بالعودة إلى الله ومحاسبة النفس تنفرج الأزمات

دعاة لـ «الأنباء»: ثمار التقوى يقطفها المتقون في شهر الرحمة والعتق من النار

أحمد القطان

د.بسام الشطي

سعود المطيري

حاي الحاي

يوسف سويلم

مصبح العاقول

فضل الله سبحانه وتعالى شهر رمضان المبارك على غيره من أشهر العام بما أودع فيه من خير وبركة على العباد من مضاعفة الحسنات وتكفير السيئات والعتق من النار وتصفيد الشياطين وفتح أبواب الجنان وإغلاق أبواب النيران، فرمضان شهر الخير ومضاعفة الحسنات وهو فرصة للعفو والمغفرة وتجديد العهد مع الله، وقال الدعاة: على المسلم ان يستقبل رمضان بتوبة صادقة وحب وشوق ويحسن خلقه لينعم بفضائل رمضان وحول فضائل رمضان يحدثنا الدعاة.

في البداية يؤكد الداعية أحمد القطان على ما في شهر رمضان من روحانيات وتجليات تختلف عن باقي الشهور قائلا: لقد خصه الله تعالى بخاصيتين فهو الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس، والقرآن هو دستور المسلمين، والخاصية الثانية هي ليلة القدر في قوله تعالى (إنا أنزلناه في ليلة القدر وما أدراك ما ليلة القدر ليلة القدر خير من ألف شهر تنزل الملائكة والروح فيها بإذن ربهم من كل أمر سلام هي حتى مطلع الفجر) وكل هذه الامتيازات والاعتبارات تجعل المسلم يبدأ الشهر بالذكر والخشوع والتذكير، ونذكر المحرومين والمهمشين من المجتمع وحقوقهم والعطف عليهم، وتعد الحكمة من الشهر الكريم هي التقوى في قوله تعالى (يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون) ويأتي معنى كلمة تقوى هنا شاملا جامعا، فالتقوى هي الخشية والخوف، وتقوى الله في خشيته وامتثال أوامره واجتناب نواهيه. ولفت الداعية القطان الى ان على المسلم أن يستقبل شهر رمضان بتوبة صادقة وحب وشوق حتى يشم رائحة رمضان الطيبة كما شم يعقوب عليه السلام رائحة يوسف من على بعد، ولا يكون ذلك الا بطهارة القلب وتزكية النفس وعليه أن يعاهد ربه على الطاعة وقراءة القران والذكر، فأفضل الذكر هو قراءة القرآن، كما أن على المسلم أن يحسن خلقه وذلك في قوله تعالى (وقولوا للناس حسنا) ويعود الإنسان نفسه على صلة الارحام والإحسان إلى الجيران وغيرها من الأعمال الحسنة التي ترضي الله.

القطان: رفع الله ليلة القدر فوق أقدار الزمان وجعلها موسماً للطاعات

الشطي: رمضان موسم العودة إلى الله ومضاعفة الحسنات

السويلم: الله أعلم بالنوايا وبرحمته نصل إلى أعلى مرتبة

الحاي: المتقون يتمتعون بلذات أعمالهم وتنفرج أزماتهم

المطيري: جوائز رمضان عديدة فاغتنموا الفرصة

ليلة القدر

وحول أهمية ليلة القدر يؤكد الداعية القطان انها ليلة منفردة بمزيد من الشرف والقدر ذلك لأنها فاتحة حدث تاريخي عظيم الشأن في تاريخ الأمم والشعوب والحضارات والرسالات السماوية جميعها، شرفها مستمد من القرآن الكريم الذي بدأ نزوله فيها، والأيام والليالي تتشرف بشرف ما يصاحبها من أحداث عظام.

دخول الجنة

ويحدثنا رئيس لجنة الفردوس بإحياء التراث الإسلامي الداعية سعود خشف المطيري عن جوائز رمضان: هناك جوائز عديدة في رمضان، فشهر رمضان هو مجال للتنافس في فعل الخير من أجل الحصول على الجوائز العظيمة، فالخير كله في رمضان، وهناك خمس هدايا للصائم من رب العالمين، الهدية الأولى: عتق الصائمين من النيران: وقد بشر سيدنا محمد رسول الله ﷺ الصائمين من المسلمين بالعتق من النار، فقال: «من صام رمضان إيمانا واحتسابا، غفر له ما تقدم من ذنبه» لذلك فإن هذا العتق من النار يجعل العبد يوم القيامة فرحا مسرورا. والهدية الثانية: دخول الصائمين الجنان: والعتق من النيران، يساق الصائم إلى جنات الفردوس والرضوان، قال ﷺ: «من أنفق زوجين في سبيل الله نودي من أبواب الجنة: يا عبدالله هذا خير، فمن كان من أهل الصلاة دعي من باب الصلاة، ومن كان من أهل الجهاد دعي من باب الجهاد، ومن كان من أهل الصيام دعي من باب الريان، ومن كان من أهل الصدقة دعي من باب الصدقة، قال أبوبكر رضي الله عنه: بأبي أنت وأمي يا رسول الله ما على من دعي من هذه الأبواب ضرورة، فهل يدعى أحد من تلك الأبواب كلها؟ قال: نعم، وأرجو أن تكون منهم» متفق عليه، وقال ﷺ: «إن في الجنة بابا يقال له الريان، يدخل منه الصائمون يوم القيامة، لا يدخل منه أحد غيرهم، يقال أين الصائمون؟ فيقومون لا يدخل منه أحد غيرهم، فإذا دخلوا أغلق فلم يدخل منه أحد» متفق عليه.

أما الهدية الثالثة: فضل الصدقة في رمضان: إن السنة النبوية دلت بقول النبي ﷺ وفعله على فضل الصدقة في شهر رمضان، روى عبدالله بن عباس رضي الله عنهما «أن رسول الله ﷺ كان أجود الناس بالخير، وكان أجود ما يكون في رمضان حين يلقاه جبريل عليه السلام يلقاه كل ليلة في رمضان حتى ينسلخ يعرض عليه النبي ﷺ القرآن، فإذا لقيه جبريل عليه السلام كان أجود بالخير من الريح المرسلة».

والهدية الرابعة: إنها ليلة القدر في رمضان: فضل الشرع المطهر بليلة القدر، وبشر مولانا رسول الله ﷺ أمته بها وبخيرها «من قام ليلة القدر إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه» أخرجه البخاري، «لله فيه ليلة خير من ألف شهر، من حرم خيرها فقد حرم». والهدية الخامسة والأخيرة: هي تفطير الصائم: فهي قربات عظمى يرشد إليها رسول الله ﷺ أمته، لتنال المثوبة الكبرى فقال: «من فطر صائما كان له مثل أجره، غير أنه لا ينقص من أجر الصائم شيء»، فهي هدايا وعطايا كريمة من رب كريم، فحري بالعبد الموفق أن يحرص على اغتنامها وعدم التفريط فيها.

مع الأسرة

ثانيا: كن إيجابيا مع زوجتك وأولادك زوجتك وأولادك هم أهلك وأنت المسؤول عنهم، فاحملهم معك في سفينة النجاة، أبحر بهم في بحر الطاعات في رمضان، وادخل السرور والسعادة عليهم، وأحبب زوجتك من جديد، واظهر لها حبك دون خجل، وعاونها على الطاعة، وخذ بيديها هي وأولادك إلى طريق الجنة، وادخل معهم في سباق وقل لهم: «سباق نحو الجنان فهيا نتسابق»، واجعل شعارك مع زوجتك معا نولد من جديد في رمضان.

صلة الأرحام

ثالثا: كن إيجابيا مع أقاربك صله الأرحام تزيد الرزق وتطيل العمر وتفتح أبواب السعادة والمحبة بين الناس فلا تنس أقاربك وضع برنامج زيارات لهم واجمعهم على الإفطار معا في منزلك إن أمكن ذلك، وكن لهم الشمعة المضيئة التي تنير لهم الطريق نحو الفردوس الأعلى.

فضائل

عن فضل شهر رمضان يؤكد د.بسام الشطي ان رمضان موسم للعودة الى الله وفرصة للمحاسبة وطرح التقصير في جنب الله، وهو فرصة للمسرفين على أنفسهم ليعودوا الى الله بقلوب واعية وحياة إسلامية صادقة، وفرصة لأن نرسم لأنفسنا منهجا نتدرب من خلاله على المعاني الإسلامية، فالصيام جنة من النار، قال النبي ﷺ: «إنما الصيام جنة» والصوم جنة من الشهوات وهو السبيل الى الجنة، وفي الجنة باب لا يدخل منه إلا الصائمون، قال النبي ﷺ: «إن في الجنة بابا يقال له الريان يدخل منه الصائمون يوم القيامة لا يدخل منه أحد غيرهم يقال: «أين الصائمون، فيقومون لا يدخل منه أحد غيرهم فإذا دخلوا أغلق، فلم يدخل منه أحد»، كما ان الصيام يشفع لصاحبه قال النبي ﷺ «الصيام والقرآن يشفعان للعبد يوم القيامة يقول الصيام اي رب منعته الطعام والشهوات بالنهار فشفعني فيه ويقول القرآن: منعته النوم بالليل فشفعني فيه، قال: فيشفعان».

وزاد: كما ان الصوم كفارة ومغفرة للذنوب فإن الحسنات تكفر السيئات، قال النبي ﷺ: «من صام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه» والصيام سبب للسعادة في الدارين قال رسول الله ﷺ: «للصائم فرحتان، فرحة حين يفطر وفرحة حين يلقى ربه ولخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك».

أفضل الأعمال

ومن اعظم الأعمال الصالحة في رمضان، قيام الليل «من قام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه»، كما ان الصدقة في رمضان لها ثواب كبير.

زاد رمضان

الداعية حاي الحاي يقول: لا يسع المسلم إلا ان يرفع كفيه لله سبحانه ان وفقه لصيام هذه العشر الأولى من شهر رمضان الفضيل يرفع يديه شكرا وحمدا، وذلك لما في الصوم من الأجر الجزيل والمثوبة العظيمة لمن صام رمضان إيمانا واحتسابا ويفوز بمغفرة ما تقدم من ذنبه فكم من إنسان حرم نفسه وضيّع عمره ووقته بل وأوبق نفسه بفطرها من غير عذر او ان صيامه لم يتقبله الله منه، وفي ذلك يقول الرسول ﷺ: ليس الصيام من الجوع والعطش إنما الصوم من اللغو والرفث فإن سابك أحد او جهل عليك فقل إني صائم. قال سبحانه وتعالى: (وتزودوا فإن خير الزاد التقوى).

فضيلة التقوى

وبين الداعية الحاي ان ثمار التقوى يقطفها المتقون ويتمتعون بلذاتها ولعل ذلك من عظيم رحمة الله، وكمال نعمته عليهم، وهي الأمن وعدم الحزن والخوف يوم القيامة لقوله سبحانه وتعالى: (ألا إن أولياء الله لا خوف عليهم ولا هم يحزنون)، وايضا من ثمار فضيلة التقوى نيل الثواب العظيم والنعيم في الآخرة: (للذين اتقوا عند ربهم جنات تجري من تحتها الأنهار)، ونيل رحمة الله تعالى: (ورحمتي وسعت كل شيء فسأكتبها للذين يتقون ويؤتون الزكاة) وأيضا الفرج من كل ضيق وتفريج الأزمات وحل المشكلات (ومن يتق الله يجعل له مخرجا ويرزقه من حيث لا يحتسب) والوصول الى النصر والتأييد من الله سبحانه (إن الأرض لله يورثها من يشاء من عباده والعاقبة للمتقين).

إصلاح النية

ويضيف الداعية يوسف السويلم: رمضان كله بركات يقول النبي ﷺ عنه: «من تقرب فيه بخصلة من الخير كان كمن أدى فريضة فيما سواه ومن أدى فيه فريضة كان كمن أدى سبعين فريضة فيما سواه» وهو شهر الصبر، وثوابه الجنة، وشهر المواساة، ويزداد فيه رزق المؤمن، ومن فطر فيه صائما كان مغفرة لذنوبه، فليسرع كل واحد منا حتى ينالنا الله برحمته ويغفر لنا وان يختم لنا هذا الشهر بالعتق من النار.

● ليلى الشافعي

العاقول: بالإيجابية نستفيد من النفحات الرمضانية

أستاذ علم النفس د.مصبح العاقول بين لنا طرق الاستفادة من الشهر الكريم بقوله: هل علينا شهر رمضان الكريم بنفحاته ونسماته يحمل بين طياته هدايا ربانية تبعث وتبث الأمل في نفوس أبناء هذه الأمة نحو الإصلاح. ولكي نستفيد من هذه النفحات والهدايا الربانية فلنستفد من برنامج عملي للاستفادة في هذا الشهر الكريم راجين المولى عز وجل أن يعود بالخير علينا: أولا: كن إيجابيا مع نفسك، ليكن شعارك في هذا الشهر الكريم (آخر رمضان لي في هذه الدنيا) وأنت ترى من حولك كم من الناس توفاه الله ولم يكتب له مشاهدة هذا الشهر الكريم فماذا ستفعل وهذا آخر رمضان لك في هذه الحياة؟ أنت من سيجيب عن هذا السؤال، اقترب من ربك وأعد اكتشاف نفسك من جديد، فأنت أعظم مخلوق على وجه الأرض أكرمك الله وفضلك على كثير من خلقه فلا تتجاهل نفسك ووجودك في هذه الحياة وحدد أهدافك واجلس مع نفسك وتحدث إليها حديث صدق دون مجاملة وقل لها هل أنت راضية عن حالك؟ هل يعجبك ما أنت فيه؟ هل تحبينني وتريدين لي السعادة والجنة؟ هل تخافين علي من النار؟ فان أجابتك بنعم فقل لها إذن أريد أن تعاونيني على أن يكون رمضان هذا العام هو أسعد رمضان في حياتي وليكن شعارك معي (لأرين الله ما أصنع).

قضايا اجتماعية

@drjasem

د. جاسم المطوع

هل يطيل رمضان أعمارنا؟!

كل إنسان على وجه الأرض يتمنى أن يطول عمره ويعيش خالدا مخلدا، وهذه فطرة إنسانية ولهذا خاطب ابليس آدم عليه السلام بقوله (هل أدلك على شجرة الخلد وملك لا يبلى)، فحدثه بنقطة ضعفه وهي ان يعيش حياة طويلة، ولهذا عصى آدم ربه وأكل من الشجرة التي يحسب انها ستكون سببا في خلوده وعدم موته، فحب الإنسان للخلود وطول العمر قضية أساسية في الحياة، ولهذا نلاحظ كل الجهود البحثية في علم الطب والصحة تركز على توفير العيش الآمن للإنسان وإطالة عمره في الحياة، وقد قرأت تقريرا صحيا مفاده ان أكثر ما يطيل عمر الإنسان من الناحية الصحية 3 أمور أساسية وهي «التوازن في الطعام وممارسة الرياضة وترك التدخين»، ونستطيع ان نضيف على هذا التقرير ان شهر رمضان المبارك هو السبب الرابع لإطالة أعمارنا، وليس المقصود بالعمر هذا العمر الزمني المدون بشهادة الميلاد أو شهادة الوفاة، ولكن المقصود هو مضمون العمر بما فيه من أعمال صالحة ومباركة ومؤثرة، فربما يموت الإنسان عن عمر يناهز السبعين عاما ولكن لو حسبنا أعماله لعرفنا انها تعادل من عاش ثمانية آلاف سنة، وهذا ما يحققه لنا شهر رمضان المبارك ولهذا سمي هذا الشهر بـ «المبارك»، فهو مبارك في أيامه وأعماله وثوابه وبنزول القرآن فيه.

لقد أخبر النبي الكريم بأن أعمار أمته بين الستين والسبعين بينما كانت الأمم السابقة تعيش أعمارا طويلة، ولهذا أكرم الله تعالى أمة محمد ﷺ بثلاث هدايا تجعل أعمارهم طويلة وإن قصرت، وهي «النية، ومضاعفة الحسنات، وليلة القدر» وهذه الثلاثة هي التي تجعلنا نعيش أعمارا مديدة، فالنية تكسبنا الأجر والثواب حتى ولو لم نقم بالعمل لظرف قاهر، كما أخبر النبي الكريم ﷺ «ان الله كتب الحسنات والسيئات، ثم بين ذلك، فمن هم بحسنة فلم يعملها كتبها الله عنده حسنة كاملة، وإن هم بها فعملها كتبها الله عنده عشر حسنات الى سبعمائة ضعف الى أضعاف كثيرة، وان هم بسيئة فلم يعملها كتبها الله عنده حسنة كاملة وإن هم بها فعملها كتبها الله سيئة واحدة»، فهذا الكرم الرباني يفيدنا بزيادة أعمارنا بالنية، فأمر النية عظيم في طول العمر ولهذا قيل «رب عمل صغير تكبره النية».

أما الهدية الثانية فهي مضاعفة الحسنات وتحديد السيئات فقد قال تعالى: (من جاء بالحسنة فله عشر أمثالها ومن جاء بالسيئة فلا يجزى إلا مثلها وهم لا يظلمون) وقال النبي الكريم ﷺ: «إذا أحسن أحدكم إسلامه فكل حسنة يعملها تكتب له بعشر أمثالها الى سبعمائة ضعف وكل سيئة يعملها تكتب له بمثلها» ففي هذه الآية الكريمة والحديث النبوي ان الإنسان بكثرة حسناته وقلة سيئاته يعيش أعمارا مديدة وسنوات مضاعفة، لأن العبرة بكثرة الثواب والأعمال لا بعدد السنوات التي يعيشها الإنسان، وكما قيل فإن الدنيا صندوق العمل، فلو خيرنا بين أن نعيش مائة عام وأعمالنا كشخص عاش ألف عام أو ان نعيش ألف عام وأعمالنا كمن عاش مائة عام! فلا شك ان الأول أفضل.

أما الهدية الثالثة فهي «ليلة القدر» فقد قال الله عنها (ليلة القدر خير من ألف شهر)، وألف شهر يعني 83 سنة وزيادة تقريبا، فلو عاش الواحد منا سبعين سنة واستطاع ان يوفق في 10 سنوات منها بليلة القدر فيكون قد أخذ ثواب 830 سنة ونزيد عليها عمل 70 سنة وهو عمره الذي عاش فيه، فيكون المجموع كأنه عاش 900 سنة، وهذا كرم عظيم من رب العالمين لأمة محمد ﷺ.

فهذه هي الهدايا الربانية الثلاث التي تطيل أعمارنا، والملاحظ ان الهدية الثالثة خاصة بشهر رمضان، ولهذا نحن نقول ان شهر رمضان يطيل عمر كل صائم قائم، فلو اجتهدنا في العشر الأواخر من رمضان وبالذات في أيام الوتر منها فإننا سنفوز بإذن الله بالثواب العظيم، لأنها خير من ألف شهر وليست هي ألف شهر فيعني ذلك ان الأجر والثواب مفتوح في هذه الليلة، وهذا كله يزيد من طول عمر الإنسان بهذا الشهر الكريم لأن العمر يطول بكثرة العمل والثواب.

من فضائل رمضان.. هدايا ربانية تطيل العمر وتزيد الحسنات بقوة الإيمان والخشوع

لشهر رمضان طقوس تبدأ منذ اليوم الأول في الشهر، حيث يشعر الناس في هذا الشهر ببركته والاستفادة من الوقت والبركة التي تحل فيه، كما يشعرون بأنهم قادرون على فعل الخير في كل الأوقات، ويزداد هذا الشعور لدى الناس يوما بعد يوم من أيام هذا الشهر الفضيل ويزداد التقرب من الله وصفاء الروح، إذ يتسم هذا الشهر بكونه شهر العبادة والخير وزيادة الحسنات في ميزان الإنسان، ويقوى هذا الشعور مع اقتراب الليلة المفترجة التي ينتظرها الناس ويكثرون فيها الدعاء والصلاة وهي ليلة القدر فهي عند الله (خير من ألف شهر) ففي هذه الليلة تمتزج الأحاسيس ما بين الفرحة والعبادة والحزن على قرب انتهاء رمضان.

ويعتبر أبو عبد الله شهر رمضان من أجمل شهور السنة فهو شهر المغفرة والرحمة، وعلى الرغم من التعب الذي يصاحب الصائم إلا أن وقته فيه بركة يريدها الله ليستطيع المؤمن أن يحصل على حسنات مضاعفة في كل ما يقوم به من أعمال خلال النهار.

ويقول انه لاشعوريا يقدم الناس على فعل الخير والإحسان في هذا الشهر، فالله ينزل الرحمة في قلوب البشر في هذا الشهر، وربما يلفت انتباههم إلى ضرورة القيام بعمل الخير.

ويري فادي سمير ان في هذا الشهر يقبل الناس على الطاعة والعبادة وعمل الخير، ويقول إنه في ليلة القدر يكثر عدد المصلين في المساجد وهذا ما يشعره بالفرح والرهبة في آن واحد، فإقبال المصلين حول العالم، وليس فقط في الكويت، على العبادة في وقت واحد.

ويقول انه وعلى الرغم من التعب الذي يشعر به بعد إحياء هذه الليلة إلا أن سعادة تقربه من ربه تنسيه هذا التعب.

ويختلف رامي محمود في الرأي مع السابقين، حيث يرى انه بحكم دوام عمله في وقت مبكر من النهار لا يستطيع إحياء ليلة القدر على الرغم من إيمانه الكبير ببركة هذه الليلة وحسناتها إلا أنه يحاول قصارى جهده إعطاءها الوقت الأطول إلا أنه نادرا ما استطاع ذلك. ومن جانب آخر، تقول هبة انها تعشق أجواء ليلة القدر وأصوات المشايخ الذين يصلون تعلو في المساجد حتى ساعات متأخرة من الليل، وتقول انه بالنسبة لها قد تختصر هذه الليلة لما فيها من روحانية ليالي العبادة التي تمضيها في صلاة التراويح وقيام الليل. وتقول انها اعتادت على إحياء ليلة القدر منذ كانت في العاشرة من عمرها.

وتقول ان شعورها تجاه هذه الليلة لم يتغير عما كان عليه منذ صغرها بل هو نفسه يكبر كلما شعرت بقوة الخشوع وكلما رأت حب الناس في إحياء هذه الليلة.

وتتابع انه في كل عام تلمس ازدياد عدد الناس الذين يحيون هذه الليلة بحب وإيمان وخشوع.

● رندى مرعي

النظام الغذائي المناسب في رمضان فرصة لصحة أفضل

ليلى أغا

د.هشام فؤاد

يعد التوازن في الطعام من أفضل الطرق التي تعنى بالوصول الى حالة صحية جيدة، وهذا ما أكده أغلب الأطباء والذي بدوره يوصل إلى نمط صحي للحياة، يجعل الأمراض تبتعد عن الجسم خاصة في شهر رمضان ويعطي الإنسان فرصة للاستمتاع بحياة مديدة وهو يتمتع بالصحة. وفي هذا الصدد، أكدت إخصائية التغذية ليلى أغا ان جسم الإنسان في رمضان يحتاج الى طاقة تتكون من كربوهيدرات وبروتينات ودهون وهذه الطاقة تأتي من الأطعمة التي يتناولها الإنسان سواء كانت الأطعمة جافة او سائلة والتي تحتوي على بروتينات ومعادن.

وأضافت: «إن الصحة بالجسم يقوم الجزء الكبير منها على التغذية السليمة، فمنها ما يختص بالنمو، أو يجدد الخلايا، ومنها ما يقي من الأمراض، وكذلك جزء آخر يأتي بعد الإصابة بالأمراض وهو إمكانية العلاج بالغذاء، ولهذا يعد الجزء التغذوي مهما جدا، ومن أجل أن تكون الصحة أو الطاقة أو الأكل تعمل بشكل جيد لابد من الحركة التي تفعل فائدة هذه المواد الغذائية التي تكسرت من الغذاء. مشيرة إلى أن الأمر عبارة عن مثلث يشمل الراحة التغذوية والراحة الرياضية والراحة النفسية.

من جانبه أكد استشاري الأمراض الباطنية والسكر والغدد الصماء د.هشام فؤاد ان أحد الأمور المهمة التي يمكن أن تساعد بشكل جيدا في التوازن في الطعام هو استغلال فترة مثل شهر رمضان للبدء بنظام غذائي جديد يتم الالتزام به، وهو يعتبر فرصة مناسبة لتحسين صحة الإنسان.

وقال: «قد يزداد تأملك إذا علمت ان الإنسان ليس وحده هو الذي يصوم بل إن الصوم موجود أيضا في الحيوانات. وللصوم فوائد صحية عظيمة فقد أثبتت مجموعة من الدراسات منافع للصوم في الوقاية من عدة أمراض أو في تأثيره على حالة بعض المرضى كما أثبتت دراسات أجنبية أجريت على مجموعة من الصائمين أن كفاءة الأداء العضلي لهم تحسنت بنسبة 20٪ وآلام الساقين بنسبة 11٪ وسرعة دقات القلب بنسبة 20٪.

ومن المعروف أن خلال الصيام يتوجه جزء من الدم إلى العضلات والمخ بدلا من تركيزه على المعدة لهضم الطعام في الأيام العادية، فيؤدي ذلك إلى مزيد من النشاط والحيوية وتنظيم الدورة الدموية. وكما هو معلوم فإن نسبة السكر في الدم منضبطة، وأي نقص أو زيادة في هذه النسبة يترجم بمشاكل صحية، فأثناء الصوم يستنفذ الجسم سكر الجلوكوز الموجود في الخلايا والذي يأتيها بواسطة الدم فيضطر الجسم إلى تفكيك مخزون السكر المتواجد في الكبد في صورة جليكوجين، وعند نفاذ هذا المخزون يستهلك الجسم الدهون المتراكمة فيه، لذا فإن الصوم يقضي على الطعام الزائد في الجسم ويمكن من تجديد مخزون الجليكوجين في الكبد ومن تقليل فضلات التحولات في خلايا الجسم، فينقص تراكم الدهون حول الأوعية مما يسهل حركة الدورة الدموية ويزيد الجسم سلامة وحيوية.

● حنان عبدالمعبود