

أثر الصيام في الصحة

لحضرة صاحب السعادة الدكتور سليمان عزمي باشا

عميد كلية الطب

فرض الصيام في كل دين . ولا يمكنني أن أصدق أنه فرض لمجرد حرمان الانسان من الأكل أو الشرب ، بل فرض لحكمة ، فأخذ المفكرون يبحثون عن هذه الحكمة ، وذهبت كل طائفة تلتق بتفسيرها ، وتدلّ ببراهينها . فلمست فيما لمست ناحيته الصحية وفوائده الطيبة . وهذا موضوع حديثي .

ولها فرصة طيبة في هذا العصر الذي تقدمت فيه أبحاث علم النفس ، وفي هذه الفترة من التاريخ التي اضطرب فيها العالم واضطربت أعصاب أفرادها ، أن أذكر طرفاً يأمسه الطبيب من فوائد الصيام والتعبد على وجه العموم . من التأثير النفساني أو الروحاني ، وما يتبع ذلك مما يشبه الإيماء الذاتي . فالصائم المتعبد يذكره الصيام دائماً بكل ما فرضه الدين من فعل الخير وطهارة التفكير ، بقلب مخلص مغمم بالإيمان للعبادة والاعتناظ ، فيرجع إلى ربه مستعيناً به ليحميه من الذنوب والخطايا ، ويسمو بتفكيره إلى التقرب من الله بفعل الخير . والابتعاد عن الشرور والآثام ، فتخلص روحه من مشاغل الدنيا فترة ما يلهمه الله فيها العزم على السير في طريق الهداية ، ويستجيب بذلك دعوته في فاتحة الكتاب : "اهدنا الصراط المستقيم صراط الذين أنعمت عليهم غير المغضوب عليهم ولا الضالين" .

لذا سمي البعض الصيام رياضة الروح أو بتعبير الأطباء علاج النفس ، فهو يجمع المعدة ليشبع الروح ، ويذكر النفس ، ويسمو بها لكي لا يعلق الإنسان كل آماله على إشباع شهواته وسعادته الجسمية ، بل ليرتفع إلى ذروة الإيمان ، وتزيد ثقته بالله ، فتسعد حياته الروحية .

نرى ذلك مجسماً ومركزاً في صيام رمضان حسباً شرع له وحسباً جرت عليه التقاليد . ففيه تليق الدروس الدينية والعظات ، في المساجد والمجتمعات وفي الإذاعة الاسلامية ، بل وفي الزيارات والسهرات الخصوصية . ففي هذا الشهر نرى ثلاثة أرباع أحاديث الناس عن الصوم والتقى والتعبد والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر ، والحث على البر والخير ، واستهجان الشر والإثم والعدوان والإضرار بالناس . فيحدث جو مشبع بالإيمان والعظة والقول الطيب ، فيؤثر في النفس ويكبح جماح النفوس الشاردة ويردها إلى حظيرة الخير والإيمان .

فيجز الخاطئون طريق الضلالة، ويقلع المدمنون عن عاداتهم . وينسى ذوو الأمراض العصبية والأوهام أمراضهم — وفي كثير من الأحيان تكون توبة نصوحا لارجعة فيها كما شادت ذلك مرارا عديدة — وهنا تجلي فضيلة انتصار المرء بمحض إرادته على الشهوات والآلام الوهمية المتسلطة عليه فقد دربه الصيام على الحرمان أو بعضه ، كما دربه على مقاومة النزعات الخاطئة والمضرة به ، فتريد قوة إرادته فتعينه على ترك ما كان فيه .

أما من أجاع الجسم ولم يمه النفس عن الهوى فليس من الصائمين .

إذا اتبع في الصوم ما ذكرنا تصبح النفس مطمئنة تفكر في مآلها بالرضاء . لارضاء المستكن الخامل البائس ضعيف الإرادة ميت العواطف ، بل رضاء النفس مطمئنة التي قال عنها سبحانه وتعالى :

« يأتيها النفس مطمئنة ارجعي إلى ربك راضية مرضية فادخلي في عبادي وادخلي جنتي » .

إنني أحب المتدين ولكن أكره المنتقع في الدين أي المغالي في عبادته بما يحجه العقل والذوق السليم .

خذ المحموم مثلا الذي تتراوح حرارته بين ٣٩ و ٤٠ درجة والذي يحتاج للشرب على فترات فترداد إفرازاته ويخالف تعاليم الطبيب ويصوم فيلحق بصحته ضررا بالغا والله تعالى يقول: « ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة » وهذا أمر لا يرضى عنه الرحمن الرحيم الذي كتب على نفسه الرحمة . جاهر مرارا بأن الصوم غير مضر بالصحة كما جاهرت بأن الطريقة التي يصوم بها أغلب الناس غير صحيحة .

فامتلاء المعدة دفعة واحدة بكمية كبيرة من الغذاء المختلف الألوان وكثرة شرب الماء مع أكل المواد الحريفة، والحرقاة، والدم، والعطارة، مضر بالصحة بلا مرأى . فمن ساءهضمه أو فسدت معدته أو اضطربت أمعاؤه أو كبده في رمضان ، فلا يلق الذنب جزافا على الصيام وإنما الذنب هو على طريقة الإفطار .

والصيام بهذا الشكل ليس فيه الحكمة المتصودة من الصيام بحرمان الصائم من الطعام أو بعضه . فالصوم يذل الجسم ويقوى الحالة النفسية فيعينها لكي لا تتغلب النزعات الفطرية على سلوك الإنسان في حياته وتفكيره . لذا نرى ترك العنان للصائم ليا كل كل ما يشاء في الإفطار وبأى كمية أراد، يبعثنا عن هذا الغرض، فيجب أن يشعر الصائم أنه هبط إلى مستوى الفقير في حالته الغذائية فيعرفها ليشفق عليه . فإذا ما اكتظت المائدة بألوان الطعام بعدنا عن الغرض الرئيسي للصيام وفسدت صحتنا .

أنا أشير أن يكون الإفطار على كمية قليلة من السوائل والثمار، وبعد نحو ساعتين أى إلى ما بعد صلاة العشاء، يكون الغذاء الرئيسى مع الاعتدال فى كميته، ونوعه، والامتناع عن المواد الحارقة والحريفة والحادقة، وأنبه بصفة خاصة إلى أن شرب الماء بكثرة على الطعام مضر بالصائم وينير الصائم - وكثرة الشرب ما هى إلا مجرد عادة، لا ضرورة، ومع ضررها الزائد فهى للأسف منتشرة جدا بين كل الطبقات. ويجب أن يقتصر السحور على أشياء بسيطة. بهذا يستفيد الصائم ويتخلص الجسم فى فترة النهار من كثير من السموم الغذائية المتراكمة فيه فتصح الأبدان ويفهم معنى الحديث الشريف "صوموا تصحوا وتنموا". مما لاشك فيه أن الأيام الأولى للصوم متعبة للصائم وبعدها يتعود الجسم على الجوع فى بضعة أيام، إذ تتدرب أعضاء الجسم المختلفة، وتتكيف فى القيام بوظائفها فى ظروف الصيام.

إن الوهم من الجوع والعطش أكثر تأثيرا على نفسية الصائم من الحقيقة. أذكر فى هذه المناسبة أننا فى مصر نشكو من سوء التغذية، وسببها عند الأغنياء يرجع إلى زيادتها، وعند الفقراء إلى نقصها المعيب.

فلفرض الأغنياء أن هذا هو شهر حمية وزهد ويعتدلوا فى ما كالمهم ليصلحوا ما أفسدته زيادة التغذية فى صحتهم.

وأما الصوم الذى يصفه الأطباء فهو نوع من أنواع الحمية القاسية حسبما تتطلبه أصول العلاج، قصد بها صحة الأجسام، فللجسم فيها الاعتبار الأول. وأما الصيام فى الأديان فللروح فيه أهمية عظيمة. ومما لاشك فيه أن الانسان الذى تعود الصيام فى صحته يتحمل برضاء وطيب نفس أى ضرب من ضروب الحمية إذا ما مرض. وهذه ناحية من نواحي تدريب النفس على الجوع والعطش لئلى يتعلمها الانسان إذا ما أرغمت الظروف.

هنالك فائدة للعصيين المشتغلين دائما بأهوائهم وبأجسامهم، فإنهم بالصيام يتعودون على سيان الجسم، ويتدربون على ترك الأوهام، فتسمو نفوسهم ويتغلب اهتمامهم بروحهم على اهتمامهم بأجسامهم وتدب فيهم روح الإيمان والثقة بالنفس وحب الحياة.

فليكن شهر رمضان شهر زهد وتعبد، وبر بالفقراء والبائسين، وصون للعدة واللسان والقلب وتطهير للجسد والروح.

وهكذا يدور الفلك دورته، وتعود الأيام للعبارة والاتعاظ وتجديد العهود - فذكر إن نفعت الذكرى.