

الدراسات العلمية والأبحاث تثبت أن

الصيام ظاهرة طبيعية يجب على الجسم أن يمارسها حتى يتمكن من أداء وظائفه الحيوية بكفاءة



د. يوسف عثمان محمد

خواطر حول الاستقلال (5)

التنظيم الإداري في عهد النبوة

سلف أن نظام الإدارة في الإسلام قد مارس وظائف الإدارة كلها، كما سلف الوعد بتخصيص مساحة لوظيفة التنظيم، والتنظيم - في أبسط معانيه - هو تخصيص مكان لكل شيء، ووضع كل شيء في مكانه، وفي سبيل تحقيق هذه الوظيفة يسير الأداء التنظيمي في خطوات تبدأ بتحديد الهدف، ثم إحصاء النشاطات الضرورية لتحقيق الهدف، ثم تصميم الوظائف (أي ضم النشاطات المتشابهة لتمثل وظيفة يؤديها موظف أو مجموعة موظفين، ثم وصف الوظائف ببيان إيجابياتها ومسؤولياتها وحقوقها وسلطاتها وصلاحياتها، ثم تحديد مواصفاتها والشروط والتي تعين شاغلها على أدائها والإبداع في ممارستها، ثم تجميع الوظائف في إدارات يرأس بعضها بعضاً في شكل هرم، ثم تحديد نطاق الإشراف، ورسم خطوط السلطة وقنوات الاتصال وعلاقات السلطة والمسؤولية. وعند تأمل المراحل التي تسير على وفقها وظيفة التنظيم يلاحظ أن نظام الإسلام قد عالج كل خطوة ورسم الإطار العام الذي يحكمها.

ففي مرحلة تحديد الهدف يلاحظ أن الإسلام قد حدد الهدف العام من خلق الجن والإنس في قول الحق جل وعلا (وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ) الذاريات ٥٦ فاصبح على كل فرد أو جماعة أن يضع هذا الهدف امامه عندما يمارس أي نشاط، وعلى كل من يمارس وظيفة التنظيم أن يحدد أهدافاً بحيث تكون فروعاً لهذا الهدف، بحيث يسهم كل منها في تحقيق هذا الهدف. وفي مرحلة تحديد النشاطات الضرورية لبلوغ الأهداف يجب أن يدرس كل نشاط في ضوء الالتزام بالأوامر واجتناب النواهي الشرعية، فتضمن النشاطات التي يرضاه الله، وتستبعد النشاطات التي لا يرضاه الله.

وفي مرحلة تصميم الوظائف - والوظيفة هي حجم العمل الذي يستطيع الفرد إنجازه خلال الدوام - يجب أن تراعى طاقة الإنسان لأن الله لا يكلف نفساً إلا وسعها ولأن الرسول صلى الله عليه وسلم نهى أن يكلف شخص بعمل يغلبه.

وفي مرحلة إعداد الوصف الوظيفي، يتحتم أن تحدد الواجبات تحديداً واضحاً وفي حدود الطاقة البشرية، ولأن التكليف إذا كان فوق الطاقة يكون الإنسان مضطراً لتأجيل بعضه فيتعطل بذلك جانباً من الوظيفة وتتعطل بتعطلها المصالح المتعلقة بها، كذلك ينبغي عند تصميم الوظيفة مراعاة الموارد المطلوبة لإنجازها بما فيها المعارف والقدرات والملكات التي يحتاجها البشر لممارسة الوظيفة لأن غيابها يعطل الوظيفة ويعطل ما يتعلق بها من مصالح.

ثم ما يلي ذلك من تحديد العلاقات وتحديد قنوات الاتصال، وخطوط السلطة ونطاق الإشراف. كل ما قيل أعلاه ينطبق على كل ذلك.

بقي أن نظام الإسلام يعتبر الوظيفة - إدارية أم تنفيذية - أمانة ينبغي ألا يتصدى لها من لا يملك مواصفاتها، وينبغي على المسؤول عن ملئها ألا يختار لها إلا أفضل العناصر المتاحة، وينبغي على من يكلف بها أن يبذل أقصى ما يستطيع في الإبداع في أدائها وفي النهوض، وفي القيادة والتغيير في مجالها.



العلم أن عمره فوق السبعين. عالج الكبد بالصيام: أمراض الكبد مهما كان نوعها فقد أثبت الصوم قدرته على علاجها بدون آثار سلبية. عالج أمراض الجلد بالصيام: يعالج الصيام أمراض الجلد وبشكل خاص الحساسية والأكزما المزمنة. ويحدث ذلك بسبب ارتفاع مناعة الجسم أثناء الصوم.

علاج الحصيات بالصيام: يفيد الصوم في الوقاية من مرض الحصى الكلوية. وكذلك الحصيات بأنواعها، وأعود فأحدثت عن الشخص السابق مريض القلب، فقد كان يعاني من وجود حصية كبيرة في المثانة، ولكن الأطباء لم يستطيعوا إجراء أي عملية بسبب أن قلبه لا يتحمل التخدير، إلا على مسؤوليته.

ولكنه رفض العملية الجراحية أيضاً وقرر أن يصوم فإذا به بعد عدة أشهر لم يعد يشكو من أي شيء، وهذه معلومات مؤكدة ويؤكدها جميع الباحثين اليوم.

علاج السرطان بالصيام: إن "الصيام" الصيام ينفع في علاج الأمراض الخبيثة مثل السرطان. كما أن الصوم يعتبر السلاح رقم واحد في الطب الوقائي.

وهكذا.. وبعد أن يُنظف الجسم من سمومه، وتأخذ أجهزته الراحة الكاملة بسبب الصوم؛ يتفرغ إلى لأم جروحه، وإصلاح ما تلف من أنسجته، وتنظيم الخلل الحاصل في وظائفها؛ إذ يسترجع الجسم أنفاسه، ويستعيد قواه لمواجهة الطوارئ.. بفضل الراحة والاستجمام اللذين أتجا له بفضل الصوم.

وقد يشعر الصائم ببعض المضايقات في أيام صومه الأولى: كالصداع، ولوهن، وتوتر الأعصاب، وانقلاب المزاج، وهذه تفسر بان الجسم عندما يتخلص من رواسبه المتبقية داخل الأنسجة، ينتج عن تذويبها سموم تتدفق في الدم قبل أن يلقي بها خارج الجسم، وهي إذ تمر بالدم، تمر عبر الجسد وأجهزته كلها من قلب ودماغ وأعصاب، مما يؤدي إلى تخربشها أول الأمر، وتظهر هذه الأعراض، والتي تزول بعد أيام من بدء لصيام.

وإذا ما التزم الصائم بغذاء معتدل، وتجنب الإفراط في الدهون والنشويات، وجد في نهاية شهر رمضان انخفاضاً في معدل الكوليسترول عنده، ونقص وزنه، ووجد في رمضان وقاية لقلبه، وعلاجاً لمرضه.

ولو اتبعنا النظام الدقيق في غذائنا، ولم نكثر من الإفطار والسحور فوق طاقة الجسم تتم الفائدة، ونحصل على المقصود من حكمة الصيام. ولكن - للأسف الشديد - فكثير من الصائمين يقضون فترة المساء في تناول مختلف الأطعمة، ويحشون معدتهم بالوان عدة من الطعام، وقد ياكلون في شهر الصيام أضعاف ما ياكلون في غيره، أمثال هؤلاء لا يستفيدون من الصوم الفائدة المرجوة.

علاج شيخوختك بالصيام: أظهرت الدراسات والتجارب أن ممارسة "الصيام" الصيام على الحيوانات يضاعف من فترة بقائها أو حياتها، ونجد كذلك المئات من الكتب الصادرة حول الصيام وهي لمؤلفين غير مسلمين، وجميعهم يؤكدون علاقة "الصيام" بالصيام بالعمر المديد، ويؤكد كثير من العلماء أن الصوم هو أفضل طريقة للسيطرة على جسم صحيح ومعافى. وهذا بالنسبة لصيائهم وهو على عصير الفواكه فقط ولا يتميز بأي روحانية أو خشوع أو إحساس بمتعة "الصيام" الصيام كما في البلدان الإسلامية.

إن التنظيف المستمر للخلايا باستخدام "الصيام" الصيام يؤدي إلى إطالة عمر هذه الخلايا وبالتالي تأخر الشيخوخة لدى من ينتظم في الصيام. حتى إن حاجة الجسم من البروتين تخف خلال "الصيام" الصيام إلى الخمس! وهذا ما يعطي قدراً من الراحة للخلايا، حتى إن "الصيام" الصيام هو وسيلة لتجديد خلايا الجسم بشكل آمن وصحيح.

علاج أمراض المفاصل بالصيام: من الأشياء الغريبة في الصوم أنه يساعد على شفاء الأم الظهر والعمود الفقري والرقبة. وكذلك يعالج الصوم الكثير من حالات الوهن العام والالتهابات بأنواعها.

علاج أمراض الجهاز الهضمي بالصيام: كم هو عدد الأشخاص المصابين بالإمساك المزمن وقد تناولوا الكثير من الأدوية دون أية فائدة، ليتهم يجربون الصوم وسيجدون التحسن السريع لحالتهم بإذن الله تعالى. وكذلك الأمراض المزمنة للجهاز الهضمي يمكن أن يجدوا في "الصيام" الصيام حلاً مؤكداً لشفاؤها. وكذلك التهاب الكولون والتهاب الأمعاء المزمن. ونجد الباحثين يؤكدون بأن ٨٥٪ من الأمراض تبدأ في الكولون غير التنظيف والدم الملوث.

علاج ضغط الدم العالي: هناك حالات كثيرة من الإصابة بضغط الدم المرتفع والمزمن حيث لا يعطي الدواء الكيميائي إلا نتائج محدودة، وهذا المرض يعالجه "الصيام" الصيام بشكل جيد.

علاج الربو بالصيام: الصوم وسيلة جيدة لعلاج الربو وأمراض الجهاز التنفسي. وكثير من الأمراض المزمنة للجهاز التنفسي تزول بمجرد الدوام على الصيام، فسبحان الله! عالج قلبك بالصيام:

والصوم يعالج الأمراض القلبية وتصلب الشرايين. وإنني أعرف شخصاً منذ عشر سنوات وقد أكد له الأطباء بضرورة إجراء عملية للقلب بسبب انسداد قسم كبير من الشرايين والأوعية، وأكدوا له جميعاً أن حالته في خطر شديد إذا لم يجر هذه العملية ولكنه لم يفعل أي شيء سوى أنه يصوم شهرين قبل رمضان وشهر بعده، والعجيب أنه يتمتع بصحة جيدة مع

أثبتت الدراسات العلمية والأبحاث الدقيقة على جسم الإنسان ووظائفه الفسيولوجية أن الصيام ظاهرة طبيعية يجب للجسم أن يمارسها حتى يتمكن من أداء وظائفه الحيوية بكفاءة، وأنه ضروري جداً لصحة الإنسان تماماً كالأكل والتنفس والحركة والنوم، فكما يعاني الإنسان بل يمرض إذا حرم من النوم أو الطعام لفترات طويلة، فإنه كذلك لا بد أن يصاب بسوء في جسمه لو امتنع عن الصيام.

مع أن الصوم عبادة جزاؤها الأجر والثواب في الآخرة.. إلا أن من بدع الحكمة والرحمة الإلهية أن بتعبنا ربنا بما فيه خيرنا في العاجل والآجل، فتكون العبادات سبباً في العافية وصحة البدن وسلامته..

ويعد الصيام أقوى سلاح ضد جميع الأمراض، وهذه حقيقة علمية ثابتة، لذلك أكثر من الصيام، وسوف تجد تحسناً كبيراً مهما كان مرضك واليك بعض الأمراض التي يعالجها الصيام على سبيل المثال: عالج السموم بالصيام:

إن الدواء لكثير من الأمراض موجود في داخل كل منا، فجميع الأطباء يؤكدون اليوم أن الصوم ضرورة حيوية لكل إنسان حتى ولو كان يبدو صحيح الجسم، فالسموم التي تتراكم خلال حياة الإنسان لا يمكن إزالتها إلا بالصيام والامتناع عن الطعام والشراب. يدخل إلى جسم كل واحد منا في فترة حياته من الماء الذي يشربه فقط أكثر من مئتي كيلو غرام من المعادن والمواد السامة! وكل واحد منا يستهلك في الهواء الذي يستنشقه عدة كيلوغرامات من المواد السامة والملوثة مثل أكاسيد الكربون والرصاص والكبريت.

فتأمل معي كم يستهلك الإنسان من معادن لا يستطيع الجسم أن يمتصها أو يستفيد منها، بل هي عبء ثقيل تجعل الإنسان يحس بالوهن والضعف وحتى الاضطراب في التفكير، بمعنى آخر هذه السموم تنعكس سلباً على جسمه ونفسه، وقد تكون هي السبب الخفي الذي لا يراه الطبيب لكثير من الأمراض المزمنة، ولكن ما هو الحل؟

إن الحل الأمثل لاستئصال هذه المواد المتركمة في خلايا الجسم هو استخدام سلاح الصوم الذي يقوم بصيانة وتنظيف هذه الخلايا بشكل فعال، وإن أفضل أنواع الصوم ما كان منتظماً. ونحن عندما نصوم لله شهراً في كل عام إنما نتبع نظاماً ميكانيكياً جيداً لتصريف مختلف أنواع السموم من أجسادنا.

علاج ضغوط النفسية بالصيام: للصيام قدرة فائقة على علاج الاضطرابات النفسية القوية مثل الفصام! حيث يقدم الصوم للدماغ وخلايا المخ استراحة جيدة، وبنفس الوقت يقوم بتطهير خلايا الجسم من السموم، وهذا ينعكس إيجابياً على استقرار الوضع النفسي لدى الصائم.

حتى إننا نجد أن كثيراً من علماء النفس يعالجون مرضاهم النفسيين بالصيام فقط وقد حصلوا على نتائج مبهرة وناجحة! ولذلك يعتبر الصوم هو الدواء الناجح لكثير من الأمراض النفسية المزمنة مثل مرض الفصام والاكتئاب والقلق والإجهاط.

إن "الصيام" الصيام يحسن قدرتنا على تحمل الإجهادات وعلى مواجهة المصاعب الحياتية، بالإضافة للقدرة على مواجهة الإحباط المتكرر. وما أوجعنا في هذا العصر المليء بالإحباط أن نجد العلاج الفعال لمواجهة هذا الخطر: كما أن الصوم يحسن النوم ويهدئ الحالة النفسية.

فلمدى البعد بالصوم يبدأ الدم بطرح الفضلات السامة منه أي يصبح أكثر نقاء، وعندما يذهب هذا الدم للدماغ يقوم بتنظيفه أيضاً فيكون لدينا دماغ أكثر قدرة على التفكير والتحمل، بكلمة أخرى أكثر استقراراً للوضع النفسي.

علاج الوزن الزائد بالصيام: حالما يبدأ الإنسان بالصيام تبدأ الخلايا الضعيفة والمريضة أو المتضررة في الجسم لتكون غذاءً لهذا الجسم حسب قاعدة: الأضعف سيكون غذاءً للأقوى، وسوف يمارس الجسم عملية الهضم الآلي للمواد المخزنة على شكل شحوم ضارة، وسوف يبدأ بابتلاع النفايات السامة والأنسجة المتضررة ويزيل هذه السموم. ويؤكد الباحثون أن هذه العملية تكون في أعلى مستوياتها في حالة "الصيام" الصيام الكامل، أي "الصيام" الصيام عن الطعام والشراب، وبكلمة أخرى "الصيام" الصيام الإسلامي، فتأمل عظمة "الصيام" الصيام الذي فرضه الله علينا والفائدة التي يقدمها لنا.