



رمضان الأمس

الأقكار والكافئ الريضافية

(القمعيك) الفروجاً

باسم عبد الحميد حمودي

ان تساريسخ ومسفهوم وصبحة



هلال شهر رمضان المبارك وتثبت الرؤية يشعر

والهدوء والتماسك والقوة فے کل عام منذ ان فرض الله سبحانه وتعالى الصوم على المسلمين. وهذا تدريب كبير يعيد الإنسان الى ذاته الحقيقية التي يكون قد ابتعد عنها بفعل مشاغل الحياة وملاهيها وإغراءاتها فتسعد النفس وتطمئن

المسلم بالراحة النفسية

إعداد/على جابر

بالصيام.

وتفرح الروح بقدوم

رمضان وتنشرح الصدور

أما عن الجسد فهو ينتظر شهر رمضان الفضيل في شوق وتلهف واحتياج. ولقد اثبتت الإبحاث الطبية والدراسات العلمية المستندة الى التقدم الهائل فى العلوم الطبية والهندسة الطبية وتكنولوجيا الغذاء ان كل خلية تنال الخير من الصيام فهو يخلص الجسم من السموم التي تعطل العافية وترهق الصحة وتأخذ من نضارة الإنسان

ولقد ثبت تاريخيا وعلميا ان الامم السابقة بادرت الى ترويض أجسام أبنائها على الصيام منذ فجر التاريخ ومنذ القدم عندما كانت تريد المجد لذاتها وتخليد ذكراها. ولهذا كانت حريصة على الانتفاع

بالقاعدة الطبية المهمة والمفهوم العلمى الرائع بأنه لابد لكل جسم ان يقوم بين الحين والأخر بعملية تنقية لما تراكم من السموم الغذائية وفضلات الطعام الضبارة حفاظا على صحته وصونا لعافيته وحماية للانسان مما قد يصيبه من الامراض بسبب هذا التراكم وكما يقول الخبير العالمي في الصحة العامة والطب الطبيعى الدكتور بياير شريز «صبيام شهر وآحد في السنة اساس الصحة و الشيبات الدائم».

والفلاسفة والحكماء والمفكرون كانوا يصومون أياما عدة من الشهر لاكتساب الحكمة والصفاء الذهنى والقريحة المتميزة.وتثبت هذه الدراسة ان الصوم يصنع العظماء ويخلق المبدعين وانه يطهر الجسم من السموم والنفس من

تلتقى العبادات والفرائض كلها في هدف واحد ألا وهو تربية وتهذيب المسلم وإعداده نفسيا وجسديا لمواجهة الحياة بحلوها ومرها.

والصوم هو الركن الرابع من اركان الاستثلام الخمسية فرضيه الله على المسلمين في شهر شعبان من السنة الثانية للهجرة. الصوم في المفهوم الإسلامي

ولا يعنى مجرد الامتناع عن الطعام والشراب بل الامتناع عن كل فعل قبيح أوراق رمضانية

لساعات معدودات يوميا.

فهناك أناسٌ غير مسلمين

يصومون أيضاً لفترات

مختلفة أو لأغراض أخرى،

عادل العامل



ولو بلفظ او بإشارة او تفكير سيئ. والصوم بهذا الاسلوب يعتبر رياضة روحية اكثر منها بدنية وهو فضلا عن كونه امرا تعبديا يجب على كل مسلم غير مريض ان يؤديه طاعة لأمر ربه لأنه تكليف من الله سبحانه وتعالى.

لذلك يجب علينا كمسلمين محاولة الاجتهاد والبحث في الفوائد الطبية للصوم والحكمة من فريضته التي بين المولى عز وجل بعضها وشرح الرسول الكريم يعضا منها. فكلما تقدمت العلوم الطبية ساعد ذلك

على ادراك وتعميق الحكمة في الصوم ومعرفة اسراره الطبية. الصوم يعيد التوازن النفسى

المعنى الحقيقي والوعى الصحيح بالصدام انه رياضة للنفس على القناعة بالقليل من الغذاء الذي يكفل للمريض المساعدة بل العلاج للتخلص من الاملاح الزائدة وإذابة الدهون والتخلص منها وإعادة ضغط الدم الى مستواه الطبيعي وضبط مستوى السكر في الدم.

والصائم يعوده ويدربه شهر رمضان على قهر الغرائز والشهوات وعلى الزهد والتقشف في تناول الاطعمة والاشربة فتقوى ارادته وعزيمته بالصوم فيكون في مأمن من الامراض النفسية والعصيبة المستعصية على العلاج والتى مصدرها الخوف والتردد وضعف الارادة والشخصية.

ان من يستطيع ان يعيش بهذا النمط الغذائي والتوازن النفسي في شهر رمضان یقوی علی ان یحیا سائر ایام السنة بهذا السلوك الصحى والايماني كى يحفظ لجسده توازنة سواء من حيث قوته الكمية او النوعية ومن حيث قوته البدنية وصحته النفسية. كُل خلية تنال الخير

الأمراض التي تصيب القلب والجهاز السدوري والسدم وكذلك التي تصيب الجهاز الهضمي والكلى. وحتى الأمراض النفسية متغيرة تشتد مرة وتخف اخرى وذلك بفعل عوامل

كثيرة اهمها (كما اتضبح من الطب القديم والطب الحديث) العامل النفسي الذي ينميه شهر رمضان تنمية كبرى وعامل النظام الذي يتعود عليه الصائم

لأن تنظيم وجبات الطعام في الافطار

بهذا التفاعل الكيميائى والمعقد اللازم

لاستمرار الحياة وصبيانة اجهزة

الجسم ليحفظ للإنسان صحته وسلامته

وعافيته ويمده بالطاقة والنشاط

والحيوية عن طريق افراز الهرمونات

في الدم من الغدد الصم التي تتحكم في

حميع وظائف الجسم الحيوية ونموه

الجسماني والعقلي والجنسي ومختلف

كذلك تعزز خلايا اجهزة الجسم

الانزيمات اللازمة لإتمام التفاعلات

الحيوية وأداء اجهزة الجسم وظائفها

واذا اضطربت إفرازات الهرمونات

سواء بالنقص او الزيادة أصيب الإنسان

بأمراض خطيرة تهدد حياته.

انشطته الفسيولوجية.

الحيوية.

والسحور له تأثير مهم ومفيد لجميع الفسيولوجية اهتم العلماء بدراسية الخصائص اجهزة جسم الانسان. الفسيولوجية للصوم وإجراء الكثير من فالصوم ينظم التفاعلات الحيوية و الكيميائية في المعامل المختلفة و المعقدة التجارب والدراسات العلمية والابحاث الطبية في هذا الشأن. في خلايا وأنسجة اعضاء جسم الانسان وقد اتضح ان التفاعلات الكيمبائية والتى تقوم الخلايا المجهرية الدقيقة التي لا ترى الا بالميكروسكوب الالكتروني

والبيولوجية التى تحدث داخل الجسم البشري اثناء الصوم تبدأ اول الامر من الشعور بالجوع ويحدث احيانا لبعض الناس بعض التهيجات والتوترات العصبية. ولكن يحدث إضافة إلى ذلك تغيرات عدة

اخرى وظيفية من اهمها ان سكر الكبد يتحرك ومعه ايضا المخزون من المواد الغذائية في الجسم. وعندما ينتهى ذلك المخزون تبدأ الخلايا

التي تحتوي على البروتينات المكونة لأعضاء الجسم وأولها الكيد والعضلات التخلخل لتحظى جميع انسجة الجسم بنصيبها الخاص حسب نوعها للابقاء على كمال الوسط الداخلي وسلامة القلب لأن خلايا الجسم وغدده لا تبدأ في التحلل الابعد ان يبدأ الجوع الحقيقي.

لأن المواد الغذائمة المخزنة بالجسم لا تكفى لامداده باحتباحاته الا لفترة معينة من الزمن.فإذا توقفت عمليات الهضم بدأ الجسم في الحصول على قوته ونشاطه ليكيف نفسه حيث تبدأ الأنسجة الزائدة المتراكمة والمختزنة في

الجسم في التحلل. الصوم يقوي المناعة

في دراسة لمعهد الطب الإسلامي للتعليم والبحوث في فلوريدا بالولايات المتحدة الاميركية لبحث علاقة الصبيام في رمضان بجهاز المناعة في الانسان. قام الباحثون بدراسة الخلايا القاتلة

وهي نوع من كرات الدم البيض المتخصصة في قتل الخلايا السرطانية التي تتكون يوميا بالمئات في جسم الإنسان في الدم قبل شهر رمضان وفي

وقد لوحظ تحسن واضح في وظائف هذه الخلايا المناعية المدافعة والقاتلة اي قدرتها على قتل الخلايا السرطانية فحسب بل تلعب دورا رئيسيا في تخلص الحسم من الخلايا المصابة بالجراثيم والفيروسات.

الصوم يزيل الإحساط

اثبت علماء معهد بولترمان في العاصمة النمسوية فيينا أن حالات الاحباط النفسى والشبعور بالضجر والسأم تكون نتيجة لنقص مادة «السيروتونين» في المخ، وهذه المواد يمكن زيادة نسبتها اثناء الصوم ايضا إضافة إلى زيادة إفراز مادة الفيلادين المانعة للشعور بالألم ما يؤدي ذلك الى مساعدة الانسان على التخلص من حالات القلق و الاحباط النفسى وتسهيل مأمورية الطاقة النفسية والعضلية. وفي الوقت نفسه، تقوى ارادته وتساعد الطاقة العضلية

الصوم والصفاء الذهني يوجد في موسكو معهد متخصص بابحاث الصوم يرأسه عالم واستاذ كبير وطبيب معروف يدعى «نيكولا لانيف» ويهتم هذا المعهد بابحاث الكاتب الروسي المعروف «تولستوي» عن الصوم.

على انجاز المزيد من الاعمال.

اذا كان هذا الكاتب الروسي المشهور يصوم اياما عدة من اشهر السنة على

الماء ذلك لاكتسباب الحكمة والصفاء الذهنى والقريحة المتميزة والذكاء

ولقد وجد البروفيسور «نيكولا لانيف» ان الذين صناموا تحسنت ذاكرتهم واصبحوا يتذكرون اشياء تعود الى الطفولة عندما كانوا في سن العامين. كما ان بعضهم ظهرت لديه ملكات وقدرات جديدة للابداع في مجالات الفنون في الرسم والنحت وفي مجالات الادب مثل الابداع في الشعر والنثر والقصص وشتى علوم المعرفة الاخرى

الصوم يحفز الدماغ «المخ». وقد عالج «نيكولا لانيف» مرضى فصام الشخصية «الشيزوفرينا» بالصيام حيث لاحظ ان الصيام يجعلهم اكثر هدوءا ويخلصهم من الارهاق والاجهاد.

الجسم في احتياج للصوم الجسم البشري في احتياج للصوم لانه في الصوم تحدث عملية التخلخل في البروتينات المكونة للكبد والعضلات وبروتينات بقية اعضاء الجسم تجعلها قابلة للنشباط والتجدد واستعادة الحيوية والشباب.

ويقول عالم الطب الطبيعي ورائده د. ميندكت الاميركي الجنسية «يخطئ من يعتقد ان الانسان لا يتغذى اذا امتنع عن الطعام لان الجسم يظل يأكل برغم الصوم وأول ما يأكله المواد الضارة التى تعتبر سامة للجسم التى توجد داخله (اي ان الجسم يأكل المواد الدهنية الموجودة بكثرة في جميع الانسجة)

. الإخرى من الجسم». والشيء المذهل حقا ان الجسم يأكل نفسه والعناية الالهية الكبيرة تجعل هذا التأكل لا ينطبق إلا على المواد السامة

غير الضرورية. والشيء المثير جدا ان النخاع الشوكي لا يتأثر بالصوم ولا ينتقص منه شيء بل

وكذلك عضلة القلب. ويقول دكتور بياير شويز الخبير العالمي «صيام شهر واحد في السنة هو اساس الحياة و الشباب الدائم».

البشرية عرفت الصوم منذ فجر التاريخ يقول علماء الانثروبولوجي «علم دراسية الانسيان» ان البشرية عرفت الصوم منذ فجر التاريخ.فقد اكتشفت وثائق تاريخية ثابتة عن صوم الفراعنة الذين سجلوا في نقوشهم على جدران معابدهم وعلى أوراق البردى الصوم

وكذلك الصينيون مارسوا الصوم خصوصا ايام الفتن والشدائد حسب ما تأمرهم شعائرهم الدينية. وللهنود ايام وطرق خاصة في الصوم

وعرف الاغريق القدماء الصوم نقلا عن الفراعنة وصاموا بطرق مختلفة ونقل ابو قراط اشهر اطباء البونان القدماء واول من قام بتدوين طرق الصوم وذكر وشعرح اهميته العلاجية والجسدية

اما في الجزيرة العربية ايام الجاهلية الاولى فكان الصائمون يصومون للشمس ثلاثين يوما بزعمهم انها الرب

من المرض لاعتقادهم ان الصوم يمنح الجسم القدرة على التخلص من السموم ويقوي الجسم ويطهر النفس.

وتقل كمية الدهون الموجودة حول القلب وحول الاحشياء والاعضياء والاجزاء

على العكس تزداد طاقته اكثر بالصوم

كنوع من العبادة وتطهير الروح.

حددتها كتبهم المقدسة.

والروحية والذهنية.

الاعظم. ولقد صامت هذه الامم تعجيلا للشفاء

كان الممجدون يصعدون إلى حوض منارة المسجد/ القريب قبل صلاتي المغرب والعشاء ليؤدوا الأذكار والأدعية وهم ينتظرون حلول وقت الصلاة ليؤدوا الأذان ثم ينزلوا إلى مبنى المسجد ليسهموا في الصلاة ليساعدوا أمام المسجد في الإبلاغ عن القيام والقعود بصوت مرتفع ومنغم إذا كان عدد الحضور كبيرا ولا يصل صوت الإمام إلى المصلين في الصفوف الأخيرة

من إنشادهم في مديح النبي (ع) واله قولهم:

يا اَل طه عليكم حملتي حسبت إن الضعيف على الأجواد محمول

> وكم لله من لطف خفي يدق خفاء عن فهم الذكى

وكم يسر أتى من بعد عسر وفرّج كربة القلب الشجيّ وكم أمر تساء به صباحا

فتأتيك المسرة بالعشي إذا ضاقت بك الأحوال يوما فثق بالواحد الفرد العلى

يا أل بيت رسول الله حدكم فرض من الله بالقرآن أنزله يكفيكم من عظيم الفخر إنكم

من لم يصل عليكم لا صلاة له وكان البعض من الممجدين يستعينون ببعض الأدباء والشعراء لاختيار نماذج شعرية في ذكر الباري

وخضوع الناس لإرادته وغفرانه جل وعلا وفي مدح الرسول وأل بيته الكرام فكان القارئ عبد الفتاح معروف يستعين بالشاعر عبد المجيد الملا وكان أخرون يستعينون بالشعراء: الشيخ مهدي مقلدا لمحامي وعبد الحميد الرشودي و مشكور الاسدي وسواهم وفي كتيب الأستاذ محمد فهمي عبد اللطيف(الفن

الالهي)رواية عن القوالين وتأثيرهم الأدائي على الصوفية وهم يذكرون المعبود العظيم فيقول انه ذكر في كتب الصوفية انه لما دخل ذو النون المصري بغداد احتفى به هؤلاء وانشدوا أمامه الكثير من شعر التمجيد ومدح الباري ونبيه الكريم قول ابي عد الله الحيان المصري:

الله زاد محمدا تكريما وحباه فضلا من لدنه عظيما واختصه في المرسلين كريما رأفة بالمؤمنين رحيما

ويقول عبد اللطيف ان شهر رمضان يعتبر: (موسما من المواسم الحافلة بترديد الابتهالات والتسابيح التي تستمر طوال الليل من العشاء حتى مطلع الفجر) ويذكر عبد اللطيف ان أشهر المؤدين والمنشدين في القاهرة كان الشيخ احمدندا والشيخ على محمود وكان أصحاب المكانة الأولى في الغناء ينافسون المنشدين في أداء الأذكار في رمضان ومنهم عبده الحامولي الدي وقف ممجدا على مأذنة جامع الحسين

عقد النوائب والشدائد

يا من لديه الملتقى واليه امر الخلق عائد

وقد حاز أداؤه أعجاب السامعين وشجنهم وحبهم لاستمرار المنشد الفذ في الأداء. فى بغداد كان كبار المطربين يؤدون الأذكار تطوعا وفًى مقدمتهم الملا عثمان الموصلي ومحمد القبانجي ويوسف عمر - فيما بعد - وكان هؤلاء يحضرون

دعوات أداء المنقبة النبوية في رمضان وفي غيره من الأشهر مقابلين القرّاء والمنشّدين الآخرين أمثال عبد الفتاح معروف وعبد الستار الطيار وعلاء الدين القدسي وسواهم .

لا يقتصر شهر رمضان بطبيعة فشهر رمضان، كما أراده الله تعالى، فترة تطهير للمسلم الحال على كونه مجرد شهر بدنياً و روحياً من سموم و رواسب الأكل الكثير و من يمتنع فيه الإنسان المسلم أدران النزعات النفسية السيئة كالجشع و الأنانية و عن الطعام و الشبراب

فالمسلم الذي يؤدي هذه الفريضة الدينية عن إيمان و وعي و لمرضاة الله يعلم جيداً أن نيل مرضاة الله مرتبط

بل أن كائناتِ من غير البشر تفعل ذلك أيضاً، كما هو

النفاق و الكذب و التكبّر و و الإساءة للغير واستغلال الناس بمختلف الأساليب و لأغراض نفعية دنيئة.

من رِزق بعرق جبين و عفَّة نفسّ. قال أبو بكر بن أبي شيبة، يرفعه إلى النبي صلى الله عليه وسلم قال: " يكفى أحدكم من الدنيا قدرُ زاد الراكب "

و بشكل لا انفصام له بالسلوك اليومي للفرد. إذ لا يُعقل

أن يرضِّي الله عن امريء لمجرد صومه متغاضياً عما

يرتكبه هذا من سيئات بحق نفسه و الناس. فلا معنى

للصوم في هذه الحالة على الإطلاق إنْ لم يقترن بالعفة

و النزاهة و الصدق و التواضع و خدمة الناس و المبادرة

إلى عمل الخير و السيطرة على النفس و القناعة بما ناله

عليها أباط الإبل لكان قليلاً : لا يرجون أحدُكم إلا ربُّه، الرأس ذهبَ الجسد ".

و قال على عليه السلام : " أوصيكم بخمس لو ضربتم و لا يخافَنُ إلا ذنبَه، و لا يستحي إذا سُئل عِمَّا لا يعلم أن يقول: لا أعلم، و إذا لم يعلم الشيء أن يتعلَّمه، و اعلموا أن الصبر من الإيمان بمنزلة الرأس من الجسد، فإذا قطع

و ليتأمّل المسلم بعد هذا ما إذا كان صومه مقترناً بشيء من هذه الفضائل المذكورة أنفا أم لا. فالصوم أخيرا، و قبل كل شيء، اختبار لحقيقة إيمان الفرد، و لقوة إرادته

في الترفّع عن الدنايا و اكتساب فضيلة من هذه الفضائل الشريفة. و هو في المقام الأول أمرٌ بينُه و بين ربه الذي لا يخفى عليه شيء، و ليست للتباهي أمام الناس أو للاستعراض النفعي.

جاء في إحدى طرائف التراث العربي القديم أن طاهر بن الحسين، و هو أحد قوّاد الدولة العباسية، قال لرجل يُلقُّب بِالمروزي: منذ كم دخلتَ العراق؟ قال: منذ عشرينً سنة، و إنى أصوم الدهر منذ ثلاثين سنة. فقال طاهر: سألتك عن مسألة فأجبتني عن مسألتين!

تسنساول المسسسرات المسلحة في حسدود معقولة يحفز عملى البهجة

ام بي سي نت

يميل الكثير من الصائمين غالبا إلى التسلية بعد الإفطار في رمضان ، ما بين الشيشة أو شرب الشاي خارج البيت، أو مشاهدة المسلسلات الرمضانية، ونبقى مشدودين مع ذلك إلى مسليات أخرى كالمكسرات.

حفنة من الفستق السوداني، أو بضع حبات من الكاجو أو اللوز، تسعد النفس و تسلي الناس، صاحب أحد أشهر محال المكسرات في العاصمة الأردنية عمان يتحدث عن أن تناولها في حدود المعقول هو أمر جيدٌ، خاصة إذا تناول ١٠٠

وبرغم اعتياد الناس على المكسرات المملحة، إلا أن تجربة المحمصة منها ولكن دون ملح، ستمدكم بالطاقة و الحيوية، وتعزز نسبة وصول الدم إلى المخ فتنشط الهرمونات المحفزة للبهجة، علما أن المكسرات تقي من النوبة القلبية، وتحسن من نضارة البشرة فالدهون فيها غير مشبعة.

وهناك من يشجع على نقع المكسرات بالماء عوضا عن التحميص، لأنها بهذه الطريقة تسهل عملية الهضم، وتبعد هاجس القلق من المكسرات المملحة دائما، خاصة لمن يعانون من ضغط الدم، كما أنه يورط الصائم في العطش.

ويعتبر اللوز والفستق الحلبي والكاجو والجوز من أكثر المكسرات فائدة، ولكن يجب الاعتدال فسعراتها الحرارية عالية، فاللوز مثلا نسبة السعرات فيها عالية تصل إلى ٥٨٠سعرة، ويقرب منه الفستق الحلبي ٥٦٣ سعرة، وكذلك الكاجو ٧٧٤ سعرة، أما الجوز فهو الأكثر في سعراته٦٦٦ سعرة.

وبالرغم من السعرات الحرارية الموجودة في الجوز إلا أنه يحتوي على أعلى نسبة من أوميغا ٣ مقارنة ببقية المكسرات لذا يمكن التحكم بالكمية في سبيل الحصول على الفائدة الصحية.

