



---

من أسرار الصيام وحكمه

أ.د. عبد الكريم العمري



من أسرار

# الصيام

وحكمه



إعداد

أ.د/ عبد الكريم بن صديق القمري

أستاذ بكلية الشريعة بالجامعة الإسلامية

ح كَلَامُ الْعِلْمِ وَالنَّبِيِّ وَالرَّسُولِ ١٤٢٧ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

العمري، عبد الكريم بن صنيان

من أسرار الصيام وحكمه./

عبد الكريم بن صنيان العمري

المدينة المنورة، ١٤٢٧ هـ

١٢٠ ص، ١٢ × ١٧ سم

ردمك : ٤-٤-٩٦٨٩ - ٩٩٦٠

١ - الصوم.أ.العنوان

١٤٢٧/١٤٦٩

ديوي ٢٥٢,٣

رقم الإيداع: ١٤٢٧/١٤٦٩

ردمك: ٤-٤-٩٦٨٩ - ٩٩٦٠

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى

١٤٢٧ هـ - ٢٠٠٦ م

لايسح بالتصرف بالكتاب؛ نسخاً،  
أو تصويراً، أو طباعة، أو ترجمة،  
أو نشرأ بأي وسيلة، أو نقلاً بأي طريقة،  
مهما كانت الدوافع... إلا بإذن خطي.



ص. ب ٢٢٦٤ المدينة

سنترال ٨٢٨٢٨٦٤ - ٤ ٠٠٩٦٦

٨٢٨٠٦٦٦ - ٤ ٠٠٩٦٦

٨٢٧٧٢٥٧ - ٤ ٠٠٩٦٦

فاكس ٨٢٧٧٢٢٦ - ٤ ٠٠٩٦٦

جوال ٥٠٦٢٢٢٢٤٥ - ٠٠٩٦٦

موقعنا: [www.maathir.net](http://www.maathir.net)

إيميل: [print@maathir.net](mailto:print@maathir.net)

رقم ٨١



## مقدمة

الحمد لله الذي اختص شهر رمضان بفضيلة الصيام ، وأجزل فيه الفضائل والخيرات والإنعام، وشرف أوقاته وميَّزها عن سائر الأيام.

والصلاة والسلام على سيد الأنام، أفضل من صلى وصام، وأتقى المتصدقين والذاكرين الله تعالى والقوَّام، وعلى آله وأصحابه البررة الكرام، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم البعث والقيام.

وبعد ...

فالصيام فريضة دينية، ومدرسة تربية، وواحة روحية، يتلقى المسلمون فيها جرعات تعليمية نافعة، ودروساً تثقيفية جامعة، تفي بحاجات النَّفس البشرية، وتلبي متطلباتها النفسية، تتذوق فيها حلاوة الرحمة، وتستنشق في ظلالها عبر

من أسرار الصيام وحكمه

المحبة، يمسح الصائم فيها عن جبينه وعشاء  
الحيرة والفتور، ويتيح لروحه التألق في عالم  
الصفاء والنور.

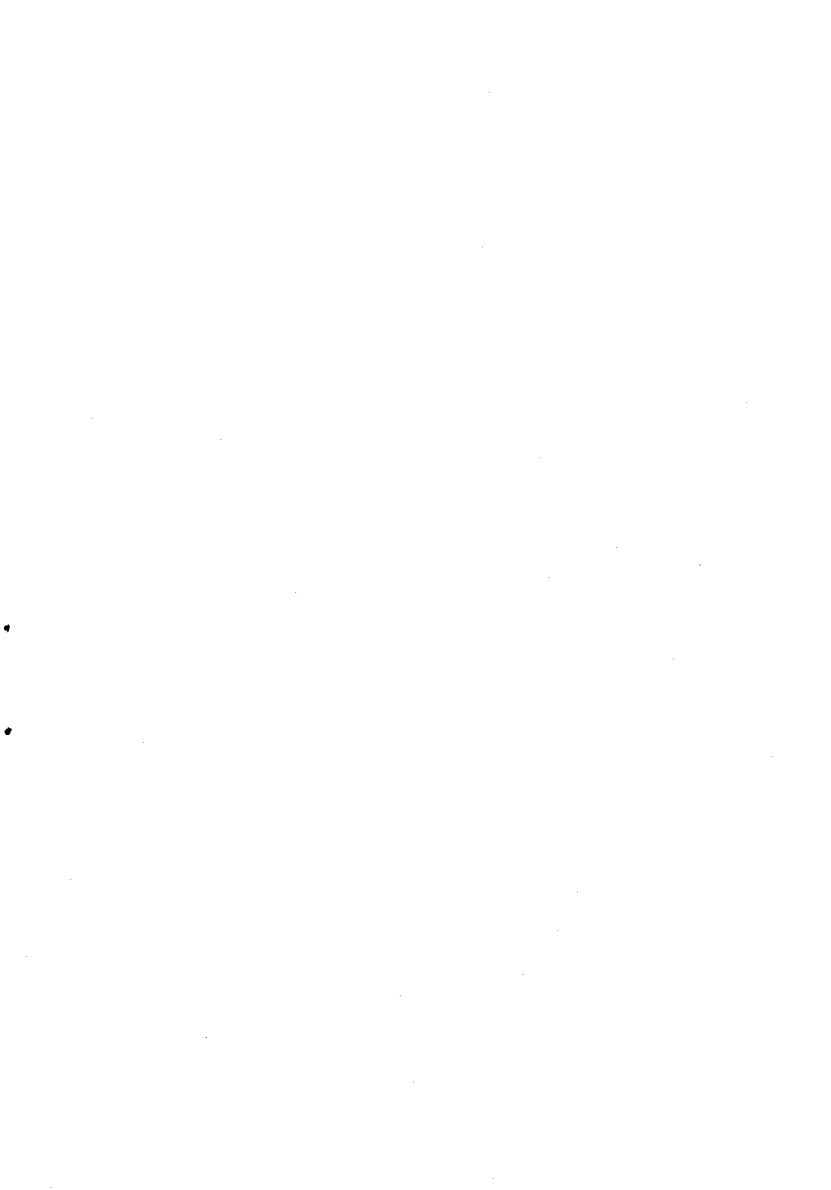
إنَّ الصيام ينبوع السعادة الروحية، وطريق نقاء  
صفات السلوكية، ومصدر استقامة النَّفس  
ونجاحها، ومنبع فوزها وفلاحها، وشعارٌ لوحدة  
الأمة الإسلامية وصلاتها، وموسمٌ لتجديد التوبة  
والاستغفار، والخلاص من الذنوب والآصار،  
ومجاهدة النَّفس على فعل الطاعات، والمداومة  
على عمل الصالحات، وفي الصيام كبحٌ للنفس  
عن الشهوات، وحجزٌ لها عن مقارفة المنكرات،  
وينشئ في نفس الصائم خلق المراقبة، وأن ربه  
يطلع عليه ويراقبه.

وأقدم لك أيها القارئ الكريم، هذه الصفحات التي كتبتها لإبراز شيء من قيم الصيام التربوية، وما ذكرته آنفاً من المعاني السامية لهذه الفريضة وما تتضمنه من الفضائل الإيمانية، والله أسأل الإخلاص في القول والعمل، والعفو عن التقصير والخطأ والزلل، والتوفيق إلى خير وأشرف السبل.

وكتبه أفقر العباد إلى الغني الجواد

عبد الكريم بن صنيتان العمري

المدينة المنورة ص ب : ٨٩





## استقبال شهر الصيام

في كل عام تستقبل الأمة الإسلامية ضيفاً عزيزاً، ووافداً كريماً، يحمل في طياته الفضائل والخيرات، وتشرق أيامه بالنعيم والبركات، وتفيض ليليه بالآلاء وأينع الثمرات.

تضيء أوقاته بالبر والإحسان، وتحفل لحظاته بالطاعة والقربة للواحد الديان، وتنكسر النفوس طالبة منه المغفرة والرضوان، والعفو عمماً سلف من الذنوب والعصيان.

يا لك من شهر عظيم الخصائص والمزايا، ففي أوقاتك يا رمضان تعظم الهبات والعطايا، وتشتاق لقدمك نفوس البرايا، وتستبشر بحلولك قلوب المخبتين، وتنشط حين تحط رحالك أفئدة عباد الله المتقين، ولسان حالهم:

## من أسرار الصيام وحكمه

والخيرُ بادِ فيك والإحسانُ  
والذكرُ والقرآنُ يا رمضانُ  
والصومُ فيك عبادةٌ ورياضةٌ  
تسمو بها الأرواح والأبدانُ  
والفجرُ فيك عبادةٌ وتلاوةٌ  
والصبحُ فيك سعايةٌ وأمانُ  
والروحُ فيك طليقةٌ رفرافةٌ  
أحلامها الغفرانُ والرضوانُ  
والناسُ فيك تآلفٌ قد ضمهم  
وأظلمهم ظلُّ الهدى الفينانُ

نعم، إنَّ حلولَ شهرِ رمضانِ نعمةٌ عظيمةٌ من  
الباريِ جلَّ في علاه، ففيه تستيقظُ القلوبُ من  
سباتِها، وتتنبَّه النفوسُ من إعراضِها وغفلاتِها.

كيف لا، وقد مرَّ عليها عامٌ مثقلٌ بالأوزارِ،  
وزمانٌ دنَّسته الذنوبُ وعظمت فيه الآصار، فيأتي  
هذا الشهرُ المبارك، ليكون محطةً يحاسبُ المقصر  
فيها نفسه، فكم تكاسلت عن الطاعة، وكم سوَّفت  
بالإكثار من العبادة، فإذا حل عليها هذا الشهرُ  
المبارك أسرعَت إلى اغتنام أوقاته، وجَدَّت في  
الإذعان لخالقها والتضرع بين يديه طلباً لمغفرته

وتعريضاً لنفحاته، يقول صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: « من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه » [متفق عليه].

لقد كان صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يبشر أصحابه بقدوم شهر رمضان، ويقول: « أتاكم رمضان سيد الشهور فمرحباً به وأهلاً، جاء شهر الصيام والبركات، فأكرم به من زائر هو آت » [رواه النسائي].

ويوضح لهم ما في هذا الموسم العظيم من الفضائل والهبات، فيقول صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: « لو يعلمُ العبادُ ما في رمضان، لتمنت أمتي أن يكون رمضانُ السنةَ كلها » [رواه ابن خزيمة].

رمضانُ أقبلَ يا أولي الألباب	فاستقبلوه بعد طول غيابِ
عامٌ مضى من عمرنا في غفلةٍ	فتنبهوا فالعمرُ ظلُّ سحابِ
وتهيؤوا لتصبرٍ وعبادةٍ	فأجورٌ من صبروا بغير حسابِ

إِنَّ المسلم يفرح أشدَّ الفرح ببلوغه شهر الصيام والقيام، ليزيد من أعماله الصالحات، ويكثر فيه من طلب الأجور والحسنات، ويسأل ربه رفعة المنازل والدرجات، فالعبادة في رمضان لها ميزة وفضلٌ على العبادة في غيره، ولا أدلَّ على ذلك من الحديث الذي رواه أبو هريرة رضي الله عنه في خبر الثلاثة الذين استشهد اثنان منهم، ثم مات الثالث على فراشه بعدهما، فرأى في النوم سابقاً لهما، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: (( أليس قد صلى بعدهما كذا وكذا صلاة؟ وأدرك شهر رمضان فصامه؟، فوالذي نفسي بيده، إن بينهما لأبعدُ مما بين السماء والأرض )) [رواه أحمد وغيره].

إِنَّ شهرَ رمضان مدرسة إيمانية، يتلقى فيها الصائمون دروساً متنوعة في العبادة، فهم يتقبلون

بين الصلاة والصيام، وقراءة القرآن والاستغفار والإطعام، والتوبة والذكر، وصفاء القلوب والشكر، وتحمل المشقة والصبر.

وفيه تُحبس الألسنة عن ساقط الكلام، وردى الأقوال، ويكفُ الصائمُ لسانه عن كلِّ ما يتنافى مع الصيام، من اللغو والرفث والجدال، فلا تسمعُ منه إلا ما يرضي خالقه، فهو مبتعدٌ عن كلِّ ما يتنافى مع روح الصيام والهدف منه، قال ﷺ: « وإذا كان يومُ صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب، فإن سابه أحدٌ أو قاتله فليقل إنى صائم » [متفق عليه].

فالمسلم لا يهدر وقته في الهذر والثرثرة، ولا يدفع بنفسه إلى اقتراف الآثام والذنوب، سيما

## من أسرار الصيام وحكمه

أنه في أوقات نفيسة، ولحظات غالية ثمينة، من الله عليه بإدراكها، وقد حرم غيره من بلوغها.

واستعدادك لشهر رمضان، ينبغي أن يكون بالجد والاجتهاد، وإطراح الكسل والخمول الذي صاحبك في ما مضى من عمرك، فلا وقت للتسوية والتأخير، أنت في شهر قال فيه نبيك ﷺ: «إذا جاء رمضان فتحت أبواب الجنة، وغلقت أبواب النار، وصفدت الشياطين» [متفق عليه].

ولك في رسول الله ﷺ، أعظم أسوة، وفي سيرة أصحابه رضي الله عنهم، خير قدوة، لقد كانوا يستقبلون شهر رمضان، ويقولون: اللهم قد أظلنا شهر رمضان وحضر، فسلمه لنا وسلمنا له، وارزقنا صيامه وقيامه، وارزقنا فيه الجهد والاجتهاد والنشاط، وأعدنا فيه من الفتن، وذلك لما يعلمون

من فضائل رمضان العديدة، وخصائصه المباركة  
 الفريدة، وسعة فضل الله تعالى عليهم، وما يفيضه  
 من الرحمة والبركات، والنعم والخيرات،  
 فاستقبل شهرك المبارك بالتوبة الصادقة، والعزم  
 على اغتنام أوقاته، ودعاء الله تعالى بالعون على  
 الطاعة، والاستكثار من الأعمال الصالحة، وقدّر  
 القيمة الحقيقية لهذا الشهر العظيم المبارك.

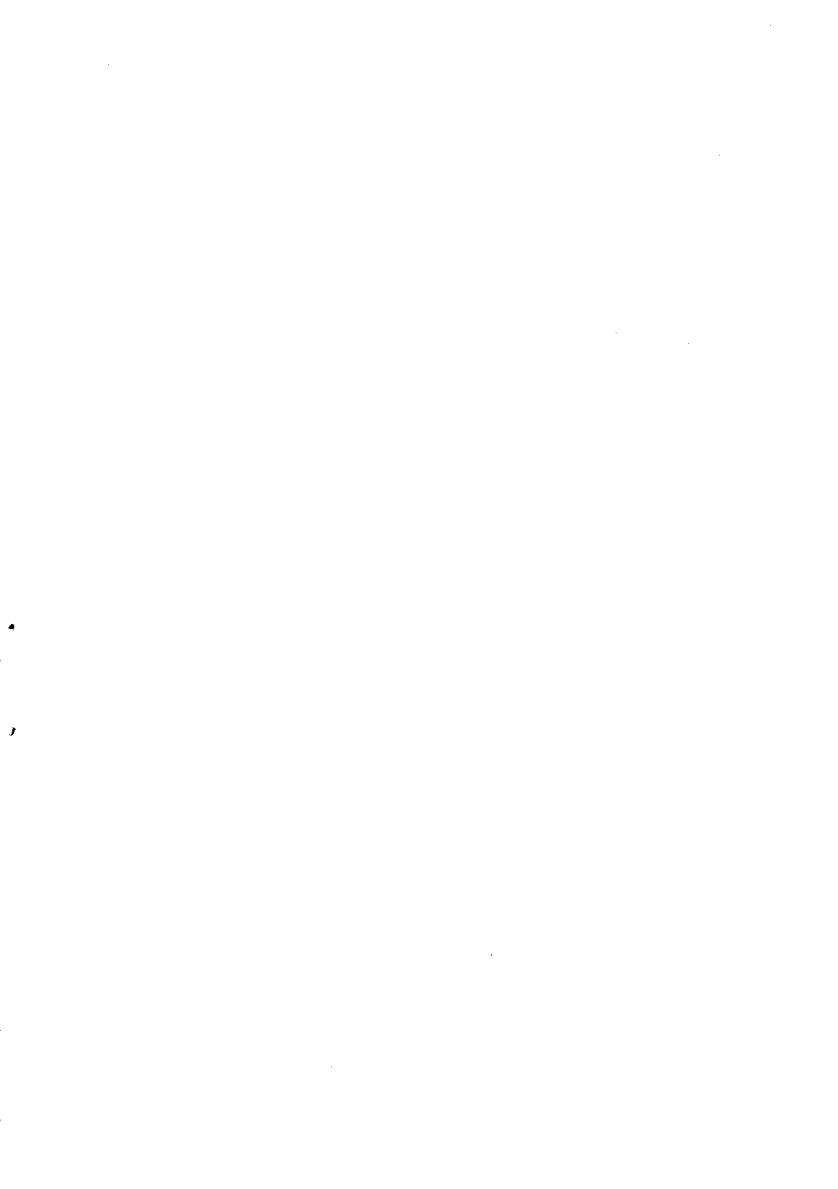
إذا رمضان أتى مقبلاً

فأقبل فالبشر يستقبل

لعلك تخطئه قابلاً

وتأتي بعذر فلا يقبل







## الصيام والتيسير

من المرتكزات الواضحة التي تقوم عليها الشريعة الإسلامية في كافة تشريعاتها، وسائر تكاليفها، مراعاة اليسر وعدم الحرج، ورفع المشقة، والبعد عن العسر والضيق في جميع الأوامر، ورفع الآصار والأغلال عن أفراد الأمة، قال جل وعز: ﴿مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ﴾ [المائدة: ٦]، وقال تعالى ذكره: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمْ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمْ الْعُسْرَ﴾ [البقرة: ١٨٥]، وقال عز من قائل: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا﴾ [النساء: ٢٨].

وهذه الآيات وغيرها كثير، تنص على منهج التيسير والتخفيف في الأحكام الشرعية كلها، ويقول المصطفى ﷺ: «يسروا ولا تعسروا وبشروا ولا تنفروا» [متفق عليه].

## من أسرار الصيام وحكمه

والتأمل لأصول الشريعة وفروعها، يلحظ ما اختصت به من السماحة واليسر، فهي رسالة عامة للناس كلهم، شاملة لما فيه سعادتهم وفوزهم دنياً وأخرى، قال ﷺ معرفاً بهذه الرسالة الخالدة: «بعثت بالحنيفية السمحة» [رواه أحمد].

وصوم رمضان أحد أركان الإسلام، ومبانيه العظام، تتجلى فيه سماحة الإسلام بأعظم صورها، وأوضح معانيها، فلم يوجب الله تعالى إلا صيام شهر واحد في السنة، قال تعالى: ﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ﴾ [البقرة: ١٨٥].

وأوضح الله تعالى أنها أيام معدودات، فليست من الكثرة بحيث يصعب على الناس صيامها،

أو يلحق بهم الضرر والمشقة في الإمساك عن  
المشتهيات خلالها.

وهذه الأيام في هذا الشهر الكريم، أحيطت  
بعناية دقيقة، وهي ضبط عدد أيام الصيام بحيث  
لا تقبل زيادة ولا نقصاناً، صيانةً لشهر رمضان،  
بخلاف الأمم قبلنا فقد زادوا في شهرهم قبله  
وبعده، وكانت زيادتهم سبباً في ضياع الشهر  
عليهم وحرمانهم منه.

وقد وضع الإسلام احتياطات محكمة لذلك،  
فحرم استقبال شهر رمضان بصيام، روى أبو هريرة  
قال: قال رسول الله ﷺ: (( لا تقدموا رمضان  
بصوم يوم ولا يومين، إلا رجل كان يصوم صوماً  
فليصمه )) [متفق عليه].

---

 من أسرار الصيام وحكمه
 

---

وقال عمّار بن ياسر - رضي الله عنه -: من صام اليوم الذي يُشكُّ فيه، فقد عصى أبا القاسم صلى الله عليه وسلم. [رواه الترمذي وصححه].

وقرر ثبوت دخول الشهر وخروجه برؤية الهلال، أو بإكمال العدة، قال صلى الله عليه وسلم: «لا تصوموا حتى تروا الهلال، ولا تفتطروا حتى تروه، فإن حالت دونه غيامة فأكملوا ثلاثين يوماً» [رواه ابن حبان].

كلُّ ذلك تخفيفاً وتيسيراً على الأمة، حتى لا يلحقها ضررٌ أو مشقةٌ بزيادة عدد أيام الصيام عمّا أوجب الله تعالى.

وتأتي الرخصُ الكريمةُ لتُبرِّزَ جانبَ الإعفاء من الصيام في حالتي السفر أو المرض، حتى لا يجتمع على المسلم الجهدُ والمشقة، قال تعالى: ﴿وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ

أَخْرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمْ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمْ  
الْعُسْرَ ﴿البقرة: ١٨٥﴾.

فالسفر مظنةٌ للمشقة، حتى لو كانت وسيلته  
سهلةً مريحةً، كالطائرة أو السيارة، إذ لا بد أن  
تواجه المسافر مظاهر من التعب والإرهاق، فكان  
هذا التسهيلُ والسماحُ له بالإفطار في نهار رمضان،  
على أن يقضي مكان كل يوم أفطره، يوماً آخر  
بعد رمضان، حين يستقر في بلده، ويعود إلى أهله.

بل قرر كثيرٌ من العلماء أن إفطار المسافر  
أفضل من صيامه، لقوله ﷺ: ((ليس من البر  
الصيام في السفر)) [متفق عليه].

وكذلك المريض، أبيع له أن يأخذ برخصة  
الإفطار، فمن شق عليه الصوم، وصعب عليه

الامتناع عن المفطرات، جاز له الفطر إذا كان مرضه عارضاً، ثم يقضي فيما بعد عند شفاؤه.

أما إن كان مريضاً مرضاً مستمراً لا يرجى شفاؤه، فهذا لا يجب الصيام عليه، ويُطعمُ عن كل يوم مسكيناً، ولا يقضي.

وكذا المرأة الحامل أو المرضع إذا خافت على نفسها، أو على ولدها جاز لها الفطر، ثم تقضي قال صلى الله عليه وسلم: « إن الله وضع عن المسافر الصوم وشطر الصلاة، وعن المرضع والحلبى الصوم » [رواه أحمد وأبو داود].

ويبرز جانبُ التيسير في الصيام، في عدم مؤاخذه الناسي لصومه، حين يأكل أو يشرب، بل يعفى عنه، ويؤتمُّ صومه، ولا قضاء عليه، قال صلى الله عليه وسلم:

« من نسي وهو صائم، فأكل أو شرب، فليتم صومه، فإنما أطعمه الله وسقاه » [متفق عليه].

ومن مظاهر رفع الحرج في رمضان، أن الله تعالى لما أباح للأزواج الاتصال بنسائهم في ليالي رمضان، تيسيراً ورحمة بهم، أجاز لمن أدركته صلاة الفجر وهو جنب لم يغتسل، أن يغتسل وقتذاك، روت عائشة - رضي الله عنها - أن رجلاً قال: يا رسول الله: تدركني الصلاة وأنا جنب أفصوم؟ فقال صلى الله عليه وسلم: « وأنا تدركني الصلاة وأنا جنب أفصوم » ، فقال: لست مثلنا يا رسول الله، قد غفر الله لك ما تقدم من ذنبك وما تأخر، فقال صلى الله عليه وسلم: « والله إني لأرجو أن أكون أخشاكم لله، وأعلمكم بما أتقى » [رواه مسلم].

وجوانبُ أخرى عديدة تظهر فيها سماحة الإسلام ويسره في باب الصيام.

وهذه الشريعةُ الغراء، لم يُقصدَ في شيء من تشريعاتها الإثقالُ على المكلفين، بل متى وَجَدَ المكلفُ صعوبةً ومشقةً في أداء العبادَةِ، فإنَّ الشرعَ أباحَ له أن يأتي منها ما يطيقه ﴿فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ﴾ [التغابن: ١٦]، ولا تجد باباً من أبواب الشريعة، ولا مجالاً من مجالاتها، إلاَّ وقد تجلت فيه سماحةُ الإسلام بأبرز معانيها، وهذا اليسرُ والتخفيفُ هو الذي جعل هذا الدين، ينتشر بسرعة هائلة في جميع أقطار الدنيا، وتتقبله النفوس السليمة، والفطر المستقيمة.





## الصيام والتقوى

يقول الله تعالى في كتابه الكريم: ﴿يَأْتِيهَا  
 الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى  
 الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [البقرة: ١٨٣].

هذه مفتتح آيات الصيام، نزلت لتبين فرضية  
 الصيام على الأمة المحمدية، ونصّت هذه الآية  
 صراحة على واحدة من أبرز حكم الصيام، وأعلنت  
 أهم خصائصه وحكمه، ألا وهي التقوى ﴿لَعَلَّكُمْ  
 تَتَّقُونَ﴾.

وقدّم في مستهل آيات الصيام هذه الحكمة، ثم  
 بيّن - فيما بعد - آدابه وأحكامه، ليكون أوقع في  
 النَّفْسِ وأعمق أثراً، وأكثر اطمئناناً للمؤمن، وهو  
 يؤدي هذه الفريضة طاعة لربه، وخشية لخالقه،

وقد سأل إبراهيم عليه السلام ربه تعالى، أن يريه كيفية إحيائه الموتى، فقال جلَّ وعزَّ له: ﴿أَوَلَمْ تُؤْمِنْ قَالَ بَلَىٰ وَلَٰكِن لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِي﴾ [البقرة: ٢٦٠]. فليس في تعليل الأحكام وبيان أسرارها، ما ينافي الإيمان أو يدل على ضعف اليقين، فكثيراً ما جاءت الآيات القرآنية بتعليل الأحكام، وبيان الحكمة منها في كثير من أحكام التشريع، من أمثال قوله تعالى: ﴿لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ﴾، ﴿لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ﴾،

إنَّ التقوى أول القيم التربوية للصيام، وهي صيانة الإنسان لنفسه من أن تنغمس في الشهوات، أو تتماذى في فعل المعاصي والمنكرات، أو تتجاوز حدودها لتتقترف الآثام والسيئات.

بل عليها أن تجعل بينها وبين الوقوع في  
الحرمات حاجزاً لا تتعداه، وتغرس في عمقها وازعماً  
يحول بينها وبين معصية الإله، فتقوى الله تعالى،  
أن تجعل بينك وبين عذاب الله تعالى وسخطه  
وقايةً بحيث تمثل راضياً كل ما أمرك الله تعالى  
به، وتجتنب كل ما حرم عليك ونهاك وخذرك  
منه.

فالتقوى جماعُ الأمر كله في عامة الأديان  
السابقة، ودعوة الأمم الماضية، ﴿يَأْتِيهَا النَّاسُ  
أَعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ  
لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [البقرة: ٢١].

إنَّ تقوى الله، تصحبُ العبد في حياته، لتصونه  
وتحفظه ، وتستره من أن يقع في الخطأ، وتحميه  
من ارتكاب ما يسوؤه ويؤدي به إلى الهلاك

والخسران، فهي معه في كل لحظة وأوان، في السر والإعلان، في العسر واليسر، في حال القوة والضعف، كلما زاد التصاقاً بها، كانت أكثر حصانة ووقاية له:

وإذا خلوت بريبةٍ في ظلمةٍ والنفسُ داعيةٌ إلى العصيان  
فاستحيي من نظر الإله وقل لها إن الذي خلق الظلام يراني

كلما جاء الصيامُ جدَّدَ التقوى في النَّفسِ  
المؤمنَةِ، وقوَّأها، وزاد أُسُسَهَا ثباتاً وإحكاماً، ورسوخاً  
ويقيناً، وهكذا حتى تصلَ به منتهى غايته،  
وتحقق له أعظم آماله وأمانيه وبغيته: ﴿إِنَّ  
الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّتٍ وَنَهْرٍ ﴿٥٥﴾ فِي مَقْعَدٍ صِدْقٍ عِنْدَ  
مَلِكٍ مُّقْتَدِرٍ ﴿٥٥﴾﴾ [القمر: ٥٥].

إنَّ الغاية من الصيام هي التقوى، واستشعارُ  
مراقبة الله تعالى، وذلك يتَّضح جلياً في هذه

العبادة، حيث تمسكُ النفسُ عن تلبية رغباتها، وتمتنعُ عن الاستجابة لمشتهياتها، مع أن ما تبغيه أمامها، لكن تتركه طاعةً لخالقها، واحتساباً لما أعده لها من الثواب. ولذلك جاء في الحديث القدسي، أن الله تعالى قال: « كل عمل ابن آدم له إلا الصيام ، فإنه لي وأنا أجزي به » [متفق عليه]، فاختص الله جلَّ ثناؤه الصيامَ من بين سائر الأعمال، لشرفه عنده، ومحبته له، فهو أعظمُ العبادات، لأنه سرُّ بين العبد وربِّه، لا يطلعُ عليه إلاَّ الله تعالى، فلا يعلمُ أحدٌ حال الإنسان أهو صائمٌ أم لا، إلاَّ خالقه جلَّ وعلا، فلذلك كان الصيامُ أعظمَ إخلاصاً، لخلوه من الرياء، وسلامته من قصد السمعة، فكان الجزاءُ أن شكر الله تعالى لعبده هذا الإخلاص، واختصَّ صيامه لنفسه من

## من أسرار الصيام وحكمه

بين سائر أعماله، وتولى الجزاء عليه لعظم أجره  
 وثوابه، لأن الإخلاص في هذه العبادة الخفية قد  
 مَيَّزَ عمله، فاستحق أن يكون ثوابه لا حصر له،  
 ولهذا قال تعالى في الحديث القدسي: «يُدْعَى  
 طعامه وشرابه وشهوته من أجلي» [متفق عليه].

قال الحافظ ابن رجب رحمته الله تعالى: إنما كان  
 ذلك، لأن الصيام سرٌّ بين العبد وربّه، لا يطلعُ  
 عليه غيره فهو مركبٌ من نية باطنة لا يطلع  
 عليها إلا الله، وترك لتناول الشهوات، وذلك دليلٌ  
 على صحة الإيمان، فإنَّ التقرب إلى الله تعالى  
 بترك الشهوات يكسرُ النَّفسَ، فإنَّ الشَّبَعِ والري  
 ومباشرة النساء، تحملُ النَّفسَ على الأشر والبطر  
 والغفلة، وتقسي القلب وتعميه، وتحول بين العبد  
 وبين الذكر. انتهى كلامه رحمته الله.

إنَّ الصَّوْمَ يَحْجُزُ النَّفْسَ عَنِ الْوُقُوعِ فِي الْآثَامِ،  
فهو وقايةٌ لكل ما يخشى المؤمنُ من الوقوع فيه،  
قال صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ((الصَّيَامُ جُنَّةٌ)) [متفق عليه]، أي يقيه من  
أن يتلبس بإثم، أو يرتكب معصية، ويحفظه من  
مقارفة الذنوب، ويحجزه عن الاقتراب منها.

إذاً فالغاية الحقيقية والأساسية، التي ينبغي أن  
يحققها صيامُ المسلم، هي التقوى، التي تجمع كلَّ  
الفضائل النفسية والروحية، وتضم سائر القيم  
الجميلة المحببة. ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنْ  
تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا وَيُكَفِّرْ عَنْكُمْ  
سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ  
﴾ [الأنفال: ٢٩].

ومن هنا فإن علينا أن ندرك حقيقة الصيام،  
ونفهم أبعاده الروحية والمعنوية، التي من أعظمها

تقويةُ الإيمان وترسيخه في القلوب، وزيادة الخوف من الله تعالى وخشيته في السر والعلن، وأن يكون المسلم قريباً من الله تعالى، دائم الصلة به، بعيداً عن طاعة هواه، وعصيان مولاه، فالتقوى هي العاملُ الخفي الذي يحجز النفسَ عن المخالفة والعصيان، ويؤصلُ في جوانبها خشية الرحمن، ويروِّبها بالعبادة والطاعة والإحسان.

وإنَّ من تحققت في نفسه تلك المعاني كان في صيامه من الفائزين، وتجلت في عمله التقوى بأروع صورها، وأسمى معانيها، فلا يملك إلا أن يقول: ﴿رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ [البقرة: ١٢٧].





## بركة السحور

تفضلُّ اللهُ تعالى على هذه الأمة المحمدية  
بخصائص عديدة، انفردت بها عن غيرها من الأمم  
قبلها، ومن ذلك اختصاصها بوجبة السحور، التي  
سنّها رسولُ اللهِ ﷺ، وبين أنّها من خصائص  
أمته.

فعن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «فصل ما بين صيامنا وصيام أهل الكتاب أكلة السحر» [رواه مسلم].

وقد كان الصيام في الأمم السابقة، وفي أول الإسلام، يمنع الأكل والشرب والوطء من حين ينام أو يصلي العشاء، فلو استيقظ من نومه ليلاً قبل الفجر فإنه يحرم عليه كل شيء، ففترة الإفطار هي ما بين المغرب والعشاء فقط.

ولا شك أن في هذا مشقة وعسراً، والإسلام دين  
السماحة واليسر، وقد أظهر بعض الصحابة رضي الله عنهم  
صعوبة ذلك، فحدث أن منهم من لا شيء عنده  
يأكله وقت إفطاره، فنام، ثم استيقظ فلم يتناول  
شيئاً لأن ذلك محرم عليه، فواصل صيامه إلى  
اليوم التالي، فناله بسبب ذلك جهدٌ ومشقة، فعن  
البراء بن عازب رضي الله عنه: أن أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم إذا  
كان الرجل منهم صائماً فحضر الإفطار، فنام  
قبل أن يفطر، لم يأكل ليلته ولا يومه حتى  
يمسي، وإن قيس بن صيرمة الأنصاري رضي الله عنه، كان  
صائماً فجاء من مزرعته بعد المغرب، فذهبت  
زوجته تحضر له الطعام، فغلبته عينه فنام، فلم  
يستطع أن يأكل ولا يشرب، وأمسك لليوم  
الثاني، وأصبح صائماً، فأغمي عليه في النهار.

ووقع رجلٌ من الصحابة على أهله، وقد قالت  
 له: إني قد نمتُ فظنُّها تتمنُّعُ عليه، فحصل منه  
 ذلك، ثم تبين له أنه اختان نفسه، فعلم النبي ﷺ  
 بخبر هذين الرجلين، فاشتد ذلك عليه، فنزل  
 قولُ الحق جلَّ وعلا: ﴿أَحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ  
 الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ  
 لَهُنَّ عِلْمَ اللَّهِ أَنْكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ  
 فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَالْآنَ بَشِرُوهُنَّ  
 وَأَبْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى  
 يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ  
 الْفَجْرِ ثُمَّ أَتُمُوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ﴾ [البقرة: ١٨٧].

## من أسرار الصيام وحكمه

فثبت بذلك خاصية الأمة بأكلة السحور،  
وأكد النبي ﷺ وحث أمته على عدم تركها،  
وقال: « تسحروا فإن في السحور بركة » [متفق  
عليه]، وقال ﷺ: « السحور أكله بركة، فلا  
تدعوه، ولو أن يجرع أحدكم جرعة ماء فإن الله  
وملائكته يصلون على المتسحرين » [رواه أحمد].

إن التوجيه النبوي، يرشد الأمة إلى تأخير  
السحور، بحيث يكون قريباً من أذان الفجر الثاني،  
وجعل امتثال ذلك أمانة الخير، قال ﷺ: « لا تزال  
أمتي بخير ما أخروا السحور » [رواه أحمد].

وهذا التأخير يجعل مدة الصيام قصيرة،  
بخلاف ما لو تسحر مبكراً ثم نام، فإن مدة  
الإمساك تكون أطول.

وفي الالتزام بهذا الإرشاد المحمدي، الداعي إلى تأخير السحور، كثيرٌ من الفوائد، منها: أن هناك فترة زمنية كافية، تمتد من تناول وجبة الإفطار، إلى وجبة السحور، من شأنها أن تكون كافيةً لهضم معظم أنواع الأطعمة التي تناولها الصائم عند إفطاره، دون أن يكون هناك عبء جديدٌ على الجهاز الهضمي، فيكونُ قد فرغ من مهمته بصورة كاملة واستراح قليلاً، ومن ثم يستعدُّ هذا الجهاز لعمل جديد، وهو يستقبل وجبة السحور.

بخلاف تقديم السحور وتناوله قبل أذان الفجر بساعتين أو ثلاث، أو عند منتصف الليل، فإن ذلك يطيل فترة الصيام الزمنية، كما أنه يؤدي إلى إرهاق الجهاز الهضمي وإرباكه، لاستقباله وجبتي الإفطار والسحور في وقتين متقاربين، قبل

من أسرار الصيام وحكمه

أن ينهضم الطعامُ الأول، فيؤدي إلى متاعب يشعر بها الصائم، وربما ألحقت به الأذى والضرر.

ويرى الأطباء أن للسحور أهميةً تساوي أهمية وجبة الإفطار إن لم تزد عليها، إذ هو يعين الصائم على صومه، فيقطع نهاره مرتاحاً، ويؤدي عمله بنشاط وحيوية.

فالجسمُ يحتاج إلى الطعام والماء والسوائل، لأنه مع الحركة والمشى، والعمل والتنقل يفقد الجسم عن طريق العرق وبخار الماء من التنفس كمية كبيرة، وهذا يستدعي ضرورة حصول الجسم على كمية من الماء يتناولها عند الإفطار والسحور، فحتى تكون فترة العطش أقل يستحسن شرب كمية من الماء قبل أذان الفجر حتى

يحتفظ بها الجسم، وذلك مفيداً في تأخير الإحساس بالعطش وبالذات في الأجواء الحارة.

ويوصي الأطباء المتسحر بأن تكون وجبته خفيفة ما أمكن، فلا يأكل طعاماً من شأنه أن يسبب له متاعب في معدته، قال صلى الله عليه وسلم: (( نعم سحور المؤمن التمر )) [رواه أبو داود وابن حبان في صحيحه] ، كما يؤكدون على أن النوم مباشرة بعد تناول السحور غير محمود، لأنَّ الجهاز الهضمي يكسل أثناء النوم، فلذلك ينبغي إعطاؤه فرصة للعمل.

إنَّ من الأخطاء التي يقع فيها البعض تناول السحور في وقت مبكر، ثم ينامون، ولا ينهضون إلاَّ إذا قرب وقت العمل فيصلون عند ذلك، وهذا خطأ جسيم، يترتب عليه التفريط في أمور

من أسرار الصيام وحكمه

كثيرة، أهمُّها تفويت واجب أداء الصلاة مع جماعة المسلمين في وقتها.

فالحير كله في الالتزام بهدي المصطفى ﷺ،  
واتباع سنته، والعمل بهديه.





## الصيام والتوازن والاعتدال

التوازن والاعتدال، من أسمى خصائص الشريعة الإسلامية، وهو شعارٌ مميز لهذه الأمة المحمدية، فاستحقت أن تكون خير الأمم وأفضلها، فلا إفراط ولا تفريط، ولا غلو ولا تقصير، وذلك يشمل الاعتدال في كل أمر جاء به الإسلام من التشريعات وغيرها، حتى في رعاية الإنسان لنفسه التي بين جنبيه، أرشد لأن يلزم جانب التوسط والاعتدال للمحافظة عليها والعناية بها.

ومن ذلك التوجيه النبوي الكريم، والوصفة المنظمة للمنهج السليم، الذي ينبغي أن يتبعه الإنسان في غذائه، فقد قال ﷺ: « ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يُقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشربه، وثلث لنفسه » [رواه أحمد والترمذي].

## من أسرار الصيام وحكمه

ففي هذا الحديث يرسمُ ﷺ الطريقة الصحيحة، التي ينبغي أن يسير عليها الإنسان في تناوله للطعام والشراب، بحيث يمتنع عن المبالغة في الإكثار من الطعام، ويقلل من حشو معدته بكل ما تشتهيه نفسه، وتدعوه إليه، بل يكون معتدل الأكل، فإن خالف ذلك، وجاوز الحد المعتاد، فقد وقع فيما فيه ضرره، وقد ورد: « نحن قومٌ لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع »، فأفضل طريقة في الأكل، أن تأكل من الطعام، ثم تتركه ونفسك تشتهيه.

إن الملاحظ في حال الكثير من الناس، أنه لا يمنع نفسه من تناول معظم ما تشتهيه، فعند الإفطار في هذا الشهر الكريم، تجد أن المائدة قد قدّم عليها أصناف المأكولات، وأنواع المشروبات، فبمجرد أن يحين وقت الإفطار، ويؤدّن لصلاة المغرب، ينقض الصائم بشره على تلك الأطعمة والأشربة، وربما نسي نفسه، فهو يأكل دون ترو أو

تريث، فما يشعر إلا وقد امتلأت معدته بالطعام، ثم ينهض متثاقلاً، وهذا كله مخالفٌ لهدي النبي ﷺ، الذي أرشد إلى التوسط في الأكل، وبين أن الشره في الأكل، والزيادة على الحد المعتاد، والحرص على تلبية رغبات النفس بتناول الملذات، وعدم الاكتفاء باليسير من الطعام، أن ذلك كله ليس من صفات المؤمن.

روى أبو هريرة رضي عنه أن رسول الله ﷺ أضاف ضيفاً كافراً، فأمر عليه بشاة فحلبت، فشرب الرجل حلابها، ثم أخرى فشرب حلابها، حتى شرب حلاب سبع شياه.

ثم إن الرجل الكافر أصبح فأسلم، فأمر رسول الله ﷺ له بشاة فشرب الرجل حلابها، ثم بأخرى فلم يكمل شرب حلابها، فقال عليه: (( المؤمن يشرب في معى واحد، والكافر يشرب في سبعة أمعاء )) وفي رواية: (( الكافر يأكل في سبعة أمعاء، والمؤمن يأكل في معى واحد )) [متفق عليه].

## من أسرار الصيام وحكمه

فكثرة الأكل مشكلة ذات أخطار وأضرار كبيرة، فمن نتائجها السمنة، والتي هي سببٌ لكثير من الأمراض، وقد ورد: أن الحمية رأسُ الدواء، والمعدة بيت الداء.

فكثيرٌ من الصائمين، يقضي فترة المساء، وهو يقذف في معدته أصنافاً عديدة من الطعام، بل إن بعض الناس قد يأكل في شهر رمضان أضعاف ما يأكله في غيره، وقد حذر أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه من الإسراف في الأكل والتمادي فيه، فقال: إياكم والبطنة، فإنها ثقلٌ في الحياة، وتنتن في الممات.

ثم إن الكثير من الصائمين بعد أن يحشو معدته بالطعام -مخالفاً الهدي النبوي- وتبدأ المعدة فيما بعد بعملية الهضم، فتدفع أصواتاً تخرج من فم الإنسان، وهو ما يعرف بالجشاء، فإذا ما وقف ممتلئ المعدة في الصنف وهو يصلي المغرب أو العشاء، أو صلاة التراويح، أو حين يكثر

من السحور فيصلي الفجر، حين يقف بجوار إخوانه المصلين، فتتدافع من فمه بين الحين والآخر، أصواتٌ تؤذي من بجانبه، وتُقزز عند سماعها، وهي حالة يشمئز منها كلُّ إنسان، وصاحبها ممقوتٌ بين الناس، فالجميع يتحاشى الوقوف إلى جانبه في الصف.

وقد عاتب النبي ﷺ رجلاً حَدَّثَ منه مثلُ ذلك، فعن ابن عمر -رضي الله عنهما- قال: تجشأ رجلٌ عند النبي ﷺ، فقال له: (( كف عنا جشاءك، فإن أكثرهم شبعاً في الدنيا، أطولهم جوعاً يوم القيامة )) [رواه الترمذي وحسنه الألباني].

إن الاعتدال في الأكل والشرب، ينبغي أن يكون صفةً ملازمةً للمسلم، وخاصة في هذا الشهر الكريم، الذي ينبغي أن يستفيد منه المرء في الطريقة المنظمة لأوقات الأكل والإمساك، والتي يستفيد منها الجسمُ فائدة عظيمة إذا ما التزم الصائمُ بعدم إثقال الجهاز الهضمي بكثرة الأكل.

كما أنَّ البعد عن الإفراط في الإقبال على تلبية رغبات النَّفس تذكُّرٌ لما كان عليه سيد الخلق ﷺ، من القناعة والكفاف، قالت عائشةُ رضي الله عنها: ما شبع رسول الله ﷺ من خبز شعير يومين متتابعين حتى قبض. [رواه مسلم].

وقال ابن عباس رضي الله عنهما: كان رسولُ الله ﷺ يبیت الليالي المتتابعة طويلاً - أي لم يأكل شيئاً - وأهله لا يجدون عشاءً. [رواه الترمذي].

كما أن الإقلال من الأكل والإحساس بالحاجة إليه، يؤدي بالمسلم إلى العطف على إخوانه المحتاجين، ووصل الفقراء والمعوزين، ومسح دموع اليتامى والأرامل والمعدمين.



## السرف في تعجيل الإفطار

لم يطرُق العالم ديناً أرحم بالإنسان من دين الإسلام، ولم تعرف البشرية تشريعاً أرفأ وأرحم بها من تشريعات هذا الدين العظيم، الذي راعى في أحكامه مصلحة العباد، وتحقيق مقاصدهم، بعيداً عن إلزامهم بما ينتج عنه إلحاق الضرر بهم، أو تعطيل مصالحهم.

ولم يهمل الإسلام واقع حياة الإنسان، وظروفه وأحواله، ولم يتغاضى عما جُبلت عليه النفس البشرية من الملل والفتور الذي يعترئها في كثير من الأحيان، بل راعى ذلك كله في تشريعاته وبالأخص في جانب العبادات: ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ [تبارك: ١٤].

وفي الصيام، والنفس تقطع ساعات النهار متواليةً، ساعة بعد أخرى، تمتنع عن المطعومات

وهي تشتهيها، وتكفُّ عن المشروبات والرغبة تندفعُ إليها، وتبصرُ الملذات فترعوي عنها، والصائمُ أمامُ هذه المغريات، يكبحُ جماح النَّفس، ويحبسُها عن اختراق تلك الموانع طلباً لرضا الله تعالى، وإيماناً بفرضية الصيام، واحتساباً لما أعده لعباده من جزيل الأجر وعظيم الثواب.

وفي هذه الأحوال، يأتي التوجيه النبوي الكريم، ليحث الصائم على المسارعة إلى الإفطار، والمبادرة إليه دون تأجيل ولا تأخير عند حلول وقته، وهو غروبُ الشمس، قال ﷺ: (( إذا أقبل الليلُ من ها هنا وأدبر النهار من ها هنا، وغربت الشمس، فقد أفطر الصائم )) [متفق عليه].

فتبينُ الليل من المشرق وانصرافُ النهار من المغرب، دليلٌ على غروب الشمس، ولا عبرة بالحمرة الشديدة الباقية في الأفق، فمتى كان



الصائمُ في مكان غربت فيه الشمس، حلَّ له الإفطار.

فمن أفطر وهو على الأرض، ثم ارتفع عنها، كأن يفطر في الطائرة قبل إقلاعها، ثم رأى الشمس بعد إقلاع الطائرة، فإنَّ صومه صحيح ولا قضاءَ عليه، ولا يلزمه الإمساكُ إذا رأى الشمس، فإنَّه إنَّما أفطر بعد حلول وقت الإفطار وهو في مكان غربت فيه الشمس، وهذا وقت إفطاره.

إنَّ المبادرة إلى تعجيل الإفطار، يحصل به خيرٌ عظيم، يسعى كلُّ مسلم لأن يناله، ويحظى به، ويبذل الغالي والنفيس في سبيل تحقيقه والوصول إليه، ألا وهو محبةُ الله تعالى له، وهي أعظم مرغوب، وأنفسُ مطلوب، روى أبو هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: قال الله تعالى: (( إن أحب عبادي إليَّ أعجلهم فطراً )) [رواه أحمد والترمذي].

## من أسرار الصيام وحكمه

ولعل السبب في هذه المحبة متابعة السنة،  
والمباعدة عن البدعة، وفي ذلك إيماء على أفضلية  
الامة المحمدية، لأن اتباع السنة يوجب محبة الله  
تعالى، قال جل شأنه: ﴿قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ  
فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ  
غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [آل عمران: ٣١].

وتعجيل الإفطار سنة المصطفى ﷺ، الذي  
أمرنا الله تعالى باتباع هديه، والتأسي به، روى  
سهل بن سعد الساعدي رضي الله عنه قال: قال رسول  
الله ﷺ: « لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر »  
[متفق عليه].

كما أن في المبادرة إلى الإفطار عند غروب  
الشمس حكماً عديدة، منها: مخالفة أهل الكتاب  
من اليهود والنصارى الذي يؤخرون الإفطار، وقد  
نُهينا عن التشبه بهم في العبادات والعادات، وأمرنا

بمخالفتهم، روى أبو هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « ما يزال الدينُ ظاهراً، ما عَجَلَ الناسُ الفطر، إن اليهود والنصارى يؤخرون » [رواه أحمد وابن خزيمة]، كانوا يؤخرون الإفطار حتى ظهور النجوم، وقد روى سهل بن سعد رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: « لا تزال أمتي على سنتي ما لم تنتظر بفطرها النجوم » [رواه الحاكم وابن حبان].

قال بعض العلماء: الحكمةُ من ذلك أن لا يزداد في وقت النهار من الليل.

وتعجيل الإفطار من خُلق الأنبياء، قال أبو الدرداء رضي الله عنه: ثلاث من أخلاق النبوة: تعجيل الإفطار، وتأخير السحور، ووضعُ اليمين على الشمال في الصلاة. [رواه الطبراني].

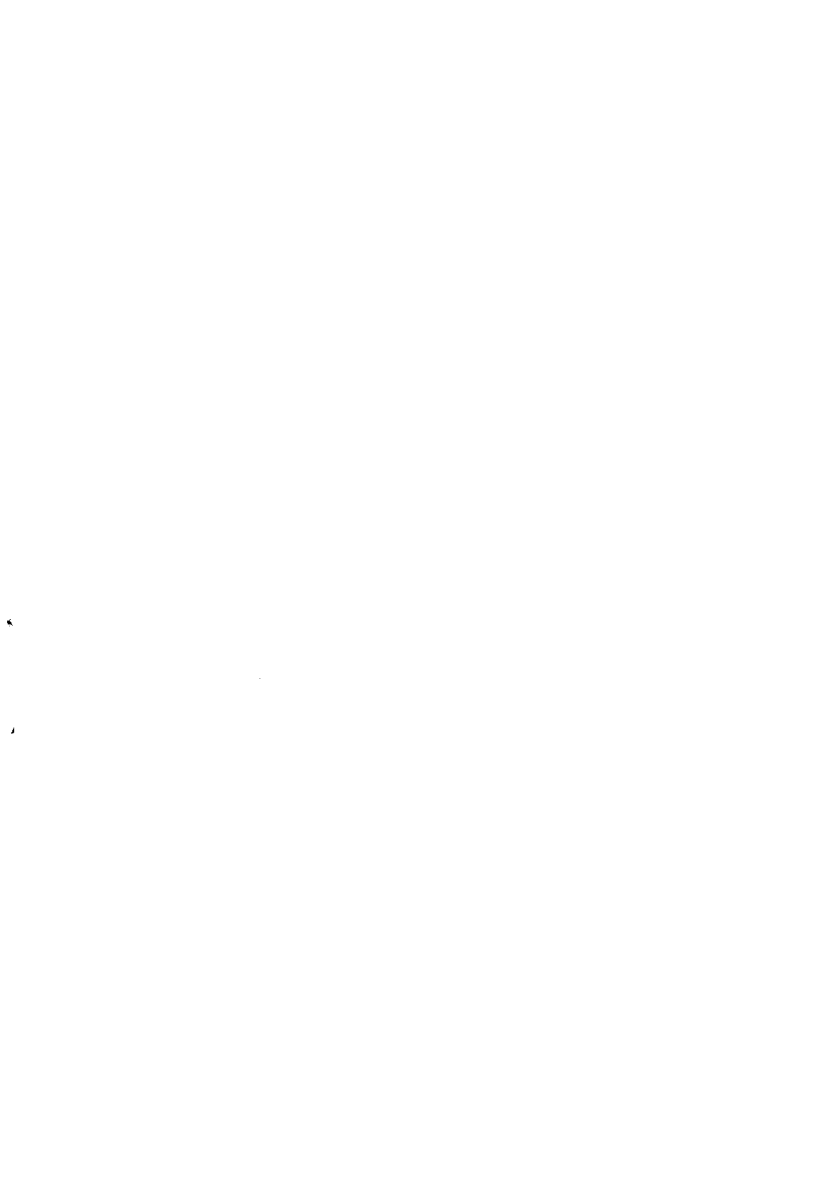
## من أسرار الصيام وحكمه

وفي الإسراع والمبادرة إلى الإفطار عند غروب الشمس مباشرة تخفيفاً على النفس، وتيسيراً عليها، ورفعاً للمشقة عنها، وأحفظ لنشاط الجسم، وأدعى لاستعادة قوته وحيويته، حتى يؤدي صلاة المغرب، ومن ثم صلاة العشاء والتراويح، وهو في كامل نشاطه واستعداده.

كما أن في تعجيل الإفطار بعداً عن الغلو في الدين، والتنطع والإفراط في مجاوزة الحد والتشدد المقيت الذي حذر منه المصطفى صلى الله عليه وسلم بقوله: «إياكم والغلو في الدين، فإنما هلك من كان قبلكم بالغلو في الدين» [رواه أحمد والنسائي]. وذلك لما يترتب على التنطع والغلو من آثار سلبية، وعواقب سيئة من شأنها أن تؤدي إلى الهلاك والضياع أو الانقطاع عن العبادة.

إن المبادرة والتعجيل بالإفطار، تمسكٌ بهدي الرسول الكريم، عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم، واقتفاءً لأثره، وهو يتوافق مع ما ذكره الأطباء والتربويون وعلماء النفس، من أن الصائم حين يؤدي فرض الصيام، فيمنع نفسه من الملذات والمشتهيات المباحة طيلة النهار، فإنه لا شعورياً ينتظر بلهف وقت إباحة ذلك له، ليستعيد الجسم حيويته ونشاطه في أقرب وقت وأقل مدة، وينتابه فرحٌ طبيعيٌّ عند ذلك بزوال عطشه وجوعه حين أبيع له الفطر، وهذا ما نصَّ عليه الحديث، قال ﷺ: « للصائم فرحتان يفرحُهُما: إذا أفطر فرح بفطره، وإذا لقي ربه فرح بصومه » [متفق عليه].





## السرف في الإفطار على الرطب

يرتبط الصيام بالرطب والتمر ارتباطاً وثيقاً على مر العصور، وكان المسلمون ولا يزالون يستعدون مبكرين عند موسم جذاذ النخيل، فيحتاطون بكميات كبيرة من التمور يحتفظون بها لشهر رمضان، وقلماً تجد أحداً من الناس لا يتوفر عنده التمر، وقد روت عائشة - رضي الله عنها - أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «بيت لا تمر فيه جياع أهله»، أو «جاء أهله» قالها مرتين أو ثلاثاً. [رواه مسلم].

ولأهمية التمر، فقد امتن الله تعالى في كتابه الكريم على عباده، بنعمة النخيل وثمارها، قال جل ثناؤه: ﴿وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ

مِنْهُ سَكْرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ  
يَعْقِلُونَ ﴿٦٧﴾ [النحل: ٦٧].

وكانت التمرور ولا تزال أهم غذاء للإنسان، ولا  
ننسى الإعجاز الإلهي، فيما جرى لمريم حين  
ولادتها عيسى عليهما السلام، قال جلّ وعز:  
﴿وَهَزِيءَ إِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ تُسْقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا  
جَنِيًّا﴾ [مريم: ٢٥].

وقد وجه النبي ﷺ الصائمين إلى الإفطار  
على الرطب أو التمر، وأن يكون مبتدأ إفطارهم  
تناول شيء منه، فعن سلمان رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ  
قال: (( إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر، فإنه  
بركة )) [رواه أحمد والترمذي].



وروى أنس رضي عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:  
 «من وجد تمراً فليفطر عليه، ومن لم يجد  
 فليفطر على ماء، فإن الماء طهور» [رواه الترمذي].

فإفطار الصائم، ينبغي أن يكون وفق الهدى  
 النبوي، وحسب قواعد التنظيم الغذائي الذي  
 وضعه النبي صلى الله عليه وسلم لأُمَّته وأرشدنا إليه.

وقد كان ذلك فعله صلى الله عليه وسلم، حيث كان يبتدئ  
 إفطاره عند الغروب، بأكل شيء من الرطب إن  
 توفر عنده، وإلا أفطر على التمر، فإن لم يجدهما  
 أفطر على الماء.

فعن أنس رضي عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يفطر قبل  
 أن يصلي على رطبات، فإن لم تكن رطبات،  
 فتميرات، فإن لم تكن تميرات، حسا حسوات من  
 ماء. [رواه الترمذي]: أي جرع جرعات من الماء.

من أسرار الصيام وحكمه

وفي هذا الفعل النبوي، والإرشاد المحمدي حكماً رائعة، ذكرها الأطباء، فبالإضافة إلى أن المسلم مطلوبٌ منه التآسي بسيد الخلق وأفضل الوري، ﷺ فإن من أسرار الإعجاز النبوي في ذلك، أن أهم ما يحتاجه الصائم ساعة فطره، الطاقة الحرارية، بصورة يستفيد منها الجسم من الأطعمة سريعة الهضم.

فالأمعاء تمتصُّ المواد السكرية الذاتية، في أقل من خمس دقائق، فيرتوي الجسم، وتزول أعراض نقص السكر والماء فيه، لأنَّ سكر الدم ينخفض أثناء الصوم، فيؤدي إلى الشعور بالجوع، وإلى بعض التوترات أحياناً، وهذا سرعان ما يزول بتناول المواد السكرية، ويحتوي التمر على نسبة تصل إلى سبعين في المائة من المواد السكرية، ومعظمها من نوع السُّكر سهل الهضم والاحتراق،

الذي تتولد عنه طاقة عالية، دون أن يتكلف الجسمُ عناءً شديداً في تحويلها أو هضمها، كما يحتوي التمر على معادن أخرى مهمة لها قيمتها الغذائية، التي لا يستغنى عنها جسم الإنسان.

فالرطبُ والتمر بما يحويه من مواد سكرية تمتاز بكونها سريعة الهضم، وسهلة الامتصاص، تنعشُ الجسم، وتبعد عنه الشعور بالجوع، ويعود إليه النشاط والحيويةُ في مدة زمنية قصيرة جداً.

كما أن الجسم وقت الإفطار، يحتاج إلى الماء، لأنَّ أنسجته تكون في حالة جفاف نسبي، نظراً لامتناعها عن السوائل طوال ساعات النهار.

وقد كان عَلَيْهِ السَّلَامُ يحسو الماء حسواً، فيشربه على جرعات قليلة، ولا يُعْبَهُ عباً بكميات كبيرة دفعة واحدة، لأنَّ شربه على خلاف ما ورد عنه عليه

من أسرار الصيام وحكمه

الصلاة والسلام يريك المعدة بكمية كبيرة من السوائل، فشربه على ثلاث دفعات بمقادير قليلة يُنبه المعدة تدريجياً ولا يُثقل عليها.

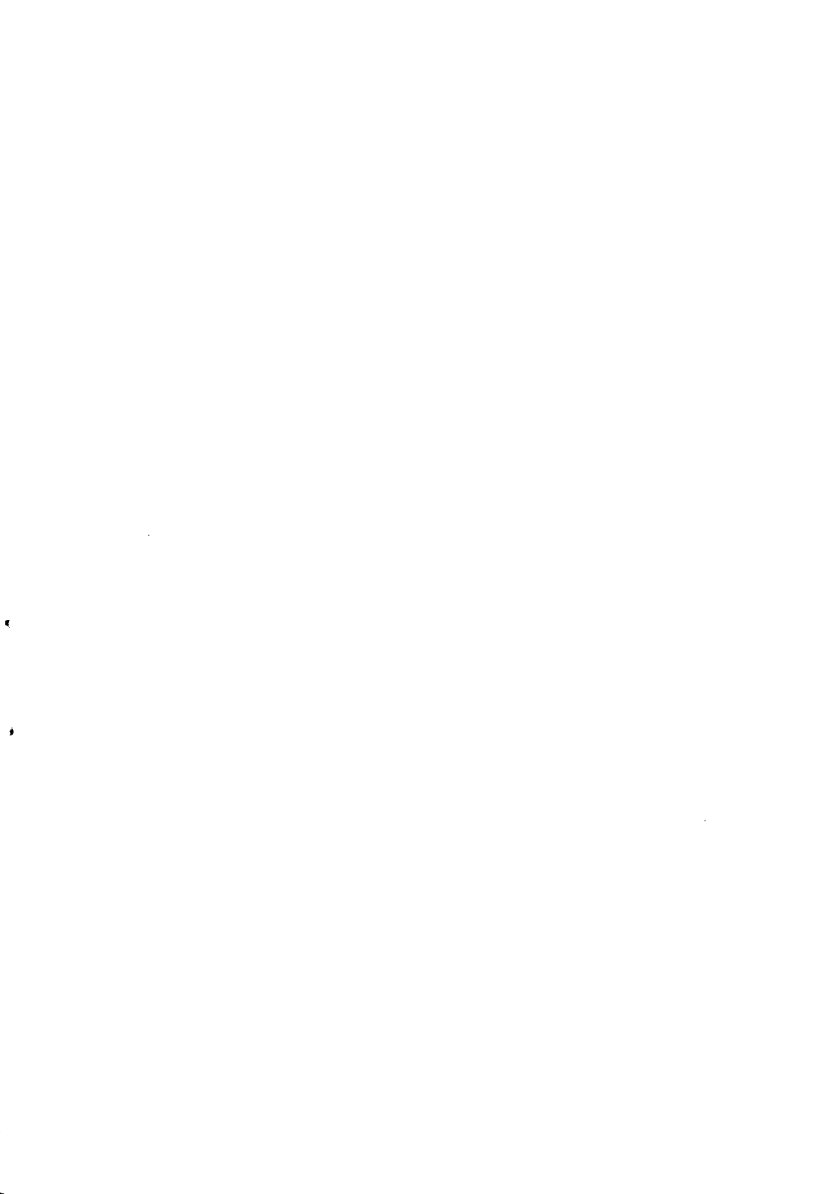
ويؤخذ مما تقدم من إفطاره عليه الصلاة والسلام على الرطب أو التمر أو الماء، أنه كان ﷺ يعجلُ إفطاره، ويعجلُ الصلاة، وكان يصلي المغرب في رمضان قبل إكمال إفطاره.

وفي ذلك فوائد عظيمة، منها أن القيام لصلاة المغرب عقب الإفطار بتناول التمر والماء والسوائل الخفيفة، يستغرق نحواً من عشر دقائق، وهي مدة زمنية تكفي المعدة أن تبدأ خلالها في امتصاص المواد السكرية، التي تعيد للجسم الحيوية والنشاط، وتُذهب عنه أعراض الفتور والهبوط والخمول.

كما أنَّ طريقة البعض في تناول الأطعمة الثقيلة عند أذان المغرب مباشرة، تريكُ الجهاز الهضمي، حيث تُفاجأ المعدةُ بالأغذية الدسمة والثقيلة، التي قد تؤدي إلى التلبك المعوي، وعسر الهضم، فتحتاج عملية الهضم إلى فترة طويلة.

وخلاصة القول: إنَّ الصائم ينبغي أن يحرص على ابتداء إفطاره على الرطب، فإن لم يجد فعلى التمر، فإن لم يجد شرب قليلاً من الماء، ثم ينهض لصلاة المغرب، ليكمل بقية إفطاره بعد الصلاة، وفي ذلك اقتفاءً لسنة النبي ﷺ، واتباعٌ لنهجه، إضافة إلى وقاية جسمه مما قد يلحقه من ضرر، ولما يعود عليه من المنافع والفوائد.





## الصيام ووحدة الأمة

من أجل الخصائص التي تربط بين أفراد الأمة الإسلامية، ومن أبرز الروابط التي تجمع بينهم، وحدة العقيدة الإيمانية، وإخلاصُ العبادة لله الواحد الأحد، فالتوحيد هو أساسُ شرع الإسلام، وإليه دعت جميعُ الأديان السماوية، وهو دعوةُ كافة الأنبياء والرسل عليهم الصلاة والسلام، قال تعالى: ﴿وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ مِنْ رَسُولٍ إِلَّا نُوحِي إِلَيْهِ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدُونِ﴾ [الأنبياء: ٢٥].

وثبرز عقيدُ التوحيد، كثيراً من المعاني والمقاصد، من أعظمها التوحدُ في الغايات والأهداف، والتلاقي في المصير على مستوى الفرد والجماعة.

والإسلام في نظرتة للحياة يدعو إلى الترابط والاجتماع، والتآلف والوحدة، وهو دينٌ واحد، جاء للبشرية وفق نظام واحد، ولذلك فإن هذا الدين كله وحدةٌ لا تتجزأ في النظرة إلى المسلمين، من حيث دعوتهم، ورسم طريقة حياتهم، ونظام عيشتهم وتعاملهم.

وتمثل العبادات في الإسلام ركيزةً أساسيةً ومهمةً في تعميق روح الوحدة الإسلامية، وتثبيت قواعدها، ولم شملها عبر تاريخها الناصع المجيد، فمهما حصل من نزاع وخلاف، وفرقة واختلاف، وكيدٍ من أعداء هذه الأمة لتفريق شملها، وتمزيق كيانها، فإن الائتلاف والتوحد ثابت في قلوب المسلمين، وهو ألزم صفاتهم، وأقوى أسباب رسوخهم وثباتهم.



وتُشرقُ شمسُ رمضان، ويطلُّ بأساريره البهية على الأمة الإسلامية، ليذكر أفرادها بتلك الوحدة ودعائمها، ويقوي رابط الأخوة والاجتماع في نفوسها.

يأتي شهر رمضان ليستظل الصائمون بظل الوحدة والتوحيد للخالق، ويكون التضامن الإسلامي واقعاً ملموساً، وترجمة عملية على أرض الواقع، ينتظم فيه المسلمون كلهم، أتى تباعدت بلدانهم، ومهما تباينت مستوياتهم، أو اختلفت أحوالهم ومعايشهم وأجناسهم.

فالمجتمع الإسلامي في رمضان، تتجلى فيه الوحدة بأبرز معانيها، والنظام بأروع مظاهره، المسلمون يجوعون فيه جوعاً واحداً، ويعطشون عطشاً واحداً، ثم يشبعون شبعاً واحداً، ويرتوون رياً واحداً، لا يمتاز أحدٌ على أحد، فيشعر بالجوع

من أسرار الصيام وحكمه

الأغنياء والفقراء، والأثرياء والبسطاء، ومن لم تسمح له ثروته بالجوع في غير رمضان، ويُحسُّ بآلام الفقر والحرمان، ويرى الحاجة والعوز، وغير ذلك من مظاهر الفاقة، مما كان الترف والغنى يمنعه أن يُحس به ويقاسيه.

يا لها من وحدة عملية، يهديها رمضان لأمة الإسلام، جوعٌ واحدٌ في النهار، وتحفُّزٌ للإفطار واحد قبل الغروب، إفطارٌ واحدٌ عند الغروب، إمساكٌ واحدٌ عن المفطرات عند أذان الفجر، نظامٌ فريدٌ لا مثيل له في أمة من الأمم، يستوي فيه الجميع، المأمورُ والأمير، الغني والفقير، الحاكم والرعية، العالمُ والجاهل، الرجلُ والمرأة، لا تميز فيه طبقة على أخرى، ولا فرد على فرد.

ذلكم هو النظام الدقيق الذي رسَّخه الإسلام  
 وشيّد دعائمهُ، ليأتي شهر الصيام المبارك، فيُذَكَّرُ  
 المسلمين بقواعده ومفرداته، ويقود المسلمين إلى  
 تطبيق ذلك النظام المحكم الدقيق تطبيقاً عملياً،  
 وغرس معانيه السامية في النفوس والقلوب.

إن الصيام يعالجُ ما في النَّفس من النواقص في  
 الجوانب التربوية، والتي بفقدانها قد تتناقلُ عن  
 التسليم بالأوامر، فالإسلامُ دينُ النظام يحرصُ  
 على الدقة والتحري، ويدعو إلى الانضباط، فكما  
 أنَّه حدّد مواعيد لبدء أوقات الصلوات ونهايتها.  
 وموعداً محددًا لأداء مناسك الحج وبقية  
 العبادات.

كذلك في الصيام، حدّد الموعد لبداية الصيام  
 اليومي، والإمساك عن سائر المفطرات من طلوع

من أسرار الصيام وحكمه

الفجر الثاني، إلى غروب شمس ذلك اليوم، قال  
 جلّ ثناؤه: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ  
 الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ  
 أَتَمُّوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ﴾ [البقرة: ١٨٧].

إنه تنظيمٌ محكمٌ بعناية تامة، من الخالق  
 العظيم، حتى يتعلم المسلمُ منهج الإسلام الفريد  
 الذي رسمه للحياة، فيسير على نهج هداة، لتكون  
 حياته منضبطةً بعيدةً عن الفوضى والاضطراب.

إن الصائمين أحرص الناس على تطبيق  
 النظام، بإمساكهم في وقت محدد، وإفطارهم في  
 وقت محدد، فينعكس ذلك التنظيمُ الدقيق على  
 مجرى حياة المسلم كلها في أقواله وأفعاله، وفي  
 سائر تصرفاته العامة والخاصة.

و حين ترى جموع الصائمين، وهي تتهاى للإفطار في المساجد، وتتأمل أعدادهم الغضيرة على اختلاف مستوياتهم وبلدانهم وألوانهم، تطمئنُ نفسك، وتتجدد آمالك في وحدة المسلمين، واجتماع كلمتهم، وترابط صفوفهم، ووقوفهم صفاً واحداً، تحت راية الإسلام، يعملون لنصرة دينهم، ويسعون جاهدين للنهوض من كبوتهم، واستعادة أمجادهم.

نعم، إنَّ الآمال تحدونا بأن يكون شهرُ رمضانَ محطة تسمو بها الأرواح نحو غدٍ مشرق للإسلام، وعزٍ مكين لتحقيق وحدة المصير، وبلوغ الغايات السامية لكل مسلم على وجه المعمورة.





## الصيام نشاطٌ وعمل

يدعو الإسلامُ أفرادَه إلى العمل، ويحثُّهم على السعي والتكسُّب، فهو دينٌ يؤكد على الحركة والحيوية، ويذمُّ الكسل والخمول، والاتكالية، إذ لا مكان فيه للاسترخاء والبطالة، والاعتماد على الآخرين واستجدائهم مع القدرة على الاستغناء عنهم، يقول عمر رضي الله عنه: إني لأرى الرجل فيعجبني، فإذا قيل: لا حرفة له، سقط من عيني.

فالإسلامُ دين عبادة وعمل، يحفز الجميع إلى الإنتاج والإبداع، ويهيبُ بكافة فئات المجتمع أن تنهض وتعمل بإتقان، ويقوم كلُّ في دوره المناط به لنفع الأمة وإفادتها.

ولم يحدد الإسلامُ العملَ في شهر دون آخر، بل حث عليه في سائر الشهور والأيام، ولذلك فإن أولئك الذين ينظرون إلى الصيام على أنه مظنةٌ

من أسرار الصيام وحكمه

لضعف قوى الإنسان، وحمول نشاطه، قد أخطؤوا في تلك النظرة العقيمة، التي جاءت سطحيةً دون تأمل ولا نظرة فاحصة.

فالصائم حين يتبع المنهج النبوي في إمساكه عن المفطرات، وتنظيم غذائه فترة الإفطار، وابتعدُ عن الإفراط في الشبع، ويهجرُ النوم الذي يستغرق فيه ساعات طويلة معظم نهاره، لو راعى تلك الجوانب لأدرك أن الصيام علاج الكسل والاسترخاء، والتقاعس والحمول، وهو مبعثُ النشاط والحيوية لأعضاء الجسم وأنسجته وخلاياه، ومجددُ حركتها وانتعاشها.

إنَّ الخمول الذي يحصلُ أثناء الصيام عند البعض، مبعثُه التخمةُ والشبعُ، حيث يملؤون بطونهم بوجبات دسمة، ينتجُ عنها ثقلُ أبدانهم، وفتور قواهم، ومن ثمَّ يخيم عليهم النومُ والحمول،



ولو لزموا جانب الاعتدال والتوسط في وجبتي  
السَّحور والإفطار لسلموا من ذلك كله.

فالبطنة تذهب الفطنة، وتدعو إلى الخمول  
والتقاعس والكسل، والصيام ينشط الفكر،  
وتصفوا به النَّفس، وتنشطُ الجوارحُ للطاعات.

ولنا في رسول الله ﷺ، وصحبه الكرام رضي  
الله عنهم، أعظمُ قدوة، وخيرُ أسوة، فلم يفرقوا في  
أعمالهم بين أيام الصيام وغيرها، بل كانت  
حياتهم كلها جدًّا واجتهادًا، وعملًا وحيويةً  
ونشاطًا.

وأوضح الأدلة لذلك وأنصعها، تلك  
الانتصارات العظيمة، التي حققوها في شهر  
رمضان، والأيام الخالدة المشهودة، التي سجل  
التاريخ فيها علوَّ راية الإسلام، وارتفاعها خفاقة

من أسرار الصيام وحكمه

تشهد بالنصر المؤزر لهذا الدين، ودحض وتمزيق جيوش المعاندين الجاحدين.

لقد أثبتت الجيوشُ الإسلاميةُ وجودها بقوة لا نظير لها في كثير من المواجهات مع أعدائها في شهر رمضان، وكان الصومُ أعظمُ عبادة، تحفزُ المسلمين وتعينهم على الثبات أمام خصومهم في ميدان المعركة.

لقد ارتبط شهر رمضان بالجهاد، وحفظت الأيامُ أعمالاً بطوليةً، وصفحاتٍ مشرقةً لقوة المسلمين، وإعلاءً لكلمة الحق، كانت في مثل أيام هذا الشهر العظيم المبارك.

فأول مواجهةٍ كانت بين الإسلام والكفر، تمَّ فيها أعظم انتصار حاسم على الشرك في تاريخ الإسلام، وقد سمَّها القرآن الكريم، يوم الفرقان، وقادها رسول الله ﷺ، وجندُها أفضلُ الأمة من

المهاجرين والأنصار، وكانت على أرض بدر في اليوم السابع عشر من شهر رمضان المبارك من السنة الثانية للهجرة، ﴿وَلَقَدْ نَصَرَكُمُ اللَّهُ بِبَدْرِ وَأَنْتُمْ أَذِلَّةٌ فَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [آل عمران: ١٢٣]. وأراد الله تعالى أن يكون يوم بدر فرقاناً بين الحق والباطل.

وفي شهر رمضان كان الفتح الأعظم، وانتصار الحق وإزهاق الباطل، يوم أن دخل رسول الله ﷺ مكة فاتحاً منتصراً، وقضى على معاقل الوثنية وبرائن الشرك، وكان ذلك إيذاناً بانتشار التوحيد في سائر أرجاء المعمورة.

ولا ننسى فتح الأندلس، ومعركة بلاط الشهداء الشهيرة وبطلها القائد الفذ الذي استشهد في ميدانها، عبد الرحمن الغافقي، على

حدود فرنسا، وفتح عمورية، ومعركة عين جالوت وبطلها الملك المظفر قطز وانتصاره في شهر رمضان على المغول، كما كان فتحُ الظاهر بيبرس بجيشه الإسلامي لمدينة أنطاكية في شهر رمضان في منتصف القرن السابع الهجري.

وسجل التاريخُ أخبار الانتصارات الحاسمة في شهر الصيام على الصليبيين، والتي كانت على يد بطل الإسلام صلاح الدين الأيوبي.

إن الصيام لم يكن سبباً في تشييط همم أولئك الأبطال الأخيار، الذين حملوا راية الإسلام ورفعوها عاليةً منتصرةً في ميادين الجهاد.

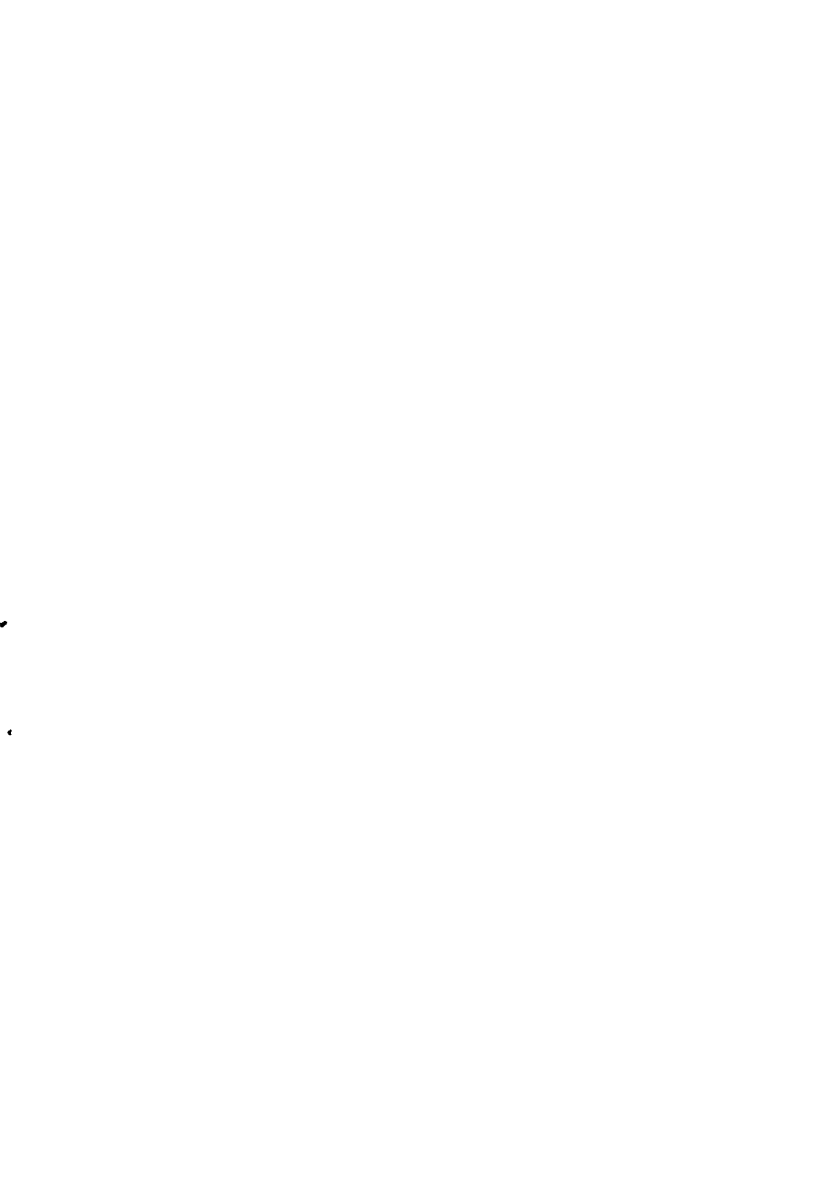
لقد سجلوا في شهر رمضان أعظم الانتصارات الحاسمة، وكان العونُ لهم من الله تعالى، حين نصروا دينه، وقصدوا إعلاء كلمته، وكان همُّهم الأكبر أن ينتصر هذا الدين في سائر البلدان.

ولو أخذ المسلمون في زمنهم هذا، بأسباب النصر وحققوها، لَنَصَرَهُمُ اللَّهُ عَلَى أَعْدَائِهِمْ، كما نصر أسلافهم، وعد الله لا يخلف الله وعده.

﴿وَلَيَنْصُرَنَّ اللَّهُ مَن يَنْصُرُهُ إِنَّ اللَّهَ لَقَوِيٌّ عَزِيزٌ﴾ [الحج: ٤٠].

لقد تمت انتصارات المسلمين وهم صائمون في رمضان، ولا عجب في ذلك، فالصومُ جهادٌ نفسي، يلتقي مع جهاد العدو، فيتحقق وعدُ الله تعالى بالنصر، ﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِن تَنصُرُوا اللَّهَ يَنصُرْكُمْ وَيُثَبِّتْ أَقْدَامَكُمْ﴾ [محمد: ٧].





## الصيام والصحة العامة

عني الإسلامُ بحياة الإنسان، وعمل على صيانة النفس الإنسانية وحفظها، وحمايتها من الأضرار والمفاسد، وشرَع ما يحقق مصلحتها، ويجلب الخير والسعادة لها.

وحفاظاً على سلامة النفس، وجه الإسلام أفراده إلى الاعتدال والتوسط في المأكل والمشرب: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١]. فالإفراط في الأكل طريقٌ إلى الإضرار بالجسد، قال ﷺ: « ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه » [رواه الترمذي].

ومن يبتغي السلامة والعافية، يصرفُ نفسه عن شهواتها، فإن سآيرها وحقَّق لها رغباتها، أصبح

من أسرار الصيام وحكمه

أسيراً لها. فلا يكبح جماح النَّفس، ويحجزها عن تماديها، إلاَّ الإلزام، ولذلك فإنَّ الصيام يأتي ليحدَّ من اندفاعها، ويوقفها عن الإفراط في مقارفة ملذاتها.

إنَّ الصيام استجابةً وامتثالٌ لأمر الله تعالى، وهو مع ذلك ينظم حياة الإنسان، ويعلمه الدقة والانضباط في أشياء كثيرة، ومنها تحديدُ مواعيد أكله، وتنظيمُ أوقات غذائه، فهو يعين النَّفس على الالتزام بما لا تستطيعُ الالتزام به في غير أوقات الصيام، وبذلك يجني الصائم ثمار هذا الانضباط والتنظيم.

وقد بيَّن الأطباءُ كثيراً من الفوائد الصحية التي تعود على الجسم نتيجة الصيام، وخاصةً بالنسبة للجهاز الهضمي الذي يعمل بدأبٍ



ونشاط، ويخلط الطعام، ويهضمه لساعات طويلة عدة مرات في كل يوم، ومن أخطر الأشياء على الجهاز الهضمي، توالي إدخال الطعام عليه في فترات متقاربة، حيث يسبب ذلك مزيداً من الإرهاق والاضطراب لهذه القناة الهضمية، وقديماً قال حكماء العرب: الذي قتل البرية، وأهلك السباع في البرية، إدخال الطعام على الطعام، قبل الانهزام.

والجهاز الهضمي، يتأثر كثيراً بالحالة النفسية للإنسان، فيأتي الصيام ليضفي على نفس الصائم مشاعر الإيمان والصفاء والراحة، فيخفف من توتر الإنسان وجشعه ونهمه، لينعكس ذلك كله على سائر أجهزة الجسم.

من أسرار الصيام وحكمه

لقد كان معظم الأطباء قديماً وحديثاً، ينصحون مرضاهم باتباع النظام الصحي في الغذاء، والابتعاد عن الطعام والشراب لفترات محدودة منظمة، لراحة الجهاز الهضمي، وضمان نشاطه وقدرته حين يستأنف عمله.

والصوم هو الذي يحقق ذلك، فهو ينظم فترات تناول الطعام، ويحدد مواعيد الأكل، ويشمل التنظيم إعداد الجهاز الهضمي لتقبل الغذاء في فترتين محدودتين من فترات اليوم، وفي ذلك إراحة له من الإجهاد المتوالي، الناتج عن تتابع الأكل، وعدم تحديده بأوقات معينة.

ويؤكد الأطباء في أبحاثهم عن الفوائد الوقائية للصيام، أنه يقوي جهاز المناعة، ويبقي الجسم من أمراض كثيرة، حيث يتحسن المؤشر

الوظيفي لخلايا جس الصائم، كما ترتفع بعض أنواع الأجسام المضادة في الجسم.

ويقي الصيام من مرض السمنة وأخطارها، حيث إنَّها قد تنتج عن خلل في تمثيل الغذاء، فقد تتسبب عن ضغوط بيئية أو نفسية أو اجتماعية، وقد تتضافر هذه العوامل جميعاً في حدوثها.

وقد يؤدي الاضطراب النفسي إلى خلل في التمثيل الغذائي، وكل هذه العوامل التي يمكن أن تنتج عنها السمنة، يمكن الوقاية منها بالصيام، من خلال الاستقرار النفسي والفكري، الذي يُثمر عن الصيام، نتيجة للجو الإيماني الذي يعيشه الصائم، وكثرة الذكر والاشتغال بالعبادة، وقراءة القرآن، والإنفاق في سبيل الله تعالى، والبعد عن الانفعال والتوتر، وضبط النوازع والرغبات،

من أسرار الصيام وحكمه

وتوجيه الطاقات النفسية والجسمية توجيهاً  
إيجابياً نافعاً.

فضلاً عن تأثير الصيام المثالي في استهلاك  
الدهون المخترنة، ووقاية الجسم من أخطار  
أمراض السمنة، كالأضرار القلبية الوعائية،  
مثل قصور القلب، والسكتة القلبية، وانسداد  
الشرايين وتصلبها.

كما أن الصيام يخفف ثورة الغريزة الجنسية،  
وخاصة عند الشباب، وبذلك يقي الجسم من  
الاضطرابات النفسية والجسمية، والانحرافات  
السلوكية، قال ﷺ: « يا معشر الشباب من  
استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغضُّ للبصر  
وأحصن للفرج، ومن لم يستطع، فعليه بالصوم  
فإنه له وجاء » [متفق عليه].

لقد شرع الله تعالى الصيام لحكم جليلة، ومقاصد نبيلة، منها: تزكية نفس المسلم، وتهذيب سلوكه، ووقاية لما يتعرض له من العلل والآفات في نفسه وجسده، نتيجة كثرة الأكل والحرص على المداومة عليه.

ويوصي الأطباء بضرورة أن يتحرر المسلم من الأوهام والمعتقدات الخاطئة، والسلوك الضار في موضوع الصيام والغذاء، وأن يعيد إصلاح سلوكه وفق ما أمر الله تعالى به، ووجهه إليه رسوله ﷺ، وما كان عليه سلف الأمة، وأن يستعلي المرء فوق شهواته، ولا يكون الطعامُ وملاً البطن هدفة الأسمى، بل ليحقق مرضاة ربه في جميع عباداته ومنها الصيام.

من أسرار الصيام وحكمه

وإذا كان الصيامُ يحقق فوائد عظيمة للمسلم، أعظمها طاعةُ ربه وامتثالُ أمره جلَّ وعلا، ثم ما يتبعُ ذلك من النتائج الصحية الإيجابية، فإن شهر رمضان يعتبر فرصة سانحة، لأولئك الذين أنهكوا قواهم وصحتهم بممارسة التدخين الذي ابتلوا به، أن يكون هذا الشهر المبارك بداية إقلاعهم عنه، وأنه لا يليقُ بعاقل يدرك تلك الأخطار المحدقة بصحته ثم يصرُّ على مواصلة ممارسة التدخين، وقد ثبت - بما لا يدع مجالاً للشك - كثرةُ أضراره السيئة، ونتائجها المدمرة، وآثاره السلبية، على الدين والصحة، والمال.



## الصيام والتكافل الاجتماعي

في شهر رمضان، تتجلى مظاهر العطف والرحمة، وتبرز معاني الفضل والإحسان والشفقة، وتظهر فيه صور المواساة وصنائع المعروف، ولا عجب في ذلك فهو شهرٌ تضاعفُ فيه الأعمال الصالحة، ويزدادُ ثوابها للمتقين والباذلين.

ولم لا يكونُ المسلمُ محسناً كريماً، منفقاً رحيماً، وقد علم أن رسول الله ﷺ، كان أجود الناس، وكان أجود ما يكون في رمضان.

وكان الصحابةُ رضي الله عنهم، يتسابقون إلى ميادين الخير والإحسان، وخاصة في أيام هذا الشهر العظيم، وكثيرٌ من السلف يؤثرون الفقراء والمحتاجين على أنفسهم، فابن عمر رضي الله عنهما يضعُ إبطه بين يديه، ينتظر أذان المغرب، فيطرق عليه الباب سائلاً محتاجاً، فيدفعُ إليه ذلك الطعام الذي هو بأمس الحاجة إلى تناوله،

﴿وَيُؤْتِرُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ﴾ [الحشر: ٩].

وكان الحسنُ البصريُّ من أعلام التابعين، يهيئ طعام الإفطار في رمضان، ويدعو إليه إخوانه والمحتاجين، من الفقراء واليتامى والمساكين، ويقوم بنفسه بخدمتهم وإعداد الطعام والشراب، وتقديمه لهم، طلباً للأجر والثواب، واحتساباً لما أعدَّ الله تعالى لمن فعل ذلك من عظيم الجزاء، قال صلى الله عليه وسلم: «من فطر صائماً كان له مثل أجره، من غير أن ينقص من أجر الصائم شيء» [رواه الترمذي].

وفي حديث سلمان رضي الله عنه أنه صلى الله عليه وسلم قال: «ومن فطر فيه صائماً كان مغفرةً لذنوبه، وعتق رقبته من النار» قالوا يا رسول الله: ليس كلنا يجد ما يفطر به الصائم، فقال صلى الله عليه وسلم: «يُعطي الله هذا الثواب، لمن فطر صائماً على مذقة لبن أو تمرّة، أو شربة ماء، ومن سقى صائماً، سقاه الله من حوضي



شربة لا يظلمأ بعدها، حتى يدخل الجنة» [رواه ابن خزيمة في صحيحه].

إضافة إلى أن جمع الصائمين على مائدة واحدة، وتقديم طعام الإفطار لهم، مما يؤدي إلى المودة والمحبة، وينشأ عنه ترابطُ القلوب وتقاربها، والتأليف بينها، وإعانتها على الطاعة والعبادة، التي تتقوى عليها بالغذاء.

كما أن ذلك من باب شكر النعمة على ما منَّ اللهُ تعالى به على المسلم من المال، فإنفاقه في مثل هذا الباب تطبيقٌ عملي للبدل، وإنعامٌ على الآخرين بجزء من هذا المال الذي استخلف اللهُ الإنسانَ عليه:

اللهُ أعطاك فابدُل من عطيته

فالمالُ عاريةٌ والعُمُرُ حَال

المال، كالماء إن تُحبس سواقيه

يأسن، وإن يُجر، يَعذَّب منه سلسال

في شهر رمضان تجتمع العبادات للمؤمن، ويكون أقدر على عملها، لما يضيفه عليه الصيام من رقة واطمئنان، وراحة وسكون وأمان، وقبل ذلك، تعلقه بخالقه، وقربه من أبواب الخير والإحسان، فيكون الجزاء لذلك جنات وصفها رسول الله ﷺ، وبين أسباب دخولها، بقوله ﷺ: « إن في الجنة غرفاً يرى ظاهرها من باطنها، وباطنها من ظاهرها، أعدّها الله تعالى، لمن أطعم الطعام، وألان الكلام، وتابع الصيام، وصلى بالليل والناس نيام » [رواه أحمد والترمذي].

فهذه أبواب الخير مشرعة لك أيها المسلم، وأنت تعيش أياماً فاضلة، هي من أعظم مواسم الطاعة، التي قد لا تتكرر عليك مرة أخرى، فلماذا الإحجام عن فعل الخير، والبعد عن أبواب الإحسان المهيئة لك في رمضان، والتي قد تبحث عنها بعد انقضاء رمضان، فيصعب عليك

الوصول إليها، وقد لا تعثر عليها. قال صلى الله عليه وسلم:  
 ((أفضل الصدقة، صدقة في رمضان)) [رواه الترمذي]  
 إنَّ البذل والإنفاق سبيلٌ كريمٌ من سبل  
 الإحسان، والإمساك عن ذلك يؤدي إلى التهلكة،  
 ويغرسُ في النَّفس صفة الشح المقوتة، التي هي  
 سبب في خسارة صاحبها، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يُوقَ  
 شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾  
 [الحشر: ٩].

إن من المحتاجين من لا يُظهرُ نفسه، ويأبى أن  
 يمد يده تعضفاً وتكرماً، وأمثال هؤلاء لا يمكن  
 الوصول إليهم إلاَّ بالبحث والتحري، والتعرف  
 على أحوالهم عن قرب، وقد وصفهم الله تعالى  
 بقوله: ﴿تَعْرِفُهُمْ بِسِيمَاهُمْ لَا يَسْأَلُونَ النَّاسَ  
 الْعِافَاءَ﴾ [البقرة: ٢٧٣]، وليتذكر المسلم أن أفضل  
 الأعمال، إدخال السرور على المؤمن، إذا كسوته، أو  
 أشبعت جوعته، أو قضيت حاجته.

أحسن إلى الناس تستعبد قلوبهم

فطالما استعبد الإنسان إحسانُ

من كان للخير مناعاً فليس له

على الحقيقة أخوانٌ وأخدانُ

أحسن إذا كان إمكانٌ ومقدرةٌ

فلن يدوم على الإنسان إمكانُ

إنَّ شهر رمضان فرصةٌ سانحةٌ لتخفيف آلام

المحرومين، وسد حاجات المعدمين والمعوزين، ومسح

دموع الأيتام والثكالي والمكلومين، وحاجات الناس

إليك أيها المقتدر الذي وهبك الله هذا المال،

حاجاتهم نعمةٌ من الله عليك أخرى، فلا تملَّ هذه

النعم، فتتحول نقماً، وإن أجود الناس من أعطى

ما لا يرجوه، فاشكر الله تعالى أن جعلك في مكان

المحسن، وموقف المنفق الباذل.

واذكر فضائل صنع الله إذ جعلت

إليك، لا لك عند الناس حاجات

إن المسلم في شهر رمضان، يدرك مكانة الإنفاق، ومنزلته وأجره وثوابه، فلا يتردد في وصل إخوانه، والإحسان إليهم، ويتغلب على النوازع النفسية التي تحاول حجزه عن ذلك، ويتجاوزها تحقيقاً لمرضاة الله تعالى، وإسهاماً في تحقيق التكافل والتعاون في المجتمع المسلم، حتى تنمو المودة، وتفيض الرحمة، ويسود العطف والإيثار والمحبة.

إن الإحسان أعلى مراتب الإيمان، وأهل الإحسان جمعوا جميل الخلال، وكريم الخصال، فهم على صلة دائمة بخالقهم، وتوبة متجددة إلى بارئهم، وتوكل عليه، يتحلون بالتقوى والصبر، وسائر الشمائل الكريمة، والصفات الحميدة، فأحبهم الله تعالى في الدنيا، وحبب الناس إليهم، ولهم عنده في الآخرة أجل الجزاء وأعظمه،

﴿فَأَتْلَهُمُ اللَّهُ ثَوَابَ الدُّنْيَا وَحُسْنَ ثَوَابِ الآخِرَةِ  
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [آل عمران: ١٤٨].

فاغتنم أوقات رمضان، ولحظات شهر الصيام،  
شهر الجود والإحسان، وكن أيها المسلم واحداً من  
المحسنين، برعايتك لإخوانك المكروبين، وبذلك  
للفقراء والمعدمين، وتنوع جودك وكرمك في  
جميع أبواب الخير والفضيلة، وسائر مجالات البر  
العديدة النبيلة.



## العشر الفاضلة

روى البخاري ومسلم، أن عائشة - رضي الله عنها - قالت: كان رسولُ الله صلى الله عليه وسلم إذا دخل العشر شد مئزره، وأحيا ليله، وأيقظ أهله.

وفي رواية: كان سولُ الله صلى الله عليه وسلم يجتهد في العشر الأواخر ما لا يجتهد في غيره.

تصف أم المؤمنين عائشة - رضي الله عنها - عبادة المصطفى صلى الله عليه وسلم في العشر الأواخر من رمضان، حيث يضاعفُ العبادة، ويزيدُ فيها وينوع الطاعة، ويعمل أعمالاً يتقرب بها إلى ربه لم يعملها في أيام الشهر الأخرى، وما ذاك إلا لفضل هذه العشر، ولما خصها الله تعالى به من مزيد التشريف والتكريم، فلها مزية عن غيرها من الأيام.

## من أسرار الصيام وحكمه

ومن مظاهر اجتهاد المصطفى ﷺ في هذه العشر، إحياء الليل، أي: سهره، وإمضاء أوقاته ولحظاته بالطاعة، متذلاً خاضعاً بين يدي ربه، يسأله من فضله الكريم، منقطعاً عن كل شواغل الدنيا، حتى إنه كان ﷺ يعتزل نساءه في هذه العشر المباركة، وكان في لياليها يجعل عشاءه سحوراً، ويغتسل كل ليلة من لياليها بين المغرب والعشاء.

فقيام الليل فضله عظيم، ينبغي للمسلم الحرص عليه، روى ابن مسعود رضي عنه قال: قال رسول الله ﷺ: (( فضل صلاة الليل على النهار، كفضل صدقة السر على صدقة العلانية )) [رواه الطبراني بإسناد حسن].



وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:  
 « أفضل الصيام بعد رمضان شهر الله المحرم،  
 وأفضل الصلاة بعد الفريضة، صلاة الليل » [رواه  
 مسلم].

كما يُستحب حث الأهل على الاجتهاد  
 والقيام، وتعويدهم على ذلك، حتى يألفوه، وقد  
 كان صلى الله عليه وسلم يوقظ عائشة رضي الله عنها - بالليل إذا قضى  
 تهجده وأراد أن يوتر.

وكان يطرقُ فاطمة وعلياً رضي الله عنهما - ويقول  
 لهما: « ألا تقومان فتصليان ». وفي الحث على  
 ذلك إعانة على الطاعة، وكسبٌ للثواب، لأنَّ  
 الدال على الخير كفاعله، وله مثل أجره.

وورد أن أمير المؤمنين عمر رضي الله عنه كان يصلي من  
 الليل ما شاء الله أن يصلي، حتى إذا كان نصفُ

من أسرار الصيام وحكمه

الليل، أيقظ أهله للصلاة، ويقول لهم: الصلاة الصلاة، ويتلو قوله تعالى: ﴿وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ

وَأَصْطَبِرْ عَلَيْهَا﴾ [طه: ١٣٢]. [رواه مالك في الموطأ]

وبالإضافة إلى إحياء الليل بصلاة القيام، يكون إحياءه أيضاً بذكر الله تعالى، والدعاء، والإكثار من تلاوة القرآن وغير ذلك من الطاعات.

وإنه لمن التفريط الواضح في أوقات هذه الليالي المباركة، البعد فيها عن العبادة، وعدم التعلق بالله تعالى، وإمضاء أوقاتها النفيسة بالسهر، والحديث غير المفيد، واللهو والغفلة عن كل ما يحيي القلوب، ويوقظها، فيحرم المفرد نفسه من هذه الفرصة الغالية، والغنيمة العظيمة التي ربما أدرك فيها نفحة من نضحات الباري جلّ وعلا، يسعد بها في دنياه وأخراه.

والشيطان حريصٌ على صرفهم عن الطاعة،  
 وإشغالهم عن العبادة، ويسول لهم، ويعدهم  
 ويمنيهم وما يعدهم الشيطان إلا غرورا، وقد  
 حَذَّرَنَا اللهُ تعالى من طاعته، والركون إلى أمانيه،  
 وأن عداؤه للإنسان مستحکم متأصل، فيجب أن لا  
 يخدعنا الشيطان، فهو يدعو إلى الضلال والغواية:  
 ﴿إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا إِنَّمَا  
 يَدْعُوا حِزْبَهُ لِيَكُونُوا مِنْ أَصْحَابِ السَّعِيرِ﴾  
 [فاطر: ٦].

ولياخذ أحدنا من اجتهاده عَلَيْهِ السَّلَامُ في هذه العشر،  
 ومن عمل الصحابة، وسلف الأمة الأخيار، القدوة  
 المثلى في اجتهادهم في هذه العشر المباركة، فكانوا  
 يَجِدُونَ فيها، ويجتهدون، ويضاعفون فيها من

من أسرار الصيام وحكمه

الطاعة والعبادة، لإدراكهم المنزلة الرفيعة السامية لها، والمكانة العظيمة للقربة فيها.

ومن الأعمال الصالحة التي تتأكد في هذه العشر ما ورد من اعتكافه صلى الله عليه وسلم فيها، فقد روى ابن عمر - رضي الله عنهما - قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعتكفُ العشر الأواخر من رمضان. [متفق عليه].

وقالت عائشة - رضي الله عنها - كان النبي صلى الله عليه وسلم يعتكف العشر الأواخر من رمضان حتى توفاه الله تعالى، ثم اعتكف أزواجه من بعده. [متفق عليه]

والاعتكاف سنة، ويتأكد في رمضان، وفي العشر الأواخر خاصة، وهو لزوم المسجد بقصد العبادة، فيخلو المعتكف لطاعة ربه، منقطعاً عن الدنيا ومشاعلها، التي طالما لَهَتْ في سبيلها، وأمضى معظم حياته يتبع زخرفها وملذاتها.

وقد حرص الصحابة رضي الله عنهم على التأسي بالنبي صلى الله عليه وسلم في كل أقواله وأفعاله، ومن ذلك الاعتكاف، فاعتكفوا معه في حياته، وواظبوا على سنته بعد مماته.

إنَّ المعتكف قد حبس نفسه على طاعة خالقه ومولاه، ونأى بنفسه عن كل ما يلهيه ويصدّه عن ذكر الإله، وعكف بقلبه وقالبه على الخضوع لربه وعمل ما يرضيه، ولكن كثيراً من النَّاس قد غفل عن هذه السنة، وما جاء فيها من الأجر والثواب العظيم، وما ذاك إلاَّ لقصور الهمم، والانشغال بالعاجل عن الآجل. فالى الله المشتكى، وهو المستعان.

إن العشر الأواخر من رمضان، أوقاتٌ نفيضة، ينبغي أن تستثمرها ولا تضيع شيئاً من أوقاتها بما يلهيك ويشغلك عن العبادة، والطاعات مُهيأً

من أسرار الصيام وحكمه

عملها أمامك، تَنْتَقِلُ من عبادة إلى أخرى، تتلو آيات القرآن، وتردها على لسانك، وتتأمل معانيها، أو تشغل نفسك بالقيام والركوع والسجود، متذللاً بين يدي خالقك، ترجو مغفرته ورضوانه، تَحْذَرُ الآخرة، وتَأْمَلُ منه الرحمة والعتق من النار، أو تصل إخوانك المحتاجين بشيء مما منَّ الله عليك، لتفك عنهم ضائقتهم، وهكذا، فأشغل نفسك بالطاعة، فإنك إن لم تفعل شغلتك بالمعصية.



## في رحاب ليلة القدر

مَيِّزَ اللهُ تَعَالَى هَذِهِ الْأُمَّةَ، وَفَضَّلَهَا، وَخَصَّهَا بِالْعَدِيدِ مِنَ الْفَضَائِلِ الَّتِي لَمْ تَكُنْ لِأَيِّ مَنِ الْأُمَّمِ قَبْلَهَا، وَأَكْرَمَهَا بِمَوَاسِمٍ لِلطَّاعَةِ، وَأَوْقَاتٍ لِلْعِبَادَةِ، يَغْتَنِمُهَا عِبَادُ اللهِ الْمُخْبِتِينَ، وَيَسْتَغْلِبُهَا أَوْلِيَاؤُهُ الْمُتَّقُونَ، لِيَرْفَعُوا عَنْهُمْ الْأَصَارَ وَالْآثَامَ، وَيَمْحُوا مَا تَلَبَّسَتْ بِهِ نَفُوسُهُمْ مِنَ الْأَوْزَارِ، وَمَا اقْتَرَفُوهُ فِي سَالِفِ الْأَيَّامِ، وَيَقْرُونَ بِالْخَطَا وَارْتِكَابِ الذُّنُوبِ، وَيَتَضَرَّعُونَ مُتَذَلِّلِينَ لِعَلَّامِ الْغُيُوبِ، أَنْ يَبَدِّلَ تِلْكَ الْهَفْوَاتِ، بِمَنْحِهِمْ مَزِيدًا مِنَ الْأَجُورِ وَالْحَسَنَاتِ، قَالَ تَعَالَى: ﴿فَأُولَٰئِكَ يَبْدِلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ ۗ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا﴾ [الفرقان: ٧٠].

ومن أعظم مواسم الطاعة، شهر رمضان، شهرُ الصيام والقيام، الذي وصفه رسولُ الله ﷺ بقوله:

من أسرار الصيام وحكمه

« أوله رحمة، وأوسطه مغفرة، وآخره عتق من النار » [رواه ابن خزيمة]. وفي العشر الأواخر من هذا الشهر، يزداد إقبال المسلم على الطاعة، ومضاعفة العبادة، تأسيًا برسول الله ﷺ، وتحرياً ليلية القدر التي هي خيرٌ من ألف شهر. إنها ليلة الشرف والعظمة للطائعين، فمن حظي بها نال سعادة الدارين.

لقد نوه الله تعالى بقدرها، وبين فضلها وعظمتها، قال تعالى: ﴿ إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ مُبْرَكَةٍ إِنَّا كُنَّا مُنذِرِينَ ﴾ ﴿٣﴾ فِيهَا يُفْرَقُ كُلُّ أَمْرٍ حَكِيمٍ ﴿٤﴾ أَمْرًا مِّنْ عِنْدِنَا إِنَّا كُنَّا مُرْسِلِينَ ﴿٥﴾ رَحْمَةً مِّن رَّبِّكَ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿٦﴾ [الدخان:



وخصص الله تعالى لها سورة كاملة من سور القرآن الكريم، كشفت عن عظمة هذه الليلة، وما فيها من المزايا والفضائل، وما اختُصَّت به من الكرائم و النفحات، وجزيل العطايا والهبات، وما يُفيضه الباري جلَّ وعلا من مزيد فضله وإنعامه، وتوالي خيره وبره وكراماته.

إن ليلة القدر ليلةُ نزول القرآن، والعبادةُ في ليلة القدر خيرٌ من العبادة مدة ألف شهر ليس فيها ليلة القدر، وذلك بتضعيف فضل ما يحصل فيها من الأعمال الصالحة، والدعوات المستجابة، وهذه الألف شهر هي ثلاثة وثمانون عاماً وثلاث العام.

روى الإمام مالكُ بن أنس رحمته الله، أنه سمع من

يثق به من أهل العلم، يقول: إن رسول الله صلوات الله وسلامه

من أسرار الصيام وحكمه

أُريَ أعمار النَّاسِ قبله أو ما شاء الله من ذلك، فكأنَّه تقاصر أعمال أمته أن لا يبلغوا من العمل مثل الذي يبلغ غيرهم في طول العمر، فأعطاه الله، ليلة القدر، خيرٌ من ألف شهر [أورده في الموطأ].

ويؤيد هذا ما ورد أن النبي ﷺ ذكر أربعة من بني إسرائيل عبدوا الله ثمانين عاماً لم يعصوه طرفة عين، فعجب أصحابُ رسول الله ﷺ من ذلك، فأتاه جبريل، فقال: يا محمد عجبت أمتك من عبادة هؤلاء النفر ثمانين سنة، فقد أنزل الله خيراً من ذلك، فقرأ عليه سورة القدر، وقال: هذا أفضل مما عجبت منه أنت وأمتك، فسُرَّ بذلك رسول الله ﷺ. [ذكره السيوطي].

ومن فضائل ليلة القدر أن الملائكة والروح  
يتنزلون فيها، فالروح هو جبريل عليه السلام،  
أمين الوحي، ينزل في مواكب الملائكة فوجاً  
إثر فوج، حتى تضيق الأرض عنهم، ويدلُّ نزولُ  
الملائكة على شرف هذه الليلة، لأنَّ العبادَ  
والمتضرعين والمصلين، يضاعفون عباداتهم  
وطاعاتهم تلك الليلة.

كما أوضحت السورة أنَّ هذه الليلة سلامٌ،  
وخيرٌ كُلُّها، فهي ليلة سائلة لا يستطيع الشيطان  
أن يعمل فيها سوءاً ولا أذى، وأنَّ الملائكة تُسلمُ فيها  
على المؤمنين وتحييهم، وتثني عليهم.

وبين الله تعالى أنَّ السلام في هذه الليلة  
المباركة، مستمرٌّ ودائمٌ حتى طلوع الفجر، وقد  
حضَّ رسول الله ﷺ أمته على اغتنام هذه الليلة

من أسرار الصيام وحكمه

بقوله: « من قام ليلة القدر إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه » [متفق عليه].

وقد اختلف العلماء في تحديد ليلة القدر بناءً على الروايات الواردة في ذلك، وأرجاها ليلة السابع والعشرين، والمحققون من أهل العلم، على أنها تنتقل في العشر الأواخر، فعاماً تكون فيه في ليلة، وعاماً آخر تكون في ليلة أخرى، فربما سنة تكون في ليلة إحدى وعشرين، وسنة أخرى تكون في ليلة ثلاث وعشرين، وفي عام ثالث ليلة خمس وعشرين، وهكذا.

لقد كان رسولُ الله ﷺ وأصحابه رضي الله عنهم، وسلف الأمة يحيون هذه الليلة المباركة، فقد روت عائشة رضي الله عنها - أن النبي ﷺ كان يعتكف العشر الأواخر من رمضان حتى توفاه الله تعالى،

ثم اعتكف أزواجه من بعده، وكان يجتهد في هذه العشر أكثر من اجتهاده في غيرها.

ويستحب الاغتسال لها، والتطيب، ولبس أفضل الثياب كما كان ذلك فعل رسول الله ﷺ، ودأب السلف الصالح، وينبغي الإكثار من الطاعة والعبادة، وقيام الليل وقراءة القرآن، والتضرع والدعاء، والصدقة والإحسان، وبذل المعروف، وفعل سائر الخيرات.

ولقد عني الصحابة رضي الله عنهم بتلك الليلة، حيث سألوا رسول الله ﷺ بماذا يدعون في هذه الليلة؟

قالت عائشة رضي الله عنها قلت: يا رسول الله إن وافقت ليلة القدر ما أقول؟ فقال رضي الله عنه: قل: «اللهم إنك عضو تحب العفو فاعف عني» [رواه أحمد].

===== من أسرار الصيام وحكمه =====

إنَّها ليلةٌ عظيمةٌ مباركةٌ، يَمُنُّ اللهُ فيها على من يشاء من عباده بالمغفرة والرضوان، والفوز بنعيم الجنان، فحريٌّ بكل مسلم أن يجدَّ في طلبها، ويسعى جاهداً لنيل ما يكتبُ اللهُ له من فضلها وبركتها، وذلك لا يُنال بالأمانى، ولكن بالثابرة ومضاعفة العمل، والتضرع لله تعالى، والتذلل بين يديه، والخشوع لعظمته وجلاله.



## وداع شهر الصيام

شهرُ البركات والخيرات أَزْفَ رحيله، وأوقائه النفيسة توشك أن تودعنا، ولياليه العامرة بالفضل والإنعام تصرّمت ليلة بعد أخرى، دون أن نشعر بسرعة انقضائها، وكأنّها ومضة برق، هذه الأيام الفاضلة، والليالي المباركة، بثمارها اليانعة، وظلالها الوارفة، ستكونُ شاهداً لنا أو علينا، بما استودعناه فيها من الأعمال، حسنها وسيئها، حلوها ومرها، وربما يكون هذا آخر رمضان في سجل حياتنا، وهكذا فإن الأيام يطوي بعضها بعضاً، ونحن نسيرُ في ركابها، والغفلة قد استحكمت بنا، ولم نتنبّه لما أفرزته الأيام من العبر والعظات، وكأننا غيرَ مقصودين بما نراه من المشاهد والأحداث والمتغيرات.

هذا شهر الصيام والغفران، والعشق من النيران،  
 لم يبق منه إلا القليل، وقد أذن بالرحيل، فحُقُّ لنا  
 أن نبكي حسرة على مروره بدموع الأسى والحزن:

أي شهرٍ قد تولى يا عباد الله عنَّا

حُقُّ أن نبكي عليه بدماءٍ لو عقلنا

كيف لا نبكي بشهرٍ مرَّ بالغفلة عنَّا

ثم لم نعلم بأننا قد قبلنا أو طردنا

ليت شعري من هو المحروم والمطرود منا

وَمَنْ المقبول ممن صام منَّا فيهنَّا

من عباد الله من استقبل الشهر بالفرح

والسرور، فشمروا عن ساعد الجد منذ بزوغ فجره،

فلا تراه إلا في عبادة، قانتاً آناء الليل، ساجداً

وراكعاً يطلب مولاه أن يفيض عليه من خيراته،

ويُمدّه بنعمه وآلائه، ويلبسه تاج الرحمة

والرضوان، ويمن عليه بالعضو والغفران، فسأبق إلى



رياض الجنة، فكتبه الله من الفائزين، فهو من عباده المقربين، في ظلالٍ وعيون، في مقام أمين:

﴿أُولَئِكَ يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَهُمْ لَهَا سَابِقُونَ﴾ [المؤمنون: ٦١].

وفي المقابل فريقٌ آخر، استقبلوا شهر رمضان بالوعود، وأنهم سيجدون فيه مطيعين ربه، ولن يروا أنفسهم إلاً مصلين محبتين، ليعوضوا تضريطهم فيما مضى من سالف الأيام والسنين، فبدأ رمضان، وقطع عليهم طريقَ الطاعةِ الشيطان، وزين لهم أنكم لازلتم في أول الشهر وأمامكم أيامٌ عديدةٌ فاضلة، فسيكون العملُ فيها أكثر، والعبادةُ أعظم، فتوالت أيام رمضان، وهم على غيهم وغفلتهم، ولهوهم ولعبهم، عاقدين العزم على تعويض كل ما سبق في العشر الأواخر،

فما زال الشيطانُ يصحبهم، حتى فَوَّتَ عليهم أوقاتها الثمينة، واعدأ إياهم ومزينا لهم أن ليلةَ القدر خيرٌ من ألف شهر، وفي تلك الليلة سيكونُ العمل، لكن مرَّت تلك الليلة كغيرها، فخرجوا من شهر رمضان، قد أثقلت كواهلهم بالأوزار، ووعدهم الشيطان ومناهم، وما مواعيده إلا الغرورُ والأباطيل، فلا تسأل عن حالهم، وقد بدت عليهم أمارات الحسرة، وعلامات الندامة.

فكم بين مشغولٍ بطاعة ربه

وآخر بالذنب الثقيل مُقيِّدٌ

فهذا سعيدٌ بالجنان منعمٌ

وذاك شقي في الجحيم مُخلدٌ

كأنني بنفسي بالقيامة واقفٌ

وقد فاض دمعي والمفاصلُ ترعدُ

إن كنت قدِّمتَ صالحاً في شهرك، وواظبت فيه على طاعة ربك، فاشكره على توفيقه لك، واسأله الثبات والمزيد، والتوفيق للأعمال الصالحة، والاستمرار على الطاعة، والختام بالخاتمة الحسنة.

وإن كنت ضيَّعتَ وفرَّطتَ، ومرت عليك أوقاته وأنت على العصيان، لم تبارحْ لهوك وغفلتك، فتب إلى الله تعالى توبة نصوحاً، واستيقظ من سُبَاتِك وغفلتك، وانهض من نومك ورقدتك، وودع ما بقي من شهرك بالاستغفار والإنابة، بنية صحيحة صادقة، عسى أن تحصل على الإجابة، فربك غفور رحيم، يفرح بتوبة عبده، فإياك أن يُطوى شهرُك وأنت من أهل التفريط والإضاعة.

يا غافلاً وليالي الصوم قد ذهبت  
 زادت خطاياك، قف بالباب وابكيها  
 واغنم بقية هذا الشهر تحظ بما  
 غرسته من ثمار الخير تجنيها  
 وتب لعلك تحظى بالقبول عسى  
 أن تبلغ النفس بالتقوى أمانها  
 وقل: إلهي أنا العبدُ الذليلُ وقد  
 أتيت أرجو أجوراً فازراجيها  
 فلا تكلني إلى علمٍ ولا عملٍ  
 فاغفر ذنوبي، فإني غارقٌ فيها  
 وأنت تودع شهر رمضان، ليكون وداعك إياه  
 بالتوبة والاستغفار، فإن ذلك من أعظم أسباب  
 المغفرة، فإن الله عز وجل يبسط يده بالليل ليتوب  
 مسيء النهار، ويبسط يده بالنهار ليتوب مسيء  
 الليل، فكن صادقاً في عهدك مع ربك، وإياك أن

تفسد أعمالاً صالحة، واحذر من مراودة نفسك  
 الأمانة بالسوء، بالرجوع إلى المعصية، واحذر  
 المغريات والملهيات، فهل بعد أن ذقت حلاوة الطاعة،  
 ولذة العبادة، تعود إلى مرارة العصيان، وترجع إلى  
 لوعة البعد والهجر والحرمان؟ أترضى أن تكون من  
 حزب الشيطان، بعد أن أصبحت من أولياء  
 الرحمن؟

في ختام الشهر: لا تنسى أن تخرج صدقة  
 الفطر، وتدفعها إلى مستحقيها، وإذا أعلن تمام  
 الشهر فابدأ بالتكبير من غروب شمس ليلة العيد  
 ﴿وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا  
 هَدَاكُمْ﴾ [البقرة: ١٨٥]، وأدِّ صلاة العيد مع  
 إخوانك المسلمين، وصلِّ إخوانك وذي رحمك

من أسرار الصيام وحكمه

وأصدقاءك، فإن العيد فرصة لتصفية القلوب،  
واستلال الشحناء والسخيمة من النفوس.

ولا تنس أن تواصل عبراتك على فراق شهر  
الصيام والقيام.

سلامٌ من الرحمن كلَّ أوانٍ

على خير شهر قد مضى وزمان

سلام على شهر الصيام فإنه

أمانٌ من الرحمن كلَّ أمانٍ

لئن ذهبت أيامك الغربُ بعتةً

فما الحزنُ من قلبي عليك بفاني

اللهم يا ذا الفضل العظيم، والخير العميم، يا

ذا الكرم والإنعام، يا جزيل العطايا والهبات، يا

واهب الأجور والخيرات، مَنْ علينا بالعتق من

نيرانك، وأسكننا فسيح جنانك، واجعلنا في ختام

هذا الشهر من عتقائك، ويوم القيامة من  
أصفيائك، يا مولانا يا أرحم الراحمين، بارك لنا  
في ما وهبتنا، ودلنا على ما يسعدنا، واجعلنا ممن  
قبلت صيامه وقيامه، وأسعدته بطاعتك فاستعد  
لما أمامه، وغفرت زلله وإجرامه، يا ذا الجلال  
والإكرام، اعفُ عما سلف وكان، من الذنوب  
والعصيان، واختم أعمالنا بالصالحات، واغفر لنا  
ولوالدينا ولجميع المسلمين، الأحياء منهم  
والميتين، برحمتك يا أرحم الراحمين، وآخر دعوانا  
أن الحمد لله رب العالمين.



## الفهرس

الصفحة	الموضوع
٥	مقدمة
٩	استتبال شهر الصيام
١٧	الصيام والتيسير
٢٥	الصيام والتقوى
٣٣	بردئة السحور
٤١	الصيام: والتوازن والاعتدال
٤٧	السري في تعجيل الإفطار
٥٥	السري في الإفطار على الرطب
٦٣	الصيام ووحدة الأمة
٧١	الصيام نشاطاً وعمل
٧٩	الصيام والصحة العامة
٨٧	الصيام والتكافل الاجتماعي
٩٥	العشر الفاضلة
١٠٣	في رحاب ليلة القدر
١١١	وداع شهر الصيام