

# “الباب الثاني”

## الصيام في الإسلام

«نتفق مع المسلمين بأن الصوم تكفير  
عن الخطايا؛ بمعنى التوبة، لكن الثقافات  
الغربية غيرت هذه المفاهيم».

(بيرنار هاينر بيركير)

باحث في علم الأديان المقارن





# “ الفصل الأول ”

- مفهوم الصيام.
- تاريخ تشريع الصيام.
- لماذا نصوم؟
- فضل الصيام.
- على من يجب الصيام؟
- حكمة مشروعية الصيام.





## مفهوم الصيام في الإسلام

### • الصوم في اللغة :

ترك الطعام والشراب والنكاح والكلام، فالصائم إنما سُمي كذلك لإمساكه عن شهوتي البطن والفرج، والصامت عن الكلام أيضاً صائم، ومنه قوله تعالى: ﴿إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا﴾ [مريم: ٢٦].

وقيل: للفرس صائم عن العلف مع قيامه، قال أبو عبيدة: «كل ممسك عن طعام أو كلام أو سير فهو صائم».

ويأتي الصوم بمعنى الاعتدال والتوسط، صام النهار صوماً إذا اعتدل، وصامت الشمس: استوت عند انتصاف النهار، ويطلق الصوم على ركود الريح، تقول: صامت الريح: ركبت<sup>(١)</sup>.

وفي المعجم الوسيط<sup>(٢)</sup>، الصوم: الإمساك عن أي فعل أو قول كان، فصام صوماً وصياماً، أمسك، والصوم والصيام بمعنى واحد، وصام الفرس: قام، ولم يعتلف، وصام الماء والريح ونحوهما: ركد وسكن، وصامت الشمس: بلغت كبد السماء عند الزوال، وصام: صمت، وفي التنزيل العزيز: ﴿إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا﴾ [مريم: ٢٦]، أي صمتاً وإمساكاً عن الكلام<sup>(٣)</sup>.

(١) لسان العرب ج ١٢، ص ٣٥٠ - ٣٥١.

(٢) المعجم الوسيط ج ١، ص ٥٢٩.

(٣) لسان العرب ج ١٢، ص ٣٥٠.



ويعرف الصيام في الشرع بأنه: الإمساك عن المفطرات أو عن الطعام والشراب والجماع من طلوع الفجر إلى غروب الشمس مع اقتران النية<sup>(١)</sup>.

لقد فرض الله سُجُودًا وَتَعَالَى الصَّوْمَ عَلَيْنَا وَعَلَى جَمِيعِ الْأُمَمِ قَبْلَنَا قَالَ تَعَالَى:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لِمَلَّكُمْ تَنَفُّونَ﴾ [البقرة: ١٨٣].

قال الرازي في تفسيرها: «هذه العبادة كانت مكتوبة، واجبة على الأنبياء والأمم، من لدن آدم إلى عهدكم، ما أخلى الله أمة من إيجابها عليهم لا يفرضها عليكم وحدكم».

وقال صاحب تفسير المنار: «وقد كتب على أهل الملل السابقة، فكان ركناً من كل دين؛ لأنه من أقوى العبادات وأعظم ذرائع التهذيب، وفي إعلام الله تعالى لنا بأنه فرضه علينا كما فرضه على الذين من قبلنا إشعار بوحدة الدين أصوله ومقصده».

وقد أورد ابن الجوزي في زاد المسير ثلاثة أقوال للصحابة تفسيراً لقوله تعالى: ﴿الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ﴾ إنهم أهل الكتاب أو النصارى، أو إنهم جميع أهل الملل. ولقد أشار النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إلى هذا بقوله: «فصل ما بين صيامنا وصيام أهل الكتاب أكلة السحر»<sup>(٢)</sup> حيث كان اليهود يأكلون في اليوم والليلة مرة واحدة.

وقد ذكر ابن الجوزي قولين في موضع التشبيه في كاف: ﴿كَمَا كُتِبَ﴾.

أحدهما: أن التشبيه في حكم الصوم وصفته لا في عدده، قال سعيد بن جبير: كتب عليهم إذا نام أحدهم قبل أن يطعم لم يحل له أن يطعم إلى القابلة، والنساء عليهم حرام ليلة الصيام، وهم عليهم ثابت، وقد أرخص لكم، فعلى هذا تكون الآية منسوخة بقوله:

(١) الصيام معجزة علمية، د. عبدالجواد الصاوي، ص ٣٣.

(٢) أخرجه مسلم (رقم ١٠٩٦).



﴿أَجَلٌ لَكُمْ لَيْلَةَ الصَّيَامِ الرَّفَثُ﴾ [البقرة: ١٨٧] فإنها فرقت بين صوم أهل

الكتاب وصوم المسلمين.

والثاني: أن التشبيه في عدد أيام الصيام: إما أننا قد فرض علينا ثلاثة أيام من كل شهر، وقد كان ذلك فرضاً على من قبلنا، ثم نسخ ذلك برمضان، وإما أن رمضان كان مفروضاً على من قبلنا، ثم حرفوا، وبدلوا في الوقت والمقدار وجوهر الصوم المشروع.

وفي قوله تعالى: ﴿لَمَّا كُمُ تَنَفَّوْنَ﴾ معانٍ عدة، أهمها يدور حول اكتساب صفة التقوى التي تحمي الإنسان من الوقوع فيما يغضب الله، أو أن المواظبة على الصوم رجاء لرضا الله تعالى يشكل وقاية للإنسان عما يغضب الله من المعاصي، والمعنيان متقاربان أو أن الصيام يحدث وقاية للإنسان من علل وأمراض وأخطار يمكن أن تصيبه في نفسه أو بدنه.

وفي المعنى الأول والثاني قال الرازي في التفسير:

«إن الصوم يورث التقوى لما فيه من انكسار الشهوة وانقماص الهوى، فإنه يردع عن الأشر والبطر والفواحش، ويهون لذات الدنيا ورياستها؛ وذلك لأن الصوم يكسر شهوة البطن والفرج، فمن أكثر منه هان عليه هذان الأمران، وخفت عليه مؤنتهما، فكان ذلك رادعاً عن ارتكاب الفواحش والمحارم، وذلك جامع لأسباب التقوى.

ولذلك قال النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الصيام نصف الصبر»<sup>(١)</sup> وهذا معنى دلالة (لعل) على الترجي، فالرجاء إنما يكون فيما وقعت أسبابه، وموضعه هنا المخاطبون لا المتكلم، ومن لم يصم بالنية وقصد القربة لا ترجى له هذه الملكة في التقوى، فليس

(١) أخرجه ابن ماجه (رقم ١٧٤٥)، والإمام أحمد (٢١٩/٣٠ رقم ١٨٢٨٧)، والترمذي (رقم ٣٥١٩)، والبيهقي في شعب الإيمان (١٤٢/٢ رقم ٦٢٢). وحسنه أبو عيسى الترمذي، بينما ضعفه الألباني في ضعيف الجامع (رقم ٣٥٨١) وفي السلسلة الضعيفة (رقم ٣٨١١).



الصيام في الإسلام لتعذيب النفس لذاته، بل لتربيتها وتزكيتها، وما فرض الصوم ونحوه إلا لأنه يعدنا للسعادة بالتقوى، وأن الله غني عنا وعن عملنا، وما كتب علينا الصوم إلا لمنفعتنا.

ولخص القرطبي في التفسير<sup>(١)</sup> أقوال العلماء في معنى: ﴿لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ فقال: قيل: معناه هنا: تضعفون، فإنه كلما قل الأكل ضعفت الشهوة، وكلما ضعفت الشهوة قلت المعاصي، وهذا وجه مجازي حسن وقيل: لتتقوا المعاصي، وقيل: هو على العموم (أي على عموم كلمة التقوى) لأن الصيام كما قال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الصيام جنة ووجاء» و سبب تقوى لأنه يميت الشهوات<sup>(٢)</sup>.



(١) الجامع لأحكام القرآن للقرطبي، ج٢، ص ٢٧٦.

(٢) مرجع الصيام معجزة علمية، د. عبدالجواد الصاوي.



## مراحل تشريع الصيام<sup>(١)</sup>

لقد اقتضت حكمة الله تعالى أن يتدرج هذا التشريع في مراحل، كما هو الحال في كثير من التشريعات في الإسلام، رحمة من الله بعباده وتلطفاً بهم وتيسيراً عليهم. ويمكن لمن تتبع مراحل هذا التشريع العظيم أن يرتبها كالاتي:

### المرحلة الأولى:

الأمر بصيام ثلاثة أيام البيض من كل شهر قمري، وصيام يوم عاشوراء (العاشر من محرم)، والحث المؤكد على ذلك.

- عن جابر بن سمرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، قال: «كان رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يأمرنا بصيام يوم عاشوراء، ويحثنا عليه، ويتعاهدنا عنده، فلما فرض رمضان لم يأمرنا، ولم ينهنا، ولم يتعاهدنا عنده»<sup>(٢)</sup>.

- وعن معاذ بن جبل رَضِيَ اللهُ عَنْهُ أن رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كان يصوم ثلاثة أيام من كل شهر، ويصوم يوم عاشوراء، فأُنزل الله: ﴿كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾<sup>(٣)</sup> [البقرة: ١٨٣].

فكان من شاء أن يصوم صام، ومن شاء أن يفطر، ويطعم كل يوم مسكيناً أجزاءه ذلك.

### المرحلة الثانية:

التخيير في صيام عاشوراء، وكان ذلك بعد الأمر بصيام أيام معدودات، التي هي عدة أيام شهر رمضان، وذلك في قوله تعالى: ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ

(١) مرجع: الصوم جنة د. خالد عبدالرحمن الجريسي.

(٢) أخرجه مسلم (رقم ١١٢٨).

(٣) أخرجه أبو داود (رقم ٥٠٧) وصححه الألباني في صحيح سنن أبي داود.



الصِيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾ أَيَّامًا مَعْدُودَاتٍ... ﴿١٨٤﴾

[البقرة: ١٨٣-١٨٤].

- وقد صام النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عاشوراء، وأمر بصيامه، فلما فرض رمضان ترك.

- وقال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنْ عَاشُورَاءَ يَوْمٌ مِنْ أَيَّامِ اللَّهِ، فَمَنْ شَاءَ صَامَهُ وَمَنْ شَاءَ تَرَكَهُ»<sup>(٤)</sup>.

### المرحلة الثالثة :

الترخيص بالإفطار في رمضان للقادر على الصيام، مع إيجاب الفدية عليه، فقد كان من شاء صام، ومن شاء أفطر، وأدى الفدية؛ حيث إن الصحابة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ كانوا قومًا لم يتعودوا الصيام، وكان الصيام عليهم شديدًا.

قال تعالى: ﴿وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مَسْكِينٍ﴾ [البقرة: ١٨٤].

### المرحلة الرابعة :

نسخ هذا الترخيص لمن عنده القدرة على الصيام، وذلك بقوله تعالى: ﴿فَمَنْ

شَهِدَ مِنْكُمْ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ﴾ [البقرة: ١٨٥].

فعن سلمة بن الأكوع رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قال: لما نزلت هذه الآية: ﴿وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ

فِدْيَةٌ طَعَامُ مَسْكِينٍ﴾ [البقرة: ١٨٤] كان من أراد أن يفطر، ويفتدي، حتى نزلت الآية

التي بعدها، فنسختها<sup>(٥)</sup>.

فصار الأمر بهذه المرحلة أن كل من شهد استهلال شهر الصوم (دخوله)

من المسلمين، فقد وجب صيامه عليه، ولا رخصة له بالإفطار حال كونه قادرًا على

الصيام، حتى لو أدى فدية طعام مسكين.

(٤) أخرجه البخاري (رقم ٢٠٠٢)، ومسلم (رقم ١١٢٥).

(٥) أخرجه البخاري (رقم ٤٥٠٧)، ومسلم (رقم ١١٤٥).



## المرحلة الخامسة :

تخصيص الترخيص بالإفطار في رمضان في حالتين:

**الأول:** المرض في البدن الذي يشق معه الصيام، أو يؤدي إلى تأخر بُرء المريض، أو يتسبب بزيادة مرضه.

**والثاني:** حال السفر؛ بأن كان متلبساً بالسفر وقت طلوع الفجر، فله في هذين الحالتين أن يفطر، ثم يقضي بعد رمضان صيام أيام عدد ما أفطر حال المرض أو السفر. قال تعالى: ﴿فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ﴾ [البقرة: ١٨٤].

وقد استقر التشريع -ولله الحمد- على ذلك الوجه الأكمل بعد أن تدرج بهم، مريدًا بهم اليسر، وإتمام عدة صيام الشهر المبارك، وذلك بصيامه كاملاً عند عدم العذر، وبتدارك ما فات منه بعذر بالقضاء. قال تعالى: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَنَكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [البقرة: ١٨٥].

## أما تاريخ تشريع فريضة الصيام:

فقد كان ذلك في شهر شعبان من السنة الثانية للهجرة الشريفة، على الكيفية التي استقر عليها، وقد صامه النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تسع سنين.

أما كفيته التي استقر عليها، فهي: الامتناع عن المفطرات من طلوع الفجر الصادق من يوم الصيام إلى غروب شمس ذلك اليوم.

ومما يجدر ذكره هنا أن الصيام لم تكن كفيته كذلك كما في بداية تشريعه! فقد كان الأكل والشرب والجماع مباحاً ليلة الصيام، بشرط ألا ينام المبيت لنية الصيام - في تلك الليلة - قبل أن يفطر، كذلك ألا يصلّى العشاء الآخرة، فإن نام، ثم



قام من نومه، أو صلى العشاء لم يُبَحَّ له أكل أو شرب أو جماع، بقية ليله، حتى يفطر عند غروب الشمس في اليوم المقبل!!

أما عدم حلِّ الطعام له ليلة الصيام إذا نام قبل أن يفطر، فيدل عليه قول البراء بن عازب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «كان أصحاب محمد صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إذا كان الرجل صائماً، فحضر الإفطار، فنام قبل أن يفطر، لم يأكل ليلته ولا يومه حتى يمسي».

وكذلك يدل عليه حوادث متعددة، كان حدوثها من بعض الصحابة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ رحمة للصائمين إلى يوم الدين، حيث كانت سبباً لنزول وحي يُتلى، كان فيه ترخيص بالجماع والأكل والشرب ليلة الصوم، سواء نام -من بيت نية الصوم- قبل أن يفطر، أو صلى العشاء الآخرة، أم لم يفعل أيّاً من الأمرين، ومن تلك الحوادث:

ما حدث به عبد الله بن كعب بن مالك رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عن أبيه: كان الناس في رمضان إذا صام الرجل، فأمسى، فنام حرم عليه الطعام والشراب والنساء حتى يفطر من الغد، فرجع عمر بن الخطاب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ -من عند النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذات ليلة وقد سهر عنده - فوجد امرأته قد نامت، فأرادها، فقالت: إني قد نامت، قال: ما نامت! ثم وقع بها، فغدا عمر إلى النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فأخبره، فأنزل الله تَبَارَكَ وَتَعَالَى قوله: ﴿ **عَلِمَ اللَّهُ أَنْكُمْ كُنْتُمْ تَحْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَالْتَنَ بِشْرُوهُنَّ وَأَبْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتِمُوا الصِّيَامَ إِلَى الْيَلِيلِ** ﴾ [البقرة: 187].

وقال البراء بن عازب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «كان أصحاب محمد صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إذا كان الرجل صائماً، فحضر الإفطار، فنام قبل أن يُفَطِّرَ، لم يأكل ليلته ولا يومه حتى يمسي، وإن قيس بن صرمة الأنصاري رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ كان صائماً، فلما حضر الإفطار أتى امرأته، فقال لها: أعندك طعام؟ قالت: لا، ولكن أنطلق، فأطلب لك، وكان يومه يعمل، فغلبته عيناه، فجاءته امرأته، فلما رآته قالت: خيبة لك، فلما انتصف النهار غشي عليه،



فذكر ذلك للنبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فنزلت الآية: ﴿أَجَلٌ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفْتُ إِلَى نِسَائِكُمْ﴾ [البقرة: ١٨٧] ففرحوا بها فرحاً شديداً، ونزلت: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتُمُوا الصِّيَامَ إِلَى الْإِيلِ﴾ <sup>(١)</sup> [البقرة: ١٨٧].

وأما تحريم الطعام والشراب والنساء إذا صلى العشاء الآخرة؛ فمما يستدل به على ذلك: ما ورد من قول ابن عباس رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا في سبب نزول قوله تعالى: ﴿أَجَلٌ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفْتُ إِلَى نِسَائِكُمْ﴾ [البقرة: ١٨٧] إن المسلمين كانوا في شهر رمضان إذا صلوا العشاء حرم عليهم النساء والطعام إلى مثلها من القابلة، ثم إن ناساً من المسلمين أصابوا من الطعام والنساء في شهر رمضان بعد العشاء، منهم عمر بن الخطاب رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، فشكوا ذلك إلى رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فأنزل الله تعالى: ﴿عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَالْتَنَ بِشْرُوهُنَّ﴾ <sup>(٢)</sup> [البقرة: ١٨٧].

وكذلك يُستدل له بقول القاسم بن محمد رَضِيَ اللهُ عَنْهُ: إن بدء الصوم كان يصوم الرجل من عشاء إلى عشاء، فإذا نام لم يصل أهله بعد ذلك، ولم يأكل ولم يشرب، حتى جاء عمر إلى امرأته، فقالت: إني قد نمت، فوقع بها <sup>(٣)</sup>. وأمسى قيس بن صرمة صائماً، فنام قبل أن يفطر، وكانوا إذا ناموا لم يأكلوا ولم يشربوا، فأصبح صائماً وكاد الصوم يقتله، فأنزل الله عَزَّوَجَلَّ الرخصة، قال سبحانه: ﴿فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ﴾ <sup>(٤)</sup> [البقرة: ١٨٧].

وإذا استقر الأمر على حرمة المضطرات من طعام وشراب وجماع، وذلك من تبين الفجر الصادق إلى الليل، مع إباحتها طوال الليل، بعد أن كانت هذه الإباحة مقيدة بعدم النوم، أو عدم صلاة العشاء، والله أعلم.

(١) أخرجه البخاري (رقم ١٩١٥).

(٢) أخرجه البيهقي في سننه الكبرى (٢٠١/٤ رقم ٨١٥٤).

(٣) أخرجه أبو داود (رقم ٥٠٦)، وصححه الألباني في صحيح أبي داود (٤٢٦/٢).

(٤) أخرجه البخاري (رقم ١٩١٥).



## • ما الفرق بين كلمة (تختانون وتخونون)؟

كلمة (تختانون) من قوله تعالى: ﴿عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ﴾ [البقرة: ١٨٧] هذه الكلمة هي أبلغ من كلمة تخونون التي تفسر بها، وذلك لزيادة البناء، فزيادة المبنى دالة على زيادة المعنى، وتدل كلمة (تختانون) على زيادة الخيانة، من حيث كثرة مقدمات الجماع، والله أعلم<sup>(١)</sup>.

ما المقصود بتبين الخيط الأبيض من الخيط الأسود في قوله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَأَشْرَبُوا حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ...﴾ [البقرة: ١٨٧].

قال النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إنما هو سواد الليل وبياض النهار»<sup>(٢)</sup> وقال صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إن الفجر ليس الذي يقول هكذا - وجمع أصابعه صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثم نكسها إلى الأرض - ولكن الذي يقول هكذا، ووضع المسبحة على المسبحة، ومدَّ يديه صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ»<sup>(٣)</sup>.

يتبين مما ذكر أنفأ أن تبين الفجر الثاني الصادق، إنما يكون بتميز بياض النهار من سواد الليل، لأن الفجر الأول الكاذب يبدو في الأفق، ثم يرتفع مستطيلاً، ثم يضمحل ويتلاشى، ثم يبدو بعده الفجر الثاني الصادق منشراً ومعتزلاً في الأفق مستطيلاً، ويتميز فيه البياض والسواد في الأفق باستمرارها وانتشارها معترضين، فيحرم على الصائم عندها المفطرات حتى دخول الليل، وذلك بغياب قرص الشمس بكامله في الأفق.

هذا، ولما نزلت: ﴿حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ...﴾ [البقرة: ١٨٧] ولم ينزل قوله تعالى: ﴿مِنَ الْفَجْرِ﴾ اجتهد الصحابة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ في تبين معناها، فعمد عدي بن حاتم رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ إلى جعل عقالين تحت وسادته، عقلاً أبيض وآخر أسود، ليعرف الليل من النهار<sup>(٤)</sup>. وعمد آخر منهم إلى ربط خيطين في رجليه، أحدهما

(١) مرجع: نور الإيمان في تفسير القرآن (٢٦٧/١) للشيخ محمد مصطفى أبي العلا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

(٢) أخرجه البخاري (رقم ١٩١٦)، ومسلم (رقم ١٠٩٠).

(٣) أخرجه مسلم (رقم ١٠٩٣).

(٤) أخرجه البخاري (رقم ٤٥٠٩)، ومسلم (رقم ١٠٩٠).



أبيض والآخر أسود، فلا يزال يأكل ويشرب حتى يتبين له رثيها! ولم يزل الأمر كذلك حتى نزل قوله تعالى: ﴿مِنَ الْفَجْرِ﴾، فتبين بذلك أن المقصود بالخيطين: خيط النهار وخيط الليل عند الفجر إذا اعترضا في الأفق - كما ورد آنفاً - من بيان رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذلك بقوله: «إنما هو سواد الليل وبياض النهار»<sup>(١)</sup>.

ومن تمثيله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لصورة الفجر الصادق بأصابه الشريفة، وبإحالة المسلمين إلى سماع أذان عبد الله ابن أم مكتوم رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، فهو المعلم بدخول الفجر الصادق، وليس أذان بلال بن رباح رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، وقد كان يؤذن بليل. قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنْ بَلَالٌ يُؤذِنُ بَلِيلٌ، فَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يُؤذِنَ ابْنُ أُمِّ مَكْتُومٍ»<sup>(٢)</sup>.

إن صيام يوم عاشوراء، لم يزل مشروعاً مأموراً به على سبيل الندب، بعد أن أخبر النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بصيامه بعد افتراض رمضان، ومما يدل عليه قول النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «هذا يوم عاشوراء، ولم يكتب الله عليكم صيامه، وأنا صائم، فمن شاء فليصم، ومن شاء فليفطر» وقوله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنْ عَاشُرَاءَ يَوْمٍ مِنْ أَيَّامِ اللَّهِ فَمَنْ شَاءَ صَامَهُ وَمَنْ شَاءَ تَرَكَهُ»<sup>(٣)</sup>.

بل إن النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قد رغب في صوم هذا اليوم، وأكد استحباب ذلك حتى في عام وفاته صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وعزم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ على المداومة على صيامه ويوم قبله، مخالفة لاقْتِصَارِ الْيَهُودِ مِنْ أَهْلِ خَيْبَرَ عَلَى تَعْظِيمِ الْيَوْمِ الْعَاشِرِ، وتخصيصه بالصوم، فقال صلوات ربي وسلامه عليه: «فَإِذَا كَانَ الْعَامُ الْمُقْبِلُ، إِنْ شَاءَ اللَّهُ، صَمْنَا التَّاسِعَ»<sup>(٤)</sup> وقال ابن عباس رَضِيَ اللهُ عَنْهُ: فلم يأت العام المقبل حتى توفي رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ<sup>(٥)</sup>.

(١) سبق تخريجه.

(٢) أخرجه البخاري (رقم ٦١٧)، ومسلم (رقم ١٠٩٢).

(٣) سبق تخريجه.

(٤) أخرجه الطبراني في الكبير (١٠/٣٢٢ رقم ١٠٧٨٥).

(٥) الصوم جنة، د. خالد بن عبد الرحمن الجريسي.



## فضل الصيام

عن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ يَقُولُ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «قَالَ اللَّهُ: كُلَّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ، فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ، وَالصِّيَامُ جَنَّةٌ، وَإِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرِفْثُ وَلَا يَصْخَبُ، فَإِنْ سَابَهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيَقِلْ: إِنِّي أَمْرٌ صَائِمٌ، وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ لَخُلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمَسْكَ، لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ يَفْرَحُهُمَا: إِذَا أَفْطَرَ فَرِحَ، وَإِذَا لَقِيَ رَبَّهُ فَرِحَ بِصَوْمِهِ»<sup>(١)</sup>.

لقد استثنى الله الصوم من الأعمال المضاعفة، فكل الأعمال الصالحة تضاعف بعشرة أمثالها إلى سبع مئة ضعف، إلا الصيام فإنه لا ينحصر تضعيفه في هذا العدد، بل يضاعفه الله عَزَّجَلَّ أضعافاً كثيرة بغير حصر عدد؛ لأن الصيام من الصبر، وقد قال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا يُوقِي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ [الزمر: ١٠]، ولقد ورد عن النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ سَمِيَ شَهْرَ رَمَضَانَ شَهْرَ الصَّبْرِ، وَحَدِيثٌ آخَرُ عَنْهُ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «الصَّوْمُ نِصْفُ الصَّبْرِ»<sup>(٢)</sup>.

هذا لأن الصبر ثلاثة أنواع: صبر على طاعة الله، وصبر عن محارم الله، وصبر على أقدار الله المؤلمة، وتجتمع كلها في الصوم.

(١) أخرجه البخاري (رقم ١٩٠٤)، ومسلم (رقم ١١٥١)..

(٢) تقدم تخريجه.

### رمضان في ذاكرة التاريخ

٢٥ من رمضان  
٨هـ الموافق ١٥ يناير  
٦٣٠م بعث رسول الله  
صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خالداً بن  
الموليد لهدم الأصنام ومنها  
العزى، وبعث عمرو بن  
العاص لهدم سواع، وبعث  
سعد بن زيد الأشهلي لهدم  
مناة، فأدى كل واحد منهم  
مهمته بنجاح.

في الثامن من شهر  
رمضان ٩هـ ١٨ ديسمبر  
٦٣٠م كانت غزوة تبوك.

في الثاني والعشرين  
من شهر رمضان ٩هـ. الموافق  
١ يناير ٦٣١م جاء  
وقد ثقيف إلى الرسول  
صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وأعلنوا  
دخولهم في الإسلام.



رمضان في ذاكرة التاريخ

في رمضان ٩هـ الموافق  
٦٣١م قدم وفد ملوك  
حمير يعلنون إسلامهم.  
فأكرم الرسول ﷺ  
وفادتهم، وكتب لهم  
كتاباً حدد فيه الحقوق  
والواجبات، ويُعدُّ من أهم  
وثائق التاريخ.

في ٢٣ رمضان ٩هـ  
الموافق ٦٣١م هُدم صنم  
اللات.

في رمضان ١٠هـ ٦٣١م  
بعث الرسول ﷺ  
الإمام علي بن أبي طالب  
ﷺ في سرية من  
المسلمين إلى بلاد اليمن  
إلى قبيلة همدان، حيث  
أسلم جميع أفرادها في  
يوم واحد، وصلوا جماعة  
خلف علي ﷺ.

لماذا خصَّ الله الصيام بإضافته إلى نفسه  
دون سائر الأعمال «إلا الصيام فإنه لي»<sup>(١)</sup>.

### الوجه الأول بحسب رأي الفقهاء:

إن الصيام ترك لحظوظ النفس وشهواتها  
الأصلية، ولا يوجد ذلك في عبادة أخرى من ناحية المدة،  
فترك الشهوات في الإحرام والصلاة مدته قصيرة  
جداً. ولما يكابد في نهار الصيف لشدة حره وطوله.  
وإن النفس تشتد توقاناً إلى ما تشتهيها،  
وتتعذب، ثم تترك كل ذلك لأجل الله «إنه إنما  
ترك شهوته وطعامه وشرابه من أجلي».

عذابه فيك عذب      وبعده فيك قرب  
وأنت عندي كروحي      بل أنت منها أحب  
حسبي من الحب      ما تحب أحب

### الوجه الثاني:

إن الصيام سر بين العبد وربّه لا يطلع عليه  
غيره، مركب من نية باطنة لا يطلع عليها إلا الله.  
والله تعالى يحب عباده أن يعاملوه سرّاً بينهم  
وبينه، وأهل محبته يحبون أن يعاملوه بحيث لا  
يطلع على معاملتهم إياه سواه.

«المحبون يغارون من اطلاع الأغيار على  
الأسرار التي بينهم وبين من يحبهم ويحبونه».

ولا تدع السر المصون فإنني  
أغار على ذكر الأحبة من صحبي

(١) أخرجه البخاري (رقم ٥٩٢٧) ومسلم (رقم ١١٥١).



## في الصيام تربية للنفس

في التقرب إلى الله تعالى بترك ما تشتهيـه نفس الصائم من الطعام والشراب والنكاح. كسر النفس، فإن الشبع والري ومباشرة النساء تحمل النفس على البطر والغفلة. تخلي القلب للفكر والذكر، فإن تناول هذه الشهوات قد يقسي القلب، ويعميه، ويستدعي الغفلة. ومنها أن الغني يعرف قدر نعمة الله عليه بإقداره على ما منعه كثيراً من الفقراء من فضول الطعام والشراب والنكاح.

وإن الصيام يضيق مجاري الدم التي هي مجارى الشيطان من ابن آدم، فتسكن بالصيام وساوس الشيطان، وتتكسر ثورة الشهوة والغضب والكذب والظلم والعدوان على الناس قال النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «من لم يدع قول الزور والعمل به، فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه»<sup>(١)</sup>.

وقال بعض السلف: أهون الصيام ترك الشراب والطعام، وقال جابر: «إذا صُمت فليصم سمعك و بصرك ولسانك عن الكذب والمحارم، ودع أذى الجار، وليكن عليك وقار وسكينة ولا تجعل يوم صومك ويوم فطرك سواء»<sup>(٢)</sup>.

(١) أخرجه البخاري (رقم ١٩٠٣).

(٢) أخرجه البيهقي في شعب الإيمان (٥/٢٤٧ رقم ٣٢٧٤).

وابن أبي شيبة في مصنفه (٣/٣ رقم ٨٩٧٣).

### رمضان في ذاكرة التاريخ

في شهر رمضان عام ١٣هـ حدثت معركة البويب بين المسلمين والفرس، وكان لها أثر حاسم في كسر شوكة المجوس وفتح العراق وفارس، وقد حدثت في عهد عمر بن الخطاب رَضِيَ اللهُ عَنْهُ.

في ١٣ رمضان ١٥هـ الموافق ١٨ أكتوبر ٦٣٦م وصل أمير المؤمنين عمر بن الخطاب إلى فلسطين، وفتح بيت المقدس.

في شهر رمضان عام ١٥هـ ٦٣٦م كانت موقعة القادسية التي انتصر فيها المسلمون انتصاراً كبيراً على الفرس.



رمضان في ذاكرة التاريخ

في الأول من رمضان

عام ٢٠هـ الموافق ١٣ أغسطس ٦٤١م وفي عهد أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه دخل الفتح الإسلامي مصر على يد القائد البطل عمرو بن العاص رضي الله عنه.

في ٢٤ من رمضان ٢٠هـ

٥ سبتمبر ٦٤١م تم بناء مسجد عمرو بن العاص بالفسطاط.

في ٢٣ رمضان ٣١هـ

الموافق ٦٥٢م في عهد الخليفة عثمان بن عفان رضي الله عنه انتصر المسلمون على الساسانيين بعد مقتل آخر ملوك الفرس يزيدجرد ابن شهريار، وانتهت بذلك دولة الفرس.

إذا لم يكن في السمع مني تصاونٌ  
وفي بصري غض وفي منطقي صمتٌ

فحظي إذا من صومي الجوع والظماً  
فإن قلت إني صمت يومي فما صمتٌ

قال صلى الله عليه وسلم: «إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث، ولا يصخب، فإن سابه أحد أو قاتله فليقل: إني امرؤ صائم»<sup>(١)</sup>.

وتكثير أعمال الخير في رمضان والصدقة  
قال النبي صلى الله عليه وسلم: «من فطر صائماً كان له مثل أجره غير أنه لا ينقص من أجر الصائم شيئاً»<sup>(٢) (٣)</sup>.



(١) تقدم تخريجه.

(٢) أخرجه أحمد (١٠/٣٦ رقم ٢١٦٧٦)، والترمذي (رقم ٨٠٧) وقال: هذا حديث حسن صحيح. وصححه ابن حبان في صحيحه (٢١٦/٨ رقم ٣٤٢٩) والألباني في صحيح الجامع (رقم ٦٤١٥).

(٣) «اللهم بلغنا رمضان» د. ياسين صالح يوسف أندر قيري.



## متى يجب صوم رمضان؟!

يجب صوم رمضان برؤية هلاله، فإن لم يُر مع صحو ليلة الثلاثين أصبحوا مفطرين، وإن حال دونه غيم أو قتر فظاهر المذهب يجب صومه، وإن رئي نهراً فهو الليلة المقبلة، وإذا رآه أهل بلد لزم الناس كلهم الصوم، ويصام برؤية عدل (ولو أنثى) فإن صاموا شهادة واحد وثلاثين يوماً فلم يُر الهلال، أو صاموا شهادة واحد وثلاثين يوماً فلم ير الهلال، أو صاموا لأجل غيم لم يفطروا، ومن رأى وحده هلال رمضان ورّد قوله أو رأى هلال شوال صام.

- سئل شيخ الإسلام: عن صوم يوم الغيم هل هو واجب أو لا؟ وهل هو يوم شك منهي عنه أم لا؟

## فأجاب رَحْمَةُ اللَّهِ (١).

وأما صوم الغيم إذا حال دون رؤية الهلال غيم أو قتر، فللعلماء أقوال عدة، وهي في مذهب أحمد وغيره.

**أحدها:** إن صومه منهي عنه. ثم هل هو نهي تحريم؟ أو تنزيه؟ على قولين، وهذا هو المشهور في مذهب مالك، والشافعي، وأحمد في إحدى الروايات عنه. واختار ذلك طائفة من أصحابه،

(١) حقيقة الصيام، لشيخ الإسلام ابن تيمية.

### رمضان في ذاكرة التاريخ

في رمضان ٥٣هـ ٦٧٣م  
فتح المسلمون جزيرة  
رودس بقيادة جنادة بن  
أبي أمية الأزدي.

في ٢ رمضان عام ٨٢هـ  
واجه المسلمون الروم في  
شمال إفريقيا والبربر،  
فانتصر المسلمون على  
زعيمة البربر الكاهنة  
حتى انتصر عليها الحسان  
ابن النعمان، فكان فتح  
المغرب الأوسط.

في ١ رمضان ٩١هـ  
٧١٠م كانت بداية فتح بلاد  
الأندلس.



رمضان في ذاكرة التاريخ

وفي يوم الأحد ٢٨ رمضان ٩٢هـ ١٩ يوليو ٧١١م بدأت واقعة شذونة حيث فتحت أبواب الأندلس بعد معركة دامت ثمانية أيام بقيادة البطل طارق بن زياد.

في ٦ رمضان ٩٦هـ ١٤ مايو ٧١٥م انتصر محمد بن القاسم على جيوش الهند، فكان فتح بلاد السند في آخر عهد الوليد بن عبد الملك.

في التاسع من شهر رمضان ١١٤هـ الموافق ٧٣٢م أكتوبر حدثت موقعة بلاط الشهداء آخر امتداد المسلمين في أوروبا.

كأبي الخطاب، وابن عقيل، وأبي القاسم بن منده الأصفهاني، وغيرهم.

**والقول الثاني:** إن صيامه واجب كاختيار القاضي الخرقى وغيره من أصحاب أحمد، وهو يقال أشهر الروايات عن أحمد لمن عرف نصوصه وألفاظه أنه كان يستحب صيام يوم الغيم اتباعاً لعبد الله بن عمر وغيره من الصحابة، فأحمد كان يصومه احتياطاً.

**والقول الثالث:** إنه يجوز صومه، ويجوز فطره، وهذا في مذهب أبي حنيفة.



## على من يجب الصيام؟

يُلزم الصوم لكل مسلم مكلف قادر، وإذا قامت البينة في أثناء النهار وجب الإمساك والقضاء على كل من صار في أثناءه أهلاً لوجوبه، وكذا حائض ونفساء طهرتا، ومسافرٌ قدم مضطراً.

ومن أفطر لكبير أو مريض لا يرجى برؤه، أطلع لكل يوم مسكيناً، ويسن لمريض يضره، ولسافر (يقصر)، وإن نوى حاضر صوم يوم، ثم سافر في أثناءه فله الفطر.

وإن أفطرت حامل أو مرضع خوفاً على نفسها قضتاه فقط، وعلى ولديهما قضتا، وأطعمتا لكل يوم مسكيناً.

ومن نوى الصوم، ثم جن أو أغمي عليه جميع النهار، ولم يبق جزءاً منه لم يصح صومه؛ لا إن نام جميع النهار، ويلزم المغمى عليه القضاء فقط.

ويجب تعيين النية من الليل لصوم كل يوم واجب، لانية الفرضية، ويصح النفل بنية من النهار قبل الزوال وبعده، ولو نوى إن كان غداً من رمضان فهو فرضي لم يجزئه ومن نوى الإفطار أفطر.

ومن أكل شاكاً في طلوع الفجر صح صومه، لا إن أكل شاكاً في غروب الشمس، أو معتقداً أنه ليل، فبان نهائراً<sup>(١)</sup>.

(١) زاد المستقنع في اختصار المقنع - الشيخ شرف الدين أبي النجا موسى بن أحمد الحجاوي الحنبلي رَحِمَهُ اللهُ.

### رمضان في ذاكرة التاريخ

في ١٥ رمضان ١٣٨ هـ  
٢٠ فبراير ٧٥٦ م عبر  
صقر قريش عبدالرحمن  
الداخل البحر إلى  
الأندلس، وأعلن قيام  
الدولة الأموية في  
الأندلس.

في ٩ رمضان ٢١٢ هـ  
١ ديسمبر ٨٢٧ م نزل  
المسلمون على شواطئ  
جزيرة صقلية، ونشروا  
الإسلام على يد القائد زياد  
ابن الأغلبي.

في رمضان ٢١٧ هـ  
الموافق ٨٣٢ م أسس  
المسلمون مدينة كانديا  
بجزيرة كريت.



رمضان في ذاكرة التاريخ

في ٦ رمضان ٢٢٣ هـ  
الموافق ٣١ يوليو ٨٣٨ م  
كان فتح عموريه بأمر من  
الخليفة العباسي المعتصم.

في ١٤ من رمضان  
عام ٣٥٩ هـ ٢٠ يوليو  
٩٧٠ م وضع حجر الأساس  
للجامع الأزهر في مدينة  
القاهرة.

في ٢٥ من رمضان عام  
٤٦٣ هـ ١٠٧٠ م انتصر  
المسلمون على البيزنطية  
وحلفائها الصليبيين في  
معركة ملاذكرد على يد  
القائد المسلم السلجوقي  
(ألب أرسلان).

## حكمة مشروعية الصيام..

روى الطبراني عن أبي الدرداء رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «صِيَامُ الْمَرْءِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يَبْعَدُهُ عَنْ جَهَنَّمَ مَسِيرَةَ ٧٠ عَامًا»<sup>(١)</sup>.

وروى البيهقي في شعب الإيمان عن جابر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ  
عن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قوله: «الصيام جنة حصينة من النار»<sup>(٢)</sup> وفي رواية لأحمد والنسائي وابن ماجه عن عثمان بن أبي العاص قوله: «الصيام جنة من النار كجنة أحدكم من القتال»<sup>(٣)</sup> وللطبراني في الأوسط عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «الصيام جنة ما لم يخرقها بكذب أو غيبة»<sup>(٤)</sup>. روى النسائي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قول النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «الصيام جنة من النار، فمن أصبح صائماً فلا يجهل يومئذ، وإن امرؤ جهل عليه فلا يشتمه ولا يسبه، وليقل (إني صائم) والذي نفسي محمد بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك»<sup>(٥)</sup>.

- (١) أخرجه الطبراني في مسند الشاميين (١٢/٣ رقم ١٧٠٣)، وقال الهيثمي في مجمع الزوائد (٤٤٤/٣ رقم ٥١٧٣) رواه الطبراني في الكبير، وفيه مسلمة بن علي، وهو ضعيف. وصححه الألباني في صحيح الجامع (رقم ٣٨٤٧).
- (٢) أخرجه البيهقي في شعب الإيمان (١٩٣/٥ رقم ٢٢٩٢)، وضعفه الألباني في ضعيف الجامع (رقم ٣٥٧٧).
- (٣) أخرجه أحمد (٢٠٥/٢٦-٢٠٦ رقم ١٦٢٧٨)، والنسائي في سننه الصغرى (١٦٧/٤ رقم ٢٢٣١)، وابن ماجه (رقم ١٦٢٩) وصححه الألباني في صحيح الجامع (رقم ٣٨٧٩).
- (٤) قال الألباني في ضعيف الجامع (رقم ٣٥٧٩): ضعيف جداً.
- (٥) أخرجه النسائي في الصغرى (١٦٧/٤ رقم ٢٢٣٤)، وصححه الألباني في صحيح الجامع (رقم ٢٨٧٨).



رمضان في ذاكرة التاريخ

في السادس من شهر رمضان عام ١٧٥٣٢هـ مايو ١١٣٨م حدث أول نصر للمسلمين على الصليبيين بقيادة عماد الدين زنكي شمال الشام بحلب.

في ٢٥ من رمضان عام ١١٥٤هـ - ٢٥ يناير ١١٥٠م ولد العالم الجليل فخر الدين الرازي.

في ٢٦ رمضان ٥٨٤هـ ١٧ نوفمبر ١١٨٨م انتصر صلاح الدين الأيوبي في معركة حطين على الصليبيين وأسرقائدهم أرناط.

في ٥٨٨هـ - ١١٩٢م في شهر رمضان قام صلاح الدين الأيوبي بتحصين بيت المقدس وشيد الأسوار حوله.

روى ابن ماجة عن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ عن النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قوله: «الصوم نصف الصبر»<sup>(١)</sup> قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إن في الجنة بابا يقال له الريان»<sup>(٢)</sup> يدخل منه الصائمون يوم القيامة، لا يدخل منه أحد غيرهم، فإذا دخلوا غلق، فلم يدخل منه أحد»<sup>(٣)</sup>.

لماذا نصوم؟

في إحدى محاضرات الدكتور والداعية الهندي المسلم ذاكر نايك<sup>(٤)</sup> سئل هذا السؤال من أحد الحضور: لماذا يصوم المسلمون في النهار ويأكلون وليمة في الليل؟ فرد عليه:

لقد ذكر في سورة البقرة: ﴿كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [البقرة: ١٨٣].

أكد العلماء اليوم أنه إذا استطاع الإنسان السيطرة على رغبته في الطعام يستطيع السيطرة على أي رغبة أخرى. وأنا أتفق معكم بأن بعض المسلمين ينهي الهدف من الصيام بالصوم نهاراً، ويعدون الولائم ليلاً، وكذلك يقوم

(١) تقدم تخريجه.

(٢) الريان باب من أبواب الجنة الثمانية لا يدخله إلا الصائمون.

(٣) أخرجه البخاري (رقم ١٨٩٦)، ومسلم (رقم ١١٥٢).

(٤) الملقب بالديدات الأكبر هو أحد تلاميذ الداعية الشيخ أحمد ديدات رَضِيَ اللهُ عَنْهُ ذاكر عبدالكريم نايك -داعية وخطيب ومنظر إسلامي هندي من أهل السنة والجماعة أشهر مناظراته القرآن والإنجيل في ضوء العلم.



رمضان في ذاكرة التاريخ

في يوم الجمعة ٢٥  
رمضان ٦٥٨هـ - ١٢٦٠م  
انتصر المسلمون على التتار  
بقيادة السلطان المظفر  
سيف الدين قطز.

في الثاني عشر من  
رمضان عام ٦٦٦هـ -  
٢٥ مايو ١٢٦٨م فتحت  
أنطاكية على بيد الظاهر  
بيبرس.

في رمضان ٦٧٥هـ -  
١٢٧٦م هزم الملك الظاهر  
بيبرس وجيشه الصليبيين  
نهائياً.

في ٢٩ من رمضان  
٦٩٩هـ - ١٧ يونيو ١٣٠٠م  
حدثت موقعة الخازندار  
(مرج الصفر) حيث هزم  
المسلمون التتار بقيادة  
أحمد الناصر بن قلاوون.

بعض المسلمين بتحويل الليل إلى نهار والنهار إلى ليل، ولكن ليس كل المسلمين يفعلون ذلك، ففي أثناء الصيام يجب أن نعبد الله أكثر، فإذا قلت وجباتك فهذا له فائدة طبية، وإذا أكلت فوق طاقتك فهذا يسبب لك مشكلة.

### للصيام الإسلامي مميزات لا توجد في التجويع<sup>(١)</sup>

أ - يحدث توازن لدورتي البناء والهدم في أثناء الصيام الإسلامي، وذلك بتناول الطعام في المساء، والامتناع عنه في أثناء النهار، ويصب في مجمع الأحماض الأمينية كمية كبيرة من هذه الأحماض القادمة مع الغذاء، ما يساعد على التجديد السريع للخلايا، ومكوناتها، وتوفير القدر اللازم منها لإنتاج جلوكوز الدم في أثناء النهار، وتوفير الأحماض الأمينية الحرة في بلازما الدم.

ب - وجود كمية مخزونة من البروتين في خلايا الكبد، بواسطة التضخم (HypertrOphy)، وفرط التنسج (HyperplaSia) بعد وجبتي الفطور والسحور يجعل الجسم قادراً على تكوين البروتينات الحيوية اللازمة، كبروتينات البلازما (الألبومين والجلوبيولين والفيبرونوجين)، وعوامل تخثر الدم، وكثير من البروتينات اللازمة لنقل المواد والمركبات الحيوية فيما بين الأعضاء والأنسجة المختلفة، وذلك كالبروتين اللازم

(١) الصيام معجزة علمية، د. عبد الجواد الصاوي.



لنقل الحديد، وفيتامين ب ١٢، والأدوية، وغير ذلك، وهذا لا يتوافر بكميات كافية في أثناء التجويع لمدد طويلة، ما يسبب سيولة في الدم، وتورماً في الجسم، وانخفاضاً في الأجسام المضادة، وظهور أعراض نقص فيتامين ب ١٢، وبعض المعادن الحيوية الأخرى.

ج - يحدث مزيداً من إنتاج اليوريا من الأمونيا المتكونة من الأحماض الأمينية، بعد تناول الغذاء في المساء، ولا يحدث غالباً أي خلل في التوازن النتروجيني في أثناء النهار، نتيجة لتخزين الكبد كمية من البروتين في خلاياه بعد وجبتي السحور والإفطار.

د - يتخلص الجسم من الدهون بطريقة طبيعية آمنة في الصيام الإسلامي، فلا تؤدي إلى تشمع الكبد، حيث لا تتجمع كميات كبيرة منها كما في التجويع.

هـ - تنتشط عمليات الكبد الحيوية في الصيام الإسلامي، فيقوم بتصنيع البروتين، والمواد الدهنية الفوسفورية، لتكوين البروتين الشحمي، الحيوي للجسم (VDLP)، الذي يقوم بنقل الدهون من الكبد، بعكس التجويع الذي يثبط هذه العملية الحيوية.

و- تتأكسد الأحماض الدهنية ببطء، ولا تتجمع الأجسام الكيتونية في الدم، وتحدث حموضة الدم الخطيرة كما في حالة التجويع.

#### رمضان في ذاكرة التاريخ

مولد المؤرخ والفيلسوف ابن خلدون في الثاني من شهر رمضان عام ٧٣٢هـ - ٢٧ مايو ١٣٣٢م.

في رمضان ٨٧٩هـ - ١٤٧٤م استولى المسلمون على بلاد القرم بقيادة السلطان العثماني محمد الفاتح.

في ٢٢ رمضان ١٢٧٥هـ ٢٥ إبريل ١٨٥٩م بدء حضر قناة السويس في مصر.

في ١٠ رمضان ١٣٩٣هـ الموافق ٦ أكتوبر ١٩٧٣م انتصر العرب على العدو الصهيوني - ولقد اشتهرت باسم حرب أكتوبر.





## ماذا قالوا عن محمد ﷺ؟

«هذا النبي افتتح برسالته عصرًا للنور والمعرفة. وحرى أن تدون أقواله وأفعاله بطريقة علمية خاصة، ولأن هذه التعاليم التي قام بها هي وحي فقد كان عليه أن يمحو ما كان متراكماً من الرسائل السابقة من التبديل والتحوير».

**كارل ماركس**

فيلسوف ألماني<sup>(١)</sup>

---

(١) فيلسوف ومؤرخ وصحفي ألماني اشتراكي ثوري.



## الفصل الثاني

### أنواع الصيام

«الصوم يقود الإنسان إلى أن يسير  
مسيرة تصاعديّة نحو خالقه بجسده  
ونفسه وفكره وروحه وتصحيح علاقته مع  
المجتمع ومع أخيه الإنسان خاصة الفقير  
والمريض والمسجون».

فادي المير

قس ماروني





## “ الفصل الثاني ”

- أنواع الصيام.
- الصوم الواجب.
- صوم التطوع.
- لماذا نصوم عاشوراء؟
- الصوم المحرم.
- الصوم المكروه.





## الفصل الثاني

# أنواع الصيام

### أولاً: الصوم الواجب:

#### ١. صوم رمضان:

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [البقرة: ١٨٣]

وقال: ﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْءَانُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ﴾ [البقرة: ١٨٥].

قال الطبري: ﴿كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ﴾ فرض عليكم الصيام.

وقال ابن عبد البر: «... وأجمع العلماء على أن لا فرض في الصوم غير شهر رمضان...»<sup>(١)</sup>.

وقال ابن تيمية: «... صيام رمضان فرض في الجملة، وهذا من العلم العام الذي توارثته الأمة خلفاً عن سلف، وقد دلّ عليه الكتاب والسنة والإجماع».

وعن ابن عمر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قال: قال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «بني الإسلام على خمس: شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله، وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، وصوم رمضان، والحج»<sup>(٢)</sup>.

(١) التمهيد لما في الموطأ من المعاني والأسانيد (١٤٨/٢٢).

(٢) أخرجه البخاري (رقم ٨)، ومسلم (رقم ١٦).



## ٢. قضاء أيام رمضان :

قال تعالى: ﴿فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ﴾ [البقرة: ١٨٥].

قال الطبري: «... ومن كان مريضاً أو على سفر في الشهر فأفطر، فعليه صيام عدة الأيام التي أفطرها، من أيام آخر غير أيام شهر رمضان»<sup>(١)</sup>.

قال النووي: «أجمع المسلمون على أن الحائض والنفساء لا تجب عليهما الصلاة، ولا الصوم في الحال، وأجمعوا على أنه لا يجب عليهما قضاء الصلاة، وأجمعوا على أنه يجب عليهما قضاء الصوم»<sup>(٢)</sup>.

## ٣. صوم المتمتع والقارن في الحج إذا لم يجد الهدى :

أما المتمتع فلقوله تعالى: ﴿فَمَنْ تَمَنَّعَ بِالْعُمْرَةِ إِلَى الْحُجِّ فَمَا اسْتَيْسَرَ مِنَ الْهَدْيِ فَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَصِيَامُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ فِي الْحُجِّ وَسَبْعَةٍ إِذَا رَجَعْتُمْ﴾ [البقرة: ١٩٦].

وجاء عن عائشة وابن عمر رضي الله عنهما أنهما قالوا: «لم يرخص في أيام التشريق أن يصوم إلا لمن لم يجد هدياً»<sup>(٣)</sup>.

وأما القارن فقال الشيخ الشنقيطي: «واعلم أن من يعتد به من أهل العلم أجمعوا على أن القارن يلزمه ما يلزم المتمتع من الهدى، والصوم عند العجز عن الهدى»<sup>(٤)</sup>.

## ٤ - كفارة الحلق في الحج - على التخيير - :

قال تعالى: ﴿وَلَا تَحْلِفُوا رءُوسِكُمْ حَتَّىٰ تَبْلُغَ الْهَدْيَ مَحَلَّهُ، فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ بِهِ أَذًى مِّن رَّأْسِهِ فَفِدْيَةٌ مِّن صِيَامٍ أَوْ صَدَقَةٍ أَوْ نُسُكٍ﴾ [البقرة: ١٩٦].

(١) تفسير الطبري (٤٥٧/٣).

(٢) شرح النووي على صحيح مسلم (٢٦/٤).

(٣) أخرجه البيهقي في سننه الكبرى (٢٩٨/٤) رقم (٨٧٢٨).

(٤) أضواء البيان في إيضاح القرآن بالقرآن (١٢٧/٥).



قال الحافظ ابن كثير: «وعامة العلماء أنه يخير في هذا المقام، إن شاء صام، وإن شاء تصدق بفرق، وهو ثلاثة أصع، لكل مسكين نصف صاع، وهو مَدَّان، وإن شاء ذبح شاة، وتصدق بها على الفقراء»<sup>(١)</sup>.

### ٥- جزاء قتل الصيد للمحرم - على التخيير - :

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْتُلُوا الصَّيْدَ وَأَنْتُمْ حُرْمٌ وَمَنْ قَتَلَهُ مِنْكُمْ مُتَعَمِّدًا فَجَزَاءٌ مِّثْلُ مَا قَتَلَ مِنَ النَّعَمِ يَحْكُمُ بِهِ ذَوَا عَدْلٍ مِنْكُمْ هَدْيًا بَالِغَ الْكَعْبَةِ أَوْ كَفَرَةٌ طَعَامُ مَسْكِينٍ أَوْ عَدْلٌ ذَلِكَ صِيَامًا لِيَذُوقَ وَبَالَ أَمْرِهِ عَفَا اللَّهُ عَمَّا سَلَفَ وَمَنْ عَادَ فَيَنْقِمُ اللَّهُ مِنْهُ وَاللَّهُ عَزِيزٌ ذُو انْتِقَامٍ ﴿٩٥﴾ [المائدة: ٩٥].

### ٦- كفارة القتل - على الترتيب - :

قال تعالى: ﴿وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ أَنْ يَقْتُلَ مُؤْمِنًا إِلَّا خَطَأً وَمَنْ قَتَلَ مُؤْمِنًا خَطَأً فَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مُؤْمِنَةٍ وَدِيَةٌ مُسَلَّمَةٌ إِلَىٰ أَهْلِهِ إِلَّا أَنْ يَصَدَّقُوا فَإِنْ كَانَ مِنْ قَوْمٍ عَدُوٍّ لَكُمْ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مُؤْمِنَةٍ وَإِنْ كَانَ مِنْ قَوْمٍ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُمْ مِيثَاقٌ فِدْيَةٌ مُسَلَّمَةٌ إِلَىٰ أَهْلِهِ وَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مُؤْمِنَةٍ فَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَصِيَامٌ شَهْرَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ تَوْبَةً مِّنَ اللَّهِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴿٩٢﴾ [النساء: ٩٢].

قال ابن عطية: «... عند الجمهور: فمن لم يجد العتق، ولا اتسع ماله له، فيجزيه صيام شهرين متتابعين في الأيام، لا يتخللها فطر»<sup>(٢)</sup>.

وقال البغوي: «والقاتل إن كان واجداً للرقبة أو قادراً على تحصيلها بوجود ثمنها فاضلاً عن نفقته ونفقة عياله وحاجته من مسكن ونحوه فعليه الإعتاق، ولا يجوز أن ينتقل إلى الصوم، فإن عجز عن تحصيلها فعليه صوم شهرين متتابعين،

(١) تفسير ابن كثير (١/٥٣٦).

(٢) المحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز (٢/١١١).



فإن أفطر يوماً متعمداً في خلال الشهرين، أو نسي النية، ونوى صوماً آخر وجب عليه استئناف الشهرين»<sup>(١)</sup>.

## ٧- كفارة اليمين - على الترتيب - :

قال تعالى: ﴿لَا يُؤَاخِذُكُمُ اللَّهُ بِاللَّغْوِ فِي أَيْمَانِكُمْ وَلَكِنْ يُؤَاخِذُكُمْ بِمَا عَقَّدْتُمُ الْأَيْمَانَ فَكَفَّرتُهُمْ إِطْعَامَ عَشْرَةِ مَسْكِينٍ مِنْ أَوْسَطِ مَا تَطْعَمُونَ أَهْلِيكُمْ أَوْ كِسْوَتُهُمْ أَوْ تَحْرِيرِ رَقَبَةٍ فَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَصِيَامُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ ذَلِكَ كَفْرَةُ أَيْمَانِكُمْ إِذَا حَلَفْتُمْ وَأَحْفَظُوا أَيْمَانَكُمْ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [المائدة: ٨٩].

قال شيخ الإسلام ابن تيمية: «فمتى كان واجداً فعليه أن يكفر بإحدى الثلاث، فإن لم يجد فصيام ثلاثة أيام»<sup>(٢)</sup>.

## ٨- كفارة الظهار - على الترتيب - :

قال تعالى: ﴿الَّذِينَ يُظَاهِرُونَ مِنْكُمْ مِنْ نِسَائِهِمْ مَا هُنَّ أُمَّهَاتُهُمْ إِنْ أُمَّهَاتُهُمْ إِلَّا اللَّائِي وَلَدْنَهُمْ وَإِنَّهُمْ لَيَقُولُونَ مُنْكَرًا مِنَ الْقَوْلِ وَزُورًا وَإِنَّ اللَّهَ لَعَفُوفٌ غَفُورٌ ﴿٢﴾ وَالَّذِينَ يُظَاهِرُونَ مِنْ نِسَائِهِمْ ثُمَّ يَعُودُونَ لِمَا قَالُوا فَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَتَمَاسَا ذَلِكَ تُوعِظُونَ بِهِ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿٣﴾ فَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَصِيَامُ شَهْرَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَتَمَاسَا فَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَأِطْعَامُ سِتِّينَ مَسْكِينًا ذَلِكَ لِتُؤْمِنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَتِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ وَلِلْكَافِرِينَ عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾ [المجادلة: ٣-٤].

قال القرطبي: «ذكر الله عزَّ وجلَّ الكفارة هنا مرتبة؛ فلا سبيل إلى الصيام إلا عند العجز عن الرقبة، وكذلك لا سبيل إلى الإطعام إلا عند عدم الاستطاعة على الصيام، فمن لم يطق الصيام وجب عليه إطعام ستين مسكيناً».

(١) معالم التنزيل (٢/٢٦٣).

(٢) مجموع فتاوى شيخ الإسلام ابن تيمية (٣٥/٣٤٩).



وعن خولة بنت مالك بن ثعلبة قالت: ظاهر مني زوجي أوس بن الصامت، فجئت رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أشكو إليه، ورسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يجادلني فيه، ويقول: «اتقي الله فإنه ابن عمك»، فما برحت حتى نزل القرآن: ﴿قَدْ سَمِعَ اللَّهُ قَوْلَ الَّتِي تُجَدِّدُكَ فِي زَوْجِهَا﴾ [المجادلة: ١]. إلى الفرض، فقال: «يعتق رقبة» قالت: لا يجد، قال: «فليطعم ستين مسكيناً» قالت: ما عنده من شيء يتصدق به، قالت: فأتى ساعتئذٍ بعرقٍ من تمر، قلت: يا رسول الله، فإني أعينه بعرقٍ آخر، قال: «أحسنت، اذهبي فأطعمي بها عنه ستين مسكيناً، وارجعي إلى ابن عمك»<sup>(١)</sup>.

قال ابن قدامة: «أجمع أهل العلم على أن المظاهر إذا لم يجد رقبةً، أن فرضه صيام شهرين متتابعين»<sup>(٢)</sup>.

## ٩- صيام النذر:

قال تعالى: ﴿يُؤْفُونَ بِالنَّذْرِ وَمَخَافُونَ يَوْمًا كَانَ شَرُّهُ مُسْتَطِيرًا﴾ [الإنسان: ٧].

قال قتادة: «كانوا يندرون طاعة الله من الصلاة والزكاة والحج والعمرة، وما افترض عليهم، فسامهم الله بذلك الأبرار»<sup>(٣)</sup>.

قال شيخ الإسلام ابن تيمية: «ويصام النذر عنه -يعني: الميت- سواء تركه لعذر أو لغير عذر...، قال في رواية عبد الله -في رجل مرض في رمضان-: إن استمر المرض حتى مات، ليس عليه شيء؛ فإن كان نذر صام عنه وليه! إذا هو مات؛ لأن النذر محلة الذمة، وهو أوجبه على نفسه.

ولهذا قد يجب على الإنسان من الديون بفعل نفسه ما يعجز عنه، ولا يجب عليه بإيجاب الله عليه إلا ما يقدر عليه.

(١) أخرجه أبو داود (رقم ٢٢١٦)، وصححه الألباني في إرواء الغليل (١٧٣/٧) رقم ٢٠٨٧.

(٢) المغني (٥٩١/٨).

(٣) أخرجه الطبري في تفسيره (٩٥/٢٤)، وصححه الحافظ ابن حجر في فتح الباري (٥٧٩/١١).



ولهذا لو تكفل من الدَّين بما لا يقدر عليه؛ لزمه في ذمته.

وعلى هذا، فلا فرق بين أن ينذر وهو مريض، فيموت مريضاً، أو ينذر صوم شهر، ثم يموت قبل مضي شهر»<sup>(١)</sup>.

## ثانياً: صيام التطوع:

### ١. صيام داود عَلَيْهِ السَّلَامُ وهو صوم يوم وإفطار يوم:

عن عبد الله بن عمر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ أَحَبَّ الصِّيَامِ إِلَى اللَّهِ صِيَامُ دَاوُدَ، وَإِنَّ أَحَبَّ الصَّلَاةِ إِلَى اللَّهِ صَلَاةُ دَاوُدَ، كَانَ يَنَامُ نِصْفَ اللَّيْلِ، وَيَقُومُ ثَلَاثَةَ، وَيَنَامُ سُدُسَهُ، وَكَانَ يَصُومُ يَوْمًا، وَيُفْطِرُ يَوْمًا»<sup>(٢)</sup>.

### ٢. صوم شهر الله المحرم:

عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: سَأَلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَيُّ الصَّلَاةِ أَفْضَلُ بَعْدَ الْمَكْتُوبَةِ؟ قَالَ: «الصَّلَاةُ فِي جَوْفِ اللَّيْلِ»، فَقِيلَ: فَأَيُّ الصِّيَامِ أَفْضَلُ بَعْدَ رَمَضَانَ؟ قَالَ: «شَهْرُ اللَّهِ الْحَرَمِ»<sup>(٣)</sup>.

### ٣. صوم الأشهر الحرم:

وقال النووي: «قال أصحابنا: ومن الصوم المستحب صوم الأشهر الحرم، وهي: ذو القعدة وذو الحجة والمحرم ورجب، ومن لا يشق عليه فصوم جميعها فضيلة».

وقال ابن رجب: «وقد كان بعض السلف يصوم الأشهر الحرم كلها، منهم ابن عمر، والحسن البصري، وأبو إسحاق السبيعي، وقال الثوري: الأشهر الحرم أحبُّ إليَّ أن أصوم فيها».

(١) منديات حراس العقيدة.

(٢) أخرجه البخاري (رقم ١١٣١)، ومسلم (رقم ١١٥٩).

(٣) أخرجه مسلم (رقم ١١٦٣).



#### ٤. صيام ست من شوال :

عن أبي أيوب عن رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: «من صام رمضان، ثم أتبعه ستاً من شوال، فذلك صيام الدهر»<sup>(١)</sup>.

#### ٥. صوم يوم عرفة لغير الحاج :

عن أبي قتادة قال: قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «صيام يوم عرفة أحتسب على الله أن يكفر السنة التي قبله والسنة التي بعده»<sup>(٢)</sup>.

قال أبو بكر البيهقي: «وهذا إنما يستحب لغير الحاج، وأما الحاج فقد قال الشافعي رَحِمَهُ اللهُ: ترك صوم عرفة للحاج أحب إليّ من صوم يوم عرفة؛ لأن رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ترك صوم يوم عرفة، والخير في كل ما صنع رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، ولأن المفطر أقوى في الدعاء من الصائم، وأفضل الدعاء يوم عرفة».

#### ٦. صيام العشر أو التسع الأيام من ذي الحجة :

قال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «ما من أيام العمل الصالح فيها أحب إلى الله من هذه الأيام»، يعني أيام العشر، قالوا: يا رسول الله، ولا الجهاد في سبيل الله؟ قال: «ولا الجهاد في سبيل الله، إلا رجل خرج بماله ونفسه ثم لم يرجع من ذلك بشيء»<sup>(٣)</sup>.

قال ابن حجر: «واستدل به على فضل صيام عشر ذي الحجة؛ لاندراج الصوم في العمل»<sup>(٤)</sup>.

(١) أخرجه مسلم (رقم ١١٦٤).

(٢) أخرجه مسلم (رقم ١١٦٢).

(٣) أخرجه البخاري (رقم ٩٦٩).

(٤) فتح الباري (٢/٤٦٠).



وعن بعض أزواج النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كان يصوم تسعاً من ذي الحجة، ويوم عاشوراء، وثلاثة أيام من كل شهر، أول اثنين من الشهر وخميسين<sup>(١)</sup>.

وقال الحسن: «صيام يوم العشر يعدل شهرين»<sup>(٢)</sup>.

وعن عائشة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا قالت: «ما رأيت رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صائماً العشر قط»<sup>(٣)</sup>.

## ٧. صيام يوم عاشوراء:

عن أبي قتادة قال: قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «... وصيام يوم عاشوراء أحتسب على الله أن يكفر السنة التي قبله»<sup>(٤)</sup>.

## لماذا نصوم عاشوراء؟؟

قرر موسى عَلَيْهِ السَّلَامُ أن يخرج من طفيان فرعون وجنوده الذي تجبر على قوم موسى (بني إسرائيل) فقتل أبناءهم، واستحيا نساءهم، وتمادى، وقال: ﴿أَنَا رَبُّكُمْ الْأَعْلَى﴾ [النازعات: ٢٤] على الرغم من أنه رأى من موسى الآيات العظيمة، فأرسل الله عليهم الطوفان، فأغرق زرعهم ونباتهم، وأضر بهم ضرراً شديداً، ونادى فرعون في قومه، وقال: ﴿يَقَوْمِ أَلَيْسَ لِي مُلْكُ مِصْرَ وَهَذِهِ الْأَنْهَارُ تَجْرِي مِن تَحْتِي أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ [الزخرف: ٥١].

فأرسل الله عليهم الجراد، فأكل ثمارهم وزروعهم والقمل والضفادع ملأت أوعيتهم وأذتهم أذية شديدة والدم حتى ماءهم الذي يشربون منه انقلب دماً، فكانوا لا يشربون إلا الدم ومع كل هذا تجبروا وطفوا، فخرج موسى هرباً ومن آمن معه من بني إسرائيل، فأدركهم فرعون وجنوده، فالبجر أمامهم والعدو من خلفهم!! فقال أصحاب موسى خوفاً: ﴿إِنَّا لَمُدْرِكُونَ﴾ [الشعراء: ٦١].

(١) أخرجه النسائي في سننه الصغرى (رقم ٢٣٧٢).

(٢) أخرجه عبدالرزاق في المصنف (٣٧٨/٤ رقم ٨١٢٦).

(٣) أخرجه مسلم (رقم ١١٧٦).

(٤) أخرجه مسلم (رقم ١١٦٢).



فقال موسى عَلَيْهِ السَّلَامُ وَاتَّقَا مِنْ رَبِّهِ: ﴿كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ﴾ [الشعراء: ٦٢]،  
 ﴿فَأَوْحَيْنَا إِلَى مُوسَى أَنْ أَضْرِبْ بِعَصَاكَ الْبَحْرَ فَانفَلَقَ فَكَانَ كُلُّ فِرْقٍ كَالطَّوْدِ الْعَظِيمِ﴾  
 [الشعراء: ٦٣] فشق موسى البحر مع قومه، فلحق به فرعون ظناً منه أن الله سخر  
 له البحر، فدخل هو وقومه، فأغرقهم الله، فانتصر موسى بعون الله. فلما قدم  
 النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إلى المدينة مهاجراً وجد اليهود يصومون العاشر من شهر محرم،  
 فقال: ما هذا؟ فقالوا: هذا يوم صالح، هذا يوم نجى الله بني إسرائيل فيه من  
 عدوهم، فقال صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «أنا أحق بموسى منكم» فصامه، وأمر بصيامه<sup>(١)</sup>.

ولقد بشر النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صحابته بأن صيام يوم عاشوراء يكفر ذنوب السنة  
 الماضية ومن ذلك الحين والمسلمون يصومون عاشوراء اقتداء بالنبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
 وصحابته وطمعاً بأن يغفر الله لهم ذنوب السنة الماضية وشكراً لله على أنه نجى  
 النبي موسى عَلَيْهِ السَّلَامُ وقومه من الظلم العظيم<sup>(٢)</sup>.

## ٨. صيام أيام البيض:

عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: أوصاني خليلي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بثلاث: صيام ثلاثة أيام  
 من كل شهر، وركعتي الضحى، وأن أوتر قبل أن أنام<sup>(٣)</sup>.

وبوّب له البخاري: «باب صيام أيام البيض: ثلاث عشرة وأربع عشرة وخمس  
 عشرة».

قال الحافظ ابن حجر: «وقال الروياني: صيام ثلاثة أيام من كل شهر مستحب،  
 فإن اتفقت أيام البيض كان أحب، وفي كلام غير واحد من العلماء أيضاً أن استحباب  
 صيام البيض غير استحباب صيام ثلاثة أيام من كل شهر».

(١) أخرجه البخاري (رقم ٢٠٠٤)، ومسلم (رقم ١١٣٠).

(٢) لماذا نصوم عاشوراء، الداعية الشيخ عصام الشائع «بيوتوب».

(٣) أخرجه البخاري (رقم ١٩٨١)، ومسلم (رقم ٧٢١).



قال شيخ الإسلام ابن تيمية: «قال القاضي: قيل: سميت البيض لأن ليلها كنهارها يضيء بالقمر جميع ليلها.

## ٩. صيام يومي الإثنين والخميس:

عن أسامة بن زيد قال: قلت: يا رسول الله، إنك تصوم لا تكاد تفطر، وتفطر لا تكاد تصوم؛ إلا يومين إن دخلا في صيامك وإلا صمتهما، الإثنين والخميس؟ قال: «ذاتك يومان تعرض فيهما الأعمال على رب العالمين، فأحب أن يعرض عملي وأنا صائم»<sup>(١)</sup>.

## ١٠. صيام شهر شعبان:

عن عائشة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا قالت: كان رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يصوم حتى نقول: لا يفطر، ويفطر حتى نقول: لا يصوم، وما رأيت رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ استكمل صيام شهر إلا رمضان، وما رأيت أكثر صياماً منه في شعبان<sup>(٢)</sup>.

## ثالثاً: الصوم المحرم:

### ١. صوم الدهر:

عن عبد الله بن عمرو قال: قال لي رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يا عبد الله بن عمرو، إنك لتصوم الدهر، وتقوم الليل، وإنك إذا فعلت ذلك هجمت له العين، ونهكت. لا صام من صام الأبد، صوم ثلاثة أيام من الشهر صوم الدهر كله»<sup>(٣)</sup>.

(١) قال الألباني في صحيح الترغيب والترهيب (رقم ١٠٤٣): حسن صحيح.

(٢) أخرجه البخاري (رقم ١٩٦٩)، ومسلم (رقم ١١٥٦).

(٣) أخرجه البخاري (رقم ١٩٧٩)، ومسلم (رقم ١١٥٩).



## ٢. صوم العيدين: الفطر والأضحى:

عن أبي سعيد رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: نهى النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عن صوم يوم الفطر والنحر<sup>(١)</sup>.

## ٣. صوم المرأة بغير إذن زوجها:

عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: «لا تصوم المرأة وبعلمها شاهد إلا بإذنه»<sup>(٢)</sup>.

قال أبو الطيب العظيم آبادي: «لا تصوم امرأة نفلًا وزوجها حاضر معها في بلدها إلا بإذنه تصريحًا أو تلويحًا: لئلا يفوت عليه حقه في الاستمتاع بها»<sup>(٣)</sup>.

## ٤. صوم الحائض والنفساء:

قال النووي: «لا يصح صوم الحائض والنفساء، ولا يجب عليهما، ويحرم عليهما، ويجب قضاؤه، وهذا كله مجمع عليه، ولو أمسكت لا بنية الصوم لم تأثم، وإنما تأثم إذا نوته، وإن كان لا ينعقد».

## ٥. صوم أيام التشريق تطوعًا:

عن كعب بن مالك أن رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بعثه وأوس بن الحدثان أيام التشريق، فنادى: «أنه لا يدخل الجنة إلا مؤمن، وأيام منى أيام أكل وشرب»<sup>(٤)</sup>.

قال ابن عبد البر: «وأما صيام أيام التشريق فلا خلاف بين فقهاء الأمصار فيما علمت أنه لا يجوز لأحد صومها تطوعًا»<sup>(٥)</sup>.

(١) أخرجه البخاري (رقم ١٩٩١)، ومسلم (رقم ٨٢٧) (١٤١) في كتاب الصيام.

(٢) أخرجه البخاري (رقم ٥١٩٢)، ومسلم (رقم ١٠٢٦).

(٣) انظر: عون المعبود (٩٣/٧).

(٤) أخرجه مسلم بلفظه (رقم ١١٤٢) بينما أخرج البخاري القطعة الأولى منه (رقم ٢٠٦٢).

(٥) التمهيد (١٢٧/١٢).



## ٦. صيام يوم الشك لمن لم يصادفه فيه عادة :

عن عمار بن ياسر رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: «من صام اليوم الذي يشك فيه فقد عصى أبا القاسم»<sup>(١)</sup>.

## ٧. تقدم رمضان بصيام يوم أو يومين :

عن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لا تقدموا رمضان بصوم يوم ولا يومين»<sup>(٢)</sup>.

## رابعاً: الصوم المكروه:

### ١. صيام يوم النيروز والمهرجان بغیر قصد التعظيم:

قال أحمد في رواية عبد الله: حدثنا وكيع، عن سفيان، عن رجل، عن أنس والحسين: كرها صوم يوم النيروز والمهرجان، وقد اختلف الأصحاب هل يدل ذلك على مذهبه؟ على وجهين:

وعلوا ذلك بأنهما يومان تعظمهما الكفار، فيكون تخصيصهما بالصيام دون غيرهما موافقةً لهم في تعظيمهما فُكْرُه، كيوم السبت، قال الإمام أبو محمد المقدسي: وعلى قياس هذا؛ كل عيدٍ للكفار، أو يوم يفردونه بالتعظيم.

### ٢. أفراد يوم الجمعة بالصوم:

عن محمد بن عباد بن جعفر قال: سألت جابر بن عبد الله: أنهى رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عن صوم يوم الجمعة؟ قال: نعم<sup>(٣)</sup>.

(١) أخرجه البخاري تعليقاً (٢٧/٣) قبل الحديث (رقم ١٩٠٦) باب قول صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إذا رأيتم الهلال فصوموا وإذا رأيتموه فأفطروا».

(٢) أخرجه البخاري (رقم ١٩١٤)، ومسلم (رقم ١٠٨٢) واللفظ له.

(٣) أخرجه البخاري (رقم ١٩٨٤).



وعن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**لَا تَصُومُوا يَوْمَ الْجُمُعَةِ إِلَّا وَقْبَلَهُ يَوْمًا أَوْ بَعْدَهُ يَوْمًا**»<sup>(١)</sup>.

### ٣. إفراد يوم السبت بالصوم:

اختلف أهل العلم في حكم إفراد يوم السبت بالصيام، هل هو مكروه أم مباح؟ على قولين:

**القول الأول:** يكره إفراد يوم السبت بالصيام، وهو مذهب جماهير أهل العلم من الحنفية، والمالكية، والشافعية، ورواية عن أحمد اعتمدها أتباعه.

**القول الثاني:** لا يكره إفراده بالصيام، ورجحه جماعة من أهل العلم منهم: الزهري، والأوزاعي، وأبو داود، ورواية عن أحمد اختارها الأثرم. ورجحه الطحاوي، وشيخ الإسلام ابن تيمية، وابن القيم، وابن حجر.

### ٤. صوم الوصال:

عن ابن عمر رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا قَالَ: نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الْوَصَالِ، قَالُوا: إِنَّكَ تَوَاصَل، قَالَ: «**إِنِّي لَسْتُ مِثْلَكُمْ إِنِّي أَطْعَمُ وَأَسْقِي**»<sup>(٢)</sup>.

### ٥. الصوم في السفر لمن يشق عليه:

عن جابر بن عبد الله رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي سَفَرٍ، فَرَأَى زَحَامًا وَرَجُلًا قَدْ ظَلَّلَ عَلَيْهِ، فَقَالَ: «**مَا هَذَا؟**» فَقَالُوا: صَائِمٌ، فَقَالَ: «**لَيْسَ مِنَ الْبِرِّ الصَّوْمُ فِي السَّفَرِ**»<sup>(٣)</sup>.

(١) أخرجه أحمد (١٦/٢٦٦ رقم ١٠٤٢٤)، وصححه الألباني في صحيح الجامع (٧٣٥٦).

(٢) أخرجه البخاري (رقم ١٩٦٢)، ومسلم (رقم ١١٠٢).

(٣) أخرجه البخاري (رقم ١٩٤٦)، ومسلم (رقم ١١١٥).



## ٦ . صوم يوم عرفة للحاج :

عن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ: نهى رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عن صيام يوم عرفة بعرفة<sup>(١)</sup>.  
ولأن هذا اليوم يوم دعاء وعمل، ولا سيما أن أفضل زمن الدعاء هو آخر هذا  
اليوم، فإذا صام الإنسان فسوف يأتيه آخر اليوم وهو في كسل وتعب، لا سيما في أيام  
الصيف وطول النهار وشدة الحر، فإنه يتعب وتزول الفائدة العظيمة الحاصلة بهذا  
اليوم، والصوم يُدرك في وقت آخر.  
ولهذا نقول: صوم يوم عرفة للحاج مكروه، وأما لغير الحاج فهو سنة مؤكدة.

\*\*\*\*\*

---

(١) أخرجه أبو داود (رقم ٢٤٤٢)، وضعفه الألباني في ضعيف الترغيب والترهيب (رقم ٦١٢).





## ماذا قالوا عن محمد ﷺ؟

«قوم يضربون في الصحراء قرونًا عدة لا يؤبه لهم فلما جاءهم النبي العربي، أصبحوا قبلة الأنظار في العلوم والمعرفات. وكثروا بعد قلة وعزوا بعد ذلة، ولم يمضِ قرن حتى استضاءت أطراف الأرض بعقولهم وعلومهم».

### توماس كارليل

مصلح اجتماعي وكاتب إنجليزي<sup>(١)</sup>

---

(١) كاتب إسكتلندي وناقد ساخر ومؤرخ، كان ذا تأثير كبير في العصر الفيكتوري، صاحب كتاب الأبطال.





## الفصل الثالث

### صيام رمضان

قال تعالى: ﴿فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ﴾

[البقرة: ١٨٥].

«إن الإمساك الإرادي عن الطعام تجربة أدعو الإنسان المعاصر إلى إعادة اكتشافها والصوم عن الطعام يبدو أكثر أهمية إذا اقترن بالامتناع عن الكلام (قلة الكلام أو القول الحسن أو السكوت أحياناً في عالم يكثرفيه الكلام)».

(جون كلود نوابي)

كاتب صحفي

«إنه على كل إنسان أن يمارس الصوم بالامتناع عن الطعام مدة أربعة أسابيع كل سنة كي يتمتع بالصحة الكاملة طيلة حياته»<sup>(١)</sup>.

(البروفيسور: نيكولايف بيلوي)

(١) الجوع من أجل الصحة ١٩٧٦ - نيكولايف بيلوي - من موسكو.

## “ الفصل الثالث ”

- صوم رمضان.
- رمضان في اللغة.
- أسماء رمضان.
- ليالي رمضان.
- رمضان في ذاكرة التاريخ.
- فانوس رمضان.
- لماذا لا يحترم الإعلام العربي رمضان؟







## رمضان في اللغة :

رمضان اسم للشهر التاسع من شهور السنة القمرية، وقد ورد في تسمية شهر رمضان وجوه كثيرة، فالرمض: شدة الحرارة، فقولنا: رمض يومنا يرمض رمضاً؛ أي اشتد حرّه والأرض رمضاء والرمض أيضاً شدة وقع الشمس على الرمال وغيره وحرّ الحجارة من شدة الشمس، ولذا يقال: أرض رمضة الحجارة.

ويذكر ابن دريد أن القدامى عندما نقلوا أسماء الشهور العربية كانوا يسمونها بالأزمنة والأوقات التي كانت تأتي فيها هذه الشهور، ووافق رمضان شهر الصوم أيام رمض -شديدة الحرارة- ولذا سمي كذلك. والرمضاء شدة الحر والأرض الشديدة الحرارة.

ومن ذلك قول الشاعر:

المستجير بعمره عند كربته

كالمستجير من الرمضاء بالنار

### من مشكاة المعرفة

عن ابن عباس رضي الله عنه قال: جاء أعرابي إلى النبي صلّى الله عليه وسلّم فقال: «إني رأيت الهلال يعني رمضان، فقال: «أتشهد أن لا إله إلا الله»، قال: نعم. قال: «أتشهد أن رسول الله؟» قال: نعم. قال: «يا بلال، أذن في الناس فليصوموا غداً»<sup>(١)</sup>.

أهل الخصوص من الصوم صومهم  
صون اللسان عن البهتان والكذب  
والعارفون وأهل الأنس صومهم  
صون القلوب عن الأغيار والحجب

### أوائل

أول رمضان صامه  
المسلمون في التاريخ كان يوم  
الأحد ١ رمضان عام ٢ هـ  
الموافق ٢٦ فبراير ٦٢٤م.

فالصوم مدرسة النفوس وطهرها  
ورياضة الأرواح والأبدان

(١) سبق تخريجه.



ولقد اختلفوا في اشتقاق (رمضان) فقال  
الزمخشري: رمضان مصدر رمض: إذا احترق من  
الرمضاء، وقال الخليل بن أحمد: هو مأخوذ من الرميض  
وهو السحاب والمطر، ما كان آخر القيظ وأول الخريف.  
وقيل: من الرمض وهو مطر يأتي قبل  
الخريف يطهر وجه الأرض من الغبار، وقيل:  
اشتقاقه من رمضت النصل أرمضه - بكسر الميم  
وضمها - رمضاً: إذا جعلته بين حجرين أملسين  
ورققته ليُرق، سمي بذلك لأنهم كانوا يرمضون  
فيه أسلحتهم. ليقضوا منها أوطارهم في شوال،  
قبل دخول الأشهر الحرم. أو لأنه شهر مشقة  
ليذكر صائموه ما يقاسي أهل النار فيها. وقيل:  
مشتق من: رمضت في المكان، يعني احتبست؛ لأن  
الصائم يحتبس عما نهى الله عنه، وقيل: يرمض  
الذنوب؛ أي يحرقها بالأعمال الصالحة. وقيل:  
لأن القلوب تأخذ فيه من حرارة الموعظة، والتفكر  
في أمر الآخرة، كما يأخذ الرمل والحجارة من  
حر الشمس. والمعروف أن من أول من عمل على  
تسمية الشهور العربية هو كبير قريش: كلاب بن  
مرة الجد الخامس للنبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.

أما رمضان فكان يسمى في الجاهلية (ناتقا)  
ووافق رمضان وقت تسميته أيام الحر والرمض.  
فعرف كذلك، وقيل: سمي في الجاهلية بالناتق؛

(١) سبق تخريجه.

(٢) سبق تخريجه.

#### رمضان في ذاكرة التاريخ

عن أبي هريرة رضي الله عنه  
أن النبي صلى الله عليه وسلم قال:  
«إذا جاء رمضان فتحت  
أبواب الجنة، وغلقت  
أبواب النار وصفت  
الشياطين»<sup>(١)</sup>.

يا صائمي رمضان فوزوا بالمنى  
وتحققوا ليل السعادة والهناء  
وقفوا بوعد الله إذ فيه الهناء  
أو ليس هذا القول قول الإلهنا  
«الصوم لي وأنا أجزي به»<sup>(٢)</sup>.

#### أوائل:

أول من أطلق المدفع عند  
الغروب أطلق في مدينة  
القاهرة بمصر. وكان ذلك  
عن طريق المصادفة البحتة  
عند غروب أول يوم من شهر  
رمضان عام ٨٥٩ هـ عندما  
أهدي إلى السلطان المملوكي  
خوشقدم مدفع، فأراد  
تجربته، فصادف إطلاقه  
وقت المغرب بالضبط..  
ففرح الناس اعتقاداً منهم  
أن السلطان أراد تنبيههم  
لوقت الإفطار، فذهبوا في  
اليوم المقبل للقاضي لينقل  
شكرهم للسلطان، فأمر  
السلطان أن يستمر إطلاق  
المدفع عند وقت الإفطار  
ووقت الإمساك بعد  
السحور منذ ذلك اليوم.



رمضان في ذاكرة التاريخ

قال رسول الله

ﷺ: «لا يتقدم من أحلكم رمضان بصوم يوم أو يومين إلا أن يكون رجل كان يصوم صومه فليصم ذلك اليوم»<sup>(١)</sup>.

رمضان أتى مقبلاً

فأقبل فالخبير يستقبل

لعلك تخطئه قابلاً

فتأتي بعدد فلا يقبل

أوائل:

عرف الفانوس لأول مرة في رمضان في أيام الضاطميين، وارتبط الفانوس بشهر رمضان بداية من اليوم الخامس لعام ٣٥هـ. عندما خرج أهل القاهرة ليلاً حاملين الفوانيس في رمضان لاستقبال المعز لدين الله الفاطمي.

قال رسول الله

ﷺ: «إذا نسي أحلكم فأكل أو شرب فليتم صومه فإن الله أطعمه وسقاه»<sup>(٢)</sup>.

لأنه كان ينتقمهم؛ أي يزعجهم بشدته عليهم، أو لكثرة الأموال التي كانت العرب تجبيها فيه من قولهم: نتقت المرأة؛ أي كثرت عيالها.

وصفوة القول: «إن رمضان كان الأصل من شهور الشتاء بدلالة، الاسم ناتق أو ناطل، ثم لما نقلوا أسماء الشهور من اللغة القديمة سموها بالأزمنة التي وقعت فيها، فوافق هذا الشهر أيام الحر، فسمي رمضان».

وفي العلم المشهور لأبي الخطاب: يجمع رمضان على رماض بكسر الراء، وهو القياس وأراميض<sup>(٣)</sup>.

من أسماء رمضان:

هنالك أسماء كثيرة لشهر رمضان بلغت ستين اسماً غير رمضان منها:

- شهر القرآن، شهر الرحمة، شهر الغفران، شهر العتق من النار، شهر الله، شهر الآلاء، شهر النجاة، شهر الصبر، شهر المواساة، شهر الخير، شهر البركات والخيرات، شهر إجابة الدعوات، شهر إقالة العثرات، شهر الإفاضات والنفحات، شهر مضاعفة الحسنات، شهر التوبة، شهر الكرم، شهر الإحسان وشهر العودة إلى الله.

وكان يسمى (المرزوق) في عهد الرسول ﷺ

أي المرزوق أهله من الخيرات والبركات.

(١) أخرجه البخاري (رقم ١٩١٤)، ومسلم (رقم ١٠٨٢).

(٢) رمضان في ذاكرة التاريخ وديوان الشعر - عبد الرحمن بن علي الدوسري.

(٣) أخرجه البخاري (رقم ١٩٢٣)، ومسلم (رقم ١١٥٥).



## ليالي رمضان :

﴿لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ﴾ [القدر: ٣].

### ليلة القدر

لقد تناول العلماء ليلة القدر لما لهذه الليلة من شأن عظيم ومنزلة فاض الحديث عنها، يقول الدكتور مصطفى أبو زيد: إنهم ذهبوا في تسميتها بالليلة العظيمة إلى أمور عدة:

- **أولاً:** إن القدر بمعنى المنزلة العالية والشرف.
- **ثانياً:** إن القدر بمعنى التقدير، ففي هذه الليلة يعلم الله ملائكته بمقاديره في السنة التي تبدأ بها.
- **ثالثاً:** إن القدر بمعنى الضيق، لكنه ضيق الأرض بما ينزل من الملائكة إليها في تلك الليلة.

والثابت كما روي عن الرسول صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أن تقع ليلة القدر في العشر الأواخر من شهر رمضان.

قال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «تَحْرُوا لَيْلَةَ الْقَدْرِ فِي الْوَتْرِ»

من العشر الأواخر من رمضان» (٢).

(١) أخرجه أحمد (٢٩٥/١٣) رقم ٧٩١٧، وقال الهيثمي في مجمع الزوائد (٣٤١/٣) رقم ٤٧٧٨: رواه أحمد والبخاري وفيه هشام بن زياد أبو المقدم وهو ضعيف. وضعفه الألباني في ضعيف الترغيب (رقم ٥٨٦).

(٢) أخرجه البخاري (رقم ٢٠١٧)، ومسلم (رقم ١١٦٩).

### رمضان في ذاكرة التاريخ

قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «أُعْطِيَتْ أُمَّتِي خَمْسَ خِصَالٍ فِي رَمَضَانَ لَمْ تُعْطَهُنَّ أُمَّةٌ مِنَ الْأُمَمِ قَبْلَهَا: خُلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ، وَتَسْتَغْفِرُ لَهُمُ الْمَلَائِكَةُ حَتَّى يُفْطَرُوا، وَيُرِيَنُ اللَّهُ كُلَّ يَوْمٍ جَنَّتَهُ وَيَقُولُ: يُوْشِكُ عِبَادِي الصَّالِحُونَ أَنْ يَلْقَوْا عَنْهُمْ الْمَوْتَةَ وَالْأَذَى وَيَصِيرُوا إِلَيْكَ، وَتَصْفَدُ فِيهِ مَرْدَةُ الشَّيَاطِينِ فَلَا يَخْلُصُونَ إِلَى مَا كَانُوا يَخْلُصُونَ إِلَيْهِ فِي غَيْرِهِ، وَيُغْفَرُ لَهُمْ فِي آخِرِ لَيْلَةٍ، قِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَهِيَ لَيْلَةُ الْقَدْرِ؟ قَالَ: لَا وَلَكِنَّ الْعَامِلَ إِنَّمَا يُؤْفَى أَجْرَهُ إِذَا قَضَى عَمَلَهُ» (١).

أيام عشر الصوام وافتكم البشري وقد نشر الباري بمدحكم ذكرا خصصكم بشهر فيه عتق ورحمة وقد أجزل الرحمن للصائم الأجر

### أوائل:

أول من اتخذ الكنافة من العرب معاوية بن أبي سفيان، وكانت تقدم له في السحور، حينما شكا لطبيبه محمد ابن أثال ما يلقاه من الجوع في صيامه، فوصف له الكنافة. وقيل: إنها أول ما صنعت لسليمان بن عبد الملك.



رمضان في ذاكرة التاريخ

عن أبي هريرة رضي الله عنه  
أن رسول الله صلى الله عليه وسلم  
قال: «من قام رمضان  
إيمانًا واحتسابًا غفر له ما  
تقدم من ذنبه»<sup>(١)</sup>.

عن عائشة رضي الله عنها  
قالت: «ما كان رسول الله  
صلى الله عليه وسلم يزيّد في  
رمضان ولا في غيره على  
إحدى عشرة ركعة»<sup>(٢)</sup>.

أوائل:

أول من سن قيام شهر  
رمضان سنة ٤هـ هو أمير  
المؤمنين عمر بن الخطاب  
رضي الله عنه، حيث أمر أبا حثمة  
وأبيًا، ومعاذ بن جبل  
رضي الله عنهم أن يصلوا بالناس  
في شهر رمضان.

من روحانيات رمضان:

التراويح في اللغة:

التراويح جمع (ترويحة) وهي في أصلها اللغوي العام تعني «إيصال الراحة» ثم لحقها التخصيص في المعنى.

وأصبحت تطلق على كل أربع ركعات من الصلاة المسماة (التراويح) من باب المجاز؛ لأن الناس كانوا ولا يزالون يستريحون بالجلسة بعدها، أو يعقبونها بترويحة.

ولقد سميت صلاة التراويح هكذا حيث يجلس المصلي بعد كل أربع ركعات للاستراحة، ومن ثم سميت التراويح، وبمعنى آخر فيها يكون بين كل تسليمتين جلسة يستريح المصلي يذكر الله تعالى، وكل ركعتين من التراويح صلاة مستقلة.

والتراويح صلاة سنّها النبي صلى الله عليه وسلم في ليالي رمضان، وهي من صلاة التطوع في رمضان. وبالنسبة إلى عدد ركعات صلاة التراويح يرى الأئمة الثلاثة: أبو حنيفة، والشافعي، وابن حنبل أنها عشرون ركعة، ويرى الإمام مالك أنها ست وثلاثون ركعة.

(١) أخرجه البخاري (رقم ٢٠٠٩)، ومسلم (رقم ٧٥٩).

(٢) أخرجه البخاري (رقم ١١٤٧)، ومسلم (رقم ٧٢٨).



## السحور في اللغة :

السحور - بفتح السين - اسم لما يؤكل وقت السحر، أو ما يتسحر به من طعام وشراب، والسحور - بضم السين - فعل الصائم نفسه؛ أي تناوله السحور، وسمي سحورًا لأنه مشتق من السحر والسحر يطلق على ما قبيل الصبح، وهناك أيضًا التسحير ومعناه «إيقاظ المسلمين كي ينتبهوا للأكل والشرب قبل حلول وقت الإمساك» والشخص الذي يقوم بهذا العمل يسمى (المسحراتي)، وهو الرجل الذي يتولى إيقاظ المسلمين لتناول طعام السحور. وتختلف صور شخصية المسحراتي من بلد لآخر.

ويطلق على المسحراتي أيضًا اسم (أبو طبيلة) لاستعماله الطبل أو (أبودف) لاستخدامه الدف في التنبيه إلى وقت السحور أو (النفار) لاستخدامه النفير أو (الغياط) المشهور بالأهازيج، وهي تسميات للمسحراتي تختلف من بلد لآخر، ويُعد المسحراتي من أهم الشخصيات الرمضانية وعلى الرغم من وجود المدافع والأذان كأذان بوقت الإفطار والإمساك إلا أن بعض المسلمين يفضل المسحراتي بوصفه مظهرًا رمضانيًا رائعًا.

### صيام العارفين له حنين

إلى الرحمن رب العالمينا

تصوم قلوبهم في كل وقت

وبالأسحار هم يستغفروننا

رمضان في ذاكرة التاريخ

عن أنس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ:  
قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:  
«تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ  
بِرْكَهٌ»<sup>(١)</sup>.

عن عمرو بن العاص  
رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: «إِنْ فَضَلَ  
مَا بَيْنَ صِيَامِنَا وَصِيَامِ أَهْلِ  
الْكِتَابِ أَكَلَةُ السَّحْرِ»<sup>(٢)</sup>.

أنت مهر الشهور والحسن والإشراف  
نير الجود منذ صباح

(١) أخرجه البخاري (رقم ١٩٢٣)،

ومسلم (رقم ١٠٩٥).

(٢) أخرجه مسلم (١٠٩٦).



رمضان في ذاكرة التاريخ

عن سهل بن سعد  
الساعدي رَضِيَ اللهُ عَنْهُ  
قال: قال رسول الله  
صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَا يَزَالُ  
النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا عَجَلُوا  
الْفِطْرَ»<sup>(١)</sup>.

عجبت لمن يصوم عن الطعام  
ويمضي يومه نوماً ولهواً  
ويفتك في الفطار كما النعام  
ويمضي ليله لعباً ولهواً

من عود الناس إحساناً ومكرمة  
لا يعتين على من جاء في الطلب

أوائل:

في ٤ رمضان ٢هـ  
الموافق ٦٢٣م عقد النبي  
صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أول لواء  
لأول سرية مسلمة،  
وجعل قائدها حمزة بن  
عبدالمطلب مع ٣٠ رجلاً  
من المهاجرين، وكللت هذه  
السرية بالنجاح، وكانت  
أول سرية في الإسلام.

من روحانيات رمضان..

﴿يَأْتِيهَا الْمُرْتَلُ ١﴾ قُرْ أَيْلَ إِلَّا قَلِيلاً ٢﴾ يَصْفُهُ؛  
أَوْ أَنْقَضَ مِنْهُ قَلِيلاً ٣﴾ أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلاً ﴿  
[المزمل: ١-٤]، ولقد امتثل الحبيب صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أمر  
ربه، وأطال في القيام، وبكى، وأطال في البكاء،  
ويقول عَزَّجَلَّ لرسوله المصطفى صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:  
﴿وَمَنْ أَيْلٍ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَى أَنْ  
يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَحْمُودًا﴾ [الإسراء: ٧٩].

رمضان شهر الصيام والقيام، أحلى  
الليالي وأغلى الساعات يوم يقوم الصوم في  
جنح الظلام: ﴿وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا  
وَقِيَامًا﴾ [الفرقان: ٦٤].

قلت لليل هل بجوفك سر

عامر بالحديث والأسرار

قال لم ألق في حياتي حديثاً

كحديث الأحاب في الأسحار

وصف الله الصالحين من عباده، فقال:  
﴿كَانُوا قَلِيلاً مِّنْ أَيْلٍ مَا يَهْجَعُونَ﴾ [الذاريات: ١٧].  
فليلهم من أحسن الليل، ووصفهم في السحر،  
فقال: ﴿وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ﴾ [الذاريات: ١٨]،  
وقال: ﴿وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ﴾ [آل عمران: ١٧].

(١) أخرجه البخاري (رقم ١٩٥٧)، ومسلم (رقم ١٠٩٨).



رمضان في ذاكرة التاريخ

نزلت صحف إبراهيم في أول ليلة من شهر رمضان، وأنزلت التوراة لست مضين من رمضان، وأنزل الإنجيل لثلاث عشرة مضين من رمضان.

يا نفس فاز الصالحون بالتقى وأبصروا الحق وقلبي قد عمي يا حسنهم والليل قد أجنهم ونورهم يضيء نور الأنجم ترنموا بالذكر في ليالهم فعيشهم قد طاب بالترنم قلوبهم للذكر قد تفرغت دموعهم كلؤلؤ منتظم

كان المهاجرون والأنصار إذا أظلم عليهم الليل سمع لهم نشيج بالبكاء، وإذا أسفر الصباح فإذا هم الأسود إقداماً وشجاعة:

في الليل رهبان وعند لقائهم

لعدوهم من أشجع الشجعان

صح عنه صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أنه قال: «من قام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه»<sup>(١)</sup>.

والأفضل لمن صلى مع الإمام في قيام رمضان ألا ينصرف إلا مع الإمام بقول النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إن الرجل إذا قام مع الإمام حتى ينصرف كتب الله له قيام ليلة»<sup>(٢)</sup>.

قال تعالى في وصف المؤمنين: ﴿تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ﴾ [السجدة: ١٦].

كن كالصحابة في زهد وفي ورع

القوم هم ما لهم في الناس أشباه

عباد ليل إذا جن الظلام بهم

كم عابد دمعته في الخد أجراه

وهو شهر القرآن، قال تعالى: ﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ﴾ [البقرة: ١٨٥].

(١) تقدم تخريجه.

(٢) أخرجه أبو داود (رقم ١٣٧٧)، والترمذي (رقم ٨٠٦)، وقال:

هذا حديث حسن صحيح. وصححه ابن حبان (رقم ٢٥٤٧)،

وابن خزيمة (رقم ٢٢٠٦)، والألباني في إرواء الغليل (رقم ٤٤٧).



رمضان في ذاكرة التاريخ

في يوم الإثنين ١٧ من رمضان وقيل في ٢٤ عام ١٣ق.هـ- الموافق يوليو ٦١٠م. كان بدء نزول القرآن الكريم على رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وهو في غار حراء، كما ورد في السيرة النبوية لابن كثير.

في ١٧ رمضان ٢٢هـ الموافق ١٢ مارس ٦٢٤م حدثت غزوة بدر الكبرى، وسميت غزوة الفرقان التي كانت أول انتصارات المسلمين على شرادم الباطل، وتوفيت السيدة رقية ابنة النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.

القرآن الكريم في رمضان يعيد ذكرى نزوله، و أيام تدارسه، وأوقات اهتمام السلف به.

صح عنه صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أنه قال: «**اقْرؤوا القرآن فإنه يأتي يوم القيامة شفيعاً لأصحابه**»<sup>(١)</sup>.

وقال: «**خيركم من تعلم القرآن وعلمه**»<sup>(٢)</sup>.

سمعتك يا قرآن والليل غافل

سريت تهز القلب سبحان من أسرى

فتحننا بك الدنيا فأشرق صباحها

وظفنا ربوع الكون نملؤها أجرا

ثبت عن الإمام مالك أنه كان في رمضان لا يتشاغل إلا بالقرآن الكريم، وكان يعتزل التدريس والفتيا والجلوس للناس، ويقول: هذا شهر القرآن الكريم.

بيوت سلفنا الصالح كان لها في رمضان خاصة دوي كدوي النحل، تشع نوراً وتملاً سعادة، كانوا يرتلون القرآن ترتيلاً، يقفون عند عجائبه، ويبكون عند عظاته، ويفرحون ببشارته، ويأتمرون بأمره، وينتهون بنهييه.

(١) أخرجه مسلم (رقم ٨٠٤).

(٢) أخرجه البخاري (رقم ٥٠٢٧).



رمضان في ذاكرة التاريخ

في ٢٩ من رمضان ٢هـ  
٢٤ مارس ٦٢٤م فرضت  
زكاة الفطر. وفرضت  
الزكاة ذات الأنصبة،  
وشرعت صلاة العيد وفي  
الشهر نفسه كان الأمر  
بالجهاد.

في ٢١ رمضان ٨هـ ١١  
يناير ٦٣٠م تم فتح مكة  
المكرمة، وسمي هذا العام  
(عام الفتح) وسمي أيضًا  
فتح الفتوح لدخول الناس  
على إثره أفواجًا في دين  
الله. وكان فيه إسلام أبي  
سفيان.

٢٢ من شهر رمضان  
عام ٨هـ. ١٢ يناير ٦٣٠م  
حدثت موقعة الطائف.

كان بعض السلف يختم القرآن في قيام  
رمضان في كل ثلاث ليالٍ، وبعضهم في كل  
سبع، ومنهم قتادة وبعضهم في كل عشر، منهم  
أبورجاء العطاردي.

عن عبد الله بن عمرو عن النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
قال: «الصيام والقرآن يشفعان للعبد يوم  
القيامة، يقول الصيام: أي رب، منعتك الطعام  
والشهوات بالنهار. ويقول القرآن: منعتك النوم  
بالليل فشفعني فيه، فيشفعان»<sup>(١)</sup>.

### (فانوس رمضان)

يُعدّ الفانوس معلمًا من معالم رمضان في  
بعض البلاد الإسلامية، وأصبح موروثًا يتوارثونه  
جيلًا بعد جيل.

والمعنى الأصلي (للفانوس) كما ذكر الفيروز  
آبادي في القاموس المحيط، هو (النمام). ويرجح  
صاحب القاموس أن تكون تسمية (الفانوس) بهذا  
الاسم راجعة إلى أنه يبدي ويظهر حامله وسط  
الظلام. والكلمة بهذا المعنى معروفة في بعض اللغات  
السامية، إذ يقال (للفانوس) فيها: فناس. ومن  
الفوانيس (فانوس) السحور، وهو في الأصل فانوس  
كان يعلق بالماذن مضاءً وهاجًا، فإذا غاب نوره كان  
ذلك إيذانًا بوجود الإمساك والكف عن المفطرات<sup>(٢)</sup>.

(١) أخرجه أحمد (١١/١٩٩ رقم ٦٦٢٦) والبيهقي في شعب  
الإيمان (٣/٣٧٨ رقم ١٨٣٩) وصححه الألباني في صحيح  
الجامع (رقم ٢٨٨٢).

(٢) رمضان في ذاكرة التاريخ وديوان الشعر - عبد الرحمن بن  
علي الدوسري.

## لماذا لا يحترم الإعلام العربي رمضان؟<sup>(١)</sup>



لماذا يتحول شهر رمضان إلى شهر ترفيهي بدلاً من شهر روحاني؟

لست شيخاً ولا داعية، ولكنني أفهم الآن لماذا كانت والدتي تدير التلفاز ليواجه الحائط طوال

شهر رمضان. كنت طفلاً صغيراً ناقماً على أمي التي منعتني وإخوتي من مشاهدة فوايزر رمضان، بينما يتابعها كل أصدقائي ولم يشف غليلي إجابة والدتي المقتضبة: «رمضان شهر عبادة مش فوايزر». لم أكن أفهم منطق أمي الذي كنت بوصفي طفلاً أعدّه تشدداً في الدين لا فائدة منه، فكيف ستؤثر مشاهدة طفل صغير لفوايزر في شهر رمضان؟ من منكم سيدير جهاز التلفاز ليواجه الحائط في رمضان؟

مرت السنوات، وأخذتني دوامة الحياة، وغطى ضجيج معارك الدراسة والعمل على همسة سؤالي الطفولي حتى أراد الله أن تأتيني الإجابة عن هذا السؤال من رجل مسن غير متعلم في الركن الآخر من الكرة الأرضية. كان ذلك الرجل هو عامل أمريكي في محطة بنزين اعتدت دخولها لشراء قهوة في أثناء ملء السيارة بالوقود في طريق عملي. وفي اليوم الذي يسبق الكريسماس دخلت لشراء القهوة كعادتي، فإذا بي أجد ذلك الرجل منهمكاً في وضع أقفال على ثلاجة الخمر!! وعندما عاد لل (كاشير) لمحاسبتني على القهوة سألته وكنت حديث عهد بقوانين أمريكا: «لماذا تضع أقفالاً على هذه الثلاجة؟» فأجابني: «هذه ثلاجة خمر وقوانين الولاية تمنع بيع الخمر في ليلة ويوم الكريسماس يوم ميلاد المسيح!! نظرت إليه دهشاً قائلاً:

(١) مصطفى محمود، هو مصطفى كمال محمود حسين آل محفوظ من الأشراف ينتهي نسبه إلى زين العابدين. فيلسوف وطبيب وكاتب مصري، توفي عام ٢٠٠٩م - الجيزة - مصر.

أليست أمريكا دولة علمانية؟ لماذا تتدخل الدولة في شيء مثل ذلك؟ فقال الرجل الأمريكي: «الاحترام.... يجب على الجميع احترام ميلاد المسيح وعدم شرب الخمر في ذلك اليوم حتى وإن لم تكن متديناً... إذا فقد المجتمع الاحترام فقدنا كل شيء». الاحترام... (الاحترام) ظلت هذه الكلمة تدور في عقلي أياماً وأياماً بعد هذه الليلة، فالخمر غير محرم عند كثير من المذاهب المسيحية في أمريكا، ولكن المسألة ليست حلالاً أو حراماً.. إنها مسألة احترام... فهم ينظرون للكريسماس كضيف يزورهم كل سنة ليذكرهم بميلاد المسيح عَلَيْهِ السَّلَامُ وليس من الاحترام السكر في معية ذلك الضيف... فلتسكر وتعربد في يوم آخر إذا كان ذلك أسلوب حياتك فأنت حر، ولكن في هذا اليوم سيحترم الجميع هذا الضيف، وستضع الدولة قانوناً».







## ماذا قالوا عن محمد ﷺ؟

«قرأت حياة رسول الإسلام جيداً.. مرات ومرات لم أجد فيها إلا الخلق كما يجب أن يكون، وأصبحت أضع محمداً في مصاف بل على قمم المصاف من الرجال الذين يجب أن يتبعوا».

«إن العالم أحوج ما يكون إلى رجل في تفكير محمد، هذا النبي الذي وضع دينه دائماً» موضع الاحترام والإجلال، فإنه أقوى دين على هضم جميع المذنبات. خالدًا خلود الأبد، وإني أرى كثيراً» من بني قومي قد دخلوا هذا الدين على بينة. وسيجد هذا الدين مجاله الفسيح في هذه القارة (يعني أوروبا).

### جورج برنارد شو

كاتب إيرلندي شهير<sup>(١)</sup>

(١) برنارد شو مؤلف وكاتب مسرحي إيرلندي شهير ولد في دبلن ١٨٥٦-١٩٥٠م من أشهر الذين رفضوا جائزة نوبل للسلام - له مؤلف اسمه (محمد) أحرقت السلطات البريطانية آنذاك. ورفض أن يكون أداة تشويه لصورة الرسول ﷺ حينما طلب منه البعض أن يمسح حياة النبي محمد ﷺ وجاه رفضه قاطعاً».

# “ الفصل الرابع ”

## الإعجاز العلمي في الصيام

### الإعجاز الصحي والطبي:

«إن كثرة الطعام، وانتظامه، ووفرته تعطل وظيفة أدت دورًا عظيمًا في بقاء الأجناس البشرية، وهي وظيفة التكيف على قلة الطعام، ولذلك كان الناس يلتزمون الصوم في بعض الأوقات»<sup>(١)</sup>.

### ألكسيس كاريل

عالم شهير حاصل على جائزة نوبل

«ليس الصوم بلعبة سحرية عابرة، بل هو اليقين والضمان الوحيد من أجل صحة جيدة».

(Holbrook)

---

(١) الإنسان ذلك المجهول - ألكسيس كاريل.





«إن الصوم يسمح للجسم بأن يرتاح، ثم يستأنف نشاطه الطبيعي بقوة

متجددة»

الطبيب الروسي

زيلاندا

«إن الصوم يعطي المعدة مدة راحة تمكن المريض من الهضم بشكل مناسب

عندما يتعافى، ويعود إلى الأكل ثانية».

الدكتور

بيتر فينيا ميتوف

## الإعجاز الصحي

قال خير الأنام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «صوموا تصحوا»<sup>(١)</sup> وقوله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلاً فثلث لطعامه وثلث لشرابه، وثلث لنفسه»<sup>(٢)</sup>.

- وذلك وجد علماء التغذية والحمية أن أفضل رجيم هو رجيم اللقيمات... استناداً على هذا الحديث الرائع.

أحد المعمرين المجريين المدعوبنج الذي كان يتمتع بالنشاط والحيوية بعد سن المئة، وكلامه تطبيق ونصيحة عملية، فيقول: «إن تقشفي في الحياة، وتمسكي بأبسط المأكولات كان من أهم ما تتميز به حياتي عن حياة من كانوا معي من الأقارب والأصدقاء، فعلى الرغم من ثرائي الوفير، وتوافر أسباب الحياة المنعمة لي، فقد عشت حياة خالية من الإسراف. معظم أيامي كان غذائي المحبوب اللبن، الجزر، التمر، الخبز الجاف، وكنت أصوم أوقاتاً متعددة في كل عام، فجنبت نفسي ويلات المرض ومتاعب الشيخوخة».

(١) ضعفه العراقي في المغني عن حمل الأسفار (رقم ٢٧٧١)، والألباني في ضعيف الجامع (رقم ٣٥٠٤)..  
(٢) أخرجه الترمذي (رقم ٢٣٨٠) وقال: هذا حديث حسن صحيح. وصححه الألباني في صحيح الترغيب والترهيب (٢/٢٤٤ رقم ٢١٣٥).



### صور من إعجاز الصيام

ليس الصوم مجرد امتناع عن الطعام والشراب... إنه بحق علاج وشفاء لكثير من الأمراض... دعونا نتعرف من خلال الصور إلى أهم الأمراض التي يعالجها الصيام، عسى أن نشعر بأهمية هذه العبادة الرائعة وأن نتذوق لذة الصيام في هذا الشهر الكريم.



WWW.Kahee7.com



### صور من إعجاز الصيام

يؤكد العلماء أن الصيام يرفع

طاقة الدماغ!!

فالصيام له مفعول السحر!

فهو يطور المدارك، ويزيد القدرة

على الإبداع! إن أفضل وسيلة عملية

لتنشيط خلايا الدماغ، وإعادة

برمجتها وزيادة قدرتها على العمل

والشفاء الذاتي هو الصوم، ولذلك

قال تَبَارَكَ تَعَالَى: ﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ

لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ١٨٤].



WWW.Kahee7.com

فالإسراف في الغذاء وأكله تكررًا  
ونوعياته الغليظة يسرع بالمرء نحو الوهن والهرم  
والشيخوخة المبكرة. وأمل الاعتدال والاقتصاد  
وحرمان النفس من بعض لذاتها واختيار نوعية  
الطعام والشراب ومواعيده... إلخ كفيلا بحفظ  
حيوية الجسم ونشاطه طوال الحياة، والصوم  
من أفضل هذه الوسائل في هذا المجال.

تجربة طريفة للعلامة شايللا..

كان لدى العلامة شايللا مجموعتان من  
الديدان، فأعطى الأولى غذاء عاديًا. وأما  
الثانية فحرمها من الغذاء أسابيع عدة، حتى  
تقلص حجمها إلى حجم صغير جدًا، ثم قام  
بإعطائها الغذاء العادي مثل الأولى، فكبرت،  
واستعادت حجمها الطبيعي، ووظائفها  
الحيوية بنفس كفاءة الأولى ومقدرتها.

ثم أجاعها ثانية حتى صغر حجمها،  
وتقلص نشاطها، ثم أعطاها الغذاء العادي  
مرة أخرى، فعادت لحجمها العادي، وكفاءة  
وظائفها السابقة، كما لو أن شيئًا لم يكن.  
وتكررت العملية الطريفة مرات عدة وقتًا  
طويلاً حتى ماتت فيه ديدان المجموعة الأولى،  
وتوالدت، وتركت ١٩ جيلًا، بينما المجموعة  
الثانية نفسها لا تزال حية.



ولو ترجمنا ذلك بالنسبة إلى الإنسان  
لكان ذلك كفيلاً بأن يعمر ما بين ٤٠٠ - ٥٠٠  
عام.

فانظر إلى ما فعله الجوع للديدان من  
حفظ أعمارها أجيالاً طويلة، بينما كان الشبع  
قرين قصر العمر وسرعة الهلاك.

ولقد أجرى الدكتور ليل بجامعة شيكاغو  
تجارب مماثلة، وحصل على النتائج نفسها.

والواقع أن الديدان حين حُرمت من  
الطعام اعتمدت على ما هو مخزون في جسمها  
من غذاء، وقللت نشاطها الحيوي لأدنى درجة  
ممكنة، بحيث كفتها المواد المخزونة مدة  
طويلة، ثم كان أن لجأت إلى بعض أنسجة  
جسدها، وقامت بتكسيورها للحصول على  
الطاقة والإبقاء على الحياة<sup>(١)</sup>.



### صور من إعجاز الصيام

يقترح العلماء اليوم أسلوباً  
جديداً لعلاج كارثة القرن الحادي  
والعشرين (البدانة) وهو الصوم،  
لأن الصيام يسهم بشكل كبير في  
تذويب الشحم الزائد والقضاء على  
الخلايا الهرمة... ويؤمن تنظيم  
عمل الهرمونات والحصول على جسم  
مثالي.

بل إن الصيام علاج مجاني  
وسهل التطبيق. والحقيقة الطبية  
تقول: أسهل طريقة لعلاج الوزن  
الزائد هو الصوم!!



WWW.Kahee7.com

(١) عن كتاب لماذا نموت - أ.د عبد المحسن صالح.



### صور من إعجاز الصيام

يؤكد العلماء أن الصوم يساعد على تخفيف الوزن، ويزيل السموم ويخفض الألم والالتهابات، ويزيد في التركيز، وهو توفير في الغذاء والوقت، وربما الفائدة الكبرى تتمثل في الرضا بأن الصائم قد أدى دوراً رئيساً في تحسين صحته، وقد لخص القرآن هذه الحقائق في قوله تعالى: ﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ١٨٤].



WWW.Kahee7.com

### من فوائد عدم شرب الماء في الصيام

يشكّل الماء نحو (٥٥-٧٨٪) من وزن الجسم للبالغين، وينقسم إلى قسمين رئيسيين: قسم داخل الخلايا، وقسم خارجها بين الخلايا.

ولقد درس مصطفى وزملاؤه في السودان سنة ١٩٧٨م توازن الماء والأملاح في جسم الصائم، وقد ثبت من خلال هذا البحث أن الإخراج الكلي للصوديوم يقل، وخصوصاً في أثناء النهار.

إن تناول الماء في أثناء الامتناع عن الطعام في الصيام يؤدي إلى تخفيف التناضح (OSMOLARITY) في السائل خارج الخلايا، وهذا بدوره يؤدي إلى تثبيط إفراز الهرمون المضاد لإدرار البول، فيزداد الماء الخارج من الجسم في البول، مع ما يصحبه من الصوديوم وبعض الأملاح الأخرى، وفي هذا تهديد لحياة الإنسان إن لم تعوض هذه الأملاح، حيث يُعدّ الصوديوم عنصراً حيوياً في توطيد الجهد الكهربائي عبر جدر الخلايا العصبية وغير العصبية، وإن له دوراً حيوياً في تنبيه العضلات وانقباضها، وعند نقصانه يصاب الإنسان بضعف عام في جسمه.

وقد وجدت علاقة بين العطش وتحلل الجليكوجين، إذ يسبب العطش إفراز جرعات تتناسب وقوة العطش من هرموني الأنجوتنسين ٢ (Angiotensin II) والهرمون القابض للأوعية الدموية (Vasopressin) اللذين يسببان تحلل الجليكوجين في إحدى مراحل تحلله بخلايا الكبد، فكلما زاد العطش زاد إفراز هذين الهرمونين بكميات كبيرة، ما يساعد على إمداد الجسم بالطاقة خصوصاً في نهاية اليوم.



### صور من إعجاز الصيام

يؤكد العلماء أن أفضل علاج لتراكم السموم في (الجسم) هو الصيام حيث يعمل على تخليص الخلايا من التلوث والسموم المتراكمة وصدق النبي الكريم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عندما قال: «الصوم جُنة»<sup>(١)</sup> أي وقاية، وبالفعل ثبت أن الصوم يزيد من حيوية الخلايا، ويخلص الجسم من كثير من الأمراض المزمنة.

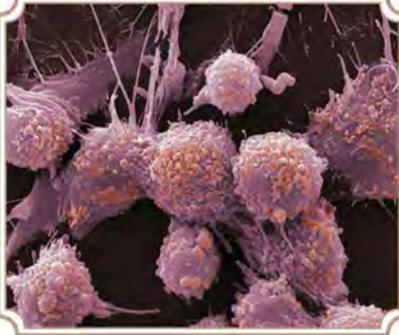
وإن زيادة الهرمون المضاد لإدرار البول (ADH) المستمر طوال مدة الصيام في شهر رمضان، قد يكون له دور مهم في تحسين القدرة على التعلم وتقوية الذاكرة، وقد ثبت ذلك على حيوانات التجارب. لذلك فالقدرة العقلية قد تتحسن عند الصائمين بعكس ما يعتقد عامة الناس.

لذلك، فالعطش في أثناء الصيام له فوائد عدة بطريق مباشر أو غير مباشر نتيجة لزيادة مادة البروستجلاندين، حيث يمكن أن يحسن كفاءة خلايا الدم، ويحمي الجسم من قرحة المعدة، ويشارك في علاج العقم، ويسهل الولادة، ويحسن الذاكرة، ويحسن آليات عمل الكلى، وغير ذلك.

(١) أخرجه الترمذي (رقم ٢٦١٦) وقال: هذا حديث

حسن صحيح.





### صور من إعجاز الصيام

هناك حقيقة طبية تقول: إن الصوم يعيد برمجة الخلايا!! فقد لاحظ الباحثون تغيرات جذرية تحدث في أنظمة عمل الجسم لدى الصائمين، وتشمل الجانب الفسيولوجي والجانب النفسي، ولذلك هناك اعتقاد أن الصيام ينشط الخلايا، ويعيد توازنها!!

والصوم المنتظم يؤدي إلى تعطيل تكاثر الخلايا السرطانية، ويقول العلماء: إن الصيام المنتظم يحسن أداء الجسم، ويرفع طاقته ومن ثم ينخفض احتمال الإصابة بالسرطان كثيراً!!



WWW.Kahee7.com

وإن الله سبحانه وتعالى جعل للجسم البشري مقدرة على صنع الماء من خلال العمليات والتحويلات الكيميائية الكثيرة، التي تحدث في جميع خلايا الجسم، وقد قدر العلماء كمية هذا الماء في اليوم من ثلث لتر إلى نصف لتر، ويسمى الماء الذاتي أو الداخلي (Intrinsic water).

وكما خلق الله للإنسان ماء داخلياً، خلق له طعاماً داخلياً أيضاً، فمن نفايات أكسدة الجلوكوز يصنع الجلوكوز مرة أخرى.

وبهذا يمكن أن ندرك سر نهى النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الناس عن إكراه مرضاهم على الطعام والشراب، حيث كان معتقد الناس -مع الأسف- لا يزال، أن الجسم البشري -كآلة الصماء، لا تعمل إلا بالإمداد الدائم بالغذاء، وأن في الغذاء الخارجي فقط تكمن مقاومة ضعف المرض. وأخبر أن الله يطعمهم، ويسقيهم، فقال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لا تَكْرَهُوا مَرْضَاكُم عَلَى الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ، فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّجَلَّ يَطْعَمُهُمْ وَيَسْقِيهِمْ»<sup>(١)</sup>.

(١) أخرجه الترمذي (رقم ٢٠٤٠)، وابن ماجه (رقم ٣٤٤٤)، وقال الترمذي: هذا حديث حسن وحسنه الألباني في صحيح الجامع (رقم ٧٤٣٩).



## الإعجاز العلمي في الصوم

الشيخ عبدالمجيد الزنداني

لم يعرف الأطباء فوائد الصوم الطبية إلا في القرن العشرين بعد أن تقدمت البحوث العلمية الغذائية، وتوافرت الأجهزة الدقيقة التي كشفت الكثير من أسرار الجسم البشري وتفاعلاته الغذائية، وعلى الرغم من هذه الاكتشافات العلمية، فإن الأطباء اقترحوا كيفية للصيام (الطبي) تعرض الصائم للخطر بامتناعه عن الصيام أسابيع وشهوراً مع عدم امتناعه عن الماء والسوائل، وذلك يعرض صحة الإنسان للخطر أو الموت نتيجة لاختلال تركيب سوائل الجسم بما فيها الدم؛ لذلك لا يتحقق هذا الصوم إلا تحت إشراف فريق طبي، بينما نجد أن الصيام الشرعي شهراً كاملاً يمتنع فيه الصائم عن الطعام والشراب والجماع في أثناء نهار رمضان يحقق الفوائد الطبية المرجوة، ويبقى من عدد من الأمراض بسهولة ويسر لا تعرض حياة الإنسان للخطر، ولا يحتاج معها إلى فريق طبي وعدد من الأجهزة الدقيقة، وهذه الكيفية الشرعية للصيام ميسورة لأهل الحضرة والريف ولكل أبناء الجنس البشري في كل أجزاء الأرض، فمن خص محمدًا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بهذا العلم دون سائر البشر غير العليم الحكيم!!



### صور من إعجاز الصيام

تؤكد الدراسات العلمية أن أفضل وقت لتترك التدخين هو شهر رمضان!!

فالصيام ينظف خلايا الجسم من السموم التي يسببها التدخين، ولذلك فإن شهر الصيام يساعدك كثيراً على ترك الدخان، ولكن بشرط أن تدعو الله بإخلاص، وتعتقد أن الدخان مجرد وهم، وأنه محرم، وهو انتحار بطيء. وربما تعجب إذا علمنا أن غير المسلمين اليوم يستخدمون الصوم لعلاج الدخان فماذا عنا نحن المسلمين!!!



WWW.Kahee7.com



### صور من إعجاز الصيام

يُعدّ الصوم السلاح رقم واحد في الطب الوقائي، ويقول العلماء: إن ما يقدمه لك الدواء في سنوات قد يقدمه لك الصيام في أيام ومن دون آثار سلبية، ولذلك فإن الصيام يحسن أداء أجهزة الجسم بشكل كامل، ومن ثم يعالج الشحوم الثلاثية المرتفعة، ويخفض الكوليسترول في الدم، ويعالج آلام العمود الفقري والعظام، وبخاصة إذا قام الصائم برياضة المشي إلى المساجد



WWW.Kahee7.com

ولعل من تتبع سنن الرسول صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ في الصيام يجدها تحقق حكماً طبية دقيقة لا يعرفها إلا أهل الاختصاص والباحثون والمطلعون على الدراسات العلمية الحديثة.

وهو صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يأمر بتقديم الفطور وتأخير السحور حتى ينحصر الصيام في المدة التي لا يصحبها ضرر على الصائم، وينهى عن الوصال الذي قد يجر الضرر على الصائمين.

وندبنا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أن نفطر على تمرات؛ لأن السكر الموجود في الرطب والتمرات سهل الامتصاص، فيمتص في خمس دقائق، ويمكن الجسم من إعداد الجهاز الهضمي لاستقبال الطعام والتعامل معه براحة وكفاءة، فكما تسهل تدفئة السيارات سير السيارات وانطلاقها فإن الإفطار على الرطب والتمرات يسهل انطلاق الجهاز الهضمي لهضم الطعام.

ونهى رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عن الاستجابة لدواعي الغضب حتى يحفظ الجسم من كثير من الأضرار والأخطار التي سبق ذكرها.

ويفيد الصوم كبار السن ويجدد نسبة خلايا الأنسجة التي تصل إلى 5-6% وهو بهذا يقاوم زحف الشيخوخة كما أثبتت ذلك مجلة الطبيعة البريطانية عام 2000م بما يؤكد أن الخير للمسنين هو في الصيام على عكس ما يتوهمه عامة الناس، وقد قال تعالى: ﴿وَعَلَى

الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ. وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ

إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿البقرة: ١٨٤﴾.



## الدراسات العلمية تكشف فوائد الصوم:

### التخلص من السموم

يتعرض الجسم البشري لكثير من المواد الضارة والسموم التي قد تتراكم في أنسجته، حيث تذكر المراجع الطبية أن جميع الأطعمة تقريباً تحتوي على كميات قليلة من المواد السامة، وهذه المواد تضاف إلى الطعام في أثناء إعداده وحفظه كالنكهات والألوان ومضادات الأكسدة والمواد الحافظة والإضافات الكيميائية المختلفة، إضافة إلى السموم التي نستشققها مع الهواء من غازات المصانع وعوادم السيارات ومخلفات الاحتراق الداخلي للخلايا التي تسبح في الدم كغاز ثاني أكسيد الكربون واليورينا والأمونيا وغيرها، ويقوم الكبد بتنظيف الجسم من هذه السموم غير أن للكبد طاقة محدودة، وقد يعتري خلاياه بعض الخلل لأسباب مرضية أو لأسباب خلقية كتقدم السن، فيترسب جزء من هذه المواد في أنسجة الجسم، وخصوصاً المخازن الدهنية، وفي الصوم تتحول كميات هائلة من الشحوم المختزنة في الجسم إلى الكبد حتى تؤكسد، وينتفع بها، وتستخرج منها السموم الذائبة، ويتخلص الجسم منها مع نفايات الجسد،



### صور من إعجاز الصيام

تؤكد الدراسات أن الصوم يعالج أمراض القلب وتصلب الشرايين، فالشخص الذي يمارس الصيام بانتظام يكون قلبه أكثر نشاطاً وانتظاماً في عمله، ويعيش مدة أطول، بل إن الصيام يعالج أيضاً تصلب الشرايين، وحبذا لو قمنا بالاستماع إلى القرآن في أثناء الصوم، فسيكون له تأثير شفاقي قوي في كثير من الأمراض بإذن الله، يقول تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لِمَلَّكُمْ تَفْهُونَ﴾ [البقرة: ١٨٣].



WWW.Kahee7.com



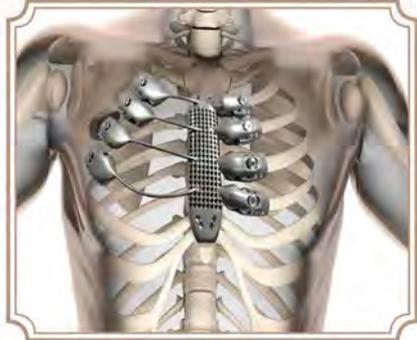
ولأن عملية الهدم في الكبد في أثناء الصيام تغلب عملية البناء في التمثيل الغذائي، فإن فرصة طرح السموم المتراكمة في خلايا الجسم تزداد خلال هذه المدة، ويزداد أيضاً نشاط الخلايا الكبدية في إزالة سمية كثير من المواد السامة، وهكذا يُعدّ الصيام شهادة صحية لأعضاء الجسم بالسلامة، يقول الدكتور ماك فادون، وهو من 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، ويقل نشاطه، فإذا صام الإنسان تخلص من أعباء هذه السموم، وشعر بنشاط وقوة لا عهد له من قبل».



## د. صالح بن عبد القوي السنباتي

رئيس قسم الإعجاز العلمي - جامعة الإيمان

يقول تعالى: ﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ١٨٤]، وهنا تتضح، وتتجلى المعجزة العظمى لمحمد صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ في تشريع الصوم:



### صور من إعجاز الصيام

يؤكد الباحثون اليوم أن الصوم وسيلة جيدة ومجانية لعلاج أمراض الجهاز التنفسي حيث يسهم الامتناع عن الطعام الشراب في تنشيط وتنظيم عمل الرئتين وتنظيف الخلايا، ويقول العلماء: إن كثيراً من الأمراض المزمنة المتعلقة بالجهاز التنفسي تزول بمجرد المداومة على الصيام المنتظم فسبحان الله القائل: ﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ١٨٤].



WWW.Kahee7.com

### المعجزة الأولى:

ضرورة الصوم لكل إنسان: حيث يعد العلماء اليوم الصوم ظاهرة حيوية فطرية لا تستمر الحياة السوية والصحة الكاملة من دونها. وأي إنسان أو حيوان إذا لم يصم فإنه معرض للإصابة بالأمراض المختلفة، وإن كل إنسان يحتاج إلى الصوم، يقول ماك فادون من علماء الصحة الأمريكيين: «إن كل إنسان يحتاج إلى الصوم، وإن لم يكن مريضاً؛ لأن سموم الأغذية تجتمع في الجسم، فتجعله كالمرضى، فتثقله، ويقل نشاطه، فإذا صام خف وزنه، وتحللت هذه السموم من جسمه، وذهبت عنه حتى يصفو صفاء تاماً، ويسترد وزنه، ويجدد خلاياه في مدة لا تزيد على ٢٠ يوماً بعد الإفطار. لكنه يحس بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل».



### صور من إعجاز الصيام

أظهرت الدراسات العلمية أن ممارسة الصيام تضاعف من مدة حياة الخلايا!! ولذلك فإن جميع العلماء يقولون: هناك علاقة بين الصيام والعمر المديد والصحة الأفضل، فالصوم هو أفضل طريقة لتنظيف الخلايا ما يؤدي إلى عمر هذه الخلايا، ومن ثم تأخر الشيخوخة، ولذلك فإن الصيام هو وسيلة مجانية لتجديد خلايا الجسم وتنشيطها بشكل آمن وصحيح.



WWW.Kahee7.com

### ومن أهم الفوائد الصحية للصيام:

١. راحة الجسم وإصلاح أعطابه.
٢. امتصاص المواد المتبقية في الأمعاء التي يؤدي طول مكثها إلى تحولها لنفايات سامة.
٣. تحسين وظيفة الهضم، والامتصاص.
٤. تستعيد أجهزة الاطراح والإفراغ نشاطها وقوتها، وتتحسن وظيفتها في تنقية الجسم، ما يؤدي إلى ضبط الثوابت الحيوية في الدم وسوائل البدن. ولذا نرى الإجماع الطبي على ضرورة إجراء الفحوص الدموية والمفحوص صائماً. فإذا حصل أن عاملاً من هذه الثوابت في غير مستواه، فإنه يدل على خلل ما.
٥. تحليل المواد الزائدة والترسبات المختلفة داخل الأنسجة المريضة.
٦. إعادة الشباب والحيوية إلى الخلايا والأنسجة المختلفة في البدن.
٧. تقوية الإدراك وتوقد الذهن.
٨. تجميل الجلد وتنظيفه، يقول ألكسيس كاريل الحائز على جائزة نوبل في الطب في كتابه (الإنسان ذلك المجهول): «إن كثرة وجبات الطعام ووفرتها تعطل وظيفة أدت دوراً عظيماً في بقاء الأجناس الحيوانية، وهي وظيفة التكيف على قلة الطعام... إن سكر الكبد يتحرك ويتحرك معه أيضاً الدهن المخزون تحت الجلد. وتضحي جميع الأعضاء بمادتها الخاصة من أجل الإبقاء على كمال الوسط الداخلي وسلامة القلب. وإن الصوم لينظف ويبدل أنسجتنا».



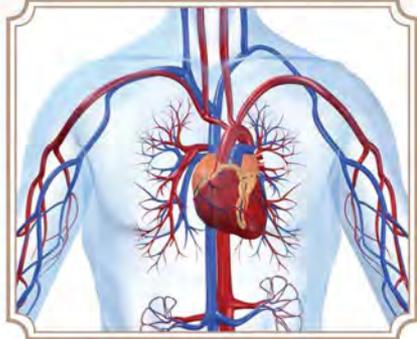
## المعجزة الثانية :

الصوم هو الخير والصحة للإنسان أو  
المعافاة الكاملة بدنياً ونفسياً وروحياً:

يقول هالبروك Holbrook: «ليس  
الصوم بلعبة سحرية عابرة، بل هو اليقين  
والضمان الوحيد من أجل صحة جيدة»، ويقول  
الدكتور ليك Liek: «يوفر الجسم بفضل  
الصوم الجهد، والطاقة المخصصة للهضم،  
ويدخرها لأنشطة أخرى، ذات أولوية وأهمية  
قصوى: كالتئام الجروح، ومحاربة الأمراض».

ويقول توم برنز: «فعلى الرغم من أنني  
بدأت الصوم بهدف تخليص جسدي من الوزن  
الزائد إلا أنني أدركت أن الصوم نافع جداً  
لتوقد الذهن، فهو يساعد على الرؤية بوضوح  
أكبر، وكذلك على استنباط الأفكار الجديدة  
وتركيز المشاعر، وأشعر بانصراف ذاتي عن  
النزوات والعواطف السلبية كالحسد والغيرة  
وحب التسلط، وتنصرف نفسي عن أمور علق  
بها مثل الخوف والارتباك والشعور بالملل».

والصيام وقاية للجسم من الحصوات  
والرواسب الكلسية والزوائد اللحمية  
والأكياس الدهنية وكذلك الأورام في بداية  
تكونها، ويخفض نسبة السكر في الدم إلى



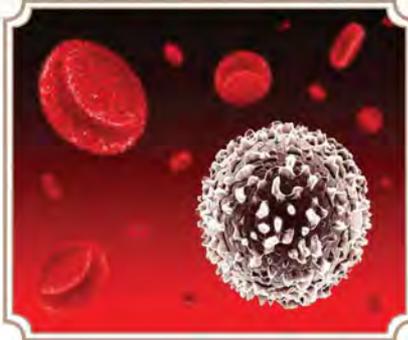
### صور من إعجاز الصيام

وهذه القائمة تزداد يوماً  
بعد يوم، ففي كل يوم يكشف الطب  
فائدة جديدة للصيام، فالصيام  
يعمل بوصفه سلاحاً لعلاج أمراض  
القلب والسرطان والكبد، وبقي من  
الخرف والسكتة الدماغية بإذن  
الله، من هنا ندرك لماذا اعتبر النبي  
صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أن الصوم هو وقاية  
وستر، فقال: «والصوم جنة»<sup>(١)</sup>.

(١) تقدم تخريجه.



WWW.Kahee7.com



### صور من إعجاز الصيام

يقول العلماء: إن الصيام يجدد خلايا الدم! فمتد اللحظة الأولى لبدء الصيام تبدأ الخلايا بالتجدد، وبخاصة خلايا الكلام، وتبدأ الخلايا الكسولة بالعمل بكفاءة أعلى، ويبدأ الجسم بإيقاع جديد! ويقول العلماء: إن الصيام هو عملية صيانة وتنظيف مستمرة للجسم؛ لأنه يحتاج إلى صيانة مرة واحدة على الأقل في السنة، وهي شهر رمضان! فسبحان الذي شرع لنا هذه العبادة الرائعة!



WWW.Kahee7.com

أدنى معدلاتها، ويعطي غدة البنكرياس فرصة للراحة.

وقد أقيمت دور للعلاج في شتى أنحاء العالم لعلاج مرضى السكري باتباع نظام الصيام مدة تزيد من (عشر- عشرين) ساعة ودون أي عقاقير كيميائية، ثم يتناول المريض وجبات خفيفة جداً، وذلك مدة أربعة أسابيع متوالية. وقد جاء هذا الأسلوب بنتائج مبهرة في علاج مرض السكري. والصيام وقاية من التخمة، وأفضل طبيب تخصص وأرخصهم على الإطلاق، والصيام وقاية من الأمراض الجلدية، حيث يقلل الصيام نسبة الماء في الدم، فتقل نسبه في الجلد ما يعمل على زيادة مناعة الجلد ومقاومة الميكروبات والأمراض الجرثومية، والصيام وقاية من داء الملوك (النقرس)، والصيام وقاية من جلطة القلب والمخ، والصيام وقاية من آلام المفاصل، والصيام مشروط جراحي يزيل الخلايا التالفة.

إن الصيام هو مفتاح الصحة، ومن الأمراض التي أثبت الصوم فاعلية في علاجها: الشقيقة (الصداع النصفي)، والربو القصبي، والأمراض الالتهابية،



وأمرض الغدد الصم وضعف الخصوبة، والبدانة، وداء السكري إذا لم يمرض على الإصابة أكثر من ٥ سنوات، حيث تصاب غدة البنكرياس بالتلف، ومن ثم لا يفيد الصوم في تنشيط الغدة وزيادة فعاليتها، وعلاج ضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول.



### صور من إعجاز الصيام

تؤكد الدراسات العلمية أن أفضل غذاء للصائم في شهر الصيام هو التمر! فقد ثبت أن التمر مع الماء أفضل مادة يمكن للصائم أن يفطر عليها؛ لأن التمر يحوي كثيراً من الفيتامينات والسكريات والمعادن التي يحتاج إليها الجسم، ولذلك قال صلى الله عليه وسلم: «إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة، فإن لم يجد فليفطر على ماء فإنه ظهور»<sup>(١)</sup>.

إن الصيام يمنح الجهاز الهضمي وسائر الأجهزة والغدد الراحة الفيسيولوجية التي تجعل الجسد يحصل على فرصة للتجدد، فتعود الوظائف نشطة، ويصبح الدم أصفى، وأغنى بكريات الدم الأكثر شباباً، وهذا التجدد يظهر أولاً على سطح الجلد، فتصير البشرة أنقى، وتختفي البقع والتجاعيد، أما العيون فإنها تغدو أكثر صفاءً وبريقاً. ولقد أشارت تجارب اثنين من علماء الفيسيولوجيا بجامعة شيكاغو إلى أن الصوم مدة أسبوعين يكفي لتجديد أنسجة إنسان في عمر الأربعين، بحيث تبدو مماثلة لأنسجة شاب في السابعة عشرة من عمره. يقول تعالى: ﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ١٨٤].



WWW.Kahee7.com

(١) سبق تخريجه.



### صور من إعجاز الصيام

الصوم يعالج أمراض الجهاز الهضمي، حيث يعالج الصيام الأمراض المزمنة مثل تشنج القولون والاضطرابات الهضمية؛ لأنه يعمل على تنظيم خلايا الدم والدماغ والقلب وتنشيطها، كذلك يعمل على تخفيض الوزن الزائد وصيانة الجسم من السموم، وبالنسبة لتزول هذه الأمراض، وصدق الله القائل:

﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ١٨٤] فهل تتذوق حلاوة الصيام؟



WWW.Kahee7.com

### المعجزة الثالثة :

أقل مدة للصوم شهر واحد في العام:

أكد البروفيسور نيكولايف بيلوى من موسكو في كتابه (الجوع من أجل الصحة) ١٩٧٦م أنه على كل إنسان أن يمارس الصوم بالامتناع عن الطعام مدة أربعة أسابيع كل سنة كي يتمتع بالصحة الكاملة طيلة حياته، قال تعالى: ﴿فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ﴾ [البقرة: ١٨٥].

### المعجزة الرابعة :

في تحديد زمن الصوم اليومي من طلوع الفجر إلى غياب الشمس:

زمن الصيام الشرعي من طلوع الفجر إلى غروب الشمس مع الاعتدال وعدم الإسراف في الطعام في وقت الإفطار، وقد أثبت البحث العلمي أن المدة المناسبة للصوم يجب أن تكون ما بين ١٢-١٨ ساعة وبعدها يبدأ مخزون السكر في الجسم في تحليل البروتين. وقد سجل درينيك Drenik ومساعدوه عام ١٩٦٤م، عددًا من المضاعفات الخطيرة من جراء الوصال في الصيام أكثر من ٣١ يومًا. وتتضح هنا المعجزة النبوية بالنهاي عن الوصال في الصوم. فعن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ أن النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: «إياكم والوصال، قالوا: فإنك تواصل يا رسول الله، قال: إنكم لستم في ذلك مثلي إني أبيت يطعمني ربي ويسقيني»<sup>(١)</sup>.

(١) أخرجه البخاري (رقم ١٩٦٤)، ومسلم (رقم ١١٠٣).



### المعجزة الخامسة :

أهمية وجبتي الإفطار والسحور للصائم:

فقد أثبت البحث العلمي أهمية وجبتي الإفطار والسحور في إمداد الجسم بالأحماض الدهنية والأمينية، ومن دونهما يتحلل الدهن في جسم الإنسان بكميات كبيرة ما يؤدي إلى تشمع الكبد وإلحاق أضرار خطيرة بجسم الإنسان. قال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لا تزال أمتي بخير ما عجلوا الفطر، وأخروا السحور»<sup>(١)</sup>.

الصوم بالامتناع عن الطعام والشراب والجماع أمان من الأخطار الصحية:

فقد أثبتت البحوث الطبية أن الامتناع عن الطعام فقط يعرض الإنسان لأخطار عدة أهمها: اختلال نسبة الأملاح والسوائل في الجسم ما يؤدي إلى الإصابة بأمراض مختلفة، وقد تصل هذه الأخطار إلى الوفاة، ويؤدي الجماع إلى فقد ٧٦ كيلو سعر حراري قد تلحق الأذى بالإنسان وهو صائم.

### المعجزة السادسة :

الرخصة للمريض والمسافر ليسر وعدم المشقة: بين ألن سوري Alain Saury أن قيمة الصوم في تجديد حيوية الجسم ونشاطه، ولو كان في حالة المرض، وأورد حالات عدد من المسنين، تجاوزت أعمارهم السبعين، استطاعوا بفضل الصوم استرجاع نشاطهم وحيويتهم الجسمية والنفسانية حتى

(١) أخرجه البخاري (رقم ١٩٥٧)، ومسلم (رقم ١٠٩٨).



### صور من إعجاز الصيام

يؤكد العلماء أن الصوم هو عملية من دون جراحة! فالصوم يعالج الحصيات التي تتشكل في الكلى والمرارة، ويعالج الأورام الخبيثة، ويعالج الكبد، ويعيد له حيويته ونشاطه، ويقول الباحثون: الصوم ينجح في المهمات الصعبة حيث تفشل العمليات الجراحية!! ﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ١٨٤].



WWW.Kahee7.com



### صور من إعجاز الصيام

تؤكد الدراسات العلمية أن الصلاة تساعد على شفاء كثير من الأمراض أهمها آلام الظهر والمفاصل، أما الخشوع فله طاقة غريبة في علاج الأمراض المستعصية والمزمنة، وإذا ما قام المؤمن بالحفاظ على الصلاة بخشوع تام وهو صائم، يكون بذلك قد حقق أفضل أنواع العلاج! يقول تعالى: ﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ١٨٤].



WWW.Kahee7.com

إن عددًا منهم استطاع العودة إلى مزاولته عمله الصناعي أو الزراعي كما كان يفعل في السابق نسبيًا. فالرخصة في الصوم للمريض والمسافر مرتبطة بالمشقة، قال تعالى: ﴿وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾ [البقرة: ١٨٥].

### المعجزة السابعة:

أهمية صيام ستة أيام من شوال وثلاثة أيام من كل شهر:

الصيام هو الوسيلة الوحيدة الفعالة لطرد السموم المتراكمة في الجسم، حيث تنظف القناة الهضمية تمامًا من جراثيمها خلال أسبوع واحد من الصوم، وتستمر عملية التنظيف لإخراج الفضلات والسموم المتراكمة في الأنسجة عبر اللعاب، والعصارة المعدية، والعصارة الصفراء، وعصارة البنكرياس، والأمعاء، والمخاط، والبول، والعرق، وتقل كمية العصارة ودرجة حموضتها كثيرًا مع الصوم، يقول الدكتور محمد سعيد البوطي: «إن الصيام الحق يمنع تراكم المواد السميّة الضارة كحمض البول والبولية وفوسفات الأمونياك والمنغنيزا في الدم، وما توهب إليه من تراكمت مؤذية في المفاصل، والكلى - الحصى البولية - وبقي من داء الملوك - النقرس-». وقد أثبتت



البحوث الطبية أن الصيام يوماً واحداً يطهر الجسم من الفضلات والسموم المتراكمة لعشرة أيام (أي إن الإنسان يحتاج كل سنة إلى صيام ٣٦ يوماً). ومن هنا نرى الحكمة من توجيه النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لنا بصيام ستة أيام من شوال حتى تكتمل عملية التنظيف، يقول صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «من صام رمضان وأتبعه بست من شوال كان كصوم الدهر»<sup>(١)</sup>. يكشف العلم الحديث عن حكمة لصيام الأيام البيض، فقد أخرج البخاري في صحيحه عن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: «أوصاني خليلي بثلاث: صيام ثلاثة أيام من كل شهر، وركعتي الضحى، وأن أوتر قبل أن أنام»<sup>(٢)</sup>. والمراد بالأيام البيض (١٣، ١٤، ١٥) من كل شهر عربي. وسميت بالبيض لأن لياها بيضاء من شدة ضوء القمر عند اكتماله. وقد كشف العلم الحديث في الأعوام الأخيرة أن القمر يسبب في الأيام الثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر، زيادة التهيج العصبي والتوتر النفسي إلى درجة بالغة تصيب بعض الناس بمرض الجنون القمري.



### صور من إعجاز الصيام

عن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: قَالَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ: «كل عمل ابن آدم له إلا الصيام فإنه لي وأنا أجزي به والصيام جنة، وإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب، فإن سابه أحد أو قاتله فليقل: إني امرؤ صائم، والذي نفس محمد بيده لخلوف فم الصائم أطيب عن الله من ريح المسك، للصائم فرحتان يفرحهما: إذا أفطر فرح، وإذا لقي ربه فرح بصومه» [أخرجه البخاري رقم ١٨٩٤]، ومسلم

رقم (١١٥١)»



WWW.Kahee7.com

(١) أخرجه مسلم (رقم ١١٦٤).

(٢) أخرجه البخاري (رقم ١١٧٨)، ومسلم (رقم ٧٢١).



### صور من إعجاز الصيام

يقول الخبراء: إن التمر ينظم عمل الكبد، ويخلصه من السموم، وإذا ترافق الصوم مع الإفطار على التمر، كان بحق من أروع الأدوية الطبيعية لصيانة الكبد وتنظيفه من السموم المتراكمة فيه، ويؤكد المتخصصون اليوم أن التمر إذا تم تناوله بانتظام فإنه يقي من الأمراض التي تصيب الكبد، فربما ندرك لماذا كان النبي الأعظم ﷺ يفطر على التمر في رمضان، ويتصبح بالتمر في الأيام العادية!!!



WWW.Kahee7.com

## المعجزة الثامنة:

### لماذا الإفطار على التمر؟

فلقد كان رسول الله ﷺ يفطر على رطب، فإن لم يجد فتمرات، فإن لم يجد حسا حسوات من ماء، وهذا الهدى هو خير هدي لمن صام عن الطعام والشراب ساعات طوالاً، فالسكر الموجود في التمر يشعر الإنسان بالشبع؛ لأنه يمتص بسرعة، ويصل إلى الدم في دقائق معدودة، ويعطي الجسم الطاقة اللازمة لمزاولة نشاطه المعتاد.

أما لو أفطر الإنسان بأكل اللحوم والخضراوات والخبز فإن هذه المواد تأخذ وقتاً طويلاً كي يتم هضمها وتحويل جزء منها إلى سكر، فلا يشعر الإنسان بالشبع، ويستمر في ملء معدته فوق طاقتها توهماً منه أنه ما زال جائعاً، ويفقد الصيام هنا خاصيته المدهشة في جلب الصحة والعافية والرشاقة. إن هذا التشريع المحكم الذي يتضمن أسراراً لأدق الاكتشافات الطبية، والذي نزل به القرآن في زمن يستحيل على البشر فيه معرفتها يدل

على مصدره الإلهي، كما قال تعالى: ﴿ قُلْ أَنْزَلَهُ الَّذِي يَعْلَمُ السِّرَّ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ إِنَّهُ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا ﴾ [الفرقان: ٦]. ويشهد لمحمد ﷺ

أنه رسول من عند الله، وصدق الله القائل:

﴿ سَتُريَهُمْ ءَايَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَبَيِّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ ﴾ [فصلت: ٥٣].



## معجزة صحية اكتشفت عن صوم داود عَلَيْهِ السَّلَامُ في الاسلام، وما ينطق عن الهوى

قال النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لعبدالله بن عمرو بن العاص رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا: «فصم يوماً وأفطر يوماً، وذلك صيام داود عَلَيْهِ السَّلَامُ، وهو **أعدل الصيام**»، قلت إنني أطيق أفضل منه يا رسول الله، قال: «**لا أفضل من ذلك**»<sup>(١)</sup>.

هذا هو صوم داود عَلَيْهِ السَّلَامُ أو كما يصطلح عليه اليوم الصوم المتناوب، يقول الاختصاصي د. Mercola أشهر اختصاصي في التغذية:

أعتقد أنها إحدى الوسائل الأكثر فعالية إذا كنتم في مشكلة مستمرة مع وزنكم ومع المضاعفات الصحية المرافقة لزيادة الوزن. أحد أهم الأسباب أنه يساعد الجسم على الانتقال من نظام الحرق انطلاقاً من السكريات/ الكربوهيدرات إلى نظام الحرق انطلاقاً من دهون الجسم.

الصوم المتناوب لا يعني الأكل بشراهة ثم الانقطاع عن الأكل حتى

(١) أخرجه البخاري (رقم ١٩٧٦)، ومسلم (رقم ١١٥٩).

(٢) سبق تحريجه.



### صور من إعجاز الصيام

يحتوي التمر على مجموعة مهمة من الفيتامينات والمعادن والسكريات سهلة الامتصاص، ويساعد على الحد من الجوع، ويمنح الصائم إحساساً بالشبع، ولذلك قال النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة**»<sup>(٢)</sup>. وهذا ما ينصح به علماء التغذية اليوم، فسيحان الله!!!



WWW.Kahee7.com



### صور من إعجاز الصيام

تقول الحقيقة الطبية: إن الصيام سبب رئيس لطول العمر!!! وهناك كتب ألفها أناس غير مسلمين وجدوا بنتيجة بحوثهم أن الأشخاص الذين يصومون بانتظام وبلد محددة خلال السنة يعيشون أكثر من أولئك الذين لا يصومون أبداً!

وسبحان الله الذي فرض علينا الصيام، فقال: ﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لِمَلِكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [البقرة: ١٨٣].



WWW.Kahee7.com

الموت جوعاً، ولا أي شكل آخر متطرف من الريجيم. نحن نتكلم هنا بالأحرى عن برنامج يومي لتوقيت الوجبات يسمح بمدد منتظمة من الصوم.

أنا أفضل الصوم المتناوب اليومي، لكنكم يمكن أن تصوموا يومين في الأسبوع.

أيضاً بحسب دراسة نشرت سنة ٢٠١٠م، فإن الصوم المتناوب مع الإفراط في الأكل للتعويض، لم يحسن نسبة البقاء على قيد الحياة، ولا أبطأ نمو أورام البروستات عند الفئران. بالفعل، فالإفراط في الأكل في الأيام التي ليس فيها صوم، يلغي بسهولة الفوائد.

أنا أعدّ الصوم المتناوب طريقة حياة، وليس ريجيمًا، وهذا يشمل اختيار أطعمة صحية في كل وجبة. تصبح التغذية الصحيحة أهم بكثير عندما نصوم، يجب إذن أن نهتم باختيار الأطعمة قبل أن نجرب الصوم.



## فوائد الصوم المتناوب للصحة :

إضافة إلى أن هذا النظام يلغي رغبتكم في السكر وفي الأكل السيئ، ويحولكم إلى آلة فعالة لحرق الدهون، ما يسمح لكم أن تحافظوا بسهولة على وزن وصحة متوازنين، فإن العلم الحديث يؤكد أن هناك فوائد عدة أخرى للصوم المتناوب. مثلاً في دراسة قامت بها كلية القلب سنة ٢٠١١م، تبين أن الصوم يزيد إفراز هرمون النمو بنسبة ١٣٠٠% عند النساء وبنسبة مذهلة تصل إلى ٢٠٠٠% عند الرجال.

يؤدي هرمون النمو دوراً مهماً في الحفاظ على الصحة واللياقة البدنية وطول العمر، خاصة أنه ينشط النمو العضلي وخسارة الوزن عن طريق تسريع عملية الأيض metabolism. قدرة هذا الهرمون على المساعدة على بناء العضلات عن طريق تنشيط خسارة الوزن، تشرح لماذا يساعد هذا الهرمون على فقدان الوزن من دون التضحية بالكتلة العضلية. ولهذا السبب يمكن لأبطال الرياضة أن يستفيدوا من الصوم (بشرط ألا يكون هناك تمارين زائدة عن الحد، وأن ينتبهوا إلى ما يأكلون). الشيء الوحيد الآخر الذي يمكن أن ينافس الصوم في تنشيط هرمون النمو هو التمارين الرياضية المكثفة والمجزأة.



### صور من إعجاز الصيام

يؤكد العلماء أن الصوم يفيد مرضى السكري؛ لأنه يعطي البنكرياس فرصة للراحة؛ حيث إن البنكرياس هو الذي يفرز الأنسولين ويحول السكر إلى مواد تشوية ودهنية تخزن في الخلايا، فإذا زادت كمية الطعام عن كمية الأنسولين يصاب البنكرياس بالإرهاق ويرتفع السكر في الجسم ﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ١٨٤].



WWW.Kahee7.com



### صور من إعجاز الصيام

يؤكد العلماء أن الصائم يوفر جزءاً كبيراً من الطاقة خلال الصيام بسبب الامتناع عن الطعام والشراب، ويوفر طاقة كبيرة بسبب الاستقرار الذي يحدثه الصيام، وهذا يعني أن الطاقة الفعالة لدى الصائم تكون في قمته خلال هذا الشهر الفضيل، ويستطيع أن يحفظ القرآن بسهولة، ولذلك فإن شهر رمضان هو أنسب الأوقات للبدء بحفظ القرآن! ولا ننسى أن القرآن نزل في شهر رمضان: ﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ﴾ [البقرة: ١٨٥].



WWW.Kahee7.com

## الفوائد الأخرى

- إعادة الحساسية على الأنسولين والليبتين (مفتاح الصحة الجيدة) إلى وضعها الطبيعي.

## فوائد الصوم المتناوب للدماغ:

يستفيد الدماغ أيضاً من الصوم المتناوب. هذه المقالة تشير إلى الموضوع:

«درس MattSON وزملاؤه فوائد الصوم في حماية الأعصاب. إذا لم تأكلوا مدة ١٠ إلى ١٦ ساعة، فسيلجأ جسمكم إلى مخزونه من الدهون والأحماض الدهنية للحصول على الطاقة، وهذا سيحرر ما نسميه الأجسام الكيتونية في الدم. وقد تم إثبات أن هذا يحمي الذاكرة ووظيفة التعلم، ويبطئ تطور المرض في الدماغ».

إضافة إلى تحريره الأجسام الكيتونية، ينشط الصوم المتناوب إنتاج بروتين يسمى brain-derived BDNF neurotrophic factor فتخفيض تناول الطعام إلى ٦٠٠ كالوري خلال أيام الصوم، يزيد إنتاج ال BDNF بنسبة ٥٠ إلى ٤٠٠٪. ال BDNF ينشط إنتاج خلايا عصبية جديدة، ويزيد إنتاج



مواد كيميائية عدة تحسن صحة الدماغ. هذا البروتين يحمي أيضاً الخلايا العصبية من التغييرات المصاحبة لمرضي الزهايمر وباركنسون.

الـ BDNF يحمي أيضاً الخلايا المحركة لأعصاب العضلات من التلف (وهذا التلف يحدث عادة مع التقدم في العمر). إذن، فالـ BDNF مفيد للأعصاب بقدر ما هو مفيد للدماغ، وهذا يشرح لماذا الجهد الجسدي له تأثير مفيد في الأنسجة الدماغية، ولماذا جمع الصوم المتناوب مع التمارين الرياضية المكثفة يعطي نتائج عظيمة.





## ماذا قالوا عن محمد ﷺ؟

«إننا لم ننصف محمداً» إذا أنكرنا ما هو عليه من عظيم الصفات وحميد المزايا، فقد خاض معركة الحياة الصحيحة في وجه الجهل والهمجية مصرّاً على مبدئه، وما زال يحارب الطغاة حتى انتهى به المطاف إلى النصر المبين، فأصبحت شريعته أكمل الشرائع، وهو فوق عظماء التاريخ.

### سنرستن الأسوجي

مستشرق وأستاذ اللغات السامية<sup>(١)</sup>

---

(١) علامة ومستشرق أسوجي ولد عام ١٨٦٦م - محرر مجلة العالم الشرقي له مؤلفات عدة منها (القرآن الإنجيل المحمدي) و(تاريخ حياة محمد).



﴿رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ﴾ [الأنبياء: ٨٩].

# الإعجاز الطبي في الصيام

- هل يعالج الصيام بعض حالات العقم...؟
- وهل يزيد الصيام في خصوبة الجنسين...؟



لم يعد الصيام حكراً على المسلمين وحدهم، فالعالم كله ينهل الآن من كنوز الصيام، وبدأ العلماء في الغرب في دراسة الصيام وتأثيراته، ومنذ منتصف القرن العشرين، أصبحت توجد مدرسة علمية جديدة تختص بالعلاج بالصيام، فهناك العلاج بالصيام الكامل، أو عن الطعام فقط، أو العيش على الماء، أو عصائر الفاكهة، أو كليهما سواء معاً أو بالتبادل، ومن الغريب أن يتوصل العلماء غير المسلمين، إلى أن أفضل برامج الصيام هي التي تستمر ٣٠ يوماً أو أكثر، وقد تبين أن الإنسان السليم يستطيع العيش من دون طعام، مدة تتراوح من ٥٠ إلى ٧٥ يوماً بشرط إبعاده عن العدوى والتوتر النفسي والعاطفي.

### الصيام والخصوبة :

يقول حسين الهاشمي خريج المعهد العربي للطب النبوي، وعلوم الأعشاب، في الشارقة: شرع الله الصيام، تزكية لِنفس الإنسان وتهذيباً لسلوكه، ووقاية وعلاجاً لما قد يصيبه من علل وآفات في نفسه وجسده، من جراء كثرة الأكل ودوامه، وقد توصلت الدراسات الحديثة إلى تأثير الصيام في مختلف أجهزة الجسم، وأعضائه ومنها الجهاز البولي والجهاز التناسلي، ومن هذه الفوائد، يحسن الصيام خصوبة الرجل والمرأة، والإكثار منه يخفف، ويهدئ ثورة الغريزة الجنسية عند الشباب.

وبذلك يقي الجسم من الاضطرابات النفسية والجسمية، والانحرافات السلوكية، وذلك تحقيق للإعجاز في حديث النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء»<sup>(١)</sup> أي حفظ، ولا بد من توضيح الإعجاز العلمي في هذا الحديث، حيث إن الخصيتين هما مكان إنتاج عوامل الإثارة الجنسية، والوجاء في الحديث النبوي هو إرضاء الفحولة إرضاء شديداً؛ أي يرتبط بالخصيتين، وقد ثبت أن في الخصيتين خلايا متخصصة تنتج هرمون (التوستيستيرون) أو الهرمون الذكري، وهو الهرمون المحرك والمثير للرجية الجنسية، الذي يساعد أيضاً على نمو الحيوانات المنوية.

(١) أخرجه البخاري (رقم ٥٠٦٥)، ومسلم (رقم ١٤٠٠).



وقد ثبت أن الصيام يقلل من إنتاج هذا الهرمون الذكري إلى مقدار العشر في أثناء الصيام المتواصل ومن التجارب أن الإكثار من الصوم مثبط للرجبة الجنسية وكابح لها، وبعد إعادة التغذية بثلاثة أيام، ارتفع إنتاج الهرمون الذكري ليس إلى مقداره الطبيعي، بل زاد أضعافاً عدة، وهذا يؤكد فائدة الصوم في زيادة الخصوبة، عند الرجل بعد الإفطار، وهذا يبطل المفهوم الشائع عند كثير من الناس من أن الصيام يضعف الجهود البدني، ويؤثر في النشاط، فيقضون معظم النهار في النوم والكسل.

### العلاج بالصيام:

ويضيف حسين الهاشمي: ثبت لنا من خلال الأعشاب وبعض أنواع الخضراوات، علاقتها بزيادة العامل الصحي لدى الإنسان، فمثلاً التمر له فوائد عدة وخاصة عند تناوله مع اللبن، والخس يحتوي على فيتامين (هـ) المضاد للعقم والخاص بالتناسل، والجزر له نتائج طبية في علاج الضعف العام، والكرفس منشط ممتاز، ويستعمل في السلطة والمأكولات، والبقدونس معروف بفيتامين الخصب للذكور والإناث، والثوم دواء ساحر وفعال في علاج كثير من الأمراض.

والسمك أحسن مصادر البروتين والفيتامينات، لكن أهم العوامل التي تساعد على العلاج، هو أن الصيام يعمل على علاج بعض الأمراض المستعصية، كالروماتيد والذئبة الحمراء ومشكلات القولون العصبي، وبعض حالات الشلل، وحساسية الطعام خصوصاً حساسية القمح، صرف السوائل المتجمعة في الساقين والبطن، إضافة إلى زيادة كفاءة الحواس الخمسة، خاصة حاسة التذوق، وأكدت كثير من الدراسات أن الصوم ليس مجرد فريضة دينية يتقرب بها العبد لربه فقط، بل هو أيضاً وسيلة فعالة لوقاية الإنسان، من أمراض خطيرة عجز الطب الحديث عن إيجاد علاج نهائي لها، كأمراض القلب والسرطان وغيرها.



## تجديد الوظائف:

الصيام يعد فرصة كبيرة لدعم الصحة الجسدية والنفسية؛ لأن أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة تأخذ مدة راحة ضرورية لتجديد نشاطها، وتستعيد وظائفها للتخلص من الرواسب الموجودة بالجسم، إضافة إلى تجديد الدورة الدموية، حيث للصيام فوائد كثيرة لا حصر لها، فإنه يعمل على إعادة التنظيم المطلوب لعمل الجهاز الهضمي من خلال الراحة التي يوفرها شهر رمضان الكريم، إضافة إلى ذلك، فإن الصيام يساعد الجسم على التخلص من عدد كبير من الأمراض التي تسببها السمنة، وإن المرضى المصابين بأمراض مزمنة، منها الكبد والكلى وتورم الساقين يستفيدون من فريضة الصيام.

## الصوم يزيد الخصوبة الجنسية عند الزوجين:

إلى جانب فوائده الكثيرة، فالصوم مفيد للصحة الجنسية عند الرجال والنساء على حد سواء، إذ له دور في زيادة الخصوبة الجنسية عند النساء، فالكثير ممن كانت توجد لديهن صعوبة في الحمل، استطعن عن طريق الصوم إنجاب أطفال. فقد أثبت أن الإفرازات الحامضية التي يفرزها المهبل عند المرأة، والإفرازات البيضاء، تجف وتختفي في أثناء الصوم لتعود إلى الشكل الطبيعي والعادي في الحالات السليمة بعد الإفطار مباشرة، لتزيد من خصوبة النساء. ويُعد الصوم مفيداً للرجال أيضاً لأنه مثبط للرجبة الجنسية وكابح لها، فيهبط مستوى هرمون الذكورة لدى الرجال عند الصيام هبوطاً كبيراً، ثم يرتفع ارتفاعاً كبيراً بعد الإفطار، فتزيد الخصوبة. وهذا يؤكد أن الصيام له القدرة على كبح الرغبة الجنسية مع تحسينها بعد ذلك. وتبين أن الصوم ينشط الجهاز الغددي في الجسم بدءاً من الغدة النخامية الموجودة في قاعدة الدماغ إلى الغدة الدرقية ثم الخصيتين، حيث يؤدي إلى زيادة فعالية هذه الغدد وبالذات الخصيتين، ومن ثم يتحسن عدد الحيوانات المنوية والقدرة الجنسية عند الرجل. وقد تبين أن الصوم يزيد عدد الحيوانات المنوية



١٠ أضعاف عددها قبل الصوم، فالرجل الذي لديه مليون حيوان منوي يرتفع العدد عنده إلى ١٠ ملايين بعد ثلاثة أسابيع من الصوم. وهذا يؤكد فائدة الصوم في زيادة الخصوبة عند الرجال والنساء بعد الإفطار.

ويقول الدكتور أشرف سليمان، استشاري الصحة الجنسية بجامعة القاهرة: إنه لا يمكن تجاهل فوائد الصيام في علاج العقم وزيادة الخصوبة لدى النساء، فالصوم له دور في زيادة الخصوبة الجنسية عند النساء، وهناك كثير من النساء كانت توجد لديهن صعوبة في الحمل مع قلة الإخصاب استطعن عن طريق الصوم إنجاب أطفال، كذلك وجد أن الإفرازات الحامضية التي يفرزها المهبل عند المرأة والإفرازات البيضاء تجف، وتختفي في أثناء الصوم لتعود إلى الشكل الطبيعي والعادي في الحالات السليمة بعد الإفطار مباشرة لتزيد من خصوبة النساء؛ لذا على المرأة عند تناول وجبة الإفطار أن تتناول طعاماً غذائياً صحياً ومتوازناً تزيد فيه نسبة الخضراوات والفاكهة والألياف الغذائية، فإن جسمها يتخلص من الفضلات الضارة، ويتمكن من امتصاص المواد الضرورية لسلامة الجهاز التناسلي، كذلك تناول التمر باللبن يومياً علاج فعال لضعف الخصوبة والعقم.

## خصوبة الرجل أيضاً

وعلى الجانب الآخر يشير الدكتور شريف الكردي، استشاري الصحة الجنسية إلى أن للصوم أيضاً دوراً في زيادة الخصوبة لدى الرجل، وليس مقصوراً على النساء فقط، فقد تبين أن الصوم ينشط الجهاز الغددي في الجسم، بدءاً من الغدة النخامية الموجودة في قاعدة الدماغ إلى الغدة الدرقية ثم الخصيتين، حيث يؤدي إلى زيادة فعالية هذه الغدد وبالذات الخصيتين، ومن ثم تحسن عدد الحيوانات المنوية والقدرة الجنسية عند الرجل. وتبين أن الصوم يزيد عدد الحيوانات المنوية ١٠ أضعاف عددها قبل الصوم، فالذي لديه مليون حيوان منوي يرتفع العدد إلى ١٠ ملايين بعد ثلاثة أسابيع من الصوم.



## تأثير الصيام المتواصل في مرضى التهاب المفاصل الشبيه بالثرثية

تم فحص ثلاثة عشر مريضاً من مرضى التهاب المفاصل الشبيه بالثرثية أو الروماتويد (Rheumatoid Arthritis)، بعد صيام تام مدة أسبوع، مع مجموعة ضابطة، لمعرفة تأثير الصيام (المتواصل) في وظائف الخلايا المتعادلة في الدم (NeutrOphil)، وفي سير الحالة المرضية في هؤلاء المرضى.

وكانت نتائج البحث كالاتي:

- نقص وزن المرضى بمقدار يتراوح من ١-٥ كجم.
  - تحسنت الالتهابات في المفاصل، ونقصت سرعة الترسيب.
  - ازدادت في مدة الصيام القدرة على قتل البكتريا وسحقها.
- وخلص البحث إلى أن هناك علاقة بين تحسن الالتهابات في المفاصل وازدياد المقدرة للخلايا البيضاء المتعادلة على سحق البكتيريا، وتحسن الحالة الإكلينيكية لمرضى الروماتويد بالصيام.

## تأثير الصيام في قرحة المعدة:

أجرى الباحثون معظم، وعلي، وحسين، (١٩٦٣م) دراسة كان الهدف منها التعرف إلى تأثير صيام شهر رمضان في حموضة المعدة (زيادة الحموضة وقتلتها)، وقد وجد الباحثون أن الحموضة في المعدة اعتدلت، (Isochlorhydria) عند كل من المرضى الذين يعانون قلة الحموضة، (Hypochlorhydria) أو زيادتها (HyperChlorhydria)، ما يؤكد أن صيام شهر رمضان يخفف ويمنع حدوث الحموضة الزائدة، التي تكون سبباً رئيساً في حدوث قرحة المعدة.



## تأثير الصيام في الشوارد الكهربائية والتناضح في البول والدم

أجرى الدكتور صباح الباقر دراسة على عشرة أشخاص أصحاء في كلية الطب -جامعة الملك سعود بالرياض- في أثناء شهر رمضان، ووجد أن هناك زيادة مهمة في تركيز الصوديوم والبوتاسيوم في البول، وهذا راجع إلى قدرة الكلى على تركيز البول وزيادة عمل الهرمون المضاد لإدرار البول (Antidiuretic Hormone)، ولم توجد زيادة مهمة في قوة التناضح أو التناضح Osmosis في البول.

ووجدت زيادة مهمة أيضاً في تركيز الصوديوم والبوتاسيوم في الدم، ولم يظهر تغيير مهم في قوة التناضح في الدم، وعلى الرغم من وجود بعض هذه التغيرات في أثناء الصيام، فقد ذكر الباحث أنها تقع داخل المعدل الطبيعي المسموح به.

وهكذا يتضح أن الصيام عامل مهم في تنشيط أجهزة الجسم للعمل على «زيادة قدرة الكلى على تركيز أملاح البول، وزيادة عمل الهرمون المضاد لإدرار البول»، مع المحافظة على معدلات الأملاح والتناضح في المستوى الطبيعي، ومن ثم فلا يشكل الصوم أي خطر على مكونات الدم من العناصر التي تكون الشوارد الكهربائية، ولا على قوة التناضح أو الأزموزية في البول والدم.

ووجد الحازمي زيادة طفيفة أيضاً في مستوى الصوديوم، والبوتاسيوم، والكلورايد، والفوسفات، وتعود هذه الزيادة إلى معدلها الطبيعي سريعاً بالفطر، وهذه الزيادة أيضاً داخل المعدل الطبيعي، ولم تسجل زيادة تذكر في الكالسيوم.

يقوي الصيام جهاز المناعة، فيقي الجسم من أمراض كثيرة، حيث يتحسن المؤشر الوظيفي للخلايا اللمفاوية عشرة أضعاف، وتزداد نسبة الخلايا المسؤولة عن المناعة النوعية (Tlymphocytes) زيادة كبيرة، وترتفع بعض أنواع الأجسام المضادة في الجسم، وتنشط الردود المناعية نتيجة لزيادة البروتين الدهنى منخفض الكثافة.



## الصيام والشفاء<sup>(١)</sup>

إن الصيام خير ليس للأصحاء المقيمين فقط، بل أيضاً للمرضى والمسافرين، الذين يستطيعون الصوم بمشقة؛ ككبار السن ومن في حكمهم، قال تعالى: ﴿أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مَسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ. وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ١٨٤].

والخير اسم تفضيل - على غير قياس - وهو الحسن لذاته، ولما يحقق من لذة أو نفع أو سعادة، فالصيام حسن لذاته، ولما يحققه للمؤمن من المنافع واللذة الروحية والسعادة في الدنيا والآخرة. ومعنى: ﴿إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ أي فضيلة الصوم وفوائده.

بعد انتشار الإسلام وممارسة الصيام الإسلامي عند كثير من الأمم تبين فضل هذا الصيام وفوائده، «فوصف الطبيب المسلم (ابن سينا) الصوم لمعالجة جميع الأمراض المزمنة، ووصف الأطباء المسلمون في القرنين العاشر والحادي عشر (الميلادي) صوم ثلاثة أسابيع للشفاء من الجدري، ومرض الداء الإفرنجي (السيفس)، وخلال احتلال نابليون لمصر جرى تطبيق الصوم في المستشفيات للمعالجة من الأمراض التناسلية».

وفي ألمانيا وجد الطبيب (فريدريك هوفمان) (١٦٦٠-١٧٤٢م) أن الصوم (يقصد به التجويع المتواصل، وهو ما يعرف بالصيام الطبي) يعين على معالجة داء الصرع والقرحة والسرطانات الدموية والساد (أ) الذي يصيب العينين وأورام اللثة ونزيفها والقرحة الجفنية، وأعلن أنه ينصح المريض بأي مرض كان، ألا يأكل شيئاً.

(١) الصيام والشفاء - د. عبدالجواد الصاوي.



## الصيام والبعوث العلمفة الءءفة

الصيام ومرضى السكرى: كثر الءءء عن إمكنفة صيام مرضى السكرى فى شهر رمضان! وهل فعد هؤلء المرضى جمفعا من ذوى الأعذار الذىن فباح لهم الفطر؟ أم فمكن أن فباح ذلك لبعضهم دون الآخر؟ ومن هم على وجه الءءءء؟ وقد أثبتت البعوث الطبفة الءءفة أن الصيام لا فشكل خطرًا على معظم مرضى السكرى، إن لم فكن فففء الكئفرفن منهم.

وقد أثبت باربر (Barber SG) وزملاؤه سنة ١٩٧٩م فى برمنجهام، أن هناك فغفرا قلفلا فى ءحكم مرض السكرى عند المسلمفن الصائمن، وأن عدد المرضى المراجعفن لعفادات السكرى قد ءناقص، ولا ءوجد زفءاءة فى معدل اءءجاز مرضى السكرى المرففع وغير المءحكم ففه، داخل المسءشفى خلال شهر رمضان.

وقد قام ءوقفر وزملاؤه سنة ١٩٨٧م بدراسة شملت ٥٢ مرفضا من مرضى السكرى، ٢٠ منهم فعءمدون على الأنسولفن فى العلاء، و٢٢ منهم لا فعءمدون على الأنسولفن، وقد وجد أن ١٥ مرفضا من الذىن لا فعءمدون على الأنسولفن، قل وزنهم، وانءفضء مسءوفاء السكر (Glucose Levels) لءفهم بعء الصيام، عنه قبل أن فصوموا.

**قرءة المءءة:** فعءل الصيام الإسلامى ارءفاع ءموففة المءءة، ومن ءم فساعد على الءءام قرءة المءءة مع العلاء المناسب.

## أمراض الأوعفة الءموففة الطرففة:

وقد ذكر الءكءور صباء الباقرف فى دراسة له سنة ١٩٩١م أن الصيام الإسلامى فؤءى ءورا مهمًا فى علاء أمراض الأوعفة الءموففة الءقففة.



## تأثير الصيام في الجسم

جسمنا .. عمل مستمر، ليلاً ونهاراً!

أجسادنا تلك التي وهبنا الله تعالى إياها «مدن صناعية متكاملة»، تجري فيها من التفاعلات والأنشطة والتحركات ما لا يعلمه إلا الله سبحانه، وذلك في كل حين في الليل والنهار، في المنام واليقظة، وقد انكشف للعلماء شيء من الغطاء، فعرفوا من هذه الأنشطة ما يلي:

**أنشطة النائم:** وجد العلماء أن الإنسان وهو نائم يستهلك نحو ٦٥ كيلو كالوري (سعة حرارية) من الطاقة في الساعة، وهذه الطاقة يحتاج إليها الجسم لتسيير الأنشطة الأساسية، كضخ القلب، والتنفس، وعمل الكليتين، والعمليات الكيميائية في الكبد، وعمليات تزويد الجسم بالغلوكوز، ونقله من مخازنه وتحريك الدهون، وإصلاح الخلايا وبناء الأنسجة الجديدة وأشياء أخرى في قصة طويلة عريضة! وهو يحتاج إلى هذه الطاقة أيضاً للمحافظة على حرارة الجسم في الدرجة المطلوبة، سواء أكان الجو الخارجي بارداً صقيعاً، أو حاراً ملتهباً.

هذا كله والإنسان نائم!!

فإذا استيقظ الإنسان، فإن هذه العمليات كلها تجري، إضافة إلى النشاط البدني الذي يبذله، من مشي وحركة وقيام وقعود وصلاة وغيرها، وكل هذا يحتاج إلى طاقة. فإذا أكل الإنسان طعاماً، فإن هذه العمليات كلها تجري، إضافة إلى نشاط الجهاز الهضمي، من حركة المعدة والأمعاء، إلى المفرزات الهضمية التي تُضخ، وما يتبع ذلك من عمليات.

## والآن ماذا عن الصائم؟

يقل نشاط الجهاز الهضمي في أثناء الصيام بشكل ملحوظ، حيث تقل مفرزات المواد الحامضة، وتقل حركة المعدة والأمعاء، وترتاح زغيبات الامتصاص من الجهد الكبير الذي تفرضه عليها قسراً كلما أكلنا أو شربنا.



## وماذا عن القلب والتنفس؟

نشاط القلب مرتبط بالحالة العامة للجسم عادة، فإذا كان الجسم في حالة نشاط بدني كالجري أو السباحة، أو حالة نشاط نفسي كالخوف أو القلق، فإن نشاط القلب يزداد دون شك، والعكس صحيح. وكذلك فإن نشاط القلب مرتبط بشكل كبير بضغط الدم وحجمه في الجسم، فزيادة ضغط الدم تؤثر بشكل مثبت علمياً في القلب، وبالذات في البطين الأيسر منه، وكذلك يؤثر مستوى حجم الدم في القلب. ومن المعلوم أن معظم الدم ماء، فإذا نقص الماء كما في الصيام نقص حجم الدم. وبالنسبة إلى التنفس، فنشاطه مرتبط بالقلب بالحالة العامة للجسم، ومرتبطة كذلك بمعدل الاستقلاب في الجسم Metabolic rate؛ أي بمعدل التفاعلات الكيميائية الناتجة عن تحويلات الغذاء والطاقة، التي ينتج عنها ماء و ثاني أكسيد الكربون، والجهاز التنفسي هو المسؤول عن إخراج غاز ثاني أكسيد الكربون<sup>(١)</sup>.

## لصحة الحامل وجنينها كل شيء عن الصيام في أثناء الحمل

ليس هناك إجابة واضحة حول تأثير الصيام في الحامل وفي جنينها على الرغم من البحوث الكثيرة في هذا الموضوع، ولا يمكن التأكد من أن الصوم آمن بالنسبة إلى الحامل وطفلها أو لا.

الصوم خلال مدة الحمل أكثر أماناً بالنسبة إليك وإلى طفلك إذا كنت تشعرين أنك قوية بما فيه الكفاية لتحمل أتعاب الصيام، وإذا كان حملك يسير على ما يرام. إذا كنت لا تشعرين بأنك قوية بما فيه الكفاية على الصيام، أو قلقة حول صحتك أو صحة طفلك، فإن الشريعة الإسلامية تمنحك ترخيصةً واضحاً لعدم الصوم، وقضاءه بعد ذلك، وسوف يطلب منك الطبيب الحصول على الفحص الطبي العام

(١) يراجع صحة الصائم د. خالد الجابر.



حتى يتأكد الطبيب أنك قادرة على الصيام. إذا وافق شهر رمضان فصل الصيف، هذا يعني أن الطقس يكون حاراً والأيام طويلة ما يعرض الحامل لخطر أكبر للجفاف.

### الدراسات حول تأثير الصوم في الحامل:

تشير بعض الدراسات إلى أن تأثير الصوم ضئيل جداً في الأطفال حديثي الولادة الذين أمهاتهم صاموا في مدة الحمل، وتشير بعض الدراسات إلى الإصابة ببعض المشكلات الصحية في وقت لاحق من الحياة، وأن الصيام في مدة الحمل قد يكون له بعض التأثير في الذكاء والقدرة الأكاديمية للطفل.

### نتائج بعض الدراسات:

- أغلب النتائج بينت أن الأمهات الحوامل اللائي يصمن يلدن أطفالاً لا يختلفون عن الأطفال الذين يولدون من نساء لم يصمن خلال مدة الحمل.
- الصوم في مدة الحمل قد يسبب للطفل أنه يولد ووزنه أقل من الطبيعي، وخصوصاً إذا كان الصوم خلال الأشهر الثلاث الأولى، ولكن هذا الفرق صغير جداً ولا يوحى بأي خطر.
- الأطفال الذين يولدون وأمهاتهم قد صمن خلال مدة الحمل، قد يولدون وهم معرضون للأرق في أغلب الأحيان، ولكن هذا الأرق يزول بسرعة ولا داعي للخوف منه.
- التوازن الكيميائي للدم يتغير في أثناء الصيام، لكن هذه التغييرات لا تكون ضارة على جنينك في أثناء الحمل.
- هناك بعض القلق من أن الصيام قد يؤثر في مدى نمو الطفل في الرحم، أو أنه قد يؤدي إلى الولادة المبكرة، وتشير بعض الدراسات إلى أن كثيراً من الأطفال الذين يولدون في وقت مبكر أمهاتهم قد صمن خلال مدة الحمل، ولكن ليس هذا سبباً رئيساً للولادة المبكرة، فلا داعي للقلق.



## تعليمات للصيام في أثناء الحمل:

إذا كان وزنك ونمط حياتك بصحة جيدة بشكل عام، فإنه يمكنك الصيام دون خوف أو قلق؛ لأن طفلك سوف يحصل على المواد الغذائية من مخازن الطاقة لديك في جسمك، حيث إن الصوم لا يؤثر فيك ولا في طفلك بأي ضرر.

يعتمد الصيام في أثناء الحمل على:

- صحتك العامة قبل أن تصبحي حاملاً.
- مرحلة الحمل.
- طول مدة النهار المطلوب صيامها.

الصيام في أشهر الصيف من المرجح أن يكون أكثر صعوبة وخصوصاً على المرأة الحامل؛ نظراً للأيام الطويلة وارتفاع درجات الحرارة. وفقاً لبعض الدراسات، نحو ثلاثة أرباع النساء المسلمات الحوامل في جميع أنحاء العالم يصمن خلال شهر رمضان، ولكن كل شخص لديه قدرته وطاقته للصيام تختلف عن غيره. إذا كنت تشعرين بأنك بصحة جيدة، وأن الطبيب قد طمأنك على صحتك وعلى صحة جنينك فلا داعي للقلق من الصيام وعليك بالصيام ما لم يكن هناك ضرر من ذلك. أنت فقط من يمكنك الحكم على مدى صحتك، وما هو القرار الصحيح بالنسبة إليك، والتحدث مع عائلتك، والطبيب، وشيخ وشرح لهم حالتك، ليساعدوك على مناقشة الخيارات المتاحة أمامك.

## الاستعداد للصيام في أثناء الحمل:

- التخطيط المستقبلي لجعل الأمور أسهل خلال شهر رمضان يشمل ما يلي:
- التحدث مع ممرضة التوليد، حيث يمكنها التحقق من صحتك والتعرف إلى أي مضاعفات محتملة يمكن أن تحدث، أو تزيد مع الصيام مثل مرض





السكري (سكري الحمل) وفقر الدم، وقد تحتاجين إلى أن تكونين أكثر تكراراً للفحوص خلال صيامك لمراقبة مستويات السكر في الدم، ولا يُعدّ الصيام أمناً إذا كان لديك مرض السكري وأنت حامل.

• إذا كنت تستهلكين الكثير من المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي والكولا، فإنه يجب تقليلها تدريجياً حتى لا تزيد على ٢٠٠ ملجم من الكافيين يومياً عندما تكونين حاملاً، وهذه الكمية عبارة عن كوبين من القهوة الفورية، ويجب معرفة أيضاً أن الشوكولاتة والشاي الأخضر يحتويان أيضاً على بعض الكافيين.

• التحدث مع مدير عملك حول إدارة العمل خلال شهر رمضان، سواء من خلال خفض ساعات العمل أو أخذ إجازات إضافية.

• طبيبك أو ممرضة التوليد أو اختصاصي التغذية يمكن أن يساعدك على معرفة احتياجاتك الغذائية.

• الحفاظ على تناول الطعام الصحي يومياً، حتى تحافظي على صحتك وصحة جنينك.

• التحضير لاحتياجات الصيام وشهر الصوم قبل رمضان حتى لا تقومي بمجهود يؤثر فيك وفي جنينك خلال حملك.

### علامات تحذيرية للحامل في أثناء الصيام:

عليك الاتصال بطبيبك في أقرب وقت ممكن إذا تعرضت لإحدى الحالات

الآتية:

• إذا لاحظت زيادة مفاجئة في الوزن أو فقداناً سريعاً للوزن، لذلك يجب عليك وزن نفسك بشكل منتظم في المنزل وأنت صائمة.



- إذا شعرت بالعطش الشديد والجفاف ممكن أن يؤدي إلى استمرار لون بشرتك ورائحة كريهة في أثناء التنفس، وهذا الجفاف يجعلك عرضة لالتهابات المسالك البولية (عدوى المسالك البولية) أو غيرها من المضاعفات.
- إذا كنت تشعرين بصداق دائم أو آلام أخرى مثل الحمى.
- إذا كنت تشعرين بالغثيان أو القيء باستمرار.
- يجب عليك الاتصال بطبيبك على الفور في الحالات الآتية:
- إذا لاحظت تغيراً ملحوظاً على حركات طفلك.
- إذا لاحظت آلاماً مثل الانكماش، فإن هذا ممكن أن يكون علامة على حدوث ولادة مبكرة.
- إذا كنت تشعرين بالدوار، والإغماء، والضعف والتعب، فإنه يجب عليك الراحة على الفور والإفطار وشرب ماء يحتوي على الملح والسكر، أو تركيب محلول معالج للجفاف عن طريق الفم والاتصال بالطبيب.

### طرق لجعل الصيام أمراً سهلاً في أثناء الحمل:

- الحفاظ على الهدوء وتجنب المواقف العصيبة. التغييرات في روتينك، ونقص الغذاء والماء، والأكل والشرب في أوقات مختلفة، يمكن أن يسبب الإجهاد، حيث وجد أن النساء الحوامل اللاتي صمن شهر رمضان الكريم لديهن مستويات عالية من هرمون الإجهاد الكورتيزول في الدم بالمقارنة مع النساء اللاتي لم يصمن.
- أخذ الأمور بسهولة، وتقبل المساعدة إذا عرضت عليك.
- سؤال الأهل أو الأصدقاء الذين صاموا خلال مدة حملهم للحصول على نصائح واقتراحات قد تفيدك.



- إبقاء جسمك بارداً قدر الإمكان وتجنب التعرض للحرارة؛ لتجنب التعرض للجفاف. تجنب السير مسافات طويلة أو حمل أي شيء ثقيل. تقليل الأعمال المنزلية وأي شيء يحتاج إلى مجهود قد يؤثر فيك وفي جنينك.

### أفضل طريقة لكسر الصيام للمرأة الحامل:

- اختيار مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية وتناول الكثير من المشروبات على السحور والإفطار وتناول وجبة خفيفة وصحية قبل النوم، ووضع المنبه إذا كنت في حاجة إليه؛ حتى لا تفوتك وجبة السحور.
- اختيار الأطعمة التي تعطي الطاقة للجسم ببطء، مثل الكربوهيدرات المعقدة والأطعمة الغنية بالألياف مثل الحبوب والخضراوات والفواكه المجففة، التي تساعد على الإحساس بالشبع، وتساعد أيضاً على منع الإمساك.
- تجنب تناول الكثير من الأطعمة السكرية التي ترفع مستويات السكر في الدم بسرعة، ما يؤدي إلى إفراز الكثير من هرمون الأنسولين ومن ثم انخفاض نسبة السكر في الدم بسرعة كبيرة ما يؤدي إلى الشعور بالدوار والدوخة.
- تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون، والأطعمة المكررة.
- الحصول على الكثير من البروتين من تناول الفاصوليا والمكسرات واللحوم المطبوخة جيداً والبيض، ما يساعد طفلك على النمو بشكل جيد.
- الحرص على شرب نحو 5, 1 لتر إلى 2 لتر من الماء أو السوائل الأخرى بين المغرب والفجر، وتجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل الشاي والقهوة؛ لأنها تجعلك تفقدين المزيد من الماء، ويعرضك للجفاف خصوصاً إذا كان الطقس حاراً.







ومن التجارب التي أذكرها قصة إحدى المراجعات، عمرها ٣٩ سنة متزوجة من ١٩ سنة لم تنجب على الرغم من جميع الفحوص التي أجريت لها ولزوجها سليمة.

جربت طرق علاج الحمل الطبيعية، وبالإبر المحفزة للإباضة وبعملية الحقن الصناعي وأطفال الأنابيب أكثر من ٨ محاولات فأجرينا المحاولة التاسعة في شهر رمضان لعام ١٤٣٥هـ وسبحان الله حملت بتوعم (ولد وبنت) ولادتها قيصرية، فسُمت الولد (ريان) والبنت (صيام) تفاؤلاً بشهر رمضان الكريم.

أسأل الله أن يجعلهما مباركين، ويقر أعين أهلها بهما.

وعلى الرغم من مراجعتنا لمجريات العلاج فلم نجد ما يختلف عن سابقاتها في عدد البويضات ونسبة التلقيح.

فسبحان الله، فكل شيء عنده بمقدار!





## ماذا قالوا عن محمد ﷺ؟

إن محمداً والإسلام شمس الله على الغرب. كان رسول الإسلام يعرف أن المرأة ستجد طريقها بجوار الرجل ذات يوم. لذا آثر أن تكون المرأة متدينة لها لباس معين حتى تقي نفسها شر النظرات وشر كشف العورات. ورجل بهذه العبقرية لا أستطيع أن أقول إلا أنه قدم للمجتمع أسمى آيات المثالية وأرفعها وكان جديراً «أن تظل الإنسانية مدينة لهذا الرجل الذي غير مجرى التاريخ برسائله العظيمة».

**زيغريد هونكه**

مستشقة ألمانية<sup>(١)</sup>

---

(١) مستشقة ألمانية حاصلة على شهادة الدكتوراه ، عرفت بكتاباتها الدينية صاحبة الكتاب الشهير (شمس العرب تسطع على الغرب).

# “**الفصل الخامس**”

## **الإعجاز البيئي في الصيام**

«حينما يصوم الإنسان يحاط بهالة من الهدوء ما نسميه السكون، وكأن في صيامه صام الكون..».





## الإعجاز البيئي في الصيام

إطالة بسيطة حول حياة المعمرين في العالم مثل:

١- القوقاز الإسلامية بوسط آسيا.

٢- الهوترا بكشمير.

٣- قرية فيلكا بأمباياتوادور بأمريكا الجنوبية.

قد يكون العامل وراثيًا، لكن لو نظرنا بأن ساكني الجبال والمرتفعات العالية يتمتعون بطول العمر، قد نرجع هذا الأمر للعامل البيئي، فهدوء البيئة ونقاؤها من التلوث بوصفها مصادر التلوث الكيميائي. المصانع أبخرة المداخن السحب السامة وعوادم السيارات والقطارات، كذلك التلوث الصوتي البعد عن الجلبة والضوضاء وضجيج المدن وصخبها، هذا غير نقاء الهواء وخلوه من ثاني أكسيد الكربون، صفاء الماء من الينابيع كل ذلك عامل مساعد على بعد الإنسان عن أمراض العصر الضغط وارتفاع نسبة البدانة - القلب السكر الأمراض العصبية والنفسية... إلخ.

### ما علاقة ذلك بالصيام؟

ما يحدث في الصيام لو تأملنا من حالة السكون والهدوء التي تهبط على أرجاء المدن الصاخبة، فلا أدخنة ولا إزعاج، فالكل يخلد للسكون والعبادة وحتى الأصوات؛ أعني أصوات البشر لا تسمع لهم بالكاد همسًا أو ركزًا.. حتى نظام الغذاء يتغير.



## هل الأفضل في الصيام الحركة أم السكون؟

ذكرت المراجع الطبية أن الحركة العضلية في مدة ما بعد امتصاص الغذاء (في أثناء الصوم) تؤكسد مجموعة خاصة من الأحماض الأمينية (ليوسين وأيسوليوسين والفالين)، وتسمى الأحماض ذات السلسلة المتفرعة (BrCAAS) وبعد أن تحصل الخلايا العضلية على الطاقة المنبعثة من هذا التأكسد يتكون داخل هذه الخلايا حمضان أمينيان في غاية الأهمية، وهما حمضا الألانين والجلوتامين، ويُعدّ الأول وقوداً أساسياً في تصنيع الجلوكوز الجديد في الكبد.

فعملية تصنيع جلوكوز جديد في الكبد تزداد بازدياد الحركة العضلية، وربما تصل إلى ثلاثة أضعافها في حالة عدم الحركة.

يُعدّ حمض الألانين أهم الأحماض الأمينية المتكونة في العضلات في أثناء الصيام، إذ يبلغ ٣٠٪ منها، وتزيد هذه النسبة بالحركة والنشاط. ويستهلك الجهاز العضلي الجلوكوز القادم من الكبد (للحصول منه على الطاقة)، فإن زادت الحركة، وأصبح الجلوكوز غير كافٍ لإمداد العضلات بالطاقة، حصلت على حاجتها من أكسدة الأحماض الأمينية الحرة القادمة من تحلل الدهن في الأنسجة الشحمية.

ولذلك، فالحركة في أثناء الصيام الإسلامي تُعدّ عملاً إيجابياً وحيوياً يزيد من كفاءة عمل الكبد والعضلات، ويخلص الجسم من الشحوم، ويحميه من أخطار زيادة الأجسام الكيتونية، وإن الحركة العضلية تثبط تصنيع البروتين في الكبد والعضلات، وتناسب درجة التثبيط مع قوة الحركة ومدتها، وهذا بدوره يوفر طاقة هائلة تستخدم في تكوين البروتين.

ويمكن كذلك، أن تكون للحركة العضلية علاقة بتجديد الخلايا المبطنة للأمعاء، فيتحسن الهضم والامتصاص للمواد الغذائية، إذ تحتاج هذه الخلايا إلى حمض الجلوتامين لتصنيع الأحماض النووية (Nucleotide Synthesis)، وهو الحمض الذي تنتجه العضلات بكثرة في أثناء الحركة.



إن فلسفة الصيام مبنية على ترك الطعام والشراب، وتشجيع آليات الهدم (العمليات الكيميائية الحيوية) أساساً في عملية التمثيل الغذائي، والنهار هو الوقت الذي تزداد فيه عمليات التمثيل الغذائي، وخصوصاً عمليات الهدم؛ لأنه هو وقت النشاط والحركة واستهلاك الطاقات في أعمال المعاش... وقد هياً الله سبحانه وتعالى للجسم البشري ساعة بيولوجية تنظم هرمونات الغدد الصماء، وكثيراً من آليات التمثيل الغذائي، بما يتوافق ونشاط هذه الآليات في أثناء النهار.

لذلك، فقد يكون هذا أحد الأسرار التي جعل الله من أجلها الصيام في النهار، وقت النشاط والحركة والسعي في مناكب الأرض، ولم يجعله بالليل وقت السكون والراحة!

إن الكسل والخمول والنوم في أثناء نهار الصيام ليعطل الحصول على كل هذه الفوائد، بل قد يصيب صاحبه بكثير من العلل، ويجعله أكثر خمولاً وتبلداً، وإن النوم في أثناء النهار والسهر طوال ليل رمضان، يؤدي إلى حدوث اضطراب عمل الساعة البيولوجية في الجسم، ما يكون له أثر سيئ في الاستقلاب الغذائي داخل الخلايا.

ولقد أجريت دراسة أثبتت هذا الاضطراب على هرمون الكورتيزول، فقد قام الدكتور محمد الحضرامي في كلية الطب - جامعة الملك عبد العزيز - بإجراء دراسة على ١٠ أشخاص أصحاء مقيمين خارج المستشفى، وأظهرت الدراسة أن أربعة منهم حدث عندهم اضطراب في دورة الكورتيزول اليومية، وذلك خلال الأسبوعين الأخيرين من شهر رمضان، مع انقلاب النسب المعهودة في الصباح وفي منتصف الليل، فقد لوحظ أن المستوى الصباحي انخفض، وأن المستوى المسائي ارتفع، وهذا على عكس الوضع الاعتيادي اليومي، وقد عزا الباحث هذا الاضطراب إلى التغيير في العادات السلوكية عند هؤلاء الصائمين، الذين يقضون النهار في النوم، ويقضون الليل في السهر.



من أجل هذا كان الرسول صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وصحبه والمسلمون الأولون لا يفرقون في الأعمال بين أيام الصيام وغيرها، بل قد يعقدون ألوية الحرب، ويخوضونها صائمين متعبدين، فهل يتحرر المسلمون من أوهام الخوف من الحركة والعمل في أثناء الصيام؟! وهل يهبون قائمين لله عاملين ومنتجين ومجاهدين، مقتدين بنبيهم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وسلفهم الصالح رضوان الله عليهم!!





## ماذا قالوا عن محمد ﷺ؟

«فاقت أخلاق نبي الإسلام كل الحدود، ونحن نعدّه قدوة لكل مصلح يود أن

يسير بالعالم إلى سلام حقيقي».

### Jawahar lal Nehr

أول رئيس وزراء للهند<sup>(١)</sup>

---

(١) جواهر لال نهرو أحد زعماء حركة الاستقلال في الهند وأول رئيس وزراء للهند بعد الاستقلال، ووالد رئيسة الهند أنديرا غاندي السابقة - تأثر بفكر برتراند راسل وصاحب حركة عدم الانحياز العالمية.





# “**الفصل السادس**”

## الإعجاز الروحي والنفسي في الصيام

هل في الصيام دواء للعشاق؟!

«نحن نصوم من أجل الإمامة، ليس معنى إيذاء النفس بل بغاية إدراك قيمة اللذة الروحية التي نصل إليها كلما التزمنا بالصوم».

موريس مويال

باحث في الدراسات العبرية







## الإعجاز الروحي والنفسي<sup>(١)</sup>

والصيام كان، ولا يزال خير أسلوب يتبعه الناس من أجل تنقية النفس من علائق المادة ورهق الشهوات والرقي بالروح واكتسابها للشفافية والفراسة في الأمور، وهذا نهج يمضي عليه حتى اليوم كل أتباع الأديان ذات المنهج الإلهي كالكتائبيين من يهود ونصارى وأصحاب الديانات الأخرى الوضعية مثل البوذية والجينية والسيخ والصابئة والكونفوشية، وغيرهم.

وصيامنا نحن المسلمين فريد من نوعه له روح خاصة تجعله ينفرد بأفضل النفحات النفسية والروحية، التي تصحح نفسية المسلم، وتكسبه طاقة صحية لا توجد بين أنواع الصيام الأخرى كلها.

## الإعجاز النفسي يبدأ من التهيئة لتلك الأجواء

تبدأ هذه الفريضة الربانية بالإعداد النفسي والتهيؤ لها في جو تعمه الفرحة والبهجة النفسية، فقد كان النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يعد نفسه بأن يصوم من شعبان ما لا يصومه في شهر غيره تطوعاً، ومع الصيام الفرح، فلقد بشرنا النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بأنه: «لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ يَفْرِحُهُمَا: إِذَا أَفْطَرَ فَرِحَ بِفِطْرِهِ، وَإِذَا لَقِيَ رَبَّهُ فَرِحَ بِصَوْمِهِ»<sup>(٢)</sup>.

فأول رمضان رحمة وأوسطه مغفرة وآخره عتق من النار، وهذه المعرفة العقلية تتفاعل مع البهجة النفسية والثقة الإيمانية، فتتولد للمسلم طاقة روحية ونفسية عالية تجعله يعيش منشراح الصدر فرح القلب مسروراً طيب النفس قريح العين جذلان يملأ نفسه الرضا والاطمئنان والسكينة. ومع الذكر تحدث الطمأنينة المرجوة: ﴿وَالْأَلَا

بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨] وإن بعد الصائم عن اللغو والرفث والجدال

(١) من الأسرار الطبية للصيام - د. أحمد عبدالرؤف هاشم.

(٢) أخرجه البخاري (رقم ١٩٠٤)، ومسلم (رقم ١١٥١).



والصخب والغضب مما لا شك أنها عوامل مساعدة على العيش، في سمور وحي ونفسي تزيل ما في النفوس من كوامن الأحقاد والبغضاء وجذور الأمراض الأخلاقية والنفسية كالقلق والتوتر واليأس والحسد والانطواء والبخل والكرامية، ولا شك أن جو الصيام هو صمام الأمن للنفوس والصيانة الدورية لها طوال العام من أجل صحة النفوس.

### منهج تنمية ملكات النفس بالصيام:

للإسلام منهج علمي سليم يتعامل مع النفس وفق قدراتها وملكاتها وطاقاتها النفسية والروحية، وهو منهج يتسم بخواص:

١- الاعتدال.

٢- التدرج المحسوب.

٣- إعطاء الفرصة المتجددة.

ولذلك، فالاعتدال يمنع القسوة على النفس أو تكليفها فوق طاقتها، فتتفرد أو تكل أو تمل.

- والتدرج المحسوب يمنع عن النفس المفاجآت مرة واحدة، فتضطرب النفس، وتحدث لها مشكلات نفسية.

- ومنهج التدرج يتضح بالتهيئة النفسية والجسدية بالصوم في شعبان، والعبادة في رمضان في أول عشرين يوماً، ثم الاعتكاف في العشر الأواخر.

- وفي التوبة فتح صفحات جديدة، فيمحو مشاعر اليأس والقنوط والشعور بالذنب أبد العمر.

- والصوم بجوه النفسي والروحي خير عون، لتكون الغلبة والسيادة لقوى الخير في النفس. وكما هو ملاحظ إقلاع الكثيرين عن عادات سيئة في





رمضان وأيام الصوم عامة، فالذين لا يصلون يصلون في رمضان، والذين يتعاطون السجائر والمكيفات يقلع منهم عدد كبير عنها، وقد يمتد إلى ما بعد ذلك.

ففي الصوم مدة شهر تدريب النفس العنيدة على تقبل التغيير، فالصوم مدعاة للصبر ولين الكلام وتحمل الأذى وغيض البصر عن المحرمات والشهوات.

وهو ما يراه علماء النفس بالصراع النفسي بين الهوى والأنى، من أجل الرقي للأنى الأعلى، أي بين الغرائز والنفس السوية والنفس المتسامية أو ما بين الغرائز والاعتدال والتسامي.

وإذا كان أرسطو يرى أن غرض التربية هو الرقي الخلقي، فالصيام يحقق لنا ذلك.

### الصيام وقاية وعلاج للأمراض النفسية<sup>(١)</sup>

الصيام عون كبير ومسهّم في الوقاية والعلاج لكثير من الأمراض النفسية، فالحقد والكرهية والحسد والغضب والغيرة والغيبة والنميمة والكذب والخوف والقلق والتوتر والحزن، كل ذلك تقل وتيرته، وتختفي عند قوة إيمان المؤمن الصائم، وهناك تجربة للدكتور جمال ماضي أبو العزائم أستاذ الطب النفسي بكلية الطب جامعة الأزهر من الإفادة للجو الإيماني للمسجد من صلاة ودروس وقرآن في أثره في علاج أمراض نفسية وحالات إدمان. وهذا يتضح جلياً في قوله تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [الأحقاف: ١٣].

«الصوم نصف الصبر، والصبر نصف الإيمان»<sup>(٢)</sup>.

(١) من الأسرار الطبية للصيام - د. أحمد عبد الرؤوف هاشم.

(٢) تقدم تخريج الجزء الأول منه. بينما بقية الحديث حكم عليه الألباني بالنكارة في السلسلة الضعيفة (رقم ٤٩٩).



إن نحو ٤٠٪ من مرضى العيادات لا يعانون مرضًا حقيقيًا، ولكن يعانون أعراضًا نفسية كالقلق والوسواس والاكتئاب والخوف واليأس... إلخ<sup>(١)</sup>.

وفي بعض الإحصاءات بالولايات المتحدة تصل نسبة المرضى الذين يعانون أمراضًا نفسية وعصبية تكاد تصل إلى ٨٠٪ من مجموع المرضى.

وأثر النفس في الجسد، فهناك نوع من الأمراض (النفسية - الجسدية) التي تم تصنيفها حديثًا (Psycho Somatic Diseases).

ولقد أشار إليها القرآن في قصة حزن يعقوب عَلَيْهِ السَّلَام على فقدانه يوسف الذي أثر حزنه النفسي في عينيه: ﴿وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ﴾ [يوسف: ٨٤].

وكتساقط الشعر لأسباب عصبية والقولون العصبي وحموضة المعدة... إلخ.

يُعدّ الصيام وقاية فعلية من الأمراض العقلية والنفسية، فقد ثبت تأثيره في مرض انفصام الشخصية، فلقد أشار الدكتور يوري نيكولايفوف، من المعهد النفسي بموسكو إلى «أن الأمراض العقلية يمكن السيطرة عليها بمفعول الصيام والحمية، وقد بين عند مراجعة ١٠٠٠ مريض عقلي التزموا بالصيام الطبي أن التحسن كان ملحوظًا لدى ٦٥٪ منهم، وقد وقع فحص نصف هؤلاء المرضى بعد ٦ سنوات، واتضح أنهم لا يزالون يتمتعون بصحة طيبة» وإن الدكتور ألكون قد ألزم ٣٥ مريضًا ومريضة بالصيام، وتخلص ٢٤ من مرضهم.

(١) هي دراسة قام بها أ.د عادل صادق أستاذ الأمراض النفسية - كلية الطب عين شمس.

أبلى الهوى أسفًا يوم التوى بدني      وفرقَ الهجريين الجفن والوسن  
روحُ تردّد في مثل الخلال إذا      أطارت الريح عنه الثوب لم يبين  
كفى بجسمي نحولاً أنني رجل      لولا مخاطبتي إياك لم ترني

## المتنبي



هل في الصباح دواء للعشاق...؟؟؟!!



أحبت من أجله من كان يشبهه  
وكل شيء من المعشوق معشوق  
حتى حكيت ما بجسمي بمقلته  
كأن سقمي من عينيه مسروق

أبو بكر الصولي

### أثر الصيام في داء العشق!!<sup>(١)</sup>

والمقصود أن العشق لما كان مرضاً من الأمراض، كان قابلاً للعلاج، وله أنواع من العلاج، فإن كان مما للعاشق سبيل إلى وصل محبوبه شرعاً، فهو علاجه، كما ثبت في الصحيحين من حديث ابن مسعود رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: قال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم، فإنه له وجاء»<sup>(٢)</sup> فدل المحب على علاجين: أصلي وبدلي، وأمره بالأصلي: وهو العلاج الذي وضع لهذا الداء، فلا ينبغي العدول عنه إلى غيره ما وجد إليه سبيلاً. وروى ابن ماجه في (سننه) عن ابن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا عن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أنه قال: «لم نر للمتحابين مثل النكاح»<sup>(٣)</sup> وهذا هو المعنى الذي أشار إليه سبحانه

(١) زاد المعاد في هدي خير العباد - لابن قيم الجوزية رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

(٢) تقدم تخريجه.

(٣) أخرجه ابن ماجه (رقم ١٨٤٧)، وصححه الألباني في

صحيح الجامع (رقم ٥٢٠٠).



### قصة الأصمعي والعاشق!!

يقول الأصمعي:

بينما كنت أسير في البادية إذ مررت  
بصخرة مكتوب عليها هذا البيت:

أيا معشر العاشق بالله خبروا

إذا حل عشق بالفتى كيف يصنع؟

فكتبت تحته البيت الآتي:

يداري هواه ثم يكتم سره

ويخضع في كل الأمور ويخضع

يقول: ثم عدت في اليوم المقبل،

فوجدت مكتوباً تحته هذا البيت:

وكيف يداري والهوى قاتل الفتى

وفي كل يوم قلبه يتقطع؟

فكتبت تحته البيت الآتي:

إذا لم يجد صبرا لكتمان سره

فليس له شيء سوى الموت ينفع

يقول الأصمعي: فعدت في اليوم

الثالث، فوجدت شاباً ملقياً تحت

ذلك الحجر ميئاً، ومكتوباً تحته:

سمعنا أطعنا ثم متنا فبلغوا

سلامي إلى من كان بالوصل يمنع

هنيئاً لأرباب النعيم نعيمهم

وللعاشق المسكين ما يتجرع





### رؤيا ابن سينا في علاج العشق..!!

لقد أجمع الأطباء العرب المسلمون الذين تحدثوا عن مرض العشق بأن اضطراب النبض هو من العلامات المهمة لتشخيص مرض العشق بل وحتى معرفة هوية المعشوق ومرد ذلك حكاية تروى عن ابن سينا والذي ألف رسالة في العشق كتبها لابن عبد الله الفقيه وملخص هذه الحكاية أنه أصيب أحد الفتيان من أبناء أمراء فارس بمرض عضال وقد عجز الأطباء في ذلك الوقت عن معرفة هذا المرض وعلاجه فلجأ أهله في طلب ابن سينا لعلاجهم حيث بدأ ابنهم يضعف وينحل جسده يوماً بعد يوم وقد امتنع عن الطعام لانعدام شهيته حتى هزل ولزم الفراش ولقد ينس أهله من حالته وحين وصول ابن سينا إلى بيت المريض سأل عن أعراض مرضه وما آل إليه حاله ثم دخل على الفتى وفحصه بعناية وجلس بجانب فراشه ووضع إصبعه على نبضه، ثم طلب من أحد الخدم أن يعدد جميع أحياء ذلك البلد، ولما وصل الخادم على ذكر حي ما لاحظ ابن سينا تسارع نبض الفتى فطلب من الخادم ذكر أسماء عائلات قاطني ذلك الحي ولما ذكر اسم عائلة ما تسارع نبض الفتى أكثر مما كان عليه. فسأل ابن سينا: هل لتلك العائلة بنات؟ فأجابوه بنعم. عندها ذهب لأهل الفتى؟ وقال لهم: أما داء ابنكم فهو العشق وأما علاجه فزوجوه من تلك الفتاة...!

عقيب إحلال النساء حرائرهن وإمائهن عند الحاجة بقوله: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا﴾ [النساء: ٢٨].

فذكر تخفيفه في هذا الموضوع، وإخباره عن ضعف الإنسان يدل على ضعفه عن احتمال هذه الشهوة، وأنه -سبحانه- خفف عنه أمرها بما أباحه له من أطايب النساء مثنى وثلاث ورباع، وأباح له ما شاء مما ملكت يمينه، ثم أباح له أن يتزوج بالإماء إن احتاج إلى ذلك علاجاً لهذه الشهوة، وتخفيفاً عن هذا الخلق الضعيف، ورحمة به.

فكلما صام هذب نفسه، وأطفأ شعلته، وعفت نفسه ما يأمل من المعشوق؛ خشية أن يأتهم، فإن استحال وصاله بمن يحب، فالصوم له وجاء.





## ماذا قالوا عن محمد ﷺ؟

«لا يوجد نبي حظي باحترام أعدائه سوى النبي محمد ما جعل الكثرة من الأعداء يدخلون الإسلام».

ليو تولستوي

أديب روسي<sup>(١)</sup>

---

(١) الكونت ليف نيكولايفيتش تولستوي. من عمالقة الروائيين الروس، ومصلح اجتماعي، وداعية للسلام من أعمدة الأدب الروسي وأعظم الروائيين في القرن التاسع عشر.

