المبحث الثالث: فوائد الصيام ومنافعه العظيمة وحكمه ومصالحه

قال الإمام ابن قيم الجوزية رحمه الله: «لما كان المقصود من الصيام حبس النفس عن الشهوات، وفطامها عن المألوفات، وتعديل قوتها الشهوانية؛ لتستعدَّ لطلب ما فيه غاية سعادتها ونعيمها،وقبول ما تزكو به مما فيه حياتها الأبدية،ويكسِر الجوع والظمأ من حدتها وسَوْرتها، ويذكّرها بحال الأكباد الجائعة من المساكين،وتضيق مجاري الشيطان من العبد بتضييق مجاري الطعام والشراب،وتحبس قُوى الأعضاء عن استرسالها لحكم الطبيعة فيما يضرها في معاشها ومعادها،ويُسكِّن كلَّ عضو منها وكل قوة عن جماحه، وتلجم بلجامه، فهو لجام المتقين،وجُنة المحاربين، ورياضة الأبرار والمقربين، وهو لرب العالمين من بين سائر الأعمال، فإن الصائم لا يفعل شيئاً، وإنما يترك شهوته وطعامه وشرابه من أجل معبوده، فهو ترك محبوبات النفس وتلذذاتها إيثاراً لمحبة الله ومرضاته، وهو سرٌّ بين العبد وربه لا يطَّلِع عليه سواه، والعباد قد يطَّلِعون منه على ترك المفطرات الظاهرة، وأما كونه ترك طعامه وشرابه وشهوته من أجل معبوده، فهو أمر لا يطلع عليه بشر، وذلك حقيقة الصوم.

وللصوم تأثير عجيب في حفظ الجوارح الظاهرة، والقوى الباطنة، وحميتها عن التخليط الجالب لها المواد الفاسدة التي إذا استولت عليها أفسدتها، واستفراغ المواد الرديئة المانعة لها من صحتها، فالصوم يحفظ على القلب والجوارح صحتها، ويعيد إليها ما استلبته منها أيدي الشهوات، فهو من أكبر العون على التقوى كما قال تعالى : ﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ كُتِبَ**

عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُون ﴾[١].

وقال النبي ﷺ: ((**الصوم جنة**))، وأمر من اشتدت عليه شهوة النكاح، ولا قدرة له عليه بالصيام، وجعله وِجاءَ هذه الشهوة.

والمقصود: أن مصالح الصوم لما كانت مشهودة بالعقول السليمة، والفطر المستقيمة، شرعه الله لعباده رحمةً بهم، وإحساناً إليهم، وحُمية لهم وجُنّة))[٢].

فالصيام له فوائد ومنافع وحِكَمٌ عظيمة، منها الفوائد الآتية:

١- **الصوم وسيلة إلى التقوى**[٣]؛ لأن النفس إذا انقادت للامتناع عن الحلال طمعاً في مرضاة الله، وخوفاً من أليم عقابه، فمن باب أولى أن تنقاد للامتناع عن الحرام، فكان الصوم سبباً للتقوى؛ لقول الله تعالى: ﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُون**﴾[٤]؛ ولهذا قال النبي ﷺ: ((**من لم يدع قول الزور والعمل به، والجهل فليس لله حاجة أن يدع طعامه وشرابه**))[٥].

---

(١) سورة البقرة، الآية: ١٨٣.

(٢) زاد المعاد، ٢/ ٢٨- ٣٠.

(٣) الموسوعة الفقهية الكويتية، ٢٨/ ٩.

(٤) سورة البقرة، الآية: ١٨٣

(٥) أخرجه البخاري، كتاب الصوم، بابُ من لم يدع قول الزور والعمل به في الصوم، برقم ١٩٠٣.

٢- **الصوم وسيلة إلى شكر النعم**[١]؛ لأن كفّ النفس عن الأكل، والشرب، وسائر المفطرات من أجلِّ النعم وأعلاها؛ لأن الامتناع عن هذه النعم زماناً معتبراً يُعرِّفُ قدرها؛ لأن النعم مجهولة، فإذا فقدت عُرفت، فيحمل ذلك على القيام بشكر الله تعالى؛ ولهذا إذا أفطر الصائم وجد لذة عظيمة للشراب البارد على الظمأ، وكذلك الطعام، فيحمله ذلك على شكر الله ﷻ، وقد جاءت الإشارة إلى ذلك أثناء الكلام عن الصيام، قال الله تعالى: ﴿ **وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ** ﴾[٢].

٣- **الصوم يقهر الطبع ويكسر النفس ويحدُّ من الشهوة؛** لأن النفس إذا شبعت رغبت في الشهوات؛لأن الشّبع والرّيّ ومباشرة النساء تحمل النفس على الأشر والبطر والغفلة[٣]،وإذا جاعت امتنعت عما تهوى؛ولهذا قال النبي ﷺ:((**يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج؛ فإنه أغض للبصر،وأحصن للفرج،و من لم يستطع فعليه بالصوم؛ فإنه له وجاء**))[٤]،يكون الصوم من أسباب الامتناع عن المعاصي [٥].

٤- **الصوم يجعل القلب يتخلَّى للذكر والفكر؛** لأن تناول الشهوات يوجب الغفلة، ورُبما يقسِّي القلب، ويعمي عن الحق، ويحول بين

---

(١) الموسوعة الفقهية الكويتية، ٢٨/ ٨.

(٢) سورة البقرة، الآية: ١٨٥.

(٣) لطائف المعارف لابن رجب، ص ٢٩٠، والموسوعة الكويتية، ٢٨/ ٩.

(٤) متفق عليه: البخاري، برقم ١٩٠٥، ومسلم، برقم ١٤٠٠، وتقدم تخريجه في فضائل الصيام.

(٥) بدائع الصنائع، ٢/ ٧٥- ٧٦، والموسوعة الفقهية، ٢٨/ ٩.

العبد وبين الذكر والفكر،ويستدعي الغفلة،وخلة البطن من الطعام والشراب ينوّر القلب ويوجب رقته ويزيل قسوته،ويُخليه للذكر والفكر[١].

٥- **الصوم به يعرفُ الغنيُّ قدر نعم الله تعالى عليه** وقد حُرمها كثير من الخلق[٢].

٦- **الصوم سبب في التمرّن على ضبط النفس والسيطرة** عليها، حتى يتمكن المسلم من قيادة نفسه لما فيه سعادتها في الدنيا والآخرة.

٧- **الصوم يضبط النفس ويُقلِّل من كبريائها.**

٨- **الصوم يسبب الرحمة والعطف على المساكين؛** لأن الصائم إذا ذاق ألم الجوع في بعض الأوقات ذكر من هذا حاله في جميع الأوقات أو غالبها، فتسارع إلى قلبه الرقة والرحمة لهؤلاء المساكين، فيحسن إليهم، فيحصل بذلك على الثواب العظيم من الله تعالى[٣].

٩- **الصوم فيه موافقة للفقراء بتحمل ما يتحملون،** فيرفع ذلك شأن الصائم عند الله تعالى[٤].

١٠- **الصوم يُضيِّق مجاري الدم بسبب الجوع[٥] والعطش،** فتضيق مجاري الشيطان؛ لأنه يجري من ابن آدم مجرى الدم، فيقهر بذلك

---

(١) لطائف المعارف لابن رجب، ص ٢٩١.

(٢) انظر: المرجع السابق، ص ٢١.

(٣) انظر: لطائف المعارف لابن رجب، ص ٢٩١، والموسوعة الكويتية، ٢٨/ ٩.

(٤) الموسوعة الكويتية، ٢٨/ ٩.

(٥) الموسوعة الكويتية، ٢٨/ ٩، ولطائف المعارف لابن رجب، ص ٢٩١.

الشيطان؛ لحديث: «**إن الشيطان يجري من الإنسان مجرى الدم**»[١].

١١- **الصوم يجمع أنواع الصبر**؛ فإن فيه: صبراً على طاعة الله: وهي الصيام، وصبراً عن محارم الله: و هي المفطرات، أثناء الصيام، وصبراً على أقدار الله المؤلمة: من الجوع والعطش، فيحصل الصائم على جزاء الصابرين ﴿ **إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَاب** ﴾[٢].

١٢- **الصوم يترتب عليه فوائد صحية تحصل بسبب تقليل** الطعام والشراب، وإراحة جهاز الهضم،فيدفع الله تعالى بذلك كثيراً من الأمراض الخطيرة على الإنسان[٣].

١٣-**الصوم عبادة لله تعالى يظهر بها من كان عابداً لمولاه،** ومن كان متبعاً لهواه، فيظهر بذلك صدق إيمان العبد ومراقبته لله؛ ولهذا كان كثير من المؤمنين لو ضرب، أو حبس على أن يفطر يوماً بغير عذر لم يفطر، وهذه الحكمة من أبلغ حكم الصيام.

---

(١) متفق عليه: البخاري، كتاب الاعتكاف، باب هل يخرج المعتكف لحوائجه إلى باب المسجد؟، برقم ٢٠٣٥، ومسلم، كتاب السلام، باب بيان أنه يستحب لمن رؤيَ خالياً بامرأة وكانت زوجة أو محرماً له أن يقول: هذه فلانة؛ ليدفع ظن السوء به، برقم ٢١٧٥.

(٢) سورة الزمر، الآية: ١٠.

(٣) انظر: الموسوعة الفقهية، ٢٨/ ٨.