

دين

د. خالد النجار

# رمضان شهر العلا



## رمضان شهر العلا

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده، أما بعد:  
فأصل هذا الكتاب سلسلة مقالات وبحوث متنوعة كنت كتبها على فترات مديدة  
وأعوام عديدة نشرت أغلبها في المجلات العربية والإسلامية، ورأيت بعد هذا الجهد الممتد  
والمفعم بالذكريات أن أجمعها في كتاب جامع  
والكتاب متنوع في موضوعاته تنوع المقالات التي تتناول هذا الشهر المبارك بداية من  
هلال رمضان ومرورا بفضائل الصوم ثم دور الصوم في تنمية الذات وشذرات من فقه الصوم  
وصلاة التراويح، وأخيرا الأسرة الرمضانية والختام بطب الصوم من حيث فوائده ومنافعه مع  
التوجيهات الطبية للاستفادة القصوى منه.  
وقد يلاحظ القارئ بعض النصوص المكررة، ولكنها قليلة جدا، وهذا لا يمكن تداركه  
وحدث نتيجة الحقة الطويلة التي كتبت فيها هذه الموضوعات  
هذا وأسأل المولى العلي الكبير أن يتقبله في ميزان أعمالنا ويجعله صدقة جارية متقبلة وأن  
ينفع به عموم الأمة، إنه نعم المولى

جمع وترتيب

**د/ خالد سعد النجار**

**alnaggar66@hotmail.com**

جمهورية مصر العربية

٠١٢٢٩٥٩٦٦٥٨

## هلال رمضان

لم تحظ أهلة الشهور العربية بالاهتمام مثل ما حظي به هلال شهر رمضان المبارك، ذلك لارتباطه بأفضل الشهور عند الله تعالى، الذي خصه بالعديد من الفضائل من أهمها نزول كتابه الكريم في خير ليلة فيه، فاهتم الفقهاء بأحكام رؤيته، واهتم الفلكيون بحساباته ووسائل رصده، واهتم الخلفاء والعالم الإسلامي بالاحتفال بليته، وتبارى الشعراء والأدباء في مدحه وتجسيد مشاعر الفرحة في قلوب الناس.

ولا غرابة في كل هذه الحفاوة إذ أن بداية الصوم معقودة به، وهو بشير سيل الرحمات التي تنزل على العباد، ومفتاح أيام مباركة تنتظرها القلوب المؤمنة من العام إلى العام، ولسان حالها يدعو في كل لحظة: «اللهم بلغنا رمضان ووقفنا لصيامه وقيامه والطاعة فيه».

### هلال رمضان في عيون الفقهاء

اتفق الفقهاء على أن الشهر الشرعي يكون إما تسعا وعشرين أو كون ثلاثين يوما، قال صلى الله عليه وسلم: «جعل الله الأهلة مواقيت للناس، فصوموا لرؤيته وأفطروا لرؤيته، فإن غم عليكم فعدوا ثلاثين يوما» (١)

ورؤية الهلال هي المعتبرة دون الحساب الفلكي، فعن ابن عمر رضي الله عنهما، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إنا أمة أمية لا نكتب ولا نحسب، الشهر هكذا وهكذا، يعني مرة تسعة وعشرين ومرة ثلاثين» (٢) قال الحافظ ابن حجر في الفتح: قيل للعرب أميون لأن الكتابة كانت فيهم عزيزة، قال تعالى: {هو الذي بعث في الأميين رسولا منهم} ولا يرد على ذلك أنه كان فيهم من يكتب ويحسب، لأن الكتابة فيهم قليلة نادرة، والمراد بالحساب هنا حساب النجوم وتسييرها، ولم يكونوا يعرفون من ذلك أيضا إلا النزر اليسير، فعلق الحكم بالصوم وغيره بالرؤية لرفع الحرج عنهم، في معاناة حساب التسيير، واستمر الحكم في الصوم، ولو حدث بعدهم من يعرف ذلك، بل ظاهر السياق يشعر بنفي تعليق الحكم بالحساب أصلا، ويوضحه قوله في الحديث: «فإن غم عليكم فأكملوا العدة ثلاثين»

ولم يقل فسلوا أهل الحساب، والحكمة فيه كون العدد عند الإغماء يستوي فيه المكلفون،  
فيرتفع الاختلاف والنزاع عنهم (٣)

ويثبت شهر رمضان عند جمهور العلماء بإكمال عدة شعبان ثلاثين يوماً أو برؤية  
الهلال ولو من واحد عدل لحديث عبد الله ابن عمر رضي الله عنهما قال: (تراءى الناس  
الهلال، فأخبرت النبي صلى الله عليه وسلم أي رأيته، فصام وأمر الناس بصيامه) (٤)

ويرى فريق آخر من العلماء أن شهر الصوم لا يثبت إلا بشهادة رجلين عدلين، كما  
في هلال شوال، واستدلوا بحديث عبد الرحمن بن زيد أنه خطب في اليوم الذي شك فيه  
فقال: ألا إني جالست أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم وحدثوني أن رسول الله  
صلى الله عليه وسلم قال: « صوموا لرؤيته وأفطروا لرؤيته وانسكوا لها، فإن غم عليكم  
فأتموا ثلاثين يوماً، فإن شهد شاهدان مسلمان فصوموا وأفطروا » (٥) وحديث أمير مكة  
الحارث بن حاطب قال: عهد إلينا رسول الله صلى الله عليه وسلم أن ننسك للرؤية، فإن لم  
نره وشهد شاهداً عدل نسكنا بشهادتهما (٦)

وأجاب الجمهور عن هذين الحديثين بأن التصريح بالاثنتين غاية ما فيه المنع من قبول  
شهادة الواحد بالمفهوم، وحديث عبد الله بن عمر يدل على قبوله بالمنطوق، ودلالة المنطوق  
أرجح.

وذهب جمهور الفقهاء إلى أنه لا عبرة باختلاف المطالع، فمتى رأى الهلال أهل بلد  
وجب الصوم على جميع البلاد، لقوله صلى الله عليه وسلم: «صوموا لرؤيته وأفطروا لرؤيته»  
(٧) وهو خطاب عام لجميع الأمة، ورأى بعض العلماء أنه يعتبر لأهل كل بلد رؤيتهم ولا  
يلزمهم رؤية غيرهم، لما رواه كريب قال: قدمت الشام، واستهل علي هلال رمضان وأنا  
بالشام، فرأيت الهلال ليلة الجمعة، ثم قدمت المدينة في آخر الشهر، فسألني ابن عباس -  
ثم ذكر الهلال - فقال متى رأيتم الهلال؟ فقلت رأيناه ليلة الجمعة، فقال: أنت رأيته؟ فقلت:  
نعم، ورآه الناس وصاموا وصام معاوية، فقال: لكننا رأيناه ليلة السبت فلا نزال نصوم حتى

نكمل ثلاثين أو نراه، فقلت: ألا تكفي برؤية معاوية وصيامه؟ فقال: لا هكذا أمرنا رسول الله صلى الله عليه وسلم (٨)

لكن الجمهور أجابوا عن هذا الحديث بأنه ورد فيمن صام على رؤية بلده ثم بلغه في أثناء ذلك أنهم رأوا الهلال في بلد آخر قبله بيوم، ففي هذه الحالة يستمر في الصيام مع أهل بلده حتى يكملوا ثلاثين أو يروا هلالهم، وبذلك يزول الإشكال ويبقى قول الجمهور هو الأرجح خاصة وهذا أمر متيسر اليوم للغاية، ولكنه يتطلب المزيد من اهتمام الدول الإسلامية حتى تجعله حقيقة واقعة.

وإلى أن تجتمع الدول الإسلامية على ذلك يجب على كل شعب دولة أن يصوم مع دولته ولا ينقسم على نفسه، فيصوم بعضهم معها وبعضهم مع غيرها، سواء تقدمت في صيامها أو تأخرت، لما في ذلك من توسيع دائرة الخلاف، وأيضا إذا رأى شخص الهلال وحده فلا يصوم وحده، لقوله صلى الله عليه وسلم: «صومكم يوم تصومون، وفطركم يوم تفطرون، وأضحاكم يوم تضحون» (٩)

قال أهل العلم: معنى هذا الصوم والفطر مع الجماعة، لكن من كان في مكان ليس فيه غيره إذا رآه صام فإنه ليس هناك غيره.

### هلال رمضان في عيون العالم الإسلامي

تعني الدول الإسلامية بهلال شهر رمضان عناية فائقة، وترصد مطالعه حتى تثبت من رؤيته، فيتحقق أول الشهر ويحق الصيام، ويكون ذلك من الليالي الغر المشهورة، فتتار ماذن المساجد، وتحتفل به وسائل الإعلام المرئية والمسموعة والمقروءة، وتعلن البشائر والتهاني، وتطلق المدافع وينشط رجال العلم والوعظ والإرشاد وتكثر المحاضرات في الجمعيات الدينية. وكانوا قديما يستزيدون من إنارة المساجد عند رؤية الهلال، يقول أحمد بن يوسف - الكاتب العباسي الشهير-: أمرني الخليفة المأمون أن أكتب إلى جميع العمال في أخذ الناس بالاستكثار من المصايح في شهر رمضان، وتعريفهم ما في ذلك من الفضل، قال: فما دريت ما أكتب ولا ما أقول في ذلك إذ لم يسبقني إليه أحد فأسلك طريقه ومذهبه، واتفق أن نمت

وقت القيلولة، فآتاني آت في منامي، فقال أكتب: فإن ذلك أنسا للسابلة وإضاءة  
للمتهجدين ونفيا لمطازن الريب وتنزيها لبيوت الله - عز وجل - من وحشة الظلم، فانتبهت  
وقد انفتح لي ما أريد، فابتدأت بهذا وأتممت عليه.

ولم يكن الخلفاء والولاة يتكبرون على الصعود مع القضاة والشهود إلى الأماكن  
العالية لرؤية هلال رمضان، يقول الأصمعي: صعدت مع الرشيد عُلية (الغرفة) لننظر إلى  
هلال رمضان، فقال الأصمعي: يا أمير المؤمنين ما معنى قول هند بنت عتبة  
نحن بنات طارق نمشي على النمارق

فقال الرشيد: الطارق الكوكب الذي في السماء، فقال الأصمعي: أصبت يا أمير  
المؤمنين، فأمر له الرشيد بعشرة آلاف درهم.

### هلال رمضان في عيون الشعراء

جرت عادة الشعراء الصالحين أن يرحبوا بهلال رمضان، ويتفننوا في وصفه، ويعدوه  
أمانة خير وبشارة ويمن

ومن ذلك قول ابن حمديس الصقلي

قلت والناس يرقبون هلالا يشبه الضب من نحافة جسمه

من يكن صائما فذا رمضان خط بالنور للورى أول اسمه

ويقول الشاعر محمد الأخضر الجزائري عن هلال رمضان

إملاء الدنيا شعاعا أيها النور الحبيب

اسكب الأنوار فيها من بعيد وقريب

ذكر الناس عهدا هي من خير العهود

ويقول الشاعر محمد عبد الرحمن صان الدين في ديوانه (هلال الرحمة)

وإني هلال الصوم من ذا يفوقني أهل على الإنسان في خير طلعة

ففي جهاد النفس تغدو كليلة وتسمو على الدنيا المتاع الرخيصة

ويعلو هتاف العقل صوتا مدويا      ليسري بقاعات الضمير برعشة  
وفي تشف الروح ترقى لتعتلي      لتنعم في وصل العوالي الزهية  
وتضحى قلوب المؤمنين رهيفة      وتشرق أغوار الفؤاد برحمة

## طرائف من صفحات التاريخ

يروى أن جماعة فيهم (أنس بن مالك) الصحابي حضروا لرؤية هلال رمضان، وكان أنس قد قارب المائة، فقال أنس: قد رأيت، هو ذاك، وجعل يشير إليه فلا يرونه! وكان إياس القاضي حاضرا - وهو من الذكاء والفراسة - فنظر إلى أنس، وإذا شعرة بيضاء من حاجبه قد تدلت فوق عينه! فمسحها وسواها بحاجبه ثم قال: انظر أبا حمزة، فجعل ينظر ويقول: لا أراه.

واجتمع الناس ليلة لرؤيته فكانوا يمدقون في الأفق ولا يرون شيئا، فصاح رجل من بينهم لقد رأيت! لقد رأيت! فتعجب الناس من قوة إبصاره، وهتفوا: كيف أمكنك أن تراه دوننا، فطرب الرجل لهذا الثناء وصاح وهذا هلال آخر بجواره! فضحك الحاضرون منه. وصعد الناس ليلة لرؤيته فلم يروه، فلما هموا بالانصراف رآه صبي وأرشدهم إليه، فقال له أحدهم: بشر أمك بالجوع المضني.

وخرج الناس بالبصرة يوما لرؤيته، فرآه واحد منهم ولم يزل يومئذ إليه حتى رآه الناس معه، فلما كان هلال الفطر جاء «الجماز» صاحب النوادر إلى ذلك الرجل وقال له: قم أخرجنا مما أدخلتنا فيه.

وفي عهد السلطان (محمد الناصر بن قلاوون) جاء رمضان شتاء، وكانت السماء مغيمة، فلم تثبت رؤية الهلال رسميا، فأجمع الناس على عدم الصيام، ولكن حدث أن زوجة مفتي البلد كانت تتراءى الهلال من فوق سطح منزلها - وكانت حديدة البصر - فرأته من خلال السحاب! فأخبرت زوجها بذلك فصدقها وذهب إلى السلطان فقص عليه القصة، فاستدعاها السلطان وأحلفها اليمين فصدقها الحضور وأعلنت رؤية هلال رمضان رسميا من

جديد وصام الناس! وقد وظفت هذه المرأة بعد ذلك شاهدة لرؤية الهلال رسمياً ولم يحدث قبل هذه السيدة ولا بعدها أن فازت سيدة بمثل هذا التقدير حتى أصبحت تقوم مقام المناظير المعظمة.

## الهوامش والمصادر

(١) رواه الحاكم عن ابن عمر (صحيح) حديث ٣٠٩٣ في صحيح الجامع (٢) رواه البخاري - كتاب الصوم رقم ١٧٨٠ (٣) فتح الباري / الحافظ ابن حجر (٤/١٥١-١٥٢) (٤) رواه أبو داود - كتاب الصوم رقم ١٩٩٥ (٥) رواه أحمد - مسند الكوفيين رقم ١٨١٣٧ (٦) رواه أبو داود - كتاب الصوم رقم ١٩٩١ (٧) البخاري - كتاب الصوم رقم ١٧٧٦ ورواه مسلم أيضاً (٨) رواه مسلم - كتاب الصوم رقم ١٨١٩ (٩) رواه الترمذي - كتاب الصوم رقم ٦٣٣ بلفظ قريب منه

• فقه السنة السيد سابق

• تمام المنة الألباني

• قرّة العين في رمضان والعيدان علي الجندي

• نداء الريان في فقه الصوم وفضل رمضان د/ سيد العفاني

## الرؤية والحساب الفلكي

{فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ} [البقرة: ١٨٥]

قال الشيخ سلمان العودة:

صح من حديث ابن عمر رضي الله عنهما قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «إِذَا رَأَيْتُمُوهُ فَصُومُوا وَإِذَا رَأَيْتُمُوهُ فَأَفْطِرُوا فَإِنْ غَمَّ عَلَيْكُمْ فَأَقْدِرُوا لَهُ». ولمسلم: «فَإِنْ أُغْمِيَ عَلَيْكُمْ فَأَقْدِرُوا لَهُ ثَلَاثِينَ». وللبخاري: «فَأَكْمِلُوا الْعِدَّةَ ثَلَاثِينَ».

ففي هذا الحديث اعتبار الرؤية في الهلال، والحديث ذكر فيه ثلاث وسائل تقدير، الوسيلة الأولى هي الرؤية «صُومُوا لِرُؤْيَيْتِهِ، وَأَفْطِرُوا لِرُؤْيَيْتِهِ».

والوسيلة الثانية هي إكمال شعبان ثلاثين يوماً، والوسيلة الثالثة هي التقدير على اختلاف فيه هل هو التضييق كما يقول الحنابلة، أو هو الإكمال وحساب ثلاثين كما يقول الجمهور، أو هو التقدير بمعنى استخدام الحساب وعلم الحساب والتسيير لمعرفة منازل القمر.

والخلاف في هذه المسألة:

\*\* أولاً: الجمهور والمشهور عند الأئمة الأربعة يرون أنه لا يؤخذ إلا بالرؤية أو بالإكمال إكمال الشهر ثلاثين أو تسعة وعشرين على حسب الخلاف بين الحنابلة وبين الجمهور.

استدلوا أولاً: بالأحاديث: «صُومُوا لِرُؤْيَيْتِهِ، وَأَفْطِرُوا لِرُؤْيَيْتِهِ» [البخاري ومسلم]. فقالوا: إن النبي صلى الله عليه وسلم علق الحكم بالرؤية.

واستدلوا أيضاً بحديث ابن عمر رضي الله عنهما المتقدم.

واستدلوا بالآية الكريمة وهي قوله تعالى: {فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ} [البقرة: ١٨٥]، وكان (شَهِدَ) هنا معناها شاهد أو رأى من الشهود من المشاهدة وإن كان هذا الاستدلال فيه ما فيه لأن المتبادر من لفظ (فَمَنْ شَهِدَ) يعني: حضر أو أدرك الشهر، حتى لو لم يشهده

بنفسه وإنما شاهده غيره أو شاهده غيره؛ لأن مقابل {فَمَنْ شَهِدَ} {وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ}

ومما يُستدل به أيضًا لمذهب الجمهور في اعتبار الرؤية وعدم اعتبار الحساب أو علم التسيير: حديث ابن عمر رضي الله عنهما، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «إِنَّا أُمَّةٌ أُمِّيَّةٌ، لَا نَكْتُبُ وَلَا نَحْسِبُ، الشَّهْرُ هَكَذَا وَهَكَذَا» يعني مرة تسعة وعشرين ومرة ثلاثين. [البخاري ومسلم]

هذا هو القول الأول وهذه هي أدلته، وقد ذكرت أنه المشهور عن الأئمة الأربعة. \*\* القول الثاني في المسألة: هو جواز الأخذ بالحساب إذا قامت حجتهم، وما يقول به علماء الفلك العارفون به.

وهذا القول منسوب إلى مطرف بن عبد الله من كبار أئمة التابعين، وهو أيضًا قول ابن قتيبة، وهو قول أبي العباس بن سريج- وهو من كبار أئمة الشافعية حتى إنهم يقدمونه على المزني في سعة معرفته بالمذهب- وله في ذلك تصنيف وكلام نسب فيه هذا القول إلى الإمام الشافعي ونقل في ذلك نصًا وإن كان المخالفون له وهموه في ذلك بنصوص أخرى للشافعي. وكذلك قاله القشيري والعبادي وذكره أبو خطاب من المالكية في مواهب الجليل ونسبه إلى جماعة منهم مطرف بن عبد الله، وأخذ بهذا القول جمع كبير من العلماء المعاصرين مثل الشيخ يوسف القرضاوي، والشيخ مصطفى الزرقا، والشيخ أحمد محمد شاكر الإمام المحدث، وله كتاب اسمه "أوائل الشهور القمرية" نصر فيه هذا القول نصرًا عزيزًا قويًا، وكذلك بعض طلبة العلم اختاروا هذا القول وصنّفوا فيه.

وحجتهم في ذلك:

أولاً: قوله صلى الله عليه وسلم: (فَأَقْدِرُوا لَهُ) قالوا: يؤخذ منه أن المقصود التقدير وليس إكمال الثلاثين ولا التضييق على الشهر، وإنما فسروه على أن المقصود هو حساب القمر ومنازل القمر.

ثانيًا: قالوا: إن النبي صلى الله عليه وسلم علل في حديث ابن عمر رضي الله عنهما بقوله: «إِنَّا أُمَّةٌ أُمِّيَّةٌ» فعمل الموضوع بعدم المعرفة وعدم الحساب (لَا نَكْتُبُ وَلَا نَحْسُبُ) فإذا وجد الحساب وعُرف وعُلم فقد زالت العلة التي رُبط بها الحكم، وبناءً عليه إذا وُجدت المعرفة الصحيحة الحقيقية جاز الأخذ بها، وليس الحديث داعيًا إلى عدم المعرفة بالحساب، بدليل أن قوله صلى الله عليه وسلم: «لَا نَكْتُبُ» ليس دعوة إلى عدم الكتابة، وإنما الأمر بالكتابة كتابة السنة وكتابة القرآن مطلوب شرعًا بالاتفاق، فقوله: (لَا نَكْتُبُ وَلَا نَحْسُبُ) ليس حتمًا لازمًا وإنما ما داموا لا يكتبون ولا يحسبون فالأمر بالنسبة لهم هكذا، أما إذا أصبح هناك معرفة بالحساب فيجوز عندهم الأخذ به.

ثالثًا: قالوا: إن هذه الأمور كلها هي وسائل وليست غايات، الغاية هي معرفة دخول الشهر والاطمئنان إلى أن الناس لم يصوموا يومًا من شعبان، ولم يُفوتوا يومًا من رمضان هذه هي الغاية، أما الوسيلة فقد تكون الرؤية وقد تكون إكمال شعبان ثلاثين يومًا وقد تكون بالوسائل العلمية الدقيقة إذا تأكد الناس منها.

رابعًا: قالوا: إن الحساب يُعتمد في عبادة أعظم من الصوم وهي الصلاة، مع أن الصلاة رُبطت بأوقات في الشمس مثلًا بعد الزوال، قبل الزوال، اصفرار الشمس، إلى غير ذلك أن يكون ظل الشيء مثله أو مثليه، وهذه الأشياء أصبح الناس يعتمدون فيها على حسابات معينة معروفة كما ذكر.

خامسًا: قالوا: إن رفض الأئمة المتقدمين للحساب لأن ذلك العلم كان علمًا يعتمد على التخمين وعلى الحدس وليس على الضبط والدقة كما هو في علم الفلك المعاصر، بل قال بعضهم: إن كثيرًا من المتقدمين كانوا يخلطون بين علم الفلك الحقيقي وبين التنجيم الذي هو نوع من الشعوذة والكلام عن تأثير الكواكب والأفلاك في الكون، وبعضهم ساق حديث: "من اقتبس شعبة من النجوم فقد اقتبس شعبة من السحر زاد ما زاد" [أحمد وأبو داود].

وهذا الكلام تجده في كلام ابن حجر -رحمه الله- وفي كلام ابن بطّال بل وفي كلام ابن تيمية -رحمه الله- وهو من أكثر من تكلم في هذا الموضوع وشدد فيه جدًا وأغلظ في هذا الباب، ولكن لا تستغرب إذا عرفت أنه في ذلك العصر كان علم الحساب مرتبطًا بالحدس والتخمين والظن ليس قائمًا على أسس صحيحة وكان مرتبطًا بالتنجيم واعتقاد تأثير الكواكب والأفلاك.

### وما الراجح في هذه المسألة، هل نعلم الرؤيا أو نعلم الحساب؟

المقصود هو محاولة الوصول إلى ما يحبه الله ويرضاه وما هو أليق بالنص الشرعي وأحفظ له وأنفع للمسلمين في دينهم ودنياهم، فعندي مجموعة من الملاحظات لأنني قرأت بحوث العلماء المتقدمين، بحث ابن تيمية -رحمه الله- في الفتاوى مطولًا، بحث الشيخ بكر أبو زيد أيضًا في هذا الباب، بحث عدد من العلماء هنا في المملكة، بحث العلماء الذين يُجيزون مثل الشيخ مصطفى الزرقا، الدكتور عبد الوهاب الجسيمان، الشيخ يوسف القرضاوي، أحمد شاکر، بحوث الفلكيين أيضًا، والفلكيون أنفسهم منقسمون منهم من يؤيد هذا ومنهم من يؤيد هذا، فهناك مجموع ملاحظات لأنه ليس المقصود من بحث هذه المسائل أن ننقسم إلى فريقين، واحد يؤيد، وواحد يعارض، ثم ندير معركة وحوارًا وجدلاً وأحيانًا صراعًا بيننا وإنما المقصود الوصول إلى ما هو أَرْضَى الله وأنفع لعباده.

أولاً: هذه مسألة اجتهادية ما دام الأمر فيها لا يتعلق بموضوع التنجيم أو التخمين وإنما يتعلق بالكلام عن علم له أصوله وضوابطه، فهي مسألة اجتهادية لا ينبغي أن يتحول الأمر فيها إلى معاندة، أو تباعد، أو تباغض أو سوء ظن، أو أن نحولها إلى أداة للتصنيف والاصطفاف والتفرقة.

ثانيًا: جمهور السلف على اعتماد الرؤية، وهذا الذي تجده في غالب الكتب والمصنفات في الحديث، والتفسير، والفقه وغيرها.

ثالثًا: مما لا يُنكر أن العلوم العصرية في القرن الأخير طرأ عليها تغير هائل وفتوح مذهلة وكشوف لم يكن الناس يحلمون بها ولا يدركونها، ولعل الكثير منا نحن طلبة العلم

الشرعي لم يستطيعوا أن يستوعبوا هذه المتغيرات ولا أن يدركوها ولا أن يعرفوا كيف يوظفونها فمثلاً علم الفلك من العلوم التي تطورت، القمر نفسه صعد الناس إليه وركبوا على ظهره، والصور رآها الأطفال والكبار والصغار، وكذلك ما أطلقه العلماء من الأقمار في الفضاء والتي تجول في الفضاء وتضربه شرقاً وغرباً ويمكن أي قمر إذا تأخر من مداره أو أصبح فيه خلل يستدني ويُستدعى على سبيل العجل ويتم إصلاحه وتغييره وأصبح العلماء يرصدون بالمناظير والمراسد حركة الأفلاك بجزء من مائة ألف جزء من الثانية، فهناك تقدم مذهل وهائل في هذا العلم ينبغي علينا نوظف هذا التقدم توظيفاً إيجابياً صحيحاً.

النقطة الرابعة: أن علماء الفلك مع هذا التقدم لا يزال بينهم اضطراب كبير، وأنا سمعت عدداً منهم وقرأت بحوثاً لهم ولمست الاختلاف الشائع بينهم، وأذكر أحد الأساتذة الدكتور أحمد الهوراي أحد رجالات العمل الإسلامي في ألمانيا سمعته مرة في (المجلس الأوروبي للإفتاء) وهو يتكلم عن هذه القضية بكلام في غاية المتانة والإتقان، وهو فيما يبدو لي متخصص في هذا الجانب، لكن يبدو أن علماء الفلك أنفسهم مضطربون يعني قد يقول الواحد منهم بأن الرؤية مستحيلة ويقول آخر بأنها ممكنة، وقد يقول واحد بشيء، ويقول آخر بشيء آخر سواه لأن تعقيد هذه المسألة يُفضي إلى أن ينظر كل واحد منهم إلى زاوية معينة فلا يزال ثمت اضطراب حتى بين علماء الفلك أو علماء الحساب أنفسهم فيها.

الملاحظة الخامسة: أن الخطأ يقع في الحساب، والخطأ أيضاً يقع في الرؤية، وقد يقع أن يصوم الناس ثمانية وعشرين يوماً كما حصل في أحد السنوات، أو يكون هناك إعلان للشهر بينما يحكم الكثيرون بأن ذلك مستحيل.

إذن: الخطأ يوجد في الحساب ويوجد في الرؤية، الرؤية قد يكون بسبب اللبس أنه يرى جرماً فيعتقد أنه الهلال، أو بسبب الكذب عند بعض الناس الذين قد يكون عنده فساد في ضميره.

الملاحظة السادسة: أنه قد تصل الدراسات الفلكية والحسابية يوماً من الأيام إلى نتيجة معينة يُدعن لها الأكثرون، ولو أجمع علماء الحساب الإسلاميون على أمر واحد متفق عليه

بينهم أو على الأقل بين كبارهم في موضوع إثبات دخول الشهر أو خروج الشهر أظن أن الكثيرين يمكن أن يرجعوا إلى هذا القول أو يأخذوا به، أما والاضطراب موجود فإن الإنسان حينئذ يقول: نحن مضطربون في الرؤية مضطربون في الحساب أيضاً.

النقطة السابعة: أنه قد يكون من الحلول العملية لو أن الحكومات الإسلامية وهي تدري أن رمضان يتكرر كل سنة ويتعلق به الصيام ثم يتعلق به العيد، لو أنها أعطت هذا الموضوع مزيداً من الاهتمام وأن لا يكون مفاجأة كأننا فوجئنا برمضان هذه السنة جاء قبل وقته فإن يكون هناك لجان متخصصة، هذه اللجان فيها شرعيون، فيها علماء فلك ثقات مأمونون عندهم معرفة ودين، هذه اللجان أيضاً فيها مرصد فلكية والمرصد يمكن أن تشاهد القمر هي جزء من الرؤية يعني التلسكوبات أو المكبرات هي أقوى من العين بعشرات المرات أو بمآت المرات، فإذا تبين أن المرصد لم ير الهلال وقال إنسان بعينه المجردة أنه رآه، هنا يكون رأى جرماً آخر أو التبس الأمر عليه، فأقصد هنا بالمرصد التلسكوبات أو المكبرات التي يمكن أن توضع في أماكن عديدة في عشرة مواقع أساسية يمكن من خلالها رصد ولادة الهلال أو عدم ولادته، وتدرس هذه اللجنة وتقرر بشكل واضح يرفع احتمال الخطأ، ولا أقول يرفع الخلاف؛ لأن الخلاف باقٍ لكن على الأقل يرفع أو يُقلل احتمال الخطأ في إثبات الشهر دخولاً أو خروجاً.

الملاحظة الثامنة: أن بعض العلماء ذكروا قاعدة وهي إمكانية الأخذ بالحساب في النفي لا في الإثبات، بمعنى أنه إذا أثبت العلم الفلكي بشكل يقيني أنه لا يمكن ولادة الهلال، هنا لا نأخذ بالرؤية لأنه يتبين أن الرائي قد أخطأ أما الإثبات فلا تُثبت الهلال بالحساب، وهذا قول وسط، وممن ذهب إليه الشيخ يوسف القرضاوي مال إليه والشيخ عبد الله بن منيع وجماعة من أهل العلم مالوا إلى هذا القول.

الملاحظة التاسعة: أنه فيما يتعلق بالحساب هناك أولاً ولادة الهلال أن يثبت أن الهلال وُلد، هذا أولاً.

ثانيًا: لابد أن تكون الولادة قبل غروب الشمس؛ لأن اليوم الإسلامي يبدأ بعد الغروب، فلا بد أن تكون الولادة قبل غروب الشمس.

الشرط الثالث: أن تكون الرؤية ممكنة وفي نظري أن هذا شرط جيد؛ لأن الله لم يتعبدنا بولادة الهلال وإنما تعبدنا برؤيته، فإذا كانت الرؤية ممكنة للبشر فهذا قد يجمع بين الاعتماد على الحساب وبين اعتماد الرؤية الواردة في الحديث.

النقطة العاشرة: أنه ينبغي أن نراعي عدم تفريق الناس وجمعهم بقدر المستطاع، إذا كان الدولة تأخذ بالحساب وأعلنوا الصيام فيجب على شعبهم أن يصوموا لئلا يتفرق الناس، بلد آخر يعتمد على الحساب بطريقة ثانية، بلد ثالث يعتمد على الرؤية.. نقول: ليس مطلوبًا على الأقل أن يزيد الناس تفرقًا، فعلى الناس أن يتبعوا الجهة الرسمية الموجودة عندهم، يتبعوا إذا أعلنت دار الفتوى أو مجلس القضاء الأعلى أو جهة حكومية معتبرة في هذا البلد أو ذاك أعلنت أن غدا من رمضان فعلى الناس أن يصوموا، إذا أعلنت أن غداً من العيد فعلى الناس أن يُعيدوا، وهكذا فيما يتعلق بالمراكز الإسلامية في الغرب في أوروبا وأمريكا وأستراليا وغيرها ليس صحيحًا أن هذا المركز يتبع بلده إن كان من المغرب أو من السعودية، ومركز آخر يتبعون مكة لأنهم يقولون هي البلد الحرام ومركز العالم، ومركز ثالث يعتمد على الرؤية، مركز رابع يعتمد على الحساب وهم في مدينة واحدة أو حي واحد، حتى إنك تجد في المسجد الواحد هذا صائم وهذا مفطر، هذا خطأ ينبغي أن ينتهي، وعلى أقل تقدير دع الناس في البلد الواحد أو في المدينة الواحدة أحيانًا في الغرب يوحدون صومهم وفطرهم لئلا نصبح مسخرة للعالم كما قيل:

يا أمة ضحكت من جهلها الأمم.

ويقول د. أحمد الصويان رئيس تحرير مجلة البيان في مقال له بعنوان:  
"الرؤية أم الحساب؟! الخلاف شر"

من المسائل المتفق عليها قديماً وحديثاً: «إعذار المجتهد المخالف»؛ فما زال العلماء يخالف بعضهم بعضاً في مسائل الاجتهاد، ولا يمنعهم ذلك من التواد والتحاب؛ وأقوال الأئمة في ذلك كثيرة جداً، منها:

قال يحيى بن سعيد الأنصاري -وهو من أجلاء التابعين-: ما برح المستفتون يُستفتون، فيحل هذا، ويُحرّم هذا، فلا يرى المحرّم أنّ المحلّل هلك لتحليله، ولا يرى المحلّل أن المحرّم هلك لتحريمه.

وقال سفيان الثوري: "إذا رأيت الرجل يعمل العمل الذي قد اختلف فيه وأنت ترى غيره فلا تنهه".

وقال ابن قدامة المقدسي: "لا ينبغي لأحد أن ينكر على غيره العمل بمذهبه؛ فإنه لا إنكار على المجتهدين".

وقال ابن تيمية: "التفرق والاختلاف المخالف للاجتماع والائتلاف حتى يصير بعضهم يبغض بعضاً ويعاديه، ويجب بعضاً ويواليه على غير ذات الله، وحتى يفضي الأمر ببعضهم إلى الطعن واللعن والهمز واللمز، وبعضهم إلى الاقتتال بالأيدي والسلاح، وبعضهم إلى المهاجرة والمقاطعة حتى لا يصلي بعضهم خلف بعض، وهذا كله من أعظم الأمور التي حرّمها الله ورسوله، والاجتماع والائتلاف من أعظم الأمور التي أوجبها الله ورسوله".

وهذه المسألة على الرغم من وضوحها وجلائها واتفاق الناس عليها إلا أن في تطبيقها عند بعض الناس خللاً ظاهراً؛ فخلافاً يسير في مسألة فقهية اجتهادية يسوغ فيها الخلاف يؤدي إلى ما ذكره شيخ الإسلام ابن تيمية. نسأل الله السلامة.

ومن المسائل الفقهية التي يتجدد حولها الجدل في البلاد الغربية خاصة في مثل هذه الأيام، مسألة: (إثبات دخول شهر رمضان وخروجه)؛ فمنهم من يرى وجوب الاعتماد على الرؤية، ومنهم من يرى الاعتماد على الحساب.

والقائلون بالقول الأول يختلفون فيما بينهم على أقوال: فمنهم من يرى اعتماد رؤية مكة، ومنهم من يرى اعتماد رؤية أقرب بلد إسلامي، ومنهم من يرى اعتماد رؤية أي بلد إسلامي.

ومثل هذا الخلاف أدى في العام المنصرم في بعض المدن الأوروبية مثلاً إلى جدل عريض، ثم تطور إلى قيل وقال، ثم وصل الحال إلى تراشق بالتهمة عند بعضهم، وراح بعض أتباع كل فريق يستدعي خلافات أخرى، ويستثير كوامن من الاختلافات القديمة...!! ووقع بعضهم فيما أشار إليه العلامة القاسمي بقوله: "غريبٌ أمر المتعسفين، والغلاة الجافين، تراهم سراعاً إلى التكفير والتضليل، والتفسيق والتبديع، وإن كان عند التحقيق لا أثر لشيء من ذلك إلا ما دعا إليه الحسد، أو حمل عليه الجمود وضعف العلم". فالقائلون بالقول الأول: يرون إخوانهم قد ردوا النص الشرعي، وساروا على منهج أهل الأهواء من العقلانيين الذين لا يعظمون النصوص ولا يرعون حرمتها، وربما عظم بعضهم هذا الخلاف، وزعم أنه ليس خلافاً فقهياً، بل هو خلاف منهجي، وما الخلاف في هذه المسألة إلا أثر من آثاره!

والقائلون بالقول الثاني: يرون إخوانهم قد جمدوا في فهم دلالة النص، فمقصود الشارع أن يتثبت الناس من دخول الشهر، فإذا استطاعوا معرفة دخوله بأي طريقة علمية صحيحة فثم مقصود الشارع.

والحساب الذي رده المتقدمون من أهل العلم كابن تيمية وغيره هو الحساب الظني الذي يكثر فيه خطأ الحسابيين واختلافهم فيما بينهم، أما الحساب في هذا العصر فقد تغيرت آلياته وتطورت أدواته، وأصبحت نسبة الخطأ فيه قليلة جداً، والشرع لا يأتي بما يخالف العقل.

وأحسب أن حسم الخلاف بين الفريقين متعسر جداً إن لم يكن متعذراً؛ فمن جاء بفتوى من أحد العلماء رُدَّ عليه بفتوى أخرى مخالفة لها من عالم آخر، وكل عالم لدى صاحبه أولى بالاتباع من الآخر.

إذن ما الحل في ظل غياب الولاية الإسلامية التي تجمع الناس على رأي واحد؟! أرى أن أمامنا خيارين:

\*\*الخيار الأول: أن يأخذ كل مركز بما يرى أنه الأرجح، وعلى الأئمة ومديري المراكز الإسلامية والمساجد أن يتقوا الله تعالى في الترجيح، ويبدلوا الجهد في الوصول إلى الحق الذي تبرأ به الذمّة، ويستشعروا عظم الأمانة المناطة في أعناقهم.

ثم ينبغي لكل مركز ومسجد أن يقدر رأي الآخرين الذين خالفوه، ويلتمس لهم العذر، ويذبّ عنهم، ولا يسمح بالجدل والمرء.

وهذا الرأي وإن كانت نتيجته تفريق الناس في المدينة الواحدة، إلا أن فيه قطعاً لمادة الخلاف والتنازع، وسداً لأبواب الغيبة والنميمة، قال ابن تيمية: «.. وإن رجح بعض الناس بعضها [يعني: بعض الاجتهادات] ولو كان أحدهما أفضل؛ لم يجوز أن يظلم من يختار المفضول ولا يذم ولا يعاب بإجماع المسلمين، بل المجتهد المخطئ لا يجوز ذمه بإجماع المسلمين، ولا يجوز التفريق بذلك بين الأمة».

\*\*الخيار الثاني وهو الأولى والأرجح: أن يجتمع أهل الرأي من الأئمة ومديري المساجد والمراكز ويتدارسوا المسألة، ثم يخرجوا باتفاق موحد؛ ويتطلب هذا حرصاً من الجميع على ضرورة التآلف والاتفاق، والالتزام بقول النبي صلى الله عليه وسلم: (تطاوعا ولا تختلفا) [مسلم].

فليس المقصود أن ينتصر المرء لرأيه، بل المقصود هو تحقيق المصلحة الشرعية؛ فمفسدة التدابير والتنازعات والتقاطع أعظم أثراً وأشدّ خطراً من الأخذ بأحد القولين؛ لأن غاية ما في أحدهما أنه اجتهد مرجوح يثاب عليه صاحبه بأجر واحد، وأما الاختلاف فكما أنه يزيد من الشرخ المستشري في جسد العمل الإسلامي، ومدعاة لسخرية غير المسلمين من المسلمين؛ فهو مخالف لمقصود الشارع الذي أمر بالتعاون على البر والتقوى، قال الله تعالى: {وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ تَفَرَّقُوا وَاخْتَلَفُوا مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ الْبَيِّنَاتُ} [آل عمران: ١٠٥]

أنا لا أدعو إلى المثالية في إنهاء الخلاف برمته؛ فهذا أمر غير واقعي على الإطلاق، ولو سلم منه أحد لسلم منه أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم، ولكن الذي نهي عنه علماء السلف والخلف: هو أن يتحول الخلاف إلى صراع وتصادم وشقاق.

قال الإمام الشاطبي نقلاً عن بعض المفسرين: "فكل مسألة حدثت في الإسلام فاختلف الناس فيها ولم يورث ذلك الاختلاف بينهم عداوة ولا بغضاء ولا فرقة علمنا أنها من مسائل الإسلام، وكل مسألة طرأت فأوجبت العداوة والتنافر والتنازع والقطيعة علمنا أنها ليست من أمر الدين في شيء، وأنها التي عنى رسول الله صلى الله عليه وسلم بتفسير الآية، وهي قوله تعالى: {إِنَّ الَّذِينَ فَرَّقُوا دِينَهُمْ وَكَانُوا شِيَعًا} [الأنعام: ١٥٩]

فيجب على كل ذي دين وعقل أن يجتنبها، ودليل ذلك قوله تعالى: {وَادْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا} [آل عمران: ١٠٣]، فإذا اختلفوا وتقاطعوا كان ذلك لحديث أحدثوه من اتباع الهوى.

هذا ما قالوه، وهو ظاهر في أن الإسلام يدعو إلى الألفة والتحاب والتراحم والتعاطف؛ فكل رأي أدى إلى خلاف ذلك فخارج عن الدين".

وها هنا مسألة جديدة بالاهتمام: فإذا آمنا بأن مسألة (إثبات دخول الشهر وخروجه) مسألة خلافية يسع فيها الاجتهاد، فهل يصح للإنسان أن يترك الرأي الراجح الذي يراه، ويأخذ بالرأي المرجوح، من أجل توحيد الكلمة وتأليف القلوب، وتجميع الصفوف، ودرء النزاع والتدابير؟! أم أن ذلك من التفريط والتمميع والتساهل والاجتماع على أرض هشة؟!

والحق الذي لا ريب فيه أن مصلحة الاجتماع والاتلاف أولى، وترك الرأي الراجح تحقيقاً لهذه المصلحة مما دلَّ عليه الشرع المطهر، وإذا تعارضت المصالح، فتحصيل المصلحة الأعلى مقدم على المصلحة الأدنى، كما هو مقرر في علم الأصول

قال ابن تيمية: "ولا يجوز أن تجعل المستحبات بمنزلة الواجبات يمتنع الرجل من تركها ويرى أنه قد خرج من دينه أو عصى الله ورسوله، بل قد يكون ترك المستحبات لمعارض راجح أفضل من فعلها، بل الواجبات كذلك.

ومعلوم أن ائتلاف قلوب الأمة أعظم في الدين من بعض هذه المستحبات، فلو تركها المرء لائتلاف القلوب كان ذلك حسناً، وذلك أفضل إذا كان مصلحة ائتلاف القلوب دون مصلحة ذلك المستحب، وقد أخرج البخاري ومسلم في صحيحيهما: عن عائشة أن النبي صلى الله عليه وسلم قال لها: (لولا أن قومك حديثو عهد بجاهلية لنقضت الكعبة ولألصقتها بالأرض، ولجعلت لها باباً يدخل الناس منه وباباً يخرجون منه) [لبخاري]

وقد احتج بهذا الحديث البخاري وغيره على أن الإمام قد يترك بعض الأمور المختارة لأجل تأليف القلوب ودفعاً لنفرتها، ولهذا نص الإمام أحمد على أنه يُجهر بالبسملة عند المعارض الراجح، فقال: يجهر بها إذا كان بالمدينة.

قال القاضي: «لأن أهلها إذ ذاك كانوا يجهرون، فيجهر بها للتأليف وليعلمهم أنه يقرأ بها، وأن قراءتها سنة، كما جهر ابن عباس بقراءة الفاتحة في صلاة الجنازة».

إذن فالمسألة تحتاج إلى فقه رشيد يتسع فيه الصدر، ويسمو فيه المرء عن أهوائه؛ فليس الفقيه هو الذي يتعصب لرأيه، أو يشدد على الناس، وقديماً قال الثوري: "إنما العلم عندنا الرخصة من ثقة، فأما التشديد فيحسنه كل أحد".

وكأني بقائل قد يقول: إننا معاشر أهل الحق إذا تنازلنا عن رأينا في مسألة فقهية اجتهادية من أجل اجتماع الصف؛ قادنا ذلك إلى التنازل في مسائل منهجية وعقيدية أخرى فيكثر الخلط، وتميع الصفوف.

وهذا تحفُّظ مردود؛ لأنَّ التنازل في مسائل منهجية وعقيدية انحراف غير سائغ، وهو مخالف للسبيل الشرعي الذي سلكه سلفنا الصالح، ولكن الذي ندعو إليه هو التحوار والتطوع في مسائل اجتهادية يسع فيها الخلاف تحقيقاً لمصلحة أعظم نفعاً بإذن الله، ومراعاة لقاعدة تعد من أعظم قواعد الإسلام وأصوله، وهي: الاعتصام بجبل الله تعالى، وترك التفرق والاختلاف المذموم، وها هو ذا عبد الله ابن مسعود رضي الله عنه يترك رأيه بقصر الصلاة في الحج ويأخذ بفعل عثمان بن عفان رضي الله عنه لما رأى الإتمام؛ فلما سئل عن ذلك قال: "الخلاف شر"، وفي رواية: "إني أكره الخلاف".

فهذا خلاف في مسألة متعلقة بركن مقدّم على الصوم، وقعت في ذاته لا في زمانه، ومع ذلك فقد تطاوع الصحابة رضي الله عنهم ولم يختلفوا؛ فلله دَرُهُم! وما أحوجنا للاهتمام بهديهم.

اللهم اجمع كلمة المسلمين على الحق، وأعذهم من نزغات الأهواء.

### ويقول الأستاذ خالد عبد القادر

في كل عام يتكرر المشهد ذاته: دول مسلمة تعلن الصيام اليوم، وأخرى تنتظر للغد، مدن متجاورة يفطر بعضها بينما يستمر الصيام في الأخرى، البعض يتبع الرؤية البصرية للهلال والبعض الحساب الفلكي، وآخرون يعتمدون معايير قياسية صعبة لإثبات ميلاد الهلال من عدمه ومدته في حال أشبه باختلاف قوم سيدنا موسى حول البقرة

فكيف لفلسطين التي تُرى من تلال الاردن، وبيروت التي تبلغ المسافة بينها وبين دمشق ساعتين بالسيارة وهي أقرب لدمشق من حلب، أن يصوم أحدهم ويفطر الآخر؟! وكيف للكويت التي تبعد عن البصرة مسافة ساعة و ٩٤ دقيقة وعن الأحواز (إيران) ساعتين ونصف أن ترى الهلال ولا تراه البصرة والاحواز؟!

هل يعقل أن يعلن الوقف السني بالعراق للمسلمين السنة (أغلبهم شمال العراق) بأنه ثبت له رؤية الهلال في حين أن شيعة العراق (أغلبهم جنوباً) لم يروه؟! وكذلك سوريا عن غربه وإيران عن شرقه وتركيا شمالاً؟!

هذا ليس اختلاف فقهي في رؤية الهلال

هذا اسمه عبث سببه السياسة والحدود

فلو أخطأ المحتل وهو يرسم حدود دويلاتنا لكانت اتفقت بيروت مع دمشق، واتفقت

الكويت مع البصرة واتفقت الموصل مع تركيا، وكانت اتفقت فلسطين مع مصر والاردن وعندما يُطرح السؤال عن سبب هذا الانقسام العثي غير المنطقي والغير عادي يستشهد البعض بحديث الرسول ﷺ: «صُومُوا لرؤيته وأفطروا لرؤيته»، أو قصة كُريب مع

ابن عباس وكان هذا مبرر لتقسيم الأمة بهذه الصورة العبثية! لكن، هل كان هذا هو المقصود حقاً؟

حقيقة الأمر أن الحديث يتكلم عن رؤية الهلال بشكل عام للأمة وليس لكل مدينة او جزء صغير من الامة فهو لا يبيح لكل بلد أن يصوم وحده ويفطر وحده بلا ارتباط ولا اعتبار للآخرين، وقد كان الاختلاف في الصيام في الماضي بسبب انعدام وسائل الاتصال وقلة المعرفة الفلكية، وانحسار رصد ميلاد الهلال في الرؤية البصرية فقط، لكن اليوم يمكننا معرفة لحظة ثبوت الهلال في أي مكان في العالم فوراً، فكيف نظل متفرقين رغم قدرتنا العلمية والشرعية على الاتحاد؟

أما حديث كُريب مع ابن عباس الذي يستشهد به البعض: رأيت الهلال في الشام ليلة الجمعة، فصام الناس هناك، ثم قدمت المدينة، فأخبرت ابن عباس برؤيته، فقال: «نحن رأيناها ليلة السبت وسنصُوم حتى نكمل ثلاثين أو نراه. هل لا تكفي برؤية معاوية وصيامه؟ قال: لا، هكذا أمرنا رسول الله ﷺ.»

وفهم العلماء لهذا الحوار لا يعني أنه قاعدة شرعية عامة بأنه على كل بلد مسلم أن يصوم ويفطر وحده كل عام بلا ارتباط ببقية الأمة. بل هو مجرد اجتهاد من ابن عباس مأجور عليه. ويُرد عليه بحديث النبي ﷺ: فقد ثبت في الحديث الصحيح عن النبي ﷺ:

«أُعْمِي علينا هلالُ شَوال، فأصبحنا صياماً، فجاء ركبٌ من آخر النهار، فشهدوا عند النبي ﷺ أنهم رأوا الهلال بالأمس، فأمرهم رسول الله ﷺ أن يُفطروا، وأن يخرجوا إلى عيدهم من الغد»

الراوي: عمومة أبي عمير بن أنس | المحدث: الألباني | المصدر: صحيح ابن ماجه وهذا الحديث نص صريح في أن النبي ﷺ قائد الأمة الإسلامية من داخل مركزها السياسي (المدينة المنورة) قبل شهادة رؤية الهلال من جماعة آخرين، مع أن أهل المدينة كانوا

قد أصبحوا صياماً بالفعل، فلم يُلزمهم بإتمام الصيام، ولم يقل: "لكل بلد رؤيته"، ولا أمرهم بإكمال عدة الشهر، بل أمرهم بالإفطار فور ثبوت الرؤية.

وهذا يدل دلالة واضحة على أن:

1- العبرة بثبوت الرؤية شرعاً، لا بمكانها الجغرافي فقط، وأن رؤية من خارج المدينة

المنورة ألزمت من بداخلها زمن النبي

2- وأن توحيد العمل بالرؤية الممكنة المتحققة كان مقصوداً شرعاً متى ثبتت الرؤية

وثبتت عدالتها.

3- وأن التدرج الدائم باختلاف المطالع لتبرير تفرّق البلاد المتقاربة لا ينسجم مع هذا

التطبيق النبوي العملي.

وعليه، فإن الاستدلال بجوار ابن عباس مع كُريب وحده لإثبات وجوب اختلاف

الصيام بين البلاد المتقاربة مع إغفال هذا الحديث الصحيح الصريح، استدلالٌ مبتور

وانتقائي، لا يستقيم لا مع مجموع السنة، ولا مع التطبيق النبوي، ولا مع مقاصد الشريعة في

تقليل الاختلاف لا تكريسه.

ماذا عن رأي العلماء؟

- منظمة التعاون الإسلامي سعت منذ السبعينيات لتوحيد رؤية الهلال، وأقرت اتفاق

محدود ينص على إذا ثبتت رؤية الهلال في دولة ما، فإن ذلك يسري على الدول التي تشترك

معها في جزء من الليل. ومع ذلك، لم يطبق

- دار الإفتاء المصرية والمجمعات الفقهية الإسلامية على مدار عقود في مؤتمراتها

أشارت إلى أن توحيد رؤية الهلال بين الدول الإسلامية أمر جائز شرعاً وضروري في هذا

العصر لما فيه من إظهار وحدة الأمة وتقليل الفرقة، وقد قرر مجمع البحوث الإسلامية

بالقاهرة أنه لا عبرة باختلاف المطالع ما دام البلدان المشتركة في جزء من ليلة الرؤية.

- وعدة العلماء، مثل "ابن تيمية وابن عثيمين وابن باز"، أشاروا إلى أن توحيد الصيام ممكن ومشروع إذا اقتضت المصلحة العامة للأمة ذلك. فهل هناك مصلحة أعظم من وحدة المسلمين؟

- وطوال التاريخ الفقهي الإسلامي كانت هناك مذاهب وآراء قوية تؤكد أن رؤية الهلال في بلدٍ معتبر شرعياً تلزم بقية البلدان الإسلامية إذا كانت تشترك معه في جزء من ليلة الرؤية مستغنية عن الافتراق السياسي أو حدود الدويلات الحديثة.

- ويظهر ذلك موقف العديد من فقهاء الحنفية والمالكية والشافعية الذين ذهبوا إلى أن اختلاف المطالع لا يُعتمد به في إثبات الهلال لإلغاء حكم رؤية معتبرة في بلدٍ ما، وأنه إذا رأى أهل بلد الهلال وجب الصوم على سائر البلاد باعتبار عموم خطاب رسول الله ﷺ. هذا الاتجاه يربط الحكم الشرعي بالخطاب العام للنص وليس بحدود سياسية أو جغرافية تافهة.

- أما الاختلافات التي تحدث اليوم — مثل أن سنة العراق يتبعون رؤية السعودية بينما شيعة العراق يتبعون رؤية إيران، أو أن لبنان وفلسطين تختلف مع سوريا والأردن — ليست خلافاً شرعية قطعية مفروضة من النص، بل هي اختلاف سياسات قطرية وطنية مرتبطة بهيئات رسمية بكل دويلة.

من ناحية علم الفلك، فإن الهلال لا يولد في أماكن كثيرة دفعة واحدة بشكل مستقل، بل يولد مرة واحدة وله موقع ثابت، واختلاف رؤية الهلال بين البلدان المتقاربة يحدث بسبب اختلاف الأفق والظروف الجوية فقط، وليس لأن هناك هلالاً مختلفة؛ وهذا يعزز من وجوب اعتبار رؤية الهلال في بلدٍ ما للدول المتقاربة التي تشترك معه في جزء من الليل، بدل أن يبقى المسلمون منقسمين على أيام متعددة وكأنهم أديان متعددة.

لكن يا تري كيف كان الحال في السابق؟

عندما كانت الخلافة العثمانية قائمة (قبل ١٠٢٠م)، كان الإعلان عن الصيام وعيد الفطر يصدر من العاصمة إسطنبول ويُعمم على كل الولايات القريبة منها، رغم رصده من داخل كل ولاية. ومع انتشار استعمال التلغراف (في القرن ١٩)، أصبح المسلمون في الشام

والعراق والحجاز ومصر يصومون ويفطرون معاً، مع بعض الاستثناءات البسيطة في المناطق النائية والولايات البعيدة، مثل اليمن وتونس والجزائر. فكانت الأمة أكثر وحدة مما هي عليه اليوم.

فما الذي اختلف الآن؟!

اليوم، غابت القيادة الموحدة (الخلافة الاسلامية)، وأصبح المسلمون منقسمين سياسياً قبل أن يكونوا مختلفين فقهيًا. كل دولة تتخذ قرارها بمعزل عن غيرها حتى في العبادة الواحدة. فهو انقسام سياسي أكثر من كونه خلاف فقهي، ولو أن الحدود كانت مختلفة لصام المسلمون جميعاً وأفطروا معاً في تاريخ واحد.

وعليه فالرسالة واضحة: الحديث الشريف ومعناه العام يدعو إلى رؤية موحدة للهلال ولا يُبرّر تقسيم الأمة في عبادتها، وسنة هذا العصر ومعطيات العلم والفهم الفقهي القوي يؤكدان أن توحيد الأمة أو على الأقل توحيد البلدان المتقاربة في رؤية الهلال هو الأقرب إلى السنة النبوية ومقاصد الشرع وبالتالي إلى وحدة المسلمين.

## كلمة في الرؤية

أ.د. فضل عبد الله مراد

الأمين العام المساعد للاتحاد العالمي لعلماء المسلمين

جاء في الصحيح: (صوموا لرؤيته، وأفطروا لرؤيته)

فهذه التكليف عام للأمة جميعا مشرقا ومغربا، يقوم به البعض عن الكل ضرورة لتعذر

رؤية جميع الأمة..

إذ لو علق الصيام برؤية كل شخص في الأمة لبطلت الفريضة لعدم إمكان ذلك

فعلق الشرع الصوم برؤية الهلال من البعض بواحد واحد أو اثنين اثنين أو واحد واحد واثنين على خلاف مبنى على دلالة الأحاديث في الباب التي تنوعت على هذا المهيح فتنوعت بها المذاهب جمعا وترجيحا

ولكن لما كان الشرع معلقا بالاستطاعة وهذا من محاسنه العظيمة قام الفقهاء في حدود استطاعتهم التكليفية بتنزيل هذه النصوص العامة على واقعهم زمن الأئمة الأربعة والظاهرية ومن قبلهم

فاختلف تنزيل العموم ولم يختلف دليل العموم

لأن القول بالعموم مختلف عن تنزيل العموم

فإن الأول خاضع للألفاظ والثاني خاضع للكلي الحاكم على الشرع وهو قوله تعالى

{فاتقوا الله ما استطعتم} {لا يكلف الله نفسا إلا وسعها}

فعند التنزيل تختلف الأنظار لاختلاف محددات التنزيل وهي عشرة حسب تنبهي

الشخصي ذكرتها في مقال سابق

لهذا نجد لمالك قولين في المسألة فمرة قال بالتعميم ومرة بعدمه، والمعتمد عند أصحابه

من المتأخرين زمن خليل ومن بعده التعميم.

وليس للشافعي قول في كتبه ومن قال عنه فقد أخطأ، وقد راجعتها كثيرا حسب طاقتي

ولم أجد، ولهذا اضطر أصحابنا من أصحاب الأوجه أن يخرجوا أو يجتهدوا

إذ ليس كل وجه يلزم أنه مخرج على أصول الشافعي، بل منها ما ليس على أصوله كما

نص عليه النووي في مقدمة المجموع وغيره كالخطيب والرملي.

وقد أحصى بعض الباحثين نسبة ما في المنهاج عمدة المذهب من المسائل عن الشافعي

فبلغت نسبتها ٣٢٪ وبلغ ما كان من أصحابه أهل الأوجه ٦٨٪ (بحث محكم منشور ج

العراق د احمد صالح)، وهذا يدل على عظيم الاجتهاد في مذهب الشافعي، حيث يشكل

هذا مدرسة جماعية.

وفي القرن الخامس انتهى أصحاب الأوجه من الشافعية المجتهدين في النظر والاستدلال من الكتاب والسنة المتضلعين في معرفة منهجية الشافعي في الاستدلال ولهذا وفي مسألتنا هذه عبر النووي بالأصح وهو دليل على ثبوته عن الأصحاب لا الإمام الشافعي ودليل على قوة مقابله ...

لكن وجدت ابن المنذر ينقل عن الشافعي وعن الأئمة الأربعة القول بالتعميم للرؤية في كتابه الإشراف، ونقله عنه النووي في المجموع ولم يتعقبه. وهو مسطور في كتب عياض وغيره وقد اختلف أصحاب الشافعي على وجهين: فمنهم من عمم ومنهم من لم يعمم، والذين لم يعمموا لهم ستة أقوال في تحديد البعد والقرب ذكرها النووي في المجموع.

والحنفية على التعميم إلا إن فحش البعد، والظاهرية كذلك.

والحاصل أن هذه الاختلاف قائم على تنزيل دلالة العموم لا على دلالة العموم لأن دلالة العموم بينة صريحة في نصوص متواترة (صوموا لرؤيته) فلا خلاف فيها إنما الخلاف في تنزيلها.

وكان القول بأن لكل بلد رؤيتهم في زمن الأئمة له وجه لأن حديث (صوموا لرؤيته) يصدق على بلدان متقاربة يصلهم الخبر في زمن يمكن معه البناء عليه فيجب القول بتعميم الرؤية.

وكذلك يصدق على بلدان كالمدينة والشام يتعذر بينها بلوغ الخبر زمنهم فيصدق عليهم تنزيل عموم (صوموا لرؤيته)

فيلزم أهل المدينة أن يروا وأهل الشام أن يروا

لتعذر وصول الخبر من الشام إلى المدينة هذا هو مستطاعهم التنزيلي.

ولا تكليف عليهم سواه وهو ما ذهب إليه ابن عباس وأصاب..

أما إن كان متقاربا فإنها رؤية واحدة لا زمة للكل

لذلك أفطر رسول الله وأصحابه لما جاءهم ركب آخر النهار يخبرهم أنهم رؤا الهلال والركب آخر النهار يدل على مسيرة يوم فهذا يدل على أنه لا اختلاف فيه تعميما.

أما في عصرنا فإن العموم اللفظي التقى مع التنزيل العام بلا تخالف  
فالعموم الواضح صريح لسائر الأمة دلالة في حديث (صوموا لرؤيته)  
أما التنزيل فإن العالم الإسلامي يجمعه ليل واحد من ماليزيا إلى موريتانيا  
فمن رأى الهلال في شرق الأرض لزم غربها وعكسه.

فالرأي الذي لا مناص عنه في عصرنا هو لزوم العموم وهو قول مالك وأبي حنيفة  
وأحمد وقول الشافعي المنقول عند ابن المنذر، أما في كتبه فلم أجد له كلاما، وإنما اجتهد  
أصحابه. فمن نسب إلى الشافعي القول باختلاف المطالع فلم يصب. وهو قول الظاهرية  
وأما قول ابن عباس (هكذا أمرنا رسول الله) فهو محتمل أن هناك حديثا بلفظ: إن  
لكل بلد رؤيتهم

ويحتمل أن يقصد ابن عباس حديثه المروي عنه في الموطأ: عن عبد الله بن عباس، أن  
رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذكر رمضان، فقال: «لا تصوموا حتى تروا الهلال، ولا  
تفطروا حتى تروه، فإن غم عليكم فأكملوا العدد ثلاثين»  
وهو نص متواتر عن الصحابة.

وهذا الأخير هو الصحيح لأنه لم يثبت عن رسول الله حرف في أن المدينة لها رؤية غير  
الشام. فهو اجتهاد تنزيلي من ابن عباس وهو صحيح، لأن أهل المدينة غاية ما يستطيعونه  
هذا.

وأما اليوم فالقول باختلاف المطالع من الدحس المذهبي والمعاندة الجامدة والمحاكاة  
السياسية قصيرة النظر سيئة السمعة.

والفهاء كالمثقفين أن الإمام العام لو أمرهم برؤية واحدة لزمهم. كما صرح بذلك ابن  
الماجشون وغيره، وما ذلك إلا أنه وافق عموم التكليف المتواتر في (صوموا لرؤيته)  
ينتهي هنا قول من قال بأثر كريب عن ابن عباس الواضح الاحتمال لأنه سيعود إلى  
الوفاق بتأويل أن قوله (هكذا أمرنا رسول الله أي: صوموا لرؤيته).

والقول باختلاف المطالع بين قرية واحدة تفصل بينهما الأسلاك الشائكة الحدودية

قول مشين خارج عن كل دليل من الكتاب والسنة.

أما سياسيا فليس المقصود اليوم في دولنا من الإنفرادات العمل بأحد وجهي الشافعية ولا أحد قولي مالك. ولا هم يجزنون، إنما باعته نفخة الاستقلال لا إثبات الهلال، فالمسألة دولية لا دليلية، ولا عذر لأحد في التعلق بوجه مذهبي في عصرنا وقد بني هذا الوجه على اجتهادات زمانية صحيحة في عصرها وهي مجانبه له في هذا العصر.

وبالله التوفيق

فضل مراد

أمين لجنة الاجتهاد والفتوى بالاتحاد العالمي

أستاذ الفقه والقضايا المعاصرة ج قطر

خلاصة الفتوى

الراجح عموم الرؤية للأمة، ومع رجحان القول بعموم الرؤية للأمة، يجوز لمن كان في دولة خالفت أن يتبعها دفعا للفرقة، ولمن في الصين وأروبا متابعة قرارات المركز الإسلامي هناك، فإن لم يوجد أو اختلفوا فعلى من في أوربا والصين وشرق آسيا العمل بأقرب البلاد الإسلامية لهم من الذين تحروا الرؤية.

والله المستعان.

مراجع البحث

«الإنصاف في معرفة الراجح من الخلاف» (٣ / ٢٧٣ ت الفقي): «تفسير القرطبي =

الجامع لأحكام القرآن» (٢ / ٢٩٦): «بدائع الصنائع في ترتيب الشرائع» (٢ / ٨٣):

«المغني» لابن قدامة (٤ / ٣٢٨ ت التركي): «الحاوي الكبير» (٣ / ٤٠٩): «نهاية المطلب

في دراية المذهب» (٤ / ١٧): «المجموع شرح المهذب» (٦ / ٢٧٣): «العزير شرح الوجيز

المعروف بالشرح الكبير ط العلمية» (٣ / ١٧٩):

«روضة المستبين في شرح كتاب التلقين» (١ / ٥١٣):

«مواهب الجليل في شرح مختصر خليل» (٢ / ٣٨٤):

«الإشراف على مذاهب العلماء لابن المنذر» (٣ / ١١٢):

## أهلاً أهلاً يا رمضان

رمضان ضيف عزيز، وزائر لا يقدم علينا إلا مرة في العام، قدومه قدوم اليمين والخير والبركات، بما يحمله من هدايا ونفحات وعطايا وهبات، ففي رحابه ترفع الدرجات وتغفر الزلات، وشوق أهل الإيمان له لا يحده حد، وفرحتهم بقدومه لا يصفها وصف، وهم فيه بين خشوع صائم ودمعة تائب وتلاوة قرآن ومرافقة الإخوان في ساحات القيام.

رمضان هل هلاله، وخيمت ظلاله، وهيمن جلاله، وسطع جماله، قال تعالى: {شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ} [البقرة: ١٨٥].

قال الشاعر:

أهلاً وسهلاً بالصيام \*\* يا حبيبا زارنا في كل عام  
قد لقيناك بحبٍ مفعم \*\* كل حب في سوى المولى حرام  
فاقبل اللهم ربي صومنا \*\* ثم زدنا من عطايك الجسام  
لا تعاقبنا فقد عاقبنا \*\* قلق أسهرنا جنح الظلام

قال ابن رجب: "وكيف لا يُبشّر المؤمن بفتح أبواب الجنان؟ وكيف لا يُبشّر المذنب بغلاق أبواب النيران؟ وكيف لا يُبشّر العاقل بوقت يُغلّ فيه الشيطان، ومن أين يشبه هذا الزمان زمان؟"

وقد روى البخاري ومسلم أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال: (إذا جاء رمضان، فُتحت أبواب الجنة، وغُلقت أبواب النار، وصُفدت الشياطين) وزاد في رواية للترمذي وابن ماجه وغيرهما (وينادي مناد يا باغي الخير أقبل، ويا باغي الشر أقصر، والله عتقاء من النار، وذلك كل ليلة).

والصوم درب الصالحين وشعار المتقين، على مر العصور والدهور.. ولولا أنه عبادة محبوبة لله تعالى، عظيمة القدر، لا غنى للخلق عن التبعّد بها، وعمّا يترتب عليها من الثواب والجزاء، وما يحصل لهم من المصالح الكثيرة في الدنيا والآخرة ما فرضه الله عز وجل على جميع الأمم وأتباع الشرائع، فهو من الشعائر التي هي مصلحة للخلق في كل زمان.

قال تعالى: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ } [البقرة: ١٨٣].

فرمضان هدية السماء، وبركة أهل الأرض، وخير يفيض لعمر مديد.

قال صاحب القول السديد، والشرع المجيد، والمبعوث رحمة للعبيد محمد صلى الله عليه وسلم:

- «من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه» [متفق عليه].
- «من آمن بالله ورسوله، وأقام الصلاة، وآتى الزكاة، وصام رمضان، كان حقاً على الله أن يدخله الجنة هاجر في سبيل الله أو جلس في أرضه التي ولد فيها» [البخاري].
- «فتنة الرجل في أهله وماله وجاره تكفرها الصلاة والصيام والصدقة» [متفق عليه].
- «الصيام جنة، وحصن حصين من النار» [رواه أحمد].
- «الصيام لي وأنا أجزي به، والحسنة بعشر أمثالها» [رواه البخاري].
- «إن في الجنة باباً يقال له الريان، يدخل منه الصائمون يوم القيامة، لا يدخل منه أحد غيرهم» [متفق عليه].
- «الصيام والقرآن يشفعان للعبد يوم القيامة» [رواه أحمد].
- «عليك بالصوم فإنه لا مثل له» [رواه النسائي].
- «ثلاث من كل شهر، ورمضان إلى رمضان، فهذا صيام الدهر كله» [رواه مسلم].
- «من صام رمضان وأتبعه ستاً من شوال كان كصوم الدهر» [رواه مسلم].

- «صيام شهر رمضان بعشرة أشهر، وصيام ستة أيام بعده بشهرين فذلك صيام السنة» [صحيح الجامع: ٣٨٥١].

- «ينادي مناد كل ليلة: يا باغي الخير أقبل، ويا باغي الشر أقصر، والله عتقاء من النار وذلك كل ليلة» [رواه الترمذي].

ويقول وكيع - رحمه الله - في تفسير قوله تعالى: {كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا أَسْلَفْتُمْ فِي الْأَيَّامِ الْخَالِيَةِ} [الحاقة: ٢٤] هي أيام الصيام.

ورمضان من أرجى أوقات إجابة الدعاء، ففي الحديث الصحيح الذي رواه أحمد قال -صلى الله عليه وسلم-: (لكل مسلم دعوة مستجابة، يدعو بها في رمضان) وفي رواية صحيحة للبخاري: (وإن لكل مسلم في كل يوم وليلة دعوة مستجابة)، وإذا وقعت هذه الدعوة وقت الصيام، وبخاصة قبيل الإفطار، كان ذلك أرجى وأحرى بقبولها، كما قال صلى الله عليه وسلم: (ثلاثة لا تُردّ دعوتهم: الإمام العادل، والصائم حتى يفطر، ودعوة المظلوم) [ابن ماجه والترمذي]

وشهر رمضان العمرة فيه تعدل أجر حجة: فعن ابن عباس -رضي الله عنهما- قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم- لامرأة من الأنصار: (ما منعك أن تحجّي معنا؟) قالت: كان لنا ناضح فركبه أبو فلان وابنه لزوجها وابنها وترك ناضحاً ننضح عليه. قال: (فإذا كان رمضان اعتمر في فيه؛ فإن عمرةً فيه تعدل حجة) [البخاري ومسلم]

قال النووي: "أي: تقوم مقامها في الثواب، لا أنها تعدلها في كل شيء، بأنه لو كان عليه حجة فاعتمر في رمضان لا تجزئه عن الحجة".

وقال الطيبي: "أي: تقابل وتمائل في الثواب؛ لأن الثواب يفضل بفضيلة الوقت".

إن رمضان موسم من مواسم الخير، وسوق من أسواق البر، وفيه ربح ما بعده ربح، وتجارة لا تساويها تجارات الدنيا. ومن الحرمان أن تمر هذه النفحات الإيمانية والعطايا الربانية دون أن يكون للمرء نصيب منها.

ورمضان أنفع داء لدواء القلوب، فلا دواء أنفع للقلب من خمسة أشياء: قراءة القرآن بالتدبر، وخلو البطن، وقيام الليل، والتضرع عند السحر، ومجالسة الصالحين.

ومن المعلوم أنها تجتمع قاطبة في رمضان، فأنعم بها غنيمة باردة، بعمل قليل وريح جزيل، خاصة يوم لقاء رب العالمين {يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ} [الشعراء: ٨٨-٨٩]

وصدق من قال: "رمضان ليس مثله في سائر الشهور، ولا فضلت به أمة غير هذه الأمة في سائر الدهور، الذنب فيه مغفور، والسعي فيه مشكور، والمؤمن فيه محبوب، والشيطان مبعث مثير، والوزر فيه مهجور، وقلب المؤمن بذكر الله معمور، وقد أناخ بفنائكم وهو عن قليل راحل عنكم شاهد لكم وعليكم.. ماذا كنتم تصنعون؟! "

## وقفات في استقبال رمضان

رمضان موسم عظيم، تُضاعف فيه الحسنات، وتُقال فيه العثرات، من وفق للخير فيه فهو الموفق، ومن فقد فيه البر فهو المحروم العاجز، لأنه فرط في ثلاث فرص سهلة لتكفير الذنوب، لا يفرط فيها جميعاً إلا مغبون:

(أولاً) غفران الذنوب: لقوله صلى الله عليه وسلم: «من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه» (١)

(ثانياً) العتق من النار: فما أكثر العتقاء من النار في كل ليلة من ليالي رمضان، لقوله صلى الله عليه وسلم: «إن لله عند كل فطرٍ عتقاء من النار، وذلك في كلِّ ليلة» (٢) وفي رواية: «إن لله تعالى عتقاء في كل يوم وليلة لكل عبد منهم دعوة مستجابة» (٣)

فرمضان فرصة ثمينة لا تعوض، ولحظة من اللحظات الذهبية في حياة المسلم، حتى قيل أن الله تعالى يعتق في كل ليلة من رمضان مائة ألف ممن استوجبوا النار، فإذا كان آخر ليلة أعتق الله بقدر ما أعتق في تلك الليالي جميعاً.

(ثالثاً) ليلة القدر: وهي خير من عبادة ألف شهر (٨٣ سنة)، من وفق للعمل الصالح فيها فكأنما عمل ذلك العمل لمدة ثلاث وثمانين سنة، قال تعالى: {لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ} [القدر: ٣]، وقال صلى الله عليه وسلم: «من قام ليلة القدر إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه» (٤)

وكان النبي صلى الله عليه وسلم يتحرى ليلة القدر ويأمر أصحابه بتحريها، وكان عليه أفضل الصلاة والسلام يوقظ أهله في ليالي العشر الأواخر من رمضان رجاء أن يدركوا ليلة القدر.

مذاهب شتى

للناس في استقبال رمضان مذاهب شتى، ينطبق عليهم قوله تعالى: {إِنَّ سَعْيَكُمْ لَشَتَّى} [الليل: ٤]، وقوله: {وَلِكُلِّ وِجْهَةٌ هُوَ مُوَلِّيَهَا فَاسْتَبِقُوا الخَيْرَاتِ أَيْنَ مَا تَكُونُوا يَأْتِ بِكُمْ اللَّهُ جَمِيعاً إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ} [البقرة: ١٤٨].

فمن الناس من يستقبله بدموع الفرح والغبطة، اقتداء بالسلف الصالح الذين كانوا يستعدون لاستقباله بالدعاء أشهراً أن يبلغهم الله تعالى رمضان.

يقول معلى بن الفضل -رحمه الله-: كانوا يدعون الله ستة أشهر أن يبلغهم رمضان، ثم يدعونه ستة أشهر أن يتقبله منهم (٥)

نعم ستة أشهر يتربون رمضان، هل هذا من المبالغة؟! لا والله، لأنهم عرفوا قدره ومكانته وأثره في نفوسهم.

ولنا أن نتصور كيف يكون حال من انتظر شيئاً فترة طويلة.. إنه والله لن يفرط فيه لحظة، بل سيستغله بأقصى ما يمكنه، ولذلك نُقلت عن بعض السلف أخباراً في الجد والاجتهاد في رمضان أشبه ما تكون بالأساطير، ووالله ما هي بالأساطير، بل هي الحقائق، ولماذا نستغرب منهم ذلك؟! ألسنا نحدث أنفسنا بالدنيا لأشهر بل لسنوات.. فالطالب يترب التخرج، والمتخرج يترب الوظيفة، والمتزوج يترب الأولاد، والتاجر يترب مواسم التجارة، وكل إناء بما فيه ينضح.

وقال يحيى بن أبي كثير: كان من دعائهم: «اللهم سلمني إلى رمضان، وسلم لي رمضان، وتسلمه مني متقبلاً» (٦)

ويقول عبد العزيز بن مروان: كان المسلمون يقولون عند حضور شهر رمضان: «اللهم قد أظلنا شهر رمضان وحضر، فسلمه لنا وسلمنا له، وارزقنا صيامه وقيامه، وارزقنا فيه الجد والاجتهاد والنشاط، وأعدنا فيه من الفتن» (٧).

وكيف لا يفرح المؤمن بشهر تفتح فيه أبواب الجنة، وتغلق فيه أبواب النار، وتغل فيه الشياطين، وتضاعف فيه الحسنات، وترفع الدرجات، وتغفر الخطايا والزلات.

ومن الناس من ليس له هم في رمضان، إلا الأكل والشرب، فكثير منا أصبح استقباله لرمضان استقبالاً مادياً، فقبيل رمضان بأسبوع أو أكثر تجد التجار قد أغرقوا الأسواق بالبضائع والمأكولات والمشروبات، مما لذ وطاب، ولا شك أن هذه المعروضات تستهوي الناس، فتجدهم يتنافسون في شراء مختلف الأصناف وحملها إلى المنازل، وكأن الناس مقدمون على خوض معركة أو يتوقعون حدوث مجاعة، أو كأنهم كانوا طيلة العام محرومين أو في مجاعة، وجاء وقت التعويض والاستدراك.

فإننا والله لم نخلق للأكل والشرب في سائر الأيام، فكيف بشهر رمضان؛ الذي الأصل فيه أن تقل فيه عدد الوجبات، وما نفعله مناف لبعض حكم الصيام ومقاصده، ونستغرب عندما نقارن بيننا وبين سلفنا في هذه القضية، هم يطلبون من رسول الله صلى الله عليه وسلم أن يأذن لهم في الوصال، أي صيام يومين متصلين، فلا يأذن لهم إلا بأربعة وعشرين ساعة، أي من سُحور إلى سُحور إشفاقاً عليهم (٨)، وبين كثير منا، حيث جعلنا رمضان شهر المأكولات والمشروبات والتفنن في الملذات والإسراف في الكميات، حتى ارتبطت بعض المأكولات بشهر رمضان، فلا تُرى إلا فيه!.

وصنف آخر من الناس جعل من رمضان شهراً للهو واللعب، والراحة والبطالة، والنوم والكسل، فنهاره نائم وليله ساهر، ويا ليت أنه ساهر في قيام ليل أو قراءة قرآن، بل في توافه الأمور، من لعب بالورق أو مسامرة مع الأقران في القيل والقال، وربما الغيبة والنميمة، والكلام الفاحش والبذيء، أو المغازلة والمعاكسة.

وأسوأ منهما صنف جعل همه المعاصي والآثام، لم يفرق بين شهر رمضان وغيره، فانتهك حرمة رمضان، بالعكوف على الأفلام والأغاني التي تחדش الحشمة والحياء، وفي متابعة الفوازير والمسلسلات التافهة، التي لا تعالج قضية ولا مشكلة، بل ربما أثارت الشبهات وروجت للشهوات. أهكذا يكون الشكر، ومقابلة الإحسان بالإساءة؟

## بركات رمضان

إن دخول شهر رمضان على المسلمين هو بمثابة دخول الغوث عليهم في دينهم ودنياهم، فأبواب الفرج تفتح، ففي الحديث: «إذا كان أول ليلة من شهر رمضان، صفدت الشياطين ومردة الجن، وغلقت أبواب النار فلم يفتح منها باب، وفتحت أبواب الجنة فلم يغلق منها باب، وينادي مناد كل ليلة: يا باغي الخير أقبل، ويا باغي الشر أقصر، ولله عتقاء من النار، وذلك كل ليلة» (٩)

وقال صلى الله عليه وسلم لمعاذ رضي الله عنه: «ألا أدلك على أبواب الخير؟ الصوم جنة» (١٠) هكذا بلفظ «أبواب الخير» ولم يقيد أو يستثنى، وهذا معناه أن كل أبواب الخير الدنيوية والأخروية تفتح، وكلنا يشهد بذلك ويحسه، حتى أن الناس تقول: «رمضان رزقه واسع».

فينبغي أن يكون رمضان -وما فيه من نفحات ربانية- هو سبيل الإصلاح والإصلاح، فالنفس لينة بفضل الله تعالى وبسبب الصيام، والناس بينهم شعور جماعي بأن هذه الأيام ليست كسائر الأيام، فضلاً عن رؤية الناس مجتمعين على الطاعة.

ذلك كله يبعث على انكسار لهيب الشهوات، وميل النفس لفعل الخيرات، وتهيؤ النفوس للطاعات بما لا تكون مهياً عليه في غير رمضان، وهذا وغيره كثير يعد بمثابة عوامل . بفضل الله تعالى . مساعدة على أن نجعل من شهر رمضان معسكر إيماني كبير، فالوقت لا ينبغي أن تكون فيه برحة بغير طاعة، النهار صيام وذكر وتلاوة، والليل قيام وسماع القرآن.

وإياك أخي الكريم أن تستقبل رمضان على حال المغبونين المفرطين المضيعين، الذين كادوا أن يهلكوا من شدة الظمأ ثم يردون الماء ويعودون أشد ظمأً.

فتلك فرصة عظيمة لا تضيعها، فمن أحياه الله إلى رمضان فقد منّ عليه منّة كبيرة، تستوجب الشكر، فمن شكر نجا ومن كفر النعمة هلك.. نعوذ بالله من الهلاك.

وفي الحديث قال صلى الله عليه وسلم: «رغم أنف رجل ذكرت عنده فلم يصل علي، ورغم أنف رجل دخل عليه رمضان ثم انسلخ قبل أن يغفر له، ورغم أنف رجل أدرك عنده

أبواه الكبر فلم يدخله الجنة» (١١) «رغم»: بكسر الغين وتفتح، وبفتح الراء قبلها: أي لصق أنفه بالتراب، وهو كناية عن حصول غاية الذل والهوان.

ولنا أن نتخيل أن هذا اليوم هو اليوم الأخير من رمضان، فما حالنا في هذا اليوم.. لا شك أننا إن كنا قصرنا وما زال في قلبنا حياة وإيمان سنندم، وسوف نعاهد الله ونعاهد أنفسنا إن أمد الله في عمرنا إلى قابل لنعمل صالحاً ونستغل ما فرطنا في هذا العام.

وإن كنا قد أحسنا فسوف نحمد الله ونتمنى القبول، ونتمنى أن يبلغنا الله رمضان آخر لنبرهن على صدقنا وحبنا لله.. فنقول للفريقين: نحن في أول يوم من رمضان، فما كنت ستندم عليه تجنبه من اليوم، وما كنت ستتمنى فعله افعله من اليوم، وكل نفس بما كسبت رهينة.

### شهر الخيرات

لا بد أن نجعل من رمضان باب خير علينا وعلى أهلنا، فلا مانع من التوسيع على الأهل بلا تكلف ولا إسراف، والتوسيع على الإخوان من الأرحام ومن الجيران ومن الأصحاب هو من أفضل الأعمال، ففي الحديث الصحيح أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «أفضل الأعمال أن تدخل على أخيك المؤمن سرورا، أو تقضي عنه ديناً، أو تطعمه خبزاً» (١٢)

وقال صلى الله عليه وسلم أيضا: «من أفضل العمل إدخال السرور على المؤمن: تقضي عنه ديناً، تقضي له حاجة، تنفس له كربة» (١٣)

فيا ليتنا نخرج من سوء نفوسنا، ونستقبل هذا الضيف العزيز بإدخال السرور على الأهل والجيران والأصحاب، ونجعل من رمضان ملتقى الأحبة في الله، نطعمهم ونخفف عنهم ونشاركهم في قضاء حوائجهم ولو بالدعاء ممن لم يجد، ولنتذكر في هذا المقام قول الهادي البشير عليه الصلاة والسلام: «ترى المؤمنين في تراحمهم، وتوادهم، وتعاطفهم، كمثل الجسد، إذا اشتكى عضواً، تداعى له سائر جسده بالسهر والحمى» (١٤)

## التحول الكبير

وبناءً على هذا فلنستقبل رمضان من منطلق تحولنا عن الإساءة لإخواننا إلى التواد والتعاطف والتراحم، ولنستقبل هذه الأيام الفضيلة ونحن جسد واحد، جسد الإسلام والمسلمين.

ولهذا ينبغي أن نعلم أن فرقة الصف، وتفرق الجمع، وفك حزمة المسلمين، يرجع سبب ذلك إلى أمور، لعل من أعظمها التلاعن بين المسلمين، فكل جماعة تلعن أختها ولو من طرف خفي، وكل فرد يلعن من ليس في حزبه أو جماعته فتزداد بذلك الفرقة، وتعمق به الغربة بين المسلمين، وهذا لا يُرضى إلا أعداء الإسلام الذين يسعون في المسلمين منذ أمد بعيد بمبدأ «فرق تسد»، وقد نجحوا في ذلك مع الأسف، وما ذلك إلا بسبب بعد المسلمين عن هدى نبيهم وشريعة ربهم، وباتوا يلهثون وراء الغرب الذي هو موطن أعدائهم، ومحل مبغضيتهم وحاسديهم، باتوا يتخذونهم أولياء ويتبعونهم في كل صغيرة وكبيرة حتى فرقوهم وجعلوهم شراذم متباغضين متناحرين، حتى قامت بين المسلمين الحروب.

فبدلاً من أن يتوجه المسلم بسلاحه وقوته وضربته إلى أعدائه الحقيقيين، جعل قوته ورميته في صدر أخيه المسلم، فإننا لله وإنا إليه راجعون، ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم.

فلهذا ينبغي أن نتفطن لما أوقعنا فيه عدونا، وقد ذقنا مرارة التفرق والتلاعن والسب والمقاتلة حتى كدنا نستنزف لصالح أعدائنا، لنتنبه إلى مثل هذه الأمور العظام ونخرج أنفسنا من ورطة الغفلة التي وضعنا فيها بعدنا عن ديننا، وتربص ومكر أعدائنا.

ينبغي أن يكون أخوك هو أخوك، يشد عضدك ويحوطك من ورائك، ففي الحديث:

«المؤمن مرآة المؤمن، والمؤمن أخو المؤمن: يكف عليه ضيعته، ويحوطه من ورائه» (١٥)

وليس الأمر يقف عند حد النصح والتعاون على الخير، بل مجتمع المسلمين مجتمع مسؤول، للمسلم على المسلم حقوق، وعليه كذلك حق.. فحق المؤمن على أخيه، كما في الحديث: «للمؤمن على المؤمن ست خصال: يعود إذا مرض، ويشهده إذا مات، ويجيبه إذا

دعاه، ويسلم عليه إذا لقيه، ويشمته إذا عطس، وينصح له إذا غاب أو شهد» (١٦) وفي الحديث: «المؤمن أخو المؤمن، فلا يحل للمؤمن أن يبتاع على بيع أخيه، ولا يخطب على خطبة أخيه حتى يذر» (١٧) وفي الحديث: «المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً» وشبك بين أصابعه (١٨)

فينبغي أن نجعل من رمضان منطلقاً لربط الأوصال بين جمع الجماعة الحق التي لا يجب الله غيرهم ويده سبحانه فوق أيديهم، وأن نجعل من استقبالنا للشهر الفضيل مقاطعة للسب والتلاعن والتهاجر، ونجعل من دخول رمضان علينا نقطة تحول إلى الوحدة والتماسك والترابط كالبنيان، ونذر كل سبب للفرقة والشذمة، ولنتخذ من عفة اللسان وحسن الكلام سبيلاً إلى ذلك، والله المستعان، وعليه التكلان، ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم.

## الهوامش

(١) رواه البخاري عن أبي هريرة رضي الله عنه - كتاب الإيمان - رقم ٣٤، ورواه أيضاً مسلم وأبو داود والنسائي (٢) رواه ابن ماجة عن جابر رضي الله عنه (حسن) حديث ٢١٧٠ في صحيح الجامع (٣) رواه أحمد عن أبي هريرة رضي الله عنه (صحيح) حديث ٢١٦٩ في صحيح الجامع. (٤) أخرجه البخاري من حديث أبي هريرة رضي الله عنه - كتاب الصوم رقم ١٤٩٧، ورواه أيضاً مسلم (٥) لطائف المعارف لابن رجب ص ٢٥٧ المكتبة التوفيقية بمصر (٦) المصدر السابق (٧) حلية الأولياء ٥٤٣ (٨) انظر فتح الباري باب بركة السحور من غير إيجاب، وباب الوصال (٩) رواه الترمذي عن أبي هريرة رضي الله عنه (حسن) حديث ٧٥٩ في صحيح الجامع الصوم (١٠) رواه أحمد عن معاذ رضي الله عنه (صحيح) حديث ٥١٣٦ في صحيح الجامع (١١) أخرجه الترمذي والحاكم عن أبي هريرة رضي الله عنه، والحديث في صحيح الجامع ٣٥١٠، وقال صحيح (١٢) أخرجه ابن أبي الدنيا في قضاء الحوائج والبيهقي في شعب الإيمان عن أبي هريرة رضي الله عنه، وابن عدي في الكامل عن ابن عمر رضي الله عنه، وقال الألباني في صحيح الجامع حسن، برقم: ١٠٩٦ (١٣) أخرجه البيهقي في شعب الإيمان عن ابن المنكر مرسلًا، وفي صحيح الجامع برقم: ٥٨٩٧، صحيح (١٤) البخاري - كتاب الأدب حديث رقم ٤٨٨٨ (١٥) أخرجه البخاري في الأدب وأبو داود عن أبي هريرة، وفي صحيح الجامع برقم: ٦٦٥٦، وقال حسن (١٦) الترمذي والنسائي عن

أبي هريرة. وفي صحيح الجامع برقم: ٥١٨٨، وقال صحيح (١٧) أخرجه مسلم، عن عقبة بن عامر رضي الله عنه - كتاب النكاح رقم ٣٢٩٥ (١٨) أخرجه الشيخان من حديث أبي موسى، أنظر البخاري باب المظالم والغصب رقم ١٨٦٩

## انتبه.. أنت في رمضان

رمضان نعمة لا يستشعرها إلا العابدون، ولا يشتم عبقها إلا المخبتون، ولا يعيش أجواءها إلا التائبون الأوابون، وهو هبة الله لهذه الأمة، وعطيته لأهل الملة.. والصوم درة رمضان، وشعار أهل الفضل والإحسان.

يقول ابن القيم -رحمه الله- عن الصوم: "هو لجام المتقين، وجُنَّة المحاربين، ورياضة الأبرار والمقربين، وهو لرب العالمين من بين سائر الأعمال، فإن الصائم لا يفعل شيئاً، وإنما يترك شهوته وطعامه وشرابه من أجل معبوده، فهو ترك محبوبات النفس وتلذذاتها، إثارة لمحبة الله ومرضاته، والعباد قد يطلعون منه على ترك المفطرات الظاهرة، وأما كونه ترك طعامه وشرابه وشهوته من أجل معبوده فهو أمر لا يطلع عليه بشر، وتلك حقيقة الصوم. وللصوم تأثير عجيب في حفظ الجوارح الظاهرة، والقوى الباطنة وحماتها من التخليط الجالب لها المواد الفاسدة".

### اختزال الصوم

لكن من الغبن أن نختزل الصوم في مظهر الجوع والعطش، ونبتز فضائل هذا الشهر بسكين التقاليد الخاطئة والعادات الجافية.

قال تعالى: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ } [البقرة: ١٨٣] ولم يقل -عز وجل- تتخمون أو تسهرون أو تلهون أو تسيئون.

وقال -صلى الله عليه وسلم-: (الصوم جنة، فإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يفسق، فإن سابه أحد أو شاتم فليقل إنني صائم) [البخاري]

فهل الجنة إلا التحامي من الوقوع في سوء الخلق مع الخلق، والتجافي عن سوء الأدب مع الخالق، فمتى كان تكديس الطعام وكأننا قادمون على مجاعة من لزوميات هذا الشهر الفضيل؟! ومتى كان نوم النهار وسهر الليل من الشرع المأمور به في أي وقت وحين، فضلاً

عن هذه الأيام المباركات؟! ومتى كان صرف الأوقات في الألعاب المسلية والأحاديث الحميمية والخيام والليالي الرمضانية هو السبيل للتغافل عن منغصات الجوع والعطش، واستهلاك ظلمة الليل حتى قبيل السحر؟

قال جابر بن عبد الله -رضي الله عنه-: "إذا صمت فليصم سمعك وبصرك ولسانك عن الكذب والمحارم، ودع أذى الجار، وليكن عليك وقار وسكينة يوم صومك، ولا تجعل يوم صومك وفطرك سواء".

وكان السلف إذا انقضى رمضان يقولون: "رمضان سوق قام ثم انفض، ربح فيه من ربح، وخسر فيه من خسر".

حقاً لا يشبع من رمضان إلا أهل الإيمان، وصدق الرحيم الرحمن: {إِنَّ سَعْيَكُمْ لَشَتَّى} [الليل: ٤]

أي إن عملكم أيها الناس لمختلف: منه الحسنة الموروثة للجنة، ومنه السيئة الموجبة للنار.. منهم ساع في فكاك نفسه، وساع في عطبها.

ومجمل المعنى: وحق الليل إذا يغشى النهار فيستر ضياءه، وحق النهار إذا تجلى وأسفر وأزال الليل وظلامه، وحق الخالق العظيم القادر الذي أوجد الذكور والإناث. وحق كل ذلك، إن أعمالكم ومساعيكم -أيها الناس- في هذه الحياة، هي ألوان شتى، وأنواع متفرقة، منها الهدى ومنها الضلال، ومنها الخير ومنها الشر، ومنها الطاعة ومنها المعصية.. وسيجازى -سبحانه- كل إنسان على حسب عمله. [التفسير الوسيط]

ويواكب هذا المعنى قول النبي -صلى الله عليه وسلم-: (كل الناس يغدو فبائع نفسه فمعتقها أو موبقها) [أحمد والنسائي].

وقال صلى الله عليه وسلم: (كم من صائمٍ ليس له من صومه إلا الجوع والعطش، وكم من قائمٍ ليس له من قيامه إلا التعب).

قال ابن رجب رحمه الله: "وسر هذا أن التقرب إلى الله تعالى بترك المباحات لا يكمل إلا بعد التقرب إليه بترك المحرمات، فمن ارتكب المحرمات، ثم تقرب بترك المباحات، كان بمثابة من يترك الفرائض ويتقرب بالنوافل".

وقال -صلى الله عليه وسلم-: (من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه) [البخاري] زاد البخاري في الأدب المفرد «.. والجهل..»  
قال البيضاوي: "فنفى السب وأراد المسبب، وإلا فهو سبحانه لا يحتاج إلى شيء، وذلك لأن الغرض من إيجاب الصوم ليس نفس الجوع والظما، بل ما يتبعه من كسر الشهوة وإطفاء نائرة الغضب وقمع النفس الأمارة وتطويعها للنفس المطمئنة فوجوده بدون ذلك كعدمه".

### إياك والسقوط

لكن للأسف منا من يسقط أسير شهوة بطنه فيأكل عند الإفطار لدرجة التخممة التي تنقله عن صلاة التراويح، وحتى إن قام وصلى سرعان ما يحس بالتعب لأن عقله وذهنه أصبح عند قدميه، فهو يراوح بينهما، لا تلذذا بالعبادة، ولكن استثقالا لها.  
ومنا من يسقط أسير مشاغله وأعماله التي لا تنتهي، فما أن يفرغ من صلاة العشاء، إلا وتقفو نفسه لفعل هذا وترك ذاك وترتيب تلك.. حتى يترك صلاة التراويح عن إيثار لديناه تارة، وعن قناعة تارة أخرى أنها صلاة مستحبة وليست بواجبة، أو أن أعمالنا وسعينا في طلب المعيشة عبادة كالصلاة وسائر العبادات، غافلا عن أن العلاقة بين العبادة والعمل علاقة تناغمية وتناسقية وتكاملية لا تعارضية.

ومنا من يسقط أسير علاقاته الاجتماعية فيسهر في الخيام الرمضانية والليالي الرمضانية مع رفقاء لا هم لهم إلا السمر والثرثرة وربما الغيبة والنميمة في أجواء مفعمة بـ «الرمضانية» من حلوى رمضان، وأغاني رمضان، ومسلسلات رمضان، وأفلام رمضان، ومسابقات رمضان، وفوازير رمضان، وجوائز رمضان...!!

وكما يقول أحد المحللين: "هؤلاء يريدون من رمضان أن يكون موسم ومناسبة أشبه بالكريسماس الذي يفترض أنه احتفال بذكرى ميلاد المسيح وتحول إلى موسم للتبضع وحفلات اللهو واختفى كل ما هو ديني وهيمن الدنيوي فهم علمونا مناسبة ميلاد عيسى، ويريدون المضي من المسلمين على هذا النحو ذاته ليكون تراجع تدريجي للعقدي والإيماني في هذا الشهر، وتصاعد مقابل لكل ما هو مسل وعبثي ودنيوي من خلال الإعلام العربي".

قال تعالى: {وَاللَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَيُرِيدُ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الشَّهَوَاتِ أَنْ تَمِيلُوا مَيْلًا عَظِيمًا} [النساء: ٢٧]

ومنا من يسقط أسير شهوته فيحتال لها بالسفر إلى خارج البلدة بدون حاجة وضرورة، بل من أجل تحليل الفطر لنفسه بحجة أنه مسافر، ومثل هذا السفر لا يجوز ولا يحل له أن يفطر فيه، والله لا تخفى عليه حيل المحتالين وغالب من يفعل من المتحللين من روابط التدين الصادق.

### علامات استفهام

رمضان بهذه الطريقة السافرة السالفة يطرح العديد من التساؤلات: هل هذا هو رمضان الذي شرع الله تعالى صيامه سبيلا للتقوى؟! وهل هذا هو رمضان المحطة الإيمانية السنوية والمقوي للعزائم، والهمم، ومعلم الصبر، والبذل؟! هل هذا هو رمضان الكابح للشهوات ومقوم سلوك الأفراد والجماعات؟! هل هذا هو رمضان موحد مشاعر الأمة تجاه قضاياها؟! هل هذا هو رمضان مذيب الطبقة والعنصرية؟!!

روي عن الحسن البصري أنه مر بقوم يضحكون ويلهون فوقف عليهم وقال: "إن الله تعالى قد جعل شهر رمضان مضمرا لخلقه يستبقون فيه بطاعته، فسبق أقواما ففازوا، وتخلف أقواما فخابوا، فالعجب للضحك اللاعب في اليوم الذي فاز فيه المسارعون وخاب فيه الباطلون، أما والله لو كشف الغطاء لاشتغل المحسن بإحسانه والمسيء بإساءته".

## المنحة الرمضانية

### لا تجعل الفطور يغتالك

قديما قالوا: "الفرصة لا تأتي في العمر إلا مرة واحدة"، فطوي لمن استغلها، ورغم أن لهذا الكلام بعض المآخذ، إلا أنه ينطوي في ذات الأمر على بعض الفوائد، فالفرص في حياة الإنسان عامة متعددة ومتنوعة، وفي حياة المسلم أكثر تعددا وتنوعا، والسعيد من استثمر رصيد فرصه في النافع، والعاجز من أتبع نفسه هواها وتمنى على الله تعالى الأمانى. إن عمر الإنسان نفسه أعظم فرصة، وما المرء إلا أيام فإذا ذهب يوم ذهب بعضه، وأغلى ما يسعى فيه المرء أن يعتق نفسه التي بين جنبيه من النار ومن غضب الجبار.. تلك هي رسالة المسلم النبيلة، التي كرس لها كل جوارحه وأوقاته، فعمر الأرض وعمر لحظاته كلها فيما يرضي الله تعالى.

وما رمضان في حياة المسلم إلا فرصة سنوية ثمينة، يغتسل فيها من الذنوب، وينسجم مع فطرته في الإنابة إلى الواحد الأحد، فأنس النفس الحقيقي أن تلجأ إلى كنف الله تعالى، حيث يقول -صلى الله عليه وسلم-: «اللهم أنت عضدي، وأنت نصيري، بك أحول، وبك أصول، وبك أقاتل» (١)

قال المناوي: (اللهم أنت عضدي) أي معتمدي، قال القاضي: العضد ما يعتمد عليه ويثق به المرء في الحرب وغيره من الأمور (وأنت نصيري، بك أحول) قال الزمخشري: من حال يحول بمعنى احتال، والمراد كيد العدو، أو من حال بمعنى تحول، وقيل أذفع وأمنع من حال بين الشينين إذا منع أحدهما عن الآخر (وبك أصول) أي أقهر. قال القاضي: والصول الحمل على العدو، ومنه الصائل (وبك أقاتل) عدوك وعدوي. قال الطيبي: والعضد كناية عما يعتمد عليه ويثق المرء به في الخيرات ونحوها وغيرها من القوة. (٢)

## كيف تفوتك الفرصة الرمضانية!؟

فلتشحذ الهمة، وتأخذ الأهبة لنيل بركات هذا الشهر الكريم.. ألا يسرك أن تكون من أهل باب الريان، ومن أهل العتق من النيران، ومن أهل جنة الرضوان، ومن أتباع هدي النبي العدنان.. كيف الفتور وقد سلسلت الشياطين، وغلقت أبواب الجحيم؟! وكيف التقاعس والرحمن قد منح الأمة ليلة القدر، وتكفل بجزاء الصوم؟! لا تستصغر همتك، ولا يهولنك مظهر الجوع والعطش، فإن من وراء الأكمة الخير الجزيل.

كتب العالم الحجة، عالم الجزيرة ومفتيها «ميمون بن مهران» إلى عمر بن عبد العزيز - رحمه الله-: إني شيخ رقيق، كلفتني أن أقضي بين الناس، وكان علي الخراج والقضاء بالجزيرة. فكتب إليه: إني لم أكلفك ما يعينك، اجب الطيب من الخراج، واقض بما استبان لك، فإذا لبس عليك شيء، فارفعه إلي، فإن الناس لو كان إذا كبر عليهم أمر تركوه، لم يقيم دين ولا دنيا.

صاحب الهمة العالية يذل الصعاب من خلال النظر إلى حسن العاقبة، فالفتور غير موجود في قاموسه الفكري والشعوري. فهو يتعامل مع الصعاب كواقع، الجوع والظمأ لا يقيد حركته، ولا يجعله واقفاً جامداً مكانه، لأن همته العالية تسمو به إلى آفاق كبيرة وبعيدة، وينظر من خلال همته دائماً إلى منح الله في أوامره.

ولقد كان من هدي علماء السلف أنهم كانوا إذا جاء شهر رمضان، يتركون العلم، ويتفرغون لقراءة القرآن، حتى قال بعضهم: «إنما هما شيئان: القرآن والصدقة». وكان الإمام الزهري - رحمه الله تعالى - كذلك. وكذلك كان الإمام مالك، وهو ممن اشتهرت منزلته وقيمته واهتمامه بحديث رسول الله - صلى الله عليه وسلم - وتعظيمه له، حتى إنه كان لا يحدثهم إلا وهو على وضوء ويكي ويتخشع، وكان يقدر ويُجل حديث رسول الله - صلى الله عليه وسلم -؛ ومع ذلك كان إذا دخل رمضان، لم يشتغل بالحديث، بل يترك الحديث ويقبل على القرآن. وكذلك كان سفيان الثوري - رضي الله عنه -.

وقد تفتت النفس في الاستمرار على العمل الصالح والمداومة عليه، ولمعالجة هذا الداء لا بد من العزيمة الصادقة على لزوم العمل والمداومة عليه، أيا كانت الظروف والأحوال، وهذا يستلزم نبذ العجز والكسل والدعة والخمول، وإذا كان الإنسان يكره الموت الذي فيه انقطاع حياته، ويكره الهرم الذي فيه انهيار شبابه وقوته، ألا يدرك أن هناك أمرا - لربما كان أشد منهما - وهو العجز والكسل، وضعف الهمة والتراخي، والتسويف وركوب بحر التمني، مما يقعه عن كل عمل صالح، ويثبطه عن كل بر وطاعة.

وقد كانت حياة السلف -رحمهم الله- معمورة بطاعة الله حتى يلقوا ربهم، وأقوالهم وأحوالهم في ذلك كثيرة، قال ميمون بن مهران: «لا خير في الحياة إلا لتائب، أو رجل يعمل في الدرجات، ومن عداهما فخاسر».

وقال بعضهم يحكي حالهم: «كانوا يستحيون من الله أن يكونوا اليوم على مثل حالهم بالأمس»، يريد: أنهم كانوا لا يرضون كل يوم إلا بالزيادة من عمل الخير.

وفي الترمذي عنه -صلى الله عليه وسلم-، أنه سئل: أي الناس خير؟ قال: «من طال عمره وحسن عمله» قيل: فأبي الناس شر؟ قال: «من طال عمره وساء عمله». (٣)

وبكى معاذ -رضي الله عنه- عند موته وقال: (اللهم إني لم أحب البقاء في الدنيا لا لغرس الأشجار، ولا لجري الأنهار، إنما أبكي لظمأ الهواجر وقيام الليالي المظلمة، ومزاحمة العلماء بالركب، ومجالسة أناس ينتقون أطياب الكلام، كما ينتقى أطياب الثمر).

وقال أحد الصالحين عند موته: (إنما أبكي على أن يصلي المصلون ولست فيهم، وأن يصوم الصائمون ولست فيهم، ويذكر الذاكرون ولست فيهم).

فما أعظم الانتكاسة بعد الطاعة، وما أقبح العود إلى الغفلة بعد الذكرى والموعظة، وقد كان من دعائه -صلى الله عليه وسلم-: «يا مقلب القلوب، ثبت قلبي على دينك»

(٤)، ومن دعائه أيضا: «اللهم إني أعوذ بك من الحور بعد الكور» (٥)

إن لإدمان المداومة على الأعمال الصالحة أثارا حميدة منها: دوام اتصال القلب بخالقه وبارئه، مما يعطيه قوة وثباتا، وتعلقا بالله عز وجل، وتوكلا عليه، ومن ثم يكفيه همه، {وَمَنْ

يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ} [الطلاق: ٣] ومن الآثار كذلك: تعاهد النفس عن الغفلة، وترويضها على لزوم الخيرات، حتى تسهل عليها فلا تكاد تنفك عنها رغبة فيها، وقد قيل: «نفسك إن لم تشغلها بالطاعة، شغلتك بالمعصية».

إن التوكل الحق قرين الجهد المضيء والإرادة المصممة وليس العجز والكسل، ولم ينفرد التوكل عن القوة والحزم إلى الضعف والتواكل إلا في العصور التي مسخ فيها الإسلام وأصبح بين أتباعه هواً ولعباً.

وقد استعاذ عمر بن الخطاب -فاروق الإسلام- من الخور الذي ينتاب المسلمين في دعائه المشهور: «اللهم إني أعوذ بك من جلد الفاجر وعجز الثقة»، ففاجر مصابر وتقي منهار مصيبة؛ لأن الفاجر الفاتك النشيط شيطان مريد، والتقي الخامل العاجز المقصر؛ جبان رعديد، والإسلام يريد رجلاً قوياً حازماً بصيراً.

إن الإنسان كلما حقق من الإيمان والفاعلية، ارتفعت قيمة حياته لتتال السعادة والنجاح ورضا الله في الدنيا وسكنى الجنان في الآخرة، والعكس صحيح أيضاً.. فكلما قل نصيب الإنسان من الإيمان والفاعلية ضاعت قيمة حياته فعاش تعيساً فاشلاً في الدنيا وباء بالخسران في الآخرة.

نحن أمة رمضان شهر الفاعلية.. فلقد أوجب الله تعالى على أفراد هذه الأمة أن يكونوا على قمة هرم الإنجاز والفاعلية حتى تستطيع الأمة أن تقوم بعبء هذه الأمانة الثقيلة.

ولعل ذلك هو سر حرص النبي -صلى الله عليه وسلم- على أن يزرع في أصحابه حب الإنجاز والعمل، وكراهية العجز والبطالة والكسل، فكان -صلى الله عليه وسلم- يعلمهم أن يقولوا في كل صباح ومساءً: «اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل» (٦)

ومنهج الإسلام يحوي في ثناياه كل عوامل الإنجاز والفاعلية في تفرد ليس له نظير بين المناهج الأرضية، يقول «بريجولت» في أحد كتبه الشهيرة، وهو كتاب (بناء الإنسانية):

«إن ما يدين به علمنا للعرب ليس فيما قدموه إلينا من كشوف مدهشة لنظريات مبتكرة، بل ندين لهم بوجوده نفسه، فالعالم القديم لم يكن للعلم فيه وجود، وقد نظم اليونان

المذاهب، وعمموا الأحكام ووضعوا النظريات، ولكن أساليب البحث في دأب وأناة، وجمع المعلومات الإيجابية وتركيزها والمناهج التفصيلية للعلم، والملاحظة الدقيقة المستمرة، والبحث التجريبي، كل ذلك كان غريبًا تمامًا على المزاج اليوناني».

فطوبى لمن أظمأ نفسه اليوم للري الكامل، وطوبى لمن جوع نفسه اليوم للشبع الأكبر، وطوبى لمن ترك شهوات حياة عاجلة لموعد غيب لم يره، وطوبى للسائحين والسائحات ما أعد لهم في الجنات، ولو يعلم السائحون عن هذه السياحة لتمنى الناس أن يكون رمضان السنة كله كما أخبر بذلك المعصوم عليه الصلاة والسلام.

## الهوامش

- (١) أبو داود وأحمد (٢) فيض القدير للمناوي ٢٥٤/١ بتصريف (٣) صحيح الترمذي ٢٣٢٩ (٤) صحيح الترمذي ٢١٤٠ (٥) صحيح النسائي ٥٥١٣ (٦) البخاري ٢٨٢٣

## على دروب الصوم نرتقي

الناس في شهر رمضان دروبهم شتى ومسالكهم لا تعد ولا تحصى، فهم بين متعبد، ومبتعد.. منهم الصوام القوام ومنهم النومان.. منهم سهره في القيام ومنهم سهره مع القيان والخلان.. منهم النهم للقرآن ومنهم النهم للأكل والخلوان.. منهم الخلوq ومنهم الغضوب.. منهم من يظل على حاله من الإيمان، ومنهم من يتغير بعد رمضان. والعاقدون في رمضان سادة الناس الذين أدركوا بنور بصيرتهم أن رمضان فرصة قد لا تعود إليهم، وربما لن يعيشوا ليدركوها ثانية، فاعتنموا كل لحظاته وساعاته وأيامه بالتقرب إلى الله توبة وعبادة، وعطفا على الفقراء، وصلة الأرحام، وزيارة البيت الحرام، وغيرها من أنواع البر والإكرام، فرمضان شهر عطاء وإقبالٍ وبذلٍ وأوبةٍ؛ إنه شهر القرآن والصدقات والصفاء والصدق، وقمينٌ بنا تعزيز هذه المظاهر الرمضانية الإيجابية في دواخلنا وفي مجتمعنا، فالله لا يغير ما بقوم - ولم يقل ما بشخص - حتى يغيروا ما بأنفسهم.

### رمضان المطهر

عندما تهب نفحات هذا الشهر الكريم فإنها تعلن عن ثورة على المألوف، وتحول وتغيير كامل في منظومة الحياة الكونية، والتعبدية، والاجتماعية، والوظيفية.. نجد كل شيء وقد تغير من أجل رمضان.. فهذه أبواب الجنة قد فتحت، وغلقت أبواب النار، وصدق الأعداء الألداء من الشياطين ومردة الجن، وتنزل الملائكة الكرام بالرحمات، خاصة في سيدة الليالي «ليلة القدر»، ويشهد البشر موسم خيرات فريد، يبسط الرحمن فيه يده فيعطي ويجزل، ويضاعف فيه ثواب الأعمال، ويسطع فيه نجم الإيمان، وتقل فيه دواعي المعصية.. كل هذه التغييرات تحدث في سيد الشهور على غير عادة في غيره.

إن ثورة التغيير التي أحدثها هذا الضيفُ الكريم في عالمنا وحياتنا تكتسح ما بدواخلنا لإحداث نقلةٍ رُوحية وجسدية، فالقلوب فيه مقبلة على ربها، والهمم فيه سامية عن

الشهوات، والنفوس متخلصة من أسر المعاصي، والقوى الحيوانية في الإنسان خاضعة للقوى الروحية.

ولذلك ينبغي أن يكون هذا الشهر الفضيل شهر مراجعة وتفكير وتأمل ومحاسبة للنفس، وفرصة سانحة للوقوف مع الذات وتصحيح المسار، إذ حينما يمتنع الإنسان في هذا الشهر الكريم عن الطعام والشراب، وبقية الشهوات التي يلتصق بها يومياً، فإنه يكون قد تخلص من تلك الانجذابات الأرضية، مما يعطيه فرصة للانتباه نحو ذاته العليا، وتأتي تلك الأجواء الروحية والإيمانية الرائعة، لتحسن من فرص الاستفادة من هذه النفحة الربانية. ولذلك فقد كان السلفُ يسمُّون رمضان «المطهر»، ويسألون الله تعالى قبل قدومه بزمّن طويل أن يبلغهم الشهر الكريم.

### معالجة النفس

هناك علاقة قوية لا تنفصم بين الصوم كتشريع والأخلاق كسلوك والعقيدة كأساس وقاعدة، أما عن العلاقة بين الصوم والأخلاق فيلخصها جابر رضي الله عنه بهذه التوجيهات الرائعة، حيث يقول: «إذا صمت فليصم سمعك وبصرك من المحارم، ولسانك من الكذب، ودع أذى الخادم، وليكن عليك وقار وسكينة، ولا تجعل يوم صومك ويوم فطرك سواء».

وعلاقة الصوم بالعقيدة واضحة من خلال توجيه النداء بالصيام إلى «المؤمنين»، الذين يؤدون التكاليف لصحة وكمال اعتقادهم بالله العلي الحكيم؛ قال تعالى: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ } [البقرة: ١٨٣]. ففي رمضان تسلم القلوب من وحرها وحسدتها وحقدتها وغشها وخيانتها، وتسلم من الشحناء والبغضاء، ومن التهاجر والتقاطع، لتعود إلى فطرتها الحقيقية؛ قال عليه الصلاة والسلام: «صومُ شهر الصبر وثلاثة أيام من كل شهر يُذهبن وحرَ الصدر» [صحيح الجامع ٣٨٠٤]، وسلامة القلب سبيل النجاة في الدنيا والآخرة.

وبالصيام يسلم اللسانُ من قول الزور، واللغو، واللعن، والباطل، والكذب، ومن الغيبة والنميمة وغيرها؛ قال رسول الهدى عليه الصلاة والسلام: «من لم يدع قولَ الزور والعملَ به، فليس لله حاجةٌ في أن يدع طعامه وشرابه» [البخاري ١٩٠٣]، وقال أيضا: «ليس الصيامُ من الأكل والشراب، إنما الصيامُ من اللغو والرفث؛ فإن سابك أحدٌ أو جهل عليك فقل: إني صائمٌ إني صائمٌ» [صحيح الجامع ٥٣٧٦]

وهكذا بقية الجوارح، وبقية الأعمال، تدخل دورة تربية لتصلح وتتغير نحو الأفضل لمن صدق مع خالقه، فيصدقه فيما يعمل.

إن غاية الصيام معالجة النفس وإصلاحها لتكتسب بعدها الإرادة الصارمة، والعزيمة الجادة على طريق الإصلاح، فالصوم تجربة فريدة في ترويض النفس لتتهذب بأجمل الآداب، وتقوية العزيمة لترتقي نحو الكمال، وتحرير الإرادة لتتخلص من أسر الشهوات.. إنها تجربة جديرة في ذاتها بالتقدير والاعتبار، لما لها من أثر بالغ في دعم شخصية المسلم، وصقلها، وتنقيتها من أدران الضعف والوهن والحمول.

رمضان مصدر يمدنا بطاقة إيمانية لسائر عامنا، والمحروم من حرمة كسله من التزود من تلکم الطاقة اللازمة لصناعة الأعمال الصالحة؛ المسعدة في الدنيا، والمنجية في الآخرة.. ما أجمل أن يكون شهر رمضان موسم استقطابٍ وتحسينٍ وتغييرٍ للأفضل وبثٍ للروح الإيجابية في ناشئة العرب والمسلمين ورجاهم ونسائهم؛ حتى يعلم كلُّ واحدٍ منهم أنه على ثغرٍ في عمله القلبي والظاهر وفي سلوكه ولباسه وحديثه، وفي واجبه تجاه مجتمعه الصغير والكبير، وحينها سترتفع عن أمتنا الذلة وتؤول المسكنة إلى أهلها، ونكون خير أمة أخرجت للناس.

### محطة المخاض

الصقر هو أطول أنواع الطيور عمرا، حيث يعيش حتى ٧٠ عاما، ولكن حتى يعيش هذا العمر الطويل عليه اتخاذ قرارا صعبا، فعندما يبلغ عمره ٤٠ عاما، تعجز أظافره التي كانت تتميز بالمرونة عن الإمساك بفريسته التي هي مصدر غذاءه، ويصبح منقاره القوي الحاد معقوفا شديدا الانحناء بسبب تقدمه في العمر، كما تصبح أجنحته ثقيلة بسبب كثافة

ريشها، وتلتصق بالصدر ويصبح الطيران في غاية الصعوبة بالنسبة له .. هذه الظروف تضع الصقر أمام خيارين، إما أن يستسلم للموت أو أن يخضع نفسه لعملية تغيير مؤلمة تستمر ١٥٠ يوماً، وتتطلب العملية أن يقوم الصقر بالتحليق إلى عشه فوق قمة الجبل، ثم يقوم الصقر نفسه بضرب منقاره على صخرة بشدة حتى تنكسر مقدمته المعقوفة،

وعند الانتهاء من كسر مقدمة المنقار ينتظر الصقر حتى ينمو المنقار من جديد، ثم يقوم بعد ذلك بكسر مخالبه أيضاً. وبعد أن تنمو المخالب الجديدة يبدأ في نتف ريشه القديم، وبعد خمسة أشهر يتجدد كل شيء، ويطير الصقر وكأنه ولد من جديد ليعيش ٣٠ سنة أخرى بإذن الله تعالى.

إن الوصول إلى معالي الأمور لن يكون إلا على جسور الصبر والتعب، ورمضان محطة الصبر والجلد، جاء ليربي في المسلمين قوة الإرادة ورباطة الجأش، ويربي فيهم ملكة الصبر، ويعودهم على احتمال الشدائد، والجلد أمام العقبات ومصاعب الحياة.

قال بن رجب: «والصبر ثلاثة أنواع: صبرٌ على طاعة الله، وصبرٌ عن محارم الله، وصبرٌ على أقدار الله المؤلمة. وتجتمع الثلاثة كلها في الصوم؛ فإن فيه صبراً على طاعة الله، وصبراً عما حرم الله على الصائم من الشهوات، وصبراً على ما يحصل للصائم فيه من ألم الجوع والعطش، وضعف النفس والبدن».

إن رمضان شهر الخلوة والمخاض من أجل ولادة سنوية جديدة.. فرغم أنف رجل دخل عليه رمضان ثم انسلخ قبل أن يغفر له، ورغم أنف من لم يجدد التوبة والأوبة والعودة إلى رحاب الإيمان، ورغم أنف من لم يكسر عاداته القبيحة، ويقوم بعملية برمجة جديدة لنظام حياته، خاصة أن الجو الإيماني في هذا الشهر مهياً، والنفوس صافية، والرحمات غزيرة، والبركات، وفيرة.

رمضان فرصة لتنظر في أملك في هذه الدنيا، وفي حياتك طولها وقصرها، وفي الدنيا وغرورها، وفتنتها، وفي الناس وآفاتهم.. فرمضان قد جاءك لتغيير ذلك كله، لتحيي بروح جديدة.

إن رمضان شهر تربوي، حيوي، تفاعلي، تلاحمي.. رمضان هو شهر انتصار الإنسان، بكل ما تعني هذه الكلمة من معنى، انتصار على الشيطان، انتصار على الشهوات، انتصار على السيئات، انتصار نفخة الروح على طينة الأرض.. رمضان فرصة لتغيير شخصياتنا إلى الأفضل، لتحويلها إلى شخصية ودودة أكثر اجتماعية، وأكثر تدينا، وأكثر تلاحما وترابطا مع أفراد الأسرة، بل والمجتمع والأمة بأسرها.. رمضان شهر الجود، وطيب النفس، ليس شهر الخمول والتكاسل وضيق الصدر والتضجر من كل شيء.

### المصادر

- رمضان بوابة التحسين والتغيير، أحمد بن عبد المحسن العسّاف
- رمضان شهر المراجعات الذاتية، محمد إبراهيم زيدان
- رمضان وفرصة التغيير، الشيخ حسين مسعود القحطاني
- لطائف المعارف/٢٨٤.

## رمضان.. ربح كبير بعمل قليل

«رمضان».. كم من جوائز تُذكر، ومنح ربانية لا تُنكر، ونفحات لا تُجحد.. على عملنا اليسير، وجهدنا القليل، وجسدنا النحيل.. فتبارك العلي القدير الذي وعد ووفى، وأعطى فأجزل، وغفر ورحم، ووهب في هذا الشهر الجليل رحمته للمؤمنين، وأعتقهم من مهاوي الجحيم.

فينبغي للمسلمين لزوم حقيقة الصيام، والعكوف على تلاوة القرآن، والاجتهاد في لياليه في طاعة ربه، والتعرض لنفحاته تعالى بالأخص في الليالي الفاضلة قياما ودعاء وتضرعا، فشهر رمضان موسم من مواسم الأعمال، ولا شك أن المواسم مظنة إجابة الدعاء، فلعل دعوة تشق عنان السماء تُرفع عنها الحُجُب فيقبلها الله تعالى فيحظى صاحبها بسعادة لا يشقى بعدها أبداً، ومن وُفق للعمل وفق للقبول، ومن أُعين على الدعاء فحريّ أن يُستجاب له.

قال عمر بن الخطاب -رضي الله عنه-: «إني لا أحمل همّ الإجابة، وإنما أحمل همّ الدعاء، فإذا أُلهمت الدعاء فإن الإجابة معه». (١)

ولنعلم يقينا أننا إن أكثرنا من العبادة فالله تعالى أكثر منا في الثواب، وأكرم منا في الجزاء والعطاء، قال الصحابة رضي الله عنهم: «إذن نكثر» فقال النبي -صلى الله عليه وسلم-: «الله أكثر» (٢)

عَنْ طَلْحَةَ بْنِ عُبَيْدِ اللَّهِ أَنَّ رَجُلَيْنِ مِنْ بَلِيٍّ قَدِمَا عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَكَانَ إِسْلَامُهُمَا جَمِيعًا فَكَانَ أَحَدُهُمَا أَشَدَّ اجْتِهَادًا مِنَ الْآخَرِ فَغَزَا الْمُجْتَهِدُ مِنْهُمَا فَاسْتَشْهَدَ ثُمَّ مَكَثَ الْآخَرَ بَعْدَهُ سَنَةً ثُمَّ تُوُفِّيَ قَالَ طَلْحَةُ فَرَأَيْتُ فِي الْمَنَامِ بَيْنَا أَنَا عِنْدَ بَابِ الْجَنَّةِ إِذَا أَنَا بِهِمَا فَخَرَجَ خَارِجًا مِنَ الْجَنَّةِ فَأَذِنَ لِلَّذِي تُوُفِّيَ الْآخَرَ مِنْهُمَا ثُمَّ خَرَجَ فَأَذِنَ لِلَّذِي اسْتَشْهَدَ ثُمَّ رَجَعَ إِلَيَّ فَقَالَ ارْجِعْ فَإِنَّكَ لَمْ يَأْنِ لَكَ بَعْدُ فَأَصْبَحَ طَلْحَةُ يُحَدِّثُ بِهِ النَّاسَ فَعَجِبُوا لِذَلِكَ فَبَلَغَ ذَلِكَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَحَدَّثُوهُ الْحَدِيثَ فَقَالَ مِنْ أَيِّ

ذَلِكَ تَعْجَبُونَ فَقَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ هَذَا كَانَ أَشَدَّ الرَّجُلَيْنِ اجْتِهَادًا ثُمَّ اسْتُشْهِدَ وَدَخَلَ هَذَا  
الْآخِرُ الْجَنَّةَ قَبْلَهُ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَلَيْسَ قَدْ مَكَثَ هَذَا بَعْدَهُ سَنَةً قَالُوا  
بَلَى قَالَ وَأَذْرَكَ رَمَضَانَ فَصَامَ وَصَلَّى كَذَا وَكَذَا مِنْ سَجْدَةٍ فِي السَّنَةِ قَالُوا بَلَى قَالَ رَسُولُ  
اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَمَا بَيْنَهُمَا أَبَعْدُ مِمَّا بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ (٣).

### السائحون الصائمون

قال تعالى مبشرا المؤمنين: {التَّائِبُونَ الْعَابِدُونَ الْحَامِدُونَ السَّائِحُونَ الرَّاكِعُونَ  
السَّاجِدُونَ الْأَمْرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَالنَّاهُونَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَالْحَافِظُونَ لِحُدُودِ اللَّهِ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ}  
[التوبة: ١١٢]

قال بن جرير: أما قوله {السائحون} فإنهم الصائمون، وهو قول أبي هريرة وابن  
عباس وسعيد بن جبير وعبد الرحمن ومجاهد والحسن والضحاك، وقالت عائشة: سياحة هذه  
الامة الصيام.

قال قتادة: {السائحون} قوم أخذوا من أبدانهم صوماً لله عز وجل (٤)  
وأخرج ابن المنذر عن سفيان بن عيينة قال: إنما سمي الصائم السائح لأنه تارك  
للذات الدنيا كلها من المطعم والمشرب والمنكح، فهو تارك للدنيا بمنزلة السائح. (٥)  
وقال الزمخشري: {السائحون} الصائمون، شبهوا بذوي السياحة في الأرض في  
امتناعهم من شهواتهم (٦)

وقال الشعراوي: إن السياحة أطلقت على الصيام؛ لأن السياحة تخرجك عما ألفت  
من إقامة في وطن ومال وأهل، والصيام يخرجك عما ألفت من طعام وشراب وشهوة. (٧)  
قال بعضهم: الصوم ضربان: (حقيقي) وهو ترك المطعم والمنكح، وصوم (حكومي)  
وهو حفظ الجوارح عن المعاصي كالسمع والبصر واللسان، فالسائح هو الذي يصوم هذا  
الصوم دون الصوم الأول. (٨)

وبشرى لكن -أيضاً- أيتها الصائمات حيث قال تعالى: {مُسْلِمَاتٍ مُؤْمِنَاتٍ  
قَانِتَاتٍ تَائِبَاتٍ عَابِدَاتٍ سَائِحَاتٍ ثَيِّبَاتٍ وَأَبْكَارًا} [التحریم: ٥]

قال ابن عباس: {سائحات} صائمات. وهو قول قتادة والضحاك.

## ورث السقيا

الصوم يورث السقيا يوم العطش، فعن ابن عباس -رضي الله عنهما-: أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- بعث أبا موسى -رضي الله عنه- على سرية في البحر، وبينما هم كذلك قد رفعوا الشراع في ليلة مظلمة إذا هاتف فوقهم يهتف: يا أهل السفينة قفوا أخبركم بقضاء قضاء الله على نفسه. فقال أبو موسى: أخبرنا إن كنت مخبراً. قال: إن الله تبارك وتعالى قضى على نفسه أنه من أعطش نفسه له في يوم صائف سقاه الله يوم العطش. وفي رواية: أن من عطش نفسه لله في يوم حار، كان حقاً على الله أن يرويه يوم القيامة. (٩) فكان أبو موسى يتوقى اليوم الشديد الحر الذي يكاد الإنسان ينسلخ فيه حرّاً فيصوم. يقول ابن رجب عن بعض السلف قال: بلغنا أنه يوضع للصوام مائدة يأكلون عليها والناس في الحساب، فيقولون: يا رب نحن نحاسب وهم يأكلون. فيقال: إنهم طالما صاموا وأفطروا، وقاموا وتمتم.

## الصوم سبيل الجنة

قال الحبيب -صلى الله عليه وسلم-: «من ختم له بصيام يوم دخل الجنة». (١٠) قال المناوي: من ختم عمره بصيام يوم بأن مات وهو صائم أو بعد فطره من صومه دخل الجنة مع السابقين الأولين أو من غير سبق عذاب. (١١) ورواه أحمد بإسناد لا بأس به، أن النبي -صلى الله عليه وسلم- قال: «يا حذيفة من ختم له بصيام يوم يريد به وجه الله عز وجل أدخله الله الجنة» (١٢) وعن أبي مالك الأشعري قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: «إن في الجنة غرفاً يرى ظاهرها من باطنها وباطنها من ظاهرها أعدّها الله لمن أطعم الطعام وألان الكلام وتاب الصيام وصلى بالليل والناس نيام» (١٣)

قال يعقوب بن يوسف الحنفي: بلغنا أن الله تعالى يقول لأوليائه يوم القيامة: (يا أوليائي طالما نظرت إليكم في الدنيا، وقد قصلت شفاهكم عن الأشرية، وغارت أعينكم، وجفت بطونكم، كونوا اليوم في نعيمكم وتعاطوا الكأس فيما بينكم).

وقال الحسن البصري: تقول الحوراء لولي الله وهو متكئ معها على نحر العسل تعاطيه الكأس: إن الله نظر إليك في يوم صائف بعيد ما بين الطرفين وأنت في ظمأ هاجره من جهد العطش فباهى بك الملائكة وقال: انظروا إلى عبدي ترك زوجته وشهوته ولذته وطعامه وشرابه من أجلي رغبة فيما عندي اشهدوا أي قد غفرت له فغفر لك يومئذ وزوجنيك.

كان بعض الصالحين كثير التهجد والصيام، فصلى ليلة في المسجد ودعا، فغلبته عيناه، فرأى في منامه جماعة علم أنهم ليسوا من الآدميين، بأيديهم أطباق عليها أرغفة بياض الثلج، فوق كل رغيف درر كأمثال الرمان، فقالوا: كل. فقال: إني أريد الصوم، قالوا له: يأمرك صاحب هذا البيت أن تأكل. قال: فأكلت، وجعلت آخذ ذلك الدر لأحتمله. فقالوا له: دعه نغرسه لك شجراً ينبت لك خيراً من هذا. قال: أين؟ قالوا: في دار لا تخرب، وثمر لا يتغير، وملك لا ينقطع، وثياب لا تبلى، منها قررة أعين أزواج راضيات مرضيات راضيات لا يغرن، فعليك بالانكماش فيما أنت، فإنما هي غفوة حتى ترتحل فتنزل الدار. فما مكث بعد هذه الرؤيا إلا جمعتين حتى توفي، فرآه ليلة وفاته في المنام بعض أصحابه الذين حدثهم برؤياه، وهو يقول: لا تعجب من شجر غرس لي في يوم حدثتك، وقد حمل. فقال له: ما حمل؟ قال: لا تسأل، لا يقدر أحد على صفته، لم ير مثل الكريم إذا حل به مطيع.

(١٤)

## الهوامش

(١) مجموع الفتاوى لابن تيمية ١٩٣/٨

(٢) الترمذي ٣٥٧٣

- (٣) الحديث رواه ابن ماجه في سننه وصححه الألباني في صحيح ابن ماجه (٣٤٦-٢) برقم (٣١٧١) وفي صحيح الترغيب رقم (٣٧٣) ورواه الإمام أحمد في مسنده (١٦-١٧٠) رقم (٨٣٨٠) عن أبي هريرة وقال أحمد شاكر: إسناده صحيح.
- (٤) الدر المنثور: ١٧١/٥
- (٥) الدر المنثور: ١٧٢/٥
- (٦) الكشاف: ٤٧٨/٢
- (٧) تفسير الشعراوي: ٣٧٤٨/١
- (٨) المفردات في غريب القرآن للراغب: ٢٤٦/١
- (٩) حسن: قال المنذري رواه البزار بإسناد حسن إن شاء الله وحسنه الألباني في صحيح الترغيب ٤١٢/١٠
- (١٠) صححه الألباني في صحيح الجامع رقم ٦٢٢٤
- (١١) فيض القدير ١٢٣/٦
- (١٢) الحديث صححه الألباني في صحيح الترغيب والترهيب ٤١٢/١
- (١٣) إسناده حسن لغيره رواه ابن خزيمة في صحيحه وقال الألباني في التعليق على صحيح ابن خزيمة إسناده حسن لغيره (٣٠٦/٣-٣٠٧).
- (١٤) لطائف المعارف ص ١٧٨

## رمضان.. ركاز الشهور والأيام

«رمضان».. هدية السماء، وبركة أهل الأرض، وخير يفيض لعمر مديد.. قال صاحب القول السديد، والشرع المجيد، والمبعوث رحمة للعبيد صلى الله عليه وسلم:

«من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه» [متفق عليه].

«من آمن بالله ورسوله، وأقام الصلاة، وآتى الزكاة، وصام رمضان، كان حقا على الله أن يدخله الجنة هاجر في سبيل الله أو جلس في أرضه التي ولد فيها» [البخاري].

«فتنة الرجل في أهله وماله وجاره تكفرها الصلاة والصيام والصدقة» [متفق عليه].

«الصيام جنة، وحصن حصين من النار» [رواه أحمد].

«الصيام لي وأنا أجزي به، والحسنة بعشر أمثالها» [رواه البخاري].

«إن في الجنة بابا يقال له الريان، يدخل منه الصائمون يوم القيامة، لا يدخل منه أحد غيرهم» [متفق عليه].

«الصيام والقرآن يشفعان للعبد يوم القيامة» [رواه أحمد]. «عليك بالصوم فإنه لا مثل له» [رواه النسائي].

«ثلاث من كل شهر، ورمضان إلى رمضان، فهذا صيام الدهر كله» [رواه مسلم].

«من صام رمضان وأتبعه ستا من شوال كان كصوم الدهر» [رواه مسلم].

«صيام شهر رمضان بعشرة أشهر، وصيام ستة أيام بعده بشهرين فذلك صيام السنة» [صحيح الجامع: ٣٨٥١].

«ينادي مناد كل ليلة: يا باغي الخير أقبل، ويا باغي الشر أقصر، ولله عتقاء من النار وذلك كل ليلة» [رواه الترمذي].

ويقول وكيع رحمه الله في تفسير قوله تعالى: {كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا أَسْلَفْتُمْ فِي الْأَيَّامِ الْخَالِيَةِ} [الحاقة: ٢٤] هي أيام الصيام.

«رمضان».. استراحة نفسية نتخفف فيها من أعبائنا وهمومنا وأحزاننا، ومنحة سماوية نفارق فيها صنوف الرتابة والملل التي غشت أيامنا، وتنطلق فيها الروح في أجواء إيمانية، وثورة نورانية نتعايش فيها أكثر مع القرآن، والقيام، والبر والإحسان.. إن التعود اليومي على أطيب الوجبات وألذ المشروبات يكسبها نوعاً من الألفة والعادة التي تذهب الإحساس بقيمتها ونعمتها، لذلك فإن قطع هذه الألفة لسويغات بالصيام يوقظ الفطرة المتبلدة، ويبرز قيمة هذه النعم في حياتنا. بل إن طول الشبع يشكل سحابة تحجب نور العقل وإشراقات الروح، ولا تتوارد هذه الفيوضات على مخيلة الوعي إلا بالإخفاء المتناوب لحالات الشبع والتخمة على مستوى الجسد.

ولذلك أخرج الطبراني بسند جيد، أنه صلى الله عليه وسلم رأى رجلاً عظيم البطن، فقال بأصبعه: «لو كان هذا في غير هذا لكان خيراً لك». وقال لقمأن لابنه: يا بُنيّ، إذا امتلأت المعدة نامت الفكرة، وخرست الحكمة، وقعدت الأعضاء عن العبادة.

«رمضان».. فرحة رؤية الهلال حين تتبدى على وجوه الصغار قبل الكبار، وفرحة تجهيز أغراض السحور والإفطار، وفرحة التجمع على مائدة تشمل الأحابب والإخوان والخلان، وفرحة الإعانة على إتمام كل يوم من أيام الصيام.

قال صلى الله عليه وسلم: «للصائم فرحتان فرحة عند فطره، وفرحة عند لقاء ربه» [رواه مسلم].

قال ابن رجب رحمه الله: «أما فرحة الصائم عند فطره؛ فإن النفوس مجبولة على الميل إلى ما يلائمها من مطعم، ومشرب، ومنكح؛ فإذا امتنعت من ذلك في وقت من الأوقات، ثم أبيع لها في وقت آخر، فرحت بإباحة ما منعت منه، خصوصاً عند اشتداد الحاجة إليه؛ فإن النفوس تفرح بذلك طبعاً؛ فإن كان ذلك محبوباً لله كان محبوباً شرعاً.

والصائم عند فطره كذلك، فكما أن الله تعالى حرم على الصائم في نهار الصيام تناول هذه الشهوات فقد أذن له فيها في ليل الصيام، بل أحب منه المبادرة إلى تناولها من أول الليل وآخره؛ فأحب عباد الله إليه أعجلهم فطراً، والله وملائكته يصلون على المتسحرين؛

فالصائم ترك شهواته في النهار تقرباً إلى الله، وطاعةً له، وبادر إليها بالليل تقرباً إلى الله، وطاعة له؛ فما تركها إلا بأمر ربه، ولا عاد إليها إلا بأمر ربه؛ فهو مطيع في الحالين؛ ولهذا نُهي عن الوصال؛ فإذا بادر الصائم إلى الفطر تقرباً إلى مولاه، وأكل وشرب وحمد الله فإنه ترجى له المغفرة، أو بلوغ الرضوان بذلك». إلى أن قال رحمه الله:

«ثم إنه ربما استجيب دعاؤه عند فطره، وعند ابن ماجة: (إن للصائم عند فطره دعوة لا ترد). وإن نوى بأكله وشربه تقوية بدنه على القيام والصيام كان مثاباً على ذلك، كما أنه إن نوى بنومه في الليل والنهار التقوي على العمل كان نومه عبادة.. إلى أن قال:

«ومن فهم هذا الذي أشرنا إليه، لم يتوقف في معنى فرحه عند فطره؛ فإن فطره على الوجه المشار إليه من فضل الله ورحمته، فيدخل في قوله تعالى: {قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ} [يونس: ٥٨]».

ثم قال: «وأما فرحه عند لقاء ربه، ففيما يجده عند الله من ثواب الصيام مدخراً؛ فيجده أحوج ما كان إليه كما قال تعالى: {وَمَا تَقْدِمُوا لِأَنْفُسِكُمْ مِّنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ هُوَ خَيْرٌ وَأَعْظَمَ أَجْرًا} [المزمل: ٢٠]» [لطائف المعارف: ١/١٦٨].. فأكرم بمرضان شهر الفرحه.

«رمضان».. ساحة السكينة، ومأوى الفضيلة، وطارد الرذيلة، ومحضن كل الأشياء الجميلة، حتى أن خلوف فم الصائم يستحيل جمالا وروعة وبهاء، قال صلى الله عليه وسلم: «والذي نفسي بيده خلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك» [متفق عليه]

«رمضان».. فاتح أبواب الخير، موصل منافذ الشر، قاصع الشياطين، ومسلسل مردة الجن، قال صلى الله عليه وسلم: «أناكم شهر رمضان شهر مبارك فرض الله عليكم صيامه تفتح فيه أبواب الجنة وتغلق فيه أبواب الجحيم، وتغل فيه مردة الشياطين، وفيه ليلة هي خير من ألف شهر من حرم خيرها فقد حرم» [صحيح الجامع: ٥٥].

(تفتح فيه أبواب الجنة) وفي رواية أبواب السماء، وهي كناية عن تواتر هبوط غيث الرحمة وتوالي صعود الطاعة بلا مانع ومعاق، ويشهد له قوله (وتغلق فيه أبواب

الجحيم) كناية عن تنزه أنفس الصوام عن رجس الآثام وكبائر الذنوب العظام، وتكون صغائره مكفرة ببركة الصيام، ولا مانع أيضا من فتح الجنة وغلق النار على الحقيقة.

«رمضان».. كايح الشهوات الجامحة، وقامع لنار الغرائز الحارقة، وصمام الأمان لاندفاعنا وغضبنا، وموقظ ضمائرنا، ومجلي بصائرنا، ومعالج لأمراض قلوبنا من غل وحقد وحسن، ومهذب لسلوكنا من أوضار الغيبة والنميمة والغش والخديعة وسائر المفاسد التي مقتتها الشريعة.. شعار المؤمن فيه: «إني صائم.. إني صائم».

«رمضان».. يتجلى فيه شرف الزمان، وتعظم فيه أجر الطاعات، فالعمرة في رمضان ليست كأبي عمرة، ومأدبة القرآن ليست كأبي مأدبة، والصدقة فيه ليست كأبي صدقة، وليلة القدر ليست كأبي ليلة، والأحداث في رمضان ليست كأبي حدث.

قال صلى الله عليه وسلم: «عمرة في رمضان كحجة معي» [صحيح الجامع: ٤٠٩٨] وروى البخاري في صحيحه عن عبد الله بن عباس - رضي الله عنهما - قال: (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أجود الناس، وكان أجود ما يكون في رمضان حين يلقاه جبريل، وكان يلقاه في كل ليلة من رمضان فيؤدرسه القرآن، فالرسول الله صلى الله عليه وسلم أجود بالخير من الريح المرسلة).

وقال صلى الله عليه وسلم:

«ليلة القدر ليلة سابعة أو تاسعة وعشرين، إن الملائكة تلك الليلة في الأرض أكثر من عدد الحصى» [حسن الجامع الصغير: ٥٤٧٣]

«أنزلت صحف إبراهيم أول ليلة من شهر رمضان، وأنزلت التوراة لست مضت من رمضان، وأنزل الإنجيل لثلاث عشرة مضت من رمضان، وأنزل الزبور لثمان عشرة خلت من رمضان، وأنزل القرآن لأربع وعشرين خلت من رمضان» [حسن، الجامع الصغير: ١٤٩٧]

«رمضان».. الذي يأخذنا قسرا إلى الضعيف والمسكين والملهوف وذا الحاجة، نحس بمعاناتهم إحساسا واقعيا بعيدا عن وصف الكلمات، ومن عاين ليس كمن سمع، فيدفعنا

بقناعة على أن نخرج من أنانيتنا والانهماك في تحقيق رغباتنا، إلى الالتفاف حول جراح الغير لاحتوائها، وساعتها نحس بلذة أعظم من لذة الاستماع برغباتنا، فالأولى لذة خالطتها إنسانيتنا، والثانية لذة خالطتها حيوانيتنا، وشتان بين الإنسان القابع بدواخلنا، والحيوان الذي تحركه غرائزنا، فمن عاش لنفسه عاش صغيراً ومات صغيراً، ومن عاش لغيره عاش كبيراً ومات كبيراً.

«رمضان».. المعلم الذي يبرهن لنا أن التعلق بغير الله وهم يمكن الاستعلاء والاستغناء عنه إذا أسرنا واستحوذ علينا، فالطعام والشراب والنكاح وسائر الملذات كلها وسائل لغاية أكبر وأجل وأعظم، وهي حسن الخلافة في الأرض، قال الشاعر:

والنفس راغبة إذا رغبتها      وإذا ترد إلى قليل تقنع

فنسأل الله العظيم رب العرش الكريم بأسمائه وصفاته أن يرزقنا وإياكم حلاوة اليقين، وأن يرزقنا وإياكم كمال الإيمان بالله رب العالمين.. اللهم إنا نسألك يقيناً لا يخالطه شك، ونسألك إيماناً لا يخالطه شرك، ونسألك الصدق في حبك والشوق إلى لقائك، إنك ولي ذلك والقادر عليه. وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين، وصلى الله وسلم وبارك على نبيه وآله وصحبه أجمعين.

## ما أحلى الأيام إذا كان فيها رمضان

من رحمة الله عز وجل بعباده، أن جعل لهم مواسم للخير والطاعات، يكثر أجرها ويعظم فضلها، حتى تتحفز الهمم للعبادة فيها، فتنال رضا الله وفضله، ونعيم قربه ومدده. ورمضان من أعظم هذه المواسم السنوية التي تمل علينا كل عام حيث تستقبله النفوس بوجدان متوهج بالحب وهفة الانتظار، لما له أجواء نورانية خاصة، شكلا كانت أو مضمونا، فهي خليط من هذا وذاك.

إن أهل الله تعالى وخاصته ينتظرون هذا الشهر بفارغ الصبر.. قد اشتاقت إليهم المصاحف، وحنّت إلى أصواتهم المساجد.. يطربون فيها بسماع كلام الله الذي يغسل بالرحمة قلوبهم، ويطهر بالإيمان سريرتهم، فيقبلون على الله تعالى؛ رجاء رحمته، وخوفاً من عذابه، ويقبل عليهم ربهم بفيضه وفتوحه، فيذيقهم من لوعات الحب والشوق، ويفتح عليهم من أنوار المناجاة، ويكشف لهم من أسرار السمو إلى معراج رضوانه، فيقفون أمام مليكهم وهو يفيض عليهم من عطاياه وبره وكرمه وجوده، ويسمهم بالنور في وجوههم، في منظر مهيب، ومخمل عجيب، لا يناله إلا المقربون والسابقون، جعلنا الله منهم.

### أهلا بك يا رمضان

أهلا بك يا رمضان.. فأنت الحبيب الذي طال انتظاره، فأطل علينا بطلعته البهية وخيراته الجليلة. وأنت النعمة المسداة لنا والرحمة المهداة من رب البرية.

روى ابن ماجه بسند صحيح عن طلحة بن عبيد الله أن رجلين قديما على رسول الله صلى الله عليه وسلم وكان إسلامهما جميعاً، فكان أحدهما أشد اجتهاداً من الآخر، فغزا المجتهد منهما فاستشهد، ثم مكث الآخر بعده سنة ثم توفي، قال طلحة: فرأيت في المنام بينا أنا عند باب الجنة إذا أنا بهما، فخرج خارج من الجنة، فأذن للذي توفي الآخر منهما، ثم

خرج فأذن للذي استشهد، ثم رجع إلي فقال: ارجع فإنك لم يأن لك بعد، فأصبح طلحة يحدث به الناس، فعجبوا لذلك، فبلغ ذلك رسول الله صلى الله عليه وسلم وحدثوه الحديث، فقال: «من أي ذلك تعجبون؟» فقالوا: يا رسول الله، هذا كان أشد الرجلين اجتهاداً ثم استشهد، ودخل هذا الآخر الجنة قبله! فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «أليس قد مكث هذا بعده سنة؟» قالوا: بلى، قال: «وأدرك رمضان، فصام، وصلى كذا وكذا من سجدة في السنة؟» قالوا: بلى، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «فما بينهما أبعد مما بين السماء والأرض».

أهلا بك يا رمضان.. فما أعظمك من جليل قدرٍ تزدهي به السماوات العلاء، والجنان، والملائكة.. وقيم رب العزة على شرفك مظاهر الاحتفال.. فإذا بالجنان أبوابها تفتح، وإذا بالرحيم أبوابها توصل، وإذا الربُّ يزِين في كل يومٍ جنَّته، ويقول لها: «يوشك عبادي الصالحون أن يلقوا عنهم المئونة والأذى ثم يصيروا إليك».

أهلا بك يا رمضان.. فرصة عظيمة، ومناسبة كريمة، تصفو فيها النفوس، وتهفو إليها الأرواح، وتكثر فيها دواعي الخير.. يجزل الله فيها العطايا والمواهب، ويفتح أبواب الخير لكل راغب، ويعظم أسباب التوفيق لكل طالب.. تنزل فيك الرحمات، وترفع الدرجات، وتغفر الزلات، وتخط الأوزار والخطيئات. قال سفيان بن عيينة: «إذا كان يوم القيامة يحاسب الله عز وجل عبده، ويؤدي ما عليه من المظالم من سائر عمله، حتى لا يبقى إلا الصوم، فيتحمل الله ما بقي عليه من المظالم، ويدخل بالصوم الجنة» [الترغيب والترهيب ١/٨٢]

أهلا بك يا رمضان.. فقد اشتدَّ إليك شوقنا، ننتظرك بعد عام من فراقك وقد اختلفت بعدك أشياء كثيرة، كنَّا فيما مضى نتشوف لك؛ للاستزادة من الخير وتربية النَّفس المؤمنة المطمئنَّة، ونحن اليوم نتلقَّاك لأجل البناء ولأجل الهدم أيضاً؛ لتبني فينا يا رمضان ما نرومه من خير وفضيلة، ولتهدم ما شاده المَبطلون من مباني الفساد وصوره في مجتمعنا ونفوسنا، فاللهم بارك لنا في شهرنا أفراداً ومجتمعات وحكومات، واجعله جسراً للعابرين بخير، وسدّاً في وجه دعاة الشرِّ.

## المغبون والمحروم

إن رمضان فرصة لا يُفوتها إلا متهاون مغبون، ولا يزهد فيها إلا جاهل محروم، فالمؤمن الرشيد يقدم بين يدي رمضان توبة تحجزه عن الملاهي والمنكرات، التي تكتظ بها وسائل الإعلام والإجرام، ويتزود بالتقوى والإنابة، قبل تزوده بالطعام والشراب والثمار المستطابة.

قال تعالى في صفة عباد الرحمن: {وَالَّذِينَ لَا يَشْهَدُونَ الزُّورَ وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا} [الفرقان: ٧٢] أي: لا يحضرون الباطل في أي لون من ألوانه قولاً أو فعلاً أو إقراراً، وكل ما خالف الحق، وإذا مروا بأهل اللغو والمشتغلين به مروا معرضين عنهم كراماً مكرمين أنفسهم عن الخوض معهم في لغوهم، وهو كل كلام لا خير فيه.

وهذا المعنى الذي دلت عليه هذه الآية الكريمة، أوضحه جلّ وعلا بقوله: {وَإِذَا سَمِعُوا اللَّغْوَ أَعْرَضُوا عَنْهُ وَقَالُوا لَنَا أَعْمَالُنَا وَلَكُمْ أَعْمَالُكُمْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ لَا نَبْتَغِي الْجَاهِلِينَ} [القصص: ٥٥]

ومن أفحش الخطأ ما يعتقده كثير من الناس أن الصيام جملة من التروك فقط، متناسين أن الله تعالى شرع الصيام وشرع معه جملة من الأعمال التي تتظافر لتحقيق غايات الصوم وآثاره المرجوة منه، ولعل من أبرز تلك الأعمال التي دلت عليها النصوص: قراءة القرآن، قيام الليل «صلاة التراويح»، العمرة، الاعتكاف، الصدقة وإفطار الصائمين.

## تنمية الذات

الصيام يدرّب النفس، وينمي قدرتها على التحكم في الذات، فمن الأهمية بمكان أن يستوعب المسلم حقيقة رسالته في الحياة، وأهمية مواسم الخيرات بالنسبة إليه؛ ليكون ذلك دافعاً له للجدية في حياته، والموازنة بين ما يمكن أن يقوم به من أفعال، ولكي يستفيد من هذه النفحات بشكل أفضل، بعيداً عن الإغراق في المباحات والمستحبات على حساب الفرائض والواجبات، كما عليه أن يقوم بترويض نفسه في مثل هذه المواسم على القيام

بالأعمال الصالحة، كالتبكير للصلاة، والجلوس بعد الفجر في المسجد إلى طلوع الفجر..  
ونحوها، حتى تعتاد النفس على ممارستها والاستمرار عليها بعد رمضان.  
هكذا المسلم دوماً؛ لا ينسى غايته وهدفه العظيم؛ وهو النجاة من النار، والفوز  
بفردوس الجنة. ويسير خلال رحلته الحياتية نحو هذا الهدف؛ على محورين رئيسيين عمليين:  
«الأول»: محور التغيير النفسي والتنمية الذاتية؛ فيرقى بنفسه، نحو الأفضل والأسمى  
والأقوم.

«الثاني»: محور التأثير في الآخرين حوله؛ فيدعوهم للخير والنمو والتطوير، نحو  
الأصلح لهم. ولا شك أن من أولويات الآخرين العشيرة الأقربين، خاصة من أقرب الأقربين؛  
الأهل والأبناء.

### أيها الأحباب

إن الملك العليُّ الكبير ينثر على العباد بُدْرَ الهبات في أيام هذا الشهر الكريم، فينزل  
فيه الرحمة، ويحط الخطايا، ويستجيب فيه الدعاء، وينظر إلى تنافسكم فيه ويباهي به  
الملائكة، فأروا الله من أنفسكم خيراً، فإن الشقي من حرم فيه الرحمة.  
لنفرغ قلوبنا من الشهوات والشبهات، ولنبكي على خطايانا في شهر النفحات،  
ونغتتم أوقات الخيرات ونزول الرحمات، ونبدل الانحراف بالاستقامة قبل الممات.  
ولنحرص على استقبال هذا الوافد الكريم، واستغلال أيامه ولياليه فيما يقربنا من  
مولانا، ونعرض لنفحات رب السماوات، ولا يكن ممن همه في استقباله تنويع المأكولات  
والمشروبات، وإضاعة الأوقات والصلوات، فسرعان ما تنقضي الأيام والساعات، وما هي  
إلا لحظات حتى يقال انتهى رمضان، بعد أن فاز فيه أقوام وخسر آخرون.  
ولنتخذ من رمضان (معسكراً) إيمانياً؛ لتجديد الطاقات، وتعبئة الإرادات، وتقوية  
العزائم، وشحذ الهمم، وإذكاء البواعث؛ للسعي الدؤوب لتحقيق الآمال الكبار، وتحويل  
الأحلام إلى حقائق، والمثاليات المرتجاة إلى واقع معاش.

## المصادر

(رمضان يجمعنا بخالقنا) حامد الإدريسي، (رمضان يدك حصون التغريب) أحمد بن عبد المحسن العسّاف، (برنامج عملي للأسرة للحياة مع الشهر الفضيل) حمدي رحيم شعيب، (معظم في السماء فلنعظمه في الأرض) أحمد إسماعيل، (شهر انتصار الإنسان) د. يوسف القرضاوي

## الصوم كنز الخيرات والبركات

عن أبي هريرة -رضي الله عنه- قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-:  
(إذا كان أول ليلة من رمضان صفدت الشياطين ومردة الجان، وغلقت أبواب النار فلم يفتح منها باب، وفتحت أبواب الجنة فلم يغلق منها باب، ونادى مناد: يا باغي الخير أقبل، ويا باغي الشر أقصر، ولله عتقاء من النار وذلك كل ليلة) (١)

التجار العقلاء يبحثون عن المواسم الراجعة، ويدرسونها دراسة واضحة، ليضمنوا البضاعة الراجعة، ولا يفرطوا في الفرصة السانحة والكفة الراجعة.  
وموسمنا أيامه معدودات، وتفرح به الأرض والسموات، موسم شعاره: «يا باغي الخير أقبل ويا باغي الشر أدبر»

قال تعالى: {يَا قَوْمَنَا أَجِيبُوا دَاعِيَ اللَّهِ وَآمِنُوا بِهِ يَغْفِرَ لَكُمْ مِّنْ ذُنُوبِكُمْ وَيُجِرْكُمْ مِّنْ عَذَابِ أَلِيمٍ، وَمَنْ لَا يُجِبْ دَاعِيَ اللَّهِ فَلَيْسَ بِمُعْجِزٍ فِي الْأَرْضِ وَلَيْسَ لَهُ مِنْ دُونِهِ أَوْلِيَاءَ أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ} [الأحقاف: ٣٢، ٣١] هذا هو موسم المتقين والمجاهدين والأبرار المقربين..  
إنه رمضان شهر الصيام والقيام والقرآن

● رمضان فرصة لأداء الكثير من العبادات والقربات لله تعالى: فقد تجاوز صيام هذا الشهر مفهوم التلبس بعبادة من العبادات ليصبح نوعاً من الامتثال لمفردات كثيرة في المنهج الرباني، ففيه قيام الليل والإكثار من قراءة القرآن والاعتكاف في المساجد ولزوم الجماعات من قبل كثير من المسلمين وإخراج صدقة الفطر والاستبشار بعفو الله وكرمه بما تظهر الأمة من البهجة والسرور في يوم عيدها، فكأن شهر رمضان مناسبة لازدحام العبادات والقربات في حياة المسلم على نحو لا يتوفر في أي وقت آخر.

• رمضان شهر الصبر: ورد في بعض الأحاديث تسمية رمضان بـ (شهر الصبر) (٢)  
قال في عون المعبود: قال الخطابي: "شهر الصبر هو شهر رمضان، وأصل الصبر الحبس،  
فسمي الصيام صبرا، لما فيه من حبس النفس عن الطعام، ومنعها عن وطء النساء  
وغشيانهن في نهار رمضان (٣)

وهو جدير بأن يسمى (شهر الصبر) لأن الصائم يصبر فيه تسعة وعشرين أو ثلاثين  
يوما، على الامتناع عما يصعب الكف عنه، وأعظمه الطعام والشراب والوقاع، ولا شك أن  
الصبر عن هذه الأمور في هذه الأيام المتوالية، من أهم مجالات تدريب النفس على الصبر  
على أوامر الله بفعلها، وعلى نواهي الله بتركها، في هذا الشهر وغيره.

والصبر عدة المؤمن التي ينال به الرضا بقضاء الله تعالى، عندما يُبتلى في نفسه وأهله  
وماله، وهو من المبشرين بهدى الله عز وجل، وأن تغشاه رحمته، ويحظى بصلواته عليه، كما  
قال تعالى: {ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات  
وبشر الصابرين، الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون، أولئك عليهم  
صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون} [البقرة ١٥٥-١٥٧]

والمؤمن وحده هو الذي يحظى بالخير في سرائه وضرائه، بما منحه الله من الصبر على  
الحالين، كما في حديث صهيب -رضي الله عنه- قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-:  
(عجبا لأمر المؤمن! إن أمره كله خير، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر  
فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر، فكان خيرا له) (٤)

• رمضان شهر الاتصال والتواصل الاجتماعي: حيث ترسم الظروف اليومية والمصالح  
والأوضاع الاجتماعية والطموحات الخاصة مجموعة من الأطياف العازلة لكل إنسان عن  
غيره، مما يؤدي إلى فقد الاتصال أو ضعفه، وفقد الاتصال في مجتمع ما من أكبر المعوقات  
له عن النمو والتجانس والصمود في وجه الكوارث وألوان العدوان الخارجي، ومن ثم فإن  
امتناع أبناء المجتمع المسلم عن الطعام في وقت واحد مهما كانت أوضاعهم الاجتماعية  
وتناوهم له في وقت آخر محدد، إلى جانب الشعائر الجماعية الأخرى التي تعودها المسلمون

في هذا الشهر المبارك من أهم ما يوحد الشعور بالتجانس، ومن أهم ما يزيل الحواجز التي تولدها الظروف المختلفة.

● رمضان المحطة الكبرى: فالرتابة الدائمة في الحياة، والسير على وتيرة واحدة تضيي على الحياة السامة والملالة، ونتيجة لذلك ترى كثيرا من الناس يسأمون حياتهم ويملونها، لكن الإسلام أعطى للحياة طعما مختلفا ترمي خلف ظهرها كل سامة وكل ملالة حتى تصبح الحياة طيبة، كما قال الله تعالى: {فلنحيينهم حياة طيبة} [النحل: ٧٩]

وما الصلوات الخمس إلا كسرا لرتابة اليوم، وما صلاة الجمعة في وجه من وجوها إلا كسرا لرتابة الأسبوع، وما ليلة القدر إلا كسرا لرتابة الليالي، وما شهر رمضان إلا كسرا لرتابة السنة، وفي كل محطة من هذه المحطات يجدد الإنسان حياته ويقف أمام معان جديدة تعيده على جادة الصواب، ورمضان هو «المحطة الكبرى» من هذه المحطات إذ يساعد الله تعالى فيها العباد فيصعد لهم الشياطين ويبسط يده فيعطي ويجزل، ورمضان نفحة إلهية وعطية ربانية للعالم فيه يستطيع المرء أن يجدد حياته ويبعث فيها الأمل.

● رمضان فرصة للتوبة: وذلك لما يسر الله تعالى فيه من أسباب الخيرات، وفعل الطاعات، فالنفوس فيه مقبلة، والقلوب إليه والهة، وأبواب الجنان تفتح، وأبواب النيران تغلق، ورب رحيم تواب أشد فرحا بتوبة عبده من الأم بملاقاة ولدها بعد الفراق، وفرص العبادة متعددة، والأجور مضاعفة، والله تعالى في كل ليلة من رمضان عتقاء من النار، وفيه ليلة القدر التي هي خير من ألف شهر، والطريق سالكة إلى الخير، فالشياطين قد سلسلت وصدفت.

● رمضان مدرسة تربوية: يتدرب فيها المسلم المؤمن على تقوية الإرادة في الوقوف عند حدود ما أمر به في كل شيء، والتسليم لحكمه في كل شيء، وتنفيذ أوامره وشريعته في كل شيء، وترك ما يضره في دينه أو دنياه أو بدنه من كل شيء، ليضبط جوارحه وأحاسيسه جميعاً عن كل ما لا ينبغي بتدريبه الكامل في هذا الشهر المبارك، ليحصل على تقوى الله في كل وقت وحين، وفي أي حال ومكان، وذلك إذا اجتهد على التحفظ في هذه المدرسة

الرحمانية بمواصلة الليل مع النهار على ترك كل إثم وقبيح، وضبط جوارحه كلها عما لا يجوز فعله، لينجح في هذه المدرسة حقاً، ويخرج ظافراً من جهاده لنفسه، موفراً مواهبه الإنسانية وطاقاته المادية والمعنوية لجهاد أعدائه.

#### الهوامش

(١) رواه الترمذي والحاكم وصححه على شرط الشيخين (٢) كما في مسند أحمد (٢٦٣/٢) وسنن أبي داود (٣٢٢/٢) (٣) معالم السنن للخطابي [٥٨/٧] (٤) مسلم (٢٢٩٥/٤)

## هنيئاً لمن أدرك رمضان

عن طلحة بن عبيد الله -رضي الله عنه-: أن رجلين من بلي قدما على رسول الله - صلى الله عليه وسلم - وكان إسلامهما جميعاً، فكان أحدهما أشد اجتهاداً من الآخر، فغزا المجتهد منهما فاستشهد، ثم مكث الآخر بعده سنة ثم توفي، قال طلحة: فرأيت في المنام بينا أنا عند باب الجنة، إذا أنا بهما، فخرج خارج من الجنة، فأذن للذي توفي الآخر منهما، ثم خرج فأذن للذي استشهد، ثم رجع إلي فقال: ارجع فإنك لم يأن لك بعد، فأصبح طلحة يحدث به الناس فعجبوا لذلك، فبلغ ذلك رسول الله - صلى الله عليه وسلم - وحدثوه الحديث فقال: "من أي ذلك تعجبون" فقالوا: يا رسول الله، هذا كان أشد الرجلين اجتهاداً ثم استشهد، ودخل هذا الآخر الجنة قبله، فقال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - "أليس قد مكث هذا بعده سنة" قالوا: بلى، قال: "وأدرك رمضان فصام وصلى كذا وكذا من سجدة في السنة" قالوا: بلى، قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم -: "فما بينهما أبعد مما بين السماء والأرض" (١).

شهر رمضان يزهو بفضائله على سائر الشهور، فهو شهر الصبر والمصابرة، والجهاد والجاهدة، وهو يرمض الذنوب ويحرقها فلا يُبقي لها أثراً، وفيه تكتحل أعين العابدين بالسهر لنيل خيره، والظفر بجزيل ثواب أيامه وقيامه، يضرعون إلى الله فيه؛ لأن أبواب الرحمة مفتوحة، والشياطين ومردة الجن مصفدة، وفيه ليلة خير من ألف شهر، وكل خير فيه يفضل مثله في غيره.

فالمحروم من حرم خيره، وتركه وودَّعه ولم يُغفر له، والسعيد من صامه إيماناً واحتساباً؛ فكانت المغفرة ختاماً له، جزاء حبس النفس عن الهوى والشهوة، وصبرها على ألم الجوع وحرقة العطش.

يأتي رمضان كل عام حاملاً لنا فيضاً من هدايا ومنح ربانية سخية حري بالمؤمن أن يغتنمها، فمن فضائل هذا الشهر الكريم أنه أنزل فيه القرآن قال تعالى: {شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن} [البقرة: ١٨٥].

قال ابن كثير: "يمدح - تعالى - شهر الصيام من بين سائر الشهور بأن اختاره من بينهن لإنزال القرآن العظيم" (٢)

وقال محمد رشيد رضا: "إن الحكمة في تخصيص هذا الشهر بهذه العبادة هي أنه الشهر الذي أنزل فيه القرآن، وأفيضت على البشر فيه هداية الرحمن ببعثة محمد خاتم النبيين - عليه السلام -، بالرسالة العامة للأنام، الدائمة إلى آخر الزمان" (٣)

وقال ابن سعدي: "... هو شهر رمضان، الشهر العظيم، الذي قد حصل لكم فيه من الله الفضل العظيم، وهو القرآن الكريم، المشتمل على الهداية لمصالحكم الدينية والدينية" (٤).

وشهر رمضان تفتح فيه أبواب الجنة، وتغلق أبواب النار، وتصفد الشياطين: فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال "إذا جاء رمضان فُتِّحت أبواب الجنة، وغُلقت أبواب النار، وصدفت الشياطين" (٥)

قال أبو الوليد الباجي: "يحتمل أن يكون هذا اللفظ على ظاهره، فيكون ذلك علامة على بركة الشهر وما يرجى للعامل فيه من الخير" (٦)

وقال ابن العربي: "وإنما تفتح أبواب الجنة ليعظم الرجاء، ويكثر العمل، وتتعلق به الهمم، ويتشوق إليها الصابر، وتغلق أبواب النار لتخزي الشياطين، وتقل المعاصي، ويصد بالحسنات في وجوه السيئات فتذهب سبيل النار" (٧)

وقال القاضي عياض: "قيل: يحتمل على الحقيقة، وأن تفتح أبواب الجنة وتغلق أبواب النار، علامة لدخول الشهر، وعظم قدره، وكذلك تصفيد الشياطين؛ ليمتنعوا من أذى المؤمنين وإغوائهم فيه" (٨).

وشهر رمضان اختصه بفريضة الصيام الذي هو من أفضل الأعمال المقربة إليه - سبحانه وتعالى -، وأجلها، فهو سبب لمغفرة الذنوب والآثام. فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : "من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه" (٩)

قال ابن بطال: "قوله: (إيماناً) يريد تصديقاً بفرضه وبالثواب من الله - تعالى - على صيامه وقيامه، وقوله: (احتساباً) يريد بذلك ليحتسب الثواب على الله، وينوي بصيامه وجه الله" (١٠)

وقال الطيبي: "يعني بالإيمان الاعتقاد بحقيقة فرضية صوم هذا الشهر، لا الخوف والاستحياء من الناس من غير اعتقاد بتعظيم هذا الشهر، والاحتساب طلب الثواب من الله الكريم" (١١)

وقال المناوي: "وفيه فضل رمضان وصيامه، وأن تنال به المغفرة، وأن الإيمان وهو التصديق والاحتساب وهو الطوعية شرط لنيل الثواب والمغفرة في صوم رمضان، فينبغي الإتيان به بنية خالصة وطوية صافية امتثالاً لأمره تعالى واتكلاً على وعده" (١٢).

وشهر رمضان فيه ليلة القدر التي هي خير من ألف شهر: قال -تعالى-: {ليلة القدر خير من ألف شهر} [القدر: ٣]

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: لما حضر رمضان قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : "قد جاءكم رمضان، شهر مبارك، افترض الله عليكم صيامه، تفتح فيه أبواب الجنة، وتغلق فيه أبواب الجحيم، وتغل فيه الشياطين، فيه ليلة خير من ألف شهر، من حُرِم خيرها فقد حُرِم" (١٣).

وشهر رمضان فيه استجابة الدعاء، والعتق من النار: فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - "إن لله عتقاء في كل يوم وليلة لكل عبد منهم دعوة مستجابة" (١٤)

وفي رواية "إن لله - تعالى - عند كل فطر عتقاء من النار وذلك في كل ليلة" (١٥).

وشهر رمضان العمرة فيه تعدل أجر حجة: فعن ابن عباس - رضي الله عنهما - قال: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - لامرأة من الأنصار: "ما منعك أن تحجّي معنا؟" قالت: كان لنا ناضح فركبه أبو فلان وابنه لزوجها وابنها وترك ناضحاً ننضح عليه. قال: "إذا كان رمضان اعتمري فيه؛ فإن عمرةً فيه تعدل حجة" (١٦)

قال النووي: "أي: تقوم مقامها في الثواب، لا أنها تعدلها في كل شيء، بأنه لو كان عليه حجة فاعتمر في رمضان لا تجزئه عن الحجة" (١٧)

وقال الطيبي: "أي: تقابل وتمثل في الثواب؛ لأن الثواب يفضل بفضيلة الوقت" (١٨).

وكان رمضان يقول لنا: مهنتي هي الزراعة والصناعة، والتجارة، والطب والتعليم. أما الزراعة: فإنني أغرس الإيمان في القلوب، وأزرع المحبة في النفوس، وأبذر الأخلاق في الطباع، وأسقيها بماء الطهر والإخلاص، وأغذيها بشهد الفضيلة والإحسان، فتنت كل معاني الخير والاطمئنان، وتجنّي كل ثمار الفلاح والنجاح، كما أنني أنزع شوك الحقد والغل والبغض من الصدور، وأقلع جذور الفساد والغش والحسد من النفوس فتنتج المحبة والمودة والإخاء.

وأما الصناعة: فإنني أصنع الأجسام القوية، والنفوس الأبية، والأرواح الزكية، وأصل ما تقطع بين الناس من أوصال، وأجمع ما تفرق من أشتات، وأصهر الجميع في بوتقة العدل والمساواة، فأنتج الأبطال الأقوياء، والرجال الأشداء على الأعداء الرحماء فيما بينهم.

وأما التجارة: فأنا أعطي الحسنات وأمحو السيئات، فمن تعامل معي ربح الجنة وفاز بالحياة، ومن تنكر لي وغش خسر البركة والخيرات وحبطت أعماله، وكان من أولئك الذين اشتروا الضلالة بالهدى فما ربحت تجارتهم وما كانوا مهتدين.

وأما الطب: فإنني أداوي الأجسام السقيمة، والنفوس المريضة، والعقول التائهة.. فأبعد عنها كل ضعف وشح وشرك، وأطهرها من أدران المادة ومن جرائم الفساد والضلال. وأدويتي هي الصيام والقيام وذكر الديان والعمل على طاعة الرحمن.

وأما التعليم: فإنني أعلم الناس أن يسلكوا طريق الرشاد، وأعودهم الجود والإحسان والرحمة والتسامح والأمانة والوفاء والصدق، والصبر والتعاون والإخلاص.

نعم... أنا شهر رمضان الذي أنزل في القرآن، أنا شهر التوبة والغفران، أنا في ليلة القدر التي هي خير من ألف شهر، من حرمها فقد حرم الخير كله، ولا يحرم خيرها إلا محروم، أنا الذي رافقت آباءكم المسلمين في معارك بدر واليرموك وحطين.. فأعطيتهم القوة والعزيمة وعلمتهم الصبر والثبات فكان النصر حليفهم والخذلان حليف عدوهم.

إن رمضان مدرسة عظيمة، وجامعة عريقة، تخرج الأجيال، وتربي الأمم والمجتمعات، وفيه من الدروس ما تُصقل بها النفوس، وتسمو بها البشرية، فهي دروس واضحة ساطعة ناصعة لمن له بصر أو بصيرة..

١- رمضان.. لم يكن في يوم من الأيام مرتعاً للكسالى، وسكناً للنومي، وتكأة يتعذر بها كل بليد كسول، بل هو شهر للجهد والعمل، وتكثيف الجهد والبذل، وموسماً للتراحم والتكافل، ولعل إطلالة سريعة على تاريخ المسلمين نتدارك من خلالها كيف حال رمضان فيها، وكيف أن (بدرًا) و (ويرموكاً) و (حطيناً) و (عين جالوت) كلها وغيرها كانت في رمضان...!

٢- رمضان.. فرصة مناسبة للصادقين في التغيير، ووقتاً لن نجد أفضل منه للإصلاح، وأول إصلاح وتغيير لمن يرومه هو إصلاح الذات والنفوس.. فرمضان يعلمنا أن في نفوسنا قدرة، وقوة، لا تقف في وجهها صعاب، ولا يعوقها سدود، ولكنها.. فقط.. إذا أرادت وعزمت...!! أنظر لأحوال الناس بين آخر شعبان، وأول رمضان، كيف يتغير المجتمع برمته، فتكتظ المساجد، وتعظم الصدقات، ويتنافس القراء والصوام والقوام في الخير، وذلك كله في أقل من ليلة واحدة...! فهل هذه النفوس عاجزة عن الإصلاح والتغيير لو صدقت...!؟

٣- رمضان.. يذكر المسلمين بحقوق إخوانهم وجيرانهم، فالمجتمع الذي لا يرحم الفقير لا خير فيه، وكيف يرحم فقيراً، أو يطعم جائعاً من لا يعرف الجوع ولا الحاجة!! فكم من بطون سدت جوعتها، وحاجات كفيت مئونها، وبلايا كشفت، في هذا الشهر الكريم.

٤- رمضان.. يربي النفوس على الإخلاص لله - تعالى - فيما تأتي وتذر، وأن يكون المقصد هو الله وطلب رضاه.

أترى ذاك الصائم الجائع العطشان، في شدة الحر، وفي جهد العمل، أتراه في خلوة نفسه وهو يقدر على جرعة ماء لا يعلمها إنس ولا جان، ولكن يمنعه خوفه من الديان...! فيا لها من مراقبة.. وما أجلها لو استشعرناها، وداومنا عليها...!

٥- رمضان.. يعلمنا العبادة، وصدق اللجوء إلى الله، وتنقية النفوس، وحفظ الجوارح، والإحسان إلى الناس، ورحمة الخلق، ومراقبة الخالق ودروساً لا يعلمها إلا من خلق هذه النفوس فسواها.

- فهو الشهر الذي أنزل الله فيه القرآن، قال تعالى: {شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان} [البقرة: ١٨٥].

- وهو: الشهر الذي بعث الله فيه نبيه وخليله وخاتم رسله محمد - صلى الله عليه وسلم -.

- وهو: الشهر الذي جعل الله منه إلى رمضان الذي بعده كفارة: وقد بوب مسلم في كتاب الطهارة من صحيحه: باب (الصلوات الخمس والجمعة إلى الجمعة ورمضان إلى رمضان مكفرات لما بينهن ما اجتنبت الكبائر) وفيه عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - كان يقول: "الصلوات الخمس والجمعة إلى الجمعة ورمضان إلى رمضان مكفرات ما بينهن إذا اجتنبت الكبائر" (١٩).

- وهو: الشهر الذي إذا دخلت أول ليلة من لياليه كان ما كان من الخير: فعند البخاري في كتاب الصوم عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال: "إذا جاء رمضان فتحت أبواب الجنة" (٢٠) وفي رواية عنه أيضاً قال رسول الله -

صلى الله عليه وسلم - : "إذا دخل شهر رمضان فتحت أبواب السماء وغلقت أبواب جهنم وسلسلت الشياطين" (٢١).

- وهو: الشهر الذي جعل الله فيه لأصحاب الذنوب والخطايا المخرج، وكذلك لطالبي الجنة والعلو في الدين، فعند البخاري في كتاب التوحيد، عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال "من آمن بالله ورسوله وأقام الصلاة وصام رمضان كان حقاً على الله أن يدخله الجنة، هاجر في سبيل الله أو جلس في أرضه التي ولد فيها" قالوا يا رسول الله أفلا ننبئ الناس بذلك؟ قال: "إن في الجنة مئة درجة أعدتها الله للمجاهدين في سبيله، كل درجتين ما بينهما كما بين السماء والأرض، فإذا سألتم الله فسلوه الفردوس، فإنه أوسط الجنة وأعلى الجنة وفوقه عرش الرحمن، ومنه تفجر أنهار الجنة" (٢٢).

### الهوامش:

(١) الحديث رواه ابن ماجه في سننه وصححه الألباني في صحيح ابن ماجه (٢-٣٤٦) برقم (٣١٧١) وفي صحيح الترغيب رقم (٣٧٣) ورواه الإمام أحمد في مسنده (١٦-١٧٠) رقم (٨٣٨٠) عن أبي هريرة وقال أحمد شاكر: إسناده صحيح.

ورواه ابن عبد البر في التمهيد (٢٤-٢٢٢) عن طلحة بن عبيد الله وقال: محفوظ وفي رواية أحمد عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: كان رجلان من بلي من قضاة أسلمة مع رسول الله - صلى الله عليه وسلم - واستشهد أحدهما وآخر الآخر سنة. فقال طلحة بن عبيد الله: فرأيت المؤخر منهما ادخل الجنة قبل الشهيد! فتعجبت لذلك! فأصبحت فنكرت ذلك للنبي - صلى الله عليه وسلم -، أو ذكر لرسول الله - صلى الله عليه وسلم - فقال رسول الله - صلى الله عليه وسلم -: "أليس قد صام بعده رمضان؟! وصلى ستة آلاف ركعة؟! وكذا وكذا ركعة صلاة سنة؟! " رواه أحمد رقم (٨٣٨٠) أنظر صحيح الترغيب والترهيب للألباني رقم (٣٧٢).

والحديث رواه أيضاً ابن حبان في صحيحه رقم (٢٩٨٢)، ورواه المقدسي في الأحاديث المختارة رقم (٨٢٦)، ورواه البيهقي في الزهد الكبير رقم ٦٣٢.

(٢) تفسير القرآن العظيم (١/٢٢١).

(٣) تفسير المنار (٢/١٥٨).

- (٤) تيسير الكريم الرحمن (١/٢٢٢-٢٢٣).
- (٥) أخرجه البخاري في الصوم، باب: هل يقال رمضان (١٩٨٩)، ومسلم في الصيام، باب: فضل شهر رمضان (١٠٧٩).
- (٦) المنتقى شرح الموطأ (٢/٧٥).
- (٧) عارضة الأحوزي (٣/١٩٨).
- (٨) إكمال المعلم (٤/٥).
- (٩) أخرجه البخاري في الإيمان، باب: صوم رمضان احتساباً من الإيمان (٣٨)، ومسلم في صلاة المسافرين وقصرها، باب: الترغيب في صيام رمضان (٧٦٠).
- (١٠) شرح البخاري فتح الباري (٤/٢١).
- (١١) الكاشف عن حقائق السنن شرح مشكاة المصابيح (٤/١٣٧).
- (١٢) فيض القدير للمناوي (٦/١٦٠).
- (١٣) أخرجه النسائي في الصيام، باب: فضل شهر رمضان (٢١٠٥)، وأحمد (٢/٢٣٠)، وعبد الرزاق (٧٣٨٣)، وله شاهد من حديث أنس عند ابن ماجه في الصيام، باب: ما جاء في فضل شهر رمضان (١٦٤٤)، وحسنه المنذري في الترغيب (٢/٩٩)، وقال الألباني في صحيح الترغيب (٩٩٩): "صحيح لغيره".
- (١٤) أخرجه أحمد (٢/٢٥٤)، وأبو نعيم في الحلية (٨/٢٥٧)، وقال الهيثمي في المجمع (١٠/٢١٦) "ورجاله رجال الصحيح"، وله شاهد عند ابن ماجه في الصيام، باب: فضل شهر رمضان (١٦٤٣)، وقال البوصيري في مصباح الزجاجة (٦٠٤): "رجال إسناده ثقات".
- (١٥) رواه ابن ماجه عن جابر رقم ١٦٤٣ وأحمد والطبراني عن أبي أمامة (حسن) انظر حديث رقم: (٢١٧٠) في صحيح الجامع.
- (١٦) أخرجه البخاري في الحج، باب: عمرة في رمضان (١٧٨٢)، ومسلم في الحج، باب: فضل العمرة في رمضان (١٢٥٦) واللفظ له.
- (١٧) شرح مسلم (٩/٢).
- (١٨) الكاشف عن حقائق السنن المعروف بـ "شرح المشكاة" (٥/٢١٩).
- (١٩) مسلم كتاب الطهارة رقم (٤٤٢).
- (٢٠) البخاري - كتاب الصوم رقم (١٤٩٤).
- (٢١) البخاري كتاب الصوم رقم (١٤٩٥).

(٢٢) البخاري كتاب التوحيد رقم (٦١١٠).

## رمضان.. عرس إيماني فريد

يقظة غير عادية في الضمير الإيماني، ورغبة عارمة في استدراك التقصير في الأيام الخوالي، ومحطة عامرة بتصحيح مسار سلوكياتنا وأخلاقنا مع الأحباب والجيران وسائر الإخوان.

إنه «رمضان» الذي يزينه الإيمان، ومنح الرحمن، والرغبة في الغفران، والتسابق إلى الرضوان. فحري بكل ذي بصيرة أن يرتب في هذا الشهر الفضيل أولوياته، ويقوم تصورات، ويهذب سلوكياته.

### إيمان وتربية

في رمضان تترسخ الأسس الإيمانية، وتتجمل البنائيات السلوكية، فلا خير في إيمان لا يفرز عمل ينفع صاحبه والناس، فالإسلام أكبر من الشعارات الجوفاء، والتصريحات العمياء.. إنه دين انتصار السلوك على المظاهر الفارغة، وتعبيد القلوب لرب رحيم ودود. قال تعالى: {مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَذَابِكُمْ إِنْ شَكَرْتُمْ وَآمَنْتُمْ وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا} [النساء: ١٤٧] أي ما يفعل الله بعذابكم إن أصلحتم العمل وآمنتم بالله ورسوله، فإن الله سبحانه غني عمّن سواه، وإنما يعذب العباد بذنوبهم. وكان الله شاكراً لعباده على طاعتهم له، عليماً بكل شيء (١) والمقصود منه حمل المكلفين على فعل الحسن والاحتراز عن القبيح.

قال الإدريسي: أي لا حاجة له في عذابكم، فلا يُشفى به غيظاً ولا يدفع به ضرراً، أو يستجلب به نفعاً؛ لأنه غني عن المنافع، وإنما يعاقب المصير بكفره، لأن إصراره عليه كسوء المزاج يؤدي إلى مرض فإن زال بالإيمان والشكر، ونقى منه قلبه، تخلص من تبعته.

وإنما قدم الشكر؛ لأن الناظر يدرك النعم أولاً فيشكر شكراً مبهماً، ثم يعمن النظر حتى يعرف المنعم فيؤمن به (٢)

وقال مكحول: أربع من كن فيه كن له، وثلاث من كن فيه كن عليه؛ فالأربع اللاتي له: فالشكر والإيمان والدعاء والاستغفار، قال الله تعالى: {مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَدَابِكُمْ إِنْ شَكَرْتُمْ وَآمَنْتُمْ} [النساء: ١٤٧]

وقال الله تعالى: {وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنْتَ فِيهِمْ وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ} [الأنفال: ٣٣]

وقال تعالى: {قُلْ مَا يِعْبَأُ بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ} [الفرقان: ٧٧].

وأما الثلاث اللاتي عليه: فالمكر والبغي والنكث؛ قال الله تعالى: {فَمَنْ نَكَثَ فِيمَا يَنْكُثُ عَلَى نَفْسِهِ} [الفتح: ١٠].

وقال تعالى: {وَلَا يَحِيقُ الْمَكْرُ السَّيِّئُ إِلَّا بِأَهْلِهِ} [فاطر: ٤٣] وقال تعالى: {إِنَّمَا بَغْيُكُمْ عَلَى أَنْفُسِكُمْ} [يونس: ٢٣] (٣)

### المسئولية الفردية

في الصوم تتجلى أسمى معاني المسئولية الشخصية الفردية الإيمانية، وتتجلى مراقبة العليم المنان بأسمى صورها «الرقابة الذاتية».

فالصوم عبادة سرية، فلا قانون يسن الصيام غير قانون السماء، بلا حرس ولا خفر، ولا كاميرات ولا تنصتات، ورغم كل هذا فالمؤمنون صائمون عن لذائد الطعام والشراب، معرضون عن اللغو والرفث والآثام، تحذوهم نفحات الرحمن في شهر القرآن، وتشد من عزائمهم الرغبة في الجنان. فسبحان من ربي أهل الإيمان على عينه، وأكمل بتعاليم الإسلام الإحسان إلى خلقه. فلا يعرف النفاق قلوبهم ولا الخديعة سلوكهم، لأنهم دوماً في معية الرحمن، يراقبونه في كل حال.

قال تعالى: {أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَا يَكُونُ مِنْ نَجْوَى ثَلَاثَةٍ إِلَّا هُوَ رَابِعُهُمْ وَلَا خَمْسَةٍ إِلَّا هُوَ سَادِسُهُمْ وَلَا أَدْنَى مِنْ ذَلِكَ وَلَا أَكْثَرَ إِلَّا هُوَ مَعَهُمْ أَيْنَ مَا كَانُوا ثُمَّ يُنَبِّئُهُمْ بِمَا عَمِلُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ} [المجادلة: ٧]

قال السعدي: إخبار الله أنه مع عباده يرد في القرآن على أحد معينين:

«أحدهما»: المعية العامة، كقوله: {مَا يَكُونُ مِنْ نَجْوَى ثَلَاثَةٍ إِلَّا هُوَ رَابِعُهُمْ..} {أي: هو معهم بعلمه وإحاطته.

«الثاني»: المعية الخاصة، وهي أكثر ورودا في القرآن، وعلامتها أن يقرنها الله بالانصاف بالأوصاف التي يجبها، والأعمال التي يرتضيها مثل قوله: {وَأَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُتَّقِينَ} [البقرة: ١٩٤]. مع المحسنين ومع الصابرين. {لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا} [التوبة: ٤٠]. {قَالَ لَا تَخَافَا إِنَّي مَعَكُمَا أَسْمِعُ وَأَرَى} [طه: ٤٦]. وهذه المعية تقتضي العناية من الله والنصر والتأييد والتسديد بحسب قيام العبد بذلك الوصف الذي رتبت عليه المعية. (٤)

تبدأ الآية بتقرير علم الله الشامل لما في السماوات وما في الأرض على إطلاقه، فتدع القلب يروود آفاق السماوات وأرجاء الأرض مع علم الله المحيط بكل شيء في هذا المدى الواسع المتطاوّل. من صغير وكبير، وخاف وظاهر، ومعلوم ومجهول.. ثم تتدرج من هذه الآفاق وتلك الأرجاء، وترحف وتقرب حتى تلمس ذوات المخاطبين وتمس قلوبهم بصورة من ذلك العلم الإلهي تهز القلوب:

{مَا يَكُونُ مِنْ نَجْوَى ثَلَاثَةٍ إِلَّا هُوَ رَابِعُهُمْ وَلَا خَمْسَةٍ إِلَّا هُوَ سَادِسُهُمْ وَلَا أَدْنَى مِنْ ذَلِكَ وَلَا أَكْثَرَ إِلَّا هُوَ مَعَهُمْ أَيْنَ مَا كَانُوا}.. وهي حقيقة في ذاتها، ولكنها تخرج في صورة لفظية عميقة التأثير. صورة تترك القلوب وجلة ترتعش مرة، وتأنس مرة، وهي مأخوذة بمحضر الله الجليل المأنوس.

وحيثما اختلى ثلاثة تلفتوا ليشعروا بالله رابعهم. وحيثما اجتمع خمسة تلفتوا ليشعروا بالله سادسهم. وحيثما كان اثنان يتناجيان فالله هناك! وحيثما كانوا أكثر فالله هناك!

إنها حالة لا يثبت لها قلب؛ ولا يقوى على مواجهتها إلا وهو يرتعش ويهتز.. وهو محضر مأنوس نعم.. ولكنه كذلك جليل رهيب. محضر الله: {هُوَ مَعَهُمْ أَيْنَ مَا كَانُوا}.  
{ثُمَّ يُنَبِّئُهُم بِمَا عَمِلُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ}.. وهذه لمسة أخرى تُرجف وتزلزل.. إن مجرد حضور الله وسماعه أمر هائل. فكيف إذا كان لهذا الحضور والسماع ما بعده من حساب وعقاب؟ وكيف إذا كان ما يسره المتناجون وينزلون به ليخفوه، سيعرض على الأشهاد يوم القيامة وينبئهم الله به في الملاء الأعلى في ذلك اليوم المشهود؟!

وتنتهي الآية بصورة عامة كما بدأت:

{إِنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ}. وهكذا تستقر حقيقة العلم الإلهي في القلوب، بهذه الأساليب المتنوعة في عرضها في الآية الواحدة. الأساليب التي تعمق هذه الحقيقة في القلب البشري، وهي تدخل بها عليه من شتى المسالك والدروب! (٥)

## وقفه مراجعة

بعد الوقوف مع هذه النصوص النورانية من كتاب رب البرية، لا نريد أن تتحول الكتابة عن رمضان إلى مجرد نوع من «الترف الثقافي» أو «المعرفة الباردة»، بل ينبغي أن تستحيل هذه المعرفة إلى قوة دافعة لتحقيق مدلولها في عالم الواقع.. ينبغي استجاشة حمية المؤمن للاستفادة القصوى من منح هذا الشهر الكريم، فرغم أنف ثم رغم أنف ثم رغم أنف من أدرك رمضان ولم يغفر له، كما قال النبي العدنان عليه أفضل الصلاة والسلام.

يقول ابن القيم: «لما كان المقصود من الصيام حبس النفس عن الشهوات، وفطامها عن المألوفات، وتعديل قوتها الشهوانية، لتستعد لطلب ما فيه غاية سعادتها ونعيمها، وقبول ما تزكو به مما فيه حياتها الأبدية، ويكسر الجوع والظمأ من حدتها وسورتها، ويُذكرها بحال الأكباد الجائعة من المساكين، وتضيق مجاري الشيطان من العبد بتضييق مجاري الطعام والشراب، وتحبس قوى الأعضاء عن استرسالها لحكم الطبيعة فيما يضربها في معاشها ومعادها، ويُسكن كل عضوٍ منها وكل قوةٍ عن جماعه، وتُلجم بلجامه، فهو لجام المتقين،

وَجَنَّةُ الْمُحَارِبِينَ، ورياضة الأبرار والمقربين، وهو لربِّ العالمين من بين سائر الأعمال، فإن الصائم لا يفعل شيئاً، وإنما يترك شهوته وطعامه وشرابه من أجل معبوده، فهو ترك محبوبات النفس وتلذذاتها إثارةً لمحبة الله ومرضاته، وهو سرٌّ بين العبد وربه لا يطلع عليه سواه، والعباد قد يطلعون منه على ترك المفطرات الظاهرة، وأما كونه ترك طعامه وشرابه وشهوته من أجل معبوده، فهو أمرٌ لا يطلع عليه بشرٌ، وذلك حقيقة الصوم» (٦)

### المصادر

- (١) التفسير الميسر
- (٢) البحر المديد: ١٧١/٢
- (٣) تفسير القرطبي: ٤٢٦/٥
- (٤) تيسير اللطيف المنان في خلاصة تفسير القرآن: ٣٤/٢
- (٥) في ظلال القرآن: ١٤٨/٧
- (٦) ابن قيم الجوزية، زاد المعاد في هدي خير العباد: ٢٨/٢-٢٩ ت: شعيب الأرنؤوط - عبد القادر الأرنؤوط، ط: ١٤ مؤسسة الرسالة - مكتبة المنار الإسلامية - بيروت - الكويت ١٩٨٦.

## رمضان.. غرة مواسم الطاعات

العمر من أجل ثروات العبد، واستمارة ديدن أهل الكياسة والإيمان، فأشد الحمق التغافل عن مواسم الطاعات، وأعظم الغبن تفويت مواطن القربات، ولولا فطنة أهل البصيرة لنفحات الله تعالى في تلك المواسم لما وجد المقربون ولا السابقون، ورغم أنف عبد أدرك رمضان ولم يغفر له، وخاب من فوت بركات الصيام في اللغو والرفث، فثواب رمضان أنفع حصاد السنين وأعظم بركة للمتقين، وكيف لا وقد تكفل لهم رب العالمين بالعتق من نار الجحيم.

نعوذ بالله من فضول الأعمال والمهموم، التي تشغل العبد عن رب الكون، فكل ما شغل العبد عن الرب فهو مشؤوم، ومن فاته رضا مولاه فهو محروم، كل العافية في الذكر والطاعة، وكل البلاء في الغفلة والمخالفة، وكل الشفاء في الإنابة والتوبة.

قال تعالى: {فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ} [الشرح: ٧-٨]

النصب: التعب بعد الاجتهاد، كما في قوله: {وَجُوهٌ يَوْمَئِذٍ خَاشِعَةٌ عَامِلَةٌ نَاصِبَةٌ}

[الغاشية: ٢-٣].

قال الشيخ أبو بكر الجزائري: "هذه خطة لحياة المسلم وضعت لنبي الإسلام محمد -صلى الله عليه وسلم- ليطبقها أمام المسلمين ويطبقونها معهم حتى الفوز بالجنة والنجاة من النار، وهي: فإذا فرغت من عمل ديني فانصب لعمل دنيوي، وإذا فرغت من عمل دنيوي فانصب لعمل ديني أخروي. فمثلا فرغت من الصلاة فانصب نفسك للذكر والدعاء بعدها، فرغت من الصلاة والدعاء فانصب نفسك لدنياك، فرغت من الجهاد فانصب نفسك للحج". [أيسر التفاسير] وهذه الآية من جوامع الكلم القرآنية لما احتوت عليه من كثرة المعاني الإيمانية.

عن محمد بن أبي عميرة -رضي الله عنه- وكان من أصحاب النبي -صلى الله عليه وسلم- قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (لو أن رجلاً يخرُّ على وجهه من يوم

وُلد إلى يوم يموت هَرَمًا في طاعة الله -عز وجل- لحقره ذلك اليوم، ولو دَّ أنه رُدَّ إلى الدنيا كيما يزداد من الأجر والثواب) [رواه أحمد وصححه الألباني].

قال غنيم بن قيس: "كنا نتواعظ في أول الإسلام: ابن آدم اعمل في فراغك قبل شغلك وفي شبابك لكبرك، وفي صحتك لمرضك، وفي دنياك لآخرتك، وفي حياتك لموتك".  
قال أهل العلم: "والعبد العاقل، هو الذي يأخذ من حياته لمماته، ومن دنياه لأخراه، فالدنيا مزرعة الآخرة، وهي ساعة، فاجعلها طاعة، والنفس طماعة، فألزمها القناعة، وإلا فإن الأنفاس تعد، والرحال تشد، والتراب من بعد ذلك ينتظر الخد، وما عقبى الباقي غير اللحاق بالماضي، وعلى أثر من سلف يمشي من خلف، والسعيد من وعظ بغيره، والشقي من وعظ بنفسه، ومن رحمة الله تعالى علينا أن جعل لنا مواسم، فيها نفحات لمن يتعرض لها ويغتنمها، يفرح بها المؤمنون ويتسابق فيها الصالحون، ويرجع فيها المذنبون، ويتوب الله على من تاب، وفي ذلك فليتنافس المتنافسون، لسان حالهم يقول: {وَعَجِلْتُ إِلَيْكَ رَبِّ لِتَرْضَى} [طه: ٨٤]."

يقول الإمام ابن رجب -رحمه الله-: "فالسعيد من اغتنم مواسم الشهور والأيام والساعات، وتقرَّب فيها إلى مولاه بما فيها من وظائف الطاعات، فعسى أن تُصيبه نفحةٌ من تلك النفحات، فيسعدَ بها سعادةً يأمنُ بعدها من النار وما فيها من اللفحات" [لطائف المعارف]

ويقول ابن القيم: "السنة شجرة والشهور فروعها والأيام أغصانها والساعات أوراقها والأنفاس ثمارها، فمن كانت أنفاسه في طاعة فثمرته ثمرة طيبة، ومن كانت أنفاسه في معصية فثمرته حنظل".

فاغتنموا مواسم الطاعات فأيامها معدودة، وانتهزوا فرص الأوقات فساعات الإسعاد محدودة، وجُدُّوا في طلب الخيرات فمناهل الرضوان مورودة، وقوموا على قدم السداد، واتقوا الله الذي إليه تحشرون.

وورد في الأثر عن أنس بن مالك -رضي الله عنه- قال: "اطْلُبُوا الْخَيْرَ دَهْرَكُمْ كُلَّهُ، وَتَعَرَّضُوا لِنَفَحَاتِ رَحْمَةِ اللَّهِ تَعَالَى، فَإِنَّ لِلَّهِ عَزَّ وَجَلَّ نَفَحَاتٍ مِنْ رَحْمَتِهِ يُصِيبُ بِهَا مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ، وَسَلُوا اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ أَنْ يَسْتُرَ عَوْرَاتِكُمْ، وَيُؤَمِّنَ رُوعَاتِكُمْ".

ورمضان ساحة فريدة جمعت الكثير من صنوف الطاعات: صيام وصدقة وتلاوة قرآن وذكر وعاء وقيام والعشر الأواخر من أيامه بما فيها ليلة القدر والاعتكاف وصدقة الفطر.. فمن لا يطيق فضيلة فهو يجتهد في غيرها، ومن فاتته فرصة للخير فهو يغتنم أخرى.

إنه شهر الخير والرحمة، شهر النقاء والعفة، شهر الطهر والصفاء.. فيه تصفو القلوب، وتسمو النفوس، وترقى الأرواح.

عن أبي هريرة -رضي الله عنه- قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (إذا كان أول ليلة من رمضان صفدت الشياطين ومردة الجن، وغلقت أبواب النار فلم يفتح منها باب، وفتحت أبواب الجنة فلم يغلق منها باب، ونادى مناد: يا باغي الخير أقبل، ويا باغي الشر أقصر، ولله عتقاء من النار وذلك كل ليلة) [الترمذي والحاكم وصححه على شرط الشيخين]

وأيام رمضان ولياليه كلها مباركة، وهي أيام وليال يتضاعف فيها الأجر والثواب من الله سبحانه وتعالى لعباده المؤمنين. وتبلغ المنح الإلهية ذروتها في «ليلة القدر» التي هي خير من ألف شهر.

قال صلى الله عليه وسلم: «ليلة القدر ليلة سابعة أو تاسعة وعشرين، إن الملائكة

تلك الليلة في الأرض أكثر من عدد الحصى» [حسن الجامع الصغير: ٥٤٧٣]

إنها ليلة التكريم الإلهي لأمة سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.. ليلة تضاعف فيها الطاعات ألف شهر لتصبح أعمال العبد المسلم في نهاية المطاف عند الوقوف بين يدي الله سبحانه وتعالى لهذه الأمة من العمل الصالح ما لا يمكن أن تدركه أمة أخرى.

لذلك كان النبي -صلى الله عليه وسلم- يتهيأ للرمضان تهيئة خاصة فتتصف السيدة عائشة -رضي الله عنها- حاله -صلى الله عليه وسلم- فتقول: "ولم أره في شهر أكثر صياماً منه في شعبان"، والعلة في هذا هي تهيئة النفس لاستقبال هذه الفريضة العظيمة وهذا الشهر الجليل.

إن الصوم ساحة تملك النفس، وضبط لغرائزها، وتقييد لجموحها وجنوحها، فضلاً عن شعور جماعي بمعاونة الفقير والمعوز، وإحساس عملي بآلام المحرومين وجوع الجائعين ومعاونة المحتاجين.

ففي الصوم يترفع المسلم عن شهواته ونزواته، وأن لا يرى في الحياة سوي متطلباته ورغباته، ولذلك شرفه الله تعالى بنسبته إلى نفسه من بين سائر العبادات، ووعد بإجزاء الثواب الفريد لصاحبه.

ففي الحديث الشريف: «كل عمل ابن آدم يضاعف الحسنة بعشر أمثالها إلى سبعمائة ضعف إلى ما شاء الله. قال الله عز وجل: إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به، يدع شهوته وطعامه من أجلي، للصائم فرحتان: فرحة عند فطره، وفرحة عند لقاء ربه، ولخلاف فمه أطيب عند الله من ريح المسك» [رواه مسلم: ٢٧٦٣]

إن شهر رمضان بمثابة حمام روحي ومغتسل سنوي يتطهر فيه المسلم من أوضار الذنوب والخطايا.. نهاره صائم، وليله قائم، وعمله دائم: فهو بين تلاوة للقرآن، وذكر للرحمن، وشتى مظاهر الجود والإحسان.

ألا ما أحوج أمتنا إلى أن تستفيد من هذا الشهر الفضيل، فهو موسم المتقين، ومتجر الصالحين، وميدان المتسابقين، ومغتسل التائبين؛ ولهذا كان السلف إذا جاء رمضان يقولون: «مرحباً بالمطهر»! فهو فرصة للتطهر من الذنوب والسيئات، كما أنه فرصة للتزود من الصالحات والحسنات.

## الصوم.. حصن المؤمن

عن أبي أمامة -رضي الله عنه- قال -صلى الله عليه وسلم-:

(الصيام جنة، وهو حصن من حصون المؤمن، وكل عمل لصاحبه، إلا

الصيام، يقول الله: الصيام لي وأنا أجزي به) (١)

الصوم عبادة السادات، وعبادة السادات سادات العبادات، وأحلى أعطيات الصوم وأغلى معانيه «الإخلاص»، والإخلاص تجرد وخلص، والصوم هو العبادة الوحيدة التي خصت بالنسبة إلى الله تعالى: (الصيام لي وأنا أجزي به)

### • الصيام جنة

الجنة بضم الجيم: كل ما ستر ومنه (الجن) وهو الترس، وإنما كان الصوم جنة لأنه إمساك عن الشهوات، والنار محفوفة بالشهوات. قال ابن الأثير في النهاية: معنى كونه جنة، أي: يقي صاحبه ما يؤذيه من الشهوات (٢)

وقال المناوي: (الصيام جنة) أي سترة بين الصائم وبين النار، أو حجاب بين الصائم وبين شهوته، لأنه يكسر الشهوة ويضعف القوة.

وقال أيضا: (الصيام جنة) أي ترس يدفع المعاصي أو النار عن الصائم، كما يدفع

الترس السهم. (٣)

وقال أيضا: (الصوم جنة) وقاية في الدنيا من المعاصي بكسر الشهوة وحفظ الجوارح، وفي الآخرة من النار لأنه يجمع الهوى ويردع الشهوات التي هي من أسلحة الشيطان، فإن الشبع مجلبة للآثام منقصة للإيمان، ولهذا قال عليه الصلاة والسلام: (ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه) (٤) فإذا ملأ بطنه انتكست بصيرته وتشوشت فكرته وغلب عليه الكسل والنعاس فيمنعه عن وظائف العبادات، وقويت قوى البدن وكثرت المواد والفضول فينبعث

غضبه وشهوته وتشتد مشقته لدفع ما زاد على ما يحتاجه بدنه فيوقعه ذلك في المحارم، قال بعض الأعلام: صوم العوام عن المفطرات، وصوم الخواص عن الغفلات، وصوم العوام جنة عن الإحراق، وصوم الخواص جنة لقلوبهم عن الحجب والافتراق. وقال صلى الله عليه وسلم: (الصوم جنة من عذاب الله) (٥) فليس للنار عليه سبيل كما لا سبيل لها على مواضع الوضوء، لأن الصوم يغمر البدن كله فهو جنة لجميعه برحمة الله من النار. وقال ابن عبد: حسبك بهذا فضلا للصائم (٦)

وقال القاري: الصوم ثالث أركان الإسلام، شرعه سبحانه لفوائد أعظمها كونه موجب لشيئين أحدهما ناشئ عن الآخر: سكون النفس الأمانة وكسر شهوتها في الفضول المتعلقة بجميع الجوارح من العين واللسان والأذن والفرج فإن به تضعف حركتها في محسوساتها، ولذا قيل: «إذا جاعت النفس شبعت جميع الأعضاء وإذا شبعت جاعت كلها»، والناشئ عن هذا صفاء القلب عن الكدر، فإن الموجب لكدوراته فضول اللسان والعين وباقيهما، وبصفاته تناط المصالح والدرجات. (٧)

وعن أبي هريرة -رضي الله عنه- قال -صلى الله عليه وسلم-: (الصيام جنة، وحصن حصين من النار) (٨) قال المحقق أبو زرعة: من هذا الخبر أخذ جمع أن الصوم أفضل العبادات البدنية مطلقاً، لكن ذهب الشافعي إلى أن أفضلها الصلاة. (٩) وعن جابر -رضي الله عنه- قال -صلى الله عليه وسلم-: (قال الله تعالى: الصيام جنة يستجن بها العبد من النار، وهو لي، وأنا أجزي به) (١٠)

قال المناوي (... وأنا أجزي به) صاحبه بأن أضعف له الجزاء بلا حساب، لأن فيه الإعراض عن لذات الدنيا والنفس وحفظها، ومن أعرض عنها ابتغاء وجه الله لم يجعل بينه وبينه حجاب. واعلم أن الصوم من أخص أوصاف الربوبية إذ لا يتصف به على الكمال إلا الله تعالى، فإنه يطعم ولا يطعم، فإضافته إلى نفسه بقوله (.. وأنا أجزي به) لكونه لا يتصف به أحد على الحقيقة إلا هو، لأنه الغني عن الأكل أبد الآبدین، ومن سواه لا بد له منه، وقد دعا البارئ إلى الاتصاف بأوصافه وتعبدهم بما بعد الطاقة، والصوم من أخصها،

وأصعب الأشياء على النفوس لكونه خلاف ما جبلوا عليه، لما أن وجودهم لا يقوم إلا بمادّة بخلاف الغنى عن كل شيء. (١١)

### • الصيام حصن من حصون المؤمن

فالصوم رقة للقلب، وصيانة للجوارح، والصوم قطع لأسباب التبعّد لغير الله تعالى، وهو شعار الأبرار كما صحّ عن رسولنا -صلى الله عليه وسلم- أنه كان يدعو ويقول: (جعل الله عليكم صلاة قوم أبرار، يقومون الليل ويصومون النهار، ليسوا بأثمة ولا فجار) (١٢)

قال ابن القيم رحمة الله تعالى عليه: ومن عقوبة المعاصي ما يلقيه الله سبحانه من الرعب والخوف في قلب العاصي، فلا تراه إلا خائفا مرعوبا، فإن الطاعة حصن الله الأعظم الذي من دخله كان من الآمنين من عقوبات الدنيا والآخرة، ومن خرج عنه أحاطت به المخاوف من كل جانب، فمن أطاع الله انقلبت المخاوف في حقه أمانا، ومن عصاه انقلبت مأمنا مخاوف، فلا تجد العاصي إلا وقلبه كأنه بين جناحي طائر، إن حركت الريح الباب قال: «جاء الطلب» وإن سمع وقع قدم خاف أن يكون نذيرا بالعطب، يحسب كل صيحة عليه، وكل مكروه قاصد إليه، فمن خاف الله آمنه من كل شيء، ومن لم يخف الله أخافه من كل شيء. (١٣)

وقال أيضا: الطاعة حصن الرب تبارك وتعالى الذي من دخله كان من الآمنين، فإذا فارق الحصن اجترأ عليه قطاع الطريق وغيرهم، وعلى حسب اجترأه على معاصي الله يكون اجترأ هذه الآفات والنفوس عليه، وليس شيء يرد عنه، فإن ذكر الله وطاعته والصدقة وإرشاد الجاهل والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر وقاية ترد عن العبد، بمنزلة القوة التي ترد المرض وتقاومه، فإذا سقطت القوة غلب وورد المرض وكان الهلاك، ولا بد للعبد من شيء يرد عنه فإن موجب السيئات والحسنات يتدافع ويكون الحكم للغالب كما تقدم، وكلما قوى جانب الحسنات كان الرد أقوى (١٤)

## • الصيام لي

وفي رواية: (يترك طعامه وشرابه وشهوته من أجلي، الصيام لي وأنا أجزى به ...).  
(١٥) فإضافة الصوم لله تعالى تشريفاً لقدره وتعريفاً بعظيم فخره، قال ابن عبد البر: كفى بقوله: (الصوم لي) فضلاً للصيام على سائر العبادات (١٦)

فقوله تعالى في الحديث القدسي: (الصيام لي وأنا أجزى به) مع أن الأعمال كلها له وهو الذي يجزي بها، لأن الصوم لا يقع فيه الرياء كما يقع في غيرها، فإن حال الممسك شبعاً مثل حال الممسك تقرباً في الصورة الظاهرة. قال أبو عبيدة: إنما خص الصيام لأنه ليس يظهر من ابن آدم فعله، وإنما هو شيء في القلب، وذلك لأن الأعمال لا تكون إلا بالحركات، إلا الصوم فإنما هو بالنية التي تخفى على الناس.

وقال القرطبي: لما كانت الأعمال يدخلها الرياء والصوم لا يطلع عليه بمجرد فعله إلا الله فأضافه الله إلى نفسه، ولهذا قال في الحديث: (يدع شهوته من أجلي) (١٧).

وقال ابن الجوزي: جميع العبادات تظهر بفعلها، وقل أن يسلم ما يظهر من شوب بخلاف الصوم.

ومعنى: (لا رياء في الصوم) أنه لا يدخله الرياء بفعله، وإن كان قد يدخله الرياء بالقول، كمن يصوم ثم يخبر بأنه صائم، فقد يدخله الرياء من هذه الحثيثة، فدخل الرياء في الصوم إنما يقع من جهة الإخبار بخلاف بقية الأعمال فإن الرياء قد يدخلها بمجرد فعلها] (١٨)

وقال المناوي: والموجب لاختصاص الصوم بهذا الفضل أمران أحدهما: أن جميع العبادة مما يطلع عليه العباد والصوم سر بينه وبين الله يفعله خالصاً لوجهه ويعامله به طالما لرضاه، الثاني: أن جميع الحسنات راجعة إلى صرف المال فيما فيه رضاه، والصوم يتضمن كسر النفس وتعريض البدن للنقص والتحول مع ما فيه من الصبر على مريض الجوع وحرقة العطش، فبينه وبينهما أمد بعيد لفراغه بغير قاطع أو خلوصه لله (١٩)

## • وأنا أجزي به

قال ابن حجر في الفتح: (وأنا أجزي به) أي أنفرد بعلم مقدار ثوابه وتضعيف حسناته، وأما غيره من العبادات فقد اطلع عليها بعض الناس.

وقال القرطبي: معناه أن الأعمال قد كشفت مقادير ثوابها للناس وأنها تضاعف من عشرة إلى سبعمائة إلى ما شاء الله، إلا الصيام فإن الله يثيب عليه بغير تقدير. ويشهد لهذا السياق الرواية الأخرى يعنى رواية الموطأ، وكذلك رواية الأعمش عن أبي صالح حيث قال: (كل عمل ابن آدم يضاعف الحسنة بعشر أمثالها إلى سبعمائة ضعف إلى ما شاء الله - قال الله - إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به) أي أجزي عليه جزاء كثيرا من غير تعيين لمقداره، وهذا كقوله تعالى: {إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب} [الزمر: ١٠] انتهى.

والصابرون الصائمون في أكثر الأقوال. قلت: وسبق إلى هذا أبو عبيد في غريبه فقال: بلغني عن ابن عيينة أنه قال ذلك، واستدل له بأن الصوم هو الصبر لأن الصائم يصبر نفسه عن الشهوات، وقد قال الله تعالى: {إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب} (٢٠)

وقال المناوي: (وأنا أجزي به) إشارة إلى عظم الجزاء عليه وكثرة الثواب، لأن الكريم إذا أخبر بأنه يعطي العطاء بلا واسطة اقتضى سرعة العطاء وشرفه، قال القاضي: ثواب الصائم لا يقدر قدره ولا يقدر على إحصائه إلا الله، فلذلك يتولى جزاءه بنفسه ولا يكمله إلى ملائكته (٢١)

## الهوامش والمصادر

- (١) رواه الطبراني في المعجم الكبير برقم ٧٦٠٨، والهيتمي في مجمع الزوائد ج: ٣ ص: ١٨٠
- (حسن) حديث رقم: ٣٨٨١ في صحيح الجامع. السيوطي / الألباني (٢) النهاية في غريب الحديث/ابن الأثير ٥٨٦/٣ (٣) (صحيح) حديث ٣٨٦٥ في صحيح الجامع (٤)
- (صحيح) حديث ٥٦٧٤ في صحيح الجامع (٥) (صحيح) حديث ٣٨٦٦ في صحيح الجامع

(٦) فيض القدير للمناوي في مواضع متعددة ٤٥٨/٢ ، ٥٥٨/٢ ، ٢٥٦/٣ (٧) مرقاة المفاتيح /  
القاري ٢٢٩/٤ (٨) رواه أحمد (حسن) حديث ٣٨٨٠ في صحيح الجامع (٩) فيض القدير للمناوي  
٥٨٦/٢ (١٠) (حسن) انظر حديث رقم: ٤٣٠٨ في صحيح الجامع (١١) فيض القدير ٥٨٨/١  
(١٢) رواه عبد بن حميد والضياء عن أنس ( صحيح ) حديث ٣٠٩٧ في صحيح الجامع (١٣)  
الجواب الكافي / ابن القيم ج:١ ص:٥٠ (١٤) المصدر السابق (١٥) ( صحيح ) حديث ٣٨٧٧  
في صحيح الجامع (١٦) سنن البيهقي ٥٨٦/٥ (١٧) ( صحيح ) انظر حديث رقم : ٤٥٣٨ في  
صحيح الجامع (١٨) نداء الريان في فقه الصوم وفضل رمضان د/ سيد العفاني ج ١ ص ٣٠  
(١٩) فيض القدير ٥٨٦/٢ (٢٠) فتح الباري ج٤ / ١٣٠ (٢١) فيض القدير / المناوي ٢٥١/٤

## الصيام وتربية النفوس

الصوم أعظم مدرسه لتربية النفوس المسلمة.. إنه مدرسة تختلف كثيراً عن المدارس التربوية الأخرى التي تعتمد في التربية على الإلقاء البحت للمواعظ والحكم فتحرك القلوب ثم ما تلبث أن يذهب ما فيها من خشوع وتأثير بمرور بعض الوقت، دون أن تنعكس في السلوك الشخصي للفرد بفعل إيجابي أو عمل جديد يقوم النفس ويهذبها، ويصير لها عادة ملازمه في طريق الحياة.

أما في مدرسة الصوم فتتم التربية الإيمانية بممارسه عملية للصائمين أنفسهم طيلة شهر بكامله يتدربون فيها على الإيمان، والمثل علماً وعملاً، ويجدون في الصوم دروس غالية يتعلمون منها الكثير.

وفي هذا الشهر الكريم نستعرض بعض هذه الدروس العملية العظيمة التي نجدها في «مدرسه الصوم» حيث يظهر لنا روعة هذه العبادة. فسبحان العلي القدير الذي شرع لنا كل هذا الخير مما فيه صلاح نفوسنا وحياتنا.

### • الإخلاص

فالإخلاص من الدروس الغالية التي تتعلمها النفوس بالصوم، فما سمعنا أنه صام مرائي أو منافق قط، ذاك أن غاية الرياء وهدفه الحقيقي هو مدح المادحين أو طلب المنزلة في أعين الخلق بما يمارسه المرابي من وجوه الطاعات والبر، وهذا الأمر غير حاصل له بالصوم، لأن الصوم سر بين العبد وربّه جل وعلا، لذلك كان الإمام أحمد يقول: «الصوم لا رياء فيه».

فلا يصوم إلا المخلصين التاركين لطعامهم وشراهم وشهوتهم من أجل طاعة ورضا الله تعالى وحده دون سواه، ولما كان الصوم كله خالصاً لله لا تشبه شائبة الرياء نسبة الله تعالى

إلى نفسه وتكفل بالجزاء عليه. فقال تعالى في الحديث القدسي: «كل عمل ابن آدم له إلا الصيام فإنه لي وأنا أجزي به» (١)

وتكفله سبحانه بالجزاء عليه يعني أنه تعالى قد كشف مقادير ثواب غيره من الأعمال الصالحة والطاعات، وأنها تضاعف من حسنه إلى عشرة إلى سبعمائة ضعف إلى ما شاء الله، إلا الصيام فإنه سبحانه وتعالى يثيب عليه بغير تقدير، فهو جل شأنه الذي انفرد بعلم مقدار ثوابه وتضعيف حسناته، وكل هذا من ثمرة الإخلاص في تلك العبادة الجليلة.

وحاجة النفس للإخلاص أشد من حاجة الجسد للطعام والشراب والهواء، فالإخلاص من أهم أسباب تزكية النفوس وطهارتها ونجاتها يوم القيامة، فكل طاعة أو عمل نرجو جزائه عند الله تعالى لا بد له من إخلاص يبعده عن النظر للمخلوقين ويوجهه للخالق جل وعلا، وبذلك يكون له عند الله القبول والمثوبة، فهو ركن من أركان العمل وشرط من شروط قبوله، قال تعالى: {فمن كان يرجو لقاء ربه فليعمل عملاً صالحاً ولا يشرك بعبادة ربه أحداً} [الكهف: ١١٠]

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «قال الله تعالى: أنا أغنى الشركاء عن الشرك، من عمل عملاً أشرك فيه معي غيري تركته وشركه» (٢)

فالإخلاص روح أي عباده، عليه تقوم، وبه تقبل عند الله عز وجل، وشواهد هذه القاعدة عديدة نجدها في أكثر من حديث من أحاديث رسول الله صلى الله عليه وسلم كقوله: «ما قال عبد لا إله إلا الله قط مخلصاً إلا فتحت له أبواب السماء حتى تفضي إلى العرش ما اجتنبت الكبائر» (٣)

وقوله صلى الله عليه وسلم: «ما منكم من أحد يتوضأ فيحسن الوضوء ثم يقوم فيركع ركعتين يقبل عليهما بقلبه ووجهه وجبت له الجنة وغفر له» (٤)  
وقوله صلى الله عليه وسلم: «صنائع المعروف تقي مصارع السوء، وصدقة السر تطفئ غضب الرب، وصلة الرحم تزيد في العمر» (٥).

وقوله صلى الله عليه وسلم: «من سأل الله الشهادة من قلبه صادقاً بلغه الله منازل الشهداء وإن مات على فراشه» (٦)

وثمره الإخلاص الفلاح والنجاح في الدنيا والآخرة

﴿ فالأمة المسلمة لا تنصر إلا بإخلاص أبنائها، قال صلى الله عليه وسلم: «إنما ينصر الله هذه الأمة بضعيفها بدعوتهم وصلاتهم وإخلاصهم» (٧).

وقال صلى الله عليه وسلم: «بشر هذه الأمة بالسنة والدين والرفعة والتمكين في الأرض، فمن عمل منهم عمل الآخرة للدنيا لم يكن له في الآخرة من نصيب» (٨)

﴿ والود والحب والألفة بين المسلمين لا تكون إلا بالإخلاص، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «ثلاث لا يغل عليهن قلب امرئ مؤمن: إخلاص العمل لله، والمناصحة لأئمة المسلمين، ولزوم جماعتهم فإن دعائهم يحيط من ورائهم» (٩) فلا يجتمع غل مع إخلاص في قلب المسلم أبداً.

﴿ والرفعة والمنزلة في الآخرة لا تكون إلا بالإخلاص، فيقول تعالى في شأن طائفة من

المخلصين: {ويطعمون الطعام على حبه مسكيناً ويتيماً وأسيراً إنما نطعمكم لوجه الله لا نريد منكم جزاءً ولا شكوراً إنا نخاف من ربنا يوماً عبوساً قمطيراً فوقاهم الله شر ذلك

اليوم ولقاهم نضرة وسرورا وجزاهم بما صبروا جنة وحريراً} [الإنسان: ٨ - ١٢]

إن الإخلاص خلاص من كل ما يكره المرء، ومن كل قيد، ومن هنا تأتي فضيلة الصوم أعظم مدرب للنفوس على الإخلاص الذي هو من أشق الأمور على النفس، حيث يقول أحد حكماء السلف: «إخلاص ساعة نجاة الأبد، ولكن الإخلاص عزيز».

### • التقوى

قال تعالى: {يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم

لعلكم تتقون} [البقرة: ١٨٣]

قال الزجاج: لتتقوا المعاصي، فإن الصيام وصله إلى التقى، لأنه يكف الإنسان عن

كثير مما تطلع عليه النفس من المعاصي.

وفي الصوم يتدرب الإنسان على تقوى الله تعالى وذلك لأن الصوم يكف جماح الشهوات التي هي أكبر دافع على تعدى حدود الله، كما أن الصوم الحقيقي هو الذي يقترن بالآداب والفضائل ويجانب كل الرذائل، وتلك هي حقيقة التقوى التي هي: اجتناب ما يسخط الله، والإقبال على ما يرضى الله من الاعتقادات والأقوال والأفعال. وفي ذلك يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الصيام جنة من النار، فمن أصبح صائماً فلا يجهل يومئذ، وإن امرؤ جهل عليه فلا يشتمه ولا يسبه، وليقل إني صائم، والذي نفس محمد بيده خلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك» (١٠)

ويقول صلى الله عليه وسلم: «من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه» (١١).

وقال جابر بن عبد الله رضي الله عنه: إذا صمت فليصم سمعك وبصرك ولسانك عن الكذب والمحارم، ودع أذى الجار، وليكن عليك وقار وسكينة يوم صومك، ولا تجعل يوم صومك ويوم فطرك سواء.

◀ إن تقوى الله هي المخرج الحقيقي للمجتمعات المنكوبة التي تتخبط في ظلمات النظريات تتلمس منهج يخرجها من الشقاء، قال تعالى: {ومن يتق الله يجعل له مخرجاً ويرزقه من حيث لا يحتسب} [الطلاق: ٢ - ٣]، وقال: {ومن يتق الله يجعل له من أمره يسراً} [الطلاق: ٤]، وقال: {ولو أن أهل القرى آمنوا واتقوا لفتحنا عليهم بركات من السماء والأرض} [الأعراف: ٩٦]

◀ والتقوى هي الملاذ الآمن الذي يجعل الإنسان في كنف الله تعالى، وماذا فقد من وجد الله تعالى، يقول جل شأنه: {وإن تصبروا وتتقوا لا يضركم كيدهم شيئاً إن الله بما يعملون محيط} [آل عمران: ١٢٠] وقال: {واتقوا الله واعلموا أن الله مع المتقين} [البقرة: ١٩٤]

◀ والتقوى مفتاح كل خير، وبوابة القبول لأي عمل، قال تعالى: {إنما يتقبل الله من المتقين} [المائدة: ٢٧]

﴿والتقوى خير زاد يتزود به الإنسان، وخير زينة يتزين بها، قال تعالى: ﴿وتزودوا فإن خير الزاد التقوى﴾ [البقرة: ١٩٧] وقال: ﴿ولباس التقوى ذلك خير﴾ [الأعراف:

[٢٦

إذا المرء لم يلبس ثياباً من التقى      تقلب عرباناً وإن كان كاسياً  
وخير لباس المرء طاعة ربه      ولا خير فيمن كان لله عاصياً

## • الصبر

يقول ابن القيم رحمه الله تعالى: فالله تعالى جعل الصبر جواداً لا يكبو، وصارماً لا ينبو، وجنداً غالباً لا يهزم، وحصناً حصيناً لا يهدم، فهو والنصر أخوان شقيقان، وهو أنصر لصاحبه من الرجال بلا عده ولا عدد، ومحلّه من الظفر محل الرأس من الجسد. والصوم تجتمع فيه معاني الصبر الثلاثة: الصبر على ألم الجوع والعطش، والصبر على المعاصي، والصبر على الطاعات.

فالصوم خير مدرب للإرادة، وخير معلم للصبر، والصبر مدرسة يعد فيها الرجال فيجعلهم يألفون الشدائد ويتحملونها في سبيل كل نجاح وفلاح، وما قامت أي حضارة وما أحرز أي تقدم وازدهار إلا بالرجال الصابرين على المحن التي تعترض طريق النهضة. فالكسل والجزع عند أول عقبه لا ينتج إلا أجساداً مترهلة خائفة لا تعرف للرفعة سبيلاً ولا للرقى طريقاً.

وصدق الشاعر إذ يقول:

والصبر مثل اسمه مر مزاقته لكن عواقبه أحلى من العسل

ولذلك قيل في تعريف الصبر هو: تعويد النفس الهجوم على المكاراة. وقال علي كرم الله وجهه: الصبر مطيه لا تكبو. وقال الحجاج في خطبه له: اقرعوا هذه النفوس فإنها طلعه إلى كل سوء، فرحم الله امرءاً جعل لنفسه خطاماً وزماماً فقادها بخطامها إلى طاعة الله وصرفها بزمامها عن معاصي الله، فإن الصبر على محارم الله أيسر من الصبر على عذابه.

فالصبر كله خير وكله ضياء، كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «ما رزق عبد

خيراً له ولا أوسع من الصبر» (١٢)

وقال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: أفضل عيش أدركناه بالصبر.

## • المراقبة

الصيام أمر موكول إلى نفس الصائم لا رقيب عليه فيه إلا الله تعالى. فالصائم ترك كل شهوة في قدرته تناولها، ولولا اطلاع الله تعالى ومراقبته له لما صبر، فلا جرم أنه يحصل له من

تكرار هذه الملاحظة المصاحبة للعمل ملكة المراقبة لله تعالى، والحياء منه سبحانه، أن يراه حيث نهاه، ويفتقده حيث أمره.

وفي هذه المراقبة من كمال الإيمان بالله تعالى، والاستغراق في تعظيمه وتقديسه، أكبر معد للنفوس، ومؤهل لها لضبطها ونزاهتها في الدنيا وسعادتها في الآخرة. إن النفوس المتحلية بالمراقبة لا تقدم على غش ولا خديعة ولا خيانة ولا ظلم ولا استرسال مع أي معصية وروح الصيام وسره في هذا القصد والملاحظة التي تحدث هذه المراقبة.

إذا ما خلوت الدهر يوماً فلا تقل  
ولا تحسبن الله يغفل ساعة  
خلوت ولكن قل على رقيب  
ولا أن ما يخفي عليه يغيب

فالله تعالى بالنسبة للصائم رقيب حي في قلبه لا يرائيه ولا يجامله ولا يخدع من تأويل ولا يغتر بفلسفة ولا تزيين ولا يستهويه ما تسول النفس ولا يزال دائماً يقول للنفس: إن الخطأ أكبر الخطأ أن تنظم الحياة من حولك وتترك الفوضى في قلبك. إننا لا نخطئ إذا قلنا أن الصوم تربيته للمسلم يخرج المسلم منه وقد صفت نفسه وزكا قلبه وتطهرت روحه وسما عقله ثم هو بعد ذلك زادا للعبد في سيره وارتحاله إلى ربه جل وعلا.

### الهوامش والمصادر

- (١) رواه مسلم - كتاب الصوم رقم ١٩٤٤ (٢) رواه مسلم - كتاب الزهد والرقائق رقم ٥٣٠٠
- (٣) رواه الترمذي عن أبي هريرة - كتاب الدعوات رقم ٣٥١٤ (٤) رواه أحمد عن عقبة بن عامر - مسند الشاميين رقم ١٦٦٧٦ (٥) رواه الطبراني عن أبي أمامة (حسن) انظر حديث رقم: ٣٧٩٧ في صحيح الجامع
- (٦) رواه الترمذي عن سهل بن حنيف - كتاب الجهاد رقم ١٥٧٧ (٧) رواه النسائي - كتاب الجهاد رقم ٣١٢٧
- (٨) رواه أحمد عن أبي بن كعب - مسند الأنصار رقم ٢٠٢٧٤ (٩) رواه أحمد عن جبير بن مطعم (صحيح) انظر حديث رقم: ٦٧٦٦ في صحيح الجامع (١٠) رواه النسائي عن

عائشة - كتاب الصيام رقم ٢٢٠٢ (١١) رواه البخاري عن أبي هريرة - كتاب الصوم رقم  
١٧٧٠ (١٢) رواه الحاكم عن أبي هريرة (صحيح) انظر حديث رقم : ٥٦٢٦ في صحيح  
الجامع.

- فقه الصوم وفضل رمضان
- التقوى
- صحيح الترغيب والترهيب
- مدارج السالكين
- تفسير المنار
- د / سيد العفاني
- أ / أحمد فريد
- المنذري / الألباني
- ابن القيم
- أ / محمد رشيد رضا

## رمضان كيوسف بين إخوته

الحمد لله الذي جعل رمضان شهر صيام وقيام وبر وإحسان وتوبة وغفران، تفتح فيه أبواب الجنان، وتغلق أبواب النيران، وتصفد مَرَدَّة الشياطين والجان. أوله الرحمة وأوسطه المغفرة وآخره العتق من النار.

❖ قال ابن الجوزي -رحمه الله-: "الشهور الاثنا عشر كمثل أولاد يعقوب -عليه السلام-، وشهر رمضان بين الشهور كيوسف بين إخوته، فكما أن يوسف أحب الأولاد إلى يعقوب، كذلك رمضان أحب الشهور إلى علام الغيوب.

١/ جاء إخوة يوسف معتمدين عليه في سد الخلل، وإزاحة العِلل، بعد أن كانوا أصحاب خطايا وزَلل.. فأحسن لهم الإنزال، وأصلح لهم الأحوال، وبلغهم غاية الآمال، وأطعمهم في الجوع، وأذن لهم في الرجوع، فسَدَّ الواحد خَلل أحد عشر.. كذلك شهر رمضان: نحن نرجو أن نتلافى فيه ما فرطنا في سائر الشهور، ونصلح فيه فاسد الأمور، ويختمه علينا بالفرح والسُرور، ونعتصم فيه بحبل الملك الغفور.

٢/ إن كَانَ فِي يَوْسُفٍ مِنَ الْحَلْمِ وَالْعَفْوِ مَا غَمِرَ جَفَاءَهُمْ حِينَ قَالَ: **{لَا تَثْرِبَ عَلَيْنَكُمُ الْيَوْمَ}** [يوسف: ٩٢]، فَكَذَلِكَ شَهْرَ رَمَضَانَ فِيهِ مِنَ الرَّأْفَةِ وَالْبَرَكَاتِ وَالنِّعْمَةِ وَالْخَيْرَاتِ وَالْعِتْقِ مِنَ النَّارِ، وَالْغَفْرَانِ مِنَ الْمَلِكِ الْقَهَّارِ، مَا يَغْلِبُ جَمِيعَ الشُّهُورِ، وَمَا اكْتَسَبْنَا فِيهِ مِنَ الْآثَامِ وَالْأَوْزَارِ.

٣/ كَانَ لِيَعْقُوبَ أَحَدَ عَشَرَ وَلَدًا ذُكُورًا، وَبَيْنَ يَدَيْهِ حَاضِرِينَ، يَنْظُرُ إِلَيْهِمْ وَيُرَاهُمْ، وَيَطَّلِعُ عَلَى أَحْوَالِهِمْ وَمَا يَبْدُو مِنْ أفعالِهِمْ، وَلَمْ يَرْتَدَّ بَصَرُهُ بِشَيْءٍ مِنْ ثِيَابِهِمْ، وَارْتَدَّ بِقَمِيصِ يَوْسُفَ بَصِيرًا، وَصَارَ بَصْرُهُ مِنْيرًا، وَصَارَ قَوِيًّا بَعْدَ الضَّعْفِ، بَصِيرًا بَعْدَ الْعَمَى، فَكَذَلِكَ الْمَذْنُوبُ الْعَاصِي، إِذَا شَمَّ رَوَائِحَ رَمَضَانَ وَجَلَسَ فِيهِ مَعَ الذَّاكِرِينَ وَقَرَأَ الْقُرْآنَ، وَصَحِبَهُمْ بِشَرَطِ الْإِسْلَامِ وَالْإِيمَانِ، وَتَرَكَ الْغَيْبَةَ وَقَوْلَ الْبُهْتَانِ، يَصِيرُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ مَغْفُورًا لَهُ بَعْدَ مَا كَانَ

عاصياً، وقريباً بعد ما كانَ قاصياً، ينظر بِقَلْبِهِ بعد العَمَى، ويسعد بِقُرْبِهِ بعد الشَّقَا، ويقابل بِالرَّحْمَةِ بعد السَّخَطِ، ويرزق بلا مؤونة ولا تعب، ويوفق طول حَيَاتِهِ، ويفرق بِقَبْضِ رُوحِهِ عند الوَفَاةِ، ويفضل بالمغفرة عِنْدَ اللِّقَاءِ، ويحظى في الجنان بدرجات الالتقاء.

❖ أَقْسَمَ النَّبِيُّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- بقوله: (والذي نفسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ)، أي: يُقْسِمُ بِاللَّهِ الَّذِي رُوحُهُ بِيَدِهِ؛ وكثيراً ما كان يُقْسِمُ النَّبِيُّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- بهذا القَسَمِ (الْخُلُوفُ) أي: تَغَيَّرَ رَائِحَةُ فَمِ الصَّائِمِ -خِلَاءَ مَعِدَتِهِ مِنَ الطَّعَامِ- (أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ تَعَالَى يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ) الَّذِي هُوَ أَطْيَبُ وَأَزْكَى الرِّوَائِحِ،

وفيه إشارةٌ إلى أَنَّ رُتْبَةَ الصَّوْمِ عَلِيَّةٌ عَلَى غَيْرِهِ؛ لِأَنَّ مَقَامَ الْعِنْدِيَّةِ فِي حَضْرَةِ اللَّهِ تَعَالَى مِنْ أَعْلَى الْمَقَامَاتِ. وَإِنَّمَا كَانَ الْخُلُوفُ أَطْيَبَ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ؛ لِأَنَّ الصَّوْمَ مِنْ أَعْمَالِ السِّرِّ الَّتِي بَيْنَ اللَّهِ تَعَالَى وَبَيْنَ عَبْدِهِ، وَلَا يَطْلُعُ عَلَى صِحَّتِهِ غَيْرُهُ، فَجَعَلَ اللَّهُ رَائِحَةَ صَوْمِهِ تَنْمُّ عَلَيْهِ فِي الْحَشْرِ بَيْنَ النَّاسِ، وَفِي ذَلِكَ إِثْبَاتُ الْكِرَامَةِ وَالثَّنَاءِ الْحُسْنِ لَهُ.

❖ وفي هذا إشارةٌ إلى أن مقاييس الله تختلف عن مقاييس البشر، وهذا الخلوف نظير ما جاء في الشهيد يحيى يوم القيامة يثعب دمًا، لونه لون الدم وريحه ريح المسك.

ومن الدلالة على أن مقاييس الله غير مقاييس البشر، قوله تعالى:

١ / {اِقْتَرَبَتِ السَّاعَةُ وَانْشَقَّ الْقَمَرُ} [القمر: ١] فقوله تعالى {اقتربت} رغم مرور أكثر من ألف وأربعمائة سنة على نزولها، وذلك لأن اليوم بمقاييس الله تعالى له شأن آخر كما في قوله عز وجل: {وَإِنَّ يَوْمًا عِنْدَ رَبِّكَ كَأَلْفِ سَنَةٍ مِمَّا تَعُدُّونَ} [الحج: ٤٧] وكأنه وفقا لهذا لم تمر على هذه الآيات سوى يوم ونصف تقريبا من يوم نزولها فناسب هذا قوله {اقتربت}

٢ / أينشتين تلك العقلية العلمية الفريدة الذي قضى أربعين سنة في المختبرات خرج على الناس مستخلصا أن هذا العالم تديره قوة خفية قاهرة، وهذا عين الذي أدركه العربي البسيط وهو يسير في الصحراء القاحلة حيث يقول: "البعر يدل على البعير، والسير يدل على المسير، أفلا يدل كل هذا الكون على وجود اللطيف الخبير؟!".

فالعلم الحقيقي في تقدير الله تعالى هو العلم الدال على الله تعالى وعلى توحيده وألوهيته، قال عز وجل: **{وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ \* يَعْلَمُونَ ظَاهِرًا مِّنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ الْآخِرَةِ هُمْ غَافِلُونَ}** [الروم: ٦-٧]

٣ / وقال تعالى: **{فَأَمَّا الْإِنْسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ \* وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ كَلَّا بَلْ لَا تَكْرُمُونَ الْيَتِيمَ}** [الفجر: ١٥-١٧] أي ليس الإكرام بالغنى والإهانة بالفقر وإنما هو بالطاعة والمعصية، وأنتم لا تكرمون اليتيم، ولا تحسنون معاملته.

٤ / قال تعالى: **{أَجْعَلْتُمْ سِقَايَةَ الْحَاجِّ وَعِمَارَةَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ كَمَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَجَاهَدَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ لَا يَسْتَوُونَ عِنْدَ اللَّهِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ}** [التوبة: ١٩] فالمعيار الإيمان والتقوى وليست الأعمال أو الأموال أو العشائر **{يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ}** [الحجرات: ١٣]

ومن دلالات السنة النبوية لهذه القاعدة:

١ / عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ- عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: (أَتَدْرُونَ مَنْ الْمُفْلِسُ؟) قَالُوا: الْمُفْلِسُ فِينَا يَا رَسُولَ اللَّهِ، مَنْ لَا دِرْهَمَ لَهُ، وَلَا مَتَاعَ، قَالَ: (الْمُفْلِسُ مَنْ أَمَّتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَنْ يَأْتِي بِصَلَاةٍ، وَصِيَامٍ وَزَكَاةٍ، وَيَأْتِي قَدْ شَتَمَ عِرْضَ هَذَا، وَقَذَفَ هَذَا، وَأَكَلَ مَالَ هَذَا، وَضَرَبَ هَذَا، فَيُقْعَدُ فَيُقْتَصُّ هَذَا مِنْ حَسَنَاتِهِ، وَهَذَا مِنْ حَسَنَاتِهِ، فَإِنْ فَنِيَتْ حَسَنَاتُهُ، قَبْلَ أَنْ يُقْضَىٰ مَا عَلَيْهِ، أُخِذَ مِنْ خَطَايَاهُمْ، فَطُرِحَ عَلَيْهِ، ثُمَّ طُرِحَ فِي النَّارِ) [أحمد والترمذي وغيره]

٢ / عن معاوية بن قرة، عن أبيه: أن عبد الله بن مسعود رقى شجرة يجتني منها سواكاً فوضع رجله عليها فضحك أصحاب رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ من دقة ساقه فقال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لهما أثقل في الميزان من أحد.

❖ عن أبي العالية قال: الصائم في عبادة ما لم يغتب أحدا، وإن كان نائما على فراشه. وكانت حفصة بنت سيرين تقول: يا حبذا عبادة وأنا نائمة على فراشي. وصح عن كعب أنه قال: الصائم في عبادة ما لم يغتب. وقالت حفصة بنت سيرين أيضا: الصيام جنة ما لم يخرقها صاحبها، وخرقها الغيبة

❖ روى ابن خزيمة في صحيحه وابن حبان، والحاكم وصححه قال -صلى الله عليه وسلم-: (لَيْسَ الصَّيَّامُ مِنَ الْأَكْلِ وَالشُّرْبِ، إِنَّمَا الصَّيَّامُ مِنَ اللَّغْوِ وَالرَّفَثِ، فَإِنْ سَابَّكَ أَحَدٌ أَوْ جَهِلَ عَلَيْكَ فَقُلْ: إِنِّي صَائِمٌ، إِنِّي صَائِمٌ).

❖ فالله الله! اغتموا هذه الفضيلة في هذه الأيام القليلة، تعقبكم النعمة الجزيلة، والدرجة الجليلة، والراحة الطويلة إن شاء الله، هذه والله الراحة الوافرة، والمنزلة السائرة، والحالة الرضية، والجنة السرية، والنعمة الهنية، والعيشة الرضية، لا تُنال إلا بالوقار، لهذا الشهر الذي عظمه الجبار، وفضل به محمدا المختار، ومن لا يوقره كان مصيره إلى النار

## ليالي رمضان.. ليالي الخير والإحسان

ليالي رمضان ليال ذات أجواء إيمانية خاصة، مفعمة بالبركة والروحانية العالية.. ليال تقترب فيها القلوب المؤمنة من السماء، وتحلق الأرواح الزكية في جنان الطاعة، وتستشعر النفوس الصائمة الصلة برحمة الله تعالى وجوده وكرمة الذي يفيض على عباده في هذا الشهر الفضيل.

قال -صلى الله عليه وسلم-: (إِذَا كَانَتْ أَوَّلُ لَيْلَةٍ مِنْ رَمَضَانَ، فَتَحَتْ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ، فَلَمْ يُغْلَقْ مِنْهَا بَابٌ، وَغُلِقَتْ أَبْوَابُ جَهَنَّمَ، فَلَمْ يُفْتَحْ مِنْهَا بَابٌ، وَصُفِّدَتِ الشَّيَاطِينُ، وَيُنَادَى مُنَادٍ: يَا بَاغِيَ الْخَيْرِ أَقْبِلْ، وَيَا بَاغِيَ الشَّرِّ أَقْصِرْ، وَلِلَّهِ عِتْقَاءُ مِنَ النَّارِ، وَذَلِكَ فِي كُلِّ لَيْلَةٍ). [الترمذي]

تبدأ الليلة الرمضانية بالفرحة عند انطلاق أذان المغرب وإفطار الصائم، تلك الفرحة التي قال عنها رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (وللصائم فرحتان يفرحهما: إذا أفطر فرح بفطره، وإذا لقي ربه فرح بصومه) [مسلم]

قال ابن رجب - رحمه الله -: "أما فرحة الصائم عند فطره: فإن النفوس مجبولة على الميل إلى ما يلائمها من مطعم ومشرب ومنكح، فإذا منعت من ذلك في وقت من الأوقات، ثم أبيع لها في وقت آخر فرحت بإباحة ما منعت منه، خصوصاً عند اشتداد الحاجة إليه، فإن النفوس تفرح بذلك طبعاً"

وقال العلامة عبد الرحمن بن ناصر السعدي - رحمه الله -: "وفيه الإشارة إلى أن الصائم إذا قارب فطره، وحصلت له هذه الفرحة، فإنها تقابل ما مر عليها في نهاره من مشقة ترك الشهوات. فهي من باب التنشيط، وإفحاض الهمم على الخير."

ومن بركات الليالي الرمضانية تعجيل الفطر الذي هو سنة نبوية وسمة إسلامية تخالف بها أهل الكتاب، وفي هذا من ترسيخ للهوية الإسلامية وفضيلة اتباع السنة المحمدية ما لا

يُجد خيره ولا تُحصى بركته، فعن سهل بن سعد -رضي الله عنه- أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال: (لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر وأخروا السحور) [البخاري] وفي حديث أبي هريرة -رضي الله عنه- قال -صلى الله عليه وسلم-: (لا يزال الدين ظاهراً) وظهور الدين مستلزم لدوام الخير كما قال ابن حجر العسقلاني. وقال أيضاً: امتثالاً للسنة واقفين عند حدها غير متنطعين بعقولهم ما يغير قواعدها، زاد أبو هريرة في حديثه: (لأن اليهود والنصارى يؤخرون) [أبو داود وابن خزيمة وغيرهما]، وتأخير أهل الكتاب له أمد، وهو ظهور النجم، وقد روى ابن حبان والحاكم من حديث سهل أيضاً بلفظ: (لا تزال أمتي على سنتي ما لم تنتظر بفطرها النجوم) وفيه بيان العلة في ذلك، قال المهلب: والحكمة في ذلك أن لا يزداد في النهار من الليل، ولأنه أرفق بالصائم وأقوى له على العبادة [فتح الباري]

قال شيخ الإسلام: "وهذا نص في أن ظهور الدين الحاصل بتعجيل الفطر لأجل مخالفة اليهود والنصارى، وإذا كان مخالفتهم سبباً لظهور الدين فإنما المقصود بإرسال الرسل أن يظهر دين الله على الدين كله، فيكون نفس مخالفتهم من أكبر مقاصد البعثة". ومن بركة الاتباع في هذه الليالي الفطر وفقاً لهدي النبي -صلى الله عليه وسلم- فقد جاء في سنن أبي داود والترمذي عن أنس -رضي الله عنه- قال: "كَانَ رَسُولُ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- يُفْطِرُ عَلَى رُطَبَاتٍ قَبْلَ أَنْ يُصَلِّيَ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ رُطَبَاتٍ فَعَلَى تَمْرَاتٍ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ حَسَا حَسَوَاتٍ مِنْ مَاءٍ"

وثبت عنه -صلى الله عليه وسلم- أنه كَانَ لَا يُصَلِّي الْمَغْرِبَ حَتَّى يُفْطِرَ، وَلَوْ عَلَى شَرِبَةٍ مِنْ مَاءٍ [الحاكم في المستدرك]

قال أهل العلم: "يجب على كلِّ مسلم أن يدرك فضل اتباع النبي صلى الله عليه وسلم، وأنَّ السعادة إنما تنال باتباعه والسير على نهجه، فلم يبعث الله تعالى الرسل إلا لِيُتَّبَعُوا وَلِتَقْتَفِيَ آثَارَهُمْ، قال تعالى: {وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ رَسُولٍ إِلَّا لِيُطَاعَ بِإِذْنِ اللَّهِ}

[النساء: ٦٤] وفضل اتباع النبي -صلى الله عليه وسلم- من الأمور المتقررة والأصول المتأكدة، فلا دين إلا بالاتباع، ولا سعادة ولا فلاح في الدنيا والآخرة إلا به.

وما كان الناس بحاجة إلى أن تعقد الفصول وتؤلف المؤلفات في بيان فضل اتباعه، ولكن لما عمت في الناس الأهواء وكثرت البدع والآراء وفشت الضلالات احتاج أهل العلم إلى تأليف الكتب وعقد الفصول وكتابة الرسائل وجمع الأدلة في بيان فضل اتباع النبي -صلى الله عليه وسلم-، والتحذير من الأهواء وأهلها حتى تستبين الجادة وتتضح الطريق، كما قال تعالى: {وَكَذَلِكَ نَفْصَلُ الْآيَاتِ وَلِتَسْتَبِينَ سَبِيلَ الْمُجْرِمِينَ} [الأنعام: ٥٥]

ثم تأتي صلاة التراويح بعد فريضة العشاء وهي من العبادات التي تحمل الكثير من الذكريات الرمضانية الجميلة حيث الاجتماع والوحدة وسماع القرآن بأصوات ندية والدعاء والتضرع والقنوت.. وكثير من العبادات الروحانية والإيمانية الرائعة.

وسمي قيام الليل في رمضان بصلاة التراويح لأن السلف رحمهم الله كانوا إذا صلّوها استراحوا بعد كل ركعتين أو أربع من اجتهادهم في تطويل الصلاة اغتناما لموسم الأجر العظيم وحرصا على الأجر المذكور في قوله -صلى الله عليه وسلم-: (مَنْ قَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ) [رواه البخاري]

وعن عمرو بن مرة الجهني قال: جاء رسول الله -صلى الله عليه وسلم- رجل من قضاة فقال: يا رسول الله! أرايت إن شهدت أن لا إله إلا الله، وأنك محمد رسول الله، وصليت الصلوات الخمس، وصمت الشهر، وقمت رمضان، وآتيت الزكاة؟ فقال النبي صلى الله عليه وسلم: (من مات على هذا كان من الصديقين والشهداء). [رواه البزار بإسناد حسن]

وقيام رمضان شامل للصلاة، في أوله وآخره، والتراويح من قيام رمضان، ففي السنن وغيرها عن أبي ذر -رضي الله عنه- عن النبي -صلى الله عليه وسلم- أنه قال: (من قام مع الإمام حتى ينصرف كتب له قيام ليلة).

وفي ليالي رمضان تكون ليلة القدر.. فعن أبي هريرة -رضي الله عنه- أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال: (من قام ليلة القدر إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه) [رواه البخاري]

قوله: (إيماناً واحتساباً) أي مصداقاً بالثواب على قيامه وصيامه، ومحتساباً مريداً بذلك وجه الله، بريئاً من الرياء والسمعة، راجياً عليه ثوابه.

ولهذا كان من سنة النبي -صلى الله عليه وسلم- الاعتكاف في العشر الأواخر من رمضان، بغية الاجتهاد في العبادة، وبذل الوسع في تحري تلك الليلة المباركة، فينقطع في المسجد تلك المدة عن كل الخلاق، مشتغلاً بطاعة الخالق، قد حبس نفسه على طاعته، وشغل لسانه بدعائه وذكره، وتخلّى عن جميع ما يشغله، وعكف بقلبه على ربه وما يقربه منه، فما بقي له سوى الله، وما شغل نفسه إلا بما فيه رضاه.

وليالي رمضان ليل عامرة بتلاوة القرآن، فقد كان جبريل عليه السلام يلقي النبي -صلى الله عليه وسلم- في كل ليلة من ليالي رمضان فيدارسه القرآن، لذا كان هم الصالحون تلاوة كتاب ربهم آناء الليل وأطراف النهار، ليكون شفيعاً لهم يوم القيامة.

فعن عبد الله بن عمرو -رضي الله عنهما- قال النبي صلى الله عليه وسلم: (الصِّيَامُ وَالْقُرْآنُ يَشْفَعَانِ لِلْعَبْدِ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ، يَقُولُ الصِّيَامُ: أَيْ رَبِّ، مَنْعْتُهُ الطَّعَامَ وَالشَّهَوَاتِ بِالنَّهَارِ، فَشَفِّعْنِي فِيهِ، وَيَقُولُ الْقُرْآنُ: مَنْعْتُهُ النَّوْمَ بِاللَّيْلِ، فَشَفِّعْنِي فِيهِ، قَالَ: فَيُشَفِّعَانِ). [أحمد]

والسحور من خواتيم الليالي الرمضانية، وهو من السنن المستحبة، لقوله عليه الصلاة والسلام:

- (إن السحور بركة أعطاكموها الله فلا تدعوها) [أحمد والنسائي]
- (إن الله تعالى جعل البركة في السحور والكيل) [صحيح الجامع: ١٧٣٥]
- (البركة في ثلاثة: في الجماعة، والثريد، والسحور) [الطبراني، صحيح الجامع]
- (عليكم بهذا السحور فإنه هو الغداء المبارك) [أحمد والنسائي]

- (تسحروا فإن في السحور بركة) [البخاري]

- (إن الله وملائكته يصلون على المتسحرين) [ابن حبان والطبراني]

- (فصل ما بين صيامنا وصيام أهل الكتاب أكلة السحر) [مسلم]

ويبدأ وقت السحور بعد منتصف الليل، لكن من السنة النبوية تعجيل الإفطار وتأخير السحور، وبذلك سمي السحور لأنه يقع في وقت السحر وهو آخر الليل.

قال -صلى الله عليه وسلم-: (بكروا بالإفطار، وأخروا السحور) [صحيح

الجامع: ٢٨٣٥]

وعن أبي الدرداء -رضي الله عنه- قال -صلى الله عليه وسلم-: (ثلاث من أخلاق

النبوة: تعجيل الإفطار، وتأخير السحور، ووضع اليمين على الشمال في الصلاة) [الطبراني،

صحيح الجامع]

وفي التأخير ضمان لأداء صلاة الفجر، وإدراك ثلث الليل الآخر وهو من الأوقات

الشريفة التي تستجاب فيها الدعوات، فضلا ارتباط السحور ببداية الصوم مما يؤخر الشعور

بالجوع والعطش.

## الصوم بين الظاهر والحقيقة

تقوم العبادات في الإسلام على ظواهر وحقائق لا يتم كمالها وتمامها إلا بأدائها، فالظواهر هي ما يتناوله الفقهاء بالحديث عن أركان وشروط العبادة، كوقت أدائها وكيفية الأداء والسنن والمستحبات المصاحبة لها والنواقض والبدع التي طرأت عليها.

وأما الحقائق فيقصد بها الأمور الباطنة الخاصة بروح العبادة، والمقصودة حقيقة منها كي تنال القبول عند الله تعالى ويكون عليها الجزاء الأوفى في الدنيا والآخرة، كالإخلاص المنافي للرياء، والخشوع المنافي للغفلة.. وغيرها من الآداب والفضائل.

ونحن في حديثنا عن الظواهر والحقائق الخاصة بالعبادة لا نمائل ولا نوافق الفرق الضالة المبتدعة التي ظهرت في بعض العصور الإسلامية والتي قسمت الدين إلى ظاهر وباطن كالباطنية، أو التي قسمت الإسلام إلى شريعة وحقيقة كغلاة المتصوفة، وكان القصد خبيثا وراء تلك التقاسيم، لتفريغ الدين عن محتواه الحقيقي وتفسيره وفق أهوائهم، ونصرة آرائهم الباطلة.

بل إننا نعى بحقيقة العبادة: تلك الآداب التي تلزم هذه العبادة كي تصل إلى درجة الكمال، وهو ما يتحدث عنه علماء السلوك والزهد والرقائق معتمدين في حديثهم على الفهم الصحيح للآيات القرآنية والسنة النبوية الثابتة عن المعصوم صلوات الله وسلامه عليه.

وحاجة العبادات لصلاح الظاهر والباطن أمرا معلوما من الدين بالضرورة، نجد له شواهد عديدة في الكتاب الجليل والسنة الصحيحة.

ففي الدعوة للإخلاص يقول تعالى: {وما أمروا إلا ليعبدوا الله مخلصين له الدين حنفاء ويقيموا الصلاة ويؤتوا الزكاة وذلك دين القيمة} [البينة: ٥]، وكان صلى الله عليه وسلم يقول عند تلبيته بالحج: «اللهم حجه لا رياء فيها ولا سمعه» (١)

وفي الدعوة للخشوع يقول صلى الله عليه وسلم: «رب قائم ليس له من قيامه إلا السهر» (٢)

ويقول صلى الله عليه وسلم: «إن الرجل لينصرف وما كتب له إلا عشر صلواته تسعها ثمنها سبعة سدسها خمسها ربعها ثلثها نصفها» (٣)

وهذا الأمر يشمل الصيام أيضاً باعتباره من أجل العبادات، فالفقهاء عرفوا الصيام بأنه: «إمساك المكلف بالنية عن تناول الطعام والمشرب والاستمناء والاستقاء من الفجر إلى المغرب». وقسموه ثلاثة أقسام: واجب للزمان وهو صوم شهر رمضان، وواجب لعله وهو صوم الكفارات، وواجب بإيجاب الإنسان على نفسه وهو صوم النذور.

وكتب الفقه الإسلامي مملوءة بالعديد من الضوابط والأحكام الخاصة بالصوم كأركان الصيام ونوا قضه والقضاء والفدية والكفارات إلى غير ذلك من الأحكام.

وأما عن حقيقة الصيام فهناك العديد من الآداب التي لا بد لها وأن تلازم الصائم كي يتم له صومه الحقيقي المتقبل عند الله تعالى، ولا يكون كمن قال فيه صلى الله عليه وسلم: «رب صائم ليس له من صيامه إلا الجوع» (٤)

يقول الإمام الغزالي: «اعلم أن الصوم ثلاث درجات: صوم العموم، وصوم الخصوص، وصوم خصوص الخصوص. أما صوم العموم: فهو كف البطن والفرج عن قضاء الشهوة، وأما صوم الخصوص: فهو كف السمع والبصر واللسان واليد والرجل وسائر الجوارح عن الآثام، وأما صوم خصوص الخصوص: فصوم القلب عن الهضم الدنية والأفكار الدنيوية وكفه عما سوى الله بالكلية، فهو إقبال بكنه المهمة على الله عز وجل وانصراف عن غير الله سبحانه» (٥).

وقال البيضاوي: «ليس المقصود من شرعية الصوم نفس الجوع والعطش، بل ما يتبعه من كسر الشهوات، وتطويع النفس الأمانة للنفس المطمئنة، فإذا لم يحصل ذلك لا ينظر الله إليه نظر القبول».

ولا يتم الصوم الحقيقي إلا بالعديد من الآداب التي لا بد أن يتحلى بها الصائم، نذكر منها:

• **الإخلاص:** هو إفراد الله عز وجل بالقصد في الطاعات، فلا تؤدي إلا ابتغاء رضاه، لا من أجل مدح مادح، ولا لتحصيل منفعة دنيوية، قال تعالى: {فمن كان يرجو لقاء ربه فليعمل عملاً صالحاً ولا يشرك بعبادة ربه أحداً} [الكهف: ١١٠]

• وعن أبي أمامه رضي الله عنه قال جاء رجل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال أرأيت رجلاً غزاً يلتمس الأجر والذكر ما له؟ فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا شيء له» فأعادها ثلاث مرات، ويقول رسول الله صلى الله عليه وسلم «لا شيء له» ثم قال: «إن الله لا يقبل من العمل إلا ما كان له خالصاً وابتغى به وجهه» (٦)

وقد يقدم بعض المسلمين على الصوم في رمضان حياءً من الناس لا من الله، أو رغبة في منفعة شخصية لا ربانية، كحرج رب الأسرة أن يكون مفطراً وأولاده وزوجته صائمون، أو الخشية من تجريح وملامة الناس له على فطره، أو يجد البعض الصوم فرصة سانحة لتقليل الوزن، أو الراحة من آلام بالمعدة والقولون فيفضلون الصوم طلباً للصحة، أو مجرد التشاؤم من الفطر في هذا الشهر الكريم... أو غير ذلك من الأسباب. فلا يسعنا إلا أن نقول لمثل هؤلاء: صومكم فقد الإخلاص، الذي هو روحه وشرطاً من شروطه الأساسية، وليس مقبولاً عند الله تعالى بشهادة الله وشهادة رسول الله صلى الله عليه وسلم، فالله لا يقبل من العبادة إلا ما كانت له خالصة وابتغى بها وجهه.

• **صوم القلب:** وهو واجب في رمضان وغيره، ومتأكد في هذا الشهر الكريم العظيم لعظم حرمة ويكون بصون القلب عن الشريكيات المهلكة والاعتقادات الباطلة والوساوس السيئة والنوايا الخبيثة والخطرات الموحشة حيث يقول صلى الله عليه وسلم: «ألا وإن في الجسد مضغه إذا صلحت صلح الجسد كله وإذا فسدت فسد الجسد كله ألا وهي القلب»

(٧)

فرحم الله عبداً امتلأ قلبه إيماناً و يقيناً فانعكس ذلك على جوارحه فطلبت كل خير وابتعدت عن كل شر، والمؤمن الحريص على سلامه قلبه عليه أن يحذر وساوس ومدخل الشيطان إلى نفسه ومن أعظمها الغضب والشهوة والحسد والحرص والبخل والتعصب للمذاهب والأهواء.

وأمرض القلوب تجمعها أمراض الشهوات وأمراض الشبهات والقرآن شفاء للنوعين، وهذا الشهر المبارك هو شهر القرآن فأحرى بالمسلمين الإقبال على كتاب الله بتدبر وخشوع حتى تصح قلوبهم التي لا نجاه إلا لصاحبها يوم القيامة، قال تعالى: {يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم} [الشعراء: ٨٨]

وقال تعالى: {ومن يؤمن بالله يهد قلبه} [التغابن: ١١] وهداية القلب أساس كل هداية ومبدأ كل توفيق.

• **صوم البصر:** وذلك بغض البصر عن كل ما يحرم النظر إليه، قال تعالى: {قل للمؤمنين يغضوا من أبصارهم ويحفظوا فروجهم ذلك أزكى لهم إن الله خبير بما يصنعون وقل للمؤمنات يغضضن من أبصارهن...} [النور ٣٠ - ٣١]

• وعن جرير بن عبد الله رضي الله عنه قال: سألت رسول الله صلى الله عليه وسلم عن نظرة الفجأة؟ فقال: «اصرف بصرك» (٨)

وكان عيسى بن مريم يقول: «النظرة تزرع في القلب الشهوة وكفى بها خطيئة».

فالعين كما هو معلوم منفذ للقلب، وباب للروح فإذا خربت العين خرب القلب، وهي تزني وزناها النظر، والنظرة بريد الزنا وهي سهم مسمومة من سهام إبليس.

قال شاة الكرمانى: «من غض البصر عن الحرام، وعمر باطنه بالتقوى، وظاهرة بإتباع السنة لم تخطئ له فإساة» وتلا قوله تعالى: {إن في ذلك لآيات للمتوسمين} [الحجر: ٧٥]، فإطلاق البصر إلى ما لا يحل يحرك في المرء الشهوة الكامنة، ويوقع العبد في الغفلة وإتباع الهوى، ويطفىء نور الإيمان والبصيرة في القلب، ويستحكم الشيطان على المرء فيقوده للمعصية تلو الأخرى.

• **صوم اللسان:** وذلك بحفظه عن الخوض في الباطل كالغيبة والنميمة والفحش والبذاء واللعن والسخرية من الخلق.. وغيرها من آفات اللسان المهلكة. قال صلى الله عليه وسلم: «من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه» (٩).

• وقال صلى الله عليه وسلم: «إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يجهل، فإن امرؤ شاتمته أو قاتله فليقل إني صائم إني صائم» (١٠)

والمؤمن الصادق الإيمان لا يخوض في الباطل بأي حال من الأحوال، حيث يقول صلى الله عليه وسلم: «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت» (١١).

وحفظ اللسان من الآداب الكريمة المؤكدة في حق الصائم. وصدق والله الحسن البصري في قوله: «ما عقل دينه من لم يحفظ لسانه».

وكيف لا وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن الرجل ليتكلم بالكلمة من رضوان الله تعالى ما يظن أن تبلغ ما بلغت فيكتب الله له بها رضوانه إلى يوم القيامة، وإن الرجل ليتكلم بالكلمة من سخط الله تعالى ما يظن أن تبلغ ما بلغت فيكتب الله عليه بها سخطه إلى يوم القيامة» (١٢)، وفصل الخطاب قوله صلى الله عليه وسلم: «من صمت نجاً» (١٣)

فإلى الذين يبحثون عن التسلية في نهار رمضان، ويجلسون يقعون في هذا وفي هذا، ويخوضون في ما لا يرضى الله، نقول لهم: عليكم بكتاب الله تلاوة وتدبراً فإن فيه طهارة ألسنتكم وقلوبكم وجدير بمن صام لربه حقاً أن يقبل على كلامه، فيكون نوراً على نور وشفاءً على شفاء.

• **صوم الأذن:** وذلك بكف السمع عن الإصغاء إلى كل مكروه كالغناء والفحش والبذاء، لأن كل ما حرم قوله حرم الإصغاء إليه، ولذلك سوى الله عز وجل بين المستمع وآكل السحت، فقال تعالى: {سماعون للكذب أكالون للسحت} [المائدة: ٦٣] والمؤمنون الصادقون هم الذين يسمعون القول فيتبعون أحسنه، فأجدر بالصائم سماع آيات كتاب الله والإقبال في هذا الشهر على سماع دروس العلم والمواعظ الحسنة، وتلك من كمالات الصيام

الحق. قال تعالى {وإذا سمعوا اللغو أعرضوا عنه وقالوا لنا أعمالنا ولكم أعمالكم سلام عليكم لا نبتغي الجاهلين} [القصص: ٥٥]

• أن لا يستكثر من الطعام الحلال وقت الإفطار: بحيث يمتلئ جوفه، وكيف يستفاد من الصوم في قهر عدو الله وكسر الشهوة إذا تدارك الصائم عند فطرة ما فاته ضحوة نهاره، فرقه القلب وصفائه إنما تكون بترك الشبع.

قال الجنيد: «يجعل أحدهم بينه وبين صدره محلاة من الطعام، ويريد أن يجد حلاوة المناجاة». فحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، ومن أكل كثيراً نام كثيراً فخسر كثيراً. قال الحسن: «حتى إذا أخذته الكظة، ونزلت به البطنة، قال: يا غلام، اتني بشيء أهضم به طعامي، يا لكع أطعامك تهضم؟ إنما تهضم دينك».

وأخيراً نقول للذين لا يراعون آداب الصوم: كفاكم جوعاً وعطشاً، وأقبلوا على الله قولاً وعملاً، ظاهراً وباطناً، إنه خير مسئول، وهو البر الرحيم ذو القوة المتين. وحسبكم هذه المقولة الرائعة لسيدنا جابر بن عبد الله رضي الله عنه حيث يقول: «إذا صمت فليصم سمعك وبصرك ولسانك عن الكذب والمحارم، ودع أذى الجار، وليكن عليك وقار وسكينة يوم صومك، ولا تجعل يوم صومك وفطرك سواء».

## الهوامش والمصادر

(١) رواه ابن ماجة عن أنس ( صحيح ) ١٣٠٢ في صحيح الجامع (٢) رواه ابن ماجة عن أبي هريرة ( صحيح ) ٣٤٨٨ في صحيح الجامع. (٣) رواه أحمد عن عمار بن ياسر ( صحيح ) ١٦٢٦ في صحيح الجامع (٤) رواه ابن ماجة عن أبي هريرة ( صحيح ) ٣٤٨٨ في صحيح الجامع (٥) إحياء علوم الدين ١ / ٢٧٧ (٦) رواه النسائي عن أبي أمامة ( حسن ) ١٨٥٦ في صحيح الجامع (٧) رواه البخاري عن النعمان بن بشير - كتاب الإيمان رقم ٥٠، ومسلم كتاب المساقاة رقم ٢٩٩٦ (٨) رواه أبو داود - كتاب النكاح رقم ١٨٣٦ (٩) رواه البخاري عن أبي هريرة - كتاب الصوم رقم ١٧٧٠ (١٠) رواه مسلم عن أبي هريرة - كتاب الصوم رقم ١٩٤١ (١١) رواه مسلم عن أبي هريرة - كتاب الإيمان رقم ٦٧ (١٢) رواه مالك وأحمد عن

بلال بن الحارث ( صحيح ) ١٦١٩ في صحيح الجامع (١٣) رواه أحمد والترمذي عن ابن عمرو  
( صحيح ) ٦٣٦٧ في صحيح الجامع.

- نداء الريان فقه الصوم د / سيد العفانى - دار العلم ط الثانية
- البحر الرائق / أحمد فريد - مكتبة الإيمان - الإسكندرية
- مجالس شهر رمضان / العثيمين - مكتبة آل ياسر - دروس الزمان / سعيد عبد العظيم
- مكتبة الإيمان - الإسكندرية

## أهون الصيام ترك الشراب والطعام

يا رمضان، يا شفاء مرضى النفوس والأجساد.. فكم من عليل داويته.. وكم من سقيم شفيته.. وكم من فقير أغنيته، فهنيئاً لنا ولأمة المصطفى صلى الله عليه وسلم بك، يا أحب الضيوف إلى قلوبنا، ويا من فاض علينا فيك عطاؤك وجودك.

إن استقبلنا لرمضان يجب أن يكون أولاً بالحمد والشكر لله جل وعلا، والفرح والاعتباط بهذا الموسم العظيم، والتوبة والإنابة من جميع الذنوب والمعاصي، وأي عبد لله لم يلم بشيء منها؟

كما يجب الخروج من المظالم وأداء الحقوق إلى أصحابها، والعمل على الاستفادة من أيامه ولياليه صلاحاً وإصلاحاً.

### أهل الصيام

لقد جهل أقوام حقيقة الصيام حينما قصره على الإمساك عن الطعام والشراب، فترى بعضهم لا يمنعه صومه من إطلاق اللسان من الوقوع في الغيبة والنميمة والكذب والبهتان، ويطلقون للآذان والأعين العنان لتقع في الذنوب والعصيان، وقد قال صلى الله عليه وسلم: «من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه» (١)

إن الذين يستقبلون رمضان على أنه شهر جوع ونوم وحرمان نهارى، وشبع وسهر ليلي، وأعمال وأقوال لا تجاوز اللسان، ولا يعمر بها جنان.. أولئك لن يستفيدوا من معطياته، ولن ينهلوا من خيراته.

وأما الذين يستقبلونه على أنه مدرسة للتزود من الإيمان، ومحطة لتهديب الأخلاق والسلوك، وتقوية للضمائر والأرواح، وانطلاقة جادة لحياة أفضل ومستقبل أكمل.. هؤلاء هم المستثمرون له حقاً.. فقد أغذوا السير، وأعدوا العدة، لتروح نسماته والنهل من خيراته وبركاته.. هؤلاء هم الخلقون بالرحمات، الحقيقيون بالخيرات، الجديرون بالعطايا والهبات،

والمبشرون بروح الجنات.. هؤلاء - بإذن الله تعالى - هم المعول عليهم - بعد توفيق الله جل شأنه - في صلاح الأوضاع، واستنزال النصر وجلب العزة، وكسب الجولات في إسعاد المجتمعات ومواجهة التحديات.

إذا لم يكن في السمع مني تصاونٌ      وفي بصري غضٌّ وفي منطقي صمتٌ  
فحظي إذاً من صومي الجوع والظما      فإن قلتُ إني صمت يومي فما صُمتُ

### القائد المكبل

قال تعالى: {وَقَالَ الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ لَوْلَا يُكَلِّمُنَا اللَّهُ أَوْ تَأْتِينَا آيَةٌ كَذَلِكَ قَالَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ مِثْلَ قَوْلِهِمْ تَشَابَهَتْ قُلُوبُهُمْ قَدْ بَيَّنَّا الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يُوفُونَ} [البقرة: ١١٨] فهذه الآية تخبرنا عن التشابه الذي كَانَ بَيْنَ القرون السالفة - مع تغير البيئات والصّور والحضارات التي كانت - وبين الرّسول صلى الله عليه وسلم والرّسل من قبله، وما كَانَ هَذَا التّرابط إلاّ لأن قائد المسيرة واحد لم يتغيّر مع كلّ التّغيرات.

إنه إبليس القائل - كما بينه الله عزّ وجلّ -: {قَالَ فِيمَا أُغْوَيْتَنِي لأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ ثُمَّ لآتِيَنَّهُمْ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ} [الأعراف: ١٦-١٧]، فهذا شعاره الذي رفعه، وهو معنا بالليل والنهار طوال العام إلاّ في هذا الشهر الكريم، حيث ينفك عن محبوبته «النفس الأمارة بالسوء» ليذهب إلى سجنه تاركها تواجه المصير وحدها، وقد قال صلى الله عليه وسلم: «إِذَا كَانَ أَوَّلَ لَيْلَةٍ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ صَفَدَتِ الشَّيَاطِينُ وَمُرَدَّةُ الْجَنِّ» (٢) فتضعف تلك النفس لأنّ قائدها مكبل ومحبوس.

وهي كذلك بين يدي شخص مقبل على عبادة الصوم، التي تهبه من الإمكانيات ما يزيد من ضعفها ويقتل الشر فيها، من قلة الطّعام والشّراب، والابتعاد عن الشّهوات، ليخرج جانب الخير الذي حاولت هي وإبليس خلال السنة دفنه وطمسه، بل والقضاء عليه لتمزيق الرّاية الرّبّانية، ومسح الجوارح وجعلها عابدة لشهواتها.

في شهر رمضان تختلف الأمور، فالقائد مسجون، والنفس تعبئة من ضعف مقوماتها، والمسلم سيّد الموقف في الكرّ والفرّ. فعليه أن يكون ذلك القائد المحنك ليقضي على شرّ نفسه ولبسها ثوب الخير.

قال تعالى: {وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا} [الشمس: ٧-١٠]، ويفجّر طاقات الخير في نفسه ويفلح، فيخرج شيطانه من سجنه ليزور حليفة الأمس فيجدها قد أصبحت عدوّاً مستعدّاً لحربه، وبذلك يكون الانتصار. والله المستعان.

### صوم الجوارح

ينبغي على القلب أن يصوم في رمضان، عن اعتقاد العصيان، وإضمار العدوان، وإسرار الطغيان. وتصوم العين عن النظر الحرام، فتغض خوفاً من الملك العلام، فلا يقع بصرها على الآثام. وتصوم الأذن عن الحنا، واستماع الغنا، فتتصت للذكر الحكيم، والكلام الكريم. ويصوم اللسان عن الفحشاء، والكلمة الشنعاء، والجمل الفظيعة، والمفردات الخليعة، امتثالاً للشرعية. وتصوم اليد عن أذية العباد، ومزاولة الفساد، والظلم والعدا، والإفساد في البلاد. وتصوم الرجل عن المشي إلى المحرم، فلا تسير إلى إثم ولا تتقدم.

### بين الأبرار والفجار

الصيام الصحيح هو الذي تظهر على المسلم آثاره، ويحفظه في كل حالاته، ويتذكره في كل الأوقات، ولا يحدشه بشيء من المنقصات. فإذا فعل المسلم ذلك، ترتب عليه مغفرة الذنوب، كما قال صلى الله عليه وسلم: «من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه..» (٣)

فلا شك أن هذا العمل الذي هو «الصيام» لما كانت هذه آثاره، كان محبباً للنفوس الزكية، النفوس التقية، النفوس الصحيحة النقية، التي تسعد بهذا الصيام وترتقي.

وأما النفوس المتطرفة الغاوية فإنها تتناقل هذا الصوم، وتتمنى انقطاعه، وانتهاء أيامه، لذلك ترى فرق كبير بين المؤمن وغيره في رمضان.. المؤمن حقاً هو الذي يتمنى بقاء هذا الشهر، وأن تطول أيامه، فانظر وفرّق.  
بل هناك قوم من السلف الصالح، ومن أولياء الله وأصفيائه سنتهم كلها رمضان، حتى قال بعضهم:

وقد صمت عن لذات دهري كلها      ويوم لقاكم ذاك فطر صيامي

فكان بعضهم يصوم، ويكثر من الصوم، ولا يفطر إلا مع المساكين، وإذا منعه أهله أن يفطر مع المساكين لم يتعش تلك الليلة. وكان بعضهم يطعم أصحابه أنواع الأطعمة ويقف يروحهم وهو صائم.

فهؤلاء هم الذين يتمنون أن يطول وقت الصوم، وما يزيدهم رمضان إلا اجتهاداً في الطاعة والعبادة، ونشاطا عما كانوا عليه في رجب، وفي شعبان، بل وفي سائر السنة، فأعمالهم كلها متقاربة.

أما من لم تصل حقيقة هذا الصوم إلى نفوسهم، ولم تتأثر به قلوبهم، ولم يتربوا التربية السليمة، فإنهم يستثقلونه، ويتمنون انقضاءه في أسرع وقت، وأن تنتهي أيامه، ويفرحون بكل يوم يقطعونه منه.

فكثير ما نسمع من بعض ضعفاء النفوس أنه يتمنى أن يذهب رمضان، وإذا ما هلّ هلال شوال فرحوا واستبشروا، كأنهم ألقوا عنهم ثقالاً!

ومعلوم أنهم قد فارقوا مواسم الخير.. فارقوا الأوقات الشريفة.. فارقوا هذه الأيام الغر، وهذه الليالي الزهر التي تفتح فيها أبواب الجنان وتغلق فيها أبواب النيران، وتصفد فيها الشياطين ومردة الجن، وهي التي بشر الله فيها عباده بالخيرات والمسرات، وما علم هؤلاء الفارغون اللاهون أنهم يستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير.

## السلف ورمضان

ولهذا كان السلف رحمهم الله يهتمون اهتماماً كبيراً في قبول صيامهم؛ فقد اشتهر عنهم أنهم كانوا يدعون الله ستة أشهر -قبله- أن يبلغهم شهر رمضان، ثم يدعونه ستة أشهر -بعده- أن يقبله منهم.

إنهم كانوا يحرصون على العمل فيعملونه، فإذا ما عملوه وأتموه، وقع عليهم الهم، هل قبل منهم أو لم يقبل منهم؟

ورأى بعضهم قوماً يضحكون في يوم عيد، فقال: إن كان هؤلاء من المقبولين، فما هذا فعل الشاكرين، وإن كانوا من المردودين، فما هذا فعل الخائفين.

## أما آن الأوان

أما آن للعصاة أن ينغمسوا في نحر الصيام، ليظهروا تلك الأجسام من الآثام. ويغسلوا ما علق بالقلوب من الحرام.. أما آن للمعرضين أن يدخلوا من باب الصائمين على رب العالمين، ليجدوا الرضوان في مقام أمين.

إن رمضان فرصة العمر السانحة، وموسم البضاعة الراجعة، والكفة الراجعة، يوم تعظم الحسنات، وتكفر السيئات، وتُمحى الخطيئات.

إن ثياب العصيان آن لها أن تُخلع في رمضان، ليلبس الله العبد ثياب الرضوان. وليجود عليه بتوبة تمحو ما كان من الذنب والبهتان.

## الهوامش والمصادر

(١) رواه البخاري عن أبي هريرة . كتاب الصوم باب من لم يدع قول الزور ٣٣/٣ والترمذي وابن ماجة ( صحيح ) حديث ٦٥٣٩ في صحيح الجامع (٢) رواه الترمذي وغيره عن أبي هريرة (حسن ) حديث ٧٥٩ في صحيح الجامع (٣) أخرجه البخاري برقم ٣٨ في الإيمان، باب: (صوم رمضان احتساباً من الإيمان)

- الجامعة الرمضانية
- الشيخ زياد الرفاعي
- رمضان فرصة للطائعين والمقصرين د. عبدا لرحمن بن عبدا لعزيز السديس

عائض بن عبد الله القرني

عبد الله بن جبرين

• المقامة الرمضانية

• الصوم الصحيح

## ما أحلى الدعاء في رمضان

شهر رمضان شهر الدعاء والتضرع بامتياز لاسيما وأبواب الجنان مفتحة وأبواب النيران موصدة والشياطين مصفدة ومنح الرحمن تنزل على الصائمين، والأجواء عامرة بالطائعين والحاشرين، والقرآن يتلى آناء الليل وأطراف النهار، وأيادي أهل الخير تعم المساكين والمحتاجين.

قال الربيع: إنّ الله تعالى قضى على نفسه أنّ من آمن به هداً، ومن توكل عليه كفاه، ومن أقرضه جازاه، ومن وثق به نجاه، ومن دعاه أجاب له، وتصديق ذلك في كتاب الله تعالى: {وَمَنْ يُؤْمِن بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ} [التغابن: ١١] {وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ} [الطلاق: ٣] {إِنْ تَقْرَضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا يُضَاعِفْهُ لَكُمْ} [التغابن: ١٧] {وَمَنْ يَعْتَصِم بِاللَّهِ فَقَدْ هُدِيَ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ} [آل عمران: ١٠١] {وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ} [البقرة: ١٨٦]

### وإذا سألك عبادي عني

قال الله عز وجل: {وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ} [البقرة: ١٨٦] وهذه الآية نزلت في وسط آيات الصيام إشارة إلى أن الدعاء في هذا الشهر من أجل العبادات، وأن الصائمين المتضرعين أرجى للقبول والحظوة عند الرب الغفور.

قال أبو حيان: ومناسبة هذه الآية لما قبلها أنه تعالى لما تضمن قوله: {وَلْتَكْبِرُوا لِلَّهِ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ} [البقرة: ١٨٥] طلب تكبيره وشكره، بين أنه مطلع على ذكر من ذكره وشكر من شكره، يسمع نداءه ويجيب دعاءه أو رغبته، تنبيهاً على أن يكون ولا بد مسبوقاً بالثناء الجميل. (١)

والمقصود أنه تعالى ذكر الدعاء هنا بعد ذكر الشكر للدلالة على أن الدعاء يجب أن يسبقه الشاء. وأخرج ابن أبي شيبة عن إبراهيم التيمي قال: كان يقال: (إذا بدأ الرجل بالثناء قبل الدعاء فقد استوجب، وإذا بدأ بالدعاء قبل الثناء كان على رجاء).

وقال البيضاوي: اعلم أنه تعالى، لما أمرهم بصوم الشهر، ومراعاة العدة على القيام بوظائف التكبير والشكر، عَقَّبَهُ بهذه الآية الدالَّة على أنه خير بأحوالهم، سميع لأقوالهم مجيب لدعائهم، مجازيهم على أعمالهم، تأكيداً وحثاً عليه. (٢)

وقال ابن عاشور: نظم الآية مؤذنا بأن الله تعالى بعد أن أمرهم بما يجب له عليهم أكرمهم فقال: وإذا سألوا عن حقهم علي فإني قريب منهم أجيب دعوتهم، وجعل هذا الخير مرتبا على تقدير سؤالهم إشارة إلى أنهم يهجم هذا في نفوسهم بعد أن يسمعوا الأمر بالإكمال والتكبير والشكر أن يقولوا: هل لنا جزاء على ذلك؟ وأهم قد يجمعون عن سؤال النبي -صلى الله عليه وسلم- عن ذلك أدبا مع الله تعالى فلذلك قال تعالى: {وَإِذَا سَأَلَكَ..}.

ثم قال رحمه الله: وفي هذه الآية إيماء إلى أن الصائم مرجو الإجابة، وإلى أن شهر رمضان مرجوة دعواته، وإلى مشروعية الدعاء عند انتهاء كل يوم من رمضان.

والآية دلت على أن إجابة دعاء الداعي تفضل من الله على عبادة غير أن ذلك لا يقتضي التزام إجابة الدعوة من كل أحد وفي كل زمان، لأن الخبر لا يقتضي العموم، ولا يقال: إنه وقع في حيز الشرط فيفيد التلازم، لأن الشرط هنا ربط الجواب بالسؤال وليس ربطا للدعاء بالإجابة، لأنه لم يقل: إن دعوتي أجبتهم. (٣)

«إنها آية عجيبة.. آية تسكب في قلب المؤمن الندوة الحلوة، والود المونس، والرضى المطمئن، والثقة، واليقين.. ويعيش منها المؤمن في جناب رضي، وقربى ندية، وملاذ أمين وقرار مكين.

وفي ظل هذا الأنس الحبيب، وهذا القرب الودود، وهذه الاستجابة الوحية .. يوجه الله عباده إلى الاستجابة له، والإيمان به، لعل هذا أن يقودهم إلى الرشد والهداية والصلاح. {فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ}. (٤)

### يوم بدر والدعاء

كانت غزوة بدر في شهر رمضان يوم الجمعة صبيحة سبع عشرة، حيث أعطي النبي -صلى الله عليه وسلم- النصر في الليلة السابقة منها وفي يومها قبل أن تبدأ المعركة، وذلك عندما قام النبي -صلى الله عليه وسلم- تحت شجرة يصلي طوال الليل، كما يروي علي رضي الله عنه قال: (ولقد رأيتنا وما فينا إلا نائم إلا رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قائم تحت شجرة يصلي ويبكي، ويتضرع إلى الله عز وجل).

ومن شدة دعائه واستغاثته يشفق عليه صاحبه الصديق أبو بكر رضي الله تعالى عنه، ويلتزمه من خلفه، ويضع رداءه الذي سقط عنه من شدة رفع يديه في الدعاء، يقول: (يا رسول الله! كفاك مناشدتك ربك، فإن ربك منجز لك ما وعدك).

قال عمر بن الخطاب رضي الله تعالى عنه: لما كان يوم بدر نظر رسول الله -صلى الله تعالى عليه وسلم- إلى المشركين وهم ألف وأصحابه ثلاثمائة وتسعة عشر رجلا، فاستقبل نبي الله -صلى الله تعالى عليه وسلم- القبلة ثم مد يديه فجعل يهتف بربه: «اللهم أنجز لي ما وعدتني، اللهم آتني ما وعدتني، اللهم إن تهلك هذه العصابة من أهل الإسلام لا تعبد في الأرض» فما زال يهتف بربه مادا يديه مستقبل القبلة حتى سقط رداؤه عن منكبيه، فأتاه أبو بكر فأخذ رداءه فألقاه على منكبيه ثم التزمه من ورائه، وقال: يا نبي الله كفاك مناشدتك ربك، فإنه سينجز لك ما وعدك. فأنزل الله عز وجل: {إِذْ تَسْتَعِينُونَ رَبَّكُمْ فَأَسْتَجَابَ لَكُمْ أَنِّي مُدِّدُكُمْ بِالْفِ مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُرْدِفِينَ} [الأنفال: ٩] فأمده الله بالملائكة.

قال أبو زميل: فحدثني ابن عباس، قال: بينما رجل من المسلمين يومئذ يشند في أثر رجل من المشركين أمامه إذ سمع ضربة بالسوط فوقه، وصوت الفارس يقول: (أقدم حيزوم) إذ نظر إلى المشرك أمامه فخر مستلقيا فنظر إليه فإذا قد حطم أنفه وشق وجهه كضربة

السوط، فجاء الأنصاري فحدث ذلك رسول الله -صلى الله تعالى عليه وسلم- فقال: «صدقت، ذلك من مدد السماء الثالثة» فقتلوا يومئذ سبعين وأسروا سبعين.

### دعاء المتضرعين

- التغني هو تحسين الصوت بالقراءة، وقد جاء الأمر به عند تلاوة القرآن في أحاديث عديدة، منها قوله -صلى الله عليه وسلم-: «ليس منّا من لم يتغن بالقرآن» (٥) وعلة ذلك أن التغني وتحسين الصوت والترنم في القراءة من أسباب الإقبال عليها والإنصات لها، قال الحافظ ابن حجر رحمه الله: "ولا شك أن النفوس تميل إلى سماع القراءة بالترنم أكثر من ميلها لمن لا يترنم؛ لأن للتطريب تأثيراً في رقة القلب وإجراء الدمع". (٦)

وأما التغني بالقراءة في غير تلاوة القرآن الكريم كدعاء القنوت ونحو ذلك، فرأى كثير من أهل العلم أنه لا بأس به؛ إذ مقصود التحسين حضور القلب وتأثره، ولكن ينبغي أن يكون ذلك التغني والتحسين بدون مبالغة مفرطة، أو جعله مما يشتهه بالقرآن، حتى يلتبس على السامع، هل هو قرآن أو غيره؟، كتعمد التجويد من إدغام وإخفاء ومدود حتى يظن الظان أن الداعي يتلوا آيات من الكتاب العزيز، وما هو من الكتاب، ويزداد الطين بله إذا ضمن دعاءه آيات من كلام الله بحيث يعسر على العوام التفريق بينهما.

وأما كون التغني المعتدل بالدعاء لم ينقل عن النبي -صلى الله عليه وسلم-، ولا عن أصحابه رضي الله عنهم، فالتعليل به للمنع لا يستقيم من كل وجه؛ لأن عدم النقل ليس نقلاً للعدم.

- يتأكد على الإمام عدم المبالغة في رفع صوته في الدعاء، حتى يصل -أحياناً- إلى حد الصياح والصراخ المذهب للخشوع والمجلب للرياء، وربما رافقه بكاء ونحيب لتهيج مشاعر الناس. قال تعالى: {ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ} [الأعراف: ٥٥]، فسَمَّى الله سبحانه وتعالى رفع الصوت في الدعاء اعتداءً، وفي الحديث:

«اربعوا على أنفسكم، إنكم لا تدعون أصمّاً ولا غائباً، إنكم تدعون سميعاً بصيراً» (٧)

وقد كان -صلى الله عليه وسلم - يكتم بكاءه في صدره حتى يصبح له أزيز كأزيز  
المرجل [أي كغلي القدر]، قال ابن القيم: "وأما بكاءه -صلى الله عليه وسلم- فكان من  
جنس ضحكته لم يكن بشهيق ورفع صوت"، ولم يشعر ابن مسعود -رضي الله عنه- ببكائه  
-صلى الله عليه وسلم- لما قرأ عليه بعضاً من سورة النساء، إلا بعد أن نظر إليه فوجد  
عينيه تذرّفان، والقصة في صحيح البخاري، فمدافعة البكاء إتباعٌ للسنة ومدعاة للإخلاص.  
- من التكلف في الدعاء: الإطالة المفرطة والمبالغة في السجع، وفي صحيح البخاري  
عن ابن عباس رضي الله عنهما: "فانظر السجع من الدعاء، فاجتنبه فإني عهدت رسول الله  
-صلى الله عليه وسلم- وأصحابه لا يفعلون إلا ذلك الاجتناب."

أيضاً ورد النهي عن التفصيل المخل، روى أبو داود من حديث أبي نعامة عن ابن  
لسعد بن أبي وقاص -رضي الله عنه- أنه قال: (سمعي أبي وأنا أقول: اللهم إني أسألك الجنة  
ونعيمها وبهجتها وكذا وكذا، وأعوذ بك من النار وسلاسها وأغلاها وكذا وكذا. فقال: يا  
بني، إني سمعت رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يقول: «سيكون قوم يعتدون في الدعاء»  
فإياك أن تكون منهم، إنك إن اعطيت الجنة أعطيتها وما فيها من الخير، وإن أعدت من  
النار أعدت منها وما فيها من الشر) (٨)

وعن عبد الله بن مغفل سمع ابنه يقول: "اللهم إني أسألك القصر الأبيض عن يمين  
الجنة إذا دخلتها. فقال: يا بني، سل الله الجنة وعذبه من النار، فإني سمعت رسول الله -  
صلى الله عليه وسلم- يقول: «يكون قوم يعتدون في الدعاء»، فسمى التفصيل في الدعاء  
اعتداءً.

وبالجملة فقد قال التوربشتي: الاعتداء في الدعاء يكون في وجوه كثيرة، والأصل فيه  
أن يتجاوز عن مواقف الافتقار إلى بساط الانبساط أو يميل إلى حد شقي الإفراط والتفريط  
في خاصة نفسه وفي غيره إذا دعا له وعليه.

## الهوامش

- (١) البحر المحيط: ٢٢١/٢
- (٢) تفسير البيضاوي: ٢٢١/١
- (٣) التحرير والتنوير، ابن عاشور: ١٧٦/٢
- (٤) في ظلال القرآن: ١٤٦/١
- (٥) رواه البخاري (٧٥٢٥) من حديث الزهري عن أبي سلمة.
- (٦) فتح الباري (٧٢/٩)
- (٧) رواه البخاري ومسلم.
- (٨) حسنه الحافظ ابن حجر.

## من أفضل الصدقة.. صدقة في رمضان

الصدقة في شهر رمضان شأنها أعظم وأكد ولها مزية على غيرها، وذلك لشرف الزمان ومضاعفة أجر العامل فيه، ولأن فيها إعانة للصائمين المحتاجين على طاعتهم، ولذلك استحق المعين لهم مثل أجرهم، فمن فطر صائماً كان له مثل أجره، ولأن الله عز وجل يجود على عباده في هذا الشهر بالرحمة والمغفرة.

فمن جاد على عباد الله جاد الله عليه بالعطاء والفضل، والجزاء من جنس العمل، والصوم لا بد أن يقع فيه خلل أو نقص، والصدقة تجبر النقص والخلل، ولهذا أوجب الله في آخر شهر رمضان زكاة الفطر طهرة للصائم من اللغو والرفث.

ولأن هناك علاقة خاصة بين الصيام والصدقة فالجمع بينهما من موجبات الجنة، قال صلى الله عليه وسلم: «إن في الجنة غرفاً، يرى ظاهرها من باطنها، وباطنها من ظاهرها؛ أَعَدَّهَا اللهُ لِمَنْ أَلَانَ الْكَلَامَ، وَأَطْعَمَ الطَّعَامَ، وَتَابَعَ الصِّيَامَ، وَصَلَّى بِاللَّيْلِ وَالنَّاسَ نِيَامًا».

### كان النبي أجود الناس، وأجود ما يكون في رمضان

ولقد كان إمام الأئمة -صلوات ربي وسلامه عليه- أول السابقين إلى أبواب الجود والبر والإحسان بمعناها الشامل الذي لا يقتصر على بذل المال فقط.

فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: «كان النبي صلى الله عليه وسلم أجود الناس، وأجود ما يكون في رمضان، حين يلقاه جبريل، وكان جبريل عليه السلام يلقاه في كل ليلة من رمضان فيدارسه القرآن، فلرسول الله -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- أجود بالخير من الريح المرسلة».

فهديه أكمل الهدى وأزكاه في كل شيء، يقول ابن القيم رحمه الله واصفاً هديه في الصدقة والإحسان، وواصفاً جوده وكرمه عليه الصلاة والسلام:

«كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أعظم الناس صدقة بما ملكت يده، وكان لا يستكثر شيئاً أعطاه ولا يستقله، وكان عطاؤه عطاء من لا يخشى الفقر، وكان سروره وفرحه

بما يعطيه أعظم من سرور الآخذ بما يأخذه، وكان أجود الناس بالخير، يمينه كالريح المرسلة، وكان إذا عرض له محتاج آثره على نفسه تارة بطعامه وتارة بلباسه، وكان ينوع في أصناف عطائه فتارة بالهبة وتارة بالصدقة وتارة بالهدية وتارة بشراء الشيء ثم يعطي البائع الثمن والسلعة جميعاً، وكان يأمر بالصدقة ويحض عليها ويدعو إليها بفعله وقوله، فإذا رآه البخيل والشحيح دعاه حاله إلى البذل والعطاء.

إلى أن قال رحمه الله: إذا فهمت ما تقدم من أخلاقه فينبغي على الأمة التأسى والافتداء به في السخاء والكرم والجود، والإكثار من ذلك في شهر رمضان لحاجة الناس فيه إلى البر والإحسان ولشرف الزمان ومضاعفة أجر العامل فيه».

### الصدقة في القرآن

والصدقة في القرآن جاء ذكرها بما يدل على عظيم قدرها، قال تعالى:

{قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِنْ صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَا أَذَى وَاللَّهُ غَنِيٌّ حَلِيمٌ} [البقرة: ٢٦٣]

{إِنْ تَبَدُّوا الصَّدَقَاتِ فَنِعِمَّا هِيَ وَإِنْ تُخْفُوهَا وَتُؤْتُوهَا الْفُقَرَاءَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَيُكَفِّرُ عَنْكُمْ مِنْ سَيِّئَاتِكُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ} [البقرة: ٢٧١]

{مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ} [البقرة: ٢٦١]

{إِنَّ الْمَصَدِّقِينَ وَالْمُصَدِّقَاتِ وَأَقْرَضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا يُضَاعَفُ لَهُمْ وَلَهُمْ أَجْرٌ كَرِيمٌ} [الحديد: ١٨]

{وَإِنْ كَانَ ذُو عُسْرَةٍ فَنَظِرَةٌ إِلَى مَيْسَرَةٍ وَأَنْ تَصَدَّقُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ} [البقرة: ٢٨٠]

{يَمْحَقُ اللَّهُ الرِّبَا وَيُرِي الصَّدَقَاتِ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ كَفَّارٍ أَثِيمٍ} [البقرة: ٢٧٦]

الصدقة من أعظم أسباب فكاك النفس من قيد الشيطان

فالصدقة من أعظم أسباب فكاك النفس من قيد الشيطان وإخراجها من سلطانه، وهي من أعظم ما يصد عنه الشيطان والعياذ بالله تعالى، فقال صلى الله عليه وسلم: «ما

يخرج رجل شيئاً من الصدقة حتى يفك عنها حبي سبعين شيطاناً» وذلك لأن الصدقة على وجهها إنما يقصد بها ابتغاء مرضاة الله، والشياطين بصدد منع الإنسان من نيل هذه الدرجة العظمى، فلا يزالون يأبون في صده عن ذلك والنفس لهم على الإنسان ظهيرة، لأن المال شقيق الروح، فإذا بذله في سبيل الله فإنما يكون برغمهم جميعاً، ولهذا كان ذلك أقوى دليلاً على استقامته وصدق نيته ونصوح طويته، والظاهر أن ذكر السبعين للتكثير لا للتحديد كمنظأره.

### الصدقة من أعظم أسباب التداوي

والصدقة من أعظم أسباب التداوي من مختلف الأسقام، ففي الحديث الصحيح أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «داووا مرضاكم بالصدقة» والمراد: من نحو إطعام الجائع، واصطناع المعروف لذي القلب الملهوف، وجبر القلوب المنكسرة كالمريض من الغرباء والفقراء والأرامل والمساكين الذين لا يؤبه بهم.

وكان ذوو الفهم عن الله تعالى إذا كان لهم حاجة يريدون سرعة حصولها - كشفاء مريض - يأمرهم باصطناع طعام حسن بلحم كبش كامل ثم يدعون له ذوي القلوب المنكسرة، قاصدين فداء رأس برأس، وكان بعضهم يرى أن يخرج من أعز ما يملكه، فإذا مرض له من يعز عليه تصدق بأعز ما يملكه من نحو جارية أو عبد أو فرس يتصدق بثمنه على الفقراء من أهل العفاف.

قال الحليمي: فإن قيل: أليس الله قدر الأعمال والآجال والصحة والسقم، فما فائدة التداوي بالصدقة أو غيرها؟، قلنا: يجوز أن يكون عند الله في بعض المرضى أنه إن تداوى بدواء سلم، وإن أهمل أمره أفسد أمره المرض فهلك.

وقال ابن القيم - رحمه الله -: "وللصدقة تأثير عجيب في دفع أنواع البلاء، ولو كانت من فاجر، أو ظالم، بل من كافر، وهذا أمر معلوم عند الناس، وأهل الأرض مُقَرُّون بذلك" ثم الصدقة سهلة ميسورة، والكل يمكنه التصدق مهما كان حاله، فالتصدق نوعان:

(الأول): صدقة الاحتساب: ويدل عليها الحديث الصحيح أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «ما أطعمت زوجتك فهو لك صدقة، وما أطعمت ولدك فهو لك صدقة، وما أطعمت خادمك فهو لك صدقة، وما أطعمت نفسك فهو لك صدقة».

(والثاني): صدقة البذل: ويدل عليها ما جاء في قول النبي صلى الله عليه وسلم: «أفضل الصدقة ما كان عن ظهر غنى، واليد العليا خير من اليد السفلى، وابدأ بمن تعول» والمعنى: أي ما بقيت لك بعد إخراجها كفاية لك ولعيلتك واستغناء، كقوله تعالى: {ويسألونك ماذا ينفقون قل العفو} [البقرة: ٢١٩]

### عظم الصدقة

ومما يعظم به أجر الصدقة قوله صلى الله عليه وسلم: «أفضل الصدقة أن تصدق وأنت صحيح شحيح، تأمل الغنى وتخشى الفقر، ولا تمهل حتى إذا بلغت الحلقوم قلت: لفلان كذا، ولفلان كذا، ألا وقد كان لفلان»

- وقال صلى الله عليه وسلم: «أفضل الصدقة جهد المقل، وابدأ بمن تعول».

- وقال صلى الله عليه وسلم: «أفضل الصدقة، الصدقة على ذي الرحم الكاشح» والكاشح: العدو الذي يُضمر عداوته ويَطوي. يعني: أفضل الصدقة على ذي الرحم المضمر العداوة في باطنه، فالصدقة عليه أفضل منها على ذي الرحم الغير كاشح، لما فيه من قهر النفس للإذعان لمعاديها، وعلى ذي الرحم المصافي أفضل أجراً منها على الأجنبي لأنه أولى الناس بالمعروف.

- وقال صلى الله عليه وسلم: «الصدقة على المسكين صدقة، وهي على ذي الرحم اثنتان: صدقة، وصلة الرحم».

فينبغي أن يحرص المرید للخير في أن يجعل من استقباله لرمضان نقطة انطلاق إلى رحابة البذل، خروجاً من قيد الشح والبخل، وأن يذكر قول الله تعالى: {ها أنتم هؤلاء تَدْعُونَ لِنَفْسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَمِنْكُمْ مَنْ يَبْخَلُ وَمَنْ يَبْخَلْ فَإِنَّمَا يَبْخَلْ عَن نَفْسِهِ وَاللَّهُ الْغَنِيُّ وَأَنْتُمْ الْفُقَرَاءُ وَإِنْ تَتَوَلَّوْا يَسْتَبْدِلْ قَوْمًا غَيْرَكُمْ ثُمَّ لَا يَكُونُوا أَمْثَلَكُمْ} [محمد: ٣٨]

فعل ذلك يكون سببا في الانتصار على هوى النفس الأمارة بالسوء وإخراجها من ظلماتها، وذلك مع ورود أنوار رمضان فيكون نور على نور، ولقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أجود الناس، وكان أجود ما يكون في رمضان، وكان أجود بالخير من الريح المرسلة، وقد قال: «أفضل الصدقة صدقة في رمضان» وأبواب الصدقة في رمضان لها صور كثيرة منها:

#### أ . إطعام الطعام:

قال تعالى: ﴿وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا (٨) إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا (٩) إِنَّا نَخَافُ مِنْ رَبِّنَا يَوْمًا عَبُوسًا قَمْطَرِيرًا (١٠) فَوَقَّاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا (١١) وَجَزَّاهُمْ بِمَا صَبَرُوا جَنَّةً وَحَرِيرًا﴾ [الإنسان: ٨-١٢]

وقد كان السلف الصالح يحرصون على إطعام الطعام، ويقدمونه على كثير من العبادات، سواء كان ذلك بإشباع جائع أو إطعام أخ صالح، فلا يشترط في المطعم الفقر. وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «أيما مؤمن أطعم مؤمناً على جوع أطعمه الله من ثمار الجنة، ومن سقى مؤمناً على ظمأ سقاه الله من الرحيق المختوم». وقال بعض السلف: لأن أدعو عشرة من أصحابي فأطعمهم طعاماً يشتهونه، أحب إلي من أن أعتق عشرة من ولد إسماعيل.

وكان كثير من السلف يؤثر بفطوره وهو صائم، منهم عبد الله بن عمر -رضي الله عنهما- وداود الطائي ومالك بن دينار، وأحمد بن حنبل، وكان ابن عمر لا يفطر إلا مع اليتامى والمساكين، ومن السلف من كان يطعم إخوانه وهو صائم، ويجلس يخدمهم ويروحهم، منهم الحسن وابن مبارك، وقال أبو السوار العدوي: كان رجال من بني عدي يصلون في هذا المسجد، ما أفطر أحد منهم على طعام قط وحده، إن وجد من يأكل معه أكل، وإلا أخرج طعامه إلى المسجد فأكله مع الناس وأكل الناس معه.

وعبادة إطعام الطعام ينشأ عنها عبادات كثيرة منها: التودد والتحبب إلى إخوانك الذين أطعمتهم، فيكون ذلك سبباً في دخول الجنة كما قال صلى الله عليه وسلم: «لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا، ولا تؤمنوا حتى تحابوا» كما ينشأ عنها مجالسة الصالحين، واحتساب الأجر في معونتهم على الطاعات التي تقووا عليها بطعامك.

#### ب - تفطير الصائمين:

قال صلى الله عليه وسلم: «من فطر صائماً كان له مثل أجره غير أنه لا ينقص من أجر الصائم شيئاً» قال ابن رجب: وذكر أبو بكر بن أبي مريم عن أشياخه أنهم كانوا يقولون: إذا حضر شهر رمضان فانبسطوا فيه بالنفقة، فإن النفقة فيه مضاعفة كالنفقة في سبيل الله، وتسبيحه فيه أفضل من ألف تسبيحه في غيره.

## شهر التوبة والمغفرة.. يا باغي الخير أقبل

يشرق علينا رمضان كل عام ببركته وأنواره، وتتسارع نحونا خُطاه، وهو سوق الخير العميم، والفضل الجزيل، شهر التوبة والمغفرة والعتق من النار، فعن أبي هريرة -رضي الله عنه- قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (إذا كان أول ليلة من رمضان صفدت الشياطين ومردة الجان، وغلقت أبواب النار فلم يفتح منها باب، وفتحت أبواب الجنة فلم يغلق منها باب، ونادى مناد: يا باغي الخير أقبل، ويا باغي الشر أقصر، ولله عتقاء من النار وذلك كل ليلة) [الترمذي]

إنه شهرُ التَّوْبَاتِ وإِجَابَةِ الدَّعَوَاتِ وإِقَالَةِ العَثْرَاتِ، شهرٌ يَفْرَحُ به كلُّ مسلمٍ مهما كان حاله، فالْحَسِنُ يَزِدُّهُ إِحْسَانًا وَإِيمَانًا، وَالْمَقْصِرُ يَسْتَغْفِرُ وَيَبْتَغِي فِيهِ مِنَ اللَّهِ تَعَالَى رَحْمَةً وَرِضْوَانًا.

### محطات للتائبين

- الغفران قرين التوبة، قال تعالى: {وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ} [الشورى: ٢٥]

وعن أبي الطويل شطب الممدود -رضي الله عنه- أنه أتى إلى النبي -صلى الله عليه وسلم- فقال: رأيت من عمل الذنوب كلها، ولم يترك منها شيئاً، وهو في ذلك لم يترك حاجة ولا داجة إلا أتاها، فهل لذلك من توبة؟ فقال -صلى الله عليه وسلم-: (فهل أسلمت؟) قال: أما أنا فأشهد أن لا إله إلا الله وأنك رسول الله، فقال -صلى الله عليه وسلم-: (تفعل الخيرات، وتترك السيئات، فيجعلهن الله لك خيرات كلهن) قال: وغدراتي وفجراتي؟ قال: (نعم)، قال: الله أكبر، فما زال يكبر حتى توارى. [أخرجه البزار والطبراني بإسناد جيد]

- لا توبةً بغير إصلاح حقيقي، قال عز وجل: {إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا وَأَصْلَحُوا وَبَيَّنُّوا} [البقرة: ١٦٠] {إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ وَأَصْلَحُوا} [آل عمران: ٨٩] {إِلَّا مَنْ تَابَ

وَأَمَّنَ وَعَمِلَ صَالِحًا { مريم: ٦٠ } { وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِّمَن تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَى }  
[طه: ٨٢]

- ليست النجاة في أن تتوب لأيام، إنما النجاة في أن تتوب على الدوام، وتلك  
أخص صفات التوبة النصوح، قال تعالى: {إِلَّا مَن تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُوْلَئِكَ  
يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا} [الفرقان: ٧٠]

بل إن الكيس من جدد توبته ولم يستسلم لنزغات الشيطان أو يسترسل معها، فحالة  
دوما بين مدافعة التديني ومتابعة الترقّي، ومحو سوابق العصيان بلواحق الإحسان، قال تعالى:  
{وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَن يَغْفِرِ  
الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَمَن يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ} [آل عمران: ١٣٥].  
وقال: {وَمَن يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَّحِيمًا} [النساء:  
١١٠]

وقال: {إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُم مُّبْصِرُونَ}  
[الأعراف: ٢٠١].

{إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ} أي: لَمَّةٌ منه، كما في الحديث: (إِنَّ لِلشَّيْطَانِ لَمَّةً  
وَاللَّمَّةُ لَمَّةٌ)، فإذا أخذتهم تلك السنة وغفلوا {تذكروا} عقاب الله وغضبه، أو ثواب الله  
وإنعامه، أو مراقبته والحياء منه، أو مننه وإحسانه، أو طرده وإبعاده، أو حجه وإهماله، أو  
عدواة الشيطان وإغواءه، كل على قدر مقامه، فلما تذكروا ذلك {فإذا هم مبصرون}  
بسبب ذلك التذكر، أي: فإذا هم على بصيرة من ربهم التي كانوا عليها قبل المس، أو: فإذا  
هم مبصرون مواقع الخطأ ومكائد الشيطان فيحترزون منها، ولا يعودون إليها بخلاف  
المنهمكين في الغفلة [البحر المديد: ٣٢٧/٢]

قال شقيق البلخي: "علامة التوبة: البكاء على ما سلف، والخوف من الوقوع في الذنب،  
وهجران إخوان السوء، وملازمة الأخيار". [نزهة الفضلاء]

شهر التوبة

ما أجمل وأطيب أن نلج ساحة رمضان من باب التوبة، فهذا أجدر أن نعيش أجواء رمضان بقلب حاضر، ونفس تواقّة لجني بركات هذا الشهر الفضيل، حيث يقول أهل العلم: "والتوبة توجب للتائب آثاراً عجيبة من مقامات العبودية التي لا تحصل بدون التوبة؛ فتوجب له المحبة، والرفقة، واللفظ، وشكر الله، وحمده، والرضا عنه، فرتّب له على ذلك أنواعاً من النعم لا يهتدي العبد إلى تفاصيلها، بل لا يزال يتقلب في بركتها وآثارها ما لم ينقضها أو يفسدها".

ورمضان من أعظم الفرص لتوبة حقيقية، خاصة وأنه المطهر من أوضار الذنوب التي تثقل كاهل العبد وتقسي قلبه وتحول بينه وبين رضى ربه. قال القرطبي -رحمه الله-: "إنما سُمِّيَ رمضان لأنه يرمض الذنوب، أي يحرقها بالأعمال الصالحة".

فذنوب العام كلها تمحى في رمضان لمن صدق مع الله تعالى، فعن أبي هريرة -رضي الله عنه- أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- كان يقول: (الصلوات الخمس، والجمعة إلى الجمعة، ورمضان إلى رمضان، مكفرات ما بينهن إذا اجتنب الكبائر) [مسلم] كما أن الشياطين مصفدة في هذا الشهر الجليل، فكيف لا تسهل التوبة على العبد وقد فقد المحرّض، وزال الموسوس، وغاب المزّين.

ولا شك أن إقبال الناس في رمضان على الطاعة يزداد، والفضل يبذل، والخير ينتشر، والشر ينحسر، وإن لم ينعدم الخبث بالكلية، ولهذا ذكر العلماء العديد من التوضيحات لمسألة تصفيد الشياطين في هذا الشهر، منها:

- أن الشياطين لا تخلص فيه لما كانت تخلص إليه في غيره، فتضعف قواها، وتقل وسوستها، لكنها لا تنعدم بالكلية.

- يحتمل أن المراد بالتصفيد والسلسلة إنما هي للمردة ورؤوس الشياطين، دونما من دونهم، فيفعل الصغار ما عجز عن بعضه الكبار، وقيل العكس، فالمصنف الصغار، والمطلوق

كبيرهم وزعيم مكرهم وكيدهم لأن الله أجاب دعوته بأن ينظره إلى يوم يبعثون، ليواصل الإغواء والإغراء والإضلال، وفي كلا الحالين فالعدد يقل، والوسوسة تضعف.

- قد يكون المراد أن الصيام يستلزم الجوع، وضعف القوى في العروق وهي مجاري الشيطان في الأبدان، فيضعف تحركهم في البدن كأنهم مسلسون مصفدون، لا يستطيعون حراكاً إلا بعسر وصعوبة، فلا يبقى للشيطان على الإنسان سلطان كما في حال الشبع والري.

- ربما أن المراد أن الشياطين إنما تُغل عن الصائمين المعظمين لصيامهم، والقائمين به على وجه الكمال، والحققين لشروطه ولوازمه وآدابه وأخلاقه، أما من صام بطنه ولم تصم جوارحه ولم يأت بآداب الصيام على وجه التمام، فليس ذلك بأهل لتصفيد الشياطين عنه.

- قد يكون المراد أن الشياطين يصفدون على وجه الحقيقة، ويقيدون بالسلاسل والأغلال، فلا يوسوسون للصائم، ولا يؤثرن عليه، والمعاصي إنما تأتيه من غيرهم كالنفس الأمارة بالسوء والهوى.

إن المعاصي توجب القطيعة والجفوة بين العبد وربّه، فإذا انقطعت عن العبد أسباب الخير واتّصلت به أسباب الشرّ، فأبى عيش لمن قطع عنه الخير والتوفيق من مولاه الذي لا غنى له عنه طرفة عين؟! ولذلك كان عمر بن عبد العزيز يكتب إلى الأمصار، يأمرهم بان يهتموا رمضان بالاستغفار والصدقة، فإن صدقة الفطر طهرة للصائم من اللغو والرفث، والاستغفار يرقع ما تحزق من الصيام باللغو والرفث.

وقال لقمان لابنه: "يا بني، عود لسانك الاستغفار، فإن لله ساعات لا يرد فيها سائلاً".

فمن شاء لنفسه الخير العميم فلْيُدِلْ إلى باب التوبة في رحاب رمضان خاصة، وفي كل وقت عامة، فبأبها مفتوح وخيرها ممنوح ما لم تغرغر الروح، قال تعالى: {فَإِنْ يَتُوبُوا يَكُنْ خَيْرًا لَهُمْ} [التوبة: ٧٤] {وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ} [النور: ٣١].

قال السفاريني في «غذاء الألباب»: قال بعض العلماء: "دعوت الله سبحانه وتعالى ثلاثين سنة أن يرزقني توبة نصوحاً، ثم تعجبت من نفسي وقلت: سبحان الله، حاجة دعوت الله فيها ثلاثين سنة فما قضيت إلى الآن، فرأيت فيما يرى النائم قائلاً يقول لي: أتعجب من ذلك؟ أتدري ماذا تسأل الله تعالى؟ إنما تسأله سبحانه أن يحبك، أما سمعت قول الله تعالى: {إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ} [البقرة: ٢٢٢].

## رمضان وتجديد الذات

رمضان محطة سنوية تؤثر في النفس تأثيرا بالغا، حيث تنتعش بدواخلنا القوى الروحية، وتنقمع القوى الشهوانية، فضلا عن التحكم الفريد في رغبات الفرد بتأثير الصوم الذي يقوي العزائم ويجمع المثالب.

وفي رمضان يكون القرب أكثر من الله تعالى ويحلو الصيام والقيام والدعاء والتضرع والخشية، والاستكانة، وإطعام الطعام، والصدقة.. والكثير مما يطول ذكره ويصعب حصره من معالم البر والخير.

ورمضان شهر التضامن الاجتماعي باقتدار حيث يستشعر الغني فقر الفقير، وتملأ جنبات نفسه السعادة وهو يمد يد العون لأخيه المحتاج: صدقة، وزكاة، وعطفا وصلة.. فتتصالح النفوس مع ذواتها ومع بعضها البعض في منظومة إيمانية بديعة لا تجد لها مثيلا إلا في روضة الإسلام الغناء.

وفي رمضان يجد المسلم نفسه ملازما جادة الإيمان، مندفعا مع الوفود الإيمانية نحو نفحات الله تعالى ورحماته ومنحه التي لا تحصى ولا تعد، فهو بين منح المغفرة للصائم والدعوات المستجابة عند إفطاره وليلة القدر التي تجمع له طاعة ٨٣ عاما أو يزيد، فضلا عن غل الشياطين وغلق أبواب الجحيم وزلفى الجنة من الطائعين، وكفى المؤمن شرفا أن خلوف فمه وهو صائم أطيب عند الله من ريح المسك.

إن المسلم في رمضان بالفعل يتغير، وتأخذ حياته صبغة نورانية جميلة، وتعزف نفسه عن المعصية عزوف الملائكة عنها.

يقول ابن عاشور: حكم الصيام حكم عظيم من الأحكام التي شرعها الله تعالى للأمة، وهو من العبادات الرامية إلى تزكية النفس ورياضتها، وفي ذلك صلاح حال الأفراد فردا فردا؛ إذ منها يتكون المجتمع. (١)

**لعلكم تتقون**

قال تعالى: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ } [البقرة: ١٨٣]

أي ليعدكم به «للتقوى» التي هي امتثال الأوامر واجتناب النواهي، لما في الصيام من مراقبة الله تعالى (٢) أو لعلكم تنتظمون في زمرة المتقين، لأنّ الصوم شعارهم. (٣)

والتقوى الشرعية هي اتقاء المعاصي، وإنما كان الصيام موجبا لاتقاء المعاصي، لأنّ المعاصي قسمان: قسم ينجع في تركه التفكير كالخمر والميسر والسرقه والغصب، فتركه يحصل بالوعد على تركه والوعيد على فعله والموعظة بأحوال الغير، وقسم ينشأ من دواع طبيعية كالأمر الناشئة عن الغضب وعن الشهوة الطبيعية التي قد يصعب تركها بمجرد التفكير، فجعل الصيام وسيلة لاتقائها، لأنه يعدل القوى الطبيعية التي هي داعية تلك المعاصي، ليرتقي المسلم به عن حضيض الانغماس في المادة إلى أوج العالم الروحاني، فهو وسيلة للارتياض بالصفات الملكية والانتفاض من غبار الكدرات الحيوانية.

وفي الحديث الصحيح: «الصوم جنة» (٤) أي وقاية، ولما ترك ذكر متعلق جنة تعين حمله على ما يصلح له من أصناف الوقاية المرغوبة، ففي الصوم وقاية من الوقوع في المآثم، ووقاية من الوقوع في عذاب الآخرة، ووقاية من العلل والأدواء الناشئة عن الإفراط في تناول اللذات. (٥)

### الخطة الرمضانية

- خير بداية لرمضان تكون بتطهير المحل، ونقصه به نقاوة القلوب لإقبالها على علام الغيوب، بتقديم التوبة الصادقة والتقليل من أدران الذنوب، فعائشة -رضي الله عنها- أنها قالت: إنك لن تلقى الله بشيء خير من قلة الذنوب، فمن سره أن يسبق الدائب المجتهد فليكيف نفسه عن كثرة الذنوب.

- أيام رمضان شأن سائر الأيام تمر سراعاً، بل ربما هي أسرع من غيرها، وهذا يتطلب عزيمة صادقة وهمة عالية في ترتيب الأوقات واغتنام النفحات -وما أكثرها في شهر البركات- وترتيب الوقت في هذا الشهر الكريم من أهم مفاتيح جني الثمرات، وذلك برصد

أوقات محددة لكل عبادة حسب ما تسمح به الأحوال، والحذر من لصوص الوقت من الرفقاء والثقلاء والطفيليين، قال تعالى: {وَذَرِ الَّذِينَ اتَّخَذُوا دِينَهُمْ لَعِباً وَهَوّاً وَعَرَّتْهُمْ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا} [الأنعام: ٧٠]، مع الحذر أيضا من آفات الكسل والتسويق، وشغل النفس بأمور يمكن تداركها بعد فوات الشهر الكريم، والانشغال بالمهم عن الأهم.

قال أبو بكر الوراق: استعن على سيرك إلى الله بترك من شغلك عن الله عز وجل، وليس بشاغل يشغلك عن الله عز وجل كنفسك التي هي بين جنبيك.

وقال الحسن: من علامة إعراض الله عن العبد أن يجعل شغله فيما لا يعنيه.

- مما ينبغي الاهتمام به في شهر الخير هو تجميل العبادة وتزينها واستشعار أنها ستهدى لله عز وجل فلا بد أن تكون على أحسن حال وأجمله وأطيبه، وهذا لا يتأتى إلا بمزيج من الإخلاص والبعد عن شوائب الرياء، والإكثار من قربات السر فإنها تقع من الله بمكان، مع معاشة وتدبر كل آية تمر عليها بين دفعتي المصحف، وإدمان الذكر على كل حال، وتحري أوقات الدعاء المستجابة (أثناء الصوم، عند الفطر، بين الأذان والإقامة، وقت السحر، ليلة القدر...).

- تفتن لدقيق العبادات التي لا يلحظها إلا الراسخون في العلم وأصحاب المهمم العالية، ومنها قول النبي -صلى الله عليه وسلم-: «من قام مع الإمام حتى ينصرف، كتب له قيام ليلة»، (٦).

ومنها تكرار ختمات القرآن اقتداء بالحبيب -صلى الله عليه وسلم- وسلف الأمة الكرام، فقد كان أبو رجاء العطاردي يختم في كل عشر، وكان قتادة يختم في كل سبع دوماً، وفي رمضان في كل ثلاث، وفي العشر كل ليلة. وكان الأسود النخعي يختم في كل ليلتين.

قال ابن رجب: (وإنما ورد النهي عن قراءة القرآن في أقل من ثلاث، على المداومة على ذلك. فأما في الأوقات الفاضلة، كشهر رمضان، خصوصاً الليالي التي يطلب فيها ليلة القدر، أو في الأماكن المفضلة كمكة شرفها الله، لمن دخلها من غير أهلها، فيستحب الإكثار فيها من تلاوة القرآن، اغتناماً للزمان والمكان).

ومنها أيضا التذكير للصلوات، والجلوس بعد صلاة الفجر إلى شروق الشمس، فقد قال -صلى الله عليه وسلم-: «من صلى الفجر في جماعة ثم قعد يذكر الله حتى تطلع الشمس ثم صلى ركعتين كانت له كأجر حجة وعمرة تامة تامة تامة» (٧)

- رمضان شهر تربوي، حيوي، تفاعلي، تلاحمي.. فما أجمل أن تتعدى القربات إلى من حولك، صدقة على المحتاج وصلة للأقرباء وإعانة للضعفاء.. وسائر وجوه البر والتكافل الاجتماعي، ففي كل هذا تآلف لأواصر المحبة وتناغم المجتمع في بوتقة الإيمان حيث تزول بيننا أدران الحقد والغل والحسد وسائر المهلكات.

قال مالك بن دينار: إن الأبرار لتغلي قلوبهم بأعمال البر، وإن الفجار لتغلي قلوبهم بأعمال الفجور، والله يرى همومكم، فانظروا ما همومكم رحمكم الله.

وهذا الإيمان العملي من شأنه أن يجسد المنهج الإسلامي واقعا فعليا بيننا، ولا يكون نصيبا منه إلا شعارات وخطب رنانة ليس لها من أرض الواقع نصيب، ونصير -بحسن سلوكنا- رسل دعوة نحب الناس في الدين، فيمد الغني يد العون للفقير، ويساعد القوي الضعيف، ولا يضيع بيننا يتيم ولا أرملة ولا مسكين، وهذا عين رضا رب العالمين، وإذا رضي الرب على قوم فانتظر الخير الجزيل.

- يا حبذا رمضان بإنسان مختلف وهمة متميزة، لتجنيد الطاقات، وتعبئة الإرادات، وتقوية العزائم، وشحن الهمم، وإذكاء البواعث، ومن أهم الأفكار العملية في هذا الصدد:

.. تكوين فرق عمل في الحي لجمع البيانات عن محتاجي التبرعات والزكوات في المنطقة القاطنة، ومن ثم التشارك في جمع التبرعات وإعداد الحقيبة الرمضانية العامرة بشتى المأكولات وتوزيعها في بداية الشهر الكريم على مستحقيها من فقراء الحي، ومن فطر صائما فله مثل أجره، وفي نهاية الشهر نتشارك في لجان جمع زكاة الفطر وتوزيعها على أصحابها.

.. التشارك في عمل لوحات رمضان جذابة عن فضائل الصوم تشمل الآيات والأحاديث النبوية المرغبة فيه وتعليقها على قارعة الطرق وفي مداخل العمارات. أيضا شراء الكتيبات والمطويات الرمضانية وتوزيعها على الأقارب والأحباب والجيران.

.. كن رسول خير اقتداء بالحبيب -صلى الله عليه وسلم- ولا تدع المناشط الدعوية تفوتك، وما أجمل أن تصطحب صديق لك رقيق الدين إلى درس العصر أو صلاة ترويح، مستغلا وجاهتك عنده وعلاقتك الطيبة به مع أسلوبك المقنع في جذبته إلى الرحاب الرمضانية، ولأن يهدي الله بك رجلا خير لك من حمر النعم، والبدال على الخير كفاعله، وبذلك تنال الأجر مرتين، وما أروع أن يكون رمضانك رمضانين بل رمضانات عديدة.

### الهوامش

١. التحرير والتنوير، ابن عاشور: ١٥٣/٢
٢. أيسر التفاسير، أبو بكر الجزائري: ٨٠/١
٣. الكشاف، الزمخشري: ١٦٢/١
٤. رواه النسائي عن معاذ -رضي الله عنه-.
٥. التحرير والتنوير، ابن عاشور: ١٥٨/٢
٦. رواه أهل السنن بسند صحيح
٧. رواه الترمذي عن أنس -رضي الله عنه-.

## رمضان فرصة عظيمة للتغيير

لو تأمل كل إنسان في ذاته، واستقرأ حياته وأوضاعه، لوجد أن له أفكاراً يتبناها، وصفات نفسية وشخصية يحملها، وسلوكاً معيناً يمارسه، وأنه يعيش ضمن وضع وقالب يؤطر حياته الشخصية والاجتماعية.

والسؤال الذي يجب أن يطرحه الإنسان على نفسه هو: هل هو راضٍ عن الحالة التي يعيشها؟ وهل يعتبر نفسه ضمن الوضع الأفضل والأحسن؟ أم أنه يعاني نقاط ضعف وثغرات؟ وهل أن ما يحمله من أفكار وصفات، وما يمارسه من سلوك، شيء مفروض عليه لا يمكن تغييره أو تجاوزه؟ أم أنه إنسان خلقه الله حراً ذا إرادة واختيار؟

إن هذه التساؤلات كامنة في نفس الإنسان، وتبحث عن فرصة للمكاشفة والتأمل، يتيحها الإنسان لنفسه، لينفتح على ذاته، وليسبر غورها، ويلامس خباياها وأعماقها.. ورغم حاجة الإنسان إلى هذه المكاشفة والمراجعة، إلا أن أكثر الناس لا يقفون مع ذاتهم وقفة تأمل وانفتاح: لأسباب أهمها ما يلي:

(أولاً): الغرق في المواقف الحياتية العملية، وهي كثيرة، ما بين ماله قيمة وأهمية، وما بين ما هو تافه وثانوي.

(ثانياً): وهو الأهم، أن وقفة الإنسان مع ذاته، تتطلب منه اتخاذ قرارات تغييرية بشأن نفسه، وهذا ما يتهرب منه الكثيرون، كما يتهرب البعض من إجراء فحوصات طبية لجسده، خوفاً من اكتشاف أمراض تثير مكامن الحزن في نفسه، وتلزمه الامتناع عن بعض المرغوبات، أو أخذ علاج معين.

وفي تعاليم الإسلام دعوة مكثفة للانفتاح على الذات ومحاسبتها، بعيداً عن الاستغراق في الاهتمامات المادية، والانشغالات الحياتية التي لا تنتهي. كما قال عمر بن الخطاب -رضي الله عنه-: «حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنوها قبل أن توزنوا». وقال علي بن أبي طالب رضي الله عنه: «ما أحق الإنسان أن تكون له ساعة لا يشغله عنها

شاغل، يحاسب فيها نفسه، فينظر فيما اكتسب لها وعليها في ليلها ونهارها». فلهذا التأمل ومكاشفة الذات، تتيح للإنسان فرصة التعرف على أخطائه ونقاط ضعفه، وتدفعه لتطوير ذاته نحو الأفضل. كما يقول علي بن أبي طالب رضي الله عنه: «ثمره المحاسبة إصلاح النفس».

وحاجة الإنسان إلى التأمل والمراجعة لها أهمية قصوى في أبعاد ثلاثة:

● البعد الأول: (المراجعة الفكرية) وهي أن يراجع المرء أفكاره وقناعاته، ويتساءل عن مقدار الحق والصواب فيها، ولو أن الناس جميعاً راجعوا أفكارهم وانتماءاتهم، لربما استطاعوا أن يغيروا الأخطاء والانحرافات فيها، غير أن لسان حال الكثير من الناس { إِنَّا وَجَدْنَا آبَاءَنَا عَلَىٰ أُمَّةٍ وَإِنَّا عَلَىٰ آثَارِهِم مُّقْتَدُونَ } [الزخرف: ٢٣] وليكن الإنسان حراً مع نفسه، قوياً في ذاته. إذا اكتشف أنه على خطأ ما، فلا يتهيب أو يتردد من التغيير والتصحيح.

● البعد الثاني: (المراجعة النفسية) وهي أن يراجع المرء الصفات النفسية التي تنطوي عليها شخصيته، فهل هو جبان أم شجاع؟ جريء أم متردد؟ حازم أم لين؟ صادق أم كاذب؟ صريح أم ملتو؟ كسول أم نشيط؟ الخ.

وليطرح على نفسه عدداً من الأسئلة التي تكشف عن هذا البعد، مثل: ماذا سأفعل لو قصدني فقير في بيتي؟ ماذا سأفعل لو عبث الأطفال بأثاث المنزل؟ ماذا سأفعل لو حدث أمامي حادث سير؟ وكيف سيكون رد فعلي لو أسىء إلي في مكان عام؟ وكيف أقرر لو تعارضت مصلحة الشخصية مع المبدأ أو المصلحة العامة؟ وتأتي أهمية هذه المراجعة في أن الإنسان ينبغي أن يقرر بعدها أن يصلح كل خلل نفسي عنده، وأن يعمل على تطوير نفسه، وتقديمها خطوات إلى الأمام.

● البعد الثالث: (المراجعة الاجتماعية والسلوكية) وهي أن يراجع المرء سلوكه وتصرفاته مع الآخرين، بدءاً من زوجته وأطفاله، وانتهاءً بزملائه وجيرانه، مروراً بأرحامه وأصدقائه، وسائر الناس ممن يتعامل معهم أو يرتبط بهم.

ولا يوجد شهر آخر يماثل شهر رمضان في أمر المراجعة الشخصية، فهو خير شهر يقف فيه الإنسان مع نفسه متدبراً متأملاً، إذ حينما يمتنع الإنسان في هذا الشهر الكريم عن الطعام والشراب، وبقية الشهوات التي يقوم بها يومياً، فإنه يكون قد تخلص من تلك المواقف التي تعوقه عن مراجعة حساباته مع نفسه، مما يعطيه فرصة للانتباه نحو ذاته ونفسه، وتأتي تلك الأجواء الروحية التي تحث عليها التعاليم الإسلامية، لتحسن من فرص الاستفادة من هذا الشهر الكريم.

فصلاة الليل مثلاً فرصة حقيقية للخلوة مع الله، وقراءة القرآن الكريم التي ورد الحث عليها في هذا الشهر المبارك، إنما تخدم توجه الإنسان للانفتاح على ذاته، ومكاشفتها وتلمس ثغراتها وأخطائها، لكن ذلك مشروط بالتدبر في تلاوة القرآن، والاهتمام بفهم معانيه، والنظر في مدى الالتزام بأوامر القرآن ونواهيه. فإذا قرأ الإنسان آية من الذكر الحكيم، فينبغي أن يقف متسائلاً عن موقعه مما تقوله تلك الآية، ليفسح لها المجال للتأثير في قلبه، وللتغيير في سلوكه، وبذلك يعالج المرء أمراض نفسه وثغرات شخصيته، فالقرآن {شِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ} [يونس: ٥٧]

كما أن كثرة الأدعية والتضرعات في هذا الشهر الكريم تمثل كنوزاً تربوية روحية، تبعث في الإنسان روح الجرأة على مصارحة ذاته، ومكاشفة نفسه، وتشحذ همته وإرادته للتغيير والتطوير والتوبة عن الذنوب والأخطاء. كما تؤكد في نفسه عظمة الخالق وخطورة المصير، وتجعله أمام حقائق وجوده وواقعه دون حجاب.

وهذا الشهر الكريم هو خير مناسبة للارتقاء بالأداء الاجتماعي للمؤمن، ولتصفية كل الخلافات الاجتماعية، والعقد الشخصية، بين الإنسان والآخرين.

من جانب آخر فقد يسيطر على الإنسان بعض العادات والسلوكيات الخاطئة، ومهما كان عمقها في نفس الإنسان، والتصاقه بها، فإن الإرادة أقوى من العادة، وشهر رمضان أفضل فرصة لنفض وترك العادات السيئة الخاطئة.

## المسلم الرمضاني

المسلم الرمضاني له شأن في هذا الشهر الفضيل يختلف اختلافا تاما عن عموم الناس.. إنه يدرك أن رمضان محطة غنية بالمعاني والدروس والتوجيهات غنا ربما لا يتأتى لشهر آخر، لذلك فهو يستشعر نوعا من المسؤولية الذاتية والاجتماعية تحمله على حمل الجهد والتميز رغبة منه في الفوز بأكبر قدر من منح وعطايا هذا الموسم الإيماني السنوي، خاصة والأجواء مهيأة والهمم متطلعة والمساجد عامرة والشياطين مصفدة ورحمات الله لا تحصى ولا تعد.

من هنا كان للمسلم الرمضاني سميت فريد وبصمة متميزة، فهو يعيش أجواء هذا الشهر برؤية خاصة وهمة عجيبة ورغبة ملحة في أن يدرك ركب الذين أنعم الله عليهم من النبيين والصديقين والشهداء والصالحين وحسن أولئك رفيقا.

• المسلم الرمضاني: يتفاعل بشوق مع التغيرات الكونية التي تحدث في شهر الرحمات.. روى البخاري عن أبي هريرة رضي الله عنه قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِذَا دَخَلَ شَهْرُ رَمَضَانَ فَتَّحَتْ أَبْوَابُ السَّمَاءِ وَغُلِّقَتْ أَبْوَابُ جَهَنَّمَ وَسُلِّسَتْ الشَّيَاطِينُ».

وهذا الشوق ينبثق في دواخله حتى قبل أن يبدأ رمضان، فتجده كثيرا ما يدعو: (اللهم بلغنا رمضان) حتى إذا أهل الشهر الفضيل استقبله بهمة جديدة وعزيمة فريدة، فالصلوات تستغرق الأوقات، وختمات القرآن تتوالى، والأذكار تلهج بها الألسنة، والصدقات تُغدق على ذوي الحاجات.

فأوقاته من طاعة إلى طاعة، ومن قرابة إلى قرابة. لوم نفسه على التقصير أشد من لومها على جمع الجليل والحقير، ورحم الله الحسن البصري حيث يقول: "إن العبد لا يزال بخير ما كان له واعظ من نفسه، وكانت الحاسبة من همته".

وهذا بعكس من يستثقل قدوم رمضان لأنه سيحرمه من السيجارة أو كوب الشاي أو القهوة الذي لا يغادر مكتبه، أو يجرمه من وجبات اعتاد عليها ومشروبات يرتوي بها.

فمن أخلد إلى الأرض لا يرى في رمضان سوى صداع الرأس من شدة الجوع والعطش، وحرمان النفس مما لذ وطاب، وتعكير المزاج بتلجيم الملذات. فهو يسير في أيامه بملل يحاول أن يقتله بالنوم تارة وبالمسلسلات تارة وباللعب تارة أخرى!!

قال الحسن البصري: "إن الله جعل شهر رمضان مضمراً لخلقه يستبقون فيه بطاعته إلى مرضاته، فسبق قوم ففازوا، وتخلف آخرون فخابوا، فالعجب من اللاعب الضاحك في اليوم الذي يفوز فيه المحسنون ويخسر فيه المبطلون".

• **المسلم الرمضاني:** خلوق أكثر من أي وقت مضى، وأكثر من أي شهر انقضى، شعاره «إني صائم، إني صائم» يتجلى في معاملاته ومناقشاته وحتى مجادلاته وخصوماته.. إنه يتصالح مع نفسه عندما يتمثل الصيام واقعا سلوكيا لا شكليا فقط.

فهو صاحب «الصوم النظيف».. الصائم الكاظم لغيظه والعافي عن الناس والمنضوي في قائمة المحسنين، رغبة في رضا رب العالمين.. يمر باللغو مر الكرام، ويدع قول الزور والعمل به، ويبذل النصح لكل مسلم، صومه عن المحرمات قرين صومه عن المطعومات، يحدوه الأمل في قبول الغفار والعتق من النيران.

• **المسلم الرمضاني:** يدرك جيدا أن رمضان شهر النصر، ويستشعر عقب بدر وفتح مكة وعين جالوت وغيرها من الأمجاد (١٨٥ انتصاراً وفتحاً غيرت مجرى التاريخ)، وإنما كان النصر الرمضاني فريداً لأن مدد الله في هذا الشهر فريداً أيضاً، مع ما في رمضان من الصبر الذي هو قرين النصر.

قال تعالى: {بَلَىٰ إِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُم مِّن فَوْرِهِمْ هَذَا يُمْدِدْكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ آلَافٍ مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ} [آل عمران: ١٢٥] ورمضان شهر الإرادة التي هي عامل قوي في حسم الحروب والمواقف، والصوم سبيل التقوى التي هي مفتاح محبة الله ومعينته وولايته ونصره وتأييده، قال تعالى: {وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ} [آل عمران: ١٢٦]

ولذلك تجد المسلم الرمضاني في هذا الشهر يسعى للنصر سعيا حثيثا، نصرًا على النفس والهوى والملذات والشهوات، ونصرًا على الكسل والفتور والسلبية، ونصرًا على رتابة الأحداث وملل الروتين اليومي، ونصرًا يجعله -إن شاء الله- في مصاف عتقاء الله من النار في هذا الشهر الكريم.

• المسلم الرمضاني: إيجابي يحمل هم أمته، ويعايش بواقعية وحركية قول الله تعالى: {يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون} [البقرة: ١٨٣] وتحقيق التقوى بالتزام أوامر الدين وواجباته، ومنها «واجب الدعوة» الذي تزداد أهميته ووجوبه في مثل هذا العصر الذي بعدت فيه الأمة عن جادتها وكثرت جراحها وأنات ضعفائها من كثرة هزائمها وإخفاقاتها، ولعبت فيه الآلة الإعلامية الفاسدة بعقول أبنائها، فتوجب على المستشعرين لهذه المسؤولية الجسيمة عدم التواني في تعبيد الخلق لرب الخلق، ولم شعث الأمة، وتوجيه طالب الحق إلى معالم الصراط المستقيم، ودحض شبهات الأفاكين وتليبسات الأفاكين.

والتاريخ يشهد والتجربة تحكي أنه يوم عُمرت قلوبُ السلفِ بالتقوى، جمعهم الله بعد فرقة، وأعزهم بعد ذلة، وفُتحت لهم البلاد، ومُصرت لهم الأمصار.. كل ذلك تحقيقًا لموعودِ الله تعالى: {وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُم بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ} [الأعراف: ٩٦]

• **المسلم الرمضاني:** يعي حجم التحدي الذي يواجهه هذه الأمة من غزو فكري يعلي قيمة المادة على الروح، ويعطى فيها الأولوية للمحسوس على المعنوي، وللمباشر على غير المباشر، وللآني على الآجل، وللقوة على الرحمة، وللمتغير على الثابت. إنها مفاهيم وقيم من ينظر تحت قدميه، ولا يدرك رسالة المرء الممتدة إلى حياة تكافلية وأبدية، وهو وضع خطير من شأنه أن يؤجج الغرائز ويهمش الفضائل ويجول المجتمع إلى غابة رعناء لا يرحم القوي فيها الضعيف، لذلك فرمضان للمسلم طاقة روحية تعبدية، ينعم فيه المؤمن بكل فضيلة ويحيد عن كل رذيلة، رضا الله في السر والعلن غايته، وطمأنينة نفسه أمنيته، والتراحم مع العالم رسالته.

ففي رمضان يجد المسلم الغذاء الروحي الذي تحيى به نفسه الصافية «شهر القلوب الرقيقة»، فهو القائم والراعي والساجد والقانت والمتضرع، وهو الداعي بكل خير، المتصدق بكل ما قدرت عليه طاقته، الناصح بكل ما جادت به قريحته، رجل التراويح وليلة القدر وتلاوة القرآن والتضرع بين يدي الرحمن.. فرمضان مدرسته الإيمانية والتربوية والسلوكية، يغتنم أيامها ولياليها قبل أن تحل الزفريات، وتبدأ الآهات، وتشتد السكرات.

• **المسلم الرمضاني:** جواد باقتدار، فرمضان بالنسبة له موسم المتصدقين وشهر الباذلين، وقدوته في ذلك أكرم الخلق وأجودهم صلى الله عليه وسلم الذي كان أجود الناس، وكان أجود ما يكون في رمضان حين يلقاه جبريل، وكان يلقاه كل ليلة فيدارسه القرآن، فلرسول الله صلى الله عليه وسلم أجود بالخير من الريح المرسلة كما في الصحيحين. قال بعض السلف: الصلاة توصل صاحبها إلى نصف الطريق، والصيام يوصله إلى باب الملك، والصدقة تأخذ بيده فتدخله على الملك.

ولذلك حرص السلف رحمهم الله على زيادة البذل والإنفاق وخصوصاً تفتير الصائمين، وكان كثير منهم يواسون بإفطارهم وربما آثروا به على أنفسهم، فكان ابن عمر يصوم ولا يفطر إلا مع المساكين، فإذا منعه أهله عنهم لم يتعش تلك الليلة، وكان إذا جاءه سائل وهو على طعامه أخذ نصيبه من الطعام وقام فأعطاه السائل فيرجع وقد أكل أهله ما

بقي في الجفنة فيصبح صائماً ولم يأكل شيئاً، وكان يتصدق بالسكر ويقول: "سمعت الله يقول: {لن تنالوا البر حتى تنفقوا مما تحبون} [آل عمران: ٩٢]، والله يعلم أنني أحب السكر"، وجاء سائل إلى الإمام أحمد فدفع إليه الإمام رغيفين كان يعدهما لفطوره، ثم طوى وأصبح صائماً.

إن هذه الأمة فريدة في إيمانها وعقيدتها وتعاليمها، ولقد أثرت عنها مواقف باهرة في التراحم وإغاثة المحتاج ونجدة الملهوف، حتى باتت قناعة راسخة على قمة هرم «فقه الأولويات».

خرج عبد الله بن المبارك رحمه الله مرةً إلى الحج، فاجتاز ببعض البلاد، فمات طائرٌ معهم، فأمر بإلقائه على مزبلة هناك، وسار أصحابه أمامه، وتخلّف هو وراءهم. فلما مرّ بالمزبلة إذا جاريةٌ قد خرّجت من دار قريبة منها، فأخذت ذلك الطائر الميت، ثم لفتته، ثم أسرعته به إلى الدار، فتبعها، وجاء إليها فسألها عن أمرها، وأخذها الميتة؟ فقالت: أنا وأخي هنا، ليس لنا شيءٌ إلا هذا الإزار، وليس لنا قوتٌ إلا ما يلقى على هذه المزبلة، وقد حلت لنا الميتة منذ أيام، وكان أبونا له مال، فظلم، وأخذ ماله وقتل!

فأمر ابن المبارك برّد أحمال القافلة، وقال لوكيله الذي معه المال: كم معك من النفقة؟ قال: ألف دينار. فقال ابن المبارك: عدّ منها عشرين ديناراً تكفيننا للرجوع إلى مرو (بلدته)، وأعطها الباقي، فهذا أفضل من حجنا هذا العام، ثم رجع.

## رمضان.. نصائح تربوية وبرامج عملية

الطاعة في الحياة الدنيا هي أكبر «هدف» يعيش له المسلم، يرجو إيجابياته، ويتطلع إلى مكاسبه، وينشد ثمرته العاجلة بالتوفيق في الدنيا والآجلة بالفوز بجنة الخلد في الآخرة، وانظر إلى حالة الندم والحسرة حين الاحتضار لمن عاش حياته بدون هذا الهدف النبيل

قال تعالى: {حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِ لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ كَلَّا إِنَّهَا كَلِمَةٌ هُوَ قَائِلُهَا وَمِنْ وَرَائِهِمْ بَرْزَخٌ إِلَىٰ يَوْمِ يُبْعَثُونَ} [المؤمنون: ٩٩-١٠٠]

إن حياة القلب ونوره وانسراحه وانبساطه في عبادة الله تبارك وتعالى، وأعلى ثمرة للطاعة محبة الله تعالى ومعيبته وتوفيقه ومدده، كما في الحديث القدسي..

عن أبي هريرة -رضي الله عنه- قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم- (إن الله قال: من عادى لي ولياً فقد آذنته بالحرب، وما تقرب إلي عبدي بشيء أحب إلي مما افترضت عليه، وما يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه، فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به، وبصره الذي يبصر به، ويده التي يبطش بها، ورجله التي يمشي بها، وإن سألني لأعطينه، ولئن استعاذني لأعيذنه، وما ترددت عن شيء أنا فاعله ترددي عن نفس المؤمن، يكره الموت وأنا أكره مساءته) [البخاري].. لذلك يقول شيخ الإسلام ابن تيمية -رحمه الله-:

"إن في القلب لفراغ لا يملئه إلا الإيمان".

وفقه الوقت من أهم الوسائل التي ينبغي أن يعتني بها المسلم الصادق، خاصة مواسم الطاعات كشهر رمضان بما يشمله من كنوز الرحمات والبركات، وبالأخص ليلة القدر التي هي خير من ألف شهر، فليكن شعارنا في رمضان «التجلد خير من التبلد، والعالي يرجو المعالي».

إن رمضان «شهر الصبر».. صبر على الطاعات وصبر عن المعاصي، لذلك فهو محطة تربوية وفرصة سنوية لمراجعة الذات.. فرمضان فرصة للالتزام الصحيح وترك القبيح،

وتعديل مساراتنا الفكرية والسلوكية مع ما يستلزم ذلك من معاناة، ولكنها معاناة يستطيعها المؤمن ما دام فيها رضى الله عز وجل.

يقول الشيخ ابن عثيمين رحمه الله في شرح رياض الصالحين: قوله -صلى الله عليه وسلم- في الحديث: (الصلاة نور...، والصبر ضياء) [رواه مسلم]، الفرق بين النور في الصلاة والضياء في الصبر؛ أن الضياء في الصبر مصحوب بحرارة لما في ذلك من التعب القلبي والبدني في بعض الأحيان.

صبرت عن اللذات حتى تولت \*\*\* وألزمت نفسي هجرها فاستمرت  
وكانت على الأيام نفسي عزيزة \*\*\* فلما رأَت صبري على الذل ذلتِ  
وما النفس إلا حيث يجعلها الفتى \*\*\* فإن تُوقَّتْ تاقَتْ وإلا تسلتِ

### الطريق من هنا

• ليكن رمضان ساحة عملية لتأدية العبادات على وجهها الأكمل كما يجب ربنا ويرضى، فمع صوم البطن يكون صوم الباطن من مجافاة الرفت والفسوق والعصيان وصيانة كافة الجوارح.

قال ابن رجب: "اعلم أنه لا يتم التقرب إلى الله تعالى بترك هذه الشهوات المباحة أي الأكل والشرب والجماع في غير حالة الصيام إلا بعد التقرب إليه بترك ما حرمه الله في كل حال، من الكذب والظلم والعدوان على الناس في دمائهم وأموالهم وأعراضهم، ولهذا قال النبي -صلى الله عليه وسلم-: (من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه) [البخاري]. وفي حديث آخر: (ليس الصيام من الطعام والشراب، إنما الصيام من اللغو والرفث) [قال أبو موسى المدني: هو على شرط مسلم].

ولهذا المعنى -والله أعلم- ورد في القرآن بعد ذكر تحريم الطعام والشراب على الصائم بالنهار ذكر تحريم أكل أموال الناس بالباطل، فقال تعالى: {وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ وَتُدْلُوا بِهَا إِلَى الْحُكَّامِ لِتَأْكُلُوا فَرِيقًا مِّنْ أَمْوَالِ النَّاسِ بِالْإِثْمِ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ} [البقرة: ١٨٨] فإن تحريم هذا عام في كل زمان ومكان، بخلاف الطعام والشراب، فكان

إشارة إلى أن من امتثل أمر الله في اجتناب الطعام والشراب في نهار صومه، فليمتثل أمره في اجتناب أكل الأموال بالباطل، فإنه محرم بكل حال لا يباح في وقت من الأوقات. [لطائف المعارف لابن رجب]

أهل الخصوص من الصوم صومهم\*\* صون اللسان عن البهتان والكذب  
والعارفون وأهل الأنس صومهم\*\* صون القلوب عن الأغيار والحجب

• ينبغي أن يكون حظك من الصلاة الحظ الأوفر من إقامة الصلوات الخمس في أول أوقاتها، في الجماعة، في الصف الأول مع إدراك تكبيرة الإحرام، والمحافظة على أذكار ختام الصلاة، والسنن الرواتب، والنوافل.. قال -صلى الله عليه وسلم-: (من خرج من بيته متطهرا إلى صلاة مكتوبة فأجره كأجر الحاج المحرم، ومن خرج إلى تسبيح الضحى لا ينصبه إلا إياه فأجره كأجر المعتمر، وصلاة على إثر صلاة لا لغو بينهما كتاب في عليين) [صحيح الترغيب والترهيب]

• شهر رمضان «شهر القرآن»، قال -صلى الله عليه وسلم-: (الصيام والقرآن يشفعان للعبد يوم القيامة يقول الصيام: أي رب منعتك الطعام والشهوة فشفعني فيه. ويقول القرآن: منعتك النوم بالليل فشفعني فيه قال: فيشفعان له) [صحيح الترغيب والترهيب]

وللسلف -رحمهم الله- أحوال مشرقة مع القرآن في رمضان، فقد كان جبريل يُعارضُ النبي -صلى الله عليه وسلم- القرآن في رمضان كل سنة مرة. فلَمَّا كان العام الذي تُوفي فيه عارضه مرتين تأكيداً وتشبيهاً.

وكان الزُّهريُّ -رحمه الله- إذا دخلَ رمضانُ يقولُ إنما هو تلاوةُ القرآنِ وإطعامُ الطَّعامِ.

وكان مالكٌ -رحمه الله- إذا دخلَ رمضانُ تركَ قراءةَ الحديثِ ومجالسَ العلمِ وأقبلَ على قراءةِ القرآنِ من المصحفِ.

وكان قتادةٌ -رحمه الله- يَحْتَمِ القرآنَ في كلِّ سبعِ ليالٍ دائماً، وفي رمضانَ في كلِّ ثلاثٍ، وفي العشرِ الأخيرِ منه في كلِّ ليلةٍ.

وكان إبراهيمُ النَّخَعِيُّ -رحمه الله- يحتم القرآن في رمضان في كلِّ ثلاثِ ليالٍ، وفي العشر الأواخرِ في كلِّ ليلتين.

وكان الأسودُ بن يزيد -رحمه الله- يقرأ القرآنَ كلَّه في ليلتين في جميع الشَّهر. إن شهر رمضان شهر الذكر والدعاء بامتياز، قال -صلى الله عليه وسلم-: (إن لكل مسلم في كل يوم وليلة دعوة مستجابة) [رواه البزار، وصححه الألباني].

• احرص على الاعتكاف في العشر الأواخر من رمضان ما أمكن ذلك، فإن لم تستطع فليالي الوتر من العشر الأواخر من رمضان لغلبه الظن أن فيها ليلة القدر. فلقد كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يعتكف العشر الأواخر من رمضان حتى توفاه الله تعالى ثم اعتكف أزواجه من بعده. ويا حبذا لو كان الاعتكاف في المسجد الحرام حيث يضاعف الله سبحانه الأجر أضعافاً كثيرة، والعمرة في رمضان تعدل ثواب الحج كما ذكر النبي -صلى الله عليه وسلم-.

• التقليل من الخلطة إلا لخير راجح، كبر والدين، أو صلة رحم، أو عمل إغاثي أو دعوي أو حتى التحفيز على أداء الطاعات كحلقات التلاوة القرآنية والدروس الرمضانية، وإلا فشرف الوقت والشهر يأبى أن يضيع في أحاديث الأسمار والزيارات والولائم التي لا طائل من ورائها.

• الإحسان للناس طعم خاص في هذا الشهر، وقد قال سيد الأنام -صلى الله عليه وسلم-: (إن في الجنة غرفاً تُرى ظهورها من بطونها، وبطونها من ظهورها)، فقام أعرابي فقال: لمن هي يا رسول الله؟ فقال: (لمن أطاب الكلام، وأطعم الطعام، وأدام الصيام، وصلى بالليل والناس نيام) [صحيح الجامع: ٢١٢٣] ومن وجوه الإحسان الخفية المبادرة إلى مصالحة كل مسلم بينك وبينه سوء فهم، وحاول أن يكون لك قصب السبق في هذا الميدان الرمضاني المشرق.

وجامع الكلام هدي نبينا العدنان -صلى الله عليه وسلم-، حيث يقول ابن القيم -رحمه الله- في «زاد المعاد»: وكان من هديه -صلى الله عليه وسلم- في شهر رمضان

الإكثار من أنواع العبادات، فكان جبريل عليه السلام يدارسه القرآن في رمضان، وكان إذا لقيه جبريل أجود من الريح المرسلة، وكان أجود الناس، وأجود ما يكون في رمضان، يكثر الصدقة والإحسان وتلاوة القرآن والصلاة والذكر والاعتكاف، وكان يخص رمضان من العبادة ما لا يخص به غيره من الشهور، حتى إنه كان ليواصل فيه أحياناً ليوفر ساعات ليله ونهاره على العبادة (...).

## رمضان وسط أجواء سياسية ساخنة

يهل علينا رمضان هذا العام وسط توترات سياسية في منطقتنا العربية تعكر صفو النفس، وتشغل الفكر، الأمر الذي يلقي بظلاله السيئة على متعة التمتع بالعبادة في هذا الشهر الكريم، فلا شك أن صفاء النفس وهدوء البال يستجلب الخشوع ويستحضر التضرع الذي هو لب العبادة ومقصودها الأعظم، لكن فداحة الخطوب التي تمر بها أمتنا أمرا ليس بالهين على كل صادق في إسلامه وسام في إيمانه من أبناء هذه الأمة المباركة.

يعز علينا أن نطالع شريط الأخبار اليومي فنجد عالما أشبه بالمستقر، ومنطقتنا العربية تغلي مراجلها بين دماء تسيل، وأشلاء تتناثر، وأبرياء تتهاوى، وصراعات سياسية طاحنة، ودعوات ماجنة بالسحق والاستئصال والإبادة، ومما يزيد الجرح ألما تضليل النخب الإعلامية، وتناثر الفتاوى الشيطانية، واختلاط الحابل بالنابل فصار لا يعرف حق من باطل ولا صالح من فاسد.

لمجرد خصام سياسي لا يتورع مشايخ في إجازة استئصال المعارضين بالقتل، الأمر الذي ينسحب بعده على هتك العرض، والتكديس في زنازين غير آدمية، والتوسع في تكميم الأفواه بغلق كل القنوات الإعلامية المعارضة والتي لا تسبح بحمد النظام.

شعب سوريا يقذف بالبراميل المتفجرة والأسلحة الكيماوية التي حرم منها أعداء الأمة على مدى تاريخها المعاصر، وشعب آخر محاصر في غزة من الصهاينة منذ سنوات عديدة، وطائفية تغتال بلاد الرافدين، وديمقراطية بمصر كفر بها الليبراليون لمجرد فوز الإسلاميون بها، وليبيا وتونس واليمن تشق طريقها للاستقرار بشق الأنفس.

ومما يندى له الجبين تعليق أحد الصحفيين العرب على قصف إسرائيل لغزة في هذا الشهر الفضيل بقوله: "اللهم زد وبارك!!" وآخر يصف جماعة الإخوان المسلمين بأنهم خوارج العصر، وصار التخابر مع حماس جريمة تهدد أمن الأوطان، وملصق "هل صليت على النبي اليوم؟" مستفز.

ومن المضحك المبكي صدور قرار رسمي من وزارة الأوقاف المصرية بعدم الدعاء على الظالمين في صلاة التراويح!! والدعاية الإعلامية للدراما في رمضان تحت شعار «المسلسلات الرمضانية» فنسبوا لرمضان لكي يعلو كعبها ويشرف قدرها على ما فيها من مجون وعري. بل إن جرح الأمة الواحد سواء في سورية، أو مصر أو العراق أو غزة.. بات محل اعتراض بعض المحسوبين على النخبة المثقفة!!، وكأنه لم يسمع عن حديث النبي -صلى الله عليه وسلم-: (المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضا) [متفق عليه] وكأنه لم يعلم برمضان لحمة المسلمين في أقطاب الأرض حيث يشعر الغني بجوع الفقير ويغدق أصحاب اليسار على إخوانهم المعوزين. وحدث عن الحج ذاك المؤتمر السنوي الذي يضم مسلمين من كافة الأطياف شعارهم واحد «لبيك اللهم لبيك»، وأين الولاء والبراء الذي هو من أساس عقيدة المسلم، وقد صح في الحديث: (من أحب الله، وأبغض الله، وأعطى الله، ومنع الله، فقد استكمل الإيمان) [رواه أبو داود]

ماذا دهاك يا أمي حتى صرت إلى ما أنت فيه؟!

أين عقلائك الذين يردون الناس إلى الحق ردا جميلا؟

وأين علماؤك الذين لا يخشون في الله لومة لائم؟

وأين رجالك المؤمنين الذين صدقوا ما عاهدوا الله عليه، فمنهم من قضى نحبه،

ومنهم من ينتظر، وما بدّلوا تبديلا.

تغير رمضان لما تغيرنا، ولن تستقيم لنا لذة العبادة فيه حتى تستقيم أنفسنا، لكن يبقى

الرجاء في الله كبير أن يكشف الغمة ويمحو المحنة ويفغر لنا تقصيرنا ويرحم ضعفنا ويتولى

أمرنا، إنه ملي ذلك والقادر عليه، وهو حسبنا ونهم الوكيل.

## فقه الصوم

## نظرات في فروق الصوم

رغم أن الصوم هو إمساك المسلم عن الطعام والشراب والجماع من طلوع الشمس حتى غروبها، إلا أن هناك العديد من الفروق في جوهره ومظهره وميزته إلى أنواع عديدة يختلف بعضها عن بعض، ويتفاضل بعضها على الآخر، فشتان بين صوم العبادة وصوم العادة، وفرق بين صوم رمضان وصوم الكفارات، وعلى صعيد صحة الأبدان هناك فرق بين الصوم الإسلامي والتجويد الطبي. لذا كان الواجب على المسلم الوقوف على مثل هذه الفروق كي يسلم له صيامه من الآفات، ويتيقن أن في شرع العليم الخبير من الخير والحكمة ما لا يجده في شرع البشر.

### صوم العبادة وصوم العادة

أوجب الله تعالى الإخلاص شرطاً أساسياً لقبول أي عبادة يتقرب بها العباد إليه عز وجل لأنه الواحد في ذاته لذا فهو أغنى الشركاء عن الشرك، ولهذا كانت حاجة العبادات والطاعات وسائر القربات إلى الإخلاص كحاجة الجسد إلى الروح، فعين العارفين معقودة على الإخلاص في العمل، وعين العوام معقودة على مظهر العمل، هم العارفين رؤية الخالق وهم العوام رؤية الخلق، هؤلاء صاموا ابتغاء مدح الله لهم في الملاء الأعلى وأولئك صاموا ابتغاء مدح الناس في الحياة الدنيا فشتان بين الفريقين، وشتان بين أهل السعادة وأهل الشقاوة.

وشواهد هذه القاعدة عديدة من الكتاب والسنة، قال تعالى: {فمن كان يرجو لقاء ربه فليعمل عملاً صالحاً ولا يشرك بعبادة ربه أحداً} [الكهف: ١١٠] وقال تعالى: {وما أمروا إلا ليعبدوا الله مخلصين له الدين حنفاء ويقيموا الصلاة ويؤتوا الزكاة وذلك دين القيمة} [البينة: ٥]

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «قال الله تعالى: أنا أغنى الشركاء عن الشرك، من عمل عملاً أشرك فيه معي غيري تركته وشركه» (١)

وعن أبي الدرداء رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «الدنيا ملعونة، ملعون ما فيها إلا ما ابتغي به وجه الله» (٢)

وعن أبي أمامة رضي الله عنه قال جاء رجل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال: رأيت رجلاً غزا يلتمس الأجر والذكر ما له؟ فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا شيء له» فأعادها ثلاث مرات، ويقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا شيء له» ثم قال: «إن الله لا يقبل من العمل إلا ما كان له خالصاً وابتغي به وجهه» (٣)

وكان صلى الله عليه وسلم يقول عند تلبيته للحج: «اللهم حجة لا رياء فيها ولا سمعة» (٤)

وللإخلاص في الصوم تأثير عجيب، فالقلب إذا امتلاء بالإخلاص صام عن الشركيات المهلكة والاعتقادات الباطلة والوساوس السيئة والنوايا الخبيثة، وبصلاح القلب يصلح الجسد كله، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «ألا وإن في الجسد مضغة، إذا صلحت صلح الجسد كله، وإذا فسدت فسد الجسد كله، ألا وهي القلب» (٥)

فتصوم العين عن كل ما يحرم النظر إليه، فإطلاق البصر إلى ما لا يحل يحرك في المرء الشهوة الكامنة، ويوقع العبد في الغفلة واتباع الهوى، ويطفئ نور الإيمان والبصيرة في القلب. وكذلك يصوم اللسان عن الخوض في الباطل، كالغيبة والنميمة والفحش والبذاء واللعن والسخرية من الخلق.. وغيرها من آفات اللسان المهلكة، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه» (٦).

وقال صلى الله عليه وسلم: «إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يجهل، فإن امرؤ شاتم أو قاتله فليقل إني صائم إني صائم» (٧)

وكذلك تصوم الأذن بكف السمع عن الإصغاء إلى كل مكروه كالغناء والفحش  
والبداء لأن كل ما حرم قوله حرم الإصغاء إليه

أما صوم العادة فهو صوم ليس لله تعالى فيه نصيب، وله العديد من المظاهر، فمن  
الناس من يتناول الصوم من الوجهة الاجتماعية كمن يصوم لكونه وسط رفاق سفر أو غربة  
فيتحرج أن يفطر وهم صائمون، وكحرج رب الأسرة أن يراه أولاده وزوجته مقطرا، أو كمن  
اشتهر بالفسق والفجور فهو يجب الصوم في هذا الشهر الكريم ليقال عنه «صائم» وتحسن  
فكرة الناس عنه، والبعض يتناول الصوم من الوجهة النفسية فهو يتشاءم من الفطر في هذا  
الشهر المبارك، والبعض يتناول الصوم من الوجهة الصحية كبعض النساء اللاتي يجدن في  
الصوم فرصة للتخلص من عناء الوزن الزائد، والهروب من متاعب السمنة المفرطة،  
والآخرون يمثل لهم الصوم فترات راحة من بلاء التدخين أو اضطرابات المعدة والقولون  
وغيرها، لكن كل هذه المظاهر هي عين الرياء التي لا يقبل الله من صاحبها صرفا ولا عدلا،  
قال تعالى: {قل هل ننبئكم بالأخسرين أعمالا الذين ضل سعيهم في الحياة الدنيا وهم  
يحسبون أنهم يحسنون صنعا} [الكهف: ١٠٣-١٠٤]

لذلك نقول لمن لم يكن خالصا لا تتعنى فالله أغنى الشركاء عن الشرك، ويقول صلى  
الله عليه وسلم: «إن أخوف ما أخاف عليكم الشرك الأصغر الرياء، يقول الله يوم القيامة  
إذا جزى الناس بأعمالهم: اذهبوا إلى الذين كنتم تراءون في الدنيا، فانظروا هل تجدون  
عندهم جزاء» (٨)

## صوم الفرض وصوم الكفارة

قسم الفقهاء الصوم إلى نوعين رئيسيين: الصوم الواجب والصوم المندوب

والصوم الواجب ينقسم إلى:

أ- واجب بإلزام الشرع ابتداء

كصوم رمضان وصوم الكفارة لمن أفطر بالجماع في نهاره وكفارة الظهار والقتل وكل

منهما شهران متتابعان.

وكفارة اليمين وفدية حلق الرأس في الإحرام وكل منهما ثلاثة أيام.

وفدية التمتع والقران وكل منهما عشرة أيام.

وجزاء الصيد في الحرم وهو تقويم البدنة بالدراهم والدراهم بطعام (الحنطة) فيصام

بدلاً عن كل مُد يوم

ب- ما يجب بالالتزام وهو صوم النذر وقد نزله الشارع منزلة ما ألزمه ابتداء

من الواجبات

والصوم المندوب هو ما قام به العبد تطوعاً من غير إلزام الشرع له تقرباً لله تعالى

ورغبة في فضله وكفارة للذنوب

- صوم الكفارات الواجبة

صوم الكفارة لمن جامع في نهار رمضان: أجمعت الأمة على تحريم الجماع على

الصائم في نهار رمضان، وعلى أن الجماع يبطل الصوم سواء أنزل أم لا، فعن أبي هريرة رضي

الله عنه، قال: بينما نحن جلوس عند النبي صلى الله عليه وسلم إذ جاءه رجل، فقال: يا

رسول الله هلكت. قال: «مالك؟» قال: وقعت على امرأتي وأنا صائم. فقال رسول الله

صلى الله عليه وسلم: «هل تجد رقبة تعتقها؟» قال: لا. قال: «فهل تستطيع أن تصوم

شهرين متتابعين؟» قال: لا. قال: «فهل تجد إطعام ستين مسكيناً؟» قال: لا. قال: فمكث

النبي صلى الله عليه وسلم، فبينما نحن على ذلك، أتى النبي صلى الله عليه وسلم بعرق فيها

تمر - والعرق: المكتل - قال: «أين السائل؟» فقال: أنا. قال: «خذ هذا فتصدق به»

فقال الرجل: على أفقر مني يا رسول الله؟ فوالله ما بين لابتيها - يريد الحرتين - أهل بيت

أفقر من بيتي، فضحك النبي صلى الله عليه وسلم حتى بدت أنيابه، ثم قال أطعمه أهلك

(٩)

صوم كفارة الظهر: الظهر مشتق من الظهر، وهو قول الرجل لزوجته: «أنت علي

كظهر أمي»، والظهر كان طلاقاً في الجاهلية، فأبطل الإسلام هذا الحكم، وجعل الظهر

محرمًا للمرأة حتى يُكفر زوجها، قال تعالى: {والذين يظاهرون من نسائهم ثم يعودون لما قالوا

فتحرير رقبة من قبل أن يتماسا ذلكم توعظون به والله بما تعملون خبير فمن لم يجد فصيام شهرين متتابعين من قبل أن يتماسا فمن لم يستطع فإطعام ستين مسكينا ذلك لتؤمنوا بالله ورسوله وتلك حدود الله وللكافرين عذاب أليم} [المجادلة: ٣-٤]

صوم كفارة القتل، قال تعالى: {ومن قتل مؤمنا خطأ فتحرير رقبة مؤمنة ودية مسلمة إلى أهله إلا أن يصدقوا فإن كان من قوم عدو لكم وهو مؤمن فتحرير رقبة مؤمنة وإن كان من قوم بينكم وبينهم ميثاق فدية مسلمة إلى أهله وتحرير رقبة مؤمنة فمن لم يجد فصيام شهرين متتابعين توبة من الله وكان الله عليما حكيما} [النساء: ٩٢]

صوم كفارة اليمين، وهذا لمن لم يجد الإطعام، قال تعالى: {لا يؤاخذكم الله باللغو في أيمانكم ولكن يؤاخذكم بما عقدتم الأيمان فكفارته إطعام عشرة مساكين من أوسط ما تطعمون أهليكم أو كسوتهم أو تحرير رقبة فمن لم يجد فصيام ثلاثة أيام ذلك كفارة أيمانكم إذا حلفتم واحفظوا أيمانكم كذلك بين الله لكم آياته لعلكم تشكرون} [المائدة: ٨٩]

صوم فدية حلق الرأس في الإحرام، وهو ثلاثة أيام، لقول تعالى: {ولا تحلقوا رؤوسكم حتى يبلغ الهدى محله فمن كان منكم مريضا أو به أذى من رأسه ففدية من صيام أو صدقة أو نسك} [البقرة: ١٩٦] قال مجاهد: كل شيء في القرآن (أو) نحو قوله تعالى: {ففدية من صيام أو صدقة أو نسك} فهو مخير، وما كان {فمن لم يجد} فهو على الولاء، أي: على الترتيب.

صوم المتمتع والقارن لمن لم يجد الهدى في الحج، لقوله تعالى: {فمن تمتع بالعمرة إلى الحج فما استيسر من الهدى فمن لم يجد فصيام ثلاثة أيام في الحج وسبعة إذا رجعتم تلك عشرة كاملة ذلك لمن لم يكن أهله حاضري المسجد الحرام} [البقرة: ١٩٦]

صوم جزاء الصيد في الحرم، قال تعالى: {يا أيها الذين آمنوا لا تقتلوا الصيد وأنتم حرم ومن قتله منكم متعمدا فجزاء مثل ما قتل من النعم يحكم به ذوا عدل منكم هديا بالغ الكعبة أو كفارة طعام مساكين أو عدل ذلك صياما ليذوق وبال أمره عفا الله عما سلف ومن عاد فينتقم الله منه والله عزيز ذو انتقام} [المائدة: ٩٥]

صوم النذر: وهو نوعان: - نذر تبرر: ومن صورهِ أن يلتزم قربة كالصوم في مقابلة حدوث نعمة أو اندفاع بلية، كقوله: «إن شُفيت من مرضي فله علي أن أصوم كذا يوم» فإذا حصل المعلق به لزمه الوفاء بما ألزم نفسه به.

والنوع الآخر هو نذر اللجاج والغضب: وهو أن يمنع نفسه من فعل أو يحثها عليه بتعليق التزام قربة بالفعل أو بالتترك، كمن يقول: «إن فعلت كذا فله علي صوم أسبوع» والملتزم بالنذر إن نذر واجبا فلا يصح نذره لأنه واجب بإيجاب الشرع له، كمن نذر صوم رمضان لا يصح نذره، وإن نذر مستحبا كنوافل الصوم لزمه بلا خلاف.

### الصوم الإسلامي والصوم الطبي (التجويع)

يقوم التجويع الطبي على امتناع المريض عن الطعام فقط دون الماء لفترة من الزمن تطول أو تكثر، وتعتمد فكرته على حقيقة مقدرة الطاقة المخترنة في الجسم على إمداد الإنسان بالحياة والحركة فترة تتراوح من شهر إلى ثلاثة شهور.

وهناك أوجه اتفاق واختلاف بين الصيام الإسلامي والصيام الطبي (التجويع المطلق) تجعل من الأول الطريقة المثلى للحصول على أكبر قدر ممكن من الفوائد المرجوة، ويمكن إيجازها في النقاط التالية:

١- يتفق الاثنان في تحقيق هدف مشترك، هو: إراحة الجسم من هضم الغذاء وإتاحة الفرصة لاستهلاك المدخر منه وطرح السموم المتراكمة فيه وتنشيط عمليات الاستقلاب الحيوية، لكن الصيام الإسلامي يمتاز باستطاعة كل المكلفين الأصحاء في شتى الأقطار والأزمان بأدائه فهو سهل ميسور وليس فيه أية أخطار على الجسم، أما الصوم الطبي فلا يستطيعه الناس جميعا وهو قهر شديد للنفس ويمثل مشقة وعنتا للجسم ولا يقبل عليه إلا من طغى عليه المرض فيصوم محاطا بالأطباء والممرضين وأجهزة الإسعاف.

٢- للتجويع الطبي أخطاء لا توجد في الصوم الإسلامي، فالجسم يحرم أثناء التجويع الطبي من إمداده بالأحماض الأمينية والدهنية الأساسية، وتتجمع كميات كبيرة من الأحماض الدهنية في الكبد نتيجة لتحلل الدهن المختزن في أنسجة الجسم بمعدلات كبيرة، فيترسب

الدهن بكثرة في خلايا الكبد ليصاب بحالة (تشمع الكبد) التي تؤدي إلى اضطراب وظائفه، وهذا بفضل الله لا يحدث في الصيام الإسلامي حيث يحصل الجسم على الأحماض الأمينية والدهنية الأساسية في وجبتي الفطور والسحور، ويقوم الكبد بتركيب البروتينات والمواد الدهنية والفسفورية بمعدل كاف لعملية تصنيع البروتين الشحمي **Lipoprotien** منخفض الكثافة جدا، وهو المركب الذي يسهل نقل الدهون من الكبد حتى لا تتجمع بكميات كبيرة فلا يحدث التشمع الكبدي

والحرمان من الأحماض الأمينية والدهنية يؤدي إلى خلل في الجسم فلا تتكون بعض البروتينات والهرمونات والأنزيمات الهامة بالإضافة إلى تدهم المزيد من الخلايا وخصوصا في العضلات لإنتاج الأحماض الأمينية واستخدامها في تصنيع الجلوكوز، كما أنه في حالة التجويع تحدث أكسدة كثيفة للأحماض الدهنية الكبدية مما ينتج عنه كميات كبيرة من الأجسام الكيتونية التي تؤدي إلى حموضة شديدة بالدم.

٣- يحدث توازن لدورتي البناء والهدم أثناء الصيام الإسلامي، وذلك بتناول الطعام في المساء والامتناع عنه أثناء النهار ويصب في مجمع الأحماض الأمينية كمية كبيرة من هذه الأحماض القادمة مع الغذاء مما يساعد على التجديد السريع للخلايا ومكوناتها وتوفير القدر اللازم منها لإنتاج جلوكوز الدم أثناء النهار وتوفير الأحماض الأمينية الحرة في بلازما الدم.

٤- وجود كمية مخزونة من البروتين في خلايا الكبد بواسطة التضخم **Hypertrophy** وفرط التنسج **Hyperplasia** بعد وجبتي الفطور والسحور يجعل الجسم قادرا على تكوين البروتينات الحيوية اللازمة كبروتينات البلازما وعوامل تخثر الدم والبروتين اللازم لنقل الحديد وفيتامين ب-١٢ وهذا لا يتوفر بكميات كافية أثناء التجويع الطبي مما يسبب سيولة في الدم وتورما في الجسم وانخفاضا في الأجسام المضادة وظهور أعراض نقص فيتامين ب-١٢ وبعض المعادن الحيوية الأخرى.

٥- في الصوم الإسلامي يحدث مزيد من إنتاج اليوريا من الأمونيا المتكونة من الأحماض الأمينية بعد تناول الغذاء في المساء ولا يحدث أي خلل في التوازن النيتروجيني أثناء النهار نتيجة لتخزين الكبد لكمية من البروتين في خلاياه بعد وجبتي الفطور والسحور.

٦- في الصيام الإسلامي يتخلص الجسم من الدهون بطريقة طبيعية آمنة ولا يحدث تشمع الكبد كما في التجويع الطبي كما تنشط عمليات الكبد الحيوية فيقوم بتصنيع البروتين والمواد الدهنية الفسفورية.

أكرم بالصوم عبادة شرعها العليم الخبير ففيه رضا ربنا والخير لدينا ولدنيانا ولأبداننا فالحمد لله على نعمة الإسلام وكفى بها نعمة.

## الهوامش والمصادر

(١) رواه مسلم - كتاب الزهد والرقائق رقم ٥٣٠٠ (٢) رواه الطبراني عن أبي الدرداء ٣٠١٨ في ضعيف الجامع .

(٣) رواه النسائي - كتاب الجهاد ٣٠٨٩ (٤) رواه ابن ماجة عن أنس ( صحيح ) حديث ١٣٠٢ في صحيح الجامع . (٥) رواه البخاري عن النعمان بن بشير - كتاب الإيمان رقم ٥٠ (٦) رواه البخاري عن أبي هريرة - كتاب الصوم رقم ١٧٧٠ (٧) رواه مسلم عن أبي هريرة - كتاب الصوم رقم ١٩٤١ (٨) رواه أحمد عن محمود بن لبيد. (صحيح) حديث ١٥٥٥ في صحيح الجامع. (٩) رواه البخاري - كتاب الصوم رقم ١٨٠٠

•بستان الواعظين ابن الجوزي

•فقه الصوم وفضل رمضان د/ سيد العفاني

•الصوم بين الظاهر والحقيقة د/ خالد النجار

## شذرات من فقه الصوم ورمضان

رمضان وذكريات الطاعة والصيام من الأيام الجميلة في مخيلة كل مسلم، فهي أيام نور وبركة وسكينة وإطعام وإفضال، وهي محطة سنوية هامة في حياة كل مؤمن، فيها يغفر الذنب وتقبل التوبة وتمحى الحوبة، ولما كانت العبادات في أمس الحاجة لفقهِه يوضح معالمها ويعصمها من الجنوح إلى شرك البدعة، رأيت أن أجمع جواهر من فقه الصوم نحن في أمس الحاجة إليها، وقصدت من ذلك تذكير العالم وتعليم الجاهل، هذا وأسأل الله التوفيق والقبول والسداد والرشاد إنه على كل شيء قدير وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبع سنتهم.

- المعاصي التي تقع في رمضان لا تنافي ما ثبت من أن الشياطين تصفد في رمضان، لأن تصفيدها لا يمنع من حركتها، ولذلك جاء في الحديث: (وَيُصَفَّدُ فِيهِ مَرَدَّةُ الشَّيَاطِينِ، فَلَا يَخْلُصُوا إِلَى مَا كَانُوا يَخْلُصُونَ إِلَيْهِ فِي غَيْرِهِ) [حمد (٧٨٥٧) والحديث ذكره الألباني في ضعيف الترغيب (٥٨٦) وقال: ضعيف جداً].

وليس المراد أن الشياطين لا تتحرك أبداً، بل هي تتحرك، وتضل من تضل، ولكن عملها في رمضان ليس كعملها في غيره.

وروى ابن خزيمة في "صحيحه" (١٨٨/٣) عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إِذَا كَانَ أَوَّلَ لَيْلَةٍ مِنْ رَمَضَانَ صُفِّدَتِ الشَّيَاطِينُ مَرَدَّةً الْجِنِّ)، ويؤب عليه الإمام ابن خزيمة بقوله: "باب ذكر البيان أن النبي صلى الله عليه وسلم إنما أراد بقوله: (وصفدت الشياطين) مردة الجن منهم، لا جميع الشياطين؛ إذ اسم الشياطين قد يقع على بعضهم".

وقيل أن تصفيد الشياطين: إنما هو في حق المؤمنين الصائمين، دون الكفار. قال أبو العباس القرطبي رحمه الله: إنما تُغْلَى عن الصائمين الصوم الذي حوِّظ على شروطه، وروعت آدابه. [شرح الزرقاني على موطأ الإمام مالك] (١٣٧/٣).

وقال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله: والمصْفَد من الشياطين قد يؤدي، لكن هذا أقل وأضعف مما يكون في غير رمضان، فهو بحسب كمال الصوم ونقصه، فمن كان صومه كاملاً: دفع الشيطانَ دفعاً لا يدفعه دفع الصوم الناقص. [مجموع الفتاوى (٢٤٦/٢٥)].

- قال الذهبي في الكبائر (ص ٦٤): "وعند المؤمنين مقرر أن من ترك صوم رمضان بلا مرض ولا غرض (أي بلا عذر يبيح ذلك) أنه شر من الزاني ومدمن الخمر، بل يشكون في إسلامه ويظنون به الزندقة والانحلال".

- لا يشترط في هذا الأكل المفطر أن يكون نافعاً أو كثيراً، بل لو ابتلع شيئاً لا ينتفع به (خرزة مثلاً) أو ابتلع شيئاً قليلاً، فإنه يكون قد أفطر وأفسد صيامه. كما يشترط في جميع مفسدات الصيام أن يفعلها الصائم مختاراً، فإن فعلها مكرهاً بغير اختياره فصومه صحيح ولا شيء عليه.

- مَنْ أَرْهَقَهُ جُوعٌ مُفْرِطٌ، أَوْ عَطَشٌ شَدِيدٌ، فَإِنَّهُ يُفْطِرُ وَيَأْكُلُ بِقَدْرِ مَا تَنْدَفَعُ بِهِ ضَرُورَتُهُ وَيَمْسِكُ بَقِيَّةَ الْيَوْمِ وَيَقْضِي. وَأَلْحَقُوا بِإِرْهَاقِ الْجُوعِ وَالْعَطَشِ خَوْفَ الضَّعْفِ عَنِ لِقَاءِ الْعَدُوِّ الْمُتَوَقَّعِ أَوْ الْمُتَيَقَّنِ كَأَنَّ كَانَ مُحِيطًا: فَالْعَازِي إِذَا كَانَ يَعْلَمُ يَقِينًا أَوْ بِغَلْبَةِ الظَّنِّ الْقِتَالَ بِسَبَبِ وُجُودِهِ بِمُقَابَلَةِ الْعَدُوِّ، وَيَخَافُ الضَّعْفَ عَنِ الْقِتَالِ بِالصَّوْمِ، وَلَيْسَ مُسَافِرًا، لَهُ الْفِطْرُ قَبْلَ الْحَرْبِ.

- لا يجوز للمكّلف الإفطار في رمضان من أجل الامتحان، لأن ذلك ليس من الأعدار الشرعية، بل يجب عليه الصوم وجعل المذاكرة في الليل إذا شق عليه فعلها في النهار.

وأما القضاء، فإن كان إفطاره في أثناء اليوم بعد أن شرع في صيامه، فعليه القضاء، وإن كان لم يصوم من الأصل فلا قضاء عليه، وتكفيه التوبة النصوح إن شاء الله تعالى، وعليه الإكثار من الأعمال الصالحة من صيام التطوع غيره، فإن ذلك يسدّد النقص الحاصل في الفريضة.

سئل الشيخ ابن عثيمين رحمه الله تعالى عن حكم الفطر في نهار رمضان بدون عذر؟  
فأجاب:

" الفطر في نهار رمضان بدون عذر من أكبر الكبائر، ويكون به الإنسان فاسقاً، ويجب عليه أن يتوب إلى الله، وأن يقضي ذلك اليوم الذي أفطره، يعني لو أنه صام وفي أثناء اليوم أفطر بدون عذر فعليه الإثم، وأن يقضي ذلك اليوم الذي أفطره ؛ لأنه لما شرع فيه التزم به ودخل فيه على أنه فرض فيلزمه قضاؤه كالنذر، أما لو ترك الصوم من الأصل متعمداً بلا عذر: فالراجح: أنه لا يلزمه القضاء ؛ لأنه لا يستفيد به شيئاً، إذ إنه لن يقبل منه، فإن القاعدة أن كل عبادة مؤقتة بوقت معين فإنها إذا أخرت عن ذلك الوقت المعين بلا عذر لم تقبل من صاحبها ؛ لقول النبي صلى الله عليه وسلم: ( من عمل عملاً ليس عليه أمرنا فهو رد ) ولأنه من تعدي حدود الله عز وجل، وتعدي حدود الله تعالى ظلم، والظالم لا يقبل منه، قال الله تعالى: { وَمَنْ يَتَعَدَّ حُدُودَ اللَّهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ }؛ ولأنه لو قدم هذه العبادة على وقتها - أي: فعلها قبل دخول الوقت - لم تقبل منه، فكذلك إذا فعلها بعده لم تقبل منه إلا أن يكون معذوراً ". [مجموع فتاوى الشيخ ابن عثيمين].

- الواجب على من عليه قضاء أيام من رمضان أن يقضيها قبل دخول رمضان التالي، فإن أخرها كان مرتكباً محرماً، وهل يجب عليه كفارة (إطعام مسكين عن كل يوم)

بسبب هذا التأخير؟ فيه خلاف بين العلماء، والأقرب أنه لا يجب، ولو أخرجها احتياطاً كان ذلك حسناً.

- من حالات الصوم في السفر أن يكون الفطر أرفق به، فهنا نقول: إن الفطر أفضل، وإذا شق عليه بعض الشيء صار الصوم في حقه مكروهاً؛ لأن ارتكاب المشقة مع وجود الرخصة يشعر بالعدول عن رخصة الله عز وجل.

والترخيص بالفطر للمسافر أفضل مطلقاً؛ لحديث حمزة بن عمر الأسلمي أنه قال: يا رسول الله: أجد مني قوة على الصوم، فهل علي جناح؟ فقال: (هي رخصة من الله تعالى، فمن أخذ بها فحسن ومن أحب أن يصوم فلا جناح عليه) [رواه مسلم].

قَالَ النَّوَوِيُّ وَالْكَمَالُ بْنُ الْهَمَامِ: إِنَّ الْأَحَادِيثَ الَّتِي تَدُلُّ عَلَى أَفْضَلِيَةِ الْفِطْرِ، مَحْمُولَةٌ عَلَى مَنْ يَتَضَرَّرُ بِالصَّوْمِ، وَفِي بَعْضِهَا التَّصْرِيحُ بِذَلِكَ، وَلَا بُدَّ مِنْ هَذَا التَّأْوِيلِ، لِيَجْمَعَ بَيْنَ الْأَحَادِيثِ، وَذَلِكَ أَوْلَى مِنْ إِهْمَالِ بَعْضِهَا، أَوْ ادِّعَاءِ النَّسْخِ، مِنْ غَيْرِ دَلِيلٍ قَاطِعٍ. وَالَّذِينَ سَوَّوْا بَيْنَ الصَّوْمِ وَبَيْنَ الْفِطْرِ، اسْتَدَلُّوا بِحَدِيثِ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّ حَمْرَةَ بِنَ عَمْرٍو الْأَسْلَمِيَّ رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ قَالَ لِلنَّبِيِّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - أَأَصُومُ فِي السَّفَرِ؟ - وَكَانَ كَثِيرَ الصِّيَامِ - فَقَالَ: (إِنْ شِئْتَ فَصُمْ، وَإِنْ شِئْتَ فَأَفْطِرْ) [متفق عليه].

ومسافة القصر عند جمهور العلماء، هي أربعة بُرْد، وتعادل ٨٠ كيلو تقريباً. وذهب بعض العلماء على أنه لا اعتبار بالمسافة، وإنما العبرة بما يسميه الناس سفراً.

- قال النبي صلى الله عليه وسلم: (مَنْ مَاتَ وَعَلَيْهِ صِيَامٌ صَامَ عَنْهُ وَلِيُّهُ) [متفق على صحته]، والولي هو القريب، فإن لم يتيسر له الصوم ولا لغيره من أقاربه أطعم من تركتها أو من ماله مسكيناً عن كل يوم، ومقداره نصف صاع من قوت البلد، وإن جمع الجميع ودفعه إلى فقير واحد أجزأ ذلك.



ولكن هذا فيمن أفطر بغير الجماع ثم لم يجامع في ذلك اليوم، أما من أفطر بغير الجماع ثم جامع في ذلك اليوم فذهب جمهور العلماء (منهم أبو حنيفة ومالك وأحمد رحمهم الله) إلى أنه تجب عليه الكفارة. وهذا القول هو الذي لا ينبغي أن يفتى بغيره، وبدل على صحته أمور:

١- أن من أفطر في رمضان بدون عذر سواء أفطر بالأكل أو الشرب أو غير ذلك، وجب عليه الإمساك، فإذا جامع فقد جامع في يوم يلزمه إمساكه، فتجب عليه الكفارة، كما أن المحرم بالحج إذا أفسد إحرامه لزمه المضي فيه، ويمسك عن محظورات الإحرام، فإذا أتى شيئاً منها كان عليه ما عليه في الإحرام الصحيح.

٢- أن هذا عاصي بفطره أولاً، ثم عصى مرة أخرى بالجماع، فصار عاصياً مرتين، فكانت الكفارة عليه أوكد.

٣- أنه لو لم تجب الكفارة على مثل هذا صار ذريعة إلى ألا يكفر أحد، فإنه لا يشاء أحد أن يجامع في رمضان إلا أمكنه أن يأكل، ثم يجامع، بل ذلك أعون له على مقصوده. فكيف يكون جماعه قبل الغداء فيه الكفارة، وإذا تغدى هو وامرأته ثم جامعها لا كفارة عليه! فهذا شنيع في الشريعة لا تأتي بمثله، فإنه استقر في العقول والأديان أنه كلما عظم الذنب كانت العقوبة أبلغ [مجموع فتاوى ابن تيمية (٢٥/٢٦٠-٢٦٣)].

- إذا وجد الإنسان في بلد بدأ أهلها الصيام وجب عليه أن يصوم معهم، لأن حكم من وجد في بلد في هذا الأمر حكم أهله لقوله صلى الله عليه وسلم: (الصوم يوم تصومون، والإفطار يوم تفطرون والأضحى يوم تضحون) [رواه أبو داود بإسناد جيد].

وعلى فرض أنه انتقل من البلد الذي بدأ الصيام مع أهله إلى بلد آخر فحكمه في الإفطار والاستمرار حكم البلد الذي انتقل إليه فيفطر معهم وإن أفطروا قبل البلد الذي بدأ الصيام به، لكن إن أفطر لأقل من تسعة وعشرين يوماً لزمه أن يقضي يوماً، لأن الشهر لا ينقص عن تسعة وعشرين يوماً.. [فتاوى اللجنة الدائمة ١٠/١٢٤]

قال الشيخ ابن عثيمين:

إذا انتقل الإنسان من بلد إسلامي إلى بلد إسلامي وتأخر إفتار البلد الذي انتقل إليه فإنه يبقى معهم حتى يفطروا ؛ لأن الصوم يوم يصوم الناس، والفطر يوم يفطر الناس، والأضحى يوم يضحى الناس، وهذا وإن زاد عليه يوم، أو أكثر فهو كما لو سافر إلى بلد تأخر فيه غروب الشمس، فإنه يبقى صائماً حتى تغرب، وإن زاد على اليوم المعتاد ساعتين، أو ثلاثاً، أو أكثر، ولأنه إذا انتقل إلى البلد الثاني فإن الهلال لم ير فيه وقد أمر النبي عليه الصلاة والسلام أن لا نصوم ولا نفطر إلا لرؤيته، فقال: ( صوموا لرؤيته، وأفطروا لرؤيته ).

وأما العكس: وهو أن ينتقل من بلد تأخر فيه ثبوت الشهر إلى بلد تقدم ثبوت الشهر فيه فإنه يفطر معهم، ويقضي ما فاته من رمضان، إن فاته يوم قضى يوماً، وإن فاته يومان قضى يومين، فإذا أفطر لثمانية وعشرين يوماً قضى يومين إن كان الشهر تاماً في البلدين، ويوماً واحداً إن كان ناقصاً فيهما أو في أحدهما. [مجموع فتاوى الشيخ ابن عثيمين

( ١٩ / السؤال رقم ٢٤ )]

- يدل على الرخصة للحامل في الفطر قوله صلى الله عليه وسلم: (إِنَّ اللَّهَ وَضَعَ عَنِ الْمُسَافِرِ نِصْفَ الصَّلَاةِ وَالصَّوْمِ، وَعَنْ الْحَبَلَى وَالْمُرْضِعِ) [حسنه الألباني في صحيح سنن النسائي].

وإذا أفطرت الحامل فإنها يلزمها قضاء الأيام التي أفطرتها. وهل يلزمها الإطعام في حال فطرها خوفاً على جنينها؟ في ذلك خلاف بين الفقهاء.

قال الشيخ ابن عثيمين رحمه الله وهو يذكر اختلاف العلماء فيما يجب على الحامل إذا أفطرت: " القول الثالث: يلزمها القضاء فقط دون الإطعام، وهذا القول أرجح الأقوال عندي؛ لأن غاية ما يكون أنهما - الحامل والمرضع - كالمريض والمسافر، فيلزمهما القضاء فقط " [الشرح الممتع (٣٦٢/٦)]

- الصداع الشديد من الأمراض التي تبيح الفطر في رمضان، لاسيما والصيام مما يزيد الصداع، فلا حرج على من أصيب بذلك أن يفطر ليأخذ الدواء، ويأكل ويشرب ليذهب عنه الصداع، وعليه قضاء الأيام التي أفطرها بعد رمضان، لقوله تعالى: {وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ} [البقرة: ١٨٥].

قال في «الجوهرة النبيرة» (حنفي) (١/٤٢): "المريض الذي يباح له الإفطار أن تزداد حُمَاهُ شدة بالصوم، أو عيناه وجعا، أو رأسه صداعا"

- المعتمر في رمضان إذا جاء من بلاد بعيدة من نجد أو من غيرها فهو مسافر، يفطر في الطريق سواء جاء من الرياض أو القصيم أو من حائل أو من المدينة، فله أن يفطر في الطريق وفي مكة، أما إذا كان قد عزم على الإقامة أكثر من أربعة أيام فإنه إذا وصل مكة فالأحوط له أن يصوم، والأولى أن يصوم؛ لأن جمهور أهل العلم يرون أنه إذا عزم عزمًا صادقًا جازمًا على الإقامة أكثر من أربعة أيام فإنه يتم الصلاة ولا يفطر. [ابن باز، فتاوى نور على الدرب (٣/١٢٣١)]

- يجوز قبول دعوة إفطار من كان أغلب ماله حرامًا، وقد قبل النبي صلى الله عليه وسلم دعوة اليهود على طعام مع وصف الله لهم بأخذ الربا وأكل أموال الناس باليسر، وقد قال بعض السلف في مثل هذا: «لك غنمه وعليه غرمه». كما يجوز عدم قبول دعوته زجرًا له وتبكيًا.

- المريض الذي وعيه يغيب بعض الساعات فعليه الصوم، كالذي ينام في بعض الوقت، وكونه يغيب عنه وعيه بعض الأحيان في أثناء النهار أو في أثناء الليل لا يمنع وجوب الصوم عليه، لكن إذا طال به الإغماء حتى استغرق اليوم كله (من طلوع الفجر إلى غروب

الشمس) فإنه لا يصح صومه وعليه قضاء هذا اليوم، أما إذا أفاق أثناء النهار فإن صومه صحيح.

- قال في "شرح منتهى الإرادات" (١ / ٤٧٨): "ومن صنعته شاقة وتضرر بتركها، وخاف تلفاً أفطر وقضى، ذكره الآجري". وفي "الموسوعة الفقهية" (٢٨ / ٥٧): "قال الحنفية: المحترف المحتاج إلى نفقته كالحباز والحصاد، إذا علم أنه لو اشتغل بحرفته يلحقه ضرر مبيح للفطر، يحرم عليه الفطر قبل أن تلحقه مشقة". وجاء في "فتاوى اللجنة الدائمة" (١٠ / ٢٣٣): "لا يجوز للمكلف أن يفطر في نهار رمضان لمجرد كونه عاملاً، لكن إن لحق به مشقة عظيمة اضطرت به إلى الإفطار في أثناء النهار فإنه يفطر بما يدفع المشقة ثم يمسك إلى الغروب ويفطر مع الناس ويقضي ذلك اليوم الذي أفطره".

- بخاخ مريض الربو وجرعات الأكسجين فهو غاز مضغوط يستعمله المريض ويصل إلى الرئتين عن طريق القصبة الهوائية لتوسيع الرئتين، وهو ليس أكلاً ولا شرباً ولا شبيهاً بهما، وقد أفتى علماء اللجنة الدائمة بعدم الفطر باستعمال هذا الدواء، وهو ما يفتي به عامة أهل العلم.

لكن جلسة الاستنشاق بالتبخير فهو مفطر لأن الدواء يوضع في محلول ملحي ويتحول بالجهاز إلى بخار، ويلحق بالتبخير استعمال الكبسولات التي تثقب ويتطاير منها بودة خاصة يستنشقها المريض لأنه دواء ذو جرم يختلط بعضه بالريق ويدخل إلى المعدة.

- إذا خرج شيء من المعدة إلى الفم (مريض ارتجاع المريء) فإنه يجب على الصائم تفرغه، فإن تعمد بلعه بطل صيامه، وإن بلعه غير متعمد فلا شيء عليه.

- سئل الشيخ ابن عثيمين رحمه الله: ما حكم المسلم الذي مضى عليه أشهر من رمضان يعني سنوات عديدة بدون صيام مع إقامة بقية الفرائض وهو بدون عائق عن الصوم أيلزمه القضاء إن تاب؟ فأجاب: "الصحيح أن القضاء لا يلزمه إن تاب؛ لأن كل عبادة مؤقتة بوقت إذا تعمد الإنسان تأخيرها عن وقتها بدون عذر: فإن الله لا يقبلها منه.

- من وصل إلى حد الخرف أو الهذمة، وتغير عقله، وأصبح لا يعي، لكبر سنه أو لمرض، سقط عنه الصوم والصلاة، ولا كفارة عليه، لأن من شرط التكليف صحة العقل.

- يقضي الصائم إذا أفطر وهو شك في الغروب لقوله تعالى: {ثُمَّ أَتَمُّوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ} [البقرة: ١٨٧]، والليل يبدأ من غروب الشمس، وهو كان على يقين أنه في نهار فلا يفطر إلا إذا تيقن أو غلب على ظنه غروب الشمس، لأن الأصل بقاء النهار، فلا ينتقل عن هذا الأصل إلا بيقين أو غلبة ظن.

ولا يقضي الصائم إذا أكل أو شرب وهو شك في طلوع الفجر، لقوله تعالى: {وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ} [البقرة: ١٨٧]، فقد قال تعالى: {حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ} [البقرة: ١٨٧]. مما يدل على جواز الأكل والشرب قبل تيقن طلوع الفجر، ولأنه كان على يقين أنه في ليل فلا يحرم عليه الأكل إلا إذا تيقن طلوع الفجر، لأن الأصل بقاء الليل.

- إذا أسقطت المرأة فلا يعتبر الدم النازل منها دم نفاس إلا إذا أسقطت ما تبين فيه خلق الإنسان، من رأس، أو يد أو رجل أو غير ذلك.

والتخليق لا يبدأ في الحمل قبل ثمانين يوماً، لقول النبي صلى الله عليه وسلم: (إِنَّ أَحَدَكُمْ يُجْمَعُ خَلْقُهُ فِي بَطْنِ أُمِّهِ أَرْبَعِينَ يَوْماً، ثُمَّ يَكُونُ عَلَقَةً مِثْلَ ذَلِكَ، ثُمَّ يَكُونُ مُضْغَةً مِثْلَ

ذَلِكَ، ثُمَّ يَبْعَثُ اللَّهُ مَلَكًا فَيُؤَمِّرُ بِأَرْبَعِ كَلِمَاتٍ وَيُقَالُ لَهُ: اكْتُبْ عَمَلَهُ وَرِزْقَهُ وَأَجَلَهُ وَشَقِيَّتِي أَوْ سَعِيدِي، ثُمَّ يُنْفَخُ فِيهِ الرُّوحُ) [البخاري (٣٢٠٨)].

فدل هذا الحديث على أن الإنسان يمر بعدة مراحل في الحمل: أربعين يوماً نطفة، ثم أربعين أخرى علقة، ثم أربعين ثالثة مضغة. ثم ينفخ فيه الروح بعد تمام مائة وعشرين يوماً. والتخليق يكون في مرحلة المضغة، ولا يكون قبل ذلك، لقول الله تعالى: {يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِن كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّن تُّرَابٍ ثُمَّ مِّن نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِّن عَلَقَةٍ ثُمَّ مِّن مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُّخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ} [الحج: ٥]. فعلم من هذه الآية: أن المضغة قد تكون مخلقة وقد تكون غير مخلقة.

قال الشيخ عبد العزيز بن باز رحمه الله: "أما إذا كان الخارج من المرأة لم يتبين فيه خلق الإنسان بأن كان لحمة ولا تخطيط فيه أو كان دماً: فإنها بذلك تكون لها حكم المستحاضة لا حكم النفاس، لا حكم الحائض، وعليها أن تصلي وتصوم في رمضان وتحل لزوجها... لأنها في حكم المستحاضة عند أهل العلم" [فتاوى إسلامية (١ / ٢٤٣)].

قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله: "المستحاضة إذا مكثت مدة لا تصلي لاعتقادها عدم وجوب الصلاة عليها، ففي وجوب القضاء عليها قولان، أحدهما: لا إعادة عليها - كما نقل عن مالك وغيره -؛ لأن المستحاضة التي قالت للنبي صلى الله عليه وسلم: (إني حضت حيضةً شديدةً كبيرةً منكراً منعتني الصلاة والصيام) أمرها بما يجب في المستقبل، ولم يأمرها بقضاء صلاة الماضي" [مجموع الفتاوى (١٠٢/٢٢)].

- "إذا طهرت النفساء في الأربعين فصامت أياماً ثم عاد إليها الدم في الأربعين فإن صومها صحيح، وعليها أن تدع الصلاة والصيام في الأيام التي عاد فيهل الدم - لأنه نفاس - حتى تطهر أو تكمل الأربعين، ومتى أكملت الأربعين وجب عليها الغسل، وإن لم تر الطهر، لأن الأربعين هي نهاية النفاس في أصح قولي العلماء، وعليها بعد ذلك أن تتوضأ لوقت كل صلاة حتى ينقطع عنها الدم، كما أمر النبي صلى الله عليه وسلم بذلك

المستحاضة، ولزوجها أن يستمتع بها بعد الأربعين، وإن لم تر الطهر، لأن الدم والحال ما ذكر دم فساد لا يمنع الصلاة ولا الصوم، ولا يمنع الزوج من استمتاعه بزوجه. لكن إن وافق الدم بعد الأربعين عادتها في الحيض فإنها تدع الصلاة والصوم وتعتبره حيضاً. الشيخ عبد العزيز بن باز رحمه الله. [فتاوى إسلامية (٢/١٤٦)].

- قالت اللجنة الدائمة: إذا كان الصائم في الطائرة واطلع بواسطة الساعة والتليفون عن إفطار البلد القريبة منه وهو يرى الشمس بسبب ارتفاع الطائرة فليس له أن يفطر لأن الله تعالى قال: {ثم أتموا الصيام إلى الليل} وهذه الغاية لم تتحقق في حقه ما دام يرى الشمس.

وأما إذا أفطر بالبلد بعد انتهاء النهار في حقه فأقلعت الطائرة ثم رأى الشمس فإنه يستمر مفطراً لأن حكمه حكم البلد التي أقبل منها وقد انتهى النهار وهو فيها.

- قال ابن قدامة رحمه الله: " فإن سال فمه دماً، فزدرده (يعني ابتلعه) أفطر، وإن كان يسيراً؛ لأن الفم في حكم الظاهر، والأصل حصول الفطر بكل واصل منه، لكن عفي عن الريق؛ لعدم إمكان التحرز منه، فما عداه يبقى على الأصل، وإن ألقاه من فيه، وبقي فمه نجساً أو تنجس فمه بشيء من خارج، فابتلع ريقه: فإن كان معه جزء من المنجس أفطر بذلك الجزء، وإلا فلا " [المغني (٣ / ٣٦)].

وقال علماء اللجنة الدائمة: " وإذا كان في لثته قروح أو دميت بالسواك: فلا يجوز ابتلاع الدم، وعليه إخراجه، فإن دخل حلقه بغير اختياره ولا قصده: فلا شيء عليه، وكذلك القيء إذا رجع إلى جوفه بغير اختياره فصيامه صحيح " [فتاوى اللجنة الدائمة (١٠ / ٢٥٤)].

- قاعدة: "أن الأجر على قدر المشقة" ليس مطردة في كل شيء، بل هناك من الأعمال ما هو أخف وأعظم أجراً.

قال الزركشي في "المنثور في القواعد" (٢/٤١٥-٤١٩): "العمل كلما كثر وشق كان أفضل مما ليس كذلك، وفي حديث عائشة رضي الله عنه: (أجرك على قدر نصبك). وقد يفضل العمل القليل على الكثير في صور:

منها: قصر الصلاة أفضل من الإتمام للمسافر.

ومنها: الصلاة مرة في الجماعة أفضل من فعلها وحده خمسا وعشرين مرة.

ومنها: تخفيف ركعتي الفجر أفضل من تطويلهما.

ومنها: التصدق بالأضحية بعد أكل لقم منها أفضل من التصدق بجمعها.

ومنها: قراءة سورة قصيرة في الصلاة أفضل من قراءة بعض سورة، وإن طالت، لأنه

المعهود من فعله صلى الله عليه وسلم غالباً " [انتهى بتصرف واختصار].

- يقضي الصائم إذا أفطر وهو شاك في الغروب لقوله تعالى: {ثُمَّ أَتَمُّوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ} البقرة/١٨٧، والليل يبدأ من غروب الشمس، وهو كان على يقين أنه في نهار فلا يفطر إلا إذا تيقن أو غلب على ظنه غروب الشمس، لأن الأصل بقاء النهار، فلا ينتقل عن هذا الأصل إلا بيقين أو غلبة ظن.

ولا يقضي الصائم إذا أكل أو شرب وهو شاك في طلوع الفجر، لقوله تعالى: {وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ} البقرة/١٨٧، فقد قال تعالى: {حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ} [البقرة: ١٨٧]. مما يدل على جواز الأكل والشرب قبل تيقن طلوع الفجر، ولأنه كان على يقين أنه في ليل فلا يحرم عليه الأكل إلا إذا تيقن طلوع الفجر، لأن الأصل بقاء الليل.

- لا يجوز للمسلم أن يقدم الطعام لأحد ليأكله في نهار رمضان، إلا إذا كان معذوراً في الفطر، كمريض أو مسافر، ولا فرق بين مسلم وكافر في هذا الحكم، فالمسلم المفطر مخاطب بالصوم، وهو عاصٍ بفطره، وتمكينه من الطعام والشراب في نهار رمضان تعاون على الإثم والعدوان، والكافر مخاطب - أيضاً - بالصوم وسائر الأحكام، ولكنه مطالب قبل ذلك بالنطق بالشهادتين والدخول في الإسلام، ويوم القيامة يعذب الكافر على كفره، وعلى شرائع الإسلام التي لم يعمل بها، فيزداد عذابه في النار.

- المعتدة من وفاة لا تخرج ليلاً إلا لضرورة، وليس لخروجها لصلاة التراويح ضرورة، فعلى هذا تصلي التراويح في بيتها أفضل.

قال ابن قدامة رحمه الله في "المغني" (١٣٠/٨): "وللمعتدة الخروج في حوائجها نهاراً، سواء كانت مطلقة أو متوفى عنها. لما روى جابر قال: طلقت خالتي ثلاثاً، فخرجت تجذّ نخلها، فلقيها رجل، فنهاها، فذكرت ذلك للنبي صلى الله عليه وسلم فقال: (اخرجي، فجزدي نخلك، لعلك أن تصدّقي منه، أو تفعلي خيراً) رواه النسائي وأبو داود.

وروى مجاهد قال: (استشهد رجال يوم أحد فجاءت نساؤهم رسول الله صلى الله عليه وسلم وقلن: يا رسول الله صلى الله عليه وسلم، نستوحش بالليل، أفنبيت عند إحدانا، فإذا أصبحنا بادرنا إلى بيوتنا؟ فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: تحدثن عند إحدكن، حتى إذا أردتن النوم، فلتؤب كل واحدة إلى بيتها). وليس لها المبيت في غير بيتها، ولا الخروج ليلاً، إلا لضرورة؛ لأن الليل مظنة الفساد، بخلاف النهار، فإنه مظنة قضاء الحوائج والمعاش، وشراء ما يحتاج إليه".

- في حال كون الزوج هاجراً لزوجته، ومبطلاً لحقوقها في الفراش والعشرة، ويكون منعه لصومها من أجل التسلط فقط: فليس له إذن، وللزوجة أن تصوم ولو لم تستأذن منه، وموافقته وعدمها سواء

قال الشيخ محمد بن صالح العثيمين في " شرح بلوغ المرام " - مخطوط - : " لا يحل للمرأة أن تصوم وزوجها شاهد إلا بإذنه، والحكمة ربما أنه يحتاج إلى الاستمتاع بها فيهاب أن يفسد عليها صومها، وهذا من تمام حقه وهل ذلك مقيد بما إذا كان الزوج ناشزاً - أي: يضيّع حقوقها - فهل لها الصوم بلا إذنه وهو شاهد؟ نعم؛ لأن ميزان العدل أنه إذا نشز: فلها أن تنشز؛ لقوله تعالى: {فَمَنْ اعْتَدَى عَلَيْكُمْ فَاعْتَدُوا عَلَيْهِ بِمِثْلِ مَا اعْتَدَى عَلَيْكُمْ} [البقرة: ١٩٤]."

- المسافر لا يترخص بأحكام السفر إلا إذا خرج من بلده وجاوزها، ويظل يترخص بتلك الرخص ما دام مسافراً حتى يرجع إلى بلده.

فلا يجوز له أن يقصر الصلاة إلا أن يتجاوز بنيان بلده أو عامر قريته، ولا يحل له القصر وهو في بيته أو بلده.

واختلف العلماء في الفطر، فجوّز بعضهم له الفطر إذا عزم على السفر عزمًا مؤكدًا وجهز راحلته، ومنع منه الجمهور فلم يجوزوا الفطر إلا حيث جاز له القصر وهو مجاوزة النيان، وهذا القول هو الأقوى والأحوط.

- حديث أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: (إِذَا سَمِعَ أَحَدَكُمْ النَّدَاءَ وَالْإِنَاءَ عَلَى يَدِهِ فَلَا يَضَعُهُ حَتَّى يَقْضِيَ حَاجَتَهُ مِنْهُ) [رواه أحمد (١٠٢٥١) وأبو داود (٢٣٥٠) وصححه الألباني في صحيح أبي داود] وفي رواية: (وكان المؤذن يؤذن إذا بزغ الفجر) فروى الحاكم أبو عبد الله الرواية الأولى، وقال: هذا صحيح على شرط مسلم، ورواهما البيهقي، ثم قال:

وهذا إن صح محمول عند عوام أهل العلم على أنه صلى الله عليه وسلم علم أنه ينادي قبل طلوع الفجر بحيث يقع شربه قبيل طلوع الفجر. قال: وقوله: (إذا بزغ) يحتمل أن يكون من كلام من دون أبي هريرة، أو يكون خبراً عن الأذان الثاني، ويكون قول النبي

صلى الله عليه وسلم: (إِذَا سَمِعَ أَحَدُكُمْ النَّدَاءَ وَالْإِنَاءَ عَلَى يَدِهِ) خبراً عن النداء الأول، ليكون موافقاً لحديث ابن عمر وعائشة رضي الله عنهم. قال: وعلى هذا تتفق الأخبار. وباللغة التوفيق، والله أعلم."

- لأصل وجوب صوم رمضان، وتبييت النية له من جميع المكلفين من المسلمين، وأن يصبوا صائمين إلا من رخص لهم الشارع بأن يصبوا مفطرين، وهم المرضى والمسافرون ومن في معانهم، وأصحاب الأعمال الشاقة داخلون في عموم المكلفين وليسوا في معنى المرضى والمسافرين، فيجب عليهم تبييت نية صوم رمضان وأن يصبوا صائمين، ومن اضطر منهم للفطر أثناء النهار فيجوز له أن يفطر بما يدفع اضطراره ثم يمسك بقية يومه ويقضيه في الوقت المناسب، ومن لم تحصل له ضرورة وجب عليه الاستمرار في الصيام، هذا ما تقتضيه الأدلة الشرعية من الكتاب والسنة، وما دل عليه كلام المحققين من أهل العلم من جميع المذاهب.

قال العلامة الهيثمي رحمه الله: "ويباح تركه أي الصوم لنحو حصاد، أو بناء لنفسه، أو لغيره تبرعاً، أو بأجرة... وتعذر العمل ليلاً... ولو توقف كسبه لنحو قوته المضطر إليه، فظاهر أن له الفطر، لكن بقدر الضرورة" [تحفة المحتاج (٣/٤٣٠) باختصار].

## صلاة التراويح.. وقفات فقهية

صلاة التراويح من العبادات التي تحمل الكثير من الذكريات الرمضانية الجميلة حيث الاجتماع والوحدة وسماع القرآن بأصوات ندية والدعاء والتضرع والقنوت.. وكثير من العبادات الروحانية والإيمانية الرائعة.

ولما كان مقصد العبادة الأعظم القبول عند الرحمن والتطلع إلى خير جزاء في رحاب الجنان تحتم على كل مخلص أن يلم بأحكامها وآدابها رجاء نيل بركتها وعظيم ثوابها غير منقوص، وتخليصها من البدع والآفات التي ربما تعصف بها بالكلية ويصير جهدنا هباء منثورا.

لذلك رأيت أن أجمع من دقيق المسائل وغوامض الأسرار الفقهية ما تمس إليه الحاجة راجيا النفع لي ولعموم المسلمين، والله المستعان وعليه التكلان.

- عن جابر رضي الله عنهما لما ذكر مواقيت صلاة النبي -صلى الله عليه وسلم- قال: "والعشاء أحيانا يؤخرها، وأحيانا يعجل، إذا رأهم اجتمعوا عجل، وإذا رأهم أبطأوا آخر" [البخاري، ومسلم] وقد اعتاد الناس في بعض البلاد تأخير صلاة العشاء في رمضان نصف ساعة أو نحواً من هذا عن أول وقتها، حتى يفطر الناس على مهل ويستعدوا لصلاة العشاء والتراويح. وهذا العمل لا بأس به، بشرط ألا يؤخر الإمام الصلاة إلى حد يشق على المأمومين. والأولى في هذا الرجوع إلى أهل المسجد، والاتفاق معهم على وقت الصلاة، فهم أعلم بما يناسبهم.

- لم تصل التراويح في خلافة أبي بكر لانشغاله بجهاد المرتدين، والجهاد أكد منها، وعمر -رضي الله عنهم- هو من جمع الناس على أبي بن كعب.

- سُمِّيَ قيام الليل في رمضان بـ «صلاة التراويح» لأنَّ السَّلَفَ رحمهم الله كانوا إذا صلَّوها استراحوا بعد كلِّ ركعتين أو أربع من اجتهادهم في تطويل الصلاة اغتناماً لموسم الأجر العظيم وحرصاً على الأجر المذكور في قوله -صلى الله عليه وسلم-: (مَنْ قَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ) [البخاري]

وكان عمر -رضي الله عنه- يروح المصلين قدر ما يذهب الرجل من المسجد إلى سلع وهو جبل يبعد عنهم ٧٠٠م، وكان أيوب يجعل الاستراحة مقدار ثلاثين آية.

- إذا دار أمر صلاة التراويح بين الصلاة أول الليل مع الجماعة، وبين الصلاة آخر الليل منفرداً، فالصلاة مع الجماعة أفضل، لأنه يحسب له قيام ليلة تامة. قال البهوتي في "دقائق أولي النهى" (١/٢٢٤٥):

وَالتَّرَاوِيحُ بِمَسْجِدٍ أَفْضَلُ مِنْهَا بِبَيْتٍ، لِأَنَّهُ -صلى الله عليه وسلم- جَمَعَ النَّاسَ عَلَيْهَا ثَلَاثَ لَيَالٍ مُتَوَالِيَةً، كَمَا رَوَتْهُ عَائِشَةُ، وَقَالَ -صلى الله عليه وسلم-: (مَنْ قَامَ مَعَ الْإِمَامِ حَتَّى يَنْصَرِفَ حُسِبَ لَهُ قِيَامٌ لَيْلَةً).

- ينبغي التنبيه على أن من قال من الأئمة بأن الانفراد في صلاة التراويح في البيت أفضل من الجماعة في المسجد إنما هو لمن كان يحفظ شيئاً من القرآن - أو القرآن كله - ويقوى على الصلاة في البيت ولا يخاف الكسل فتضيع عليه الصلاة، وأن لا تنقطع الجماعة في المسجد بانقطاعه، وهذه الشروط إن لم تتحقق فلا شك أن صلاة التراويح في المسجد جماعة أفضل عندهم.

وهناك شرط خاص وهو أن يكون المصلي في بيته منفرداً -مفضلاً له على الصلاة في الحرمين- من أهل الحرمين؛ فالقادم للحرم المكي -ومثله القادم للمدينة للصلاة في المسجد النبوي- لأداء العمرة لا ينطبق عليه أفضلية صلاة التراويح في بيته.

قال محمد الدسوقي المالكي -رحمه الله-: "ندب فعلها في البيوت مشروط بشروط ثلاثة: أن لا تُعطل المساجد، وأن ينشط لفعلها في بيته، وأن يكون غير آفاقي بالحرمين، فإن تخلف منها شرط: كان فعلها في المسجد أفضل" [حاشية الدسوقي]

- إذا فاتتك صلاة العشاء، وجئت والإمام يصلي التراويح، فالأولى أن تدخل خلفه بنية العشاء، فإذا سلم أتممت صلاتك، ولا تصل منفرداً، ولا مع جماعة أخرى، حتى لا تقام جماعتان في وقت واحد فيحصل بذلك تشويش وتداخل في الأصوات. لأن القول الراجح: أنه يجوز أن يأتى المفترض بالمتنفل بدليل حديث معاذ بن جبل -رضي الله عنه- أنه كان يصلي مع النبي -صلى الله عليه وآله وسلم- صلاة العشاء ثم يرجع إلى قومه فيصلي بهم تلك الصلاة، هي له نافلة ولهم فريضة.

قال الشيخ ابن عثيمين -رحمه الله-:

"إنما الذي أتوقف فيه: هو انتظارهم الإمام حتى يدخل في التسليمة الثانية [يعني من الركعتين الأخيرين]، ويتمون الصلاة معه: فإن هذا أتوقف فيه؛ لأن الرسول -صلى الله عليه وسلم- يقول: (فما أدركتم فصلوا وما فاتكم فأتموا) فإن ظاهره: أن الإنسان يتم ما فاته مع إمامه وحده، يعني: ما ينتظر حتى يشرع الإمام في التسليمة الثانية، وإنما نقول: إذا سلم الإمام في الصلاة التي أدركته فيها: فأتى، ولا تنتظر حتى يدخل في صلاةٍ أخرى". [فتاوى نور على الدرب].

وقد رجح النووي رحمه الله جواز ذلك حيث قال:

ولو صلى العشاء خلف التراويح: جاز، فإذا سلم الإمام: قام إلى ركعتيه الباقيتين، والأولى أن يتمها منفرداً، فلو قام الإمام إلى آخرين من التراويح، فنوى الاقتداء به ثانياً في ركعتيه: ففي جوازه القولان فيمن أحرم منفرداً ثم نوى الاقتداء، والأصح: الصحة".

أما ما فاتك من التراويح فإن أردت الإتيان به، فإنك تشفع الوتر مع الإمام، ثم تصلي ما فاتك، ثم توتر. ومعنى شفع الوتر مع الإمام: ألا تسلم معه في صلاة الوتر، بل تقوم وتأتي بركعة ثم تسلم.

- ثبت أن عمر -رضي الله عنه- لما جمع الصحابة على صلاة التراويح كانوا يصلون عشرين ركعة، ويقروون في الركعة نحو ثلاثين آية من آي البقرة، أي: ما يقارب أربع صفحات أو خمساً، فيصلون بسورة البقرة في ثمان ركعات، فإن صلوا بها في ثنتي عشرة ركعة رأوا أنه قد خفف.

هذه هي السنة في صلاة التراويح، فإذا خفف القراءة زاد في عدد الركعات إلى إحدى وأربعين ركعة، كما قال بعض الأئمة، وإن أحب الاقتصار على إحدى عشرة أو ثلاث عشرة زاد في القراءة والأركان، وليس لصلاة التراويح عدد محدود، وإنما المطلوب أن تصلي في زمن تحصل فيه الطمأنينة والتأني، بما لا يقل عن ساعة أو نحوها.

- لا حرج في قراءة الإمام من المصحف في قيام رمضان، لما في ذلك من إسماع المأمومين جميع القرآن، ولأن الأدلة الشرعية من الكتاب والسنة قد دلت على شرعية قراءة القرآن في الصلاة، وهي تعم قراءته من المصحف وعن ظهر قلب، وقد ثبت عن عائشة -رضي الله عنها- أنها أمرت مولاها ذكوان أن يؤمها في قيام رمضان، وكان يقرأ من المصحف، ذكره البخاري رحمه الله في صحيحه معلقاً مجزوماً به.

لكن لا ينبغي حمل المأموم للمصحف في صلاة التراويح .. قال الشيخ ابن باز: "لا أعلم لهذا أصلاً، والأظهر أن يخشع ويطمئن ولا يأخذ مصحفاً، بل يضع يمينه على شماله كما هي السنة، يضع يده اليمنى على كفه اليسرى الرسغ والساعد ويضعهما على صدره، هذا هو الأرجح والأفضل، وأخذ المصحف يشغله عن هذه السنن، ثم قد يشغل قلبه وبصره في مراجعة الصفحات والآيات وعن سماع الإمام، فالذي أرى أن ترك ذلك هو السنة، وأن

يستمع وينصت ولا يستعمل المصحف، فإن كان عنده علم فَتَحَ على إمامه، وإلا فتح غيره من الناس، ثم لو قدر أن الإمام غلط ولم يُفتح عليه ما ضر ذلك في غير الفاتحة إنما يضر في الفاتحة خاصة؛ لأن الفاتحة ركن لا بد منها أما لو ترك بعض الآيات من غير الفاتحة ما ضره ذلك إذا لم يكن وراءه من ينبهه، ولو كان واحد يحمل المصحف على الإمام عند الحاجة فلعل هذا لا بأس به، أما أن كل واحد يأخذ مصحفا فهذا خلاف السنة."

وقال ابن عثيمين: حمل المصحف لهذا الغرض فيه مخالفة للسنة وذلك من وجوه:

١/ الوجه الأول: أنه يفوت الإنسان وضع اليد اليمنى على اليد اليسرى في حال القيام.

٢/ والثاني: أنه يؤدي إلى حركة كثيرة لا حاجة لها وهي فتح المصحف وإغلاقه ووضعه تحت الإبط.

٣/ والثالث: أنه يشغل المصلي في الحقيقة بحركاته هذه.

٤/ والرابع: أنه يفوت المصلي النظر إلى موضع السجود وأكثر العلماء يرون أن النظر إلى موضع السجود هو السنة والأفضل.

٥/ والخامس: أن فاعل ذلك ربما ينسى أنه في صلاة إذا لم يكن يستحضر قلبه أنه في صلاة، بخلاف ما إذا كان خاشعاً واضعاً يده اليمنى على اليسرى مطأطئاً رأسه نحو سجوده فإنه يكون أقرب إلى استحضار أنه يصلي وأنه خلف الإمام.

- من بدع صلاة التراويح الدعاء الجماعي بعدها، والوارد عن النبي -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- بعد صلاة التراويح هو قول: سبحان الملك القدوس (ثلاث مرات)، ويرفع صوته في الثالثة.

فَعَنْ أَبِي بِنِ كَعْبٍ -رَضِيَ اللهُ عَنْهُ- قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللهِ -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- يَقْرَأُ فِي الْوُتْرِ بِسَبْحِ اسْمِ رَبِّكَ الْأَعْلَى وَقُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ وَقُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ فَإِذَا سَلَّمَ

قَالَ: سُبْحَانَ الْمَلِكِ الْقُدُّوسِ، سُبْحَانَ الْمَلِكِ الْقُدُّوسِ، سُبْحَانَ الْمَلِكِ الْقُدُّوسِ، وَرَفَعَ بِهَا صَوْتَهُ. [صحيح النسائي/الألباني].

ثم في صلاة الوتر سوف يقنت الإمام ويؤمن المصلون خلفه، كما كان يفعل ذلك أبي بن كعب -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ- لما صلى بالناس التراويح في عهد عمر -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ-، وهذا يعني عن إحداث هذه البدعة.

- الكلمة التي يلقيها بعض الأئمة والوعاظ بين ركعات صلاة التراويح لا بأس به إن شاء الله، والأحسن أن لا يداوم عليه، خشية أن يعتقد الناس أنه جزء من الصلاة، وخشية من اعتقادهم وجوبه حتى إنهم قد ينكرون على من لم يفعله.

- قال ابن عثيمين: وارتداد الإنسان المسجد من أجل حسن القراءة، واستعانته بحسن قراءة إمامه على القيام لا بأس به، اللهم إلا إذا خشي من ذلك فتنة، أو خشي من ذلك إهانة للإمام الذي حوله، مثل أن يكون هذا الرجل من كبراء القوم، وانصرافه عن مسجده إلى مسجد آخر يكون فيه شيء من القدح في الإمام، فهنا قد نقول: إنه ينبغي أن يراعي هذه المفسدة فيتجنبها. [مجموع فتاوى الشيخ ابن عثيمين]

- صلاة التراويح أربع ركعات أو أكثر بتسليمة واحدة دون الجلوس بين الركعتين ليس من السنة، قال الشيخ ابن باز:

"هذا العمل غير مشروع، بل مكروه أو محرم عند أكثر أهل العلم، لقول النبي - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -: (صَلَاةُ اللَّيْلِ مَثْنَى مَثْنَى) متفق على صحته من حديث ابن عمر - رضي الله عنهما -، ولما ثبت عن عائشة - رضي الله عنها - قالت: (كان النبي - صلى الله عليه وسلم - يصلي من الليل إحدى عشر ركعة، يسلم من كل اثنتين، ويوتر بواحدة) متفق على صحته والأحاديث في هذا المعنى كثيرة.

وأما حديث عائشة المشهور: (إن النبي -صلى الله عليه وسلم- كان يصلي من الليل أربعاً، فلا تسأل عن حسنهن وطولهن، ثم يصلي أربعاً، فلا تسأل عن حسنهن وطولهن).. الحديث متفق عليه، فمرادها: أنه يسلم من كل اثنتين، وليس مرادها أنه يسرد الأربع بسلام واحد، لحديثها السابق، ولما ثبت عنه -صلى الله عليه وسلم- من قوله: (صلاة الليل مثنى مثنى) كما تقدم، والأحاديث يصدق بعضها بعضاً، فالواجب على المسلم أن يأخذ بما كلها، وأن يفسر المجلد بالمبين. [فتاوى إسلامية].

- صلاة الوتر هي من صلاة الليل، ومع ذلك فهناك فرق بينهما.  
قال الشيخ ابن باز -رحمه الله-: "الوتر من صلاة الليل، وهو سنة، وهو ختامها، ركعة واحدة يختم بها صلاة الليل في آخر الليل، أو في وسط الليل، أو في أول الليل بعد صلاة العشاء، يصلي ما تيسر ثم يختم بواحدة". [فتاوى ابن باز].

وقال الشيخ ابن عثيمين -رحمه الله-: "والسنة قولاً وفعلاً قد فرقت بين صلاة الليل وبين الوتر، وكذلك أهل العلم فرقوا بينهما حكماً، وكيفية:  
أما تفريق السنة بينهما قولاً: ففي حديث ابن عمر -رضي الله عنهما- أن رجلاً سأل النبي -صلى الله عليه وسلم- كيف صلاة الليل؟ قال: (مثنى مثنى، فإذا خفت الصبح فأوتر بواحدة) [البخاري].

وأما تفريق السنة بينهما فعلاً: ففي حديث عائشة -رضي الله عنها- قالت: كان النبي -صلى الله عليه وسلم- يصلي وأنا راقدة معترضة على فراشه، فإذا أراد أن يوتر أيقظني فأوتر. [البخاري]، ورواه مسلم بلفظ: (كان يصلي صلاته بالليل وأنا معترضة بين يديه فإذا بقي الوتر أيقظها فأوترت).

وروى عنها قالت: (كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يصلي من الليل ثلاث عشرة ركعة يوتر من ذلك بخمس لا يجلس في شيء إلا في آخرها).

وروى عنها حين قال لها سعد بن هشام بن عامر: أنبئني عن وتر رسول الله -صلى الله عليه وسلم-؟ قالت: (ويصلي تسع ركعات لا يجلس فيها إلا في الثامنة فيذكر الله ويحمده، ويدعوه، ثم ينهض ولا يسلم، ثم يقوم فيصلّي التاسعة، ثم يقعد فيذكر الله، ويحمده، ويدعوه، ثم يسلم تسليمًا يسمعنا).

وأما تفريق العلماء بين الوتر وصلاة الليل حكماً: فإن العلماء اختلفوا في وجوب الوتر، فذهب أبو حنيفة إلى وجوبه، وهو رواية عن أحمد ذكرها في "الإنصاف" و "الفروع"، قال أحمد: من ترك الوتر عمداً فهو رجل سوء، ولا ينبغي أن تقبل له شهادة. والمشهور من المذهب أن الوتر سنة، وهو مذهب مالك والشافعي.

وأما صلاة الليل فليس فيها هذا الخلاف، ففي "فتح الباري": "ولم أر النقل في القول بإيجابه إلا عن بعض التابعين. قال ابن عبد البر: شذ بعض التابعين فأوجب قيام الليل ولو قدر حلب شاة، والذي عليه جماعة العلماء أنه مندوب إليه".

وأما تفريق العلماء بين الوتر وصلاة الليل في الكيفية: فقد صرح فقهاؤنا الحنابلة بالتفريق بينهما فقالوا: صلاة الليل مثنى مثنى، وقالوا في الوتر: إن أوتر بخمس، أو سبع لم يجلس إلا في آخرها، وإن أوتر بتسع جلس عقب الثامنة فتشهد، ثم قام قبل أن يسلم فيصلّي التاسعة، ثم يتشهد ويسلم، هذا ما قاله صاحب "زاد المستقنع". [مجموع فتاوى ابن عثيمين].

وبهذا يتبين أن صلاة الوتر من صلاة الليل، ولكنها تخالف صلاة الليل في بعض الفروقات، منها: الكيفية.

الأفضل في صلاة التراويح أن تُصلى إحدى عشرة ركعة، كما كان النبي -صلى الله عليه وسلم- يصلي في رمضان وغيره، فيصلّي ركعتين ركعتين.. ثم يوتر بثلاث، ولو زاد المصلي عن إحدى عشر أو نقص فلا حرج عليه.

وأما الصفة المسئول عنها فهي إحدى صفات صلاة الوتر، فعن عائشة -رضي الله عنها- وسئلت عن وتر رسول الله -صلى الله عليه وسلم- فقالت: "إن النبي -صلى الله

عليه وسلم - كان يُصَلِّي تِسْعَ رَكَعَاتٍ لَا يَجْلِسُ فِيهَا إِلَّا فِي الثَّامِنَةِ فَيَذْكُرُ اللَّهَ وَيَحْمَدُهُ وَيَدْعُوهُ، ثُمَّ يَنْهَضُ وَلَا يُسَلِّمُ، ثُمَّ يَقُومُ فَيُصَلِّي التَّاسِعَةَ، ثُمَّ يَقْعُدُ فَيَذْكُرُ اللَّهَ وَيَحْمَدُهُ وَيَدْعُوهُ، ثُمَّ يُسَلِّمُ تَسْلِيمًا يُسْمِعُنَا" [رواه مسلم].

قال ابن القيم - في بيان أنواع قيام ووتر النبي صلى الله عليه وسلم -:

"النوع الخامس: تسع ركعات يسرد منهن ثمانيا لا يجلس في شيء منهن إلا في الثامنة، يجلس يذكر الله تعالى ويحمده ويدعوه ثم ينهض ولا يسلم، ثم يصلي التاسعة ثم يقعد ويتشهد ويسلم ثم يصلي ركعتين جالسا بعدما يسلم". [زاد المعاد].

وقد ظن بعض الناس أن هذه الأحاديث معارضة لما ثبت في الصحيحين من قول النبي -صلى الله عليه وسلم- (صَلَاةُ اللَّيْلِ مَثْنَى مَثْنَى) وليس الأمر كذلك؛ لأن هذا الحديث وارد في صلاة قيام الليل، والصورة التي ذكرناها والواردة في السؤال إنما هي في صلاة الوتر.

قال ابن القيم رحمه الله بعد أن ساق أحاديث في أنواع وتره -صلى الله عليه وسلم-: "وكلها أحاديث صحاح صريحة لا معارض لها، فَرَدَّتْ هذه بقوله -صلى الله عليه وسلم-: (صلاة الليل مثنى مثنى) وهو حديث صحيح، ولكن الذي قاله هو الذي أوتر بالتسع والسبع والخمس، وسننه كلها حق يصدق بعضها بعضا، فالنبي -صلى الله عليه وسلم- أجاب السائل له عن صلاة الليل بأنها (مَثْنَى مَثْنَى) ولم يسأله عن الوتر، وأما السبع والخمس والتسع والواحدة: فهي صلاة الوتر، والوتر اسم للواحدة المنفصلة مما قبلها وللخمس والسبع والتسع المتصلة، كالمغرب اسم للثلاث المتصلة، فإن انفصلت الخمس والسبع بسلامين كالإحدى عشرة كان الوتر اسما للركعة المفصولة وحدها، كما قال النبي -صلى الله عليه وسلم-: (صَلَاةُ اللَّيْلِ مَثْنَى مَثْنَى، فَإِذَا خَشِيَ أَحَدُكُمْ الصُّبْحَ أَوْتَرَ بِوَاحِدَةٍ تَوْتِرُ لَهُ مَا صَلَّى) فاتفق فعله -صلى الله عليه وسلم- وقوله، وصدق بعضه بعضاً". [إعلام الموقعين].

وعلى هذا، فصلاة التراويح لا تصلى تسع ركعات متصلة بتشهدين وسلام واحد، وإنما الذي يُصلى كذلك هو صلاة الوتر.

- من السنة أن يقرأ في الركعة الأولى من ثلاث الوتر: (سبح اسم ربك الأعلى)، وفي الثانية: (قل يا أيها الكافرون)، وفي الثالثة: (قل هو الله أحد) ويضيف إليها أحياناً: (قل أعوذ برب الفلق) و (قل أعوذ برب الناس).

وله أن يصلي ركعتين (بعد الوتر إن شاء)، لثبوتهما عن النبي -صلى الله عليه وسلم- فعلاً بل قال -صلى الله عليه وسلم-: "إن هذا السفر جهد وثقل، فإذا أوتر أحدكم، فليركع ركعتين، فإن استيقظ وإلا كانتا له". والسنة أن يقرأ فيهما: {إذا زلزلت الأرض} و {قل يا أيها الكافرون}.

وثبت في صحيح مسلم عن عائشة -رضي الله عنها- أن النبي -صلى الله عليه وسلم- كان يُصلي ركعتين بعد الوتر وهو جالس. قال النووي رحمه الله: الصواب: أن هاتين الركعتين فعلهما -صلى الله عليه وسلم- بعد الوتر جالساً؛ لبيان جواز الصلاة بعد الوتر، وبيان جواز الثقل جالساً، ولم يُواظب على ذلك، بل فعله مرة أو مرتين أو مرات قليلة. وقال الشيخ ابن باز أيضاً في بيان الحكمة من صلاة النبي -صلى الله عليه وسلم- ركعتين بعد الوتر ما نصه: والحكمة في ذلك - والله أعلم - أن يبين للناس جواز الصلاة بعد الوتر.

- إذا كنت إماماً وتريد أن تصلي التهجد بالليل، فإنه يجوز لك أن تصلي الوتر بالجماعة ثم تصلي بعد ذلك ما شئت من الركعات ركعتين ركعتين، ولا تعيد الوتر. ولك أن لا تصلي الوتر مع الجماعة، وتؤخر الوتر حتى يكون آخر صلاتك بالليل.

وعليك في هذا مراعاة الجماعة الذين يصلون معك، فإن كان لا يوجد أحد يصلي بهم الوتر غيرك، وعدم صلاتك بهم سيؤدي إلى تركهم للوتر أو لا يحسنون صلاته، فصلّ بهم الوتر.

- سئل الشيخ ابن باز عن بعض الناس إذا صلى مع الإمام الوتر وسلم الإمام قام وأتى بركعة ليكون وتره آخر الليل فقال:

لا نعلم في هذا بأساً نص عليه العلماء ولا حرج فيه حتى يكون وتره في آخر الليل. ويصدق عليه أنه قام مع الإمام حتى ينصرف لأنه قام معه حتى انصرف الإمام وزاد ركعة لمصلحة شرعية حتى يكون وتره آخر الليل فلا بأس بهذا ولا يخرج به عن كونه ما قام مع الإمام، بل هو قام مع الإمام حتى انصرف لكنه لم ينصرف معه بل تأخر قليلاً. [الجواب الصحيح من أحكام صلاة الليل والتراويح للشيخ عبد العزيز بن باز]

وأمرُ النبيّ -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- بأن تكون آخر الصلاة بالليل هي الوتر، أمرٌ على سبيل الاستحباب لا الوجوب فإن أوتر مع الإمام وانصرف معه، فلا حاجة إلى الوتر آخر الليل، فإن استيقظ آخر الليل صلى ما كُتِبَ له شفعا (أي ركعتين ركعتين) ولا يعيد الوتر، فإنه لا وتران في ليلة.

- القنوت في تعريف الفقهاء هو: "اسم للدعاء في الصلاة في محل مخصوص من القيام". وهو مشروع في صلاة الوتر بعد الركوع على الصحيح من قولي العلماء. ومشروع إذا نزلت بالمسلمين نازلة فيدعو بعد الرفع من الركوع في آخر ركعة من كل فريضة من الصلوات الخمس، حتى يكشف الله النازلة، ويرفعها عن المسلمين. [تصحيح الدعاء للشيخ بكر أبو زيد]

وأما القنوت في صلاة الصبح دائماً في جميع الأحوال فإنه "لم يصح عن النبي -صلى الله عليه وسلم- أنه خص الصبح بالقنوت، ولا أنه داوم عليه في صلاة الصبح، وإنما الذي

ثبت عنه -صلى الله عليه وسلم- أنه قنت في النوازل بما يناسبها، فقنت في صلاة الصبح وغيرها من الصلوات يدعو على رعل وذكوان وعُصَيَّة لقتلهم القراء الذين أرسلهم إليهم ليعلموهم دينهم، وثبت في صلاة الصبح وغيرها يدعو للمستضعفين من المؤمنين أن ينجيهم الله من عدوهم، ولم يداوم على ذلك، وسار على ذلك الخلفاء الراشدون من بعده، فخير «للإمام» أن يقتصر على القنوت في النوازل اقتداءً برسول الله -صلى الله عليه وسلم- فيما ثبت عن أبي مالك الأشجعي قال: قلت لأبي: يا أبت قد صليت خلف رسول الله -صلى الله عليه وسلم- وخلف أبي بكر وعمر وعثمان وعلي رضي الله عنهم أفكانوا يقنتون في الفجر؟ فقال: (أي بني مُحدَث) [رواه الخمسة إلا أبا داود، وصححه الألباني في الإرواء]، وإن خير الهدي هدي محمد صلى الله عليه وسلم. [اللجنة الدائمة للبحوث العلمية والإفتاء]

- لدعاء القنوت في صلاة الوتر صيغ واردة منها:

١- الصيغة التي علمها رسول الله -صلى الله عليه وسلم- للحسن بن علي -رضي الله عنهما-، وهي: (اللهم اهدني فيمن هديت، وعافني فيمن عافيت، وتولني فيمن توليت، وبارك لي فيما أعطيت، وقني شر ما قضيت، فإنك تقضي ولا يقضى عليك، إنه لا يذل من واليت، ولا يعز من عاديت، تباركت ربنا وتعاليت، لا منجى منك إلا إليك) [أبو داود والنسائي، وصححه الألباني في الإرواء].

٢- وعن علي بن أبي طالب -رضي الله عنه- أن النبي -صلى الله عليه وسلم- كان يقول في آخر وتره: (اللهم إني أعوذ برضاك من سخطك، ومُعَافَاتِكَ مِنْ عُقُوبَتِكَ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْكَ، لا أَحْصِي ثَنَاءً عَلَيْكَ أَنْتَ كَمَا أَثْنَيْتَ عَلَيَّ نَفْسِكَ) [الترمذي وصححه الألباني في الإرواء]. ولا بأس أن يزيد عليه من الدعاء المشروع والطيب الصحيح.

ثم يصلي على النبي -صلى الله عليه وسلم- كما ثبت عن بعض الصحابة -رضي الله عنهم- في آخر قنوت الوتر، منهم: أبي بن كعب، ومعاذ الأنصاري رضي الله عنهما. [تصحيح الدعاء للشيخ بكر أبو زيد]

- قنوت النوازل يدعو بما يناسب الحال كما ورد عن النبي -صلى الله عليه وسلم- أنه لعن قبائل من العرب غدروا بأصحابه وقتلوه، ودعا للمستضعفين من المؤمنين بمكة أن يُنجيهم الله تعالى، وورد عن عمر -رَضِيَ اللهُ عَنْهُ- أنه قنت بهذا الدعاء: "اللهم إنا نستعينك ونؤمن بك، ونتوكل عليك ونثني عليك الخير ولا نكفرك، اللهم إياك نعبد، ولك نصلي ونسجد، وإليك نسعى ونحفد، نرجو رحمتك ونخشى عذابك، إن عذابك الجدُّ بالكفار ملحق، اللهم عدِّب الكفرة أهل الكتاب الذين يصدون عن سبيلك" [البيهقي، وصححه الألباني في الإرواء] وقال الألباني: (هذه الرواية) عن عمر في قنوت الفجر، والظاهر أنه في قنوت النازلة كما يُشعر به دعاؤه على الكفار.

فإن قلت: هل يمكنني أن أدعو بغير ما ذكر؟

فالجواب: نعم، يجوز ذلك، قال النووي في المجموع: الصحيح المشهور الذي قطع به الجمهور أنه لا تتعين بها [أي بهذه الصيغة]، بل يحصل بكل دعاء. وبما أن الصيغة الواردة لا تتعين بذاتها، والنبي -صلى الله عليه وسلم- لم يدع بها، فلا حرج من الزيادة عليها، قال الشيخ الألباني -رحمه الله-: "ولا بأس من الزيادة عليه بلعن الكفرة ومن الصلاة على النبي -صلى الله عليه وسلم-، والدعاء للمسلمين" [قيام رمضان للألباني].

- دعاء القنوت سنة، وكان النبي صلى الله عليه وسلم يقنت، وقد علم الحسن القنوت وكلمات القنوت في الوتر، فهو سنة، فإذا قرأت في كل ليلة فلا بأس، وإن تركت في بعض الأحيان حتى يعلم الناس أنه ليس بواجب.

قال الشيخ الطريفي: يفضل عدم المداومة على القنوت في صلاة التراويح لعدم ثبوت ذلك في عمل الصحابة إلا في نصف رمضان الآخر يداومون عليه، ولم يفعله النبي -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- في قيامه.

- أكثر الأحاديث والذي عليه أكثر أهل العلم: أن القنوت بعد الركوع، وإن قنت قبل الركوع فلا حرج، فهو مُخَيَّر بين أن يركع إذا أكمل القراءة، فإذا رفع وقال: ربنا ولك الحمد قنت... وبين أن يقنت إذا أتم القراءة ثم يُكَبِّر ويركع، كل هذا جاءت به السنة" [الشرح الممتع، ابن عثيمين]

- قنوت الوتر عند المذاهب الأربعة:

عند الأحناف: سنة واجبة طوال العام، قبل الركوع لا بعده، ويسن وجوبا التكبير قبله والمختار عندهم الإسرار به.

عند المالكية بدعة مكروهة.

عند الشافعية سنة في النصف الثاني من رمضان ويكره في غيره، بعد الركوع لا قبله، ويستحب أن يجهر به الإمام والمنفرد.

عند الحنابلة: مستحب طوال العام، بعد الركوع ويجوز قبله، ويستحب أن يجهر به الإمام والمنفرد.

والأظهر والله أعلم أنه يفعل ويترك طوال العام ويذاوم عليه في النصف الثاني من رمضان، ويقنت بعد الركوع أكثر، وقبله أحيانا.

- لا بأس للمصلي إن طال قيامه في الصلاة أن يعتمد على إحدى رجليه تارة، وعلى الأخرى؛ ليريح نفسه، وتسمى هذه الفعلة "المراوحة"، على أن لا يقدم رجلاً على أخرى،

فتكون رجلٌ مع الناس وأخرى متقدمة أو متأخرة عنهم، والمراوحة جائزة لمن له عذر، ومكروهة من غير عذر.

- ليس في السنة النبوية دعاء خاص بعد ختم القرآن الكريم، ولا حتى عن أصحاب النبي -صلى الله عليه وسلم- أو الأئمة المشهورين، ومن أشهر ما ينسب في هذا الباب الدعاء المكتوب في آخر كثير من المصاحف منسوباً لشيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله، ولا أصل له عنه.

- لا ينبغي القول إن صلاة الترويح نافلة مطلقة فيجوز أن تؤدى في أي ليلة وجماعة؛ لأن صلاة الترويح مقصودة لشهر رمضان، ومصليها يقصد الأجر المترتب على قيامه، والجماعة فيها ليست كحكم الجماعة في غيرها، فيجوز في رمضان أن يصلى قيامه جماعة في كل ليلة مع الإعلان والتشجيع عليه، بخلاف القيام في غيره فإنه لا يسن إلا ما جاء من غير قصد أو بقصد التشجيع والتعليم، فيسن أحياناً دون الالتزام بفعله دائماً.

قال الشيخ محمد الصالح العثيمين -رحمه الله-: التَّرويحُ في غير رمضان بدعةٌ، فلو أراد النَّاسُ أَنْ يجتمعوا على قيام الليل في المساجد جماعة في غير رمضان لكان هذا من البدع.

## صوم ست من شوال

\*\* اختلف العلماء في صيام ست من شوال بعد صيام رمضان على قولين:

القول الأول: وهو مذهب الجمهور أنه مُستحب، واستدلوا بحديث أبي أيوب الأنصاري - رضي الله عنه - مرفوعاً: (من صام رمضان ثم أتبعه ستاً من شوال، كان كصيام الدهر) [مسلم]

القول الثاني: أنه مكروه، وهذا مذهب أبي حنيفة ومالك، ومأخذ مذهبهم أن صيام ستة أيام، ليس مختصاً بشوال، فإن من صام ستة أيام ولو في غير شوال، وكان قد صام رمضان، حصل له أجر صيام الدهر المنصوص عليه في الحديث، وإنما ذكر شوال في الحديث؛ لأن الصوم فيه أسهل من غيره، لقرب العهد بالصيام واعتياد البدن.

وإنما كرهه الإمام مالك المبادرة لأمرين، الأول: أنه خلاف ما أدركه من عمل أهل المدينة، والثاني: لئلا يتوهم أحدٌ إلحاقها برمضان في الوجوب والفرص، وهذا مأخذ الحنفية. وقد نصَّ على ذلك في الموطأ، فقال: "قال يحيى: وسمعت مالكا يقول في صيام ستة أيام بعد الفطر من رمضان: إنه لم ير أحداً من أهل العلم والفقهاء يصومها، ولم يبلغني ذلك عن أحد من السلف، وإن أهل العلم يكرهون ذلك، ويخافون بدعته، وأن يلحق برمضان ما ليس منه أهلُ الجهالة والجفاء لو رأوا في ذلك رخصةً عند أهل العلم، ورأوهم يعملون ذلك".

لكن مذهب الجمهور أقوى.. فهذا حديث صحيح يدل على أن صيام ستة أيام من شوال سنة، وقد عمل به الشافعي وأحمد وجماعة من أئمة العلماء، ولا يصح أن يقابل هذا الحديث بما يعلل به بعض العلماء لكرهه صومها من خشية أن يعتقد الجاهل أنها من رمضان، أو خوف أن يظن وجوبها، أو بأنه لم يبلغه عن أحد ممن سبقه من أهل العلم أنه كان يصومها، فإنه من الظنون، وهي لا تقاوم السنة الصحيحة، ومن علم حجة على من لم يعلم.

فالقول بعدم مشروعية قضائها بعد شوال قوي جدا؛ لأنها سنة فات محلها.. قال في كشف القناع: "ولا تحصل الفضيلة بصيامها -أي الستة أيام- في غير شوال؛ لظاهر الأخبار.."

**\*\* واختلف أهل العلم فيمن صام الست في غير شوال، لعذرٍ أو غيره، هل يحصل له فضيلة صومها في شوال، على أقوال:**

القول الأول: ذهب الحنفية والمالكية إلى أن الفضيلة تحصل لمن صام ستة أيام في شوال أو بعده، وأن الحديث إنما ذكر شوال من باب التيسير على المكلف؛ لأن صومها بعد رمضان أسهل من صومها بعد ذلك، وبناءً على ذلك فإن الفضل الوارد في الحديث من كونه قد صام الدهر، إنما هو باعتبار أنه صام الدهر نافلةً على أي حال، سواء صامها في شوال أو بعده.

قال العدوي: "وإنما قال الشارع: (من شوال) للتخفيف باعتبار الصوم، لا تخصيص حكمها بذلك الوقت، فلا جرم أن فعلها في عشر ذي الحجة مع ما روي في فضل الصيام فيه أحسن؛ لحصول المقصود مع حيازة فضل الأيام المذكورة، بل فعلها في ذي القعدة حسنٌ أيضاً، والحاصل: أن كل ما بعد زمنه كثر ثوابه لشدة المشقة؛" [حاشية العدوي على شرح الخرشي]

ونقل في "تهذيب فروق القرافي" عن ابن العربي المالكي أن قوله -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: (من شوال) "على جهة التمثيل، والمراد: أن صيام رمضان بعشرة أشهر، وصيام ستة أيام بشهرين، وذلك المذهب - يعني مذهب الإمام مالك - فلو كانت من غير شوال، لكان الحكمُ فيها كذلك، قال: وهذا من بديع النظر فاعلموه".

وقال ابن مفلح: "ويتوجّه احتمال: تحصل الفضيلة بصومها في غير شوال، وفقاً لبعض العلماء، ذكره القرطبي؛ لأن فضيلتها كون الحسنة بعشر أمثالها، كما في خبر ثوبان، ويكون تقييده بشوال لسهولة الصوم لاعتياده رخصةً، والرخصة أولى؛" [الفروع]

ونقله المرادوي وتعقبه بقوله: "قلت: وهذا ضعيف مخالف للحديث، وإنما أحق بفضيلة رمضان لكونه حريمه، لا لكون الحسنة بعشر أمثالها، ولأن الصوم فيه يساوي رمضان في فضيلة الواجب"؛ [الإنصاف]

القول الثاني: وهو مذهب الشافعية أن من فاته صيام ست من شوال؛ قضاها في أي وقت، لكن ثوابها يكون دون ثواب من صامها في شوال، فمن صام رمضان وأتبعه ستاً من شوال كان له ثواب صيام سنة فرضاً بلا مضاعفة، بخلاف من صام رمضان وستة من غير شوال، فهذا له ثواب سنة نفلاً بلا مضاعفة، واستدلوا بأن الحديث قد بين أن صيام رمضان بعشرة أشهر، وأن الستة أيام بشهرين؛ كما جاء في حديث ثوبان -رَضِيَ اللهُ عَنْهُ- مرفوعاً: (صيام رمضان بعشرة أشهر، وصيام الستة أيام بشهرين، فذلك صيام السنة)

ومن المعلوم أن الأصل في الشريعة أن الحسنة بعشر أمثالها، فلو صام ستة أيام من أي شهر في السنة كانت بشهرين، فلو كان صيام الست في شوال كالصيام في غيرها، لم يكن لتخصيصها بالذكر فائدة، فعلم أن المراد بصيام الست من شوال ثواب الفرض، وإلا فمن صام ستة أيام في غير شوال، حصل له ثواب صيام الدهر نفلاً.

قال ابن حجر المكي: "من صامها مع رمضان كل سنة، تكون كصيام الدهر فرضاً بلا مضاعفة، ومن صام ستة غيرها كذلك تكون كصيامه نفلاً بلا مضاعفة"؛ [تحفة المحتاج]

القول الثالث: وهو مذهب الحنابلة أنه لا تحصل فضيلتها إلا بصومها في شوال، لكن يرجى لمن صام بعضها ولم يكملها لعذر أن ينال أجرها وفضيلتها؛ [كشاف القناع]

\*\* وبهذا يُعلم أنه المعتمد في المذاهب الأربعة أن من صام شوال قبل قضاء ما عليه من رمضان، فإنه لا يحصل أجر المضاعفة فرضاً، بل الذين يقولون بأنه له أجر المضاعفة فرضاً - وهم الشافعية والحنابلة - ينصون على أنه لا بد أن يكون صيامه في شوال بعد صيام رمضان، وإلا حصل أجر النفل.

ولهذا قال البجيرمي: "من لم يصم رمضان لعذر لا يُسن له صيام ستة شوال... قال أبو زرعة: وليس كذلك، بل يحصل أصل سنة الصوم، وإن لم يحصل له الثواب المذكور لترتبته في

الخبر على صيام رمضان، وقوله: (ثم أتبعه) ... إلخ، تفيد أن من أفطر رمضان لم يصمها، وأنها لا تحصل قبل قضاؤه، وقد يقال: التبعية تشمل التقديرية؛ لأنه إذا صام رمضان بعدها وقع عما قبلها تقديرًا، أو التبعية تشمل المتأخرة كما في نفل الفرائض التابع لها؛ [البجيرمي على الخطيب]

**\*\* من أفطر في رمضان وجب عليه القضاء لقوله تعالى: {فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ} [البقرة: ١٨٤]، وهذا القضاء على التراخي إن كان قد أفطر لعذر.**

قال النووي: ومذهب مالك وأبي حنيفة والشافعي وأحمد وجمهير السلف والخلف أن قضاء رمضان في حق من أفطر بعذر كحيض وسفر يجب على التراخي، ولا يشترط المبادرة به أول الإمكان. انتهى.

ومن أفطر في رمضان لزمه القضاء بعد رمضان، وقبل أن يدخل رمضان الآخر، ولو آخر من غير عذر وهو عالم بجرمة التأخير لزمه مع القضاء فدية لكل يوم وهي إطعام مسكين أما البدء بصيام ست من شوال قبل قضاء رمضان لمن أفطر بعذر جائز بلا كراهة، وهو قول أبي حنيفة وأحمد في رواية صوبها المرادوي في الإنصاف، وذهب الشافعية والمالكية إلى أن التطوع بالصوم قبل القضاء جائز مع الكراهة، والراجح الأول.

ولم يقيد الله تعالى القضاء بالاتصال برمضان ولا بالتتابع. وقد روى البخاري ومسلم عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت: "كان يكون علي الصوم من رمضان فما أستطيع أن أقضيه إلا في شعبان"

وعليه فالبدء بصيام ست من شوال قبل قضاء رمضان صحيح على مذهب جمهور العلماء، وجائز بلا كراهة عند الحنفية ومع الكراهة عند المالكية والشافعية. والراجح أنه جائز بلا كراهة لأن القضاء موسع يجوز فيه التراخي، وصيام الست قد يفوت فيفوت فضله.

وذهب الحنابلة إلى أنه يحرم التطوع بالصوم قبل قضاء رمضان، ولا يصح. وحجتهم في ذلك ما رواه أحمد من حديث أبي هريرة أن النبي - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قال: (من صام

تطوعاً وعليه من رمضان شيء لم يقضه فإنه لا يقبل منه حتى يصوم). لكنه حديث لا يصح لما فيه من الاضطراب كما قال ابن أبي حاتم، وفي إسناده ابن لهيعة إضافة إلى ذلك أن في سياق الحديث ما هو متروك، فإنه قال في آخره: (ومن أدركه رمضان وعليه من رمضان آخر شيء لم يقبل منه) قاله في الشرح الكبير، ونقله البهوتي في كشف القناع وهما من كتب الحنابلة.

والرواية الثانية عن الإمام أحمد: أن التطوع قبل القضاء يجوز ويصح، قال: المرادوي في الإنصاف: وهو الصواب.

والراجح ما ذهب إليه الجمهور، وعليه فلا حرج في صيام الستة أو نحوها كيوم عاشوراء قبل صيام ما عليه من رمضان، لأن قضاء رمضان موسع فيه، وصوم مثل هذه الأيام مضيق، فلا يدرك إن فات.

**\*\* ذهب بعض أهل العلم إلى عدم مشروعية قضاء الست من شوال لأنها سنة في وقت مخصوص فلا تحصل في غيره، وعلى هذا القول فإن لك ثواب ما صمته من الأيام ولا يشرع لك قضاء اليوم الذي فاتك صومه، لكن يرجى لك حصول أجره بنيتك.**

قال البهوتي في كشف القناع: ولا تحصل الفضيلة بصيامها في غير شوال لظاهر الأخبار. انتهى.

وقال العلامة ابن باز رحمه الله: ولا يشرع قضاؤها بعد انسلاخ شوال، لأنها سنة فات محلها، سواء تركت لعذر أو لغير عذر.

وقال أيضاً رحمه الله: صيام الأيام الستة من شوال عبادة مستحبة غير واجبة، فلك أجر ما صمت منها، ويرجى لك أجرها كاملة إذا كان المانع لك من إكمالها عذراً شرعياً، لقول النبي -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: (إذا مرض العبد أو سافر كتب الله له ما كان يعمل مقيماً صحيحاً). [البخاري] وليس عليك قضاء لما تركت منها. انتهى.

وذهب بعض أهل العلم إلى أن من فاته الست من شوال أو شيء منها فإنه يقضيه في ذي القعدة.

جاء في [نهاية الزين] من كتب الشافعية: وتفوت بفوات شوال ويسن قضاؤها.  
وفي حواشي تحفة المحتاج: قوله سن له صوم ست من ذي القعدة، لأن من فاته صوم  
راتب يسن له قضاؤه. أفتى بذلك شيخنا الشهاب الرملي حكماً وتعليلاً. انتهى.  
**\*\* لا حرج في أن تجعل صيام الست من شوال يوم الاثنين والخميس، ويكتب لك  
ثواب صيام الستة أيام وصيام سنة الاثنين والخميس.**

قال الشيخ محمد بن عثيمين رحمه الله:

"إذا اتفق أن يكون صيام هذه الأيام الستة في يوم الاثنين أو الخميس فإنه يحصل على  
أجر الاثنين بنية أجر الأيام الستة، وبنية أجر يوم الاثنين أو الخميس، لقوله -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ  
وَسَلَّمَ-: (إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى). [فتاوى إسلامية]

وقال الشيخ ابن عثيمين في [فتاوى الصيام]: "من صام يوم عرفة، أو يوم عاشوراء  
وعليه قضاء من رمضان فصيامه صحيح، لكن لو نوى أن يصوم هذا اليوم عن قضاء  
رمضان حصل له الأجران: أجر يوم عرفة، وأجر يوم عاشوراء مع أجر القضاء، هذا بالنسبة  
لصوم التطوع المطلق الذي لا يرتبط برمضان، أما صيام ستة أيام من شوال فإنها مرتبطة  
برمضان ولا تكون إلا بعد قضاؤه، فلو صامها قبل القضاء لم يحصل على أجرها، لقول النبي  
-صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: (من صام رمضان ثم أتبعه بست من شوال فكأنما صام الدهر)  
ومعلوم أن من عليه قضاء فإنه لا يعد صائماً رمضان حتى يكمل القضاء" اهـ.

واعتمد أبو مخزومة تبعاً للسمهودي عدم حصول واحد منهما إذا نواهما معاً، كما لو  
نوى الظهر وسنتها، بل رجح أبو مخزومة عدم صحة صوم الست لمن عليه قضاء رمضان  
مطلقاً. انتهى.

**\*\* الظاهر أن الصيام بنية القضاء وبنية الست من شوال غير مشروع، لأن كلا من  
صوم رمضان وصوم الست من شوال عبادة مقصودة لذاتها، فلا يصح التشريك فيها،  
وصوم الست من شوال هو كالسنة البعدية لرمضان، كما قال ابن رجب في لطائف  
المعارف، ومن ثم احتج إلى نية خاصة ولم يندرج في صوم القضاء، قال العلامة ابن باز رحمه**

الله: "وأما أن تصوم الست بنية القضاء والست فلا يظهر لنا أنه يحصل لها بذلك أجر الست، الست تحتاج إلى نية خاصة في أيام مخصوصة".

ومما يؤيد ما ذكرناه من أنه لا بد من صوم الست من شوال بنية مستقلة ما ثبت في الحديث من تعليل مشروعية صيام الست من شوال بأنها مع رمضان تعدل صيام السنة، وذلك كما قال العلماء لأن رمضان يعدل عشرة أشهر، وتعدل الست صيام شهرين.

قال المباركفوري رحمه الله: (فذلك صيام الدهر) لأن الحسنه بعشر أمثالها، فرمضان بعشرة أشهر، والسته بشهرين. قال النووي: وقد جاء هذا في حديث مرفوع في كتاب النسائي. انتهى.

**\*\* جعل صيام كفارة اليمين في شوال، واحتسابها من الأيام الستة منه، فلا يجوز التشريك بين نية واجبة، ونية نفل، وصيام الكفارة مخصوص يحتاج لنية مستقلة وعليه: فصيامك للأيام الثلاثة كفارةً ليمينك لا تُحسب من صيام الأيام الستة من شوال.**

والحاصل أن من عليه صيام واجب من قضاء رمضان، أو من كفارة، أو نحو ذلك، فلا يصح له أن يجمعه مع صوم التطوع بنية واحدة، لأن كلاً من الصوم الواجب وصوم التطوع عبادة مقصودة مستقلة عن الأخرى، ولا تندرج تحتها، فلا يصح أن يجمع بينهما بنية واحدة، وهذه المسألة . أعني الجمع بين عبادتين في نية واحدة . هي المعروفة عند الفقهاء بمسألة التشريك وبيان حكمها بالتفصيل أنه إذا كان ذلك الجمع في الوسائل، أو مما يتداخل صح التشريك بينهما، كما لو اغتسل الجنب يوم الجمعة للجمعة و لرفع الجنابة، فإن جنابته ترتفع، ويحصل له ثواب غسل الجمعة.

وإن كانت إحدى العبادتين غير مقصودة، والأخرى مقصودة بذاتها صح الجمع، ولا يقدح ذلك في العبادة كتحية المسجد مع فرض أو سنة أخرى، فتحية المسجد غير مقصودة بذاتها، إذ المقصود هو شغل المكان بالصلاة، وقد حصل وأما الجمع بين عبادتين مقصودتين بذاتهما كمسألتنا هذه فلا يصح، لأن كل عبادة مستقلة عن الأخرى، مقصودة بذاتها لا تندرج تحت العبادة الأخرى وفي حالة ما إذا وقع هذا الجمع والتشريك بين هاتين العبادتين

فهل يقع قضاء أم نفلا؟ أم لا يقع عن واحد منهما؟ فقيل: تصح قضاء. وقيل: نفلاً. وقيل:  
لا تقع عن واحد منهما.

ولذا فلا بد من تعيين نية الفرض وقصرها عليه، حتى تبرأ الذمة. فهو الأحوط والأولى،  
فالذمة لا تبرأ إلا بمحقق.

**\*\* جاء في الصحيحين وغيرهما أن رسول الله - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قال: (الشهر**  
هكذا وهكذا). قال البخاري في صحيحه: يعني مرة تسعة وعشرين، ومرة ثلاثين. وقال -  
صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: (شَهْرًا عِيدٌ لَا يَنْقُصَانِ، رَمَضَانُ، وَذُو الْحِجَّةِ). رواه مسلم وغيره.  
قال الإمام النووي: الأصح أن معناه لا ينقص أجرهما، والثواب المرتب عليهما وإن  
نقص عددتهما، ... انتهى.

ولذلك فإن رمضان إذا قصر وكان تسعة وعشرين يوماً؛ فإن من صامه يعتبر صام  
رمضان كاملاً؛ فإذا صام بعده ستاً من شوال؛ فقد حقق ما جاء في الحديث المشار إليه.

**\*\* تسمية الست من شوال بالأيام البيض مما لا نعلم له أصلاً، وإنما أيام البيض هي**  
الثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر من الشهر الهلالي، وسميت بذلك لاكتمال ضوء  
القمر في لياليها.



## الصوم عبادة كلها خير

الطيب لا يأتي منه إلا الخير، والنبع الصافي لا تشرب منه إلا ماءً عذباً زلالاً،  
والحديقة الغناء لا يجنى من شجرها إلا أطيب الثمر.  
تلك قاعدة جلييلة قام عليها الكون ونشأ، والله - سبحانه وتعالى - طيب، تقديست  
أسماءه، له صفات الجلال، ونعوت الكمال، لا يكون منه إلا كل خير.  
ألم يقل رسول الله - صلى الله عليه وسلم -: «والشر ليس إليك» (١) فهو أرحم  
الراحمين، تتجلى رحمته في كل شيء من حولنا، ومن أعظم مظاهر رحمته تعالى ما شرعه  
للناس من منهج فيه صلاح دنياهم وآخرتهم.  
وفي هذا الشهر الجليل تدعونا الفكرة لكب نتأمل ما في الصوم من خير لديننا  
ولأبداننا ولآخرتنا، فالنظرة السطحية تقف عند مظهر ألم الجوع والعطش، ولكن المتأمل يجد  
نواحي الخير في كل أبعاد هذه العبادة الجلييلة.

### الصوم تحقيق للعبودية لله عز وجل

قال تعالى: {وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون} [الذاريات: ٥٦] والعبودية  
الحقيقية لا تكون إلا بكمال الخضوع والذل لله تعالى مع كمال المحبة، والصوم تجتمع فيه  
تلك المعاني كلها:

- فالصوم أحد الأركان الخمسة التي يقوم عليها الدين، وبكمال أدائها تكتمل  
العبودية لله رب العالمين.

- والصوم من أحب العبادات لله تعالى، لذلك فرضها على العالمين، فيقول جل شأنه  
في الحديث القدسي الصحيح: «وما تقرب إليّ عبدي بشيء أحب إليّ مما افترضت عليه»  
(٢) ولعظم شأن الصوم نسبه العلى القدير إلى نفسه، دون سائر العبادات، فقال في

الحديث القدسي أيضاً: «كل عمل ابن آدم يضاعف الحسنة بعشر أمثالها إلى سبعمائة ضعف إلى ما شاء الله، قال الله عز وجل: إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به..» (٣)

- والصوم من أفضل العبادات التي يعبد الله تعالى بها، فعن أبي أمامه -رضي الله عنه- قال: أنشأ رسول الله -صلى الله عليه وسلم- جيشاً، فأتيته فقلت: يا رسول الله، ادع لي بالشهادة. فقال: «اللهم سلمهم وغنمهم» فغزونا فسلمنا وغنمنا، حتى ذكر ذلك ثلاث مرات، قال: ثم أتيته، فقلت: يا رسول الله، إني أتيتك تترى ثلاث مرات، أسألك أن تدعو لي بالشهادة، فقلت: «اللهم سلمهم وغنمهم» فسلمنا وغنمنا، يا رسول الله فمروني بعمل أدخل به الجنة؟ فقال: «عليك بالصوم فإنه لا مثل له» فكان أبو أمامه لا يرى في بيته الدخان نهاراً إلا إذا نزل بهم ضيف، فإذا رأوا الدخان عرفوا أنه قد اعتراهم ضيف. (٤)

إن العبد المؤمن الذي ترك طعامه وشرابه وشهوته لله لا مطلع ولا رقيب عليه إلا الله قد حقق بالصيام العبودية لله رب العالمين بأسمى صورها ودرجاتها فال بسببها محبه الله ونصره وتأييده ومعونته، وماذا يفقد من عاش في كنف الله تعالى ونال محبته؟!

### الصوم مكفر للخطيئات رافع للدرجات يوم القيامة

قال -صلى الله عليه وسلم-: «من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه» (٥)

وقال -صلى الله عليه وسلم-: «فتنه الرجل في أهله وماله ونفسه وولده وجاره يكفرها الصيام والصلاة والصدقة والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر» (٦)

ويقول الله عز وجل في الحديث القدسي: «كل عمل ابن آدم له، إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به» (٧)

قال القرطبي: معناه أن الأعمال قد كشفت مقادير ثوابها للناس، وأنها تضاعف من عشرة إلى سبعمائة إلى ما شاء الله، إلا الصيام فإنه الله يثيب عليه بغير تقدير.

ويقول ابن رجب الحنبلي: يكون استثناء الصوم من الأعمال المضاعفة، فتكون الأعمال كلها تضاعف بعشر أمثالها إلى سبعمائة ضعف، إلا الصيام فإنه لا ينحصر تضعيفه في هذا العدد، بل يضاعفه الله عز وجل أضعافاً بغير حصر عدد.

- ومن مظاهر تكريم الله تعالى للصائمين يوم القيامة دخولهم الجنة من باب الريان.. فعن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال: «إن في الجنة باباً يقال له: الريان، يدخل منه الصائمون يوم القيامة، لا يدخل منه أحد غيرهم، يقال: أي الصائمون؟ فيقومون، فيدخلون منه، فإذا دخلوا أغلق فلم يدخل منه أحد» (٨)

ولقد وقعت المناسبة بين لفظه ومعناه، لأنه مشتق من الري، وهو مناسب لحال الصائمين، وأما تخصيص دخولهم الجنة بباب الريان، فإنهم ميزوا بذلك الباب لتميز عبادتهم وشرفها.

### الصوم جُنه من النار وطريق إلى الجنة

قال -صلى الله عليه وسلم-: «الصوم جنه يستجن بها العبد من النار» (٩)، وقال: «الصيام جنه وحصن حصين من النار» (١٠)، وقال: «من صام يوماً في سبيل الله بعد الله وجهه عن النار سبعين خريفاً» (١١).

قال القرطبي: "سبيل الله طاعة الله، فالمراد من صام قاصداً وجه الله". فأبي فضل بعد هذا تركه الصيام، والله تعالى يقول: {فمن زحزح عن النار وأدخل الجنة فقد فاز} [آل عمران: ١٨٥] فما بالك بمن بعد عن النار مسيرة سبعين خريفاً.

وعن حذيفة رضي الله عنه قال: أسندت النبي -صلى الله عليه وسلم- إلى صدري، فقال: «من قال لا إله إلا الله، ختم له بها، دخل الجنة، ومن صام يوماً ابتغاء وجه الله، ختم له بها، دخل الجنة، ومن تصدق بصدقه ابتغاء وجه الله، ختم له بها، دخل الجنة» (١٢)

وعن ابن مالك الأشعري قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: «إن في الجنة غرفاً، يرى ظاهرها من باطنها، وباطنها من ظاهرها، أعدها الله لمن أطعم الطعام، وألان الكلام، وتابع الصيام، وصلى بالليل والناس نيام» (١٣)

ويقول الحسن البصري: "تقول الحوراء لولى الله، وهو متكئ معها على نهر العسل، تعاطيه الكأس: إن الله نظر إليك في يوم صائف، بعيد ما بين الطرفين، وأنت في ظمأ هاجرة من جهد العطش، فباهى بك الملائكة، وقال: «انظروا إلى عبدي، ترك زوجته وشهوته ولدته وطعامه وشرابه من أجلى، رغبه فيما عندي، اشهدوا أنى قد غفرت له» فغفر لك يومئذ وزوجنيك".

## الصوم الطريق إلى صحة الأبدان

تعددت الأبحاث الطبية التي تناولت الدور الهام الذي يقوم به الصوم في صحة الأبدان، فالصوم يريح الجهاز الهضمي من عناء العمل طوال عام كامل، فيرتاح تبعاً له القلب والكلى والرئتين والغدد الصماء والجملة العصبية، ويقل الوزن الذي يشكل مأساة لمرضى السمنة وآلام المفاصل والركبة وضعف الخصوبة، ويعد قلة مستوى الماء بالجسم - وخاصة الجلد-، من أهم العوامل التي تقهر العديد من الأمراض الجلدية كحب الشباب، وإكزيما الجلد، ومشاكل البشرة الدهنية، وقشور الشعر.

إلا أن أحدث الدراسات تناولت علاقة الصوم بهرمون «الميلاتونين»، فالصوم له علاقة هامة بتكوين هذا الهرمون الحيوي بالنسبة للصحة العامة للجسم، فالميلاتونين هو حجر الزاوية الرئيسي في انتظام الإيقاع الأساسي للحياة، وكل عضو وكل نسيج وكل خلية في الجسم.

والمصدر الأساسي لإنتاج هذا الهرمون هو «الغدة الصنوبرية» التي تقع في منتصف المخ، ويتأثر إنتاجها لهذا الهرمون بالضوء والظلام، حيث يتم إفراز الهرمون وفق نظام دوري محدد يتبع الليل والنهار، وهناك مصدر آخر لإنتاج الميلاتونين يتمثل في القناة الهضمية، وهذا النوع المعوي من الهرمون يختلف عن النوع الصنوبري، حيث أنه ينتج بشكل ثابت نسبياً، ويشكل قاعدة أساسية لمستوى الهرمون في الدم على مدار اليوم، ولا يتأثر إنتاجه بالنور والظلام.

وإنتاج هذا النوع المعوي يتحسن كثيراً مع الصيام، ومع الحد من السرعات الحرارية في الغذاء، والوظيفة الأساسية لهذا النوع المعوي من الميلاتونين بالدرجة الأولى هو منع التأكسد كوسيلة للوقاية من الشوارد الحرة، فوفرة الطعام الدسم تعطل هذه الوظيفة الحيوية ولذا يصاحبها دوماً انطلاق كميات كبيرة من تلك الشوارد المشاغبة التي تجر الدمار على الخلايا مما يعجل بشيخوختها وموتها، لكن الصوم يقوم بالدور العكسي حينما يحفز إفراز الميلاتونين مضاد الشوارد الحرة الأعظم، ومن ثم يساهم بدور وافر في حيوية الخلايا، ويزيد متوسط أعمارها.

والميلاتونين المفرز بفعل الصوم يؤدي دوراً كبيراً في الوقاية من الأورام السرطانية، ومكافحة الأورام المتكونة، كما أنه يزيد من كفاءة الجهاز المناعي، ويجعل الصائمين يتمتعون بمناعة قوية عن غيرهم، وله دوراً أيضاً في انخفاض معدل الكولسترول في الدم، وعلاج ضغط الدم المرتفع، وتقليل سرعة نبضات القلب، ومن ثم راحته من عناء المجهود الزائد إلى حد كبير.

## الصوم في عيون الأطباء

يقول الطبيب العالمي (الكسيس كاريل) -الحائز على جائزة نوبل في الطب والجراحة- في كتابه «الإنسان ذلك المجهول» وهذا الكتاب حجة عند الأطباء، يقول: «إن الأديان كافة لا تفتأ تدعو الناس إلى وجوب الصوم والحرمان من الطعام، إذ يحدث أول الأمر الشعور بالجوع، ويحدث أحيانا التهيج العصبي، ثم يعقب ذلك شعور بالضعف، بيد أنه يحدث إلى جانب ذلك ظواهر خفية أهم بكثير منه، فإن سكر الكبد سيتحرك، ويتحرك معه أيضاً الدهن المخزون تحت الجلد وبروتينات العضل والغدد وخلايا الكبد، وتضحى جميع

الأعضاء بمادتها الخاصة للإبقاء على كمال الوسط الداخلي وسلامة القلب، إن الصوم لينظف ويبدل أنسجتنا».

ويقول (د. ماك فادون) وهو أحد جهاذة علماء الطب في أمريكا، في كتابه الذي ألفه عن الصيام: «إن كل إنسان يحتاج إلى الصيام وإن لم يكن مريضاً، لأن سموم الأغذية والأدوية تجتمع في الجسم، فتجعله كالمريض، وتثقله ويقل نشاطه، فإذا صام خف وزنه، وتحللت هذه السموم من جسمه، بعد أن كانت مجتمعة، فتذهب عنه حتى يصفو صفاء تاماً، ويستطيع أن يسترد وزنه ويجدد جسمه في مدة لا تزيد على العشرين يوماً بعد الإفطار، ولكنه يحس بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل».

ويقول العالم (آيتون سنكلير): «إن أكبر شيء يعطينا إياه الصوم هو مستوى جديد من الصحة، وهذا التجدد في الصحة ينعم به الكبار في السن والشباب على السواء، وبالنسبة ذاتها، وذلك أن البنية تتجدد بكاملها فتتحسن وظائفها العديدة وتنشط، زد على ذلك أن الصوم يمنح الجسم الفرص المثلى للتخلص من السموم والفضلات المتراكمة بين ثناياه في صميم نسيجه العضوي، كما أنه بالإضافة إلى ذلك يعمل على طرد جميع العوامل المؤدية إلى الهرم والشيخوخة والاستحالة العضوية، وبذلك لن تكون نتيجة الصوم إلا صحة وفيرة وبأعلى مستوى».

إن كل هذه الفضائل الإيمانية والتربوية والصحية التي تجتمع في الصوم لتجعل من هذا الشهر الكريم - شهر الصوم - روضة من رياض الصالحين تقفوا أنفسهم إليه طيلة العام وتلهج ألسنتهم بالدعاء: (اللهم سلمنا إلى رمضان، وسلم لنا رمضان، وتسلمه منا متقبلاً).

### الهوامش والمصادر

- (١) رواه مسلم عن علي بن أبي طالب - كتاب صلاة المسافرين وقصرها رقم ١٢٩٠
- (٢) رواه البخاري عن أبي هريرة - كتاب الرقاق رقم ٦٠٢١
- (٣) رواه البخاري عن أبي هريرة - كتاب الصوم رقم ١٧٧١
- (٤) رواه أحمد - باقي مسند الأنصار رقم ٢١١٢٢

- (٥) رواه البخاري عن أبي هريرة - كتاب الإيمان رقم ٣٧
- (٦) البخاري - كتاب مواقيت الصلاة رقم ٤٩٤
- (٧) البخاري عن أبي هريرة - كتاب اللباس رقم ٥٤٧٢
- (٨) رواه أحمد عن سهل بن سعد (صحيح) انظر حديث رقم: ٢١٢١ في صحيح الجامع.
- (٩) رواه أحمد عن جابر - باقي مسند المكثرين رقم ١٤٧٢٧
- (١٠) رواه البيهقي عن أبي هريرة (حسن) انظر حديث رقم: ٣٨٨٠ في صحيح الجامع.
- (١١) رواه الترمذي عن أبي سعيد (صحيح) انظر حديث رقم: ٦٣٣٢ في صحيح الجامع.
- (١٢) رواه أحمد - باقي مسند الأنصار رقم ٢٢٢٣٥
- (١٣) رواه أحمد عن عبد الله بن عمرو - مسند المكثرين من الصحابة رقم ٦٣٢٦
- العبودية / شيخ الإسلام ابن تيميه
- نداء الريان / د. سيد العفاني
- الإيقاع الرمضاني وإيقاع الميلاتونين د / فوزي الفيشاوي

## رمضان دورة صيانة إيمانية وصحية

رحم الله أديب العربية والإسلام مصطفى صادق الرافعي الذي قال: لو أنصفك الناس يا رمضان لسمّوك «مدرسة الثلاثين يوماً»! لكن المميز فيها أنها مدرسة شاملة متكاملة، تلتقي فيها صحة الإيمان مع صحة الأبدان، لتحقق متطلبات الروح والجسد، وتستوفي حاجات المؤمن المزدوجة، لأنه خُلق ليعيش في عالمين: عالم المادة، وعالم الروح، وله تعامل مع الأرض وتواصل مع السماء.

### صيانة إيمانية

الصوم أعظم ميادين الجهاد الروحي للمسلم، فيه تتقوى الإرادة الذاتية للمؤمن على الكف عن المستطابات والمشتهيات لسويغات، دون رقيب ولا حسيب سوى ضميره الإيماني، وخشيته من الله تعالى.. رغبة في رضوانه، وطمعا في جنانه، وهربا من نيرانه.

إن الصوم ساحة تملك النفس، وضبط لغرائزها، وتقيد لمحوها وجنوحها، فضلا عن شعور جماعي بمعاونة الفقير والمعوز، وإحساس عملي بآلام المحرومين وجوع الجائعين ومعاونة المحتاجين.. ففي الصوم يترفع المسلم عن شهواته ونزواته، وأن لا يرى في الحياة سوى متطلباته ورغباته، ولذلك شرفه الله تعالى بنسبته إلى نفسه من بين سائر العبادات، ووعد بإجزال الثواب الفريد لصاحبه، ففي الحديث الشريف: «كل عمل ابن آدم يضاعف الحسنة بعشر أمثالها إلى سبعمائة ضعف إلى ما شاء الله. قال الله عز وجل: إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به، يدع شهوته وطعامه من أجلي، للصائم فرحتان: فرحة عند فطره، وفرحة عند لقاء ربه، وثلثون ضعفه عند الله من ربح المسك» [رواه مسلم: ٢٧٦٣]

إن شهر رمضان بمثابة حمام روحي ومغتسل سنوي يتطهر فيه المسلم من أوضار الذنوب والخطايا.. نهاره صائم، وليله قائم، وعمله دائم: فهو بين تلاوة للقرآن، وذكر للرحمن، وشتى مظاهر الجود والإحسان.

ألا ما أحوج أمتنا إلى أن تستفيد من هذا الشهر الفضيل، فهو موسم المتقين، ومتجر الصالحين، وميدان المتسابقين، ومغتسل التائبين؛ ولهذا كان السلف إذا جاء رمضان يقولون: «مرحبًا بالمُطَهَّر!»! فهو فرصة للتطهر من الذنوب والسيئات، كما أنه فرصة للتزود من الصالحات والحسنات.

### صيانة صحية

يعتبر العلماء الصوم ظاهرة حيوية فطرية لا تستمر الحياة السوية والصحة الكاملة بدونها، فالصوم بالنسبة للجسد فترة راحة واسترخاء ومراجعة وترتيب نشاطات واستعادة كفاءات، وفرصة للتخلص من الفضلات. كما أن العلوم الطبية العصرية أثبتت أن الصوم وقاية وشفاء لكثير من أمراض خطيرة، وفرصة عظيمة للجسد لاستعادة توازنه الحيوي. وقد أكد البروفيسور الروسي (نيكولايف بيلوي) في كتابه «الجوع من أجل الصحة»: أن على كل إنسان - وخاصة سكان المدن الكبرى - أن يمارس الصوم بالامتناع عن الطعام لمدة ٣-٤ أسابيع كل سنة كي يتمتع بالصحة الكاملة طيلة حياته.

أما (ماك فادون) أحد علماء الصحة الأمريكيين، فيقول: «إن كل إنسان يحتاج إلى الصوم وإن لم يكن مريضاً لأن سموم الأغذية تجتمع في الجسم فتجعله كالمريض فتثقله ويقل نشاطه، فإذا صام خف وزنه وتحللت هذه السموم من جسمه، وتذهب عنه حتى يصفو صفاءً تاماً، ويستطيع أن يسترد وزنه ويجدد خلاياه في مدة لا تزيد عن ٢٠ يوماً بعد الإفطار. لكنه يحس بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل». وقد كان (ماك فادون) يعالج مرضاه بالصوم، وخاصة المصابين بأمراض المعدة، وكان يقول: «الصوم لها مثل العصا السحرية، يسارع في شفائها، وتليها أمراض الدم والعروق فالروماتيزم».

• الجسم البشري في عملية إحلال وتغيير مستمرة للخلايا العاطبة والهرمة، ويقدر عدد الخلايا التي تموت في الثانية الواحدة في جسم الإنسان بـ ١٢٥ مليون خلية، واللبننة الأساسية في عملية الهدم والبناء الخلوي هي «الأحماض الأمينية»، وفي الصيام تتجمع هذه الأحماض القادمة من الغذاء «البروتينات» مع الأحماض الناتجة من عملية الهدم، في مجمع

الأحماض الأمينية في الكبد (Amino Acid pool)، ويحدث فيها تحوُّل داخلي واسع النطاق، وتدخل في دورة السترات، حيث يعاد توزيعها ودمجها في جزئيات أخرى يُصنَّع منها كل أنواع البروتينيات الخلوية، وبروتين البلازما والهرمونات، وغير ذلك من المركبات الحيوية. وهذا بخلاف «التجويع الطبي» حيث تحول خلاله معظم الأحماض الأمينية القادمة من العضلات إلى جلوكوز الدم، وقد يُستعمل جزء منها لتركيب البروتين، أو يتم أكسدته لإنتاج الطاقة بعد أن تتحول إلى أحماض أكسجينية. أي أن الصوم يوفر لبنات جديدة للخلايا ترمم بناءها، وترفع كفاءتها الوظيفية؛ وهو ما يعود على الجسم البشري بالصحة والنماء والعافية، وهذا لا يحدث في التجويع الطبي؛ حيث الهدم المستمر لمكونات الخلايا.

ويضيف المختصون مميزات أخرى لنظام «الصوم الإسلامي»، منها: توازن دورتي البناء والهدم في أثناء فترة الصيام. وجود كمية مخزونة من البروتين في خلايا الكبد. زيادة إنتاج اليوريا من الأمونيا المتكونة من الأحماض الأمينية. تخلص الجسم من الدهون بطريقة طبيعية آمنة. تنشيط عمليات الكبد الحيوية. تأكسد الأحماض الدهنية ببطء، وعدم تجمع الأجسام الكيتونية في الدم، بينما تحدث حموضة خطيرة في الدم في حالة التجويع الطبي.

● الصوم خير ترياق للعديد من مشاكل الجهاز الهضمي (زيادة الحموضة، الانتفاخات، عسر الهضم..)، وهذا بالطبع نتيجة فترات الراحة التي يتمتع بها هذا الجهاز الحيوي خلال فترات الصوم مما يعزز فرصة التغلب على كثير من الالتهابات والتقرحات التي تصيب أجزاءه المتعددة، فضلا عن أن شهر رمضان يمثل نظام غذائي فريد يطرح العناية السنوي عن هذا الجهاز الدءوب.

لكن من الأهمية بمكان أن لا نعتبر ساعات الصوم «ساعات حرمان» يجب أن نعوضها عند الإفطار بلا هوادة، فنثقل كاهل جهازنا الهضمي خاصة وأجهزتنا الجسدية عامة بالأطعمة الدسمة والعادات الغذائية الخاطئة، التي تفوت على أجسامنا فرصة الراحة والتجديد، والصيانة السنوية خلال شهر رمضان المعظم.

• هناك علاقة وطيدة بين الصيام وصحة الكبد، فالصيام يتيح للكبد فترة راحة كافية من عناء التفاعلات البيولوجية التي تتم داخله طيلة العام، مما يعيد النشاط والحيوية إلى خلاياه ويجددها، ويعزز من قدرة الكبد على تخزين سكر الجلوكوز، والتخلص من نواتج التمثيل الغذائي وفضلاته التي تتراكم في خلاياه، كما أن دور الكبد أشهر من أن يذكر في التخلص من سموم الجسم المتراكمة، حيث يقوم الكبد بتحويل مجموعة واسعة من الجزيئات السمية -والتي غالبًا ما تقبل الذوبان في الشحوم- إلى جزيئات تذوب في الماء غير سامة، يمكن أن يفرزها الكبد عن طريق الجهاز الهضمي، أو تخرج عن طريق الكلى.

كما يؤدي الصيام خدمة جليلة للخلايا الكبدية، بأكسده للأحماض الدهنية، فتتخلص هذه الخلايا من مخزونها الدهني «الكبد الدهني»، مما يؤثر إيجاباً على نشاطها وحيويتها، كما أن الصيام يسرع من تحول كميات هائلة من الشحوم المخترنة في الجسم إلى الكبد حتى تؤكسد، ويُنتفع بها، وتستخرج منها السموم الذائبة فيها، وتزال سميتها ويتخلص منها مع نفايات الجسد.

كما يقوم الكبد بالتهام أية مواد دقيقة، كدقائق الكربون التي تصل إلى الدم، ويتم ذلك بواسطة خلايا خاصة تسمى خلايا «كوبفر»، والتي تبطن الجيوب الكبدية، ليتم إفرازها مع الصفراء. وفي أثناء الصيام يكون نشاط هذه الخلايا في أعلى معدلات كفاءتها للقيام بوظائفها؛ فتقوم بالتهام البكتريا، بعد أن تهاجمها الأجسام المضادة المتراصة.

• أثبتت دراسات غربية أجريت على مجموعة من الصائمين أن كفاءة الأداء العضلي لهم تحسنت بنسبة ٢٠٪ وآلام الساقين بنسبة ١١٪ وسرعة دقات القلب بنسبة ٢٠٪، وهذا راجع بالطبع إلى انتظام الدورة الدموية، وسهولة تدفق الدم إلى كافة أجزاء الجسم، وذلك لأن القلب يضخ الدم إلى مختلف أعضاء الجسم، ويستفيد الجهاز الهضمي من ١٠٪ من هذه الكمية، وأثناء الصوم يرتاح الجهاز الهضمي، وبالتالي يخف العبء على الدورة الدموية مما يؤمن سلاستها وتدفقها إلى كافة أجزاء الجسم، وخاصة المخ البشري الذي يحتوي على ١٥ ألف مليون خلية أهتمتها القدرة الإلهية إمكانيات خارقة على التفكير

والتعمق في المسائل المعقدة وحلها. وتزداد هذه الإمكانيات مع زيادة ورود الدم إليها، الأمر الذي يحسن من القدرات الذهنية والفكرية للصائمين.

• يقول الدكتور (لطفى الشريبي) استشاري الطب النفسي: «وللصوم آثار إيجابية في تقوية الإرادة التي تعتبر نقطة ضعف في كل مرضى النفس، كما إن الصوم هو تقرب إلى الله تعالى يمنح أملاً في الثواب ويساعد على التخلص من المشاعر السلبية المصاحبة للمرض النفسي، كما أن الصبر الذي يتطلبه الامتناع عن تناول الطعام والشراب والممارسات الأخرى خلال النهار يسهم في مضاعفة قدرة المريض على الاحتمال». ومن أشهر الأمراض التي تتحسن بالصوم: التوتر، القلق، الاكتئاب، الوسواس، القولون العصبي، الإدمان وخاصة التدخين.

يقول الإمام الغزالي رحمه الله: «الصيام زكاة النفس ورياضة للجسم، فهو للإنسان وقاية وللجماعة صيانة. في جوع الجسم صفاء القلب وإنقاذ البصيرة، لأن الشبع يورث البلادة ويعمي القلب ويكثر الشجار فيتبدد الدهن. أحيوا قلوبكم بقلة الضحك وقلة الشبع، وطهروها بالجوع تصفو وترق».

## المصادر

- الصيام وتجدد الخلايا، د. عبد الباسط محمد سيد، أستاذ الفيزياء الحيوية
- الصيام والتخلص من السموم، د. عبد الباسط محمد سيد، أستاذ الفيزياء الحيوية
- إحياء علوم الدين للإمام الغزالي

## السحور.. سنة وبركة وصحة

شهر رمضان المبارك من الشهور التي تتميز بترتيب خاص في حياة المسلم سواء على صعيد العبادة ونظام الوجبات وبل والعادات الاجتماعية المختلفة، ورغم أنه شهر له استعدادات خاصة إلا أن الشريعة الإسلامية الغراء لم تهمل هذا الجانب، وأرشدت المؤمنين كافة إلى العديد من الآداب والتوجيهات سواء على الصعيد التعبدي أو التغذوي، وكما جعلت للإفطار آدابه وإرشاداته، لم تهمل أيضا وجبة السحور، لما لها من أهمية إيمانية وصحية، ودورا لا يستهان به في تدعيم الصائم خلال نهاره، كي لا يصيبه الإعياء أو الضجر، خاصة للذين يبذلون جهدا مضاعفا، فسبحان من شرع فأحكم وأرشد فأبدع.

### السحور بركة

السحور سنة مستحبة، لقوله عليه الصلاة والسلام:

«إن السحور بركة أعطاكموها الله فلا تدعوها» (١) «إن الله تعالى جعل البركة في

السحور والكيل» (٢)

«البركة في ثلاثة: في الجماعة، والثريد، والسحور» (٣)

«عليكم بهذا السحور فإنه هو الغداء المبارك» (٤)

«تسحروا فإن في السحور بركة» (٥)

والأمر في قوله: «تسحروا» للتوجيه والإرشاد، ولأجل ذلك علله -صلى الله عليه وسلم- بالبركة التي هي كثرة الخير. وروي أنه -صلى الله عليه وسلم- ترك السحور لما كان يواصل، فدل على أنه ليس بفرض، والواصل أن يصوم يومين فأكثر فلا يفطر، بل يصوم النهار مع الليل.

ومن الأحاديث الدالة على استحباب السحور: أنه -صلى الله عليه وسلم- أمر

أصحابه -رضي الله عنهم- أن يتسحروا ولو بتمرة أو بمذقة لبن حتى يتم الامتثال.

والبركة أصلها الزيادة وكثرة الخير، وسبب البركة في السحور أنه يقوي الصائم وينشطه ويهون عليه الصيام، بالإضافة إلى ما فيه من الثواب، فالذي يتسحر يبارك له في عمله، فيوفق لأن يعمل أعمالاً صالحة في ذلك اليوم، بحيث إن الصيام لا يثقله عن أداء العبادات والأذكار وسائر الطاعات، وعن سائر شئونه الحياتية الخاصة، بخلاف ما إذا ترك السحور فإن الصيام يثقله عن النفع العام لشدة الجوع وانخفاض نسبة السكر بالدم، فضلاً عن الضجر بسبب الجوع والعطش وربما الصداع.

ومن منافع السحور أيضاً أن الصائم إذا تسحر لا يملُّ إعادة الصيام، بل يشتاق إليه، خلافاً لمن لا يتسحر؛ فإنه يجد حرجاً ومشقةً يُثقلان عليه العودة إليه. لذلك قال - صلى الله عليه وسلم -: «من أراد أن يصُومَ فَلْيَتَسَحَّرْ بِشَيْءٍ» (٦)

ومن بركات السحور حصولُ الصلاةِ من الله وملائكته على المتسحرين، فعن ابن عمر -رضي الله عنهما- أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال: «إن الله وملائكته يصلون على المتسحرين» (٧) والصلاة عليهم أن يشملهم بعفوه ورحمته ومغفرته، وصلاة الملائكة الدعاء والاستغفار لهم.

كما أن السحور من خصائص هذه الأمة النبوية، ومن شعائر المسلمين الفريدة، لقوله -صلى الله عليه وسلم-: «فصل ما بين صيامنا وصيام أهل الكتاب أكلة السحر» (٨)

وللإمام ابن العربي في كتابه الممتع (عارضه الأحمدي) قول جامع بشأن السحور حيث قال: «والبركة هي الإنماء والزيادة وهي من خمسة أوجه: قبول الرخصة، وإقامة السنة، ومخالفة أهل الكتاب، التقوي على الطاعات، وفراغ البال من تعلقه بالحاجة إلى الطعام، فرمما لم يف بالمقاساة له والصبر عليه».

## وقت السحور

يبدأ وقته بعد منتصف الليل، لكن من السنة النبوية تعجيل الإفطار وتأخير السحور، وبذلك سمي السحور لأنه يقع في وقت السحر وهو آخر الليل.

قال -صلى الله عليه وسلم-: «بكروا بالإفطار، وأخروا السحور» (٩)  
وعن سهل بن سعد الساعدي -رضي الله عنه- أن النبي -صلى الله عليه وسلم-  
قال: «لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر وأخروا السحور» (١٠)  
وعن أبي الدرداء -رضي الله عنه- قال -صلى الله عليه وسلم-: «ثلاث من  
أخلاق النبوة: تعجيل الإفطار، وتأخير السحور، ووضع اليمين على الشمال في الصلاة»  
(١١)

وفي هذا الإرشاد النبوي توازن زمني بين الوجبتين، فإنه إذا اقترب السحور من  
الإفطار طالت فترة الصوم ولم يحقق السحور الفائدة المرجوة منه.  
كما روى عمرو بن ميمون، قال: كان أصحاب محمد صلى الله عليه وسلم أعجل  
الناس إفطاراً وأبطأهم سحوراً (١٢)

وقيل لأنس -رضي الله عنه-: «كم كان بين فرأغهما من سحورهما ودخولهما في الصلاة  
قال قَدْرُ ما يَقْرَأُ الرَّجُلُ حَمْسِينَ آيَةً» (١٣)  
وفي التأخير ضمان لأداء صلاة الفجر، وإدراك ثلث الليل الآخر وهو من الأوقات  
الشريفة التي تستجاب فيها الدعوات، فضلا ارتباط السحور ببداية الصوم مما يؤخر الشعور  
بالجوع والعطش.

### هلم إلى الغذاء المبارك

- لم تخصص السنة النبوية طعاما بعينه في السحور، ولكن روى أبو هريرة -رضي الله  
عنه- عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: «نعم سحور المؤمن التمر» (١٤).  
التمر بالإضافة إلى قيمته الغذائية العالية، فهو خفيف على المعدة سهل الهضم، غني  
بالسكريات التي تقلل الإحساس بالجوع وتمد الصائم بالطاقة اللازمة لكافة نشاطاته اليومية،  
وتجنبه الإحساس بالصداع والإرهاق.

- عن أبي سعيد الخدري قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: «السُّحُورُ أَكْلَةٌ بَرَكَةٌ فَلَا تَدْعُوهُ وَلَوْ أَنَّ يَجْرَعَ أَحَدُكُمْ جُرْعَةً مِنْ مَاءٍ، فَإِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى الْمُتَسَحِّرِينَ» (١٥)

- يجب أن نضع في الاعتبار أن وجبة السحور هي بديلا عن وجبة الإفطار، ولذلك ينبغي أن تتمتع بنفس المواصفات، من الحرص على الأطعمة الخفيفة سهلة الهضم، وتجنب المقلبات والوجبات الدسمة والأطعمة المحفوظة، والإكثار من السوائل المفيدة كالماء النقي والعصائر الطبيعية الغير محلاة لتجنب العطش، والسلطات والألبان الغنية بالكالسيوم الضروري لصحة المراهقين والسيدات الحوامل على وجه الخصوص.

- من المهم أن يحتوي السحور على مصادر غذائية بروتينية كالبيض المسلوق والزبادي والبقوليات كالفول المدمس، كونها تدعم الشعور بالشبع، بالمقارنة بالنشويات (الأرز والمكرونه والبطاطس...) التي تزيد الشعور بالجوع نتيجة زيادة إفراز الأنسولين. لكن في المقابل لا نهمل تناول حصة مناسبة من النشويات، لإمداد الجسم بالطاقة لساعات الصيام الطويلة.

- الأم المرضع إن صامت فيجب أن توفر للمولود كمية زائدة من الماء والسوائل ليشرها خلال ساعات الصوم بجانب الرضاعة من ثديها، وعليها الاهتمام بغذائها من حيث الكمية والنوعية خاصة الخضروات والفاكهة الطازجة ومنتجات الألبان. كما ينبغي أن تكثر من الرضعات في الفترة بين الإفطار والسحور، ومن أنفع الأشياء في هذا المضمار كوب التمر باللبن حيث يمثل وجبة غذائية متكاملة ومدرة للبن.

- أجسامنا غير قادرة على تخزين كميات إضافية من الماء، حيث يشكل الشعور بالعطش معضلة للصائمين خاصة في قيط أيام الصيف الحارة، لذلك كان الإسراف في تناول الماء لا يفيد كثيرا في القضاء على العطش لأن الكلية سرعان ما تتخلص منه خلال ساعات، لكن يبقى الاعتدال في كل شيء هو الأفضل (٦ أكواب يوميا)

وخير الهدي هدي محمد - صلى الله عليه وسلم - القائل: «فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه» (١٦)

وما أجمل أن نركز على الخضراوات الغنية بالماء (كالخيار والطماطم) من أجل توفير احتياجات الجسم من الماء، مع تجنب الوجبات العالية الملوحة والمعجنات الرمضانية كالكنافة والقطايف.

- السحور من أنفع الوجبات لمريض السكري في رمضان لأنها تدعم مستوى السكر بالدم وتحول دون نقصه سريعا خلال فترة الصوم، هذا بالطبع من تناول الأدوية الخاصة بتنظيم السكر، والحرص على عدم القيام بأي مجهود بدني في النصف الثاني من النهار، ولذلك نجد كثيرا من مرضى السكري الذين يهملون هذه الوجبة المباركة يتعرضون خلال نهار الصوم لأعراض نقص السكر بالدم المتمثلة في: الشعور بالتعب والإرهاق، الدوار والصداع، زغللة العين، رعشة باليدين، زيادة إفراز العرق وزيادة ضربات القلب. الأمر الذي قد يتفاقم مما يتحتم معه الإفطار فورا.

## الهوامش

(١) أحمد والنسائي، صحيح الجامع ١٦٣٦ (٢) صحيح الجامع: ١٧٣٥ وحسنه (٣) الطبراني، صحيح الجامع: ٢٨٨٢ (٤) أحمد والنسائي، صحيح الجامع: ٤٠٨١ (٥) البخاري ١٩٢٣، ومسلم ١٠٩٥ (٦) رواه أحمد عن جابر ١٤٥٣٣ السلسلة الصحيحة ٢٣٠٩ (٧) رواه ابن حبان، والطبراني في الأوسط، وحسنه الألباني (٨) رواه مسلم ١٠٩٦ (٩) صحيح الجامع: ٢٨٣٥ (١٠) رواه البخاري ومسلم (١١) الطبراني، صحيح الجامع: ٣٠٣٨ (١٢) رواه البيهقي في السنن (١٣) صحيح البخاري ٥٧٦ (١٤) رواه أبو داود ٢٣٤٥ (١٥) رواه أحمد ١١٠٠٣ وحسنه الألباني في صحيح الجامع: ٣٦٨٣ (١٦) رواه أحمد والترمذي، صحيح الجامع: ٥٦٧٤



## نظرات فيما يباح للصائم

تميزت الشريعة الإسلامية بنظام محكم من قواعد العبادات والمعاملات، كفلت للمسلم توازنا روحيا واجتماعيا، حصر الرذيلة في أضيق حدودها.. وفي خضم هذه التشريعات، لم تغب قاعدة «التيسير» عن الساحة، وعن أداء دورها المتميز فيها، لتبرهن على أن الشريعة الإسلامية أبعد ما تكون عن التشدد والتطرف.

وفي هذا الشهر الكريم «شهر الصوم» نجد العديد من أحكام التيسير والرفق بالمسلم الصائم، فالنظرة السطحية تقف أمام مظهر الجوع والعطش، أما النظرة المتأملة تجد في الصوم الخير لديننا ولدنيانا، دون تعذيب للنفس أو حملها على جناح المشقة وهي لا تستطيع، وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم حيث قال: «إن الدين يسر، ولن يشاد الدين أحد إلا غلبه، فسددوا وقاربوا وأبشروا، واستعينوا بالغدوة والروحة، وشيء من الدلجة» (١) وكان الإمام مالك رحمه الله يقول: (إذا كانت الضرورة فإن دين الله يسر).

### السواك للصائم

قال صلى الله عليه وسلم: «لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة» وفي رواية «عند كل وضوء» (٢) قال الحافظ ابن حجر: يقتضي إباحته في كل وقت وعلى كل حال. (٣)

وروى الطبراني عن عبد الرحمن بن غنم قال: سألت معاذ بن جبل، أأتسوك وأنا صائم؟ قال: نعم. قلت: أي النهار؟ قال: غدوة وعشية. قلت: إن الناس يكرهونه عشية، ويقولون إن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «خلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك»، قال: سبحان الله، لقد أمرهم بالسواك، وما كان بالذي يأمرهم أن يبيسوا أفواههم عمدا، ما في ذلك من الخير شيء، بل فيه شر. (٤)

وقال ابن سيرين: لا بأس بالسواك الرطب، قيل: له طعم، قال: والماء له طعم، وأنت تمضمض به.

قال الشوكاني: وقد نقل الترمذي أن الشافعي قال: (لا بأس بالسواك للصائم أول النهار وآخره)، واختاره جماعة من أصحابه، منهم أبو شامة وابن عبد السلام والنووي والمزني، قال ابن عبد السلام في قواعد الكبرى: وقد فضل الشافعي تحمل الصائم مشقة رائحة الخلوف على إزالته بالسواك مستدلاً بأن ثوابه أطيب من ريح المسك، ولا يوافق الشافعي على ذلك، إذ لا يلزم من ذكر ثواب العمل أن يكون أفضل من غيره، لأنه لا يلزم من ذكر الفضيلة حصول الرجحان بالأفضلية، ألا ترى أن الوتر عند الشافعي في قوله الجديد أفضل من ركعتي الفجر، مع قوله عليه الصلاة والسلام: «ركعتا الفجر خير من الدنيا وما فيها» وكم من عبادة قد أثنى الشارع عليها وذكر فضيلتها وغيرها أفضل منها، وهذا من باب تزاحم المصلحتين اللتين لا يمكن الجمع بينهما، فإن السواك نوع من التطهر المشروع لأجل الرب سبحانه، لأن مخاطبة العظماء مع طهارة الأفواه تعظيم لا شك فيه، ولأجله شرع السواك، وليس في الخلوف تعظيم ولا إجلال، فكيف يقال إن فضيلة الخلوف تربو على تعظيم ذي الجلال بتطيب الأفواه؟. (٥)

### المضمضة والاستنشاق

فعن عمر رضي الله عنه قال: هشتت يوماً [أي نشطت] فقبلت وأنا صائم، فأتيت النبي صلى الله عليه وسلم، فقلت: صنعت اليوم أمراً عظيماً، قبلت وأنا صائم، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «أرأيت لو تمضمضت بماء وأنت صائم» قلت: لا بأس بذلك، فقال صلى الله عليه وسلم: «فقيم؟» [أي فقيم السؤال] (٦)

وفيه إشارة إلى فقه بديع، وهو أن المضمضة لا تنقض الصوم، وهي أول الشرب ومفتاحه، وكذلك القبلة لا تنقضه، وهي من دواعي الجماع وأوائله التي تكون مفتاحاً له، والشرب يفسد الصوم كما يفسده الجماع كما ثبت عند عمر رضي الله عنه أن أوائل الشرب لا تفسد الصيام كذلك أوائل الجماع لا تفسده.

إلا أنه يكره للصائم المبالغة في المضمضة والاستنشاق لحديث لقيط بن صبرة أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «.. وبالغ في الاستنشاق إلا أن تكون صائماً» (٧)

قال ابن قدامة: وإن تَمَضُّض أو استنشق في الطهارة فسبق الماء إلى حلقه من غير قصد ولا إسراف فلا شيء عليه.

وقال عطاء: إن استنثر فدخل الماء في حلقه لا بأس إن لم يملك.  
وقد كره أهل العلم السعوط [وضع الدواء في الأنف] للصائم، ورأوا أن ذلك يفطر،  
وفي حديث لقيط ما يقوي ذلك.

### التبريد بالماء في الحر

يجوز للصائم صب الماء على رأسه من شدة الحر أو الاغتسال، لما رواه أبو بكر بن عبد الرحمن عن رجل من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم قال: رأيت النبي صلى الله عليه وسلم يصب الماء على رأسه من الحر وهو صائم. (٨)

وبوب البخاري في صحيحه بابا بعنوان (اغتسال الصائم) وقال فيه: وبلى ابن عمر رضي الله عنه ثوبا فألقى عليه وهو صائم، ودخل الشعبي الحمام وهو صائم، وقال الحسن: لا بأس بالمضمضة والتبريد للصائم، وقال أنس: إن لي أبزنا [حوضا] أتقحم فيه وأنا صائم.  
فإن دخل الماء في جوف الصائم من غير قصد فصومه صحيح.

### المباشرة والقبلة لمن قدر على ضبط نفسه

فمن عائشة رضي الله عنها قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقبل وهو صائم، ويباشر وهو صائم، وكان أملككم لإربه. (٩)

وعن عمر بن أبي سلمة أنه سأل رسول الله صلى الله عليه وسلم أيقبل الصائم؟ فقال له: «سل هذه» لأم سلمة، فأخبرته أن رسول الله صلى الله عليه وسلم يفعل ذلك. فقال يا رسول الله قد غفر الله لك ما تقدم من ذنبك وما تأخر، فقال له: «أما والله إني لأتقاكم لله وأخشاكم له» (١٠) وفيه أن أفعاله صلى الله عليه وسلم حجة.

وتقدم حديث عمر رضي الله عنه في القبلة للصائم، وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلا سأل النبي صلى الله عليه وسلم عن المباشرة للصائم فرخص له، وأتاه آخر فنهاها عنها، فإذا الذي رخص له شيخ، وإذا الذي نهاه شاب. (١١)

قال ابن المنذر: رخص في القبلة عمر وابن عباس وأبو هريرة وعائشة وعطاء  
والشعبي والحسن وأحمد وإسحاق.

ومذهب الأحناف والشافعية أنها تكره على من حركت شهوته ولا تكره لغيره، لكن  
الأولى تركها ولا فرق بين الشيخ والشاب في ذلك، والاعتبار بتحريك الشهوة وخوف  
الإنزال، وسواء قبل الخد أو الفم أو غيرهما، وهكذا المباشرة باليد والمعانقة لهما حكم  
القبلة.

### الاغتسال لمن أصبح جنباً

فمن أدركه الفجر وهو جنب فليغتسل بعد الفجر ويصوم، وكذلك الحائض  
والنفساء إذا انقطع الدم في الليل ثم طلع الفجر قبل اغتسالها صح صومهما، ووجب  
عليهما إتمامه سواء تركت الغسل عمداً أو سهواً بعذر أم بغيره، لحديث عائشة وأم سلمة  
رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يدركه الفجر وهو جنب من أهله ثم  
يغتسل ويصوم. (١٢)

وعن عائشة زوج النبي صلى الله عليه وسلم أن رجلاً قال لرسول الله صلى الله عليه  
وسلم وهو واقف على الباب: يا رسول الله، إني أصبح جنباً وأنا أريد الصيام، فقال رسول  
الله صلى الله عليه وسلم «وأنا أصبح جنباً وأنا أريد الصيام فأغتسل وأصوم»، فقال الرجل:  
يا رسول الله، إنك لست مثلنا، قد غفر الله لك ما تقدم من ذنبك وما تأخر، فغضب رسول  
الله صلى الله عليه وسلم وقال: «والله إني لأرجو أن أكون أخشاكم لله وأعلمكم بما أتبع»  
(١٣)

### الكحل والقطرة ونحوهما مما يدخل العين

فهذه الأمور لا تفطر سواء وجد طعمه في حلقه أم لم يجده، لأن العين ليست بمنفذ  
للجوف، فعن أنس رضي الله عنه أنه كان يكتحل وهو صائم، وقال الحسن: لا بأس  
بالكحل للصائم.

وإلى هذا ذهب الشافعية، وحكاه ابن المنذر عن عطاء والحسن والنخعي والأوزاعي وأبي حنيفة وأبي ثور، وروى عن ابن عمر وأنس وابن أبي أوفى من الصحابة.  
قال ابن تيمية: أما الكحل والحقنة [أي الشرجية] وما يقطر في إحليله ومداواة المأمومة [الجرح الذي يصل إلى جلدة الرأس] والجائفة [الجرح الذي يصل إلى الجوف] فهذا مما تنازع فيه أهل العلم، والأظهر أنه لا يفطر بشيء من ذلك، فإن الصيام من دين الإسلام الذي يحتاج إلى معرفته الخاص والعام، فلو كانت هذه الأمور مما حرمها الله ورسوله في الصيام ويفسد بها الصوم لكان هذا مما يجب على الرسول بيانه، ولو ذكر ذلك لعلمه الصحابة وبلغوه للأمة كما بلغوا سائر شرعه. (١٤)

### الحجامة والفصد

وهي أخذ الدم من الرأس، وكذا الفصد وهو أخذ الدم من أي عضو، فقد كانت من جملة المفطرات ثم نسخت، وهذا الذي عليه جمهور أهل العلم، لما ورد عن أنس رضي الله عنه قال: أول ما كرهت الحجامة للصائم أن جعفر بن أبي طالب احتجم وهو صائم فمر به النبي صلى الله عليه وسلم فقال: «أفطر هذان»، ثم رخص النبي صلى الله عليه وسلم بعد في الحجامة للصائم، وكان أنس يحتجم وهو صائم. (١٥)

قال الشيخ أحمد حطية: وأما ما رواه أبو داود عن ثوبان عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «أفطر الحاجم والمحجوم» (١٦) فالراجح أنه منسوخ بثبوت الرخصة في الحجامة. (١٧)

وعن ابن عباس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم احتجم وهو صائم. (١٨)

إلا إذا كانت الحجامة تضعف الصائم فإنها تكره له، قال ثابت البناني لأنس: أكنتم تكرهون الحجامة للصائم على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم؟ قال: لا، إلا من أجل الضعف. (١٩)

وعن عبد الرحمن بن أبي ليلى عن بعض أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم قال: إنما نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن الوصال في الصيام، والحجامة للصائم، إبقاء على أصحابه، ولم يحرمهما. (٢٠)

### تذوق الطعام

وهذا مقيد بعدم دخوله الحلق، فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: لا بأس أن يتذوق الخل والشيء يريد شراءه.

ويروى عنه أيضا قوله: لا بأس أن يتطعم الصائم العسل والسمن ونحوه يمجه.

وكان الحسن يمضغ الجوز لابن ابنه وهو صائم.

أما مضغ العلك [اللبان] فإنه مكروه إذا كان لا يتفتت منه أجزاء، وممن قال بكرهته الشعبي والنخعي والأحناف والشافعية والحنابلة، ورخصت عائشة وعطاء في مضغه لأنه لا يصل إلى الجوف فهو كالحصاة يضعها في فيه، هذا إذا لم تتحلل منه أجزاء، فإن تحللت منه أجزاء ونزلت في الجوف أفطر.

ولا يفطر الصائم أيضا مما لا يمكن الاحتراز منه كبلع الريق وغبار الطريق وغريلة الدقيق والنخامة ونحو ذلك.

وقال ابن المنذر: أجمعوا على أنه لا شيء على الصائم فيما يتلعه مما جرى مع الريق مما بين أسنانه مما لا يقدر على إخراجة.

### التطيب والادهان

عن ابن مسعود -رضي الله عنه- قال: إذا كان صوم أحدكم فليصبح دهينا مترجلا.

(٢١)

قال ابن تيمية: فمعلوم أن الكحل ونحوه مما تعم به البلوى كما تعم بالدهن والاختسال والبخور والطيب، فلو كان هذا مما يفطر لبينه النبي صلى الله عليه وسلم كما بين الإفطار بغيره، فلما لم يبين ذلك علم أنه من جنس الطيب والبخور والدهن، والبخور قد يتصاعد إلى الأنف ويدخل في الدماغ وينعقد أجساما، والدهن يشربه البدن ويدخل إلى

داخله ويتقوى به الإنسان، وكذلك يتقوى بالطيب قوة جيدة، فلما لم يمه الصائم عن ذلك دل على جواز تطيبه وتبخره واكتحاله. (٢٢)

### تحليل الدم والحقن التي في العضل أو في الوريد

فكل هذا ليس من المفطرات لأنها ليست منصوبا عليها ولا بمعنى المنصوص عليها.

قال الشيخ الحطبية: والراجح أيضا أن الحقنة في العضل أو الوريد، وكذلك الأقماع الشرجية أو المهبلية لا تفطر، لأنها ليست طعاما ولا في معناه، ولا تصل إلى المعدة، ويحتاج إليها المريض، وأما حقن التغذية التي يعيش عليها المريض كالمحاليل ونحوها، فتغني المريض عن الطعام والشراب، وتقوم مقام الغذاء، فالأحوط فيها أنها تفطر المريض الصائم، فيلزمه القضاء.

ويباح لمريض القلب والربو استعمال البخاخة المحتوية على غاز يستنشقه ليفتح الشعب الهوائية ليقدر على التنفس. وهو لا ينعقد جرما داخل الجوف، فلذلك لا يفسد صومه.

وأما الأقراص التي توضع تحت اللسان، فإن كانت تذوب في اللعاب وتنزل إلى المعدة فهي مفطرة، وإن كانت تذوب في الغشاء المخاطي المبطن للفم وتصل إلى الدم عن طريق الأوعية الدموية، فلا تفطر، والأولى أن يجتنبها الصائم. (٢٣)

إن المتأمل بعين الإنصاف في أحكام الشريعة ليدرك مدى الإتيان الرباني في بنائها وبعدها عن التعسف والتعنت، الأمر الذي جعلها أحاطت بالخير كله، فلم تدع منه شيء، ووضعت المسلم على طريق الرشاد في الدنيا والآخرة، فالحمد لله على نعمة الإسلام وكفى بها نعمة.

## الهوامش والمصادر

(١) رواه البخاري عن أبي هريرة - كتاب الإيمان رقم ٣٨ (٢) رواه البخاري عن أبي هريرة - كتاب الجمعة رقم ٨٣٨ (٣) فتح الباري ٤ / ١٨٨ (٤) تلخيص الحبير - العسقلاني ج ٢ ص ٢٠٢، ورواه الهيثمي في مجمع الزوائد ٣ / ١٦٨ وقال فيه بكر بن خنيس وهو ضعيف، وقال ابن حجر العسقلاني في الدراية ١ / ٢٨٢ فيه أبو عبد الرحمن أظنه المصلوب، وهو من الوضاعين. وقال المباركفوري في تحفة الأحوزي ٣ / ١٤٤: إسناده جيد (٥) نيل الأوطار للشوكاني ١ / ١٠٣-١٠٤ (٦) رواه أحمد - مسند العشرة المبشرين بالجنة رقم ١٣٢، وقال الشيخ أحمد شاكر: إسناده صحيح، وصححه الألباني في صحيح أبي داود ٢٣٨٥

(٧) رواه الترمذي - كتاب الصوم رقم ٧١٨، وصححه الألباني في صحيح الترمذي ٧٨٨ (٨) رواه أبو داود - كتاب الصوم رقم ٢٠١٨، قال الشوكاني في تيل الأوطار ٤ / ٢٨٧ رجال إسناده رجال الصحيح، والحديث صححه الألباني في تخريج أحاديث المشكاة ١٩٥٣ (٩) رواه مسلم - كتاب الصوم رقم ١٨٥٤ (١٠) رواه مسلم - كتاب الصوم رقم ١٨٦٣ (١١) أبو داود - كتاب الصوم رقم ٢٠٣٩، وقال الألباني في صحيح أبي داود ٢٣٨٧: حسن صحيح

(١٢) البخاري - كتاب الصوم رقم ١٧٩١ (١٣) أبو داود - كتاب الصوم رقم ٢٠٤١، وصححه الألباني في صحيح أبي داود ٢٣٨٩ (١٤) مجموع الفتاوى - ابن تيمية ج ٢٥ ص ٢٣٣ (١٥) سنن الدارقطني - دار المعرفة / بيروت ج ٢ ص ١٨٢، وقال: رجاله كلهم ثقات ولا أعلم له علة، وقال ابن تيمية في حقيفة الصيام ٧٦: لم يروه أحد من أهل الكتب المعتمدة، من مناكير [خالد بن مخلد]، وقال ابن حجر في الفتح ٤ / ٢١٠: رواه كلهم من رجال البخاري إلا أن في المتن ما ينكر

(١٦) صحيح أبي داود / الألباني ٢٣٦٩ ونصه: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم أتى على رجل بالبقيع وهو يحتجم وهو أخذ بيدي لثمان عشرة خلت من رمضان فقال أفطر الحاجم والمحجوم (١٧) الجامع لأحكام الصيام وأعمال شهر رمضان / أحمد حطبية ص ١٢٩

(١٨) رواه الترمذي وأبو داود وابن ماجه، وصححه الألباني، أنظر صحيح الترمذي ٧٧٦ (١٩) رواه البخاري - كتاب الصوم رقم ١٨٠٤

(٢٠) أبو داود - كتاب الصوم رقم ٢٠٢٦ (٢١) البخاري - كتاب الصوم (٢٢) مجموع الفتاوى ج ٢٥ ص ٢٤٢ (٢٣) الجامع لأحكام الصيام وأعمال شهر رمضان / أحمد حطبية ص ٩٠

## الأسرة الرمضانية

## أسرتي الرمضانية.. كيف أرهاها؟

رمضان ضيف عزيز، وشهر كريم، فيه تقال العثرات وتنهمر الرحمات، وتنعم الأسرة المسلمة بأجواء إيمانية ذات مذاق خاص، وتواصل اجتماعي متميز، تستعيد فيه الكثير من القيم والسلوكيات الإيجابية والمشاعر الدافئة التي ضاعت منا في زحمة الحياة، ولذلك أولى أن نولي هذا الشهر عناية خاصة تليق به، ونتعامل معه على أنه شهر عبادة وتجديد لا شهر طعام وتبديد.

• للقدوة دور كبير في عملية تربية وتوجيه أبنائنا، خاصة في شهر رمضان حيث التواصل الاجتماعي فيه أكبر من أي شهر آخر، فلا بد أن يلاحظ الصغير فينا التميز الخلقى والسلوكي الراقى كأحد مكاسب صومنا، وأن لا نجعل الصوم مبرراً لعصبيتنا أو تضجرنا من أقل شيء، ولنعلم جيداً أننا بسلوكياتنا السلبية نرسخ في أذهان أحيابنا الصغار مفهوم ارتباط رمضان بالتشنج والتوتر تحت ذريعة أننا صائمون، ومن ثم يفقدون الإحساس بميزة هذا الشهر وتفضله على سائر الشهور، بل ربما يكرهون قدومه.

• لا يدرك الطفل حتى سن الخامسة تقريباً ما تعنيه الفرائض الدينية ولا ما يعنيه شهر رمضان، لكن يمكننا الاستفادة من قدرة الطفل الخصب على التخيل في هذه المرحلة العمرية ونساعده على توسيع مداركه وترك العنان لخياله مع الأنوار والزينات الملونة في كل مكان، واجتماع الأسرة كلها على مائدة طعام واحدة في ميعاد محدد كل يوم، كل ذلك يعد فرصة طيبة لتعميق العلاقات الأسرية واستمتاع الأبناء بالدفء الأسري الذي تسببت ظروف الحياة في حرمانهم منه باقي شهور السنة.

• رمضان فرصة سانحة أخي المرابي وأختي المرابية لتدرب ابنك فيها على الصيام، الذي يعلمه الصبر والإرادة، ويرفع في نفسه قدر العبادة، وبالصيام نبدأ؛ لأنه عنوان هذا الشهر المبارك، وكما هو معلوم أن السن التي يجب فيها الصوم شرعاً هي سن البلوغ، أما الوقت الذي يطالب فيه الطفل بالصوم قبل البلوغ هو سن الإطاعة، بمعنى قدرة الطفل على الصوم

دون أي مضاعفات تضره، وهو يختلف باختلاف البنية الجسمية للطفل، وقد حددها بعض العلماء بعشر سنين. قال الخرقى: «وإذا كان الغلام له عشر سنين وأطاق الصيام أخذ به». قال ابن قدامة: يعني أنه يُلزم الصيام ويؤمر به.

وقد نصَّ أهل العلم على أن الولي يأمر من له ولاية عليه من الصغار بالصوم من أجل أن يتمرنوا عليه ويألفوه، وتنطبع أصول الإسلام في نفوسهم حتى تكون كالغريزة لهم. ولكن إذا كان يشق عليهم أو يضرهم فإنهم لا يلزمون بذلك، ولا يشترط أن يصوم الطفل الشهر كله في البداية أو يصوم اليوم كله إلى نهايته، بل يتدرج معه فهو لم يبلغ سن التكليف بعد.

• يمكن للآباء تشجيع أبنائهم على الصوم بوسائل متعددة، أهمها توضيح ثمار الصوم في الدنيا والآخرة، وتارة بالهدية وشراء ما يحبون، أو بالثناء عليهم وتشجيعهم، أو التنافس الشريف، وكذلك الحال في تلاوة القرآن الكريم، وإعطاء الصدقات، والانشغال بالذكر، وإفطار الصائمين، وصلاة التراويح والتهجد، مع توفير الأشرطة السمعية والمرئية والبرامج الثقافية الرمضانية الجذابة المبرمجة على الحاسوب أو غير ذلك من الوسائل المطبوعة، وغير المطبوعة.

• من الأسس التربوية التي يجب على الآباء والأمهات مراعاتها في تحبيب العبادة إلى نفوس الأولاد أن يكون الدافع إلى العبادات حب الله تعالى، فهذا أجدى من الحافز المادي، أو بريق الثواب وهيب العقاب، فالمرابي الناجح هو الذي يؤثر في أطفاله، حتى يحبوا الله عز وجل، ومن ثم يعبدونه، لأنهم يحبونه، فالأطفال مفطورون على كره العقاب، فإذا أحبوا الله عبدوه بحب، وليس معنى ذلك إلغاء الثواب والعقاب.

من المهم كذلك التنويع في الثواب والبدء به، وتأخير العقاب بعد استنفاد وسائل الثواب، وأن يكون العقاب مناسباً دون إفراط ولا تفريط، وأن يكون الضرب آخر وسائل العقاب وبضوابطه التربوية. كما ينبغي أن يحرص الآباء والأمهات على إفهام الأطفال معنى

كل عبادة، وما يدور في العبادات من قول وعمل، فذلك يدفع أطفالنا إلى الإقبال على العبادة، ذلك أن فهمهم للعبادة يعطيهم روحها، فيتذوقون حلاوتها، ومن ثم يتعلقون بها.

• حاولي أن تنظمي أوقات أبنائك في رمضان، والاستفادة المتوازنة بين العبادة والمذاكرة واللعب، ولو بوضع نظام خاص لهذا الشهر الفضيل بالمناقشة معهم، ولا بد أن يعرف الأولاد بأنك أنت أيضا من حقت الاستفادة من رمضان؛ لذلك يجب عليهم مساعدتك في أعمال المنزل حتى تأخذي حظك من العبادات، ولتنمي فيهم روح الإيجابية وتحمل المسؤولية، فحددي لكل منهم أعمالاً واضحة يستطيع أداءها، وخاصة الأعمال التي تتعلق بشؤونهم، كتنظيم غرفهم وملابسهم وكتبهم وكل ما يخصهم.

• من الضروري أن ترشد الأم ابنها بعدم بذل مجهود عنيف في المدرسة، كي لا تنفذ طاقته سريعا وتتسارع مشقة الصيام إليه، وينجح في إكمال صيام يومه، وعند العودة إلى المنزل يفضل أخذ حمام، والنوم لمدة ساعتين، ومن المهم الاستفادة من السكريات والفيتامينات التي توفرها العصائر الطبيعية في وجبة الفطور والسحور كي نحافظ على حيوية كل أفراد الأسرة طيلة اليوم.

• يراعى في البرنامج الرمضاني الفروق الفردية بين أفراد الأسرة، فليس بالضرورة ما يصلح لأحد الأفراد يصلح للآخر، فلا مانع من أن تحفزي أحد أبنائك على حفظ القرآن مثلا، وآخر على التلاوة، ومن الأولاد من يصلح في العلاقات الاجتماعية كمساعدة الغير وتولي توزيع زكاة الفطر والمشاركة في الخدمة في الإفطارات الجماعية، ومن الأبناء المنطوي الذي يتميز في العبادات أكثر، فمن المستحب أن تصطحبيه معك في صلاة التراويح وغيرها من مواطن وأوقات العبادة... وهكذا.

• ما أجمل الحرص على الاستفادة من الأجواء الاجتماعية في رمضان، وبالأخص اصطحاب الأبناء في كل يوم بعد صلاة التراويح لزيارة قصيرة إلى أحد الأقارب، ولا بأس أن نلفت نظرهم بإيجاز إلى قيمة صلة الرحم في البركة في الأرزاق والأعمار.

• الأطفال الذين لا يصومون اجعلي وجبتهم الأساسيتين الإفطار والسحور؛ ليسمعوا الدعاء ويشاركوا الكبار فرحتهم.

• شهر رمضان فرصة للتخلص من العادات الغذائية الخاطئة التي تعتمد على الكمية وليس النوعية، فمن المهم تجنب الوجبات الدسمة واختيار الأصناف الخفيفة التي لا تثقل كاهل البدن ولا تبعث على الحمول فتفقد العبادة في هذا الشهر رونقها ولذتها. وقد كان الهدي النبوي في الإفطار أن يجعل -عليه أفضل الصلاة والسلام- من قوته قياماً لصلبه لا تكثيراً لشحمه، فكان يكسر صومه تدريجياً ويأكل بكميات قليلة تبدأ بالتمر والماء.

• ما يقوم به كثير من الناس في عصرنا هذا من السهر في رمضان فإنه يقترب إلى العادة أكثر من العبادة لعدة أسباب منها أنه لم يعهد عن السلف الصالح سهر كل الليل، وقد كان السلف يقضون جلّ وقتهم في عبادة الله بينما كثير من الناس في عصرنا هذا يقضون جل وقتهم فيما لا فائدة فيه، ولم يعهد عند السلف نوم نهار رمضان بينما نجد في عصرنا هذا من ينام جلّ يوم رمضان. وكانت الغاية من سهر رمضان عند السلف هي العبادة بينما الغاية عند بعض الناس في عصرنا هذا التسلية والترفيه. كل تلك الأمور تجعل السهر في رمضان في وقتنا الحاضر عادة خاطئة أقرب منها للعبادة.

## أطفالنا بعين رمضان

إذا كانت الأمم تهتم بإعداد الأطفال، وتأهيلهم وفق ما تراه من مبادئ وقيم، فحريٌّ بالمسلمين أن يهتموا بأبنائهم أشد الاهتمام تربية وإعداداً؛ تربية تؤهلهم لحمل رسالة هذه الأمة، وإعداداً يُعدُّهم لدخول مدرسة الحياة بكل آمالها وآلامها. ومن أهم ما ينبغي الاهتمام به ويُحَرِّص عليه تعويد الأبناء على أداء فرائض دينهم، وتربيتهم عليها منذ وقت مبكر؛ كيلا يشق الأمر عليهم حين البلوغ؛ ولهذا وجدنا رسول الله صلى الله عليه وسلم يَحْتُ أولياء الأمور على تربية الأبناء على تعاليم دينهم منذ وقت مبكر من أعمارهم، فيقول صلى الله عليه وسلم «مُرُوا أولادكم بالصلاة لسبع سنين، واضربوهم عليها لعشر، وفرقوا بينهم في المضاجع» [رواه أبو داود].

وتدريب الأبناء وتعويدهم على صيام شهر رمضان يندرج تحت هذا الأمر النبوي ولا شك، فإن شهر رمضان يُعدُّ فرصة عظيمة، ومناسبة فريدة يستطيع الأهل من خلاله أن يعودوا أبناءهم على أداء الصيام خاصة، وتعاليم الإسلام عامة، كالصلاة، وقراءة القرآن، وحسن الخلق، واحترام الوقت، والنظام، ونحو ذلك من الأحكام والآداب الإسلامية، التي ربما لا يُسعف الوقت في غير رمضان لتعليمها وتلقينها.

وتجربة الطفل مع الصيام يمكن أن تستمر وبنجاح دون أن تترك آثار سلبية عليه، وذلك في حال وجدت الاهتمام الكافي من الأسرة بالطفل، ورعايته وتشجيعه ومتابعة واجباته بطريقة صحية، وتمكينه من أخذ القسط الكافي من الراحة والنوم حتى يستطيع أن يتابع تحصيله الدراسي بكفاءة ويتحمل المشاق وأن يكون صبوراً. وتبقى هناك مجموعة من القواعد التي يجب مراعاتها من قبل الوالدين عند تدريب الطفل على الصيام وهي:

• تتجلى أهمية التأهيل النفسي «الرمضاني» للطفل عن طريق وضع أسس سليمة من الحوار يحس فيها الطفل أنه عنصر فعال ومحترم، وأن له دوراً وحقاً في الاختيار. ويتم ذلك بتربيته في الصيام باستعمال لفظ المحبة والحب، لأنها ألفاظ تشد الطفل إلى كل شيء يرغب

فيه الآباء عن طريق التقمص، إذ يعلل الآباء حبهم للصيام بحب الله ليقنتدي بهم الابن على هذا المنوال.

• يمكن تحفيز الأم لطفلها على الصيام بطريقة عملية بإعطائه مكافأة عن كل يوم يصومه. والإكثار من الثناء عليه أمام باقي أفراد الأسرة، مع الدعاء له فدعوة الوالد لولده مستجابة.

• إذا اشتكى الطفل من الجوع، فلا يكون أول ما نفعله إعطائه الطعام وتشجيعه على الفطر، بل يجب أن نعوده على الصبر بأن نشغله عن الجوع بالألعاب والبرامج الهادفة مثل قصص القرآن وسيرة الأنبياء والصحابة.

• لا بد أن يكون صيام الطفل بشكل تدريجي يتناسب مع سنه. فمن الممكن أن يصوم الطفل إلى أن يحين وقت الظهر في النصف الأول من رمضان، وفي النصف الثاني يستمر الصيام إلى وقت العصر وهكذا، وفي العشر الأواخر يصبح قادراً على الصوم يوماً كاملاً، حيث يساهم ذلك المنهج التدريجي في تنشئة الطفل على الالتزام والانضباط وتحمل المشقة، أما الأطفال الصغار فيمكن صيامهم بعد صلاة الظهر، حيث يتيح لهم هذا النمط تجنب الأكل حتى يحين وقت الإفطار مع الأسرة، حيث أن اجتماع أفراد الأسرة حول مائدة الإفطار يدفع الكثير من الأطفال إلى الصيام إما بدافع التجربة أو تقليداً للكبار، أو للفت النظر إليهم بأنهم كبروا.

• ومن الأساليب الشيقة أيضاً السماح للصغار بأكل نصف كمية الطعام الذي اعتادوا عليه في وجباتهم. فيما نلجأ أحياناً أخرى إلى منعهم من تناول طعامهم المفضل أو الحلوى المفضلة لديهم، وعليهم انتظار ذلك حتى يحين موعد الإفطار.

• يمكن تشجيع الطفل على الصيام بالسماح للصائمين فقط من أفراد الأسرة بالجلوس على مائدة الإفطار حتى يعي أن الشخص الفاطر يرتكب خطأ كبيراً.

• عدم وضع الحلويات والطعام المفضل للطفل أمامه قبل الإفطار حتى لا تضعف عزيمته.

• إشاعة جو ديني وبهجة في المنزل ليشعر الطفل بأهمية هذا الشهر واختلافه عن باقي الأشهر.

• الطفل لا يدرك كل الجوانب المتعلقة بالصيام، كتقديره لفترة الصيام، وتناول كل ما يحتاجه الجسم، بعكس الشخص البالغ الذي يتناول كل ما يحتاجه، أما الطفل فإنه يأكل غالباً أقل من احتياجه مما يتسبب في سرعة إرهاقه، ولكن إذا كانت هناك متابعة وإشراف من الأهل على نوعية طعامه الذي يتناوله، يستطيع الطفل مواصلة صيامه دون إرهاق أو مضاعفات. وإذا اتبع الطفل كل الأسس الصحية في صيامه . بإشراف الوالدين . وتناول ما يكفيه من الطعام فإنه يستفيد من الصيام مثله مثل الكبار من حيث تعوده على تحمل المشاق والصبر.

• هناك أطفالاً يعانون أمراضاً وهؤلاء لا يحق لهم الدخول في تجربة الصيام إطلاقاً؛ لأن تأثير الصيام عليهم سيكون خطيراً، كأطفال قصور وظائف الكلى، والمصابين بالسكري أو الأنيميا المنجلية، فهؤلاء إذا نقصت السوائل في أجسامهم يدخلون في نوبة من الآلام الشديدة.

• ينبغي تدريب الطفل على الصيام بعد سن السابعة، مع الأخذ في الاعتبار أن تعويد الطفل على الصيام ليس له عمر محدد، وتعتبر السنة العاشرة السنة النموذجية لصيام الطفل، ولا ينبغي ضربهم أو إجبارهم على الصيام، لأن ذلك قد يدفع الطفل إلى تناول المفطرات سرا، وتكبر معه هذه الخيانة.

• لو اكتشفت الأم أن ابنها يفطر سرا، فينبغي عدم مواجهته بخطئه، وبأنه فاطر ويكذب عليها، ولكن عليها أن توضح له بشكل غير مباشر عواقب هذه السلوكيات الخاطئة مثل: الكذب والغش وعدم الصيام، من خلال حكايات تحمل هذا المعنى.

• يفضل أن يكون السحور من المواد النشوية المعقدة، ليتم تخزينها في الكبد بأكبر كمية لتوفير الطاقة لأطول فترة ممكنة أثناء الصيام. مثل: البلبلة باللبن، والخبز الأسمر، والبطاطا، والبطاطس المسلوقة، والفواكه الطازجة والمجففة كالبلح والتين، والفول وبقية

البقول، والخضروات الطازجة، بالإضافة إلى القليل من البروتينات لتحسين كفاءة عمل الجسم. ولنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم الأسوة الحسنة صلى الله عليه وسلم، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال صلى الله عليه وسلم: «نِعَمَ سُحُورِ الْمُؤْمِنِ التَّمَرُ» [البیهقي]، وينبغي تأخير السحور إلى قبل الفجر مباشرة حتى ولو كان بكميات قليلة جداً، مما يقلل طول فترة الصيام من الليل، وتجنب الطفل الإصابة بالصداع والإجهاد نتيجة هبوط نسبة السكر بالدم، فعن أنس رضي الله عنه قال صلى الله عليه وسلم «بَكُرُوا بِالْإِفْطَارِ وَأَخْرُوا السُّحُورَ» [صحيح الجامع ٢٨٣٥]

## أطفالنا في رحاب رمضان

يحتاج الآباء إلى زاد ثقافي وإيماني لمساعدة من سيصوم من أبنائهم الصغار، وقد تختلف سبل الأسر في هذه المساعدة تبعاً لاختلاف مستوى الوعي واختلاف العادات والتقاليد في كل بلد. ويبقى للتأهيل النفسي أهمية بالغة في هذا الشأن، مما يحتم على المربين أن يعلموا أهميته وكيفية القيام به من أجل صيام ناجح لأطفالهم، لأن العلاقة العاطفية تكون دائماً أدموم وأبقى، كما أنها مهمة جداً في تنمية الطفل بشكل سوي من الناحية النفسية، لذلك كان ترغيب الطفل في الصيام شيئاً أساسياً لكي يحس بالتقارب العاطفي وبالرضا من قبل الله ومن قبل الأبوين.

- من الطرق المفيدة والمجدية في تعويد الأطفال على الصيام والإقبال عليه، التوجيه والإرشاد اللطيف، والتبيين لهم أن الصوم أحد أركان الإسلام، وأنه سبحانه شرعه لفوائد دينية وفوائد دنيوية، ومن ثمّ تشجيعهم على المبادرة إلى صيام هذا الشهر الكريم.
- محبة الطفل للأبوين تدفعه دوماً للقيام بأي عمل يطلب منه من قبلهم، إلا أنه ينصح الوالدين بتوضيح معنى الصيام للطفل على أساس التكليف والمشقة، وأن الله عز وجل يقبل من الطفل أن يحس بالإعياء وأن يتكلم عنه. وأن محبة الآباء ومحبة الله للطفل تبقى كما هي سواء صام الطفل أم لم يصم، وهذا التوضيح يكون وقاية للطفل من الإحساس بالنقص، أو أنه ليس في المستوى المطلوب حينما لا يستطيع القيام بما يرغب فيه والداه.
- من المناسب أن تقترن تجربة الصيام بمكافأة مادية تُقدّم في نهاية يوم الصوم، أو في نهاية الشهر الكريم، مع الأخذ بعين الاعتبار أن الطفل عادة يحب المكافأة السريعة، وهو ما يدفعه ويجعله يستمر فيما يقوم به من تكاليف، إلى حين أن تصبح تلك التكاليف عقيدة وسلوكاً في حياته.

• الأفضل أن يقترن الصوم في حياة الناشئة بذكريات مفرحة وسارة، مما يشجع الطفل ويحفزه على انتظار شهر الصوم بتلهف وترقب، لما استودع في ذاكرته من أحداث مفرحة إبان فترة صومه الأولى.

• تعتبر مساعدة الأم في المطبخ أحد أكثر الأمور متعة لدى الأطفال، ومع تزايد الحاجة لطهي أصناف متنوعة من الطعام في رمضان، فمن الأفضل للأمهات الاستعانة بالصغار لمساعدتهن في إعداد الطعام، حيث تعتبر هذه الأنواع من المشاركات اللطيفة أحد الأسباب التي يترقب فيها الأطفال شهر رمضان بشغف.

• من أكبر الأخطاء التي يقع فيها بعض الآباء أنهم يمنعون أبناءهم الصغار من الصوم بحجة الخوف على صحتهم، أو بحجة أنهم لم يبلغوا السن التي يجب عليهم فيها الصوم، وهذا السلوك - في حقيقة الأمر - إساءة للأبناء. فعلى الأهل أن يتنبهوا لمثل هذه الأمور، وعليهم - بالمقابل - أن يستثمروا إقبال أبناءهم على الصوم، وذلك بتشجيعهم والأخذ بأيديهم على نهج هذا الدرب، الذي يحتاج - أهم ما يحتاج - إلى دعم معنوي من الأهل قبل كل شيء. ولنا في صحابة رسول الله صلى الله عليه وسلم الكرام أسوة حسنة، إذ إنهم كانوا يُعوِّدون أبناءهم منذ نعومة أظفارهم على الصيام، وكانوا يصنعون لهم الألعاب المسلية، يتلهَّون بها وقت الصيام، ريثما يحين وقت الإفطار، كما ثبت ذلك في «الصحيحين».

• ليس هناك سن محددة يبدأ عندها الطفل الصيام، فكل طفل يستطيع بنيانه الجسدي تحمل الصيام في سن مختلفة عن الطفل الآخر، وكل ما علينا أن نفعله هو أن نبدأ تمرين الطفل على الصيام تدريجياً في سن السادسة أو السابعة بصيام ربع اليوم أو أقل، ثم تزيد المدة إلى نصف اليوم لتصل إلى يوم كامل في سن الثامنة تقريباً. ثم نبدأ في تعويد الطفل على صيام يومين أو ثلاثة في الأسبوع ليتم الشهر كله صائماً في سن ١٠-١٢ تقريباً. مع مراعاة أن أغلبية الأطفال لا يستطيعون إكمال الشهر كله صياماً قبل هذه السن، وأن هناك فروقاً فردية بين كل طفل وآخر، وأن الصيام ليس فرضاً على الطفل قبل بلوغه، ولم يرد فيه ما ورد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم في الصلاة مثل (واضربوهم عليها لعشر).

• إذا استطاع الطفل اجتياز تجربة الصيام وكان يتمتع بصحة جيدة تؤهله للاستمرار فيجب على الأهل تشجيعه والإشراف على غذائه خاصة وجبة السحور التي يجب أن تحتوي على كميات كافية من السكريات التي تمد جسم الطفل بالطاقة اللازمة لنشاطه الدراسي خلال النهار حتى لا يشعر بالتعب. فإذا أخذ كمية كافية من الغذاء والراحة ونام مبكراً يستطيع الاستمرار في الصيام دون التعرض لأي مشاكل صحية.

• تناول الطفل وجبات صغيرة غنية بالنشويات وبقية المغذيات طوال مدة إفطاره بالليل يعوض الكبد عما فقده خلال النهار تعويضا كاملا. ويفضل أن تكون هذه الوجبات الصغيرة كل ٣ ساعات ومحتوية على النشويات المعقدة والفواكه والخضروات والفواكه المجففة والمكسرات، والسوائل بوفرة مثل الماء والعصائر الطازجة وقمر الدين، ولكن بدون إضافة السكر.

• تجنب تماما الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون مثل الحلويات الشرقية، والأطعمة المسبكة والثقيلة مثل البط والحمام والشوربات الدسمة، لأن كل تلك الأطعمة تفسد جميع عمليات إصلاح وتنقية الجسم من الدهون والشوائب، وتؤدي إلى الوخم والكسل وتجعل الطفل ينام ويهمل واجباته المدرسية.

• الابتعاد عن المجهود البدني الشاق: مثل ممارسة رياضة بدنية عنيفة في النادي أو المدرسة للطفل غير المعتود على الصيام، وذلك من باب الرفق بالصغير حتى نقلل من فقدان جسمه للطاقة والسوائل، وخصوصا في أيام الصيف. وهذا يذكرنا بفعل سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه حين أمر بالتخفيف على العامل الصائم وجعله لا يعمل بعد صلاة العصر أبداً مع إعطائه أجره كاملا وطعامه وطعام عياله.

## أطفالنا والصيام

شهر رمضان هو أنسب الأوقات لتدريب الأطفال على أداء التكاليف الدينية في سن مبكرة. ولقد روى الشيخان أن الصحابة كانوا يدرّبون صبيّانهم الصغار على الصوم. وقد دلت الدراسات والأبحاث الميدانية الحديثة التي أجريت على مجموعات من الأطفال الذين يصومون شهر رمضان، أن نموهم النفسي والبدني أحسن بكثير من غيرهم، وأنهم أكثر قدرة على تحمل المسؤولية.

يعد سن العاشرة أنسب سن لصيام الطفل، فالطفل يمكنه الصيام عند هذه السن، وصيامه لن يشعره بأي متاعب صحية، ونبه هنا إلى خطورة صيام الطفل عند السابعة أو ما قبلها؛ لأنه عند هذه السن سيكون في أمس الحاجة إلى المواد الغذائية، وينسب معينة تلاحق نمو جسمه السريع وتحميه من الأمراض التي قد يتعرض لها.

### وثمة طريقتان لصيام الطفل:

● الطريقة الأولى: تعتمد على تأخير تناول الطفل لوجبة إفطاره العادية، فبدلاً من تناولها في السابعة صباحاً كما هي العادة، نؤخرها إلى الساعة الثانية عشرة ظهراً، ثم يصوم الطفل بعدها حتى يفطر مع أسرته عند أذان المغرب (أي يكون قد صام حوالي ٥ ساعات) وذلك لأيام عدة، وفي الأيام التالية نؤخر وجبة الإفطار إلى الحادية عشرة صباحاً ثم إلى التاسعة... وهكذا.

● الطريقة الثانية: تكون بأن يصوم الطفل ابتداءً من تناوله لوجبة السحور مع أسرته، ثم يفطر عن أذان الظهر (أي يكون قد صام حوالي ٧ ساعات) وذلك لمدة عشرة أيام ثم نزيد فترة الصيام في الأيام العشرة الوسطى بأن يصوم الطفل من السحور وحتى أذان العصر (أي يكون قد صام عشر ساعات) ثم يصوم الطفل الأيام العشرة الأخيرة مثل أفراد أسرته،

أي ابتداء من السحور وحتى أذان المغرب؛ وبذلك يستطيع الطفل صيام يوم رمضان كاملاً، وعندما يقبل رمضان التالي يكون قادراً بإذن الله على صيامه كاملاً.

ومنع الطفل من الصيام يمكن تقسيمه إلى قسمين: منع مؤقت ومنع دائم، وأسباب المنع الدائم تعتبر نادرة نوعاً ما، ويكون فيها الطفل يعاني من هزال واعتلال دائم في الصحة، بحيث يكون غير قادر على إتمام صيامه، ومن الأسباب الدائمة لمنع الصيام للأطفال مرض السكري المعتمد على الأنسولين، وفيه يكون جسم المريض معتمداً على الحقن كمصدر وحيد للأنسولين، لكون جسم الطفل غير قادر على إفراز هذه المادة، فيتعين على المريض أخذ إبرة لأكثر من مرة باليوم، فبالتالي يحتاج إلى أن يأكل عدة وجبات في اليوم حتى لا يصاب بهبوط في السكر، وهناك أسباب أخرى مثل أمراض القلب وبعض الأمراض التي قد تصيب الجهاز الهضمي.

أما عن أسباب منع الصيام المؤقت، فهي مثل: النزلات المعوية، ارتفاع درجة الحرارة، الأنيميا الحادة، والتي يمكن فيها للطفل أن يرجع لمعاودة الصيام بعد أن تتحسن حالته.

وهناك بعض القواعد الغذائية التي يجب أن تتبعها الأمهات في تغذية

**أبنائهن خلال شهر رمضان وهي:**

- طعام الإفطار يجب أن يحتوي على الكربوهيدرات المتمثلة في الخبز والأرز والمعكرونة، اللازمة لتزويد الطفل بالطاقة، ومع أن الدهون لها سمعة سيئة والجميع يتكلم عن مضارها، ولكن وجود الدهون بكميات معقولة مهم جداً للأطفال، وخاصة لبناء خلايا المخ ولاستخدامه كمصدر للطاقة، ويجبذ استخدام الدهون غير المشبعة، أي الدهون النباتية التي تكون في حالة سائلة في درجة حرارة الغرفة، أما البروتينات والتي نجدتها في اللحوم بأنواعها وفي البقوليات، فإنها مهمة جداً لبناء العضلات، وبالنسبة للفيتامينات والمعادن فهي مهمة جداً لسلامة الأعصاب وفي المساعدة على نمو الجسم، وهي موجودة في الفواكه والخضار ومنتجات الألبان.

- لتعويض الحليب الذي اعتاد الطفل على شربه في الصباح، يمكن أن يكون بإعداد أطباق الحلويات والبودنج التي تحتوي على الحليب مثل: المهلبية والأرز باللبن، الكريم كراميل، كما يمكن تعويضه بمشتقات الألبان الأخرى مثل اللبن والجبن.

- لا تختلف كمية السوائل التي يحتاج لها الجسم في فترة الصيام عن الأيام العادية من خمس إلى ثلاث عشرة سنة يحتاج الجسم إلى (٤٥ - ٧٥) مل / كجم أي من ٤ أكواب إلى ٦ أكواب في اليوم الواحد. أما الأطفال فوق ثلاث عشرة سنة فيحتاجون بالتقريب إلى (٣٥) مل / كجم، فمثلاً إن كان وزن الطفل (٥٠) كجم فهو يحتاج إلى ٧ أكواب باليوم الواحد تقريباً، ونوه هنا أنه كلما زاد النشاط خارج المنزل زادت كمية السوائل المفقودة من الجسم، فيحتاج إلى زيادة السوائل التي يعوضها.

- يجب الحد من المجهود البدني الذي يبذله الطفل في فترة الصيام. أما المجهود الذهني فمسموح به؛ ولذلك فلاستذكار غير مجهد، ويمكن لأطفالنا المذاكرة والتحصيل خاصة وقت ما قبل الإفطار.

- الامتناع عن شرب الشاي بعد الأكل مباشرة أو معه لأن ذلك يؤدي إلى عدم امتصاص الحديد الموجود بالطعام فيصاب الطفل بالأنيميا وفقر الدم.

- تجنب الإكثار من إضافة المواد الحريفة مثل الشطة إلى الأكل أو تناول المخلات بكثرة لأنها تلهب الأغشية المخاطية المبطنة للجهاز الهضمي فتزيد من إفراز الأحماض به وتؤدي إلى حدوث قرح المعدة.

- تجنب تناول الأطعمة الدسمة والحمرة بكثرة لأنها تسبب عسر الهضم وإجهاد الجهاز الهضمي، كما أن المواد الدهنية التي تستخدم في التحمير تقلل من كفاءة عمل الكبد، وتسبب أيضاً انتفاخاً وألماً بالمعدة بعد الأكل.

- تجنب شرب المياه الغازية أثناء تناول الطعام لأنها تؤدي إلى عسر في الهضم لتفاعل كربونات الصوديوم الموجودة في المياه الغازية مع حمض الهيدوكلووريك الموجود في المعدة.

## طب الصوم

## الصوم صحة

ذكر الأطباء والعلماء قديماً وحديثاً أن الصوم يهذب النفوس، ويزكيها ويقويها، وأنه يكسب الأجسام ملاحه وصحة وقوة، حتى قال بعضهم: (سافروا تغنموا، وصوموا تصحوا) ويأتي شهر الصيام ليكون أشبه بدورة طبية مجانية يتلقاها المسلم كل عام مرة، فيعمل على صيانة أجهزة الجسم والمحافظة عليها. فالصيام ما هو إلا آية من آيات الله الدالة على وحدانيته وقدرته، وقد أحسن من قال: وفي كل شيء له آية تدل على أنه واحد، وهو دليل على صدق نبوءة سيدنا محمد -صلى الله عليه وسلم-.

### الصوم والصحة النفسية

إذا أردنا أن نبحث في الفوائد النفسية للصيام فلا بد لنا من بحث موضوع (الإشباع الفوري) وتأجيل الإشباع للحاجات والرغبات عند الإنسان، فالصيام امتناع عن إشباع بعض رغبات النفس، وبعض حاجات البدن، وذلك من الفجر إلى غروب الشمس؛ ففي الصيام امتناع عن الأكل إذا جعنا، وعن الشرب إذا عطشنا، وعن الاستجابة الفورية لبعض شهواتنا، وفي هذا الامتناع تدريب للنفس على ما سماه علماء النفس بـ (تأجيل الإشباع)، والقدرة على تأجيل إشباع الرغبات تميز ما بين الطفل الصغير والبالغ الراشد، وتميز ما بين ناضج الشخصية وقليل النضج فيها.

فالطفل إذا رغب في شيء أحّ عليك لتعطيه إياه، وتراه قد استحوذ عليه التفكير في هذا الشيء الذي رغب فيه، ولم يبق لديه صبر على الحرمان منه، وكثيراً ما يبكي الطفل إن لم يحصل على ما رغب فيه على الفور، ومع التقدم في العمر ينضج هذا الطفل من الناحية النفسية، ويصبح أكثر صبراً على عدم حصوله على ما يلي رغباته حصولاً فورياً، لكن ذلك يتفاوت من طفل إلى آخر، وكذلك الكبار يتفاوتون في صبرهم على عدم إشباع رغباتهم

إشباعاً فورياً لا تأجيل فيه، فحتى بعد بلوغ الإنسان رشده يبقى هنالك مكان لمزيد من النضج في الشخصية، ولاكتساب المزيد من القدرة على (تأجيل الإشباع).

إن الصبر على عدم حصول النفس على مشتتها على الفور جانب هام من جوانب نضج الشخصية الإنسانية؛ ويأتي الصيام في رمضان بمثابة دورة تدريبية سنوية على هذا الصبر، وبمثابة دفعة جديدة نحو المزيد من نضج الشخصية لدى المؤمن، والاستعجال في الحصول على شهوات النفس صفة إنسانية تكون على أشدها عند من لم يهذبه الإيمان، قال تعالى: {وَيَدْعُ الْإِنْسَانَ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا} [الإسراء: ١١] وقال أيضاً: {كَلَّا بَلْ تُحِبُّونَ الْعَاجِلَةَ\* وَتَذَرُونَ الْآخِرَةَ} [القيامة: ٢٠]

### الصوم وتجدد الخلايا

اقتضت حكمة الله تعالى أن يحدث التغيير والتبديل في كل شيء وفق سنة ثابتة، فقد اقتضت هذه السنّة في جسم الإنسان أن تتبدل محتوى خلاياه على الأقل كل ستة أشهر، وبعض الأنسجة تتجدد خلاياها في فترات قصيرة تعد بالأيام والأسابيع، مع الاحتفاظ بالشكل الخارجي الجيني، وتتغير خلايا جسم الإنسان وتتبدل؛ فتهرم خلاياه، ثم تموت، وتنشأ أخرى جديدة تواصل مسيرة الحياة، وهكذا باضطراد؛ حتى يأتي أجل الإنسان.

إن عدد الخلايا التي تموت في الثانية الواحدة في جسم الإنسان يصل إلى ١٢٥ مليون خلية، وأكثر من هذا العدد يجدد يومياً في سن النمو، ومثله في وسط العمر، ثم يقل عدد الخلايا المتجددة مع تقدم السن.

وبما أن الأحماض الأمينية هي التي تشكل البنية الأساسية في الخلايا، ففي الصيام الإسلامي تتجمع هذه الأحماض القادمة من الغذاء مع الأحماض الناتجة من عملية الهدم، في مجمع الأحماض الأمينية في الكبد (pool Amino Acid)، ويحدث فيها تحوّل داخلي واسع النطاق، وتدخل في دورة السترات (Cycle Citrate)، ويتم إعادة توزيعها بعد عملية التحول الداخلي (interconversion)، ودمجها في جزئيات

أخرى: كالبيورين (purines)، والبيريميدين، أو البروفيرين (prophyrins)، ويُصنَّع كل أنواع البروتينيات الحلوية، وبروتين البلازما والهرمونات، وغير ذلك من المركبات الحيوية. أما أثناء التجويع فتتحول معظم الأحماض الأمينية القادمة من العضلات وأغلبها حمض الألانين- إلى جلوكوز الدم، وقد يُستعمل جزء منها لتركيب البروتين، أو يتم أكسدته لإنتاج الطاقة بعد أن يتحول إلى أحماض أكسجينية (oxo acids).

وهكذا نرى أنه أثناء الصيام يحدث تبدل وتحوُّل واسع النطاق داخل الأحماض الأمينية المتجمعة من الغذاء، وعمليات الهدم للخلايا، بعد خلطها وإعادة تشكيلها ثم توزيعها حسب احتياجات خلايا الجسم، وهذا يتيح لبنات جديدة للخلايا ترمم بناءها، وترفع كفاءتها الوظيفية؛ وهو ما يعود على الجسم البشري بالصحة، والنماء، والعافية، وهذا لا يحدث في التجويع؛ حيث الهدم المستمر لمكونات الخلايا، وحيث الحرمان من الأحماض الأمينية الأساسية، فعندما تعود بعض اللبنة القديمة لإعادة الترميم تتداعى القوى، ويصير الجسم عُرضة للأسقام، أو الهلاك. فنقص حمض أميني أساسي واحد، يدخل في تركيب بروتين خاص، يجعل هذا البروتين لا يتكون، والأعجب من ذلك أن بقية الأحماض الأمينية التي يتكون منها هذا البروتين تتهدم وتدمر.

كما أن إمداد الجسم بالأحماض الدهنية الأساسية (Essential Fatty Acids) في الغذاء له دورا هاما في تكوين الدهون الفوسفاتية (Phospholipids)، والتي تدخل مع الدهن العادي (Triacylglycerol) في تركيب البروتينيات الشحمية (Lipoprotiens)، ويقوم النوع منخفض الكثافة جدًا منها (low very density liprotien) بنقل الدهون الفوسفاتية والكوليسترول من أماكن تصنيعها بالكبد، إلى جميع خلايا الجسم؛ حيث تدخل في تركيب جدر الخلايا الجديدة وتكوين بعض مركباتها الهامة.

وبعجل هذه العملية عدد من المعادن والفيتامينات الهامة واللازمة في تجديد خلايا الجسم: كالحديد، والنحاس، وفيتامينات أ، ب ٢، ب ١٢، وفيتامين د، وتقدم خلايا الكبد

أيضاً أعظم الخدمات في تجديد الخلايا؛ حيث تزيل من الجسم المواد السامة، التي تعرقل هذا التجديد، أو حتى تدمر الخلايا نفسها، كما في مادة الأمونيا، التي تسمم خلايا المخ، وتدخل مريض تليف الكبد إلى غيبوبة تامة.

إن الصيام الإسلامي هو وحدة النظام الغذائي الأمثل في تحسين الكفاءة الوظيفية للكبد؛ حيث يمدّه بالأحماض الدهنية والأمينية الأساسية، خلال وجبتي الإفطار السحور؛ فتكون لبنات البروتين،

والدهون الفوسفاتية، والكوليسترول، وغيرها؛ لبناء الخلايا الجديدة، وتنظيف خلايا الكبد من الدهون التي تجمعت فيه بعد احتراق الغذاء خلال نهار الصوم، فيستحيل بذلك أن يصاب الكبد بعطب التشمع الكبدي، أو تضطرب وظائفه، بعدم تكوين المادة الناقلة للدهون منه، وهي البروتين الشحمي منخفض الكثافة جداً (VLDL)، والذي يعرقل تكونها التجويع، أو كثرة الأكل الغني بالدهون كما بينّا.

### الصوم فرصة للتخلص من السمنة

صيام رمضان فرصة ذهبية لبداية برنامج غذائي وحركي للتخلص من السمنة، بسبب توفر الظروف النفسية والبيئية المناسبة وذلك على النحو التالي :

- حيث أن القاعدة العامة في البيئة المحيطة أي الأسرة والمجتمع هي الصيام، فإن الامتناع عن تناول الطعام والشراب طوال ساعات النهار يكون أسهل، بسبب الدعم والتعزيز الاجتماعي والنفسي الذي يلقاه الصائم من بيئته المحلية .

- عدد وجبات الطعام تهبط في رمضان إلى وجبتين فقط هما الإفطار والسحور، وبالتالي للاعتدال في تناول الطعام خلال هاتين الوجبتين يكفي لحدوث نقص أوتوماتيكي في عدد السعرات الحرارية التي تدخل الجسم، خلال الوجبة الثالثة الغائبة في الحياة اليومية في شهر رمضان .

- هبوط مستوى سكر الدم - وبالتالي الأنسولين - أثناء ساعات الصيام وبشكل خاص خلال الفترة ما بين العصر والمغرب هي فرصة ثمينة للتخلص من الدهون المخزونة تحت

الجلد، والتي بغياب الأنسولين يمكن بسهولة طرحها في مجرى الدم واستخدامها كمصدر للطاقة، وعلى ضوء ما سبق ذكره، فإن برنامج مشي أو سباحة أو أي نشاط آخر قبل الإفطار بجوالي ٣٠-٤٥ دقيقة وعلى مدار شهر رمضان، سيكون له دور ملحوظ في تخفيف نسبة الدهون من تحت الجلد .

- صيام رمضان وكذلك النشاط الحركي في الفترة ما بين العصر والمغرب، يؤدي إلى تكيف الجسم الإيجابي الفسيولوجي والنفسي على التحكم بكمية الغذاء التي تدخل وعلى صرف السعرات الحرارية من خلال الحركة والنشاط. وهذا التكيف الذي يحدث في رمضان، يجعل من السهل على الإنسان الاستمرار في إتباع العادات الغذائية السليمة، وبرنامج النشاط الحركي، وذلك بعد انتهاء شهر الصيام. وكل ما هو مطلوب التصميم والإدارة القوية.

## المصادر

- نظرات نفسية في الصيام د. محمد كمال الشريف
- الصوم وتجديد الخلايا د. عبد الباسط محمد سيد أستاذ الفيزياء الحيوية الجزئية والطبي

## السحور الوجبة المباركة

السحور ليس شرطاً في الصيام، وإنما هو سنة عن النبي -صلى الله عليه وسلم- فعلها وأمر بها، وقال: «تسحروا، فإن في السحور بركة» [متفق عليه من حديث أنس] فيُسن السحور ويسن تأخيره، لأنه مما يقوي المسلم الصيام، ويخفف عنه مشقة الصوم؛ حيث يقلل مدة الجوع والعطش، وقد جاء هذا الدين بالميسرات، التي تيسر على الناس عباداتهم، وترغبهم فيها، ومن ذلك تعجيل الفطور وتأخير السحور.

فيسن للمسلم الصائم أن يقوم إلى السحور ويتسحر ولو بالقليل كالتمرة أو شربة ماء، عملاً بسنة رسول الله -صلى الله عليه وسلم-، وفي السحور فائدة أخرى روحية، وهي التنبه والاستيقاظ قبل الفجر، فساعة السحور يتجلى الله فيها لعباده، فيجيب من دعا، ويغفر لمن استغفر، ويتقبل ممن عمل صالحاً. وما أعظم الفرق بين من يقضي هذا الوقت ذاكراً تالياً، ومن يمر عليه راقداً نائماً.

ويرى خبراء التغذية أن وجبة السحور تحل مكان وجبة الفطور العادية، لذا يجب أن تتألف من الأطعمة نفسها من حيث نوعيتها وتوازنها، وهناك نصائح عامة بالنسبة للسحور، نوجزها في النقاط التالية:

• من المهم جداً تناول وجبة السحور قبل أذان الفجر بساعتين على الأقل، لإعطاء الفرصة لتناول مشروبات كالعصائر الطبيعية أو شاي بالحليب، بعد وجبة السحور بفترة مناسبة.

• إذا تأخر وقت السحور لقبيل الفجر، وكنت ممن ينزعجون من الطعام قبل النوم مباشرة، فيمكن أن تقتصر وجبة السحور على الفاكهة الطازجة أو المجففة، كالموز وعصير البرتقال الطازج.

• الإكثار من الدهون، ثم النوم مباشرة، يزيد من نسبة هذه الدهون في الدم، فتزيد كثافته، ولذا قد تحدث مضاعفات وخيمة بالنسبة لمرضى الشرايين والقلب، لأنها تعتبر عوامل مساعدة على تكوين الجلطات.

• الغذاء المتكامل والمتوازن يتكون من البروتينات والدهنيات والنشويات والمعادن والفيتامينات، لذلك احرص على أن تشمل وجبة السحور تلك الصورة الغذائية، مع الوضع في الاعتبار أن المشويات أفضل بكثير من المقلبات لأن الأخيرة تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون.

• يجب أن تكون وجبة السحور خفيفة ما أمكن، حتى لا يتسبب في حدوث عسر في الهضم، وأن يحتوي على مواد بروتينية، لأنها تساعد على الإشباع أكثر من المواد النشوية، التي تسبب جوعاً بسبب زيادة الأنسولين. فتكون مثلاً من: الزبادي والجبن وشرائح اللحم المسلوقة والفاكهة أو الفول المضاف إليه الزيت النباتي والليمون، وهذه النوعية تكفي لمد الجسد بما يحتاجه أثناء فترة الصيام، لكن يجب أيضاً أن تحتوي الوجبة على نسبة متوازنة من النشويات، لإمداد الجسم بالطاقة لساعات الصيام الطويلة.

• وجبة السحور يجب أن نتعد فيها عن المقلبات كالبطاطس المحمرة أو الباذنجان، أو المخدرات، أو البسطرمة والتونة لاحتوائها على نسبة عالية من الملح، أو التوابل ومكسبات الطعم التي تؤدي إلى آلام القولون، وكذلك فإن تناول الحلويات الرمضانية كالكنافة والقطايف في وجبة السحور يؤدي إلى الإحساس بالعطش طوال النهار.

• من المهم أيضاً تناول الزبادي أو اللبن الرايب لأنهما مصدران للبروتين سهل الهضم، بالإضافة لاحتوائهما على الفيتامينات والأحماض الأمينية الكبريتية، فضلاً على البكتيريا النافعة التي تطهر الأمعاء من البكتيريا الضارة، بالإضافة إلى أن الألبان المخمرة تقلل من الإحساس بالعطش أو الحموضة لأنها تقلل إفرازات المعدة الحامضية. وعلى السيدات الحوامل والمراهقين خاصة أن لا ينسوا كوب الحليب أو اللبن الزبادي كمصدر للكالسيوم

خلال شهر رمضان الكريم، ويمكن استبداله بكمب من السحلب مع القرفة وقطعة من الكعك.

• ينبغي الحرص على احتواء وجبة السحور على الخضروات التي تحتوي على نسبة عالية من الماء مثل: الخس والخيار؛ لأنها تنبه الجسم للاحتفاظ بالماء لفترة طويلة، وتقلل من الإحساس بالعطش أو الجفاف، إلى جانب أنها مصدر جيد للفيتامينات والأملاح.

• إذا كنت تفضل البيض في السحور فعليك بالمسلوق وليس المقلي لسهولة هضمه، ولا بأس من تناول قليل من العسل الأسود أو الأبيض كمصدر للطاقة، وللوقاية من نزلات البرد عليك بتناول الجوافة أو الفلفل الأخضر أو الليمون أو البرتقال أو الجزر والخضروات الورقية عموماً فكلها تحتوي على الفيتامينات خاصة فيتامين «ج/ C».

• أكبر خطأ أن نستهلك على السحور طبق الوجبات السريعة كالهامبرجر أو سندويشات الشاورما أو اللحم، فهي غنية بالدهنيات والملح وتزيد من الإحساس بالعطش أثناء الصوم.

• يحدث الصداع مع الصيام لأسباب عدة، منها نقص كمية الكافين التي اعتاد عليها المرء خلال يومه (القهوة والشاي)، قلة النوم، وجود استعداد شخصي للمرء لحدوث الصداع، ونقص سكر الدم الذي يمكن تلافيه من خلال الالتزام بوجبة السحور. إضافة إلى وجود أعراض ما يعرف بالصداع "التوتري" الناجم عن الضغوط اليومية النفسية، والتي من فضائل الشهر تدريب الشخص على التعامل معها بطريقة روحانية أفضل.

• تحتاج المرأة المرضع، إلى كمية من الماء، تتراوح بين ٦-٨ أكواب يوميا، وإلى مواد غذائية نوعية، خلال فترة الإرضاع (٥٠٠ سعر حراري إضافي). ويفضل أن يزداد عدد الرضعات في الفترة ما بعد الإفطار، وقبل نهاية السحور، حتى تتم تغذية الطفل جيدا، وتعويض كميات السوائل خلال هذه الفترة. ويعتمد صيام الأم على حالة الرضيع، وصحته، وعمره، ووزنه.

• إذا كنت ممن يتعاطون بعض الأدوية، وقادر على الصوم فلا تنس أن تأخذ علاجك.

## الصوم وأسس التربية الغذائية والصحية

«إنه شهر معظم وليس شهر الأكل».. تلك كانت أبرز شعارات اختصاصي التغذية في بداية حديثهم عن ثقافة التغذية الرمضانية، بعدما هالهم تزايد أنماط استهلاك الأطعمة في رمضان بصورة مفرطة مع ارتفاع معدلات زيادة الوزن ومشاكل الكولسترول وتدهن الكبد وغيرها من الأزمات الصحية الموازية كخشونة المفاصل والسكري وانتهاء بالجلطات وحالات بتر القدم السكري.

لقد تغيرت عاداتنا الغذائية خلال هذا الشهر الكريم عن عادات الأجداد والأسلاف، حتى باتت النحافة أمنية غالية وعزيزة للكثيرين منا، وباتت أجسامنا ذاتها ثقيلة في العبادة التي هي مقصود الشهر وهدفه الأعظم، ففاتنا الكثير من الرحمت فضلا عن خسارة الكثير من رصيدنا الصحي، الأمر الذي يتطلب منا وقفة جادة لننعم بالعبادة الرمضانية ونخرج منه بمغفرة وحيوية تضاف إلى رصيدنا الإيماني والصحي، والمؤمن القوى خير وأحب إلى الله تعالى من المؤمن الضعيف.

● البداية لابد أن تكون من الرفض التام لوجبات التباهي والمفاخرة التي نعدها للأهل والأحباب خلال الضيافات الرمضانية العامرة بصنوف الأطعمة التي تحتاج إلى قبلية لتأكلها لا إلى بضعة أشخاص، وغير خفي على أحد استهجان الإسلام للتبذير والمبذرين وللرياء والمرئين، وأن من شكر النعم الحفاظ عليها لا الإفراط فيها حتى تؤول إلى صنديق القمامة، والمحك الحقيقي في هذا الأمر هو تقديم رؤية الخالق على رؤية الخلق، وفي الحديث النبوي الشريف "من فطر صائما فله مثل أجره" وليس من أتخم صائما.

جدير بالذكر أن معدة الإنسان العادي تسع ٢٥٠ سم<sup>٣</sup> فقط، وأن جدار المعدة قابل للاتساع والتمدد نتيجة التخمة إلى ما يقرب من ٢٥٠٠ سم<sup>٣</sup>. فحجم المعدة الطبيعي لا يزيد على حجم قبضة اليد، وتظل متمركزة تحت عظمة القص أسفل الصدر وأعلى البطن،

ولكن حجمها عند النهم الأكل أضعاف ذلك، حتى إنّها تسقط من مكانها المعتاد وتقع في تجويف البطن والحوض، لترتكز على عظامه فيما يعرف بالكرش القبيح المنظر.

• الأطعمة السكرية (التمر، العصائر الطازجة..) من أفضل ما يقدم في بداية الإفطار حيث أنّها تروي العطش وتمد الجسم باحتياجاته الملحة من السكريات البسيطة وتنبه الجهاز الهضمي ولا تسبب ربكة المعدة مقارنة بالوجبات الدسمة الثقيلة، ويمكن أيضا تناول الماء غير المثلج، أو تقديم الشوربات الدافئة، ولكن بدون قطع الدجاج، أو اللحم أو بهارات أو صلصات زائدة عن الحد.

ومن الفوائد الإضافية لهذه الأطعمة أنّها تبعث على الشبع وتقلل من الشهية النهمية لما لذ وطاب على موائدنا الرمضانية، مما يعني المضغ الجيد، وتجنب: التخمة وعسر الهضم والنعاس والثقل بعد وجبة الإفطار.

علما بأن من علامات اضطراب المعدة وانخفاض كمية الأحماض المعدية الهاضمة: الشعور بالامتلاء السريع بعد الأكل، انتفاخ، غازات زائدة، عسر هضم، حساسية الطعام، وجود طعام غير مهضوم بالبراز، وتقشر أو تكسر في أطراف اليد.

• شوربة العدس من ألد الشوربات المقدمة قبل وجبة الإفطار، وهي مفيدة ومغذية، وتتميز بقيمتها الغذائية العالية، حيث يحتوي الكوب الواحد من العدس على ٣٥٪ من احتياجاتنا اليومية من الحديد، كما أنّها قليلة في سعراتها الحرارية، وتحمي الجسم للاستعداد لوجبة الطعام الرئيسية بالتدرج، وتعمل على الشعور بالشبع لفترات طويلة.

وعلى الجانب الآخر فالعدس مزعج لأمراض المصران الأعور، والحساسية، لأنه يحدث غازات بداخل الأمعاء، ويفضل عدم تناوله لهؤلاء المرضى، على أن القليل منه على فترات متقطعة يمكن أن يخفف من التأثير السيئ له على الأجهزة الهضمية عندهم، وكذلك يتعد عنه أصحاب أمراض المياه الزرقاء.

• «نوع واحد من البروتين يكفي».. وجبة الإفطار الرئيسية ينبغي أن تقتصر على نوع واحد من البروتين سواء سمك أو لحوم أو طيور منزوعة الدهن.. فالبروتين الحيواني ليس هو

كل القضية التغذوية كما يعتقد البعض، بل هو واحد من منظومة غذائية يحتاجها الجسم بصورة شمولية، لا يغني فيها عامل عن آخر، والجسم يحتاج فقط إلى ١٨ جم من البروتين يوميا، والكمية الزائدة يتخلص منها ولا يستطيع تخزينها.

• طبق السلطة الخضراء بعصير الليمون وبدون إضافة الخل أو المايونيز، هو صديق الجهاز الهضمي والجسم لغناه البالغ بالفيتامينات والأملاح الضرورية، وهو بديل آمن ومقبول جيد بدلا من المخملات الغنية بالملح المسبب لمشاكل الضغط والكليتين. لكن ينبغي تحضير السلطات قبل موعد الإفطار بوقت قليل، وتقطيع الخضراوات لأجزاء كبيرة، وغسلها بالماء الجاري وعدم نقعها في الماء لفترات طويلة.

• الاعتدال في تناول الأطباق الرمضانية يجنبنا الكثير من مشاكل الحموضة والقولون واضطراب مستوى السكر وغيرها من مظاهر معاناة الجهاز الهضمي خاصة والجسم عامة، ويكفي أن نعرف أن الأطباق الرمضانية (الخشاف والقطايف والكنافة الغنية بالمكسرات..) تجمع بين محتواها العالي من السعرات الحرارية والطعم اللذيذ الذي لا يقاوم خاصة مع جوع الصيام، لذلك نحن نحتاج في التعامل معها إلى سياسة الترشيد والتنظيم.

• من خصائص ثمار «المشمش» أن قيمتها الغذائية تتضاعف حتى في حالة أكلها مجففة (مشمشية) أو شربها كعصير (قمر الدين) الشهير الذي ترتبط به الموائد الرمضانية، فالمشمش يحتوي على عناصر تعمل على تسكين العطش وإمداد الجسم بما يفقده من معادن أثناء فترة الصيام، وثمره المشمش المجففة تحتوي على حوالي ٢٠٪ من حاجة الإنسان من فيتاميني «أ» و «ج»، وهو مخزن لعنصر الحديد، ويوصف للمصابين بفقر الدم، وقد أثبتت الدراسات أن نسبة الحديد الموجودة فيه تعادل تلك الموجودة في كبد العجل. والمشمش يوصف للأشخاص الذين يبذلون مجهودا ذهنيا لاحتوائه على عناصر مهمة للمخ منها الفسفور والمغنسيوم، ولأن قيمته الغذائية عالية وسعراته منخفضة فهو ملائم لمتبعي الحمية الغذائية وأيضا الرياضيين.

وينبغي أن: يشرب عصير قمر الدين قبل الإفطار أو السحور وليس بعده. تناول بعض حبات من المشمشية قبل الإفطار يساعد على تنظيف القولون وتهيئته لاستقبال الطعام لاحتوائها على نسبة عالية من الألياف. في حالة تناول قمر الدين مطبوخا أو كمهلبية يكون بعد تناول الطعام بساعتين على الأقل أو تناوله كوجبة خفيفة في السحور. مرضى السكري لا يوجد تحذير لهم من تناول قمر الدين عصيرا أو مطبوخا ولكن من دون إضافة سكر، ويمكن استخدام بدائل التحلية الصناعية.

• تجنب قدر المستطاع الزبد والشحوم الحيوانية واللحوم المصنعة والمدخنة (اللانшон، الهامبرجر..) والأطعمة المقلية (بطاطس، سمك مقلي، سمبوسة ..) والتي تحتاج لكمية كبيرة من الماء أثناء هضمها مما يسبب الشعور الشديد بالعطش، أيضا من المهم تجنب السكريات الصناعية (الشكولاتة، المرابي، المشروبات الغازية..) فليس كل ما هو سائل يروي الجسم، وليس كل ما ينعش الفم ينعش البدن. ومن الأفضل استخدام زيت الزيتون كمصدر دهني آمن، علما بأنه تقل فائدته بالطبخ، ولذلك يفضل إضافته إلى الغذاء بعد الطبخ أو للسلطات.

• إدمان المشروبات المنبهة (الشاي والقهوة والكولا) إضافة إلى التدخين، من أهم أسباب تفاقم الصداع أثناء فترات الصوم، فضلا عن أعراض التوتر والقلق والأرق، لذلك يجب الحرص على تقليل معدل تناول هذه المشروبات قبل شهر الصوم بوقت كاف، مع زيادة الفترات بين تناولها، وتجنب تناول تلك المشروبات في الصباح واستبدالها بحبات الفاكهة الطازجة (غير ذابلة) أو بكوب من عصير الفاكهة الطبيعية غير المحلاة، وحذار من بدء الإفطار بشرب سيجارة أو تناول شاي أو قهوة لما في ذلك من إثارة للحامض المعدي بشكل مؤذ يزيد من معاناتها وإصابتها بالقرح.

• الأجبان الطازجة أفضل بكثير من الأجبان المطبوخة (الرومي والفلمنك والشيدر ..)، والبيض المسلوق أفضل من المقلي لسهولة هضمه، فضلا عن اللبن الزبادي أو الرائب، والفول المدمس مع زيت الزيتون والليمون.. كلها برفقة الخضروات الغنية بالماء

كالحس والطماطم والخيار ومع الخبز الكامل (خبز الردة) من أفضل وجبات السحور الذي ينبغي أن يكون قبل أذان الفجر بوقت كاف لا يقل عن ساعة.

وأخيرا أثبتت الدراسات الطبية أن صوم رمضان بدون خمول وكسل وأكل بإسراف يخلص الجسم من قرابة عشرة كيلو جرامات من الشحوم والدهون التي تتراكم بداخله وتؤثر على الوظائف الحيوية للأعضاء والأنسجة.

فإنزيم «إذابة الدهون» لا يتم إفرازه إلا حينما يتوقف الإنسان عن الأكل لفترة تصل إلى ١٢ ساعة متواصلة مع تجنب الوجبات الدسمة عند العودة للأكل، وهذا الإنزيم يذيب الشحوم المتراكمة على الكبد والكليتين خاصة، وهي نفس الطريقة الموجودة لدى الجمل الذي يستطيع الاستفادة من دهون السنام لعدة أيام بعد أن يفرز هذا الأنزيم فيحولها إلى طاقة.

## الصوم في عيون أطباء الشرق والغرب

لم يعد هناك أي شك لدى الباحثين المنصفين من أن الصوم هو ضرورة من ضرورات الحياة. وقد أثبتت الحقائق التاريخية والدينية والعلمية هذه المقولة... لقد عرف الإنسان الصوم وممارسه منذ فجر البشرية. وأقدم الوثائق التاريخية التي نقشت في معابد الفراعنة وما كتب في أوراق البردي تثبت أن المصريين القدماء مارسوا الصوم وخاصة أيام الفتن حسب ما تمليه شعائرهم الدينية. وللهنود والبراهمة والبوذيين تقاليدهم الخاصة في الصوم حددتها كتبهم المقدسة.

ويعتبر العلماء المعاصرين الصوم ظاهرة حيوية فطرية لا تستمر الحياة السوية والصحة الكاملة بدونها. وإن أي مخلوق لابد وأن يصاب بالأمراض التي يعاف فيها الطعام إذا لم يصم من تلقاء نفسه، وهنا تتجلى المعجزة الإلهية بتشريع هذه العبادة. فالصيام يساعد البنية العضوية على التكيف مع أقل ما يمكن من الغذاء مع مزاوله حياة طبيعية، كما أن العلوم الطبية العصرية أثبتت أن الصوم وقاية وشفاء لكثير من أخطر أمراض العصر.

ويرى الدكتور " محمد الظواهري " أستاذ الأمراض الجلدية بطب القصر العيني بالقاهرة " أن علاقة التغذية بالأمراض الجلدية متينة، فالامتناع عن الغذاء والشراب مدة ما يقلل من الماء في الجسم والدم، وهذا بدوره يدعو إلى قلة الماء في الجلد، وحينئذ تزداد مقاومة الجلد للأمراض الجلدية الميكروبية المؤذية، وقلة الماء من الجلد تقلل أيضا من حدة الأمراض الجلدية الالتهابية والحادة والمنتشرة بمساحات كبيرة في الجسم. وأفضل علاج لهذه الحالات من الوجهة الغذائية هو الامتناع عن الطعام والشراب فترة ما " .

أما الدكتور "مصطفى إسماعيل حافظ " المدرس بقسم جراحة العظام بطب الأزهر فيقول: " إن الصيام مفيد جدا للمرضى الذين يعانون من خشونة المفاصل وآلام الركبة بالإضافة إلى أنه يساعد على تقليل الوزن الذي هو سبب أساسي لآلام المفاصل والظهر،

ويضيف أن تنوع الطعام وكثرته يزيد من آلام الروماتيزم ويأتي الشهر الكريم ليحد من هذه المعاناة ."

ويقول الدكتور "محمد أبو شوك" أستاذ الطب النفسي: "روحانية الصوم، وما تفيضه من صفاء النفس، وتهذيب الروح، والصبر على احتمال المشاق، والعطف على الفقراء والمحتاجين، والبعد عن التزدي في الشهوات وما تجرّه على الفرد من ويلات، وتزكية النفس بالأخلاق الفاضلة من صدق في المعاملة، وأمانة في تأدية العمل، والبعد عن الغضب، والانتقام، ونقاء النفس من الحقد والحسد، والبغض للناس؛ كل هذا يُضفي على النفس البشرية روح السلام، والمودة، والمحبة، والصفاء التي بدورها تؤثر على الجهاز العصبي للإنسان، والذي يهدأ الجسم لهدوئه، ويثور لثورته، ويثور الجهاز العصبي، تثور باقي الأجهزة، التي تحفظ للجسم كيانه "

وعن جانب آخر من منافع الصوم الطبية يقول الدكتور "محمد أحمد ضرغام" استشاري الحميات وعضو الجمعية المصرية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة: " إن من الفوائد التي توصل إليها العلم الحديث مؤخرا أن الصيام يحمي المسلم من متاعب الحرارة واحتمال تكون الحصوات. كما يساعد في القضاء على أمراض عسر الهضم الذي يؤدي إلى الانتفاخ وبرهق القولون، وذلك لأن المعدة تبدأ في الارتياح بعد عناء طويل "

وعن علاقة الصوم بالقلب والدورة الدموية يضيف الدكتور ضرغام: " إن مرضى الذبحة الصدرية وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم لا تعاودهم الأزمات في هذا الشهر الكريم. كما يؤدي العامل النفسي والهدوء الروحي إلى إقلال ارتفاع ضغط الدم المرتفع ."

ويقول الدكتور محمود عزت أستاذ التحاليل الطبية بطب جامعة الزقازيق بمصر: " إن الصيام يحول دون تحول كمية كبيرة من الدم إلى الجهاز الهضمي. وبذلك يوزع الدم توزيعاً متوازناً بين أجزاء الجسم وخاصة المخ والعضلات " ويشير إلى أهمية عدم الربط بين الصوم وضعف القدرة على بذل المجهود لأن الجسم يتكيف مع الوضع الجديد ويصبح أكثر قدرة على الحركة أكثر من أيام الإفطار، حيث تزيد كمية الدم الواصلة إلى العضلات.

## قالوا في الغرب عن الصوم

يقول الدكتور "ماك فادون" - من علماء الصحة الأمريكيين - في كتابه الذي ألفه عن الصيام بعد أن ظهرت له نتائج العظيمة في القضاء على العديد من الأمراض المستعصية: " إن كل إنسان يحتاج إلى الصوم، وإن لم يكن مريضاً، لأن سموم الأغذية تجتمع في الجسم فتجعله كالمريض، وتثقله ويقل نشاطه، فإذا صام خف وزنه وتحللت هذه السموم من جسمه، وتذهب عنه حتى يصفو صفاءً تاماً، ويستطيع أن يسترد وزنه ويجدد خلاياه في مدة لا تزيد عن العشرين يوماً بعد الإفطار. لكنه يحس بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل".

وقد كان "ماك فادون" يعالج مرضاه بالصوم وخاصة المصابين بأمراض المعدة، وكان يقول: "الصوم لها مثل العصا السحرية، يسارع في شفائها، وتليها أمراض الدم والعروق فالروماتيزم"

ويقول الطبيب الأمريكي "كارلو" الذي خاطب قومه ناصحاً لهم بالانقطاع عن الطعام مدة كل عام، ثم امتدح دين الإسلام قائلاً: "إنه أحكم الأديان حيث فرض الصيام، وإن محمداً الذي جاء بهذا الدين كان خير طبيب وفق إرشاده وعمله، حيث كان يأمر بالوقاية قبل المرض، وقد ظهر ذلك في الصيام وفي صلاة القيام "

يقول أيضاً الدكتور "أوتوبوتشنجر" صاحب مصحة الصوم الطبي في بلدة "باديرمونت" في ألمانيا: "استناداً إلى النتائج البعيدة المدى والإمكانيات المتعددة في التطبيق العملي للمعالجة بالصوم، فإن هذه المعالجة قد أثبتت جدواها بشكل منقطع النظير حتى أنها فاقت كل التوقعات التي كنت أتوقعها من قبل "

وعن الطبيب السويسري "بارسيلوس" قوله: "إن فائدة الجوع - الصوم - في العلاج قد تفوق بمرات استخدام الأدوية".

## الصوم والصحة النفسية

للصيام فوائد النفسية العديدة، وأول هذه الفوائد «إنماء الشخصية» ومعناه النضج وتحمل المسؤولية والراحة النفسية.. إنه يعطي الفرصة للإنسان لكي يفكر في ذاته، ويعمل على التوازن الذي يؤدي إلى الصحة النفسية، وبالطبع فإن الصيام يدرّب الإنسان، وينمي قدرته على التحكم في الذات. إنه يخضع كل ميول الدنيا تحت سيطرة الإرادة، وكل ذلك يتم بقوة الإيمان.

وتتجلى في رمضان أسمى غايات كبح جماح النفس وتربيتها بترك بعض العادات السيئة وخاصة عندما يضطر المدخن لترك التدخين ولو مؤقتاً على أمل تركه نهائياً، وكذلك عادة شرب القهوة والشاي بكثرة. هذا فضلاً عن فوائد نفسية كثيرة، فالصائم يشعر بالطمأنينة والراحة النفسية والفكرية ويحاول الابتعاد عما يعكر صفو الصيام من محرّمات ومنغصات ويحافظ على ضوابط السلوك الجيدة مما ينعكس إيجاباً على المجتمع عموماً. قال صلى الله عليه وسلم: «الصيام جنة، فإذا صام أحدكم فلا يرفث ولا يجهل وان امرؤ قاتله أو شتمه فليقل إني صائم إني صائم» [رواه البخاري]

وقد أثبتت دراسات عديدة انخفاض نسبة الجريمة بوضوح في البلاد الإسلامية خلال شهر رمضان.

إن شهر الصوم المبارك يزيد من قوة الإنسان وقدرته على التغلب على الشهوات.. فالصيام ليس فقط امتناعاً عن الطعام والشراب.. ولكنه قبل ذلك امتناع عن العدوان والشهوات وميول الشر.

ومن فوائد الصيام الأخرى أنه يخضع الملذات لإرادة الفرد.. فعند الصيام يحدث نقص في سكر الدم.. وهذا يسبب نوعاً من الفتور والكسل والسكينة.. وهذه الأحاسيس تؤدي إلى نوع من الضعف والقابلية للإيحاء.. ومن ثم يكون الإنسان في حالة من التواضع وعدم الاختيال بالذات.. مع إحساس بالضعف الديني.. ومن هنا يأتي الخشوع والاتجاه الصحيح

إلى الله، وهو ما يعزز إيمان الإنسان ويقوي عقيدته. وهكذا نجد الصيام هو الذي يعمق الخشوع والإحساس بالسكينة، والتحكم في الشهوات وإنماء الشخصية.

ومن الضروري هنا أن نتوقف قليلا لتحدث عن انخفاض نسبة السكر في الدم.. إنه يعطي الإحساس بالكسل والفتور ونوع من الصداع والدوخة.. بل أحيانا يحدث عند بعض الناس ارتعاش في أطراف اليدين.. مع ظهور حبات العرق.

أيضا يؤدي نقص السكر في الدم إلى إحساس الإنسان بالعصبية الزائدة مع سرعة الهياج و"النفرة".. ومن الكلمات المألوفة: أنا صائم لا تثر أعصابي، وهذه الكلمات خاطئة، وإن كان لا بد فليقل: إني صائم.. إني صائم وكفى. فالهدف من الصيام هو التحكم في النفس البشرية وميولها العصبية وهذا هدف متميز من أهداف الصيام.

أما الشخص الذي يصاب بنوبة صرعية، أو نوبة هستيرية عند نقص السكر في الدم.. فمثل هذا الشخص الذي يعاني من نوبات الصرع يجب ألا يصوم. فانخفاض السكر في الدم، والامتناع عن تناول الدواء بانتظام يمكن أن يسبب حدوث نوبة الصرع.. وهكذا يصبح الصيام خطرا على مثل هذا الشخص، وعليه -بأمر الدين- أن يفطر.

والصيام موجود في كل الأديان، وكل الأديان تحبذه؛ لأن في الصيام تعزيزا للإيمان. صحيح أن نوعية الصيام تختلف من دين إلى دين إلا أن الصوم يهب الإنسان السكينة والهدوء والخشوع والتغلب على الملذات، والاتجاه إلى الله.

يقول الدكتور العالمي (ألكسيس كاريل) الحائز على جائزة نوبل في الطب في كتابه الذي يعتبره الأطباء حجة في الطب «الإنسان ذلك المجهول» ما نصه: إن كثرة وجبات الطعام وانتظامها ووفرتهما تعطل وظيفة أدت دورا عظيما في بقاء الأجناس البشرية، وهي وظيفة التكيف على قلة الطعام، ولذلك كان الناس يلتزمون الصوم والحرمان من الطعام، إذ يحدث أول الأمر الشعور بالجوع، ويحدث أحيانا التهيج العصبي، ثم يعقب ذلك شعور بالضعف، بيد أنه يحدث إلى جانب ذلك ظواهر خفية أهم بكثير منه، فإن سكر الكبد سيتحرك، ويتحرك معه أيضا الدهن المخزون تحت الجلد، وبروتينات العضل والغدد وخلايا الكبد،

وتضحى جميع الأعضاء بمادتها الخاصة للإبقاء على كمال الوسيط الداخلي، وسلامة القلب. إن الصوم لينظف ويبدل أنسجتنا.

ورمضان شهر القيام، قال صلى الله عليه وسلم: «من قام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه» [متفق عليه] وقد خلق الله النهار لنشط فيه ونبتغي من فضل الله، وخلق الليل لنسكن فيه ونهجع، والنوم نعمة من نعم الله علينا؛ إذ في النوم راحة لجهازنا العصبي، فلو حرم الإنسان من النوم لبضعة أيام فإن عمل الدماغ لديه يضطرب، وفي النوم ترميم لما اهترأ من جسم الإنسان، كما يتم النمو خلاله أيضاً، وخاصة نوم الليل، حيث تزداد الهرمونات التي تنشط النمو والترميم أثناء الليل، وتزداد في النهار بدلاً عنها هرمونات منشطة من أجل العمل والحركة، وفي النهار يغلب معدل الاهترأ في الجسم معدل الترميم والبناء.

قال تعالى: {هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ} [يونس: ٦٧]،

لكن الله أثنى على المتقين بأنهم كانوا قليلاً من الليل ما يهجعون.

قال تعالى: {إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ \* آخِذِينَ مَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ \* كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ \* وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ \* وَفِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ} [الذاريات: ١٥-١٩]

وهنا يثور في الذهن تساؤل، لقد اختار الله الليل ليكون وقت الاستغراق في العبادة، لكن هل يكون ذلك على حساب صحة الإنسان العقلية، ونحن نعلم كم هو مفيد نوم الإنسان في الليل؟ والجواب أنه لن يكون ذلك أبداً، فقد كشفت دراسات الأطباء النفسيين في السنين الأخيرة أن حرمان المريض المصاب بالاكتئاب النفسي من النوم ليلة كاملة، وعدم السماح له بالنوم حتى مساء اليوم التالي هذا الحرمان من النوم له فعل عجيب في تخفيف اكتابه النفسي وتحسين مزاجه حتى لو كان من الحالات التي لم تنفع فيها الأدوية المضادة للاكتئاب

ثم أجريت دراسات أخرى . في باكستان تحديدا . فوجدوا أنه لا داعي لحرمان المريض من النوم ليلة كاملة كي يتحسن مزاجه، إنما يكفي حرمانه من نوم النصف الثاني من الليل، لنحصل على القدر نفسه من التحسن في حالته وصدق العلي العظيم: {كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ\* وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ}، إذن لقيام الليل والتهجد في الأسحار جائزة فورية، وهي اعتدال وتحسن في مزاج القائمين والمتهجدين، وفي صحتهم النفسية. وختاما.. فالصوم له فوائده المؤكدة من الناحية النفسية، وإن كان الصوم يتعارض مع بعض المرضى بحالات نفسية وعصبية، إلا أن الصيام لا يتعارض مع العديد من هذه الأمراض، وعلى هذا يستطيع هذا المريض أن يصوم، بل ومن الضروري أن يفعل ذلك؛ فالصيام له تأثيره المخفف لحدة المعاناة والآلام في كثير من الحالات النفسية والعقلية.

## المصادر

- نظرات نفسية في الصيام د. محمد كمال الشريف
- الفوائد الطبية لصيام رمضان الدكتور: شريف كف الغزال
- الصيام والأمراض النفسية أ.د/ موسى مدني الخطيب

## الصوم وصحة الجهاز الهضمي

نتيجة العلاقة المباشرة بين الصيام والجهاز الهضمي هناك سؤالاً دائماً ما يطرح نفسه مع بداية شهر الصوم حول تأثير الصيام على الجهاز الهضمي؟ والواقع أنه لا تأثير للصيام على الجهاز الهضمي السليم إذ أن جسم الإنسان له القدرة على التكيف والتأقلم حسب الظروف، بل من الملاحظ طبيياً أنه عندما يتعرض الإنسان السليم لأي نوع من ضغوط نفسي وظيفي أو عضوي ينعكس ذلك على جهازه الهضمي وقد يشعر بالغثيان أو التقيؤ وقد يصاب بالمغص أو الإسهال وذلك ناتج عن تأثير جهازنا العصبي والهرمونات على الجهاز الهضمي وهنا يكون العلاج هو الطلب من المريض الامتناع عن الأكل والشرب، وكثيراً من الناس يعملون بهذا الإجراء دون استشارة الطبيب ذلك أنها باتت بديهية معروفة لدى الكثيرين.

والعوارض المرضية التي تصيب الصائمين خلال شهر رمضان المبارك يمكننا أن نقسمها إلى قسمين:

### • العوارض أو الأمراض الوظيفية

وهي ناتجة عن اضطرابات فسيولوجية بسيطة تحصل في الأيام الأولى من الصيام وتكون ناتجة عن التغيير المفاجئ في نظام الغذاء، من غياب أو فقدان وجبة الفطور، واستحداث أو إضافة وجبة السحور، والنوم بعد السحور مباشرة والإفراط في الطعام والشراب في وجبة الإفطار، إضافة إلى التنوع الزائد في الطعام وإضافة المعجنات والحلويات وغيرها من أنواع الأطعمة التي تستعمل يومياً في شهر رمضان، والتغيير المفاجئ في بعض العادات مثل تناول القهوة الصباحية وتناول الأطعمة بين الوجبات مما يؤدي إلى اضطراب وظيفي يتمثل بوجع في الرأس أو دوخة وما إلى ذلك من أعراض سرعان ما تزول بعد مرور الأيام الأولى من الصيام.

## • العوارض أو الأمراض العضوية:

وهي ناتجة عن أمراض عضوية موجودة أساساً في الجسم تزداد خلال الصيام أو تظهر عوارضها علماً أن هذه الأمراض تكون غير ظاهرة وبدون عوارض قبل الصيام ومنها: نوبات وجع البطن الشديد وهي على أنواعها حسب مسببات هذا الوجع أو المغص فمثلاً هناك الكثير من المرضى لا يشكون من أية أوجاع وخلال الصيام يصابون بوجع بطن شديد (حرقة) (حموضة) (قيء) أو نوبات مغص شديدة لوجود قرحة مزمنة في الاثني عشر أو التهابات في المعدة أو الاثني عشر. والحال نفسه في نوبات المرارة ففي شهر الصيام وبسبب الإفراط في وجبة الإفطار كما ونوعاً تظهر عوارض المرارة الناتجة عن حصوات موجودة سابقاً في المرارة دون علم المريض بها.

## • العادات السيئة التي تشكل إخراجاً طبياً للصائم

من أهمها الإكثار من كمية الطعام المتناول عند الإفطار مما يؤدي إلى التخممة وأحياناً القيء والانحطاط والتعب الشديدين، تناول أصناف عدة من الأطعمة لاسيما الدسمة منها ليلاً ظناً من الصائم إنها تحميه من جوع النهار. وهذا غير صحيحة، تناول كميات كبيرة من السوائل ليلاً خوفاً من العطش في النهار وهذا يؤدي إلى اضطرابات هضمية ومشاكل بولية، الاعتماد على السكريات والحلويات الخاصة بشهر رمضان المبارك وهذا يؤدي إلى زيادة في الوزن خلال شهر الصيام.

## • بعض النصائح للصائمين

- يفضل الإفطار على التمر أولاً فعن أنس -رضي الله عنه- قال -صلى الله عليه وسلم-: (من وجد تمراً فليفطر عليه ومن لا فليفطر على الماء فإنه طهور) (١)، وعن أنس -رضي الله عنه- أن النبي -صلى الله عليه وسلم- كان يفطر قبل أن يصلي على رطبات، فإن لم تكن رطبات فتمرات، فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من الماء (٢) فعندما يبدأ الصائم في تناول إفطاره تتنبه الأجهزة، ويبدأ الجهاز الهضمي في عمله، وخصوصاً المعدة التي

تريد التلطف بها، ومحاولة إيقاظها بالدين. والصائم في تلك الحال بحاجة إلى مصدر سكري سريع، يدفع عنه الجوع، مثلما يكون في حاجة إلى الماء.

وأسرع المواد الغذائية التي يمكن امتصاصها ووصولها إلى الدم هي المواد السكرية، وخاصة تلك التي تحتوي على السكريات الأحادية أو الثنائية (الجلوكوز أو السكروز) لأن الجسم يستطيع امتصاصها بسهولة وسرعة خلال دقائق معدودة. ولاسيما إذا كانت المعدة والأمعاء خالية كما هي عليه الحال في الصائم. ولو بحثت عن أفضل ما يحقق هذين الهدفين معا (القضاء على الجوع والعطش) فلن تجد أفضل من هدي السنة المطهرة في تناول التمر، فإن ثلثي المادة السكرية الموجودة في التمر تكون على صورة كيميائية بسيطة تجعل عملية هضمها سهلا جدا، وهكذا يرتفع مستوى سكر الدم في وقت وجيز.

. بعد تناول التمر يستحب أن يأخذ الصائم فترة صغيرة من الراحة والحركة، فيصلى المغرب فيها.. هذه الحركة تساعد الجهاز الهضمي على استئناف العمل والحركة وتؤهله لاستقبال طعام الإفطار والتعامل معه سريعا دون كسل.. يسبب عسر الهضم.

- من المستحسن أن يبدأ من يفطر بعد عودته من الصلاة بشرب بعض الحساء الدافئ.. وأن تكون البروتينات المتمثلة في لحم الدجاج أو الحيوانات إما مسلوقة أو مشوية.. ومن الأفضل الابتعاد عن المسبكات والأطعمة الحريفة أو كثيرة التوابل لأنها ترهق الجهاز الهضمي وتسبب الانتفاخات وعسر الهضم.

- يجب الاعتدال في الوجبات (من حيث الكمية والنوعية) واعتبار وجبة الإفطار وجبة عادية مثل الغداء أو العشاء في الأيام العادية، مع عدم الإكثار من تناول السوائل مع أو بعد الإفطار مباشرة لأنها تعيق عمل المعدة. قال تعالى: {وكلوا واشربوا ولا تسرفوا} [الأعراف: ٣١] وفي الحديث النبوي: (ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطنه، بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه) (٣)

- إن تناول الحلويات الرمضانية اليومية لا تعود بالفائدة على الصائم، بل على العكس تؤدي إلى زيادة الوزن والتخمة وغيرها من العوارض المرتبطة بصحة ونظافة ونوعية

هذه الحلويات ويمكننا الاستغناء عنها والتعويض بتناول الفاكهة الطازجة، قال -صلى الله عليه وسلم-: (كلوا واشربوا وتصدقوا والبسوا في غير إسراف ولا مخيلة) (٤)

. الأغذية الغنية بالطاقة والخالية من الدهون الحيوانية والمواد المتأكسدة والحافطة هي أفضل الأغذية على الإطلاق ومن أمثلتها: التمور، العسل، الفاكهة بأنواعها، الخضراوات، اللحوم البيضاء مثل الأسماك والدجاج، البقول مثل العدس، اللبن ومنتجاته، وفي الحديث الشريف:

(إذا أكل أحدكم طعاما فليقل: اللهم بارك لنا فيه وأبدلنا خيرا منه، وإذا شرب لبنا فليقل: اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه، فإنه ليس شيء يجزي من الطعام والشراب إلا اللبن) (٥)

#### الهوامش والمصادر

- (١) رواه الترمذي (صحيح) انظر حديث رقم: ٦٥٨٣ في صحيح الجامع.
  - (٢) رواه أبو داود والترمذي (حسن) انظر حديث رقم: ٤٩٩٥ في صحيح الجامع.
  - (٣) رواه أحمد والترمذي عن المقدم بن معد يكرب. (صحيح) انظر حديث رقم: ٥٦٧٤ في صحيح الجامع.
  - (٤) رواه أحمد (حسن) انظر حديث رقم: ٤٥٠٥ في صحيح الجامع.
  - (٥) رواه أحمد والترمذي عن ابن عباس (حسن) انظر حديث رقم: ٣٨١ في صحيح الجامع.
- الصحة والغذاء في شهر رمضان د. محمد حلال
  - أسرار الإفطار على التمر د. حسان شمسي باشا

## العصائر الرمضانية سيده مائدة الإفطار

من الطبيعي أن تحتل العصائر الطبيعية الطازجة المرتبة الأولى على مائدة الإفطار في رمضان، خاصة بعد يوم من الصيام والامتناع عن تناول المأكولات والمشروبات، حيث يصبح الجسم بحاجة كبيرة إلى السوائل ليعوض ما فقده خلال ساعات الصيام. هذا بالإضافة إلى فوائد العصير الطبيعي الغني بالفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية التي تزود الجسم بكل العناصر التي يحتاجها، وتزيد من طاقته وإحساسه بالانتعاش، بل يمكن القول إن العصائر كثيراً ما تكون دواءً شافياً للعديد من الأمراض، إلى جانب كونها مصدراً رئيسياً لسد الظمأ. وكذلك فإن من مزايا العصير الطبيعي أنه يشجع الجسم على التخلص من الخلايا الضعيفة ويساعده على بناء خلايا جديدة نشيطة.

يحتاج الصائم في شهر رمضان الكريم تعويض كمية السوائل التي يفقدها وخصوصاً في الأيام ذات درجات الحرارة المرتفعة. لذلك يجب علينا الانتباه لهذه النقطة، فالسوائل مهمة جداً وخصوصاً بعد صوم يوم كامل، وفي آخر يوم الصيام تزيد نسبة الامتصاص مما يجعل الجسم يمتص العديد من العناصر الغذائية بشكل كبير، لذلك لا بد من التركيز على العصائر الطبيعية الغنية بقيمتها الغذائية مع البعد التام عن الإضافات الكيميائية الصناعية.

### العصائر الطبيعية الخيار الأفضل

عندما نقوم بإعداد العصير الطازج فإننا نكون متيقنين من حصولنا على أعلى نسبة من العناصر الغذائية المتواجدة في الفاكهة والخضراوات، هذا بخلاف العصائر المحفوظة والتي يتم تسخينها في درجة حرارة مرتفعة كجزء من عملية البسترة، لزيادة مدة صلاحيتها، وهذه العملية تدمر الإنزيمات وهي محفزات الحياة، كما يضاف إليها غالباً بنزوات الصوديوم وحمض البنزويك ونترات الصوديوم وغيرها من المواد الحافظة على ما بها من مضار صحية تراكمية، ثم توضع هذه العصائر في المخازن، وقد تبقى بها لمدة أسابيع أو أشهر عديدة قبل

الوصول إلى المستهلك، وحينما تصل إليه تكون قد فقدت تقريبا كل ما بها من منافع غذائية.

كما أن المواد الغذائية الموجودة في الخضراوات والفاكهة الطازجة تعد أكثر قوة وتأثيرا من الموجودة في العصائر المجمدة والمحفوطة، فالمواد الغذائية تؤثر على بعضها البعض عن طريق العمل في تناغم وتظافر؛ مما يعني أنها تخلق ردود أفعال في الجسم، وعندما تكون من مكونات الطعام فإنها تعمل بقوة وتأثير أكبر من كونها منفردة، أيضا مركبات المواد الغذائية التي تتمتع بها العصائر الطازجة لها فوائد طبية وصحية ممتازة، على سبيل المثال: مركبات " ألفا كاروتين " و " حمض الكربوليك " و " مركبات الكبريت العضوية " التي أظهرت مؤخرا تأثيرا جيدا ضد أنواع عديدة من السرطانات خاصة سرطان المبيض، وكل هذه المركبات توجد في الخضراوات والفواكه الطازجة، ولا توجد في المحفوطة والمجمدة، ولا حتى في حبوب الفيتامينات التي يعتقد البعض أنه يمكن أن تمده بما تحتوي عليه الخضراوات والفواكه.

ويتعرض مصنعي العصائر التجارية لانتقادات حادة عالميا، واتهامات بأنهم يضللون المشترين بما تحويه العصائر من نسبة قليلة جدا من الفاكهة الطبيعية (٥٪) وكمية مفرطة من السكر والمحليات الصناعية، التي تعتبر العامل الرئيسي للبدانة (تناول أكثر من نصف لتر يوميا من هذه المشروبات يمكن أن يساهم بإحداث البدانة) كما أن المبالغة بتناول هذه المشروبات قد ينقص أيضا استهلاك المواد الغذائية الأخرى، واستعمال الاسبارتام مثلا (وهو حمض أميني ذو طعم حلو) بدل السكر ينقص كمية الطاقة الواردة للجسم من المشروبات.

ومن المعروف أيضا أن نسبة السكر العالية تؤدي إلى تدمير فيتامين «ب» والذي يسبب نقصه سوء الهضم وضعف البنية والاضطرابات، والخطر الكبير من هذه المشروبات الصناعية أنها تحتوي على العديد من المواد المضافة أثناء التصنيع والتي تكسبها اللون والثبات والطعم الحلو والتي بدورها يكون لها تأثيرا على خلايا المخ وقد تؤدي إلى فقدان

الذاكرة التدريجي وإصابة الكبد بالتليف والضعف، ويكفي عند شرائك للعصائر الصناعية أن تنظر إلي مكوناتها بالملصق لتجد أنك تشرب كمية كبيرة من الألوان والنكهات الاصطناعية والسكر المضاف ... ودون أي فوائد صحية تذكر.

### قمر الدين سيد العصائر في رمضان

سمي بذلك نسبة إلى صانعه «قمر الدين» الذي كان يشبه القمر في جماله وكان يملك بستانا من المشمش في دمشق وهو الذي صنع العصير في رمضان، وعصير «قمر الدين» عبارة عن رقائق مصنوعة من المشمش كان يصنعها أهل الشام لحفظ المشمش من الفساد والعفن فهو معروف بقصر موسمته، ولعصير قمر الدين فوائد صحية جمّة فهو يزيل ألم الصداع، ويساعد على عملية الهضم، وينظم عمل الأمعاء، ويعالج الإسهال، ويعالج حموضة الدم والأنيميا ويزيد من مناعة الجسم، ويزيل الأرق ويقوي الأعصاب ويحمي الجسم من الإصابة بالأمراض القلبية ويعمل على تخفيض مستويات الكولسترول في الدم ويمنع ترسب جزيئاته على جدران الشرايين».

أكد خبراء التغذية أنّ شراب "قمر الدين" مفيد للصائمين؛ حيث يمنع الإحساس بالعطش ويهدئ الأعصاب ويفتح الشهية ويزيل الأرق، ويعدّ قمر الدين من أغنى المصادر بفيتامينات (A. B. C)، كما أنّه غني بالمادة السكرية والأملاح المعدنية القلوية، وهو غني بالحديد؛ وكذلك فإنّه يساعد على تقوية الدم، ويزيد من عدد كرات الدم الحمراء. يحتوي المشمش المجفف على مجموعة من الفيتامينات مقوية للأعصاب، وتقي الأوعية الدموية من التصلب وترطب الأمعاء وتحفظها من الالتهاب والضعف، ويعتبر المشمش من أقوى العوامل في تقوية العظام؛ لأنّه يهب خلايا الجسم الحياة ويزيد من نشاطها ونموها، فهو يفيد في حالات فقر الدم والضعف العام، كما أنّه يمد الجسم بسعرات كثيرة من الحرارة، فكل ١٠٠ جرام من المشمش المجفف تعطي ٢٦٢ سعراً حرارياً.

## الخشاف الرمضاني

ويتكون من: نصف كاسة لوز بجلي مقشر بعد نعه في الماء وليس بالسلق. نصف كاسة فستق مقشر مجهز بنفس طريقة اللوز. أربع ملاعق صنوبر. نصف كاسة زبيب. عشر حبات تين مجفف مقطوع أنصاف. عشر حبات مشمش مجفف. عشر حبات بخارة سوداء حلوة. عشر حبات بخارة حامضة (البخارة العجمي). أربع كاسات ماء. تغسل جميع المقادير وتوضع في إناء من الزجاج ويصب عليها الماء وتوضع في الثلاجة يوم كامل وعند التقديم تقلب بالملعقة، ويقدم بارد.

## عصائر منتقاة

قال الدكتور (آندرسون) الأخصائي في المجلس الأمريكي للعناية بالأسرة: إن أفضل أنواع العصائر الطبيعية عصير التفاح الذي يحتوي على سعرات حرارية أقل من الموجودة في عصير العنب بجوالي ٢٥٪، كما أنه لا يسبب تفاعلات تحسسية مثل التقيؤ أو ألم المعدة أو الإسهال كعصير البرتقال، ولهذا السبب ينصح بإعطائه للأطفال عندما يبدوون بتناول الطعام والمأكولات.

وأوضح أن عصير التفاح مثل عصير الكُمثرى "الأجاص" والخوخ يحتوي على سكر "الزوريتول" الذي لا يسبب الغازات ويعمل كملين خفيف.

وعصير التفاح يفيد أيضا الحويصلة الصفراوية، ويعرف بتأثيراته المطهرة والشفافية للالتهابات الداخلية، كما أن التفاح يمكن أن يخفض كولسترول الدم وينشط وظائف الكبد ويخلص الجسم من السموم ويقلل آثار أشعة أكس.

ومن العصائر المهم كذلك، عصير الرمان الذي أفادت بحوث طبية أجريت مؤخرا أنه مفيد وصحي لقلب الإنسان وكشفت البحوث أن تناول كوب من عصير الرمان يوميا يمكن أن يعيق أو حتى يمنع عوامل تؤدي إلى نوبات قلبية، ويقول الباحثون إن الإنسان الذي يحتسي نصف كوب على الأقل من عصير الرمان في اليوم يقلل من احتمالات إصابته بتجلط في الشرايين أو الإصابة بأمراض القلب، حيث وجدت النتائج أن عصير الرمان

يعمل على التقليل من تكس البروتينات الشحمية الضارة بالجسم وأكسدتها عند المتبرعين  
الأصحاء. كما أنه يؤدي إلى تقليل حجم مشكلة تصلب الشرايين.

## الفائدة المرجوة من صيامنا

### • الحركة خير من الراحة

يظن كثير من الصائمين أن السكون والراحة والنوم أثناء الصيام يحافظ على صحتهم ويوفر طاقتهم. وهذا مخالف للحقائق العلمية حيث إن في الحركة والعمل والنشاط أثناء الصيام للأشخاص الأصحاء فوائد عظيمة لا تتحقق ولا تكتمل إلا بالحركة، فالحركة العضلية في فترة ما بعد الامتصاص الغذائي (فترة الصيام) تؤدي إلى أكسدة أنواع معينة من الأحماض الأمينية للاستفادة من الطاقة الناتجة عن هذه الأكسدة، وبعد استفادة العضلات من هذه الطاقة يتكون حمض أساسي من هذه الأكسدة يدخل في تصنيع الجلوكوز الجديد في الكبد، ويسمى هذا الحمضي بالألانين، وبذلك فإن عملية تصنيع جلوكوز جديد في الكبد تزداد بازدياد الحركة العضلية.

وبعد استهلاك الجهاز العضلي للجلوكوز المقبل من الكبد للحصول على الطاقة يتجه الجسم إلى الدهون (المخزون الدهني) فيقوم بأكسدة الأحماض الدهنية وتحريك وتحليل وحرق الدهون في الأنسجة الشحمية. وبهذا فإن الحركة أثناء الصيام تعد بمثابة عمل إيجابي وحيوي يزيد من كفاءة ونشاط عمل الكبد والعضلات، ويخلص الجسم من السموم والشحوم وهذا ما يسمى بـ «عملية الهدم».

وفي الحركة العضلية كذلك تنشط لصنع البروتينات في الكبد والعضلات «عملية البناء» وهذا بدوره يوفر طاقة هائلة كانت ستستخدم في تكوين البروتينات لو أن الصائم قضى يومه نائماً أو ساكناً

بالإضافة إلى كل هذا فإن النوم أثناء النهار والسهر طوال الليل أثناء رمضان يؤديان إلى اضطراب عمل الساعة البيولوجية في الجسم، إذ إن هناك هرمونات محددة تقوم بدور تحفيز أعضاء الجسم على الحركة والنشاط تكون في أعلى مستوياتها في الفترة الصباحية

وأقلها في الليل مثل هرمون «الكورتيزون» وهناك هرمونات أخرى تساعد في الارتخاء والنوم فتعلم الجسم أن وقت الراحة والنوم قد حان، وتكون في أعلى مستوياتها في الفترة المسائية مثل هرمون «الميلاتونين» وفي قلب الليل نهاراً والنهار ليلاً اضطراب وتعطيل لعمل هذه الهرمونات واضطراب للجسم بشكل عام.

أما الفوائد السلوكية من الحركة فهي تقوية الإرادة وكبح جماح النفس الأمانة بالسوء، والتحكم في الشهوات والتمرس على مخالفة وكسر العادات حتى يصبح المسلم بعقله سيداً على كل ما حوله لا تستعبده ولا تملكه المألوفات ولا تضعفه أو تنهكه المتغيرات. فالصوم يعلم الصبر على الشدائد ولذلك سمي شهر رمضان بشهر الصبر، والصوم نصف الصبر، والصبر نصف الإيمان.

#### • خير الهدي هدي محمد - صلى الله عليه وسلم -

- قال - صلى الله عليه وسلم -: «لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر» (١). وفي التعجيل بالإفطار آثار صحية ونفسية هامة. فالصائم يكون في ذلك الوقت بحاجة ماسة إلى ما يعوضه عما فقد من ماء وطاقة أثناء النهار. والتأخير في الإفطار يزيد من انخفاض سكر الدم، مما يؤدي إلى الشعور بالهبوط والإعياء العام. وفي ذلك تعذيب نفسي لا طائل منه، ولا ترضاه الشريعة السمحاء.

- وعن سلمان بن عامر - رضي الله عنه - قال - صلى الله عليه وسلم -: «إذا كان أحدكم صائماً فليفطر على التمر، فإن لم يجد التمر فعلى الماء فإن الماء طهور» (٢) وعن أنس - رضي الله عنه - أن النبي - صلى الله عليه وسلم - كان يفطر قبل أن يصلي على رطبات، فإن لم تكن رطبات فتمرات، فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من الماء. (٣) فالصائم عند الإفطار بحاجة إلى مصدر سكري سريع، يدفع عنه الجوع، مثلما هو بحاجة إلى الماء. والإفطار على التمر والماء يحقق الهدفين، وهما دفع الجوع والعطش. وتستطيع المعدة والأمعاء الخالية امتصاص المواد السكرية الموجودة في التمر بسرعة كبيرة. كما يحتوي الرطب

والتمر على كمية من الألياف مما يقي من الإمساك، ويعطي الإنسان شعورا بالامتلاء فلا يكثر الصائم من تناول مختلف الأطعمة.

- الإفطار على مرحلتين: فقد كان الرسول -صلى الله عليه وسلم- يعجل فطره على تمرات أو ماء، ثم يعجل صلاة المغرب، ويقدمها على إكمال طعامه إفطاره. وفي ذلك حكمة نبوية رائعة. فتناول شيء من التمر والماء ينبه المعدة تنبيها خفيفا، وخلال فترة الصلاة تقوم المعدة بامتصاص المادة السكرية والماء، ويزول الشعور بالعطش والجوع. ويعود الصائم بعد الصلاة إلى إكمال إفطاره، وقد زال عنه الشعور بالنهم. ومن المعروف أن تناول كميات كبيرة من الطعام دفعة واحدة وبسرعة، كثيرا ما يؤدي إلى انتفاخ المعدة وحدوث عسر الهضم.

- قال تعالى: {وكلوا واشربوا ولا تسرفوا} [الأعراف: ٣١] تلك هي آية في كتاب الله، جمعت علم الغذاء كله في ثلاث كلمات. فإذا جاء شهر رمضان والتزم الصائم بهذه الآية، وتجنب الإفراط في الدهون والحلويات والأطعمة الثقيلة، وخرج في نهاية شهر رمضان، وقد نقص وزنه قليلا، وانخفضت عنده الدهون، فيكون في غاية الصحة والسعادة. وبذلك يجد في رمضان وقاية لقلبه، وارتياحا في جسده.

فالكنايف والقطائف وكثير من الحلويات واللحوم والدسم تتحول في الجسم إلى دهون، وزيادة في الوزن، وعبء على القلب. وقد اعتاد الكثير منا على حشو بطنه بأصناف الطعام، ثم يطفى لهيب المعدة بزجاجات المياه الغازية أو المثلجة وهذا ما يتنافى مع الهدى النبوي ويخسر المرء الكثير من الفوائد المرجوة من الصوم

### • البطنة تذهب الفطنة

إن جهاز الهضم عند كثير من المسلمين في بلادنا معرض لنوع من التعب الخاص.. حيث يختص الطعام الشرقي بصعوبة الهضم، لثقله وكثرة الدسم فيه، وتعقد أصول طبخه، وتعدد أجزاءه المخلوطة وثقل هذا الطعام يحمل الجهاز الهضمي عبئا شديداً خلال فترة مديدة من السنة حتى يأتي شهر رمضان فيقدم راحة ضرورية لجهاز متعب.

ولا شيء يمكن أن يرجع النشاط لجهاز هضمي متعب، ولأمعاء منهكة، وغدد مرهقة مثل الصوم الصحي.

يقول الدكتور ديوي: «إن الصوم يعتبر بمثابة راحة استشفائية». ويقول: «إن الراحة لا تشفي من كسر في العظم، ولا جرح من الجروح، ولكنها . أي الراحة . تهيئ جميع الظروف اللازمة للشفاء».

ويقول الدكتور شلتون: «إن المعدة العليلة أو الضعيفة تستفيد من فترة الراحة التي يتيحها لها الصوم، فتحسن من مستوى وظيفتها، وترفع من نشاط الغدد في جدارها، وتعود بعد الصوم إلى العمل بحيوية أكثر»

لذلك تظل النصيحة الذهبية لكل الصائمين هي ضرورة الاعتدال في تناول طعامهم مع الحرص على أن يكون الغذاء متنوعا وشاملا لكافة العناصر الغذائية.

## الهوامش والمصادر

(١) رواه أحمد والترمذي عن سهل بن سعد (صحيح) انظر حديث رقم: ٧٦٩٤ في صحيح الجامع  
(٢) رواه أبو داود (صحيح) انظر حديث رقم: ٧٤٦ في صحيح الجامع. (٣) رواه أبو داود والترمذي (حسن) انظر حديث رقم: ٤٩٩٥ في صحيح الجامع.

✓ الحركة خير من الراحة أثناء الصيام د. وليد أحمد فتحي

✓ الوصايا الطبية العشر في شهر الصيام الدكتور حسان شمسي باشا

✓ الصيام: صحة.. أم تخمة؟ د. حسان شمسي باشا

## صحتك أفضل بالصيام

يطل علينا شهر رمضان بظلاله الإيمانية الوارفة ويسعد القلوب بالتقى، والألسن بالذكر، وسائر الجوارح بالخشوع والورع عما حرّم الله تجديدا للعهد مع الله عز وجل بالإنابة والتوبة والاستعداد والتهيؤ التام لهما. فهو شهر جوع وعطش ولكنه في نفس الوقت بلسم وشفاء للنفوس المأسورة بحب الدنيا، وللأجساد المنهكة من اللهث وراء ملذاتها، فهو يخفف عن الأرواح التعبه بأيامه التي هي أفضل الأيام ولياليه أفضل الليالي وساعاته أفضل الساعات.

### الصوم والصحة النفسية

إن أعصاب الإنسان قوية قادرة على احتمال العمل فالمدح يستطيع أن يعمل بلا انقطاع دون أن يرهقه العمل والعضلة البشرية يمكن لها العمل عشرات الساعات قبل أن ينالها التعب وهناك حقيقة مذهشة، أن العمل الذهني وحده لا يفضي إلى التعب، وقد حاول طائفة من العلماء أن يتعرفوا على مدى احتمال المدح الإنساني للعمل، فكانت دهشتهم كبيرة حين وجدوا أن الدماء المندفعة من المدح وإليه، وهو في أوج نشاطه، خالية من كل أثر للتعب في الأفراد الذين يمارسون عملا ذهنيا، في حين أنهم أخذوا عينة من دماء عامل يعمل بيديه بينما هو يزاوّل عمله فوجدوها حافلة بخمائر التعب وإفرازاته.

ويذهب الطبيب النفسي الأمريكي (بريل) إلى حقيقة مذهشة أخرى فيقول إن ١٠٠٪ من التعب الذي يحسه العمال الذين يتطلب عملهم الجلوس المتواصل راجعة إلى عوامل نفسية أي (عاطفية).

ويقول الدكتور (هادفيلد) العالم النفسي الإنجليزي في كتابه «سيكولوجية القوة» إن الجانب الأكبر من التعب الذي نحسه ناشئ عن أصل ذهني، بل الحقيقة أن التعب الناشئ عن أصل جسماني غاية في الندرة.

إنه التبرم والضيق والقلق والإحساس بعدم الاستقرار، تلك هي العوامل العاطفية التي تشعر الموظفين والعمال الجالسين بالتعب، وترسلهم آخر النهار إلى بيوتهم وهم يمسون أدمغتهم من (الصداع العصبي) والصوم أفضل وسيلة لتخفيف القلق والتوتر والثورة النفسية لأمرين:

أولاً: أنه يرفع المستوى الفكري للإنسان فوق مجال المادة والحياة.

ثانياً: أنه يخفض ضغط الدم ويخفف اندفاع الإنسان نحو القلق والتوتر.

كما أن الصوم هو رياضة الهدوء والاسترخاء، والثورة النفسية لا دواء لها سوى الرضى والاستسلام لمشئمة الله والتسامح مع الناس، وأغلب الأفراد الذين يصبحون فريسة هذا المرض الخطر، هم إما من العابسين المتشائمين ذوي الطباع الحادة، وإما الذين لا هم لهم طول النهار سوى أن يشعروا بالهم واللهفة والأسى على أمر لم يكن، وللذين يعانون المتاعب والهموم لأنهم ورطوا أنفسهم في أزمة مالية أو اجتماعية أو عائلية، فإن الصوم يحقق الاسترخاء والشفاء من هذا التوتر المهلك.

فالصوم يعلم الصبر، والسماحة، والكلام الطيب، والرضى وانسراح الصدر، والصوم يعلم تقبل المصائب بصبر جميل، والصوم يعلم التسامح مع الناس والتعامل مع المتاعب بالرفق والأزمات بالبساطة والسهولة.

### الصوم والتخلص من سموم الجسم

يتعرض الجسم البشري لكثير من المواد الضارة، والسموم التي قد تتراكم في أنسجته، وأغلب هذه المواد تأتي للجسم عبر الغذاء الذي يتناوله بكثرة، وجميع الأطعمة تقريباً في هذه الأيام تحتوي على كميات قليلة من المواد السامة، وهذه المواد تضاف للطعام أثناء إعداده، أو حفظه كالكهات، والألوان، ومضادات الأكسدة، والمواد الحافظة، أو الإضافات الكيميائية للنبات أو الحيوان، كمنشطات النمو، والمضادات الحيوية، والمخصبات، أو مشتقاتها، وتحتوي بعض النباتات في تركيبها على بعض المواد الضارة، كما أن عددًا كبيراً من الأطعمة يحتوي على نسبة من الكائنات الدقيقة، التي تفرز سمومها فيها

وتعرضها للتلوث، هذا بالإضافة إلى السموم التي نستنشقها مع الهواء، من عوادم السيارات، وغازات المصانع، وسموم الأدوية التي يتناولها الناس بغير ضابط... إلى غير ذلك من سموم الكائنات الدقيقة، التي تقطن في أجسامنا بأعداد تفوق الوصف والحصر، وأخيراً مخلفات الاحتراق الداخلي للخلايا، والتي تسبح في الدم كغاز ثاني أكسيد الكربون، واليوريا، والكرياتينين، والأمونيا، والكبريتات، وحمض اليوريك... الخ، ومخلفات الغذاء المهضوم والغازات السامة التي تنتج من تخمره وتعفنه، مثل الأندول والسكاتول والفينول.

كل هذه السموم جعل الله - سبحانه وتعالى - للجسم منها فرجاً ومخرجاً؛ فيقوم الكبد - وهو الجهاز الرئيسي في تنظيم الجسم من السموم - بإبطال مفعول كثير من هذه المواد السامة، بل قد يحولها إلى مواد نافعة، مثل: اليوريا، والكرياتين، وأملاح الأمونيا، غير أن للكبد جهداً وطاقة محدودين، وقد يعتري خلاياه بعض الخلل لأسباب مرضية، أو لأسباب طبيعية كتقدم السن فيترسب جزء من هذه المواد السامة في أنسجة الجسم، وخصوصاً في المخازن الدهنية.

ومن المعروف أن الكبد يقوم بتحويل مجموعة واسعة من الجزئيات السمية - والتي غالباً ما تقبل الذوبان في الشحوم - إلى جزئيات تذوب في الماء غير سامة، يمكن أن يفرزها الكبد عن طريق الجهاز الهضمي، أو تخرج عن طريق الكلى.

وفي الصيام تتحول كميات هائلة من الشحوم المخترنة في الجسم إلى الكبد حتى تؤكسد، ويُنتفع بها، وتستخرج منها السموم الدائبة فيها، وتزال سميتها ويتخلص منها مع نفايات الجسد.

كما أن هذه الدهون المتجمعة أثناء الصيام في الكبد، والقادمة من مخازنها المختلفة، يساعد ما فيها من الكوليسترول على زيادة إنتاج مركبات الصفراء في الكبد، والتي بدورها تقوم بإذابة مثل هذه المواد السامة، والتخلص منها مع البراز. ويؤدي الصيام خدمة جلييلة للخلايا الكبدية بأكسده للأحماض الدهنية فتخلص هذه الخلايا من مخزونها من الدهون، وبالتالي تنشط هذه الخلايا وتقوم بدورها خير قيام، فتعادل كثيراً من المواد السامة، بإضافة

حمض الكبريت أو حمض الجلوكونيك، حتى تصبح غير فعالة ويتخلص منها الجسم كما يقوم الكبد بالتهام أية مواد دقيقة، كدقائق الكربون التي تصل إلى الدم بواسطة خلايا خاصة تسمى خلايا "كوبفر"، والتي تبطن الجيوب الكبدية ويتم إفرازها مع الصفراء، وفي أثناء الصيام يكون نشاط هذه الخلايا في أعلى معدل كفاءتها للقيام بوظائفها؛ فتقوم بالتهام البكتريا، بعد أن تهاجمها الأجسام المضادة المتراصة.

وبما أن عمليات الهدم **catabolism** في الكبد أثناء الصيام تغلب عمليات البناء في التمثيل الغذائي، فإن فرصة طرح السموم المتراكمة في خلايا الجسم تزداد خلال هذه الفترة، ويزداد أيضاً نشاط الخلايا الكبدية في إزالة سمية كثير من المواد السامة، وهكذا يُعتبر الصيام شهادة صحية لأجهزة الجسم بالسلامة.

يقول الدكتور "ماك فادون" -وهو من الأطباء العالميين، الذين اهتموا بدراسة الصوم وأثره-: "إن كل إنسان يحتاج إلى الصوم، وإن لم يكن مريضاً؛ لأن سموم الأغذية والأدوية تجتمع في الجسم، فتجعله كالمريض وتثقله؛ فيقل نشاطه.. فإذا صام الإنسان تخلص من أعباء هذه السموم، وشعر بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل".

## المصادر

- الصيام والتخلص من السموم، د. عبد الباسط محمد سيد
- فقه الصوم وفضل رمضان، د. سيد العفاني

## لصحتك في شهر رمضان المبارك

كما نستمتع بالصيام نهاراً فإن لنا أن نستمتع أثناء الفطر ليلاً، وتنظيم عادات الأكل وسلوكيات تناول الطعام تجعلنا نتلذذ بصومنا وبطعامنا، ولهذا نذكر بعض السلوكيات التي تعيننا على صوم رمضان وقضاء أيامه ولياليه براحة ومتعة وبدون مشاكل صحية:

- الإفطار على تمرات وقليل من الماء كما جاء في سنة حبيبنا -صلى الله عليه وسلم- فالسكريات الموجودة في التمر سهلة الامتصاص وسريعة الوصول إلى الدورة الدموية، وهذا أول وأهم ما نحتاجه بعد ساعات طويلة من الامتناع عن الطعام.
- صلاة المغرب: فقد كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يعجل فطره على تمرات أو ماء، ثم يعجل صلاة المغرب، ويقدمها على إكمال طعام إفطاره. وفي ذلك حكمة نبوية رائعة. فتناول شيء من التمر والماء ينبه المعدة تنبيهاً حقيقياً، وخلال فترة الصلاة تقوم المعدة بامتصاص المادة السكرية والماء، ويزول الشعور بالعطش والجوع. ويعود الصائم بعد الصلاة إلى إكمال إفطاره، وقد زال عنه الشعور بالنهم للطعام. ومن المعروف أن تناول كميات كبيرة من الطعام دفعة واحدة وبسرعة قد يؤدي إلى انتفاخ المعدة وحدوث تلبك معوي وعسر هضم.
- احتساء طبق الحساء الدافئ مهما كانت مكوناته. فالحساء أو الشوربة الدافئة قبل الطبق الرئيسي لها دورا مهما وذلك لتهيئة المعدة وتنشيطها بعد ساعات من الراحة.
- يأتي بعد ذلك طبق السلطة الطازجة لملاً المعدة بأطعمة ذات سعرات حرارية منخفضة حفاظاً على الوزن المعقول. ومن الضروري عدم التهام الطعام بسرعة والتأني في مضغه حتى لا يصاب الصائم بعسر الهضم.

• ثم يأتي دور الطبق الرئيس على الإفطار الذي يحتوي على اللحوم والنشويات أو الأسماك. وينبغي التأكيد على أن وجبة الإفطار لا تعتبر تعويضا عن ساعات الجوع بل تغذية الجسم حسب حاجته مما أنعم الله علينا من أصناف شتى من الأغذية التي لكل منها فائدة، فهناك الحبوب والبقول واللحوم والحليب ومشتقاته والفواكه والخضراوات، والوجبة الصحية المتوازنة هي خليط من هذه الأصناف وبكميات معتدلة ليحصل الجسم على جميع العناصر الغذائية الأساسية

• الحذر من الإفراط في تناول المنبهات مثل الشاي والقهوة. وللأسف فإن عددا كبيرا من الصائمين لديهم هذه العادات الخاطئة من أجل السهر ليلا والنوم نهارا دون الانتباه إلى مضار هذه المنبهات.

• بعض الناس يلجأ إلى النوم بعد الإفطار مباشرة، إلا أن النوم بعد تناول وجبة طعام كبيرة ودسمة قد يزيد من حمول الإنسان وكسله. ولكن لا بأس من الاسترخاء قليلا بعد تناول الطعام.. وتظل النصيحة الذهبية هي ضرورة الاعتدال في تناول الطعام، ثم النهوض لصلاة العشاء والتراويح، فهي تساعد على هضم الطعام، وتعيد النشاط والحيوية.

• من الأفضل تناول الحلويات بعد ساعتين أو ثلاث من الإفطار. وعلى الصائم مراقبة ما يتناوله من حلويات، لاسيما أن شهر رمضان يتميز عن باقي شهور السنة بأصناف خاصة من الحلويات يقبل الناس على تناولها بكثرة، فالاعتدال مهم جدا مع اختيار الأصناف التي تحتوي على سعرات حرارية أقل حسب مكوناتها. وباستطاعة الصائم أن يتناول طبقا من سلطة الفواكه بدلا من قطعة كنافة أو بقلوة، أو حلوى قمر الدين بدلا من البسبوسة لتجنب زيادة الوزن.

• من الأهمية بمكان ممارسة رياضة المشي لمدة ربع ساعة يوميا بعد الإفطار بساعتين على الأقل، وذلك من أجل هضم الطعام بشكل جيد، وهو الأمر الذي يفيد الجسم عامة والوجه بشكل خاص، والرياضة تساعد على تنشيط الدورة الدموية في الوجه وتخلص من تراكم الدهون والأترية مما يجعل البشرة أكثر جمالا.

• عدم إغفال وجبة السحور فهي ضرورية للصائم لتساعده على تحمل ساعات طويلة من الامتناع عن الطعام، كما أنها تفيد في منع حدوث الإعياء والصداع أثناء نهار رمضان، وتخفف من الشعور بالعطش الشديد.

• في وجبة السحور يجب على الصائم تجنب تناول الأطعمة المالحة مثل المخللات أو الزيتون المالح والجبنه المالحة للحد من الشعور بالعطش، ويستحسن أن يحتوي طعام السحور على أغذية سهلة الهضم كاللبن الزبادي، والعسل، والفواكه وغيرها. ويستحسن تجنب استعمال الأغذية المحفوظة، أو الوجبات السريعة التحضير.

• البعض يعتقد بأن شرب الماء والسوائل بكثرة أثناء السحور سيمنع العطش، وهذا اعتقاد خاطئ لأن الجسم يتخلص فورا من الكميات الزائدة من السوائل عن طريق التبول. وجدير بالذكر أن الأطباء ينصحون الصائم بعدم شرب السوائل المثلجة عند بداية الإفطار لأنها لا تروي العطش كما يعتقد البعض، بل تؤدي إلى انقباض الشعيرات الدموية وبالتالي ضعف عملية الهضم، إلى جانب أن شرب السوائل السكرية والمشروبات الغازية مع وجبة الإفطار يحد من كفاءة الهضم ويملأ المعدة، إضافة إلى ضعف القيمة الغذائية لهذه الأنواع من المشروبات. إلا أن شرب كوب واحد من العصير الطازج لن يؤثر على كفاءة الهضم وهو أكثر فائدة عن غيره من المشروبات.

• قال -صلى الله عليه وسلم-: «إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يغضب» [متفق عليه].. فمن المعلوم أن الغضب يزيد من إفراز هرمون الأدرينالين في الجسم بمقدار كبير، وإذا ما حدث ذلك في أول الفطار (أي أثناء هضم الطعام) فقد يضطرب الهضم ويسوء الامتصاص، وإذا حدث أثناء النهار تحول شيء من الجليكوجين في الكبد إلى سكر الجلوكوز ليمد الجسم بطاقة تدفعه للعراك، وهي بالطبع طاقة ضائعة. وقد يؤدي ارتفاع الأدرينالين إلى حدوث نوبة ذبحة صدرية عند ذوي الاستعداد لهذا المرض، كما أن التعرض المتكرر للضغوط النفسية يزيد من تشكل النوع الضار من الكولسترول، وهو أحد الأسباب الرئيسية لتصلب الشرايين.

● الإمساك الذي يعاني منه بعض الصائمين يعود سببه إلى نوعية الأطعمة التي يتناولونها.. فعلى الصائم أن لا ينسى الفواكه والخضراوات لأنها تحتوي على نسبة جيدة من الألياف التي تمنع الإمساك وتنظم حركة الأمعاء وتعطي شعورا بالشبع فتقلل من كمية الطعام المتناول، وبالتالي تساعد في المحافظة على الوزن. كما أن الصائم يستطيع التنوع في مصادر الفواكه والخضراوات لكي يستفيد منها جسمه لما تحتويه من فيتامينات ومعادن وكمية عالية من السوائل التي تحد من شعوره بالعطش.

● لا ننسى احتساب النية في جميع أعمالنا في الأكل والنوم والرياضة وقراءة القرآن، فلننوي بكل ذلك حفظ صحتنا لتقوى على طاعة الله فنحصل خيري الدنيا والآخرة ونعيش في ظلال قوله تعالى: {قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ} [الأنعام: ١٦٢]

## صوم مريض القلب والصدر بين الحظر والإباحة

صوم المريض من المسائل الدقيقة التي تختلف من مريض لمريض وتحتاج إلى تقييم جيد بمشورة المتخصصين وفقاً للقاعدة الإسلامية السامية { لا يكلف الله نفساً إلا وسعها } فقد يتضرر البعض في رمضان بسبب اللبس في تقدير القدرة على الصيام لمن كان له رخصة بسبب المرض كمرضى القلب والصدر أو غيرهم ممن رخص الله لهم في الفطر، كما أن البعض قد يتضرر لا بسبب الصيام، ولكن بسبب العادات الغذائية الخاطئة. وقد يستفيد المصابون بالأمراض المزمنة أكثر من غيرهم من فوائد الصيام الجسيمة، ولكنهم في الجانب الآخر قد يتضررون بسبب عدم تقديرهم لكمية ونوعية الطعام التي يحتاجونها، أو بسبب تفريطهم في زيارة الأطباء قبل شهر رمضان من أجل تقييم حالتهم الصحية وجدولة توقيت وكميات الأدوية التي يتناولونها.

### الصيام وأمراض القلب

الإفراط في الأكل الغني بالدهون يؤدي إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، الذي يترسب بدوره على جدران الشرايين وخاصة الشرايين التاجية التي تغذي عضلة القلب، مما يسبب ضيقاً داخل هذه الشرايين وتغير تكوينها من أوعية دموية مرنة إلى أنابيب صلبة فيما يعرف بـ "تصلب الشرايين"، وقد يحصل انسداد شرياني نتيجة ترسبات الكوليسترول ويمنع وصول الدم إلى عضلة القلب، ولذلك كان الصوم من أفضل السبل للحفاظ على حيوية القلب والوقاية من أمراضه الشائعة بسبب العادات الغذائية الخاطئة. فضلاً على أن الصوم يعطي راحة للقلب المتعب والضعيف وعدم تحميله زيادة عن طاقته، بالإضافة إلى أن المعدة المملوءة بالطعام تدفع الحجاب الحاجز إلى أعلى، فيضيق التجويف الصدري مما يقلل من أداء القلب والرئة، وهذا بالطبع يتلاشى مع الصوم.

وبناء على هذا ينصح مريض القلب بعدم الإفراط في الأكل، فمن المعروف طبيياً أن كثيراً من النوبات القلبية المفاجئة تحصل أثناء أو بعد الانتهاء من وجبة طعام كبيرة، وخاصة

إذا كانت دسمة، كما ينصح البدناء والبدينات منهم بالإقلال من الوزن، ولعل الشهر الكريم يكون فرصة لبداية نظام غذائي جيد، وبالتالي بناء جسم قوي غير مترهل وغير مقل بالشحوم، كما ينصح مرضى القلب بالمتابعة الدقيقة في أخذ العلاج، وعدم الانقطاع عنه خلال شهر الصوم، وعلى وجه العموم يمكن لمريض القلب أن يصوم، ولكن يجب تحديد كل مرض على حده، كذلك ما ينطبق على مريض قد لا ينطبق على الآخر حتى لو تشابه المرض، فمثلاً جميع أمراض القلب الحادة، وخاصة في بدايتها لا ينصح المريض بالصوم حتى تستقر حالته الصحية.

ومريض (الذبحة الصدرية) المستقر الحالة يستطيع الصوم مع ترتيب العلاج ليكون في وقت الإفطار والسحور، وهذا يقرره طبيب مسلم متخصص في مجاله. أما مريض (الجلطة القلبية) فإن كانت الحالة حادة فلا يستطيع الصوم؛ لأنه غالباً يكون تحت العناية المركزة، ويحتاج إلى أدوية ومغذيات كثيرة في أوقات متقاربة، أما بعد استقرار الحالة فينطبق عليه ما ينطبق على غيره، فإذا كانت الأدوية التي يأخذها المريض تؤخذ مرة في اليوم أو مرتين على أوقات متفاوتة وطويلة فيمكن صيامه.

أما بالنسبة (لارتفاع ضغط الدم) فمن أشهر أسبابه: السمنة، تصلب الشرايين، بعض أمراض الكلى، أمراض الغدة الجاركلوية. وعلاج ارتفاع الضغط يكون في البداية عن طريق تنظيم الوجبات كما ونوعاً لتلافي حدوث السمنة، كما يوصي بالإقلال من الملح؛ لأنه يزيد تجمع السوائل في الأوعية الدموية، وبالتالي ارتفاع الضغط، ويتضح مما سبق أن الصوم عامل رئيسي لعلاج أو على الأقل تحسين ارتفاع الضغط، خاصة إذا ما التزم المريض بتعاليم الصيام الصحيحة، وابتعد عن الإكثار من الأكل عند الإفطار وعند السحور، ففي هذه الحالة سوف ينقص وزنه وتحسن حالته الصحية تبعاً لذلك، أيضاً الصوم عن السوائل خلال النهار بلا شك سوف يقلل من كمية سائل الدم في الأوعية الدموية، وبالتالي يخفض الضغط تبعاً لذلك.

## الصيام ومريض الصدر

بعض أمراض الصدر من الأمراض المزمنة التي تستمر لسنوات عديدة وتحتاج للعلاج المنتظم والمتابعة المستمرة، ومن البديهي أن يواجه مريض الصدر بعض الإشكالات في شهر رمضان المبارك أثناء الصوم مع تغير نظام الوجبات واختلاف أوقات تناول الأدوية.

وعلى الجانب الآخر تستفيد الرئتان كثيرا من تأثيرات الصيام الايجابية وآثاره المفيدة على الجسم عامة. ففي سنغافورة أجريت دراسة علمية عن أثر الصيام على وظائف الرئة الحيوية ولم يلاحظ الباحثون آثارا سلبية على وظائف الرئة أثناء الصيام، كما أجريت دراسة مماثلة في جامعة الملك خالد بأبها بالسعودية على الصائمين ولوحظ تحسن السعة الحيوية للرئتين أثناء الصيام، ويعتقد أن سبب هذا التحسن هو نتيجة خلو المعدة من الطعام مما أعطى الحجاب الحاجز فرصة التحرك بحرية أكثر وزيادة السعة الحيوية للرئتين.

ويتعرض الصائم أحيانا إلى الصيام لساعات طويلة إذا كان شهر رمضان متوافقاً مع فصل الصيف وشدة الحرارة وقد يؤدي هذا الانقطاع الطويل عن تناول السوائل إلى حدوث جفاف بالجسم يمتد أثره إلى الرئتين، حيث تزداد لزوجة البلغم وكثافته، وربما عدم إمكانية إخراجها بالسعال أو بالتمارين الصدرية، وعندما يعاني مريض الرئة من زيادة لزوجة البلغم أثناء الصيام فإنه يجب مكافحة ذلك بتناول كمية كبيرة من السوائل أثناء الليل، وإذا تكررت هذه المعاناة ولم يتمكن من السيطرة عليها فإنه يجب استشارة الطبيب الذي قد ينصحه بعدم الصيام في ذلك الشهر، وقضاء تلك الأيام في أشهر الشتاء حيث يقصر النهار وتنعدم الحاجة الشديدة لتناول السوائل الكثيرة.

إما إذا كان المريض مصاب بالسل مع ضعف البنية ولا يقوى على صيام رمضان ولا يرجى برؤه سقط عنه الصيام ووجب عليه أن يطعم عن كل يوم أفطره مسكينا يعطيه نصف صاع من بر أو أرز أو تمر ونحو ذلك. ومع تقدم الطب واستحداث أدوية فعالة للسل فإن نسبة كبيرة من مرضى السل يمكن شفاؤهم بإذن الله، وفي هذه الحالة يمكن لمريض السل متى من الله عليه بالشفاء أن يقضي الأيام التي أفطرها.

وبالنسبة لدواء الربو الذي يستعمله المريض استنشاقاً ويصل إلى الرئتين عن طريق القصبة الهوائية لتوسيع الرئتين فليس أكلاً ولا شراباً ولا شبيهاً بالكحل. وقد أفتى جمهور أهل العلم بعدم الفطر باستعمال هذا الدواء استنشاقاً، ومؤخراً لوحظ في دراسة علمية في بريطانيا خطورة إيقاف أدوية الربو أثناء الصيام لجهل بعض المرضى بجواز استعمالها أثناء الصيام حيث يؤدي هذا الإيقاف إلى استفحال أزمات الربو، وقد تصل إلى مرحلة خطيرة تؤثر على الحياة، أما البخاخات الواقية فهذه مضادة للتهيج ولا توسع الرئتين فلا يحتاجها الصائم كدواء إسعافي، ويمكن تأجيل تناولها إلى ما بعد الإفطار

وقد يحتاج مريض الربو إلى تناول أدوية الربو عن طريق استعمال جهاز التبخير للسيطرة على أزمات الربو، وعادة ما يكون الدواء محلولاً في ملح الصوديوم وتتطاير مكونات المحلول عبر الضغط بجهاز التبخير إلى الأنف والفم، فإذا وصلت حالة الربو من الشدة إلى الحاجة لاستعمال جهاز البخار فالأولى أن يفطر مريض الربو في هذه الحالة، ويقضي الأيام التي يفطرها في وقت آخر بعد شفائه.

وقد يحتاج مريض الربو أحياناً إلى تناول مضادات حيوية لمكافحة الالتهابات المتكررة في الصدر، وفي هذه الحالة يفضل تناول المضادات الحيوية ذات المفعول طويل الأجل، والتي تؤخذ مرة واحدة في اليوم أو مرتين باليوم عند الإفطار وقبل الإمساك مثلاً، ولا يتعارض هذا التوقيت مع الصيام.

وقد يعاني مرضى الجهاز التنفسي من مشاكل في الجيوب الأنفية بشكل متكرر وبعض القطرات تكون ضرورية لإزالة الاحتقان أو التقليل من التهيج وتخفيف الإفرازات، وينصح في هذه الحالة باستعمال قطرات الأنف ذات المفعول طويل الأجل والتي تستخدم مرة واحدة في اليوم أو مرتين في اليوم.

وهناك فئة من مرضى الصدر يحتاجون إلى استعمال الأوكسجين بشكل متواصل لمدة أربع وعشرين ساعة يومياً، وحيث أن الأوكسجين ليس أكلاً ولا شراباً فيمكن استعماله أثناء الصيام دون أدنى حرج.

أخيرا نجد بعض مرضى الصدر يحتاجون أقراص أو شراب الثيوفيللين، وقد أثبتت الدراسات أن هذا الدواء ليس له آثارا جانبية أثناء الصيام ويمكن استعماله قبل الإمساك أو بعد الإفطار. أما المستحضرات المختلفة لطرد البلغم فليس لها آثارا جانبية مع الصيام أيضا ويمكن تناولها بعد الإفطار أو بعد السحور، ولكن بعضها قد يؤدي إلى تفرحات في المعدة لذلك يجب تناولها بعد الأكل.

### المصادر

- الصوم وأمراض القلب د. عبد الرحمن الجمعة
- صحة الصائم د. سعيد الصالح
- الصيام وأمراض الرئة د. عبد الله الشميمري

## صيام الطفل المصاب بالسكري

شهر رمضان بالنسبة لمريض السكري شهر له وضعية خاصة لأنه شهر يختص بنظام غذائي وجدول زمني مختلف، فمن أكثر التحديات التي يواجهها مريض السكري هي التذبذب والتأرجح في مستوى السكر في الدم، وأهم مسببات ذلك هو عدم الانتظام سواء في كميات أو نوعيات أو أوقات الطعام، أو عدم الانتظام في مواعيد وأوقات تعاطي حقن الأنسولين.

ومن المشاكل التي يواجهها طفل السكري في شهر رمضان هو انخفاض مستوى السكر في الدم أثناء الصوم، والتي لا تعالج إلا بإجبار الطفل على الإفطار مما قد يسبب له حرجاً أمام زملائه، وتبقى هناك بعض الإرشادات العامة الواجب إتباعها بالنسبة لأطفال السكري الذين يرغبون بالصيام لتلافي مثل هذه المشاكل.

• يجب على جميع المرضى المصابين بالسكري العلم بأنه ليس هناك طريقة واحدة يستطيع الجميع إتباعها للمحافظة على مستوى السكر بالدم، ولكن تختلف الإرشادات الواجب إتباعها باختلاف المريض واختلاف أوقات وكميات ونوعيات الأكل التي يتناولها وأنواع النشاطات التي يمارسها، وغير ذلك من المتغيرات العديدة والتي تلعب دوراً هاماً في مستوى السكر بالدم، لذا يلزم جميع الأطفال المصابين بالسكري والراغبين في الصيام مراجعة الطبيب قبل البدء في الصيام لمناقشة النظام العلاجي الغذائي الأمثل الواجب إتباعه.

• التقدم في مجال العلاج بالأنسولين، بتواجد نوعيات جديدة من الأنسولين طويل المفعول وقصير المفعول، مع توفر وسائل جديدة لإعطاء الأنسولين، جعل من الأسهل الآن صيام الأطفال المصابين بالنوع الأول من السكري، الذين يرغبون في الصيام ومشاركة أقرانهم روحانية هذا الشهر الكريم، ومن هذه العلاجات الحديثة: ( مضخة الأنسولين ) وأحد أهم

مزاياها هي التحكم في كمية الأنسولين المعطاة، فمثلاً لو شعر طفل السكري بانخفاض السكر أثناء الصوم فما عليه سوى خفض مستوى وكمية الأنسولين المعطاة عبر المضخة إلى أدنى مستوياتها أو إيقافها لفترة من الزمن، وبالتالي لا يلجأ طفل السكري للإفطار ويستطيع إكمال صومه. ومن مميزاتهما أيضاً التحكم في جرعة الأنسولين التي تعطى مع الأكل، فهناك جرعات خاصة للوجبات الدهنية أو الوجبات الكربوهيدراتية وهكذا.

(أنواع حديثة من الأنسولين) فالتكنولوجيا الطبية الدوائية نجحت بفاعلية في إنتاج أنواع جديدة من الأنسولين ذات قدرات متنوعة، كالأنسولين الصافي طويل المفعول الذي تصل فترة عمله إلى ٢٤ ساعة ويعطى مرة واحدة في اليوم وقبل النوم. وأهمية هذا النوع من الأنسولين هو أنه ليس له أوج عمل بمعنى أنه لا يسبب انخفاضاً في السكر بصورة مفاجئة، كما أنه مهم جداً للحد من انخفاض السكر أثناء النوم والتي تشكل أهم مضاعفات حالات سكري الأطفال الحادة.

• نجاح الوسائل العلاجية الحديثة لا تغني عن التزام مريض السكري بتحليل السكر المتكرر خاصة أثناء الصوم، والإفطار إن لزم الأمر حيث إن ديننا الإسلامي دين يسر، قامت أحكامه التشريعية أساساً على قاعدة التيسير لا التعسير. كما أن الالتزام بالنظام الغذائي أمر هام بعدم الإفراط في تناول السكريات.

• في الأيام العادية غير رمضان يحتاج مريض السكري من الأطفال إلى جرعتين من الأنسولين العكر طويل المفعول أو الصافي قصير المفعول، جرعة قبل وجبة الفطور وجرعة أخرى قبل وجبة العشاء. ولكن إذا أراد الطفل الصيام فغالباً ما ينصح بإعطاء الجرعة الأكبر من الأنسولين التي كانت تؤخذ قبل وجبة الفطور (في الصباح) تعطى في شهر رمضان قبل إفطار رمضان (أي قبل أذان المغرب)، ذلك لأن الطفل سوف يتناول كمية كبيرة من الطعام أثناء وبعد إفطار رمضان.

أما بالنسبة لجرعة الأنسولين الأخرى التي تعطى عادة قبل طعام العشاء، فإنها تعطى في رمضان قبل طعام السحور، مع تخفيض تلك الجرعة إلى النصف خاصة بالنسبة للأنسولين

العكر وذلك لأن الطفل سوف يكون صائماً خلال فترة عمل الأنسولين العكر. وتحدد جرعات الأنسولين بدقة أكثر بعد عمل تحليل السكر.

• تحليل السكر يصبح أكثر أهمية خلال فترة شهر رمضان، وذلك لحدوث تغيرات جوهريّة سواء من ناحية الأكل أو النوم وغير ذلك في فترة شهر رمضان، لذا ننصح بعمل تحليل السكر أربع مرات في اليوم، قبل إفطار رمضان وقبل الذهاب للمدرسة وبعد العودة من المدرسة وقبل السحور. ويجب التأكد أن مستوى السكر في الدم غير منخفض خاصة قبل الذهاب للمدرسة وبعد العودة منها وأثناء فترة الصيام عامة.

• عادة ما يحدث انخفاض السكر أثناء فترة تواجد الطفل في المدرسة، لذا ينصح كل طفل بأخذ بعض السكريات سهلة الهضم معه للمدرسة كالعصير المحلى أو الحلوى، كما يجب عليه الإفطار فوراً وتناول هذه السكريات إذا أحس بأعراض انخفاض السكر، كما يجب على الأطباء المعالجين توفير وإعطاء إبر الجلوكاجون لمرضى السكري والتي تعطى عادة عند حدوث الغيبوبة بسبب نقص السكر.

• ينصح جميع أطفال السكري بالابتعاد عن الإكثار من تناول السكريات الأحادية التركيب: كالعصائر المحلاة والمياه الغازية المحلاة، وأن يقتصروا على تناول السكريات المعقدة التركيب: الأرز والمكرونه والخبز وغيرها بحيث لا تشكل هذه السكريات أكثر من ٥٠٪ من كمية السعرات الحرارية المتناولة. كما يجب على المرضى الانتظام في تناول الطعام من حيث وقت تناول الوجبات وكميتها ونوعها.

تم بعون الله

جمع وترتيب

د/ خالد سعد النجار

alnaggar66@hotmail.com