

الفصل الثاني

قصر النهار

تمهيد:

الظاهرة الثانية من ظواهر فصل الشتاء والتي أشار إليها النبي صلى الله عليه وسلم عند حديثه عن مميزات وفوائد فصل الشتاء وهي قصر النهار فيه وهي ظاهرة ملحوظة يشعر بها الجميع والنبي صلى الله عليه وسلم لفت أنظارنا إليها وحثنا على استغلال هذه الظاهرة في التقرب إلى الله بأحب العبادات إليه وهي الصيام فيستحب للمسلم الاستزادة من الصيام خاصة في فصل الشتاء حيث يقصر النهار ، وتقل الحرارة مما يقلل من مشقة الصيام.

ولم تقتصر وصية النبي صلى الله عليه وسلم بالاستزادة من الصيام في الشتاء على هذا فحسب بل إنه أشار إلى فضل الصوم في الشتاء فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: "الصوم في الشتاء الغنمة الباردة".^(١) ومعنى غنمة أي مكسب وباردة أي يحصلها المسلم بدون تعب أو مشقة.

ولذلك كان أبو هريرة - رضي الله عنه - يحث أصحابه على ذلك بقوله: "ألا أدلكم على الغنمة الباردة؟ قالوا بلى، قال: الصوم في الشتاء".^(٢)

والشتاء فرصة أيضًا لمن عليه صيام واجب كرمضان أو كفارة أو نذر أن يقضيه فيه.

وإذا كان الصيام من أهم العبادات التي يستحب الاستزادة منها خاصة في فصل الشتاء فتعالوا بنا لتعرف عن قرب على هذه العبادة وفوائدها وسنفضل الحديث عنها في بحثين رئيسيين:

المبحث الأول: تعريفه وفضله - بعض الحكم والأسرار في الصوم والأيام المستحب صيامها.

المبحث الثاني: الإعجاز العلمي في الصيام.

ثم نختم هذا الفصل بتعقيب موجز عن دلالات أخرى لقصر النهار.

(١) رواه أحمد رقم ٨٩٧٥-٤/٣٣٥

(٢) رواه البيهقي في الكبرى رقم ٨٧١٨-٤/٢٩٧

المبحث الأول الصيام وفضله

الصوم في لغة الإمساك والامتناع ومنه قوله تعالى: "إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا" (١)
وشرعاً: الإمساك عن الطعام والشراب والشهوة من طلوع الفجر إلى غروب الشمس.
أنواعه: الصيام نوعان فرض - وتطوع.
أما الفرض فـرمضان ، والكفارات ، النذر. فما دون ذلك فتطوع

فضائله:

١- أجل عبادة:

يعتبر الصيام بوجه عام من أجل وأحب العبادات التي يتقرب بها المسلم إلى ربه لذلك تكفل الله تعالى بالجزاء عليها بل وأضافها إلى نفسه إضافة تكريم وتشريف فقال تعالى في الحديث القدسي: "الصوم لي وأنا أجزي به" (٢).
والصوم عبادة تميزت عن سائر العبادات واختصها الله تعالى بهذا الفضل لأنها العبادة الوحيدة التي لم يعبد بها إله غير الله، فالبشر حتى في فترات ضلالهم عبدوا أشياء أخرى واتخذوها آلهة وتقربوا إليها بشتى القربات إلا أنه لم يثبت أن أحداً صام لغير الله.

٢- الصوم يبعد عن النار:

إذا كان المسلم موعود من الله بعنق رقبتة من النار في صيام الفريضة فإنه بكثرة تطوعه بالصيام يبعد نفسه عن النار مسافات بعيدة فعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: قال - صلى الله عليه وسلم - : "لا يصوم عبدٌ يوماً في سبيل الله إلا باعد الله بذلك اليوم النار عن وجهه سبعين خريفاً" (٣) والمعنى أن الله يبعده عن النار بكل يوم يصومه تطوعاً مسيرة سبعين عاماً.

٣- يدخل الجنة:

عن أبي أمامة رضي الله عنه قال: أتيت النبي صلى الله عليه وسلم فقلت يا رسول الله: مرني بعمل يدخلني الجنة فقال: "عليك بالصوم فإنه لا عدل له ثم أتيت الثانية فقال: عليك بالصيام عليك بالصيام" (٤)

(١) مريم ٢٦

(٢) البخاري رقم ٧٤٩٢ ترقيم فتح الباري.

(٣) البخاري رقم ٢٨٤٠

(٤) رواه أحمد والنسائي والحاكم

ومعنى لا عدل له وفي رواية (لا عدل له) بكسر العين وسكون الدال أي لا شيء يساويه في دخول الجنة.

وعن سهل بن سعد رضي الله عنه قال: قال صلى الله عليه وسلم: "إن للجنة باباً يقال له الريان يقال يوم القيامة: أين الصائمون فإذا أدخل آخرهم أغلق ذلك الباب".^(١)

٤- الفرح عند لقاء الله:

من أهم فضائل الصيام أن المسلم موعود في جزاء صومه بالفرح عند لقاء الله يقول صلى الله عليه وسلم: "للصائم فرحتان فرحة عند فطره وفرحة بلقاء ربه".^(٢)

٥- استجابة الدعاء:

من فضائله أيضاً أنه من موجبات استجابة الدعاء فعن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنه قال: قال صلى الله عليه وسلم: "إن للصائم عند فطره لدعوة ما ترد".^(٣)

٦- قهر الشيطان:

الشيطان من أعدى أعداء الإنسان يقول تعالى: "إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا"^(٤) ولكن من رحمة الله تعالى أن جعل لنا وسائل نستطيع بها قهر هذا العدو والتغلب عليه من أهم هذه الوسائل الصيام لأن الصيام قائم على التقليل من الشهوات والشهوات هي مداخل الشيطان إليك خاصة الطعام والشراب لأنهما وقود الشهوة فإذا قلل المسلم من هذه الشهوات فقد ضيق على الشيطان مداخله ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: "إن الشيطان يجري من ابن آدم مجرى الدم فضيقوا عليه بالجوع".^(٥) ولذلك أوصى النبي صلى الله عليه وسلم من عجز عن الزواج من الشباب أن يطفأ جذوة الشهوة في نفسه بالصيام قال صلى الله عليه وسلم: "يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء".^(٦) في هذا الحديث إعجاز علمي لأن الوجاء: ربط ضرع الناقة حتى يظم وليدها ثم يفك هذا الربط ليأخذوا من لبنها. كذلك فإن الصيام لا يضعف القدرة الجنسية كما كان يتصور البعض بل إنه يحفظها لوقت استعمالها فقد أكدت الأبحاث أن القدرة الجنسية تزيد بعد الصيام

(١) رواه البخاري رقم ١٧٩٧ باب الريان للصائمين رقم ٣١٩٧، رواه مسلم باب فضل الصيام

(٢) البخاري رقم ١٧٥٩-٧٤٩٢

(٣) سنن ابن ماجه ت - شعيب الأرنؤوط ٦٣٦/٢ وعلق عليه شعيب الأرنؤوط بأنه حديث حسن.

(٤) فاطر ٦

(٥) رواه أبو داود رقم ٤٧٢١-٣٦٧/٤

(٦) البخاري رقم ٧١٧١ ومسلم ٣٤٦٤-١٢٨/٤

الحكمة من الصيام

الجانب التربوي والأخلاقي:

للصيام حكم كثيرة لا نستطيع حصرها ولا تزال وستظل هذه العبادة تفصح عن أسرارها يوماً بعد يوم وإن كان لها من حكمة عامة ذكرها الحق تبارك وتعالى في تعليقه لفرضية الصيام فقال: " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ " ^(١) فالحكمة العامة والظاهرة هي وصول المسلم إلى درجة التقوى وهو أمر ليس بالهين تحتاج النفس إلى الوصول إليه إلى تأديب وتهذيب وتربية ومجاهدة والصيام من أفضل الوسائل وأنجعها في تربية النفس الإنسانية وذلك لأن الصيام قائم على حرمان النفس مما تشتهيه خاصة شهوتي البطن والفرج وهما أكثر شهوتين تتنازعان الإنسان كما أنهما من أهم مداخل الشيطان إليه - كما أشرنا من قبل - بالإضافة إلى أن الصيام يكف الصائم عن الكذب والغيبة والنميمة وغيرها من جملة أخلاق ذميمة.

ولذلك عرّف بعض العلماء الصيام بأنه:

كفُّ البطن والفرج عن قضاء الشهوة وكفُّ الجوارح عن الآثام وكفُّ النفس عن الأخلاق الدنيّة وكفُّ القلب عما سوى الله بالكلية، وصدق النبي صلى الله عليه وسلم حين قال: "الصيام جُنَّةٌ فإذا كان أحدكم صائماً فلا يجهل ولا يرفث فإن امرؤ قاتله أو شاتمه فليقل إنني صائم، إني صائم" ^(٢) فالصيام وقاية للعبد وحاجز يمنعه من الوقوع في الزلات. وهكذا يربى الصيام النفس ويقوّمها.

التشبيه بالملائكة:

كذلك من الجوانب التربوية للصيام أن فيه تشبهاً بالملائكة المقربين من حيث تقليل الطعام والشراب وكلما قلَّ العبد من ذلك خفَّ وصفاً وارتقى وساعده ذلك على كثرة القيام والتهجد لله تعالى فيقترب أكثر من الله تعالى. وهكذا الملائكة لا يأكلون ولا يشربون بل يقضون ليلهم ونهارهم في تسبيح وذكر وعبادة، ومحاولة التشبه بهم في حد ذاتها قرب من الله فالمتشبه بالقرب قريب وصدق رسول الله - صلى الله عليه وسلم - "من تشبه بقوم فهو منهم" ^(٣)

بل إن الصائم لا يرتقي فقط من الدرجة الحيوانية إلى الدرجة الملائكية ولكنه قد يرتقي فوق ذلك، لأن الإنسان فطر على الشهوات فيقمع شهواته الله، أما الملائكة فليست لهم شهوات أصلاً حتى يقمعوها فيؤجرون على ذلك، ولذلك يباهي الله تعالى بالصائم ملائكته فيقول: "يترك طعامه وشرابه من أجلي" يقول الإمام الغزالي في الإحياء (اعلم

(١) البقرة ١٨٨

(٢) رواه أبو داود رقم ٢٣٦٥-٢٨٠/٢

(٣) رواه أبو داود رقم ٤٠٣١-٤٤١/٢

أن مقصود الصيام التخلق والافتداء بالملائكة في الكفّ عن الشهوات قدر الإمكان فإنهم منزّهون عن الشهوات والإنسان رتبته فوق رتبة البهائم لقدرته بنور العقل على كسر شهوته ودون رتبة الملائكة لاستيلاء الشهوات عليه فكلما انهمك الإنسان في الشهوات سقط إلى أسفل سافلين والتحق بغمار البهائم وكلما قمع الشهوات ارتفع إلى أعلي عليين والتحق بأفق الملائكة المقربين. (١)

الجانب الاجتماعي:

لا شك أن الغني إذا صام وذاق طعم الجوع ولو لساعات فإنه حينئذ يكون قد شعر بما يعاينيه الفقراء والمحتاجون، وعندما يشعر بهم لابد أن يحنو عليهم، فلك أن تتصور لو لم يفرض الله علينا الصيام فكيف يشعر الغني بجوع وحاجة الفقير وهو الذي لم يذق يوماً طعم الجوع أصلاً. ولذلك لما تولى سيدنا يوسف خزانة مصر كان يكثر من الصيام فلما سئل عن ذلك قال حتى لا أنسى الفقراء

من هنا يكون الجانب التكافلي والاجتماعي في الصيام حيث يعيد المجتمع المسلم إلى أجمل صورة حينما يكون وحدة واحدة ولحمة واحدة يكمل بعضه بعض، كما قال المصطفى - صلى الله عليه وسلم - : "مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم كمثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى" (٢)

الأيام المستحب صيامها:

بما أن حديثنا عن صيام التطوع، لذلك رأيت تنمّة للفائدة أن أبين للقارئ الكريم الأيام التي يستحب للمسلم أن يحرص على صيامها - وإن كان التطوع مشروعاً في كل العام - والأيام التي يستحب صيامها أقسام، منها:

١ - ما يتكرر كل عام، مثل يوم عرفة لغير الحاج والذي أشار النبي صلى الله عليه وسلم إلى أنه يغفر ذنوب سنتين، قال صلى الله عليه وسلم: "يُكَفَّرُ السَّنةُ الَّتِي قَبْلَهُ وَالسَّنةُ الَّتِي بَعْدَهُ" (٣)

ومنها يوم العاشر من محرم (عاشوراء)، والذي قال عنه النبي صلى الله عليه وسلم: "يُكَفَّرُ السَّنةُ الَّتِي قَبْلَهُ" (٤)

(١) إحياء علوم الدين للغزالي ج ١ ص ٢٣٦ باب اسرار الصوم وشروطه الباطنة

(٢) صحيح البخاري باب رحمة الناس والبهائم حديث رقم ٦٠١١

(٣) صحيح مسلم باب استحباب صيام ثلاثة أيام من كل شهر حديث رقم ١١٦٢

(٤) رواه مسلم حديث رقم ١١٦٢

كذلك أيام شهر المحرم عامةً لعموم قوله - صلى الله عليه وسلم - : "أفضل الصيام بعد الفريضة شهر الله المحرم"^(١)

كذلك معظم أيام شهر شعبان، لفعل النبي صلى الله عليه وسلم ذلك.

كذلك التسع الأوائل من ذي الحجة التي قال عنها النبي صلى الله عليه وسلم: "ما من أيام العمل الصالح فيها أحب إلى الله من عشر ذي الحجة"^(٢)

ومما لا شك فيه أن الصيام من أفضل الأعمال الصالحة.

كذلك الصيام في الأشهر الحرم بوجه عام لقول النبي صلى الله عليه وسلم لعبد الله بن عمرو: "صم من الحرم واترك"^(٣) والأشهر الحرم هي ذو القعدة وذو الحجة والمحرم ورجب.

٢- ومنها ما يتكرر كل شهر: وهي أول كل شهر هجري ووسطه وآخره، كما يسر صيام ثلاثة أيام من كل شهر هجري ولا يشترط التقيد بما يسمى بالأيام البيض ١٣، ١٤، ١٥، ولكن يجوز أن يختار أي ثلاثة أيام لفعل النبي صلى الله عليه وسلم ذلك قالت السيدة عائشة رضي الله عنها: "كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يصوم ثلاثة أيام من كل شهر لا يبالي من أيه صام".^(٤)

٣- ما يتكرر كل أسبوع: مثل الاثنين والخميس من كل أسبوع وذلك لرفع الأعمال فيها وتفتح أبواب الجنة فيها فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "تفتح أبواب الجنة يوم الاثنين ويوم الخميس فيغفر لكل عبد لا يشرك بالله شيئاً إلا رجلاً كانت بينه وبين أخيه شحناء، فيقال: أنظروا هذين حتى يصطلحا أنظروا هذين حتى يصطلحا أنظروا هذين حتى يصطلحا".^(٥) ولمن أراد الاستزادة من الصيام فهناك ما يسمى بصيام ثلث الدهر وهو صوم يوم، وفطر يومين، أو صيام ثلاثة أيام أول كل شهر عربي وثلاثة وسطه وثلاثة آخره. أما أفضل الصيام فهو صوم يوم، وفطر يوم وهو صيام سيدنا داود - عليه السلام - وهو ما يسمى بصيام نصف الدهر وهو آخر ما نصح به النبي صلى الله عليه وسلم عبد الله بن عمرو بن العاص لما رأى من كثرة صيامه فقال: "صم يوماً وأفطر يوماً فذلك صيام داود عليه السلام وهو أفضل الصيام فقال عبدالله: إنني أطيق أفضل من ذلك، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: لا أفضل من ذلك".^(٦)

(١) رواه مسلم من حديث أبي هريرة رقم ١٦٩/٣-٢٨١٢

(٢) رواه أبو داود رقم ٧٤١/١-٢٤٣٨

(٣) رواه أبو داود رقم ٧٣٨/١-٢٤٢٨

(٤) رواه الترمذي رقم ٢٩٨/٣-٣٠٧٦٨ ط بشار وأحمد رقم ٢٥١٧٠

(٥) رواه مسلم رقم ١١/٨-٦٧٠٩

(٦) البخاري رقم ١٩٧٦-٥٢/٣ ترقيم فتح الباري.

الإعجاز العلمي في الصيام

الصوم ظاهرة كونية:

أثبتت الحقائق التاريخية أن الصوم ظاهرة كونية قديمة بقدم الإنسان على الأرض وأن الإنسان القديم قد عرف الصيام وممارسه بشكل أو بآخر.

فالإغريق والقدماء المصريون وهما من أقدم الأمم على الأرض ثبت أنهم مارسوا الصيام فقد وجدت بعض الوثائق التاريخية نقشت في المعابد وكتبت على أوراق البردي تؤكد أن المصريين القدماء كانوا يمارسون الصيام خاصة في أيام الفتن حسب ما تمليه عليهم شعائهم الدينية.

كذلك وجدت بعض المخطوطات في أغلب متاحف العالم الآن تؤكد أن الإغريق منذ آلاف السنين كانوا يمارسون الصيام بل وكانوا يعتبرونه الطريق الطبيعي للشفاء من الأمراض فقد وجدت مخطوطات دُون فيها أبو قراط - القرن الخامس ق.م - طرق الصيام وأهميته العلاجية.

وجاء أيضاً أن أطباء الإسكندرية في عهد البطالسة كانوا ينصحون مرضاهم بالصيام تعجلاً للشفاء. ^(١)

والقرآن الكريم قد أشار إلى أن الصيام قد كتب على الأمم السابقة: " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ " ^(٢)

والأعجب من ذلك أن وجدت بعد ذلك حقائق علمية تثبت أن الصيام ليس ظاهرة إنسانية فقط ولكنه ظاهرة كونية فقد أثبت علماء الطبيعة أن جميع الكائنات الحية تمر بفترة صيام اختياري مهما توافر الغذاء من حولها وذلك عندما لاحظوا على سبيل المثال: أن الأفعى والدب القطبي يمتنعان عن الطعام والشراب لمدة ستة أشهر تقريباً فيما يسمى بفترة البيات الشتوي - حتى الحيوانات كانت تمارس الصوم في الشتاء - كما لوحظ أن الحيوانات التي تمارس الصوم في فترات معينة تخرج بعدها أكثر حيوية ونشاطاً ونمواً وصحة. ^(٣)

ليس هذا فقط ولكن لوحظ أيضاً أن النباتات والأزهار والأشجار خاصة في الغابات بحاجة من وقت لآخر أن يقطع أو يُقَلَّل عنها الغذاء من الماء والأسمدة فترة - فترة الجفاف وانقطاع المطر - كي تنمو وتزدهر فيعود النبات بعد فترة الصيام أقوى وأنضر مما كان. ^(٤)

^(١) روائع الطب الإسلامي د. نزار الدقر ص ٧٧.

^(٢) البقرة ١٨٣

^(٣) روائع الإعجاز الطبي في القرآن والسنة - عبد الدايم الكحيل.

^(٤) آيات الرحمن في صيام رمضان د/ أحمد عبد الهادي ص ٤

الصوم ضرورة حياتية:

وإذا كان العلماء قد أثبتوا أن الصيام ظاهرة كونية قديمة فإنهم أيضًا اليوم يثبتون أن الصوم ضرورة حياتية لا تستمر الحياة السوية بدونها.

فكل إنسان يحتاج أن يمتنع عن الطعام والشراب فترة معينة حتى تستطيع كافة أجهزة الجسم أن تأخذ قسطًا من الراحة تسترد بعدها عافيتها وتعود أكثر قوة ونشاطًا عن ذي قبل.

يقول البروفيسور بيلوي أحد أشهر الأطباء في روسيا: (إن على كل إنسان أن يمارس الصوم بالامتناع عن الطعام لمدة تتراوح بين ٣-٤ أسابيع كل سنة لكي يتمتع بالصحة الكاملة طيلة حياته).^(١)

كما أثبت العلماء أن للصوم جانبًا وقائيًا وجانبًا علاجيًا.

أما الجانب الوقائي:

فيتمثل في أن الصيام يقي الجسم من كثير من الأمراض ويخلصه من كثير من الآفات والسموم، وذلك كالآتي:

أ. تشير الأبحاث العلمية أن الإنسان يدخل جسمه في فترة حياته كلها أكثر من ٢٠٠ كجم من المعادن والمواد السامة عن طريق الماء فقط الذي نشربه، كما يدخل عدة كيلوجرامات أخرى عن طريق الهواء مثل أكسيد الكربون والرصاص والكبريت وهذه السموم وغيرها تتراكم خلال حياة الإنسان لا يمكن للجسم طردها أو إزالة آثارها بالكلية إلا بالصيام فيتفرغ الجسم خلال فترة الصيام لصيانة نفسه وتنظيف خلاياه بشكل فعال عن طريق تدمير الخلايا الضعيفة وتوليد خلايا قوية سليمة.

ب. يقول د/ ماك فادون أحد الأطباء الأمريكيين (إن كل إنسان منا يحتاج إلى الصوم وإن لم يكن مريضًا لأن سموم الأغذية تجتمع في الجسم فتجعله كالمريض فتنتقله فإذا صام خف وزنه وتحللت هذه السموم حتى يصفو صفاءً تامًا كما أنه يمكنه أن يسترد وزنه ويجدد خلاياه في مدة لا تزيد عن ٢٠ يومًا بعد إفطاره).^(٢)

وقد سئل أحد أكبر المعمرين ويدعى (ميشيل أنجلو) عن سر نشاطه وتمتعته بصحة جيدة بعد أن تجاوز الستين من عمره فأجاب بأنه كان يمارس الصوم من حين لآخر .

كما أكدت بعض الأبحاث العلمية: أن صيام يوم واحد يطهر الجسم من سموم عشرة أيام وعلى ذلك فإن صيام شهر في العام يطهر الجسم من سموم عشرة أشهر وقد يحتاج الإنسان لزيادة هذا العدد كي يوازي الشهرين الباقيين من العام.

(١) الجوع من أجل الصحة د/ بيلوي ص ١٩٣ ترجمة طاهر إسماعيل

(٢) روائع الطب الإسلامي د/ نزار الدقر.

وهذا ما يفعله المسلمون تقريبًا بصيامهم لشهر رمضان وزيادة على ذلك ما شاءوا من النوافل كسب من شوال أو غيرها ليظهر بها جسمه من سموه بقية العام فكيف بمن يعتاد على الصيام طوال العام خاصة في فصل الشتاء؟

ج - كما يتفق الباحثون على الأهمية الحيوية للصوم حيث أكدوا على أن تخزين المواد الضرورية في البدن من فيتامينات وأحماض أمينية يجب ألا يستمر زمنًا طويلًا لأنها مواد تفقد حيويتها مع طول التخزين لذا يجب إخراجها من مخزنها واستخدامها قبل أن تفسد وتتلف وهي مشكلة في حد ذاتها

ولكن المشكلة الأكبر أن هذه المواد تتحول بعد تلفها إلى مواد سامة وضارة للجسم يجب التخلص منها في أقرب وقت ولا يتحقق ذلك إلا بالامتناع عن الغذاء لفترة معينة وعندها يمكن للجسم تحريك هذا المخزون والاستفادة منه قبل تحوله إلى مواد سامة أو بطرحه خارج الجسم بعد تحلله.

مما سبق يتبين لنا الجانب الوقائي للصوم على عكس ما كان يعرفه الكثير من الناس من أن فوائد الصوم تقتصر على الجوانب التربوية والروحية والتعبدية فقط والعجيب أن النبي صلى الله عليه وسلم قد أشار إلى هذا المعنى في سبق علمي حينما قال: "الصوم جُنة" وكلمة جُنة معناها وقاية وبالفعل الصوم وقاية ليس من الوقوع في الآثام فقط بل وقاية للجسم من كثير من الآفات فقد جاء التعبير النبوي دقيقًا جدًا من الناحية اللغوية والعلمية .

أما الجانب العلاجي:

ولا يقتصر فوائد الصيام على الجانب الوقائي فقط ولكن للصيام أيضًا جانبًا علاجيًا فلقد استخدم الصيام منذ أقدم العصور كوسيلة علاجية للكثير من الآفات والعلل التي تصيب الجسم كما أشرنا من قبل ولا يزال أشهر الأطباء في العصر الحديث يستخدمون الصيام كعلاج لكثير من الأمراض،

يقول الدكتور بار سيلوي وهو طبيب سويسري (إن فائدة الصوم في العلاج تفوق مرات ومرات استخدام الأدوية والعقاقير المختلفة).^(١)

وفيما يلي عرض موجز يوضح الجانب العلاجي للصيام وكثير من الأمراض التي يساعد الصيام في علاجها

أ-الصوم والجهاز الهضمي – الأمراض الباطنية:

يعتبر الصيام أهم علاج لأمراض الجهاز الهضمي لأن هذا الجهاز يحصل بالصيام على فترة الراحة اللازمة له لتجديد أنسجته التالفة واستعادة حيويته التامة، كما أن قلة

(١) آيات الرحمن في صيام رمضان د/ أحمد عبدالهادي

النواتج الناجمة عن التمثيل الغذائي وفضلاته تعطي فترة راحة مناسبة لجهاز الإفراغ (الكلّي) تجدد به نشاطها وتجبر ضعفها.

وعلى ذلك فالصوم يفيد بشكل كبير في علاج الاضطرابات المزمنة للأمعاء كما أنه يعطي فرصة للمعدة والأمعاء للتخلص من السموم والفضلات المتراكمة فيها، بل إن الأطباء يؤكدون أن الصيام هو أفضل وسيلة لتطهير المعدة والأمعاء.

ب- الصوم والجهاز العصبي:

من العجيب والمدهش أن يثبت العلم الحديث قدرة الصيام على علاج الاضطرابات النفسية القوية مثل الفصام، الاكتئاب، القلق، الإحباط وذلك كالتالي:

(١) الصوم يقدم استراحة جيدة للدماغ وخلايا المخ.

(٢) كما أنه عند البدء في الصيام يقوم الدم بطرح الفضلات السامة منه فيصبح أكثر نقاءً وعندما يتدفق هذا الدم النقي إلى الدماغ يقوم بتنظيف جميع خلايا المخ وبذلك تكون هذه الخلايا أكثر قدرة على التفكير والتركيز والتحمل أو بعبارة أخرى أكثر استقراراً للوضع النفسي. ولذلك تجد أكثر المفكرين والعابرة يقللون من الطعام والشراب أو يمارسون الصيام من وقت لآخر.

(٣) كذلك فإن إحساس الصائم بأنه يعمل عملاً عظيماً يقربه من الله مما يشعره بالرضا والثقة بالنفس وبذلك ترتفع الروح المعنوية لديه، يؤكد ذلك د/ يوري نيكولايف مدير وحدة الصوم بمعهد موسكو النفسي فيقول: أنه عالج أكثر من سبعة آلاف مريضاً نفسياً بالصيام فاستجابوا جميعاً لهذا العلاج بل وكانت النتائج مبهرة بينما فشلت وسائل العلاج الأخرى.^(١)

(٤) كما ثبت أن الصيام يُحسّن النوم ويُهْدئ من الحالة النفسية وهنا ربما سائل يسأل كيف ذلك مع أننا نجد الكثير من الناس في حالة عصبية سيئة جداً أثناء الصيام؟

ونجيب على ذلك بأن هذه حقيقة واقعة ولموسة ويؤكد عليها العلم الحديث ولكن هذه الحالة العصبية عادة ما تكون في الأيام الأولى من الصيام ويرجع الأطباء أسباب ذلك إلى أن الجسم عندما يتخلص من رواسبه المتبقية داخل الأنسجة ينتج عن تذيبها سموم تتدفق في الدم قبل أن يلقي بها خارج الجسم وبمرورها في الدم من خلال أجهزة الجسم المختلفة من قلب ودماغ وأعصاب مما يؤدي إلى ظهور هذه الأعراض التي غالباً ما تزول مع تكرار الصوم.

كما ثبت أن الصوم يُحسّن من الحالة النفسية نظراً للعلاقة الوثيقة بين الاطمئنان النفسي وصحة الجسد وهذا بالطبع له مردوده على حسن سير الوظائف لكل أجهزة البدن.

(١) روائع الإعجاز الطبي في القرآن والسنة عبد الدايم الكحيل.

٥) الصوم والعظام:

كذلك من الأشياء المدهشة أن الصوم يساعد على الشفاء من آلام الظهر والعمود الفقري والرقبة كما أثبتت دراسة نرويجية أن الصوم علاج ناجح للتهابات المفاصل بشرط أن يستمر الصيام لمدة لا تقل عن أربعة أسابيع.^(١)

٦) الصوم والشهوة الجنسية:

لاحظ العلماء أن انتاج الهرمون الجنسي يكاد يكون معدومًا أثناء الصيام نظرًا لقلة الطعام فالطعام كما أشرنا من قبل هو وقود الشهوة ولعل النبي صلى الله عليه وسلم قد سبق أطباء هذا العصر عندما نصح من لم يجد في نفسه القدرة على تكاليف الزواج أن يحسن نفسه بالصيام لتقليل الطعام الذي يعتبر المحرك الأساسي للشهوة.

٧) الصوم والتدخين والإدمان:

من المعلوم أن الجسم أثناء الصيام يقوم بتدمير الخلايا الضعيفة والمريضة ومنها المدمنة ويولد خلايا جديدة سليمة وقوية وهذا مفيد جدًا في حالات التدخين والإدمان حيث يتخلص المدمن والمخدن بالصيام من الخلايا الضعيفة التي أضر عليها التدخين والمخدرات ليعوض الجسم مكانها خلايا سليمة مما يساعدهم على سرعة الشفاء والتخلص من الآثار السيئة للإدمان بصورة مذهلة فالصوم يعمل في الجسم على مستوى الهدم والبناء.

فسبحان من جعل من فرائضه علاجًا ودواءً حتى للعاصين من عباده.

٨) الصوم والسمنة والبدانة:

تعتبر السمنة أو البدانة من أخطر أمراض هذا العصر نظرًا لتأثيرها المباشر على كل أجهزة الجسم المختلفة ولما يترتب عليها من أمراض كثيرة مثل:

تصلب الشرايين ، ارتفاع ضغط الدم ، تشمع الكبد ، العنانة ، السكر ، أمراض القلب العضوية، النزيف الدماغي وغيرها.

ولذلك حظيت السمنة باهتمام كثير من الباحثين والأطباء وخبراء التغذية ودُوّنت فيها العديد والعديد من الكتب والمقالات والأبحاث العلمية.

(١) روائع الإعجاز الطبي في القرآن والسنة عبد الدايم الكحيل.

وسببها يتلخص في: تضخم المدخول الغذائي نسبة إلى المجهود العملي الذي يقوم به الإنسان . وهي مرتبطة بعادات التغذية منذ الصغر

ولذلك يؤكد العلماء أن الصيام هو أفضل وسيلة طبيعية لإذابة الشحوم والدهون من البدن فعندما يبدأ الإنسان في الصيام تبدأ الخلايا الضعيفة والمريضة في الجسم في التحلل ثم تتحول لتكون غذاءً للجسم حسب قاعدة (الأضعف يكون غذاءً للأقوى).

ويؤكد الباحثون أن هذه العملية تكون في أعلى درجاتها أثناء الصيام الكامل عن الطعام والشراب لعدة ساعات وليس عن طريق نظام غذائي معين، وهذه العملية تشبه إلى حد كبير الصيام الإسلامي مما يعد إعجازاً علمياً آخر

والصيام عندما يعالج السمنة فإنه في نفس الوقت يُوفّر على المجتمع تكاليف باهظة تنفقها الدول في علاج السمنة وما يترتب عليها فمثلاً: لك أن تتخيل أن أكثر من ٦٠% من الشعب الأمريكي زائد الوزن عن الحدود الطبيعية وبدراسة بسيطة لهذه النسبة تبين أنهم قد كلفوا الدولة ١٧ بليون دولار عام ٢٠٠٢ بالإضافة إلى ٣٠ ألف حالة وفاة سنوياً بسبب الوزن الزائد

ناهيك عن أن الصائم يقتصر في يومه على وجبتين فقط بدلاً من ثلاث فيوفر وجبة ولك أن تتخيل كم يمكن أن توفر هذه الوجبة على الدولة من ملايين الجنيهات وهذا يكشف عن جانب آخر للصيام وهو الجانب الاقتصادي الذي ينتج عن توفير ثمن هذه الوجبة، ناهيك عما يمكن إنفاقه في العلاج من جملة من هذه الأمراض التي سبق الإشارة إليها.

بدراسة بسيطة قد تبين لنا أن ما يمكن توفيره من وراء ذلك قد يتخطى بلايين الدولارات فهل بالفعل يستفيد العالم الإسلامي اقتصادياً من الصيام

فسبحان من جعل لنا من فرائضه مصدراً قوياً للدخل القومي للشعوب الإسلامية ... ليتنا نعي!

وأخيراً فقد ثبت أن للصيام أثاراً رائعة على جهاز المناعة والجهاز الدوري والبولي والتناسلي فسبحان من افترض على عباده فرائض ثم جعل فيها النفع لهم.

وأختم الحديث في هذا الصدد بهذه الدراسة التي تعتبر من أشهر الدراسات التي تحدثت عن الصيام وفوائده وهي دراسة شلتون ولوتزرنر والتي تعتبر ملخص موجز للفوائد الصحية للصيام أثبتت الدراسة أن:

- ١- الصوم راحة للجسم تمكنه من إصلاح أعطابه ومراجعة ذاته.
- ٢- الصوم هو الوسيلة الوحيدة والفعالة لطرد السموم المتراكمة داخل البدن.

٣- الصوم يعيد النشاط والحيوية لأجهزة الإطراح والإفراغ التي تقوم بتنقية الجسم من السموم الضارة مما يؤدي إلى ضبط الثوابت الحيوية في الدم وسوائل البدن لذلك يشترط الأطباء عند إجراء كثير من الفحوصات الدموية والأشعة لكثير من الأمراض أن يكون المريض صائماً لعدة ساعات حتى تكون النتائج دقيقة جداً فيكون التشخيص صحيحاً وهو أول خطوات العلاج.

- فسبحان من جعل الصيام أحد أهم طرق اكتشاف وتشخيص الأمراض.

٤- الصوم يعيد الحيوية والشباب للخلايا والأنسجة المختلفة في البدن ولقد أجريت أبحاث علمية على عدد من المسنين تجاوزوا السبعين عاماً استطاعوا بالصوم استرجاع جزء كبير من نشاطهم وحيويتهم الجسدية والنفسية لدرجة أن عدداً منهم عاد نسبياً إلى مزاولة عمله الصناعي والزراعي الذي كان يمارسه قبل السبعين.^(١)

٥- الصوم يضمن الحفاظ على الطاقة الجسدية ويعمل على ترشيد توزيعها حسب حاجة الجسم.

٦- الصوم يُفَتِّحُ الذهن ويقوي الإدراك.

٧- الصوم يساعد على التنام الجروح وسرعة شفائها.^(٢)

ولذلك لا عجب حينما تسمع لقمان الحكيم وهو يوصي ابنه فيقول "يا بني إذا امتلأت المعدة نامت الفكرة وخرست الحكمة وقعدت الأعضاء عن العبادة".

وهكذا نرى كيف يتعانق ويتوافق صحيح العلم الحديث مع صحيح الدين.

وهذه الاكتشافات العلمية فضلاً عن أنها تُبَصِّرُ المسلم بفوائد الصيام الصحية والتي تعود عليه بالنفع في صحته وحياته فهي أيضاً تزيد المؤمن إيماناً مع إيمانه و يقيناً بعظمة الخالق الأعظم ومدى حبه لهذا المخلوق حينما يفرض عليه فرائض وعبادات يكون هو المستفيد الأول منها ولا يعود على الله منها شيء وصدق الله إذ يقول: " وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ"^(٣) وصدق النبي صلى الله عليه وسلم إذ يقول: "صوموا تصحوا".^(٤)

تعقيب لا بد منه:

إذا كنا قد عرضنا بعضاً من فوائد الصيام وحكمه وأسراره فلا يجب أن نحصر الصيام في هذه الفوائد والحكم فقط ، ولا بد أن نعلم يقيناً أن الله حكماً كثيرةً من وراء الصيام - بل وكل العبادات - أظهر لنا بعضها ولا يزال الكثير منها لم يظهر بعد وربما لا يظهر إلا

(١) العودة إلى حياة سليمة بروفيسور لوتزير ترجمة طاهر إسماعيل.

(٢) العودة إلى حياة سليمة بروفيسور لوتزير ترجمة طاهر إسماعيل.

(٣) البقرة ١٨٤

(٤) رواه الطبراني رقم ٤٩٧/١٩-١١٩٠ وقال الهيثمي في مجمع الزوائد رجاله ثقات - وكذلك في الأوسط رقم ٨٣١٢-

١٧٤/٨

يوم القيامة وإلى هذا المعنى أشار صاحب الظلال في معرض تفسيره لآيات الصيام حيث قال: (وذلك كله إلى جانب ما ينكشف على مدار الزمن من آثار نافعة للصيام في وظائف الأبدان فمع أنني لا أميل إلى تعليق الفرائض والتوجيهات الإلهية بما يظهر للعين من فوائد حسية إذ الحكمة الأصلية منها هي إعداد الكائن البشري لدوره على الأرض وتهينته للكمال المقدر له في الحياة الآخرة ورغم ذلك فإنني لا أحب أن أنفي ما تكشف عنه الملاحظة والعلم الحديث من فوائد لهذه الفرائض وذلك ارتكازاً إلى المفهوم من مراعاة التدبير الإلهي بهذا الذي ينكشف عنه العلم. فمجال هذا العلم محدود لا يرتقي إلى اتساع حكمة الله تعالى في كل ما يروض به هذا الكائن البشري فنحن حينما نصوم إنما نتعبد بهذا الصيام خالقنا العظيم جل جلاله وامتنالاً لأمره سبحانه وخضوعاً لإرادته وإن ما يكشفه العلم لنا إنما هي عظات تزيد المؤمن إيماناً بصدق مبلغ الشريعة صلى الله عليه وسلم كما تزيده حباً للخالق الأعظم منزل هذا التشريع.^(١)

فائدة وعبرة:

وإذا كان قصر النهار في الشتاء يدعونا إلى استغلاله بكثرة الصيام فيه فإن قصر النهار وسرعة مرور اليوم في الشتاء يدعونا للاعتبار فسرعة مرور اليوم يجب أن يذكرنا بسرعة مرور العمر هذه الحقيقة التي نغفل عنها جميعاً ولا نتذكرها إلا حينما نشرف على الموت وعندها يرى الإنسان هذا العمر الطويل كأنه ساعة من نهار ولعلنا جميعاً نشعر بهذا ونعايشه ونلمسه بأنفسنا أن اليوم في الشتاء لا يعدو أن يكون ساعة واعلم أخي المسلم أن ذلك علامة من علامات قرب يوم القيامة فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال صلى الله عليه وسلم: "لا تقوم الساعة حتى يتقارب الزمان فتكون السنة كالشهر والشهر كالجمعة وتكون الجمعة كالיום ويكون اليوم كالساعة وتكون الساعة كالضربة بالنار".^(٢) كما أن مجيء الشتاء في حد ذاته يذكرك بمرور عام من عمرك لأنه لا يأتي إلا كل عام واعلم أن كل يوم من عمرك يقربك من أجلك فما بالك بعام مر عليك؟! وأسأل نفسك عند مجيء الشتاء كم شتاءً مر عليك منذ أن ولدت؟

وكم تقلبت في العام الواحد بين شتاء وصيف وربيع وخريف؟ وكما يقول القائل:

كم يكون الشتاء ثم المصيف	وربيع يمضي ثم الخريف
وارتحال من البرد إلى الحرور	وسيف الردى عليك منيف
يا قليل المقام في هذه الدنيا	إلى كم يغزك التسوييف
يا طالب الزائل حتى متى	قلبك بالزائل مشغوف
عجب لا مرئ يُدَلّ لذي الدنيا	ويكفيه منها كل يوم رغييف

(١) في ظلال القرآن سيد قطب ج ١ ص ١٦٧-١٦٨

(٢) رواه الترمذي رقم ٢٣٣٢ كتاب الزهد باب ما جاء في تقارب الزمان وقصر الأمل.