

أخبرنا الله سبحانه وتعالى عن حقيقة علمية أخرى ، وهي أن الصيام الذي فرضه علينا ، وحدد لنا مدة الزمنية من طلوع拂جر إلى غروب الشمس ، بأنه صيام سهل ويسير ، لا مشقة فيه ولا ضرر ، قال تعالى : (يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ) (البقرة :

[185]

المدلالة النصية:

يخبرنا الله سبحانه وتعالى في هذا النص بأنه قد أوجب علينا الصيام على سبيل التيسير وليس فيه ما يشق علينا ، ومن هنا قال المفسر المرازي في تفسير الآية : "إن الله تعالى أوجب المصوم على سبيل المسهولة والميسر ، وما أوجبه إما في مدة قليلة من المسنة ، ثم ما أوجب هذا القليل على المريض ، ولما على المسافر".

ومن ذلك أنه فرض علينا هذا الصيام كما أوجبه على أهل الملل قبلنا.

الحقيقة العلمية:

تشير الدراسات العلمية المحققة في مجال وظائف أعضاء الجسم أثناء مراحل التجويع، إلى يسر الصيام الإسلامي وسهولته، فالصيام الإسلامي صيام سهل ميسور للأصحاء المقيمين، لا مشقة فيه على النفس، ولما ضرر يلحق الجسم من جرائه، وذلك على وجه القطع والميقات. وتمثل مظاهر يسر الصيام في النقاط



المتألمة :

(١) يعتبر المصيام الإسلامي تمثيلاً غذائياً فريداً؛ إذ يشتمل على مرحلتي البناء والهدم، فبعد وجبتي الإفطار والمسحور، يبدأ البناء للمركيبات المهمة في الخلايا، وتتجدد المواد المختزنة، والتي استهلكت في إنتاج الطاقة، وبعد فترة امتصاص وجبة المسحور، يبدأ الهدم، فيتحلل المخزون الغذائي من الجليكوجين والمدهون، ليمد الجسم بالطاقة المازمة، أثناء الحركة والنشاط في نهار المصيام.

(٢) يتراوح المصيام الإسلامي من 8- 13 ساعة، وهذه الفترة تقع على وجه المقطع في الفترة التي سمّاها العلماء فترة ما بعد الامتصاص، والتي تتراوح من 6- 12 ساعة، وقد تمتد إلى 40 ساعة، ويعتبر العلماء هذه الفترة آماناً كاملاً، ولما يحصل منها أي ضرر على الإطلاق للجسم، بل على العكس يستفيد الجسم منها فوائد عديدة. لذلك كان تأكيد النبي صلى الله عليه وسلم، على ضرورة تناول وجبة المسحور، لإمداد الجسم بوجبة بناء يستمر لمدة 4 ساعات، محسوبة من زمن الانقطاع عن الطعام، وبهذا أيضاً يمكن تقليص فترة ما بعد الامتصاص إلى أقل زمن ممكن. كما أن حث النبي صلى الله عليه وسلم، على تعجيل الفطر، وتأخير المسحور، بتقليل فترة المصيام أيضاً إلى أقل حد ممكن، حتى لا يتجاوز فترة ما بعد الامتصاص بوقت طويل، وبالتالي فإن المصيام الإسلامي لا يسبب شدة، ولما يشكل ضعضاً نفسياً ضاراً على الجسم البشري، بحال من الأحوال.

عن أنس رضي الله عنه ـ أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : «تسحروا فإن في المسحور بركة» رواه البخاري ومسلم، وعن سهل بن سعد رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال:

«

لَا يزال الناس بخير ما عجلوا المفطر

«

رواه مسلم.

(٣) يوجد مخزون من الطاقة في الجسم البشري يكفي الإنسان حينما يمتنع عن تناول الطعام امتناعاً تماماً لمدة شهر إلى ثلاثة شهور، لا يتناول فيها أي طعام فقط. وبناء على هذه الحقيقة يمكننا أن ذكر أن ما يتوقف أثناء المصيام، هي عمليات الهضم والامتصاص، وليس عملية التغذية، فالخلايا الجسم تعمل بصورة طبيعية وتحصل على جميع احتياجاتها المازمة لها، من هذا المخزون بعد تحله، ولكن مع كل هذه الإمكانية الهائلة التي هيأها الله سبحانه للجسم الإنساني لحفظ حياته عند انقطاعه التام عن تناول الطعام، فقد فرض علينا سبحانه وتعالى صياماً لا ننقطع فيه عن الطعام إلا فترة زمنية لا تتعذرـ في الغالبـ نصف يوم، فكم هي سهلة ميسورة يمكن أن يمارس فيها الصائم أشقاً الأعمال وأشدتها من غير ضرر يلحق به، أو حتى شدة يتعرض لها، فالطاقة المحركة متوفرة وبكثرة، وبناء الخلايا وتتجدد التالفة منها لن يتآثر مطلاً، كما أن تناول الطعام في المفطر والمسحور يجدد مخزون الطاقة التي استهلكت في العمل، ويهدى الجسم باحتياجاته من الأحماض الأمينية والدهنية الأساسية، والتي لا يستطيع الجسم تصنيعها بداخله، ويمده أيضاً باحتياجاته اليومية من الفيتامينات والمعادن. وتأتي ضرورة المصيام للإنسان وقاية وعداوة، وتحقيقاً لمنافع وفوائد شتى.

فمن أخبر محمدـ صلى الله عليه وسلم أن في المصيام وقاية للإنسان من أضرار نفسية وجسدية؟ ومن أخبره أن فيه منافع وفوائد يجنيها الأصحاء، ومن أخبرهـ صلى الله عليه وسلم بأن المصيام أمر سهل ميسور لا يضر بالجسم ولا يجهد النفس؟ ومن أطلعه على أن كثرة المصوم تبطل الرغبة الجنسية وتخفف من حدتها وثورتها، خصوصاً عند الشباب؟

فيصير الشاب بالصيام آمناً من الأضطرابات الغريزية النفسية، ومحضنا ضد المانحرافات السلوكية !! إنه الله جل في علره.

الصوم وقاية من العلل والأمراض:

هناك بعض المفوائد الوقائية للصوم من كثیر من الأمراض والعلل الجسمیة والنفسیة ثبتت بالأبحاث العلمیة، منها على سبيل المثال لما الحصر:

1. يقوی الصوم فیقی الجسم من أمراض کثیرة، حيث يتحسن المؤشر الوظیفی للخلايا الملمفاویة عشرة أضعاف، كما تزداد نسبة الخلايا المسؤولة عن المناعة النوعیة (T.Lymphocytes) زیادة كبيرة، كما ترتفع بعض أنواع الأجسام المضادة في الجسم، وتتنشط المردود المناعیة نتيجة لزيادة البروتین الدھنی منخفض الكثافة.
2. الموقاية من مرض السمنة وأخطارها، حيث إنه من المعتقد أن السمنة كما قد تنتج عن خلل في تمثيل الغذاء، فقد تسبب عن ضغوط بيئية أو نفسیة أو اجتماعية، وقد تتضادره هذه العوامل جميعها في إحداث السمنة، وقد يؤدي الإاضطراب النفی إلى الخلل في التمثیل الغذائي، وكل هذه العوامل التي يمكن أن تنجم عنها السمنة، يمكن الموقاية منها بالصوم، فهو يحقق الآتي: الاستقرار النفی والمقلل، والذي يجنیه الصائم نتيجة للجو الایماني الذي يحيط به، وكثرة العبادة بالذكر، وقراءة القرآن، وتوجیه الطاقات النفسیة والجسمیة توجیهاً إيجابیاً ذافعاً، هذا فضلاً عن تأثير الصوم المثلی في استهلاک الدهون المختزنة، ووقاية الجسم من أخطار أمراض السمنة: كالامراض القلبیة الموعانیة، مثل قصور القلب، والمسکنة القلبیة وانسداد الشرايين المحیطة بالقلب، ومرض تصلب الشرايين.
3. يقي الصوم الجسم من تكون حصیات الكلی، إن يرفع معدل الصودیوم في الدم، فيمنع تبلور أملاح الكالسیوم، كما أن زیادة مادة المبولينا في البول، تساعده في عدم ترسب أملاح البول، التي تكون حصیات المسالك المبولیة.
4. يقي الصوم الجسم من أخطار السموم المتراكمة في خلاياه، وبين أنسجته، من جراء تناول الأطعمة، خصوصاً المحفوظة والمصنعة منها، وتناول الأدویة، واستنشاق المھواء الملوث بهذه السموم.
5. يخفف الصوم وبهدئ ثورة المغزیة الجنسيّة، خصوصاً عند الشباب، وبذلك يقي الجسم من الإاضطرابات النفیة والجسمیة، والانحرافات السلوكیة، والإکثار من الصوم مع الاعتدال في الطعام والشراب، وبذل الجهد المعتاد، يجيء المشاب فائدته في تثبیط غرائزه المتراجحة بیسر.

منافع وفوائد الصوم:

أخبرنا الله جل في علیه أن في الصوم خيراً ليس للأصحاء، رخص للمرضى والمساھرين، وكبار السن ومن في حكمهم بالfasting في رمضان، قال تعالى: «أَيَّامٌ مَعْدُودَاتٍ فَمِنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعَدَةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرٍ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فَدِيَةٌ طَعَامٌ مِسْكِينٌ» البقرة: 184، ومع ذلك لا يحجب عن عباده فوائد الصوم، حتى مع المشقة، وفي علاج العديد من الأمراض فقال تعالى: «فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ» البقرة: 184، أتعلمون فضیلة الصوم وفوائده؟!!

وجه الإعجاز:

إن الله سبحانه أثبت لنا في هذا النص أن هذه المنافع والفوائد تجلت في زماننا هذا للعلماء بعد قيامهم بتجارب ميدانية ومشاهدات سريرية مما ذكرنا من نتائجها قبل قليل، تتطابق دلالة النص الشرعي مع تلك الحقائق العلمية المستقرة.