨٩ .

(٣) علاج نفسك بالصيام ، بقلم عبد الدائم الكحيل ، من موقع عبد الدائم الكحيل .

ويرى بلوم W.Bloom أنه بفضل الصوم يستطيع الإنسان تحمل مسؤولياته على وعي كامل منه وحزم ، وينتبه للعيب الذي أصابه جسدياً ونفسياً مما يقوي لديه العزيمة والصبر على تحمل الجوع ، علماً بأن الصائم يفقد الإحساس بالجوع بعد اليوم الرابع من بدء العلاج^(١).

وهناك مدارس توصي بالصيام المطلق عن الطعام لمدد مختلفة على أن تكون تحت إشراف طبي ، ويزود المعالج بالماء والشوارد اللازمة^(٢).

ويرى فيدوتوف أن البدن يتحمل الجوع بشكل جيد ، ويوصي بالصوم لمدة ٥-١٥ يوماً تعقبها فترات استراحة يتناول فيها المريض وجبات خفيفة .. ولم يلاحظ عند المعالجين أي اضطراب في حالتهم الصحية أو بتغيرات مخبرية مرضية^(٣).

وكذلك توصي كتب الطب الإنسان البدن بالصيام لبضعة أيام كل أسبوع ، حيث يساعد ذلك كثيراً في تخليص جسمه من الدهون المتراكمة ، وتقليل وزنه إلى الحد الطبيعي الذي يستطيع معه ممارسة كافة أعماله اليومية ، وأشغاله الروتينية بشكل طبيعي ، لا صعوبة فيه ولا مشقة^(٤).

إن الاستقرار النفسي والعقلي الذي يتحقق بالصوم نتيجة الجو الإيماني الذي يحيط بالصائم ، وكثرة العبادة والذكر ، وقراءة القرآن ، والبعد عن الانفعال والتوتر ، وضبط النوازع والرغبات ، وتوجيه الطاقات النفسية والجسمية توجيهاً إيجابياً نافعاً . . يؤدي بالتبعية إلى الوقاية من معظم الأمراض الناتجة عن السمته .

(١) روائع الطب الإسلامي ، د . محمد نزار الدقر ١٧٢ .

(٢) المصدر السابق .

(٣) الموسوعة الشاملة في الطب البديل ، د . أحمد مصطفى متولي ٨٩ .

(٤) الموسوعة الشاملة في الطب البديل ، د . أحمد مصطفى متولي ٨٩ .

الشفاء للكثير من الأمراض الجلدية

يؤكد الدكتور محمد الظواهري أستاذ الأمراض الجلدية في جامعة القاهرة ، أن علاقة التغذية بالأمراض الجلدية متينة ، وأن الصيام يقلل من كمية الماء في الدم والأنسجة ، وهذا يستدعي نقص سوائل الجلد ، مما يقلل من نشاط وتكاثر الجراثيم فيه ، وتزداد بذلك مقاومة الجلد للأمراض الجرثومية ، ويخفف من حدة الأمراض الجلدية الالتهابية والمنتشرة ، ويعتبر الصيام بذلك أفضل علاج لهذه الحالات كداء الدمامل وتقيحات الجلد^(١).

أما الدكتور حسن عبد العال ، عميد كلية طب الأزهر ، فيرى أن الصوم يؤدي إلى نقص المواد السكرية والدهنية في الجلد ، مما يساعد على شفاء مرضى حب الشباب ، والآفات الجلدية الناجمة عن زيادة إفراز الأحماض الدهنية ، كالتهابات فروة الرأس ، والسيلان الزهمي . كما يستفيد مرضى الحساسية وخاصة الشري من الصيام . فهي تصاحب غالباً اضطرابات الجهاز الهضمي ، حيث تمتص بعض المواد البروتينية من الأمعاء مؤدية بدخولها إلى الدم إلى تفاعلات تصادمية بين هذه الأجسام الغريبة ومضادات المناعة ، وتنجم العوارض التحسسية عن مثل تلك التفاعلات ، والصوم يشفي معظم هذه الحالات^(٢).

شفاء آلام المفاصل بالصوم . . !

من الأشياء الغريبة في الصوم أنه يساعد على شفاء آلام الظهر والعمود الفقري والرقبة . وقد أوضحت دراسة نرويجية أن الصوم علاج ناجع لالتهاب المفاصل بشرط أن يستمر الصوم لمدة أربعة أسابيع . . فسبحان من كتب علينا صيام شهر رمضان !!^(٣)

(١) روائع الطب الإسلامي ، د . محمد نزار الدقر ١٧٥ .

(٢) المصدر السابق .

(٣) جريدة الوطن القطرية ، الأربعاء ٢٠٠٧/١٠/٣ .

كما أن الصيام المتواصل يعالج مرض التهاب المفاصل (الروماتويد)^(١)
 ويعالج كذلك مرض النقرس (داء الملوك) ، وقد ثبت علمياً أن الإقلال من تناول
 الطعام وخاصة اللحوم أثناء فترة الصوم يقلل من خطر الإصابة بهذا الداء ، والذي
 يعد من أهم أسباب الإصابة به الإفراط في تناول اللحوم الحمراء . . . كما أن
 اعتماد المرء في التغذية أثناء فترة الصوم لا يكون قاصراً على اللحوم وحدها ،
 وإنما تتنوع بين خضروات وفواكه وسكريات ونشويات وغير ذلك مما يقلل من
 خطر الإصابة بهذا المرض^(٢) .

كيف تتخلص من سموم جسدك^(٣)

يتعرض الجسم البشري لكثير من المواد الضارة ، والسموم التي قد تتراكم في
 أنسجته ، وأغلب هذه المواد تأتي للجسم عبر الغذاء الذي نتناوله بكثرة ،
 وخصوصاً في هذا العصر الذي عمت فيه الرفاهية مجتمعات كثيرة ، وحدث وفرّ
 هائل في الأطعمة بأنواعها المختلفة ، وتقدمت وسائل التقنية في تحسينها وتهيتها
 وإغراء الناس بها ، فانكب الناس يلتمسونها بنهم ، مما كان له أكبر الأثر في إحداث
 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 ، وأمراض السرطان ، وأمراض الحساسية
 والمناعة .

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

(١) آفاق الروح ، د . عبد الباسط محمد السيد ١٦٤ .

(٢) التداوي بالصوم ، دار الحضارة للنشر والتوزيع ٨٢، ٨١ .

(٣) الصيام . . وأثره على وظائف الكبد ، د . عبد الجواد الصاوي ، من موقع الهيئة العالمية للإعجاز
 العلمي في القرآن والسنة .

(٤) مجلة التوحيد العدد ٦٨ بتاريخ ١٠/١/٢٠٠٧ م

كالكهات والألوان ومضادات الأكسدة والمواد الحافظة أو الإضافات الكيميائية للنبات أو الحيوان، كمنشطات النمو والمضادات الحيوية والمخصبات أو مشتقاتها، وتحتوى بعض النباتات في تركيبها على بعض المواد الضارة ، كما أن عدداً كبيراً من الأطعمة تحتوى على نسبة من الكائنات الدقيقة التي تفرز سمومها فيها وتعرضها للتلوث ، هذا بالإضافة للسموم التي نستشقها مع الهواء ، من 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 .

ويقول أحد الأطباء : يدخل إلى جسم كل واحد منا في فترة حياته من الماء الذي يشربه فقط أكثر من مئتي كيلو جرام من المعادن والمواد السامة !! . . وكل واحد منا يستهلك في الهواء الذي يستشقه عدة كيلوجرامات من المواد السامة والملوثة مثل أكاسيد الكربون والرصاص والكبريت .

فتأمل معي كم يستهلك الإنسان من معادن لا يستطيع الجسم أن يمتصها أو يستفيد منها ، بل هي عبء ثقيل تجعل الإنسان يحسّ بالوهن والضعف وحتى الاضطراب في التفكير ، بمعنى آخر هذه السموم تنعكس سلباً على جسده ونفسه ، وقد تكون هي السبب الخفي الذي لا يراه الطبيب لكثير من الأمراض المزمنة ، ولكن ما هو الحل ؟

إن الحل الأمثل لإزالة هذه المواد المترakمة في خلايا الجسم هو استخدام سلاح الصوم الذي يقوم بصيانة وتنظيف هذه الخلايا بشكل فعال ، وإن أفضل أنواع الصوم ما كان منتظماً . ونحن عندما نصوم لله شهراً في كل عام إنما نتبع نظاماً جيداً لتصريف مختلف أنواع السموم من أجسادنا .

فكل هذه السموم جعل الله سبحانه وتعالى للجسم منها فرجاً ومخرجاً ، فيقوم الكبد - وهو الجهاز الرئيس في تنظيف الجسم من السموم - بإبطال مفعول كثير من هذه المواد السامة ، بل قد يحولها إلى مواد نافعة ، مثل اليوريا ، والكرياتين ،

وأملح الأمونيا . . ولأن للكبد جهد أو طاقة محدودة ، فقد يعتري خلاياه بعض الخلل لأسباب مرضية أو لأسباب طبيعية كتقدم السن ، فيترسب جزء من هذه المواد السامة في أنسجة الجسم وخصوصاً في المخازن الدهنية .

إن الكبد يقوم بتحويل مجموعة واسعة من الجزيئات السمية والتي غالباً 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 .

وفي الصيام تتحول كميات هائلة من الشحوم المخزنة في الجسم إلى الكبد ، حيث تؤكسد وينتفع بها ، وتستخرج السموم الذائبة فيها وتزال سميتها ويتخلص منها مع نفايات الجسد ، كما أن الكوليستيرول القادم مع هذه الدهون يساعد على زيادة إنتاج مركبات الصفراء في الكبد .

وبما أن عمليات الهدم في الكبد أثناء الصيام تغلب عمليات البناء في التمثيل الغذائي ، فإن فرصة طرح السموم المتراكمة في خلايا الجسم تزداد خلال هذه الفترة ، ويزداد أيضاً نشاط الخلايا الكبدية في إزالة سمية كثير من المواد السامة ، وهكذا يعتبر الصيام شهادة صحية لأجهزة الجسم بالسلامة .

يقول الدكتور «ماك فادون» وهو من الأطباء العالميين الذين اهتموا بدراسة الصوم وأثره : «إن كل إنسان يحتاج إلى الصوم وإن لم يكن مريضاً ، لأن سموم الأغذية والأدوية تتجمع في الجسم ، فتجعله كالمرضى وتثقله فيقل نشاطه ، فإذا صام الإنسان تخلّص من أعباء هذه السموم ، وشعر بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل» .

حتى لمدمني المخدرات والتدخين . . يفيد الصوم !

إن الصيام قد يساعد في علاج الكثير من حالات الإدمان بأنواعها المختلفة سواء كانت على الأقرص المهدئة أو المنشطة ، أو على الحشيش والأفيون أو الكوكايين والهيروين ، وخصوصاً التي ظهر فيها الإدمان منذ فترة قصيرة ، لأن الصوم مع الإرادة القوية يحقق عدم تعاطي هذه المواد طوال فترة النهار حتى المغرب ، ثم في

فترة المساء عن طريق ممارسة أنشطة العبادة ، كالصلاة وتلاوة القرآن الكريم وسماع الأحاديث ، وبالإرادة القوية يستطيع المدمن أن يتغلب على الحنين أو احتمالات الحاجة إلى تعاطي المادة التي أدمن عليها^(١).

وأكد الدكتور رامز طه محمد استشاري الطب النفسي بالكويت أن تحمل ألم الجوع والصبر عليه يحسن من مستوى مادة السيروتونين ، وكذلك ما يسمى بمخدرات الألم الطبيعية التي يقوم المخ بإفرازها ، وهي مجموعتان تعرفان بمجموعة الإندورفين ، ومجموعة الإنكفالين ، ولهذه المواد خواص في التهدئة وتسكين الألم أقوى عشرات المرات من العقاقير المخدرة والمهدئة الصناعية .

وأضاف أنه لكي يستمر إفراز هذه المواد المهدئة والمسكنة والمزيلة لمشاعر الألم والاكئاب لابد أن يمر الإنسان بفترات من الجوع والحرمات ، وأن يمتنع عن تناول المواد والعقاقير التي تثير البهجة وتخدّر الألم خاصة الأفيون ومشتقاته وبعض العقاقير المخدرة الحديثة^(٢).

ولقد أعطى الصوم نتائج ممتازة لمدمني المخدرات حيث تنخفض شهيتهم لتعاطي المخدرات بشكل كبير! وسبحانك يارب العالمين! حتى عبادك من العاصين والبعيدين عن طريقك القويم ، جعلت الصوم نافعاً ومفيداً لهم ، فهل هنالك أوسع من رحمة الله بعباده ؟ . . أيضاً الصوم يساعد على ترك التدخين ! فهو يعمل في جسم الإنسان مثل السلاح الخفي الذي لا يرى فيطرد المواد السامة مثل النيكوتين ، وبنفس الوقت ينظف الدم فتتخفف الشهوة للدخان بسرعة مذهلة .

طاقة أكبر للجسم . . . كيف ؟؟

أكثر من عشر طاقة الجسم تُستهلك في عمليات مضغ وهضم الأطعمة والأشربة التي نتناولها ، وهذه الكمية من الطاقة تزداد مع زيادة الكميات المستهلكة من

(١) الموسوعة الذهبية في الطب البديل ، د . هاني محمد مرعي ١١١ .

(٢) التداوي بالصوم ، دار الحضارة للنشر والتوزيع ٦٨، ٦٩ .

الطعام والشراب . . أما 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 ، حيث توزع الطاقة حسب متطلبات الأعضاء المختلفة . . ويؤكد الباحثون اليوم أن مستوى الطاقة عند الصائم يرتفع للحدود القصوى^(١)!!! .

الصيام علاج ناجع للأورام

لقد تبين لعدد من الباحثين ، منهم غراهام وأرمسترونغ وشيلتون^(١) ، أن الصوم يبقي على الأنسجة والأعضاء الحيوية بقدر ما يعمل على تحطيم وإتلاف الأنسجة المريضة الزائدة ، أو الأورام المتشكلة هنا وهناك ، ومن ثم يقوم بإعادة استعمال هذه المواد لإنعاش الأعضاء الحيوية وصيانتها . . وهكذا يخلصون إلى القول بأن عملية الانحلال التي تلاحظ أثناء الصوم يمكن أن تستعمل كعلاج لمقاومة الأورام غير السرطانية وإذابتها كالأورام الشحمية والعضلية .

يقول شيلتون : « يقوم الجسم خلال الصوم بجرد شمولي ، يحلل ويقوم فيه مختلف أنسجته ، ثم يقوم بتفكيك وتحويل الزائد منها وغير الضروري ، وما ينتج عنه من مواد أولية تستخدم لترميم وصيانة الأعضاء الأكثر حيوية ، ثم يلقي ما تبقى منها من نفايات خارج الجسم » . . ويورد شيلتون عدداً من نتائج معالجته لأورام في الثدي والرحم غير السرطانية ، والتي تراجع حجمها إلى حد كبير ، أو زالت نهائياً بعد فترات متقطعة من الصيام امتدت خلال ١-٢ سنة .

وهكذا فإن الأورام الشحمية الكثيرة الانتشار تستجيب جيداً للمعالجة بالصوم ، ويؤكد شيلتون أن الورم الذي يختفي بالصوم لا ينتكس أبداً ، علاوة على أنه

(١) الصوم . عملية بلون جراحة ، المهندس عبد الدائم الكحيل ، موقع موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة .

(٢) روائع الطب الإسلامي ، د . محمد نزار الدقر ١٧٦ .

يخلص المريض من مخاطر العمل الجراحي . . كما يورد حالة امرأة في سن الأربعين مصابة بورم في الرحم بحجم بيضة الإوزة ، وبعد صيام لمدة ٢١ يوماً تراجع الورم إلى حجم الجوزة ، حيث توقفت عن الصيام . . وبعد أسابيع وعندما عادت إلى الصوم ، فإن الورم اختفى تماماً خلال ١٧ يوماً .

وفي دراسة جديدة من نوعها أكد مجموعة من الأطباء والباحثين الأمريكيين أن الصوم يساعد على تقليل السرعات الحرارية ، الأمر الذي يؤدي إلى تقليل معدلات انقسام الخلايا السرطانية ، ويقلل من أخطار الإصابة بالأمراض السرطانية كسرطان الجلد ، وسرطان الثدي ، وسرطان البروستاتا ، وسرطان القولون ، وغيرها من أنواع السرطان^(١) .

من لم يستطع الزواج فعليه بالصوم . . لماذا؟

قال رسول الله ﷺ : « يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج ، فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء»^(٢) . . وخاطب النبي ﷺ معشر الشباب بقوله : « فعليه بالصوم » .. أي فليكثر من الصوم . وهذا الحديث يعد إعجازاً علمياً عظيماً ، حيث ثبت علمياً أن الصيام يخفف ويهدئ ثورة الغريزة الجنسية ، وخصوصاً عند الشباب ، وبذلك يقي الجسم من الاضطرابات النفسية والجسمية ، والانحرافات السلوكية .

فقد أجرى بحث^(٣) عن تأثير الصيام المتواصل على الغدد الجنسية ، وكانت له نتائج إيجابية ، وسلط الضوء على وجه الإعجاز في هذا الحديث الشريف ، فقد وجد أن الإكثار من الصوم مع الاعتدال في الطعام والشراب وبذل الجهد المعتاد يفيد في تشييط الغرائز المتأججة بيسر ، بدون التعرض إلى أخطار الصيام المتواصل .

(١) التداوي بالصوم ، دار الحضارة للنشر والتوزيع ٨٢ .

(٢) رواه البخاري وبقية السنة من حديث عبد الله بن مسعود .

(٣) موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة المطهرة ، يوسف الحاج أحمد ٩٥٠٠٩٤٩٩ .

وفى هذا البحث يتجلى بوضوح الإعجاز في قول النبي ﷺ « فإنه له وجاء» من وجهين :

الأول : الإشارة إلى أن الخصيتين هما مكان إنتاج عوامل الإثارة الجنسية ، حيث إن معنى الرجاء أن تُرَضَّ أنثيا الفحل (خصيته) رَضًّا شديداً : أي يُذْهَبُ شهوة الجماع ، فيشبه الخِصَاءَ . . وقد ثبت أن في الخصيتين خلايا متخصصة في إنتاج هرمون التستوستيرون (Testosterone) وهو الهرمون المحرك والمثير للرجبة الجنسية ، وأن قطع الخصيتين (الخصى) يذهب هذه الرغبة ويخمدتها تماماً .

الثاني : أن الإكثار من الصوم مثبت للرجبة الجنسية وكايح لها ، وقد ثبت في هذا البحث هبوط مستوى هرمون الذكورة (التستوستيرون) هبوطاً كبيراً أثناء الصيام المتواصل ، بل وبعد إعادة التغذية بثلاثة أيام ، ثم ارتفع ارتفاعاً كبيراً بعد ذلك ، وهذا يؤكد أن الصيام له القدرة على كبح الرغبة الجنسية مع تحسينها بعد ذلك ، وهذا يؤكد فائدة الصوم في زيادة الخصوبة عند الرجل بعد الإفطار .

الصوم يزيد من خصوبة الرجال

أكد د . شيلتون - مؤلف كتاب الصوم - أن الصوم يضعف الرغبة والقدرة الجنسية للرجل بصفة مؤقتة ، لكنها تعود بقوة بعد انتهاء فترة الصيام . . وذكر حالة رجل بقى عنيماً (عاجزاً جنسياً) لعدة سنوات ، وأنه عالجه بالصوم لمدة شهر واحد استرجع الرجل على أثره كامل قواه الجنسية^(١) .

أجرى الدكتور سمير عباس - أستاذ العقم والمستشار الفني لمركز أطفال الأنابيب - والدكتور عبد الله باسلامة ، بكلية الطب جامعة الملك عبد العزيز سنة (١٩٨٦م) دراسة على إحدى وعشرين شخصاً ، ثمانية منهم أصحاء ، وعشرة يعانون من نقص الحيوانات المنوية (oIigospermia) ، وثلاثة ليست لديهم حيوانات منوية (ozospermia) ، وأخذت منهم عينات من الدم ، والمني ، في خلال

(١) روائع الطب الإسلامي ، د . محمد نزار الدقر ١٨١ .

شهر شعبان ، ورمضان ، وشوال ، لتحليل المنى ، والهرمونات الخاصة بالغدة النخامية وهرمون الخصيتين ؛ وذلك للوقوف على مقارنة عملية قبل وأثناء وبعد الصيام .

وأظهرت نتائج الأبحاث أن صيام شهر رمضان يزيد من منسوب الهرمونات بصفة عامة ، وبالنسبة للذين يعانون من ضعف في هرموناتهم ونقص في الحيوانات المنوية ، تبين أن الصيام يزيد من عدد الحيوانات المنوية ، وبالتالي من قدرتهم على الإخصاب ، كما وجد أن هناك تحسناً في نسبة الحيوانات المنوية الحية ، وانخفاضاً في نسبة الحيوانات المنوية الميتة أثناء شهر الصيام .

ولاحظ الباحثان من إحصائيات المستشفى الجامعي ، أن عدد حالات الحمل تصل إلى معدل كبير في شهر شوال .

وخلص الباحثان على أن للصيام أثراً مفيداً على تكون المنويات ، إما عن طريق محور التأثير الهرموني Hypothalamo - pituitary testicular ، أو عن طريق التأثير المباشر على الخصيتين^(١) .

ويزيد خصوبة المرأة أيضاً :

أجرى الدكتور حسن نصرت والدكتور منصور سليمان - بجامعة الملك عبد العزيز سنة ١٩٨٧م - بحثاً حول تأثير صيام رمضان على مستوى البروجستيرون والبرولاكتين في الدم ، لنساء صحيحات ، تتراوح أعمارهن بين ٢٢-٢٥ عاماً ، وذلك لتحديد مدى تأثير صيام رمضان على فسيولوجيا الخصوبة عند المرأة .

وقد أظهرت النتائج ما يلي :

● ثمانين بالمائة قد نقص عندهن مستوي البرولاكتين (الهرمون المحفز لإدرار اللبن) في الدم ، ولذلك نصح الباحثان المرضعات بالإفطار (وذلك خوفاً من قلة إدرار اللبن لديهن) . . ومن هنا ندرك سر الشارع الحكيم في إباحة الفطر

(١) المجلة العربية ، باب حياتك ، عدد مايو ١٩٨٧م .

(٢) نبت علمياً ، محمد كامل عبد الصمد ٢٠ .

للمرضعات . . ولكن الصيام لا يسبب أي خطر على المرضعات أنفسهن ، أو الحوامل ، ولا يغير من التركيب الكيميائي ، أو التبدلات الاستقلابية في الجسم عند المرضعات ، وخلال الشهور الأولى والمتوسطة من الحمل .

● لم يتغير مستوى هرمون البروجستيرون .

ومن هذا البحث يتأكد لنا أهمية الصوم لعلاج العقم الناتج عن زيادة هرمون البرولاكتين .

الصوم يطيل العمر !

نعم . . الصيام يطيل العمر!! . . حتى إن التجارب قد أظهرت أن ممارسة الصيام على الحيوانات يضاعف من فترة بقائها أو حياتها ! . ونجد كذلك الكثير من الكتب الصادرة حول الصيام وهي لمؤلفين غير مسلمين ، وجميعهم يؤكدون علاقة الصيام بالعمر المديد ، ويؤكد كثير من العلماء أن الصوم هو أفضل طريقة للحصول على جسم صحيح ومعافى . . ولقد أكدت أبحاث مورغوليس Morgulis أن الصوم وحده قادر على إعادة شباب حقيقي للجسد^(١) .

وأوضحت الأبحاث تأثير الصوم في عملية تجديد خلايا البشرة بحيث تصير أنقى وأكثر صفاءً وبريقاً ؛ وذلك بعد أن أشارت تجارب اثنين من علماء الفسيولوجيا بجامعة « شيكاغو » ، وهما الدكتوران « كارلسون » و « كوند » إلى ما يدعم ذلك ، فقد أكدوا أن الصوم لمدة أسبوعين يكفي لتجديد أنسجة إنسان في عمر الأربعين ، بحيث تبدو مماثلة لأنسجة شاب في السابعة عشر من عمره ، لكن هذا الأثر غير دائم ، ومن ثم يتطلب الأمر معاودة الصوم على فترات للحصول على الشباب من جديد .

كما أظهرت جامعة « شيكاغو » أن الصوم من ٣٠-٤٠ يوماً يزيد الحيوية بمعدل ٥-٦% . . وحيث إن نقص الحيوية يُعدُّ مظهرًا من مظاهر زحف الشيخوخة ،

(١) روائع الطب الإسلامي ، د . محمد نزار الدقر ، ١٦٧ .

فإن زيادتها بالصوم تعني استعادة لبعض حيوية الشباب أو تأجيلاً لمظاهر الشيخوخة^(١).

وأثبتت الدراسات الحديثة أن الإسراف في تناول الطعام يرتبط ارتباطاً مباشراً بزحف أعراض الشيخوخة على الإنسان في مرحلة مبكرة من العمر . . فقد تبين أن احتراق الغذاء يتولد منه ما يعرف علمياً بـ «الشوارد الحرة» . . وهي ذرات أحادية من الأوكسجين تشبه إلى حد كبير عادم السيارات الناتج عن استهلاك الوقود . . وهذه تعد أحدث النظريات العلمية التي تفسر أسباب الشيخوخة المبكرة ، التي تمخضت عن أحدث الدراسات العلمية التي أجراها فريق من باحثي كلية طب جامعة «نبراسكا» الأمريكية . . وقد أوضحت أن زيادة كميات الطعام تعني زيادة إنتاج هذه «الشوارد الحرة» في جسم الإنسان .

وجدير بالإشارة أنه بعد إجراء سلسلة من التجارب على بعض الحيوانات الشبيهة بالإنسان ، تبين أن هناك علاقة طردية بين نسبة «الشوارد الحرة» في جسم الحيوان وأعراض الشيخوخة ، فكلما زادت «الشوارد الحرة» كانت أعراض الشيخوخة أسرع زحفاً وأكثر وضوحاً .

كما أظهرت تلك الدراسات أن تناول البروتينات الحيوانية بمعدلات زائدة على حاجة الجسم ، أدت إلى إنقاص أعمار حيوانات التجارب بنسبة ١٠% ، وذلك لأن الأحماض الأمينية الموجودة في البروتينات الحيوانية سهلة الأوكسدة ، وبالتالي تزيد نسبة ذرات الأوكسجين الأحادية - أي «الشوارد الحرة» - الناتجة عنها ، والتي تنطلق داخل خلايا الجسم وتؤدي دوراً كبيراً في إضعافها وتدمير حيويتها ، الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى شيخوختها وخفض معدل العمر . ومن ناحية أخرى تبين أن البروتينات النباتية ليست سهلة الأوكسدة ، ولهذا فهي أكثر فائدة للجسم من البروتينات الحيوانية . . ومن ثمّ فقد ثبت علمياً أن الصيام يحفظ للجسم توازنه . . ويحفظ للنفس شفافيتها وحيويتها^(٢).

(١) ثبت علمياً ، محمد كامل عبد الصمد ، الجزء الرابع ٢٦ .

(٢) ثبت علمياً ، محمد كامل عبد الصمد ، الجزء الخامس ١٨، ١٩ .

احذر الشجار !! وعليك بالهدوء وأنت صائم^(١)

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : « الصيام جنة إذا كان أحدكم صائماً فلا يرفث ولا يجهل فإن امرؤ قاتله أو شاتمه فليقل إنني صائم إنني صائم »^(٢) .
وقد ثبت علمياً مدى أهمية المحافظة على الهدوء والبعد عن الشجار أثناء الصيام . . فوجد أنه إذا اعتري الصائم غضب وانفعال وتوتر ازداد إفراز الأدرينالين في دمه زيادة كبيرة ، وقد يصل أثناء الغضب الشديد أو العراك إلى ٢٠ أو ٣٠ ضعفاً عن معدله الطبيعي .

فإن حدث هذا في أول الصوم (أثناء فترة الهضم والامتصاص) حدث اضطراب في هضم الغذاء وامتصاصه ، زيادة على الاضطراب العام في جميع أجهزة الجسم ، ذلك لأن الأدرينالين يعمل على ارتخاء العضلات الملساء في الجهاز الهضمي ، ويقلل من تقلصات المرارة ، ويعمل على تضيق الأوعية الدموية الطرفية ، وتوسيع الأوعية التاجية ، كما يرفع الضغط الدموي الشرياني ، ويزيد كمية الدم الواردة إلى القلب وعدد دقاته .

وإن حدث الغضب والشجار في منتصف النهار أو آخره (أثناء فترة ما بعد الامتصاص) تحلل ما تبقى من مخزون الجليكوجين في الكبد ، وتحلل بروتين الجسم إلى أحماض أمينية ، وتأكسد المزيد من الأحماض الدهنية ، كل ذلك ليرتفع مستوى الجلوكوز في الدم ، فيحترق ليمد الجسم بالطاقة اللازمة في الشجار والعراك ، وبهذا تستهلك الطاقة بغير ترشيد .

كما أن بعض الجلوكوز قد يفقد مع البول إن زاد عن المعدل الطبيعي ، وبالتالي يفقد الجسم كمية من الطاقة الحيوية الهامة في غير فائدة تعود عليه ، ويضطر إلى استهلاك الطاقة من الأحماض الدهنية التي يؤكسد المزيد منها ، وقد تؤدي إلى تولد الأجسام الكيتونية الضارة في الدم .

(١) آفاق الروح ، د . عبد الباسط محمد السيد ٢٠٠-٢٠٢ .

(٢) أخرجه البخاري ومسلم .

كما أن الازدياد الشديد للأدرينالين في الدم يعمل على خروج كميات كبيرة من الماء من الجسم (بواسطة الإدرار البولي Diuresis) ، كما يرتفع معدل الاستقلاب الأساسي Basal Metabolic Rate عند الغضب والتوتر نتيجة لارتفاع الأدرينالين والشد العضلي .

وارتفاع الأدرينالين قد يؤدي إلى نوبات قلبية ، أو موت الفجاءة عند بعض الأشخاص المهينين لذلك ، نتيجة لارتفاع ضغط الدم ، وارتفاع حاجة عضلة القلب للأكسجين من جراء ازدياد سرعته ، وقد يتسبب الغضب أيضاً في النوبات الدماغية لدى المصابين بارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين .

كما أن ارتفاع الأدرينالين نتيجة للضغط النفسي في حالات الغضب والتوتر يزيد من تكون الكوليسترول من الدهن البيروتيني منخفض الكثافة ، والذي قد يزداد أثناء الصيام ، وثبتت علاقته بمرض تصلب الشرايين .

لهذا ولغيره ، مما عرف ، ومما لم يعرف بَعْدُ وَصَّى النبي ﷺ الصائم بالسكينة ، وعدم الشجار والانفعال ، أو الدخول في عراك مع الآخرين .

أثر الصوم على أمراض العين

إن للصوم تأثيراً كبيراً في علاج أمراض العيون ، وتقليل خطر الإصابة بالكثير منها ، وأهم الأمراض التي تتحسن بالصوم هي : الجلوكوما المزمنة البسيطة ، والجلوكوما الحادة الاحتقانية واعتلالات الشبكية .

أ- الجلوكوما المزمنة البسيطة^(١) :

يحدث هذا المرض في العقد السادس من العمر ومن أعراض هذا المرض : ارتفاع ضغط العين ، انكماش في المجال البصري (ميدان النظر) ، تكوُّب حلمية العصب البصري ؛ مما يؤدي في النهاية إلى حدوث ضمور بالعصب البصري ، وينتج عنه العمى .

(١) التداوي بانصوم ، دار الحضارة للنشر والتوزيع ٨٢ ، ٨٣ .

وقد لاحظ أطباء العيون أن هذا المرض يتحسن تحسناً ملحوظاً بالصوم ، ويمكن تفسير ذلك ، بأنه أثناء الصيام يزيد تركيز الدم ، أي تقل نسبة الماء الموجودة فيه ، وبالتالي يحدث انخفاض مباشر في معدل إفراز الغدد الدمعية المسئولة عن إفراز السائل الدمعي . وكي نحافظ على بقاء ضغط العين الداخلي عند معدلاته الطبيعية يجب أن يحدث توازن بين معدل إفراز السائل الدمعي وبين معدل تصريفه عبر المسالك المتخصصة ، والصوم من أهم الوسائل التي توصل إليها الطب الحديث للحفاظ على هذا التوازن .

ب - الجلوكوما الحادة الاحتقانية^(١) :

هذا النوع من الجلوكوما يحدث في العقد الخامس من العمر ويصيب النساء أكثر من الرجال بنسبة ٣ : ١ ، كما أن الشخص العاطفي حاد الطبع عصبي المزاج يكون أكثر تعرضاً للإصابة ، كما يصيب الأشخاص الذين يعانون من طول النظر حيث تتميز عيونهم بصغر حجمها .

ولا شك أن الحالة النفسية المطمئنة والصفاء الروحي والنفحات الإيمانية التي يعيشها الصائم تجعله أقل عرضة من غيره للإصابة بالاضطرابات العصبية والنفسية التي تؤدي إلى حدوث الجلوكوما الحادة الاحتقانية .

ج - اعتلالات الشبكية^(٢) :

هناك بعض أمراض الجسم العامة التي تؤدي إلى حدوث اعتلالات بالشبكية ومن أهمها :

- ارتفاع ضغط الدم .
- تصلب الشرايين .
- مرض السكري .

والدور الذي يؤديه الصوم في مثل هذه الحالات يعتبر أساساً دوراً وقائياً ، إذ أن الصيام له تأثير ملحوظ في تحسين حالات ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين

(١) التداوي بالصوم ، دار الحضارة للنشر والتوزيع ٨٤،٨٣ .

(٢) التداوي بالصوم ، دار الحضارة للنشر والتوزيع ٨٥،٨٤ .

والسكري ؛ مما ينتج عنه كسر سلسلة التغيرات المرضية ومنع تفاقمها، الأمر الذي يؤدي إلى تقليل حدوث المضاعفات إلى حد كبير ، ومن أهم هذه المضاعفات اعتلالات الشبكية التي تؤدي إلى تدهور حدة الإبصار إلى حد العمى .

والأمراض العصبية تستفيد من الصوم

تزداد صعوبة سيطرة الجهاز العصبي على الجسم نتيجة تراكم الشحوم فيه ، أو عند تفاقم نسبة السموم المختلفة في الدم ، كما أن عمليات الهضم المستمرة وامتصاص الأغذية يرهق الجهاز العصبي . . وهكذا فإن الصوم يقدم راحة كبيرة لهذا الجهاز ، فبالصوم وحده يستطيع أن يسترجع أنفاسه ، ويتهيأ للعمل بعده بنشاط وحيوية ، كما أن العلل التي تصيب الجهاز العصبي نتيجة التراكم المفرط للسموم والدهون ، ونتيجة لعمله المستمر ، يمكن أن تشفى تماماً بفعل الصيام^(١) .

وقد ثبت بالتجربة نجاح الصوم في علاج الصداع النصفي (داء الشقيقة) . . . فمن خلال التجربة العملية على مجموعة من المرضى الذين يعانون من الصداع النصفي منذ أكثر من ٣٠ عاماً ، تبين أن الصوم عالج أكثر من ٨٠ ٪ منهم ، وكانت مدة الصيام تتراوح ما بين أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع متصلة ، ومع تكرار التجربة على فترات متباعدة - ما بين ثلاثة إلى أربعة أشهر - زالت تماماً أعراض المرض ، حيث إن الصوم يعمل كالفرشاة فيقوم بتنظيف الأعصاب والخلايا الدماغية ، ويعيد إليها نشاطها وفعاليتها الطبيعية^(٢) .

ويؤكد الدكتور راباجلياتي Rabagliati نجاح معالجته لمرضى الصرع بالصوم ، إذ كان لا يسمح لمريضه بتناول أكثر من لتر واحد من الحليب في اليوم ولفترة طويلة ، ويعتقد - نتيجة أبحاثه التي استمرت عشرات السنين - أن الصوم هو العلاج الأكثر نجاحاً في معالجة هذا الداء المزعج^(٣) .

(١) روائع الطب الإسلامي ، د . محمد نزار الدقر ١٧٧ .

(٢) التداوي بالصوم ، دار الحضارة للنشر والتوزيع ٨٧ .

(٣) روائع الطب الإسلامي ، د . محمد نزار الدقر ١٧٨ .

و هناك دراسة نشرت حديثاً تثبت أن الصوم وتقليل استهلاك الأطعمة الدسمة ، والالتزام بتناول أغذية محدودة السعرات الحرارية يساعد في حماية الخلايا الدماغية والعصبية ، ويزيد من قدرتها على التجدد ، كما يساهم بشكل فعال في تقليل خطر الإصابة ببعض الأمراض العصبية مثل : الزهايمر والشلل الرعاش^(١) .

أما البروفسور موركوليس Morculis فقد لاحظ أن الصيام يحسن عمل الحواس بصفة ملحوظة . . فحاسة اللمس تكتسب مزيداً من الدقة والنعمومة ، وتصبح حاسة التذوق والشم أكثر رهاقة وحدة ، وتختفي الإفرازات غير العادية من الأنف . . أما شيلتون فيؤكد أن حاسة السمع هي الأكثر استفادة من الصوم ، وأنه عالج بنجاح عدداً من المصابين بضعف شديد في السمع بالصوم . . ويؤكد لوفانزين Le Vanzin تحسن الرؤية بعد صيام طبي لمدة ٣٠ يوماً^(٢) .

الصوم ضمان للصحة النفسية

للصيام فوائد نفسية وجسدية عديدة ، ومن أغرب الأشياء التي لفتت الانتباه في الصوم هو قدرته على علاج الاضطرابات النفسية القوية مثل الفصام !! حيث يقدم الصوم للدماغ وخلايا المخ استراحة جيدة ، وبنفس الوقت يقوم بتطهير خلايا الجسم من السموم ، وهذا ينعكس إيجابياً على استقرار الوضع النفسي لدى الصائم^(٣) .

ولقد عالج الدكتور يوري نيكولايف Dr Yuri Nikolayev مدير وحدة الصوم في معهد موسكو النفسي أكثر من سبعة آلاف مريض نفسي باستخدام الصوم ، حيث استجاب هؤلاء المرضى للعلاج بالصوم فيما فشلت وسائل العلاج الأخرى ،

(١) جريدة الرياض السعودية ، في عددها رقم (١٣٥٣٨) ، الصادر في ١٢ جمادى الآخرة ١٤٢٦ هـ .

(٢) روائع الطب الإسلامي ، د . محمد نزار الدقر ١٧٨ .

(٣) الصوم . . . عملية بدون جراحة ، المهندس عبد الدائم الكحيل ، موقع موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن و السنة .

وكانت معظم النتائج مبهرة وناجحة! . . . واعتبر أن الصوم هو الدواء الناجع لكثير من الأمراض النفسية المزمنة مثل مرض الفصام والاكتئاب والقلق والإحباط^(١).

ويُلخّص الدكتور إبراهيم الراوي نتائج تجارب عالمية^(٢) في الطب النفسي أجريت على المصابين بالقلق ، والذين يعانون من المخاوف الوهمية ، أو من صدمات المخاوف الحقيقية ، أو أثناء تعرضهم لمحن قاسية ، حيث تظهر عندهم أعراض مرضية كاحتقان الوجه ، والرجفان في الأصابع ، والتلعثم وانحلال القوة العضلية .. وسبب ذلك انطلاق بعض الهرمونات أو خلل في إفرازاتها مثل الأدرينالين والأنسولين ، إذ ينصح المختصون بالأمراض النفسية الأفراد الذين سيقبلون على مثل هذه المواقف أن يجابهوها وبطونهم خاوية .. فقد أكدت الدراسات الطبية الحديثة أن الصيام يملك تأثيرات عجيبة على النفس ، ويعمل على زيادة تحمل الأعصاب للصددمات النفسية بتنظيمه لإفراز الهرمونات وتهدئته للمشاعر النفسية.. ويؤكد بأن صيامنا الإسلامي علاج شافٍ ضد التغيرات النفسية التي يولدها القلق والمخاوف الوهمية أو الحقيقية ، والأزمات العاطفية ، حيث ينصح العلماء أمثال هؤلاء أن يمتنعوا عن الطعام حتى زوال النوبات النفسية القاسية .

وعالج نيقولايف ومساعدته أكثر من ١٥٠٠ مريضاً بالجوع ، مصابين بالفصام وحالات من الانزواء والسوداوية ، وكان بعضهم يعاني من اختلالات عقلية تالية لرضوض الدماغ أو آفاته الالتهابية . . . وقد جرت مداواتهم في مشفى خاص تتوفر فيه الراحة الجسدية والفكرية ، ومنعوا من الطعام لفترة استمرت من ٢٠-٣٠ يوماً ، وفي حالات نادرة حتى ٤٠ يوماً . . . كما منعوا من التدخين والمشروبات الروحية بشكل مطلق ، واكتفي بإعطائهم المياه المعدنية والسوائل المزودة بالشوارد والأملاح المعدنية اللازمة ، كما أوقفت خلال فترة الصيام كافة العقاقير السابقة . . . وقد أكد نيقولايف أن نسبة الشفاء تجاوزت ٨٠ ٪ في الآفات الحديثة التي لا يعود بدء

(١) الصوم . . . عملية بدون جراحة ، المهندس عبد الدائم الكحيل ، موقع موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن و السنة .

(٢) روائع الطب الإسلامي ، محمد نزار الدقر ١٧٩ .

الإصابة فيها لأكثر من سنة واحدة ، وبلغت ٥٠ ٪ في الحالات المزمنة . . وهي نتائج جيدة في مثل هذه الحالات ، وما يجدر ذكره أن التحسن لوحظ عند جميع المرضى تقريباً^(١).

ولقد أكدت إحدى المجلات الطبية اليابانية في دراسة لها أن الصيام يحسّن قدرتنا على تحمل الإجهاد وعلى مواجهة المصاعب الحياتية ، بالإضافة للقدرة على مواجهة الإحباط المتكرر . وما أحوجنا في هذا العصر المليء بالإحباط أن نجد العلاج الفعال لمواجهة هذا الخطر! كما أن الصوم يحسن النوم ويهدئ الحالة النفسية^(٢).

ومن الفوائد النفسية أيضاً تقوية الإرادة ، وتعود الإنسان على الصبر . . كذلك فالصوم يعمل على إيقاظ الشعور المشترك في صفوف الأمة حيث ينوق الجميع غنيهم وفقيرهم آلام الجوع ومرارة العطش ، ويشعر الصائم بمعاناة الفقراء وبالتالي يتجه إلى مساعدتهم والتصدق عليهم .

وتتجلى في رمضان أسمی غايات كبح جماح النفس وتربيتها بترك بعض العادات السيئة وخاصة عندما يضطر المدخن لترك التدخين ولو مؤقتاً على أمل تركه نهائياً ، وكذلك عادة شرب القهوة والشاي بكثرة . هذا فضلاً عن فوائد نفسية كثيرة ، فالصائم يشعر بالطمأنينة والراحة النفسية والفكرية ويحاول الابتعاد عما يفسد الصيام من محرّمات ومنغصات ، ويحافظ على ضوابط السلوك الجيدة مما ينعكس إيجاباً على المجتمع عموماً . . فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال صلى الله عليه وسلم : « الصيام جنة إذا كان أحدكم صائماً فلا يرفث ولا يجهل فإن امرؤ قاتله أو شتمه فليقل إني صائم إني صائم »^(٣).

وقد أثبتت دراسات عدة انخفاض نسبة الجريمة بوضوح في البلاد الإسلامية خلال شهر رمضان . . و شهر الصوم المبارك يزيد من قوة الإنسان وقدرته على

(١) روائع الطب الإسلامي ، محمد نزار الدقر ١٧٩، ١٨٠ .

(٢) الصوم . . . عملية بدون جراحة ، المهندس عبد اللّام الكحيل ، موقع موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة .

(٣) (صحيح) وأخرجه البخاري ومسلم .

التغلب على الشهوات . . فالصيام ليس فقط امتناعاً عن الطعام والشراب ، ولكنه قبل ذلك امتناع عن العدوان والشهوات وميول الشر .

ومن فوائد الصيام الأخرى أنه يخضع الملذات لإرادة الفرد . . فعند الصيام يحدث نقص في سكر الدم ، وهذا يسبب نوعاً من الفتور والكسل والسكينة . . وهذه الأحاسيس تؤدي إلى نوع من الضعف والقابلية للإيحاء ، ومن ثم يكون الإنسان في حالة من التواضع وعدم الاختيال بالذات ، ومن هنا يأتي الخشوع والاتجاه الصحيح إلى الله ، وهو ما يعزز إيمان الإنسان ويقوي عقيدته . . وهكذا نجد الصيام هو الذي يعمق الخشوع والإحساس بالسكينة ، والتحكم في الشهوات وإنماء الشخصية . . فالجوع يساعد الصائم على السيطرة على نفسه ، ويدعم الجوع في كسر حدة الشهوات ، ومراقبة الصائم الله واستشعاره أنه في عبادة له ، مما يصرفه عن التفكير بالمعاصي والفواحش .

ومن وصايا لقمان لابنه قوله : « يا بني إذا امتلأت المعدة نامت الفكرة وخرست الحكمة وقعدت الأعضاء عن العبادة » .

ونخلص من هنا أن الصوم له فوائده المؤكدة من الناحية النفسية ، وإن كان الصوم يتعارض مع بعض المرضى بحالات نفسية وعصبية ، إلا أن الصيام لا يتعارض مع العديد من هذه الأمراض ، وعلى هذا يستطيع هذا المريض أن يصوم ، بل ومن الضروري أن يفعل ذلك ، فالصيام له تأثيره المخفف لحدة المعاناة والآلام في كثير من الحالات النفسية والعقلية .

كيف تقوي من نشاطك الذهني والعقلي ؟؟

يقول الدكتور 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 . . مما يساعد على تقوية النشاط الذهني والعقلي عند الصائم^(١) .

(١) روائع الطب الإسلامي ، د . محمد نزار الدقر ١٦٢ .

فالمخ البشري يحتوي على ١٥ ألف مليون خلية ألهمت 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^(١).

كما توصل (أنديا وايلر) أحد علماء التغذية الأمريكيين إلى أن مستويات الذكاء والقدرة على التركيز تزداد خلال نهار رمضان وأثناء الصيام^(٢). ولقد قام مجموعة من العلماء بجامعة فلوريدا بدراسة نُشرت حديثاً تثبت أن الصوم وتقليل استهلاك الأطعمة الدسمة ، والالتزام بتناول أغذية محدودة السعرات الحرارية يساعد في حماية الخلايا الدماغية والعصبية ، ويزيد من قدرتها على التجدد ، ويزيد من قوة الذاكرة . . كما أن استهلاك كميات قليلة من الطعام يحافظ على ذكاء الإنسان واستيعابه .^(٣)

هل حقاً الصيام يؤثر سلباً على الأداء العضلي للصائم؟

إن هناك فرضية عامة في العديد من البلدان الإسلامية مفادها : أن الصيام يؤثر سلباً على الأداء العام للجسم وخصوصاً الأداء البدني ، مما قاد الكثيرين إلى تخفيض ساعات العمل أثناء صيام شهر رمضان . . وللتحقق من هذه الفرضية قام الدكتور أحمد القاضي - بمعهد الطب الإسلامي للتعليم والبحوث ، بنما سيتي ، فلوريدا بالولايات المتحدة الأمريكية - بدراسة^(٤) على عشرين من المتطوعين الأصحاء - ثمان إناث واثني عشر من الذكور - والذين تراوحت أعمارهم ما بين ١٢ إلى ٥٢ سنة ، وقد قيست درجة الأداء البدني وأداء القلب عند المتطوعين قبل رمضان وأثناء الأسبوع الثالث من رمضان .

(١) روائع الطب الإسلامي ، د . محمد نزار الدقر ١٦٢ .

(٢) جريدة الجزيرة السعودية ، العدد (١١٧٠٨) ، ٤ رمضان ١٤٢٥ هـ .

(٣) جريدة الرياض السعودية ، في عددها رقم (١٣٥٣٨) ، الصادر في ١٢ جمادى الآخرة ١٤٢٦ هـ .

(٤) دليل جديد على الإعجاز العلمي في الصيام ، بحث للدكتور أحمد القاضي ، معهد الطب الإسلامي للتعليم والبحوث ، بنما سيتي ، فلوريدا ، الولايات المتحدة الأمريكية .

وقد ثبت من خلال الدراسة أن الصيام الإسلامي ليس له أي تأثير سلبي على الأداء العضلي وتحمل المجهود البدني، ولا يؤدي إلى مظاهر الإرهاق والإجهاد، بل العكس هو الصحيح لأن نتائج هذا البحث أظهرت وجود تحسن - ذي قيمة إحصائية - في درجة تحمل المجهود البدني، وبالتالي كفاءة الأداء العضلي، وكذلك أداء القلب مع المجهود أثناء الصيام، كما ظهر تحسن بسيط في درجة الشعور بالإرهاق والإعياء، وإن لم يكن ذا قيمة إحصائية. وهذا التحسن لم يكن متوقعاً، ويتعارض مع الشعور العام بأن الأداء العضلي والبدني للجسم يكون أكثر احتمالاً للضعف أثناء الصيام. إن التحسن في أداء الأشخاص في هذه الدراسة يرجع إلى نوع الوقود المختلف الذي يستخدم لتوليد الطاقة أثناء الصيام، مقارنةً بالوقود المستخدم في الظروف الطبيعية بدون صيام.

وقد أظهرت دراسات عديدة أن الصوم يسبب زيادة في الأحماض الدهنية الحرة في الدم، المصدر الرئيسي للطاقة بدلاً من الجلوكوز، وهذا يساعد في تقليل نضوب جليكوجين الكبد والعضلات أثناء الشدة، ويساعد هذا في حماية مستوى الجلوكوز في الدم. وكجزء من عملية التعود أثناء الصيام تستخدم المصادر الداخلية للطاقة بدلاً من المصادر الخارجية التي تستخدم في الظروف الاعتيادية بدون صيام.

وتحت الظروف الطبيعية بدون صيام فإن الجلوكوز يكون هو المصدر الرئيس للطاقة أثناء الجهد العضلي، ومع زيادة هذا الجهد فإن مستوى الجلوكوز في الدم ينخفض بسرعة مؤدياً إلى الشعور بالإعياء والإنهاك.

إن الاعتماد على الجلوكوز كمصدر للطاقة في حالة الصيام يكون بنسبة أقل، حيث تتوفر الأحماض الأمينية في الدم بكميات كافية لإمداد الجسم بالطاقة، لذا فالأداء العضلي يتحسن. أما الشعور بالإعياء والإنهاك إما أن يقل أو يتأخر، مما يجعل الجسم يتحمل أداء الجهد لفترة طويلة.

هناك تناقض بين نتائج هذه الدراسة ودراسات أخرى، طبقت على أشخاص صاموا لفترات طويلة تراوح من ٢٤-٣٦ ساعة كمدة متصلة. وفي الواقع فإن

فترات التجويع في هذه الدراسات طويلة ، وكان الصيام فيها له تأثير سلبي على الأداء البدني والعضلي .

إن فترة التجويع في دراسة الدكتور القاضي قصيرة نسبياً، حيث لا تتعدى من ١١-١٤ ساعة (الفترة ما بين وجبة السحور قبل الفجر ووقت الإفطار بعد الغروب) . . وقد كان وقت إجراء الدراسة من ٣-٤ ساعات قبل غروب الشمس ، وفترات الصيام تكررت يومياً لمدة ١٤-٢١ يوماً ، وقد ساعد هذا في إنجاز التكيف المطلوب بجانب العوامل النفسية ، والتي يمكن أن يكون لها تأثير جزئي على النتائج البدنية .

وفي الدراسات التي أظهرت التأثير السلبي للصيام كان الأشخاص يشعرون أثناءه بالجوع الشديد ، كما أن تأثير شعورهم بالحرمان على أنفسهم أثناء التجارب كان له أثر في ذلك أيضاً . . أما في دراسة الدكتور القاضي فالجوع كان لفترة قصيرة مع تأثير نفسي إيجابي على الأشخاص الذين يقومون بالتجربة .

إن صيام شهر رمضان فعل يقصد به عبادة الله تعالى ولذا يتوقع منه حصول فوائد نفسية وروحية للصائمين، ولذلك فمن المحتمل أن الحالة النفسية الإيجابية يمكن أن ينتج عنها زيادة في بعض هرمونات الجسم الداخلية مثل : مجموعة الأندروفيئات والتي يعزى إليها تحسن الأداء البدني وقلة الشعور بالإعياء والتعب .

وقد نشرت مجلة الجمعية الملكية للصحة عام ١٩٩٧م دراسة عن النشاط اليومي والأداء الدراسي والصحة أثناء صيام رمضان . . أجريت هذه الدراسة في قسم التغذية وعلوم الطعام في كلية العلوم الصحية بالكويت ، لاستكشاف تأثير صيام شهر رمضان على النشاطات اليومية ، والصحة ، والأداء الدراسي لعدد من الدارسين الجامعيين بلغ (٢٦٥) فرداً (١٦٣ رجلاً ، و١٠٢ امرأة) ، وتراوحت أعمارهم بين (٢٠-٧٢) سنة ، ومعظمهم (٩٧%) يعيشون فرادى بين عائلاتهم . . وأظهر التحليل أن معظم الناس في الدراسة كانوا في أدنى حالات التوتر وفي نشاط روحي جيد ، وكانوا يتناولون المشروبات المحتوية على قليل من الكافيين ، وكانوا يدخلون قليلاً ، وكان التغيير في الوزن مختلفاً في الأشخاص ، حيث لم يتغير وزن

(٤٨%) منهم ، وقلّ وزن (٣٥%) منهم ، وازداد وزن (١٣%) منهم ، وكان فقدان الوزن أكثر بين المرضى منهم ، كما تحسنت نسبة كبيرة من المرضى خلال شهر الصيام ، وخصوصاً الذين يعانون من إمساك واضطراب عصبي في الجهاز الهضمي ، وقد سجل لأكثر من (٥٠%) من الأشخاص نشاط ورغبة في الدراسة ومقدرة على التركيز .

كما تدعم نتائج هذه الدراسات بعض الأحداث التاريخية . . فليس من المصادفة أن موقعة بدر التاريخية - في عصر الإسلام الأول - ومعركة العاشر من رمضان والتي تحقّق فيها عبور قناة السويس وتحطيم خطوط إسرائيل الدفاعية - في العصر الحاضر - أن تكونا وقعتا أثناء شهر الصيام ، ومن المعروف أن الجنود الصائمين كان أداؤهم جيداً أثناء القتال ، مما يؤكد قوة تحمل الأشخاص للمجهود البدني والنفسي أثناء الصيام .

والخلاصة أن نتائج هذه الدراسة تقدم دليلاً علمياً جديداً لقول الله تعالى : ﴿ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ ﴾ (البقرة: ١٨٤) . . ولمعنى حديث النبي ﷺ « صوموا تصحوا » .

لا تدع التمر يفوتك على الإفطار

قال رسول الله ﷺ : « إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر ؛ فإنه بركة ، فإن لم يجد تمرأ فالماء ؛ فإنه طهور »^(١) .

أثبت العلم الحديث أن التمر يحتوي على نسبة عالية من المواد السكرية تتراوح ما بين (٧٥-٨٧%) يشكل الجلوكوز (٥٥%) منها ، والفركتوز (٤٥%) علاوة على نسبة من البروتينات ، والدهون ، ويحتوي التمر كذلك على معادن كثيرة مهمة منها البوتاسيوم ، والكالسيوم ، والمغنسيوم ، والفوسفور ، والكبريت . . . وحيث إن التمر يحتوي على نسبة عالية من الأملاح المعدنية القلوية ، لذا فهو من الأدوية المعادلة لحموضة الدم .

(١) رواه أبو داود و الترمذي و ابن ماجه .

كما يحتوي التمر على بعض الفيتامينات . . من أهمها (أ ، ب١ ، ب٢ ، ب١٢) :
 ● فيتامين أ : وهو موجود بنسبة عالية تعادل نسبه في زيت السمك والزبد
 (اللذان يعتبران من أعظم مصادر فيتامين أ)، ومن فوائد هذا الفيتامين أنه يحفظ
 رطوبة العين وبريقها ، ويقوي الأعصاب البصرية ، ويساعد على النمو والرشاقة .
 ● فيتامين ب١ ، ب٢ : وهذه الفيتامينات تساعد الأعصاب وتلين الأوعية
 الدموية .

بينما يحتوي البلح على نسبة من السكر تصل إلى (٢٠ % : ٣٠ %) ، وبالتالي
 فالتمر يعد أفضل من البلح إذ يتركز فيه السكر حتى يصبح حوالي (٧٥-٨٧%) ،
 ولذلك فالتمر يعد من أفضل الفواكه من ناحية القيمة الغذائية .

والمعروف علمياً أن المواد السكرية سريعة الامتصاص ، سريعة التمثيل
 لا تحتاج إلى عمليات هضم معقدة لتتحول إلى مواد أخرى ، فالفركتوز يتحول
 إلى جلوكوز بسرعة فائقة ويمتص مباشرة من الجهاز الهضمي ، فيداوي ظمأ
 الجسم من الطاقة خاصة بعض الأنسجة التي تعتمد عليه بصفة أساسية كخلايا
 المخ ، والأعصاب ، وخلايا الدم الحمراء وخلايا نقي العظام . . فهذه المواد
 السكرية تعوض الجسم بسرعة عن نقص السكر في الدم أثناء الصوم ، وتزيل
 الأعراض الناتجة عن نقصه بسرعة ، مثل عدم القدرة على الحركة المثلى ، والشعور
 بالضعف والكسل ، وزوغان البصر ، وعدم القدرة على التفكير و التركيز^(١) .

ومن هنا تظهر الحكمة النبوية الشريفة في البدء بتعاطي مادة سكرية كالتمر ،
 ثم يقوم المسلم بعدها إلى الصلاة ، وعندما ينتهي من الصلاة يتناول طعاماً خفيفاً
 يسد جوعه ، ويفي بحاجة جسمه من الغذاء ، دون شعور بالتخمة أو الامتلاء .

الإعجاز النبوي الذي أثبتته الدراسات^(٢) :

● أثبتت الدراسات والأبحاث أنه في نهاية فترة الصوم يهبط مستوى تركيز
 (الجلوكوز والأنسولين) من دم الوريد البابي الكبدي ، وهذا بدوره يقلل نفاذ

(١) الإعجاز العلمي في الإسلام ، السنة النبوية ، محمد كامل عبد الصمد ٧٣ .

(٢) موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة المطهرة ، يوسف الحاج أحمد ٧٥٥، ٧٥٤ .

(الجلوكوز) وأخذه بواسطة خلايا الكبد والأنسجة الطرفية كخلايا العضلات ، وخلايا الأعصاب ، ويكون قد تحلل كل المخزون من (الجليكوجين الكبدي) أو كاد ، وتعتمد الأنسجة حينئذ في الحصول على الطاقة من أكسدة الأحماض الدهنية، وأكسدة (الجلوكوز) المُصنَّع في الكبد من الأحماض الأمينية والجليسرول .

● لذلك كله فإن إمداد الجسم السريع بالجلوكوز - عند الإفطار على التمر - في هذا الوقت له فوائد جمة ، إذ يرتفع تركيز الجلوكوز بسرعة في دم الوريد الباطني الكبدي فور امتصاصه ، ويدخل إلى خلايا الكبد أولاً ثم خلايا المخ ، والدم ، والجهاز العصبي والعضلي ، وجميع الأنسجة الأخرى - والتي هيأها الله تعالى لتكون السكريات غذاؤها الأمثل والأيسر للحصول على الطاقة - ويتوقف بذلك تأكسد الأحماض الدهنية ، فيقطع الطريق على تكون الأجسام الكيتونية الضارة ، وتزول أعراض الضعف العام والاضطراب البسيط في الجهاز العصبي إن وجد لتأكسد كميات كبيرة من الدهون ، كما يُوقف تناول الجلوكوز عملية تصنيع الجلوكوز في الكبد ، فيتوقف هدم الأحماض الأمينية ، وبالتالي حفظ بروتين الجسم .

● وعلى العكس من ذلك لو بدأ الإنسان فطوره بتناول المواد البروتينية أو الدهنية ، فهي لا تمتص إلا بعد فترة طويلة من الهضم والتحلل ، ولا تؤدي الغرض في كفاية الجسم لحاجته السريعة من الطاقة ، فضلاً على أن ارتفاع الأحماض الأمينية في الجسم نتيجة للغذاء الخالي من السكريات يؤدي إلى هبوط السكر في الدم .

والإفطار على التمر له فوائد منها^(١):

١- أن المعدة لا ترهق بما يقدم إليها من غذاء دسم وفير ، بعد أن كانت هاجعة نائمة طوال فترة الصيام ، بل تبدأ عملها بالتدرج في هضم التمر السهل الامتصاص ، ثم بعد نصف ساعة يقدم إليها الإفطار المعتاد .

(١) الإعجاز العلمي في الإسلام ، السنة النبوية ، محمد كامل عبد الصمد ٧٤ .

٢- أن تناول التمر أولاً يحدّ من جوع الصائم ، فلا يقبل على الأكل بعجلة دون مضغ أو تلوق .

٣- هضم المواد السكرية في التمر خلال نصف ساعة يساعد الدم على أن يتزود بالوقود السكري الذي بدوره يزود أنحاء الجسم به ويبعث في خلاياه النشاط ، فيزول الإحساس بالدوخة والتعب سريعاً .

وغير ذلك من الفوائد الكثير ، مما يبرز عظمة الحكمة النبوية في أهمية الإفطار على التمر والذي أقره العلم أخيراً .

لماذا نصوم عن الماء أيضاً . . ؟ (١)

يشكّل الماء حوالي (٦٥-٧٠%) من وزن الجسم للبالغين ، وينقسم إلى قسمين رئيسين : قسم داخل الخلايا ، وقسم خارجها بين الخلايا في الأنسجة والأوعية الدموية والعصارات الهضمية وغير ذلك ، وبين القسمين توازن دقيق . . والتغير في تركيزات الأملاح وخصوصاً الصوديوم الذي يتركز وجوده في السائل خارج الخلايا - ينبه أو يثبط عمليتين حيويتين داخل الجسم ، وهما : آلية إفراز الهرمون المضاد لإدرار البول (ADH) ، وآلية الإحساس بالعطش ، واللتان تؤثر كل منهما في تهيئة الجسم للحفاظ على الماء داخله وقت الشدة ، وذلك بتأثير الهرمون المضاد لإدرار البول على الكلى ، حيث يسرع امتصاص الماء ويقلل من إخراجه ، كما يتحكمان معاً في تركيزات الصوديوم خارج الخلايا ، وكلما زاد تركيز الصوديوم زاد حفظ الماء داخل الجسم .

إن تناول الماء أثناء الامتناع عن الطعام (في الصيام) يؤدي إلى تخفيف التناضح (OSMOLARITY) في السائل خارج الخلايا ، وهذا بدوره يؤدي إلى تشييط إفراز الهرمون المضاد لإدرار البول ، فيزداد الماء الخارج من الجسم في البول ، مع

(١) من فوائد عدم شرب الماء في الصيام ، د . عبد الجواد الصاوي ، من موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة .

ما يصحبه من الصوديوم وبعض الأملاح الأخرى ، وفي هذا تهديد لحياة الإنسان إن لم تعوض هذه الأملاح ، حيث يُعدّ الصوديوم عنصراً حيوياً في توطيد الجهد الكهربائي عبر جُدُر الخلايا ، كما أن له دوراً حيوياً في تنبيه وانقباض العضلات ، وعند نقصانه يصاب الإنسان بضعف عام في جسمه قد يصل إلى حد التشنجات في الأطفال .

وقد وجدت علاقة بين العطش وبين تحلل الجليكوجين ، إذ يسبب العطش إفراز جرعات من هرموني الأنجوتنسين ٢ (Angiotensin II) والهرمون القابض للأوعية الدموية (Vasopressin) ، واللذان يسببان تحلل الجليكوجين في إحدى مراحل تحلله بخلايا الكبد ، فكلما زاد العطش زاد إفراز هذين الهرمونين بكميات كبيرة ، مما يساعد في إمداد الجسم بالطاقة خصوصاً في نهاية اليوم .

كما أن زيادة الهرمون المضاد لإدرار البول (ADH) المستمر طوال فترة الصيام في شهر رمضان ، قد يكون له دور هام في تحسين القدرة على التعلم وتقوية الذاكرة ، وقد ثبت ذلك على حيوانات التجارب . . لذلك فالقدرة العقلية قد تتحسن عند الصائمين بعكس ما يعتقد عامة الناس .

والحرمان من الماء أثناء الصيام ، يسبب زيادة كبيرة في آليات تركيز البول في الكلى ، مع ارتفاع في القوة الأزموزية البولية ، وهكذا تنشط هذه الآليات الهامة لسلامة وظائف الكلى .

كما أن عدم شرب الماء خلال نهار الصيام يقلل من حجمه داخل الأوعية الدموية ، وهذا بدوره يؤدي إلى تنشيط الآلية المحلية بتنظيم الأوعية وزيادة إنتاج البروستاجلاندين (Prostaglandin) ، والذي له تأثيرات عديدة :

- له دورٌ في حيوية ونشاط خلايا الدم الحمراء ، وله دور في التحكم في تنظيم قدرة هذه الخلايا لتعبر من خلال جدران الشعيرات الدموية .
- وبعض أنواع البروستاجلاندين له دور في تقليل حموضة المعدة ، ومن ثم تثبيط تكوّن القُرْح المعدية ، كما ثبت في حيوانات التجارب .

● كما أن له دوراً في علاج العقم ؛ حيث يسبب تحلل الجسم الأصفر ، ومن ثم فمن الممكن أن يؤدي دوراً في تنظيم دورة الحمل عند المرأة .

● يؤثر على عدة هرمونات داخل الجسم فينبه إفراز هرمون الرينين (Renin) ، وبعض الهرمونات الأخرى ، مثل الهرمون الحاث للقشرة الكظرية وغيره (SH وACTH)، كما يزيد من قوى استجابة الغدة النخامية (Pituitary gland) للهرمونات المفترزة من منطقة تحت الوساد في المخ (Hypothalamus) ، كما يؤثر على هرمون الجلوكاجون (Glucagon) ، على إطلاق الأحماض الدهنية الحرة .

● كما يلعب البروستاجلاندين دوراً مهماً في إفراز الناقلات للإشارات العصبية في المخ .

● كما أن له دوراً في التحكم في إنتاج أحادي فوسفات الأدينوزين الحلقي (CAMP) والتي يزداد مستواها ، وتؤدي دوراً هاماً في تحلل الدهن المختزن .

لذلك فالعطش أثناء الصيام له فوائد عديدة بطريق مباشر أو غير مباشر نتيجة لزيادة مادة البروستاجلاندين ، حيث يمكن أن يحسن كفاءة خلايا الدم ويحمي الجسم من قرحة المعدة ، ويشارك في علاج العقم ، ويسهل الولادة ويحسن الذاكرة ، ويحسن آليات عمل الكلى ، وغير ذلك .

كما أن الله ﷻ جعل للجسم البشري مقدرة على صنع الماء من خلال العمليات والتحويلات الكيميائية العديدة التي تحدث في جميع خلايا الجسم ، إذ يتكوّن - أثناء عمليات استقلاب الغذاء ، وتكوين الطاقة في الكبد ، والكلى ، والمخ ، والدم ، وسائر الخلايا تقريباً - جزيئات ماء ، وقد قدر العلماء كمية هذا الماء في اليوم من ثلث إلى نصف لتر ، ويسمى الماء الذاتي أو الداخلي .

وكما خلق الله للإنسان ماءً داخلياً ، خلق له طعاماً داخلياً أيضاً ، فمن نفايات أكسدة الجلوكوز يصنع الجلوكوز مرة أخرى ، حيث يتحول كل من حمض اللاكتيك والبيروفيت ، وهما نتاج أكسدة الجلوكوز إلى جلوكوز مرة أخرى ، حيث

تتوجه هذه النفايات إلى الكبد ، فيجعلها وقوداً لتصنيع جلوكوز جديد في الكبد ، ويتكون يومياً حوالي (٣٦) جراماً من هذا الجلوكوز الجديد من هذين الحمضين ، بالإضافة إلى ما يتكون من الجليسرول والأحماض الأمينية .

وبهذا يمكن أن ندرك سِرَّ نهي النبي ﷺ الناس عن إكراه مرضاهم على الطعام والشراب فلقد قال رسول الله ﷺ : « لا تكرهوا مرضاكم على الطعام والشراب فإن الله ﷻ يطعمهم ويسقيهم »^(١) .

لماذا الصيام الإسلامي أنفع وأيسر من غيره ؟^(٢)

يقول ربنا ﷻ : ﴿ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ ﴾ (البقرة: ١٨٥). وفي تفسير الآية قال الرازي : إن الله تعالى أوجب الصوم على سبيل السهولة واليسر ، وما أوجه إلا في مدة قليلة من السنة ، ثم ما أوجب هذا القليل على المريض ولا على المسافر (التفسير الكبير للرازي) .

يتجلى يسر الصيام الإسلامي في إمداد الجسم بجميع احتياجاته الغذائية ، وعدم حرمانه من كل ما هو لازم ومفيد له ، فالإنسان في هذا الصيام يمتنع عن الطعام والشراب فترة زمنية محدودة من طلوع الفجر إلى غروب الشمس ، وله حرية المطعم والمشرب من جميع الأغذية والأشربة المباحة ليلاً .

ويعتبر الصيام الإسلامي بهذا تغييراً لمواعيد تناول الطعام والشراب ، فلم يفرض الله سبحانه الانقطاع الكلي عن الطعام لمدد طويلة ، أو حتى لمدة يوم وليلة ، تيسيراً وتخفيفاً على أمة خاتم الأنبياء ﷺ .

لقد قسمت المراجع الطبية التجويع إلى ثلاث مراحل : مرحلة مبكرة ، ومتوسطة ، وطويلة الأجل .

(١) رواه ابن ماجه .

(٢) من أوجه الإعجاز العلمي في الصيام ، د . عبد الجواد الصاوي باحث بهيئة الإعجاز العلمي ، من موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة .

وتقع المرحلة المبكرة بعد نهاية فترة امتصاص آخر وجبة ، أي بعد حوالي ٥ ساعات من الأكل وحتى نهاية فترة ما بعد الامتصاص ، والتي تتراوح مدتها حوالي ١٢ ساعة ، وهذه الفترة من الانقطاع عن الطعام آمنة تماماً بالمقاييس العلمية ، فالجلوكوز وهو الوقود الوحيد للمخ لا ينضب تماماً خلال هذه الفترة ، أما الدهون فلا تتأكسد بالقدر الذي يولد أجساماً كيتونية بالدم ، كما لا يستهلك البروتين في إنتاج الطاقة بالقدر الذي يحدث خللاً في التوازن النيتروجيني في الجسم . . مما حدا بعض العلماء أن يسقط فترة ما بعد الامتصاص من مراحل التجويع أصلاً .

إن مدة الصيام الإسلامي والتي تتراوح من ١٢-١٦ ساعة في المتوسط ، يقع جزء منها في فترة الامتصاص ، ويقع معظمها في فترة ما بعد الامتصاص ، ويتوفر فيها تنشيط جميع آليات الامتصاص والاستقلاب بتوازن ، فتتشط آلية تحلل الجليكوجين ، وأكسدة الدهون ، وتحللها وتحلل البروتين ، وتكوين الجلوكوز الجديد منه ، ولا يحدث للجسم البشري أي خلل في أي وظيفة من وظائفه ، فلا تتأكسد الدهون بالقدر الذي يولد أجساماً كيتونية تضر بالجسم ، ولا يحدث توازن نيتروجيني سلبي لتوازن استقلاب البروتين ، ويعتمد المخ البشري ، وخلايا الدم الحمراء ، والجهاز العصبي ، على الجلوكوز وحده للحصول منه على الطاقة .. وهذه الحقائق تجعل الصيام الإسلامي متفرداً في يسره وسهولته بينما التجويع أو الصيام الطبي - القصير والطويل منه - لا يقف عند تنشيط هذه الآليات ، بل يشتد حتى يحدث خللاً في بعض وظائف الجسم .

ويعتبر الصيام الإسلامي تمثيلاً غذائياً فريداً ، إذ يشتمل على مرحلتي البناء والهدم ، فبعد وجبتي الإفطار والسحور ، يبدأ البناء للمركبات الهامة في الخلايا ، وتجديد المواد المخترنة ، والتي استهلكت في إنتاج الطاقة . . وبعد فترة امتصاص وجبة السحور ، يبدأ الهدم ، فيتحلل المخزون الغذائي من الجليكوجين والدهون ، ليمد الجسم بالطاقة اللازمة أثناء الحركة والنشاط في نهار الصيام . . ولذلك يمكننا أن نؤكد أن الذي يتوقف أثناء الصيام هو عمليات الهضم والامتصاص وليست عمليات التغذية ، فخلايا الجسم تعمل بصورة طبيعية ، وتحصل على جميع

احتياجاتها اللازمة لها من هذا المخزون بعد تحلله ، والذي يعتبر هضمًا داخل الخلية بفعل شبكة معقدة من التفاعلات الكيميائية الحيوية الدقيقة ، والتي يقف الإنسان أمامها مشدوهاً معترفاً بجلال الله وعلمه ، وعظيم قدرته وإحكام صنعه .

ولقد حث النبي ﷺ على ضرورة تناول وجبة السحور ، فعن أنس بن مالك ؓ قال : قال رسول الله ﷺ : « تسحروا فإن في السحور بركة »^(١) . . كما حث على تأخير السحور ، فقد روى عن زيد بن ثابت ؓ قال : « تسحرنا مع رسول الله ﷺ ثم قمنا إلى الصلاة ، قيل : كم كان بينهما ؟ قال خمسون آية »^(٢) . . وذلك لإمداد الجسم بوجبة بناء يستمر لمدة ٤ ساعات ، محسوبة من زمن الانقطاع عن الطعام ، وبهذا أيضاً يمكن تقليص فترة ما بعد الامتناس إلى أقل زمن ممكن ، كما أن النبي ﷺ حث على تعجيل الفطر حيث قال : « لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر »^(٣) .

وهذا كله من شأنه تقليص فترة الصيام إلى أقل حد ممكن ، وبالتالي فإن الصيام الإسلامي لا يسبب شدة ، ولا يشكل ضغطاً نفسياً ضاراً على الجسم البشري ، بحال من الأحوال .

أوجه الاتفاق والاختلاف بين الصيام الشرعي والتجويع !!

هناك أوجه اتفاق واختلاف بين الصيام في الإسلام ، وبين ما يعرف بالصيام الطبي (التجويع المطلق) ، وتتيح أوجه الاتفاق بينهما مساحة مشتركة تجعل كل الفوائد الثابتة علمياً للصيام الطبي تتحقق بالصيام الإسلامي المثالي ، الذي تَقَلَّ فيه فترة الهضم والامتصاص ، وذلك بالاعتدال في الطعام أثناء السحور والإفطار ، وتتاح فيه فرصة أكبر لعملية تحلل المدخرات الغذائية ، وذلك ببذل الجهد والعمل الدائب والتخلص من الكسل وكثرة النوم أثناء الصيام .

(١) متفق عليه .

(٢) متفق عليه .

(٣) متفق عليه .

ويمكن تلخيص أوجه الاتفاق والاختلاف بين الصيام الطبي والصيام الإسلامي في النقاط التالية^(١):

١- يتفق الاثنان في تحقيق هدف مشترك ، هو إراحة الجسم من هضم الغذاء ، وإتاحة الفرصة لاستهلاك المدخر منه ، وطرح السموم المتراكمة فيه ، وتنشيط عمليات الاستقلاب الحيوية .

٢- كلاهما يمتنع فيه عن تناول المواد الغذائية في فترة زمنية محددة .

٣- يختلفان في أن للصيام الإسلامي فترة زمنية محددة بنهار اليوم ، ومتابعة لمدة شهر ، ودورية كل سنة على وجه الإلزام للمسلم ، ولعدة أيام متفرقة في بقية العام على وجه الاختيار (صيام التطوع) . . أما في الصيام الطبي فهو امتناع عن الغذاء فترة زمنية متصلة تحدد لكل إنسان حسب ظروفه ، أو مرضه ، وهي على وجه الاختيار .

٤- الصيام الإسلامي يستطيعه كل المكلفين الأصحاء في شتى الأقطار والأزمان ، وهو سهل ميسور ، وليس فيه أية أخطار على الجسم ، ولا يمثل أية شدة . . أما الصوم الطبي فلا يستطيعه الناس جميعاً ، وهو قهر شديد للنفس ، ويمثل مشقة وَعَتّاً للجسم ، ولا يقبل عليه إلا من طغى عليه المرض ، أو استيقن بفائدة يجنيها من ممارسته ، ويصوم محاطاً بالأطباء والمرضين وأجهزة الإسعاف والطوارئ . . وهكذا يفقد الجانب الروحي والإيماني وهو من أقوى العوامل في إنجاح عملية الصوم وتحقيق الهدف منها . . كيف لا ونحن نصوم شهراً أوله رحمة وأوسطه مغفرة وآخره عتق من النار؟!

٥- الصوم الإسلامي يقبل عليه المسلمون برغبة شديدة بل وينتظرون هذا الشهر الكريم بفارغ الصبر وتجدهم يصومون معاً ويفطرون معاً وكأنهم أسرة واحدة ، وهذا ما لا نجده في الصوم الطبي حيث إنك تصوم والكل من حولك مفطر! وهذا يعكس بشكل سيئ على الاستقرار النفسي للصائم .

(١) أوجه الاتفاق والاختلاف بين الصيام الشرعي والتطوعي ، د . عبد الجواد الصاوي ، باحث بهينة الإعجاز العلمي . من موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة .

٦- للتجويد أخطار لا توجد في الصيام الإسلامي ، فالجسم يُحرم أثناء التجويد من إمداده بالأحماض الدهنية الأساسية ، والأحماض الأمينية الأساسية (Essential Fatty and Amino Acids) ، والتي لا تتوافر إلا في الغذاء ، وتتجمع كميات كبيرة من الأحماض الدهنية في الكبد ، نتيجة لتحلل الدهن المختزن في أنسجة الجسم بمعدلات كبيرة ، مما يؤدي إلى ترسب الدهن بكثرة ثلاثي الجليسرول (Triglycerol) في خلاياه ، الأمر الذي ينجم عنه حالة تشمع للكبد (Fatty Liver) فتضطرب وظائفه ويصاب الجسم بالعلل .

وهذا بفضل الله لا يحدث في الصيام الإسلامي ، حيث إن وجبتي السحور والفتور تمدان الجسم بالأحماض الدهنية الأساسية ، والأحماض الأمينية الأساسية ، ويقوم الكبد بتركيب البروتين والمواد الدهنية والفوسفورية ، بمعدل كاف لعملية تصنيع البروتين الشحمي (Lipoprotein) منخفض الكثافة جداً ، وهو المركب الذي يسهل نقل الدهون من الكبد ، وحتى لا تتجمع بكميات كبيرة تعوق هذه العملية الحيوية ، فلا يحدث التشمع الكبدي كما في حالة التجويد .

والحرمان من الأحماض الأمينية والدهنية يؤدي إلى خلل في الجسم فلا تتكون بعض البروتينات ، والهرمونات ، والأنزيمات الهامة ، والتي يتوقف تكوينها على توافر الأحماض الأساسية ، كما أن الحرمان من الأحماض الأمينية في الغذاء يؤدي إلى تدهم مزيد من خلايا الجسم ، خصوصاً العضلات لإنتاج هذه الأحماض واستخدامها في تصنيع الجلوكوز ، أو إنتاج الطاقة بعد تحويلها إلى أحماض أكسوجينية ، ويحدث بذلك توازن نيتروجيني سلبى ، (Negative Nitrogen Balance) .

كما أنه في حالة التجويد تحدث أكسدة كثيفة للأحماض الدهنية المتجمعة في الكبد ، مما ينتج عنه كميات كبيرة من الأجسام الكيتونية (Aceto-Acetic and B-hydroxybutyric acids) ، والتي تؤدي بدورها إلى حموضة شديدة بالدم ، (Sever Metabolic Acidosis).

مميزات في الصيام الإسلامي لا توجد في التجويع^(١):

يحدث توازن لدورتي البناء والهدم أثناء الصيام الإسلامي ، وذلك بتناول الطعام في المساء ، والامتناع عنه أثناء النهار ، ويصب في مجمع الأحماض الأمينية كمية كبيرة من هذه الأحماض القادمة مع الغذاء ، مما يساعد على التجديد السريع للخلايا ومكوناتها ، وتوفير القدر اللازم منها لإنتاج جلوكوز الدم أثناء النهار وتوفير الأحماض الأمينية الحرة في بلازما الدم .

وجود كمية مخزونة من البروتين في خلايا الكبد بعد وجبتي الفطور والسحور يجعل الجسم قادراً على تكوين البروتينات الحيوية اللازمة كيروتينات البلازما (الألبومين والجلوبيولين والفيبرونوجين) وعوامل تخثر الدم ، وكثير من البروتينات اللازمة لنقل المواد والمركبات الحيوية بين الأعضاء والأنسجة المختلفة ، مثل البروتين اللازم لنقل الحديد ، وفيتامين ب١٢ ، والأدوية ، وغير ذلك .. وهذا لا يتوفر بكميات كافية أثناء التجويع لفترات طويلة ، مما يسبب سيولة في الدم ، وتورماً في الجسم ، وانخفاضاً في الأجسام المضادة ، وظهور أعراض نقص فيتامين ب١٢ وبعض المعادن الحيوية الأخرى .

يحدث مزيد من إنتاج اليوريا من الأمونيا المتكونة من الأحماض الأمينية ، بعد تناول الطعام في المساء ، ولا يحدث غالباً أي خلل في التوازن النتروجيني أثناء النهار ، نتيجة لتخزين الكبد لكمية من البروتين في خلاياه بعد وجبتي السحور والإفطار .

يتخلص الجسم من الدهون بطريقة طبيعية آمنة في الصيام الإسلامي ، فلا تؤدي إلى تشمّع الكبد ، حيث لا تتجمع كميات كبيرة منها كما في التجويع .

تنشط عمليات الكبد الحيوية في الصيام الإسلامي ، فيقوم بتصنيع البروتين ، والمواد الدهنية الفوسفورية ، لتكوين البروتين الشحمي الحيوي للجسم (VDLP) ،

(١) أوجه الاتفاق والاختلاف بين الصيام الشرعي والتجويع ، د . عبد الجواد الصاوي ، من موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة .

والذي يقوم بنقل الدهون من الكبد ، بعكس التجويع الذي يشبط هذه العملية الحيوية .

تتأكسد الأحماض الدهنية ببطء ، ولا تتجمع الأجسام الكيتونية في الدم ، ولا تحدث حموضة الدم الخطيرة كما في حالة التجويع .

هل تعلم ما يعود عليك بصيام الأيام البيض ؟

ظهر في العصر الحديث أبحاث مفادها أن القمر عندما يكون بدرًا ، أي في الثالث عشر ، والرابع عشر ، والخامس عشر ، يزداد التهيج العصبي ، والتوتر النفسي إلى درجة بالغة . . ويقول الدكتور لير عالم النفس بميامي في الولايات المتحدة : (إنَّ هناك علاقة قوية بين العدوان البشري والدورة القمرية ، وخاصة بين مدمني الكحول ، وذوي النزعات الإجرامية ، وأولئك الذين يعانون من عدم الاستقرار العقلي والعاطفي . . ويشرح نظريته قائلاً : إنَّ جسم الإنسان مثل سطح الأرض يتكون من ٨٠ بالمائة من الماء ، والباقي هو من المواد الصلبة . . ومن ثمَّ فإنَّ قوة الجاذبية القمرية التي تسبب المدَّ والجزر في البحار والمحيطات ، تسبب أيضاً هذا المدَّ في أجسامنا عندما يبلغ القمر أوج اكتماله في الثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر) .^(١)

ففي هذه الأيام الثلاثة يكون أكبر معدل للمد والجزر في الماء الموجود داخل جسم الإنسان (وذلك لاكتمال القمر تماماً) ، وبالتالي يزيد جموح الإنسان وغضبه ، ولكن الصوم يحد من كمية الماء الداخلة إلى جسم الإنسان ، وبالتالي يقل المد والجزر داخله ، وبالتالي يقل جموحه وغضبه .

وأصبح من المعروف أن للقمر في دورته تأثيراً على السلوك الإنساني وعلى الحالة المزاجية ، وهناك حالات تسمى : الجنون القمري حيث يبلغ الاضطراب في السلوك الإنساني أقصى مداه في الأيام التي يكون القمر فيها بدرًا . . ولقد أثبتت

(١) الموسوعة الشاملة في الطب البديل ، د . أحمد مصطفى متولي ، ٩٠ .

الإحصاءات وأكدت أن نسبة الجرائم تزداد في هذه الأيام (١٥، ١٤، ١٣) حيث اكتمال القمر) أكثر منها في الأيام الأخرى .

وهذا يفسر وصية الرسول ﷺ حين أوصى بصيام الأيام البيض من كل شهر . .
فمن أبي الدرداء ؓ قال : «أوصاني حبيبي ﷺ بثلاث ، لن أدعهن ما عشت :
بصيام ثلاثة أيام من كل شهر ، وصلاة الضحى ، وبأن لا أنام حتى أوتر»^(١) .

وعن أبي ذر ؓ قال : قال رسول الله ﷺ : « إذا صمت من الشهر ثلاثاً ، فصم
ثلاث عشرة ، وأربع عشرة وخمس عشرة»^(٢) .

ماذا قال علماء الغرب عن الصيام ؟

تحدث الكثير من علماء الغرب عن أهمية الصوم وفوائده العديدة لصحة الإنسان
النفسية والبدنية :

فقد أكد البروفيسور نيكولايف بيلوي من موسكو في كتابه «الجوع من أجل
الصحة ١٩٧٦م» أن على كل إنسان - وخاصة سكان المدن الكبرى - أن يمارس
الصوم بالامتناع عن الطعام لمدة ٣-٤ أسابيع كل سنة كي يتمتع بالصحة الكاملة
طيلة حياته!!^(٣)

أما ماك فادون - وهو أحد علماء الصحة الكبار في أمريكا في كتابه الذي ألفه
عن الصيام بعد أن ظهرت له نتائج عظيمة في أثر الصيام ، وتبين له مفعوله في
القضاء على الأمراض المستعصية فيقول^(٤) : إن كل إنسان يحتاج إلى الصوم وإن لم
يكن مريضاً ، لأن سموم الأغذية تجتمع في الجسم فتجعله كالمريض فتثقله ويقل
نشاطه ، فإذا صام خف وزنه ، وتحللت هذه السموم من جسمه وتذهب عنه حتى

(١) مسلم (٧٢٢) .

(٢) الترمذي (٧٦١) ، وصححه الألباني ، نظر صحيح الجامع (٦٧٣) .

(٣) روائع الطب الإسلامي ، د . محمد نزار الدقر ١٦٠ .

(٤) الموسوعة الذهبية في الطب البديل ، د . هاني محمد مرعي ١١٠ .

يصفو صفاءً تاماً ، ويستطيع أن يسترد وزنه ويجدد خلاياه في مدة لا تزيد عن ٢٠ يوماً بعد الإفطار . . لكنه يحس بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل .

أما الكيس كاريل الحائز على جائزة نوبل في الطب والجراحة ، والذي يعتبره الأطباء حجة في الطب فيقول في كتابه «الإنسان ذلك المجهول»^(١): إن كثرة وجبات الطعام ووفرته تعطل وظيفة أدت دوراً عظيماً في بقاء الأجناس البشرية 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 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 . . وتضحى جميع الأعضاء بمادتها الخاصة من أجل الإبقاء على كمال الوسط الداخلي وسلامة القلب . . وإن الصوم لينظف ويبدل أنسجتنا . . والصوم الذي يقول به كاريل يطابق تماماً الصوم الإسلامي من حيث الإمساك فهو يغير من نظام الوجبات الغذائية ويقلل كميتها .

وقد بين أُلن سوري Alain Saury 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^(٢).

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 ؟^(٣)

(١) الموسوعة الذهبية في الطب البديل ، د . هاني محمد مرعي ١٠٩ .

(٢) روائع الطب الإسلامي ، د . محمد نزار الدقر ١٦٢ .

(٣) الموسوعة الذهبية في الطب البديل ، د . هاني محمد مرعي ١٦٥ .

يصف الدكتور سالوم أحد أشهر الأطباء المعالجين بالصوم فوائده المتعددة فيقول: « وزن أقل ، جلد نقي ، إزالة متزايدة للسموم ، إصلاح للأنسجة ، انخفاض في الألم والالتهاب ، زيادة في التركيز ، استرخاء ، توفير في الغذاء والوقت . وربما الفائدة الكبرى تتمثل في الرضا بأنك لعبت دوراً رئيساً في تحسين صحتك»^(١).

وقد لخص القرآن كل هذا الكلام بكلمات بليغة ووجيزة ، يقول تعالى : ﴿ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴾ (البقرة: ١٨٤).

● ويورد علي أحمد الشحات في كتابه (مكانة العلم والعلماء في الإسلام)^(٢) بعض أقوال علماء الغرب في الفوائد الصحية للصيام الإسلامي :

يقول الدكتور « روبرت بارتولو » : لا شك في أن الصوم يعد من الوسائل الفعالة في التخلص من الميكروبات وبينها ميكروب الزهري لما يتضمن من إتلاف للخلايا ثم إعادة بنائها من جديد .

ويقول البروفسور الألماني « جيهاردن » : إن الصيام هو الوسيلة الوحيدة الفعالة لتحقيق سلطان الروح على الجسد ، فيعيش الإنسان مالئاً زمام نفسه لا أسير ميوله المادية . . كما أن الصيام يساعد على إضعاف سلطان العادة الذي قد يبلغ عند بعض الناس إلى درجة الاستعباد .

وأبحاث غربية تقول إن الصيام ليوم واحد يطهر الجسم من فضلات عشرة أيام ، وهكذا فإن شهر الصيام يطهر الجسم من فضلات وسموم عشرة أشهر على الأقل^(٣).

ومن هنا نرى الحكمة من أن النبي ﷺ أمر بصيام ستة أيام من شوال بعد رمضان وحتى تكتمل عملية التنظيف تماماً ، وأردفه بأيام معدودات من كل شهر

(١) الصوم . . . عملية بدون جراحة ، المهندس عبد الغائم الكحيل ، موقع موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن و السنة .

(٢) موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي الشريف ، عبد الرحيم مارديني ١٨٧، ١٨٦ .

(٣) روائع الطب الإسلامي ، د محمد نزار الذقير ١٦١

لكمال الحيلة . . فيقول ﷺ : « من صام رمضان وأتبعه بست من شوال كان كصوم الدهر »^(١).

الصيام المثالي

وفي الختام نؤكد على ضرورة أداء الصيام على صورته المثلى ، والتي يمكن أن تتحقق بالآتي :

القيام بالحركة والنشاط والجهد اليومي المعتاد .

تقليل فترة الصيام اليومي ، وذلك بتعجيل الفطور وتأخير السحور . . فقال النبي ﷺ : « لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر »^(٢)، وعن زيد بن ثابت ؓ قال : « تسحرنا مع رسول الله ﷺ ثم قمنا إلى الصلاة ، قيل : كم كان بينهما ؟ قال خمسون آية »^(٣).

لا تنسى دعاء الإفطار قبل اللقمة الأولى فهو يفيض على النفس الطمأنينة ، وهدوء الأعصاب وهو بالتالي يساعد في اكتمال عملية الهضم يسر . . فعن عبد الله ابن عمر أن النبي ﷺ كان إذا أفطر قال : « اللهم لك صمت ، وعلى رزقك أفطرت ، ذهب الظمأ وابتلت العروق وثبت الأجر إن شاء الله »^(٤).

عن أنس ؓ قال : « كان رسول الله ﷺ يفطر على رطبات قبل أن يصلي ، فإن لم تكن رطبات فتمرات ، فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من ماء »^(٥) . . وعن سلمان بن عامر قال : قال رسول الله ﷺ : « إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر ، فإن لم يجد فليفطر على ماء فإنه طهور »^(٦).

(١) رواه الإمام مسلم عن أبي أيوب الأنصاري .

(٢) متفق عليه .

(٣) متفق عليه .

(٤) رواه أبو داود والنسائي بإسناد حسن .

(٥) رواه الترمذي وحسنه .

(٦) رواه الترمذي وقال حديث صحيح .

الاعتدال في الطعام والشراب أثناء السحور والإفطار ، والاعتصار عليهما ، وترك عادة كثرة الأكل طوال الليل .

إن في صلاة العشاء والترابيح في رمضان نشاطاً عاماً للجسم ، وهي معينة للمعدة على هضم طعام الإفطار ، وتنشيط عمل المعدة والأمعاء .

تناول وجبة السحور وعدم إهمالها . فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : « تسحروا فإن في السحور بركة »^(١) . وعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال : « السحور بركة فلا تدعوه ولو أن يجرع أحدكم جرعة ماء ، فإن الله وملائكته يصلون على المتسحرين »^(٢) .

نوم جزء من الليل وترك السهر المتواصل .

وبهذا يمكن أن يحقق الصوم الإسلامي كل الفوائد المرجوة منه وصدق الله القائل : ﴿ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ ﴾ (البقرة: ١٨٤) .

(١) متفق عليه .

(٢) رواه أحمد .

كلمة أخيرة

السؤال الذي يفرض نفسه . . كيف عرف رسول الله ﷺ قبل ألف وأربعمائة سنة أن في الوضوء والصلاة والصيام صحة للأبدان؟! وأن فيهم وقاية للإنسان من أضرار نفسية وجسدية؟.. ومن أخبره أن في الصيام منافع وفوائد يجنيها الأوصياء؟ بل ومن يستطيع الصيام من المرضى وأصحاب الأعذار!! . . ومن أخبره ﷺ بأن الصيام سهل ميسور، لا يضر بالجسم ولا يجهد بالنفس؟ . . ومن أطلعه على أن الصوم يثبط الرغبة الجنسية؟ وتخفف من حدتها وثورتها خصوصاً عند الشباب!! فيصير الشباب أمنًا ومحصنًا ضد الانحرافات السلوكية!! . . حقًا فإن كل هذا شاهد صدق على أن هذا النبي الخاتم الذي نطق بهذا الحق كان دومًا موصولاً بالوحي السماوي ومعلمًا من قبل خالق السماوات والأرض . . الذي وصفه الله تعالى بقوله: ﴿ وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ ۗ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ ﴾ (النجم: ٤، ٣).

ونحن حينما نتوضأ ونصلي ونصوم، إنما نتعبد إلى خالقنا العظيم جل جلاله، الذي أمرنا بالوضوء والصلاة والصيام، امتثالاً لأمره سبحانه وخضوعاً لإرادته . . وإن ما يكشفه العلم لنا من فوائد صحية لهذه العبادات ما هي إلا عظات، تزيد المؤمن إيمانًا بصدق مبلغ الشريعة ﷺ وحبًا للخالق البارئ منزل هذا التشريع . . فلك الحمد ياربي على هذا الفضل العظيم .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أهم المصادر والمراجع

- (١) أثر الصلاة على استقرار الدماغ ، د. نهى أبو كريشة ، من موقع موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة .
- (٢) أثر الصلاة على كفاءة الدورة الدموية بالدماغ ، د. عبد الله محمد نصرت . مجلة الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة (العدد الرابع عشر) ذو القعدة ١٤٢٣ .
- (٣) أداء الصلاة وأثره في جلب الراحة ، سماء الفارسي ، مجلة الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة ، العدد التاسع عشر .
- (٤) أسرار علمية لذكر الله والوضوء! ، المهندس إبراهيم كريم ، من موقع إسلام أون لاين .
- (٥) آفاق الروح ، د. عبد الباسط محمد السيد ، ألفا للنشر والتوزيع .
- (٦) الأذان لا ينقطع عن الكرة الأرضية (٢٤) ساعة ، بحث للباحث * عبد الحميد الفاضل * الباحث في علوم الرياضيات بدولة الإمارات العربية المتحدة .
- (٧) الإعجاز العلمي في الإسلام ، السنة النبوية ، محمد كامل عبد الصمد ، الدار المصرية اللبنانية .
- (٨) الإعجاز العلمي في الإسلام ، القرآن الكريم ، محمد كامل عبد الصمد ، الدار المصرية اللبنانية .
- (٩) الإعجاز العلمي في مناسك الحج والعمرة ، د. أمل ياسين ، دار الحميضي للنشر .

- (١٠) التداوي بالصلاة ، أحمد بن سالم بادويلان ، دار الحضارة للنشر والتوزيع .
- (١١) التداوي بالصوم ، دار الحضارة للنشر والتوزيع .
- (١٢) السجود لله يخلص الإنسان من التوتر النفسي ، بحث للدكتور محمد ضياء حامد ، من موقع موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن و السنة .
- (١٣) الصلاة والرياضة والبدن ، عدنان الطرشة ، مكتبة العبيكان .
- (١٤) الصوم ..عملية بدون جراحة ، مقال للمهندس عبد الدائم الكحيل ، موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة .
- (١٥) الصوم والصحة النفسية ، مقال للدكتور خالد سعد النجار ، من موقع صيد الفوائد .
- (١٦) الصيام ..وأثره على وظائف الكبد ، د . عبد الجواد الصاوي ، من موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة .
- (١٧) الصيام ..والشفاء ، د .عبد الجواد الصاوي ، من موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة .
- (١٨) الطب الوقائي من القرآن والسنة ، د .عبد الباسط محمد السيد ، ألفا للنشر والتوزيع .
- (١٩) العلاج بالوضوء والصلاة ، الملحق الديني الأسبوعي بجريدة الأهرام القاهرية في عددها الصادر بتاريخ (٢٠/٩/١٩٩٦م) .
- (٢٠) المجلة العربية ، باب حياتك ، عدد مايو ١٩٨٧م .
- (٢١) الموسوعة الذهبية في الطب البديل ، د . هاني محمد مرعي ، المكتبة التوفيقية ، ٢٠٠٦م .

(٢٢) الموسوعة الشاملة في الطب البديل ، د . أحمد مصطفى متولي ، دار ابن الجوزي القاهرة .

(٢٣) الوضوء من منظور علم النقاط الانعكاسية ، د . ماجدة عامر ، مقالات وبحوث العدد (١٠) من مجلة الإعجاز العلمي .

(٢٤) أوجه الاتفاق والاختلاف بين الصيام الشرعي والتجويد ، د . عبد الجواد الصاوي ، من موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة .

(٢٥) بعد دراسة علمية موثقة .. الطب الحديث يكشف النقاب عن علاقة الصلاة في الصغر وآلام أسفل الظهر ، د . محمد وليد الشعراي . استشاري جراحة المفاصل والعظام ، الدوحة ، قطر ، من موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة .

(٢٦) تأثير الصيام الإسلامي على مرضى الكلى والمسالك البولية ، د . فاهم عبد الرحيم وآخرون ، نشرة الطب الإسلامي ، العدد الرابع ، أعمال وأبحاث المؤتمر العالمي الرابع عن الطب الإسلامي ، منظمة الطب الإسلامي ، الكويت ١٤٠٧ هـ ، ١٩٨٦ م ص ٧٠٧ - ٧١٤ .

(٢٧) تأثير صيام رمضان على مستوى البرجسترون والبرولاكتين في الدم ، بحث للدكتور حسن نصرت والدكتور منصور سليمان - بجامعة الملك عبد العزيز سنة ١٩٨٧ م .

(٢٨) ثبت علمياً ، محمد كامل عبد الصمد ، الجزء الأول ، الدار المصرية اللبنانية .

(٢٩) ثبت علمياً ، محمد كامل عبد الصمد ، الجزء الخامس ، الدار المصرية اللبنانية .

(٣٠) ثبت علمياً ، محمد كامل عبد الصمد ، الجزء الرابع ، الدار المصرية اللبنانية .

- (٣١) جريدة البصائر ، الصادرة يوم الأحد بتاريخ ٢٠-٣-١٤٢٨ هـ .
- (٣٢) جريدة الجزيرة السعودية ، العدد ١١٧٠٨ ، ٤ رمضان ١٤٢٥ هـ .
- (٣٣) جريدة الحياة السعودية .
- (٣٤) جريدة الرياض السعودية ، في عددها رقم (١٣٥٣٨) ، الصادر في ١٢ جمادى الآخرة ١٤٢٦ هـ .
- (٣٥) جريدة المسلمون ، العدد التاسع والستون ، ٢٧ رمضان ١٤٠٦ هـ .
- (٣٦) جريدة الوطن القطرية ، الأربعاء ٣/١٠/٢٠٠٧ .
- (٣٧) حي على الصلاة ، خالد أبو صالح ، مدار الوطن للنشر .
- (٣٨) دليل جديد على الإعجاز العلمي في الصيام ، بحث للدكتور أحمد القاضي ، معهد الطب الإسلامي للتعليم والبحوث ، بنما سيتي ، فلوريدا ، الولايات المتحدة الأمريكية .
- (٣٩) رسالة ماجستير للدكتور محمد سليم ، معيد بقسم الأنف والأذن والحنجرة بالمعهد العالي للصحة العامة بالإسكندرية .
- (٤٠) روائع الطب الإسلامي ، العبادات في الإسلام وأثرها في صحة الفرد والمجتمع ، د . محمد نزار الدقر ، دار المعاجم .
- (٤١) صدق رسول الله ﷺ ، من موقع الملتقى المصري لأطباء الأسنان .
- (٤٢) عالج نفسك بالصيام ، بقلم عبد الدائم الكحيل ، من موقع عبد الدائم الكحيل .

(٤٣) كيفية تنشيط جهاز المناعة بالجسم للتخلص من أخطر الأمراض المستعصية والمزمنة ، د .أحمد القاضي ، معهد الطب الإسلامي للتعليم والبحوث ، بنما سيتي ، فلوريدا ، الولايات المتحدة الأمريكية .

(٤٤) فوائد المشي الصحية إلى المساجد ، فراس نور الحق ، موقع الإعجاز العلمي في القرآن والسنة .

(٤٥) مجلة الإعجاز العلمي العدد الخامس عشر.

(٤٦) مجلة التوحيد العدد ٦٨ بتاريخ ١٠/١/٢٠٠٧م .

(٤٧) مجلة الصحة والطب ، في عددها رقم ، ١٩٠ يوم السبت ٢٠ يوليو ٢٠٠٢م ، التي تصدر عن جريدة الخليج .

(٤٨) مجلة القلم القاهرية في عددها رقم (١١٣) إصدار يونية ١٩٨٥م .

(٤٩) مجلة المجتمع ، المجتمع الصحي ، بقلم يوسف أبو بكر المدني - تاريخ: ٤/٢٩/٢٠٠٦م .

(٥٠) معجزة الصلاة في الوقاية من مرض دوالي الساقين ، د .توفيق علوان ، رسالة ماجستير من كلية الطب جامعة الإسكندرية ، من موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة .

(٥١) من إعجاز القرآن الكريم والسنة المطهرة في الطب الوقائي والكائنات الدقيقة ، د . عبد الجواد الصاوي ، بحوث ومقالات العدد الثالث من مجلة الإعجاز العلمي.

(٥٢) من أوجه الإعجاز العلمي في الصيام ، د . عبد الجواد الصاوي باحث بهيئة الإعجاز العلمي ، من موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة.

(٥٣) من فوائد عدم شرب الماء في الصيام ، د . عبد الجواد الصاوي ، من موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة .

(٥٤) منهاج المسلم ، أبو بكر جابر الجزائري ، مكتبة العلوم والحكم .

(٥٥) موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي الشريف ، عبد الرحيم مارديني ، دار المحبة دمشق .

(٥٦) موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة المطهرة ، يوسف الحاج أحمد ، مكتبة ابن حجر .

(57) Sulimani R . A . , Laajim M, Al-Attas O, et al, (1990): The Effect of Ramadan Fasting on Diabetes control in type II diabetic patients .Nutr .Res .11: 261-264 .

(59) Muazzam MG . , Ali M . N .and Husain A .(1963) Observations on the effects of Ramadan Fasting on Gastric acidity . The Medicus, 25: 228 .

(59) Riyad Albiby and Ahmed Elkadi (1988): Preliminary report on effects of Islamic fasting on lipoproteins and immunity .JMA, 17: page 84 .

(60) S . M .Bakir (1991): Can Fasting in Ramadan help in some peripheral vascular diseases? JIMA, 23: 163 - 164 .

(61) Khader AA, Gamdi A, Hasoni MK, AL - Dhar JM .(1988): Implications of Fasting in Ramadan in patients on hemodialysis .Annals of Saudi Medicine:8 A (6): 518

- (62) Jalal Saour, Does Ramadan fasting complicate anticoagulant therapy? , Fasting: Its Effects on Health and Diseases: basic principles And Clinical practice (abstracts) .College of Medicine King Saud University, Riyadh, December, 1990 .
- (63) S . M . A .Abbas and A . H .Basalamah: Effects of Ramadan Fast On Male Fertility (1986), Archives of Andrology16:161-166 .