رمضان والأعجاز العلمي في القرآن

يهل علينا شهر رمضان المبارك ونحن بانتظار ان يحِلَ علينا وان نبلغه وكلنا شوق واسشتياق لأكماله لما فيه من نفع للنفس والبدن والذهن .

ولعل اهم مايجب ذكره هو الاعجاز اللغوي قبل الاعجاز العلمي لكلمه الصيام , وهو ان كلمة الصيام خصص استخدامها في القرآن الكريم للعبادة لذلك فان لفظ الصيام هو اوسع واشمل واعم من لفظ الصوم الذي جاء بمعنى الامتناع , بناء على القاعدة البلاغية التي تقول (( بأن كل زيادة في المبنى زيادة في المعنى ))

والدليل على ماذكر سالفا ً بأن لفظ الصيام جاء في سوره البقرة اية (183) , (( كٌتبَ عليكم الصيامُ كما كُتب على الذين من قبلكمُ ))

بينما لفظ الصوم جاء في سورة مريم (26) (( فأمَا ترينَ من البشر احدا ً فقولي أني ِ نذرت للرحُمن صوماً فلنْ اكِلم اليوم إنِسيا ً ))

بعد هذه المقدمة

فأننا بصدد ذكر سدادسية المعجرات العلمية في فوائد الصوم

1. المعجزة الاولى :- ضرورة الصوم لكل انسان .
2. المعجزة الثانية :- الصوم هو صحة كاملة بدنيا وروحيا ونفسيا .
3. المعجزة الثالثة :- اقل فترة للصوم شهر واحد سنويا ً .
4. المعجزة الرابعة :- تحديد فترة الصوم من طلوع الفجر الى غياب الشمس .
5. المعجزة الخامسة :- اهمية وجبتي الافطار والسحور للصائم .
6. المعجزة السادسة :- اهمية الافطار على التمر .

ولغرض فهم المعجزة الاولى وهي ضرورة الصوم لكل انسان , فقد توصل العلماء في الاونه الاخيرة وبالضبط العالم الياباني ( Osumi Yoshinovi ) الذي حصل على جائزة نوبل في الطب وذلك لأكتشافه نظرية ( الالتهام الذاتي ) او التدمير الذاتي للخلايا ( ِAutophagy ) وهذه اساسا ً هي وسيلة الجسم للتخلص من كافة اليات الخلية القديمة والمحطمة عندما لايتوافر المزيد من الطاقة للحفاظ عليها أي اثناء الصيام .

وللصيام فوائد تتعدى تحفيز الا لتهام الذاتي حيث ان الجسم يتخلص اولا ً من البروتينات والقطع الخلوية القديمة وفي ذات الوقت يقوم بتحفيز هرمون النمو الذي يأمر بالبدء بانتاج الاجزاء الخلوية الجديدة .

اما المعجزة الثانية فهي فوائد الصوم على الصحة النفسية وتعزيز وظائف المخ , حيث اظهرت الدراسات ان الصيام يعمل على تقوية الذاكرة وزيادة التركيز وتحسين الانتباه لأن الانقطاع عن الطعام والشراب يقلل تدفق الدم المحمل بالاوكسجين الى الجهاز الهضمي مايزيد الترويه الدموية للمخ . ففي عام 2016 نشرت دراسة في المجلة الدولية للبحوث والمراجعة حول عدد من الطلاب المسلمين الذين يتمتعتون بصحة جيدة من معهد ليتل فلاو وكانت نتائج الدراسة كما يأتي :-

* انخفاض درجات القلق والاكتئاب , انخفاض درجات الاجهاد وتحسن مستويات الادراك واذا رجعنا الى المعجزة الثالثة , فأنها تظهر بشكل جلي من خلال ابحاث البروفيسور نيكولايف بيلوي من موسكو في كتابه ( الجوع من اجل الصحة ) حيث يقول (( ان على كل أنسان ان يمارس الصوم بالامتناع عن الطعام لمدة اربعة اسابيع كل سنة كي يتمتع بالصحة الكاملة طيلة حياته , وهذا مايتجلى في اية الصوم (( فمنْ شِهدَ منكم الشهرَ فليصُمْه )) البقرة( 185) وتتوالى المعجزات الخفية والظاهرة في الصيام.
* حيث ان المعجزة الرابعة هي فترة الصوم ,والتي تتراوح من 12-18 ساعة يوميا ً , حين اثبت البحث العلمي ان بعد 18 ساعة من الصوم يبدأ تقليل مخزون السكر ثم تحليل البروتينات واذا عرجنا على المعجزة الخامسة حول اهمية الافطار والسحور فقد اثبتت الدراسات اهمية هاتين الوجبتين في امداد الجسم بالاحماض الدهنية والامينية اقتداء بقول الرسول الاكرم (( لاتزال أمتي بخير ماعجلوا الافطار واخروا السحور )) .
* اما معجزة الافطار على التمر فقد اكتشف بأن السكر الموجود في التمر يشعر الانسان بالشبع لأنه يمتص بسرعة ويعطي الجسم الطاقة اللازمة للنشاط .

هذا غيض من فيض من أسرار وفوائد الصوم ولايزال الانسان يبحث حتى يرى ايات الخلق العلمية وسبحان الله احسن الخالقين

 الدكتورة

 سهيلة شمس الدين طاهر

اختصاصية امراض باطنية

طبيبة متقاعدة / كركوك