من فضائل الصيام

وردت أحاديث نبوية شريفة تبين فضل الصيام، وأن ثوابه يضاعف أضعافًا كثيرة، وأنه وقاية من النار، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال:

«الصيام جُنة[1]، فلا يرفث ولا يجهل، وإن امرؤ قاتله، أو شاتمه، فليقل: إني صائم مرتين، والذي نفسي بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك، يترك طعامه وشرابه وشهوته من أجلي، الصيام لي، وأنا أجزي به، والحسنة بعشر أمثالها»[2].

وعنه أيضًا عن النبي ﷺ قال:

«كل عمل ابن آدم له إلا الصوم، فإنه لي، وأنا أجزي به، ولخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك»[3].

وعنه أيضًا عن النبي ﷺ قال: يقول الله عز وجل الصوم لي وأنا أجزي به، يدع شهوته وأكله وشربه من أجلي، والصوم جنة، وللصائم فرحتان: فرحة حين يفطر وفرحة حين يلقى ربه، ولخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك[4].

وفي رواية: يقول الله عز وجل: «إنما يذر شهوته وطعامه وشرابه من أجلي، فالصيام لي، وأنا أجزي به، كل حسنة بعشر أمثالها، إلى

---

(١) أي وقاية من الشهوات والمعاصي.

(٢) الأحاديث القدسية ص١٧١ أخرجه البخاري في كتاب الصوم ج٣ ص ٢٤ باب فضل الصوم.

(٣) المرجع السابق. أخرجه البخاري في كتاب اللباس ج٧ ص١٦٤ باب ما يذكر في المسك.

(٤) المرجع السابق ص ١٧٢ أخرجه البخاري في كتاب التوحيد ج٩ ص١٤٣.

سبعمائة ضعف، إلا الصوم، فهو لي، وأنا أجزي به»[1].

وفي رواية لمسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه قال[2]: «قال رسول الله ﷺ: قال الله عز وجل: كل عمل ابن آدم له إلا الصيام فإنه لي وأنا أجزي به، والصيام جنة، فإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث يومئذ ولا يسخب، فإن سابه أحد أو قاتله فليقل: إني صائم، والذي نفس محمد بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله يوم القيامة من ريح المسك، وللصائم فرحتان يفرحهما: إذا أفطر فرح بفطره، وإذا لقي ربه فرح بصومه».

وقد قيل في معاني «الصوم لي» أقوال كثيرة منها[3]:

- أي ليس للصائم فيه حظ، من رياء وغيره، لخفائه، بخلاف الصلاة والحج والغزو والصدقة والزكاة وغيرها من العبادات الظاهرة.
- سبب إضافته إلى الله تعالى، أنه لم يعبد أحدًا غير الله تعالى به، فلم يعظم الكفار في عصر من العصور معبودًا لهم بالصيام، وإن كانوا يعظمونه بصورة السجود والصدقة والذكر وغير ذلك كما قيل إنه أضيف إلى الله إضافة تشريف، كقوله تعالى: «ناقة الله» مع أن العالم كله لله تعالى.
- لأنه ليس للصائم ولا لنفسه فيه حظ، بخلاف غيره من العبادات.
- لأن الاستغناء عن الطعام والشراب من صفات الله تعالى، فتقرب الصائم بما يتعلق بهذه الصفة، وإن كانت صفات الله تعالى لا يشبهها شيء.
- أن الله هو المنفرد بعلم مقدار ثوابه، أو تضعيف حسناته، وغيره من العبادات.

---

(١) المرجع السابق ص١٧٢.

(٢) اللؤلؤ والمرجان ج٢ ص١٩ كتاب الصيام باب فضل الصيام. أخرجه البخاري في كتاب التمنيات.

(٣) الأحاديث القدسية ص١٧٩.

وتضمن الحديث القدسي مدح رائحة فم الصائم، رغم تغيرها بسبب خلاء معدته من الطعام، ووصفها بأنها أطيب من ريح المسك، وقد رد القسطلاني على من يتساءل: لم كان خلوف الصائم أطيب من ريح المسك ودم الشهيد ريحه كريح المسك، مع ما فيه من المخاطرة بالنفس؟

وقد أجيب على ذلك بأنه إنما كان أثر الصوم أطيب من أثر الجهاد لأن الصوم أحد أركان الإسلام المشار إليها بقوله ﷺ (بني الإسلام على خمس.....) وبأن الجهاد فرض كفاية والصوم فرض عين، وفرض العين أفضل من فرض الكفاية، كما نص عليه الشافعي رحمه الله تعالى.

وروى الإمام أحمد رحمه الله في المسند: (أنه ﷺ قال: دينار تنفقه على أهلك، ودينار تنفقه في سبيل الله، أفضلهما الذي تنفقه على أهلك).

ووجه الدليل: أن النفقة على الأهل التي هي فرض عين أفضل من النفقة في سبيل الله وهو الجهاد الذي هو فرض كفاية.

ولا يعارض هذا ما رواه أبو داود الطيالسي من حديث أبي قتادة، قال: (خطب النبي ﷺ، فذكر الجهاد، وفضله على سائر الأعمال، إلا المكتوبة) فإنه يحتمل أن يكون ذلك قبل وجوب الصوم وفرضيته، وقد قال عليه الصلاة والسلام للرجل الذي سأله عن أفضل الأعمال: (عليك بالصوم، فإنه لا مثل له).

وقيل في تفسير بعض الآيات القرانية: إن حسن الجزاء الموعود به المؤمنين في هذه الآيات، إنما هو الصيام ومن ذلك[1]:

- قال وكيع في قوله تعالى: ﴿ كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيٓـًٔا بِمَآ أَسْلَفْتُمْ

---

(١) إحياء علوم الدين - للإمام الغزالي ج٢ ص٤٢١

فِي ٱلْأَيَّامِ ٱلْخَالِيَةِ ﴿٢٤﴾ ﴾[1] هي أيام الصيام، إذ تركوا فيها الأكل والشرب.

وفي تفسير قوله تعالى ﴿ فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّآ أُخْفِيَ لَهُم مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَآءً بِمَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴿١٧﴾ ﴾[2] قيل كان عملهم الصوم؛ لأنه قال: ﴿إِنَّمَا يُوَفَّى ٱلصَّٰبِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿١٠﴾ ﴾[3] فيفرغ للصائم جزاؤه إفراغًا، ويجازف جزافًا، فلا يدخل تحت وهم وتقدير، وجدير بأن يكون كذلك، لأن الصوم إنما كان له ومشرفًا بالنسبة إليه، وإن كانت العبادات كلها له، كما شرف البيت بالنسبة إلى نفسه، والأرض كلها له.

ونتكلم فيما يلي عن فضائل وفوائد متنوعة للصيام:

١- الصيام.. سر بين العبد وربه:

الصيام هو الركن الرابع من الأركان التي بني عليها الإسلام، تصديقًا لحديث ابن عمر رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ[4]: «**بني الإسلام على خمس: شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمدًا رسول الله وإقام الصلاة وإيتاء الزكاة والحج وصوم رمضان**».

وقد فرض صوم رمضان في السنة الثانية من الهجرة هو والزكاة قبل بدر، وقد ثبت بالكتاب والسنة والإجماع فيكفر من جحد فرضيته[5].

---

(١) الحاقة/٢٤.

(٢) السجدة/١٧.

(٣) الزمر/١٠.

(٤) اللؤلؤ والمرجان ج١ ص٤ - رواه البخاري ومسلم في كتاب الإيمان.

(٥) معارج القبول بشرح سلم الوصول إلى علم الأصول في التوحيد - حافظ بن أحمد الحكمي ص٦٣.

ومن ينطق بالشهادتين يسمعه ويشاهده كل من حوله، ومن يصلي يعرف ذلك كل من يراه من حركات وقوفه وركوعه وسجوده، وكذلك من يتصدق أو يزكي، وإن كان ذلك يمكن أن يحدث سرًا أو جهرًا، ولكن حتى من يفعل ذلك سرًا قد يراه شخص آخر غير متوقع وجوده، ثم أخيرًا مناسك الحج، بما يتطلبه من ملابس إحرام وطواف حول الكعبة المشرفة والسعي بين الصفا والمروة، ووقوف بعرفات إلى غير ذلك من المناسك التي يتطلبها الحج، والتي تكون واضحة لكل شخص يرى الحاج عند إدائها.

أما الصيام فإنه سر بين الله ﷻ، وبين الصائم، لا يعلمه أحد غيرهما، فنحن في شهر رمضان عندما نسير في الشارع لا نستطيع أن نميز بين الصائم وبين غير الصائم، لأنه ليست هناك مظاهر خارجية توضح ذلك، ولا نستطيع أن نتأكد من إفطار شخص ما إلا إذا رأيناه يتناول الطعام أو الشراب، بل إن هذا الشخص لا نستطيع أن نعرف هل هو يفطر لعذر شرعي، يبرر ذلك، أم أنه يفعل ذلك معصية لله ﷻ.

وقد تكلم الغزالي عن الصيام، وعن أسباب مجازاة الله للصائمين بالأجر العظيم، فقال إنه من أسباب ذلك[1]:

«إن الصوم كف وترك، وهو في نفسه سر ليس فيه عمل يشاهد، وجميع أعمال الطاعات بمشهد من الخلق ومرأى، والصوم لا يراه إلا الله ﷻ، فإنه عمل في الباطن بالصبر المجرد».

وقد جاء في الجامع لأحكام القرآن، ما يلي[2]:

«إنما خص الصوم بأنه له وإن كانت العبادات كلها له،

---

(١) إحياء علوم الدين - للغزالي ج٢ ص٤٢١، كتاب الأربعين في أصول الدين للغزالي ص٤٦.

(٢) للقرطبي ج٢ ص٦٥.

لأمرين باين الصوم بهما سائر العبادات، أحدهما؛ أن الصوم يمنع من ملاذ النفس وشهواتها ما لا يمنع منه سائر العبادات. الثاني؛ أن الصوم سر بين العبد وبين ربه لا يظهر إلا له، فلذلك صار مختصًا به. وما سواه من العبادات ظاهر ربما فعله تصنعًا ورياءً فلهذا صار أخص بالصوم من غيره.

كما قيل أيضًا في هذا المعنى[1]:

«وبالصوم يتمثل الصدق في العبادة، لأنه أمر موكول إلى نفس الصائم وعفته وشرفه، لا رقيب عليه فيه إلا الله تبارك وتعالى، وهو سر بين العبد وربه لا يشرف عليه أحد غير الله ﷻ، ولولا إطلاع الله عليه ومراقبته له، وخوفه هو من الله وطمعه في رحمة الله، لما ترك طعامه وشرابه وهو في أشد التوق إليهما، ولما حبس نفسه عما تشتهي ومنعها عما تحب وترغب»

فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ، قال[2]: «... **والذي نفسي بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله تعالى من ريح المسك، يترك طعامه وشرابه وشهوته من أجلي، الصيام لي وأنا أجزي به، والحسنة بعشر أمثالها**».

وقد تكلم الفخر الرازي عن فضيلة الصيام، وأنها في غاية الكمال، وهي في ذلك تشبه الحج في أن كلاً منهما مضاف إلى الله تعالى بلام الاختصاص فقال[3]: «إن الصوم مضاف إلى الله تعالى بلام الاختصاص على ما قال تعالى: (الصوم لي) والحج أيضًا مضاف إلى الله تعالى بلام الاختصاص، على ما قال: ﴿وَأَتِمُّوا الْحَجَّ وَالْعُمْرَةَ لِلَّهِ﴾ وكما

---

(١) الصيام في الإسلام - محمد محمود الصواف ص١٤.

(٢) اللؤلؤ والمرجان ج٢ ص١٩ - رواه البخاري ومسلم في كتاب الصوم بابي فضل الصوم وحفظ اللسان للصائم.

(٣) التفسير الكبير للفخر الرازي ج٥ ص١٥٨.

دل النص على مزيد اختصاص لهاتين العبادتين بالله ﷻ، فالعقل دل أيضًا على ذلك، أما في حق الصوم فلأنه عبادة لا يطلع العقل البتة على وجه الحكمة فيها وهو مع ذلك شاق على النفس جدًا، فلا جرم لا يؤتي به إلا لمحض مرضاة الله تعالى...».

٢- الصيام.. قهر للشيطان:

وردت آيات عديدة في القرآن الكريم، تبين عداوة الشيطان للإنسان، ومحاولاته بكافة السبل غواية الإنسان للضلال والخسران، ومن هذه الآيات القرآنية التي توضح منهج الشيطان في محاولته إضلال الإنسان، نشير إلى ما ورد في سورة النساء[1]:

﴿ إِن يَدْعُونَ مِن دُونِهِۦٓ إِلَّآ إِنَٰثًا وَإِن يَدْعُونَ إِلَّا شَيْطَٰنًا مَّرِيدًا ﴿١١٧﴾ لَّعَنَهُ ٱللَّهُ وَقَالَ لَأَتَّخِذَنَّ مِنْ عِبَادِكَ نَصِيبًا مَّفْرُوضًا ﴿١١٨﴾ وَلَأُضِلَّنَّهُمْ وَلَأُمَنِّيَنَّهُمْ وَلَءَامُرَنَّهُمْ فَلَيُبَتِّكُنَّ ءَاذَانَ ٱلْأَنْعَٰمِ وَلَءَامُرَنَّهُمْ فَلَيُغَيِّرُنَّ خَلْقَ ٱللَّهِ ۚ وَمَن يَتَّخِذِ ٱلشَّيْطَٰنَ وَلِيًّا مِّن دُونِ ٱللَّهِ فَقَدْ خَسِرَ خُسْرَانًا مُّبِينًا ﴿١١٩﴾ يَعِدُهُمْ وَيُمَنِّيهِمْ ۖ وَمَا يَعِدُهُمُ ٱلشَّيْطَٰنُ إِلَّا غُرُورًا ﴿١٢٠﴾ أُو۟لَٰٓئِكَ مَأْوَىٰهُمْ جَهَنَّمُ وَلَا يَجِدُونَ عَنْهَا مَحِيصًا ﴿١٢١﴾ ﴾

ويحذرنا المولى ﷻ من الشيطان ومن وسائله في الإغواء حيث يستدرج العبد خطوة خطوة، ليصل به في النهاية إلى ما يريد، لأن الشيطان يعرف أن محاولة إغواء العبد بالمعصية صعب، ونتيجتها ميئوس منها، أما الاقتراب منها خطوة تتلوها خطوة أخرى، ميسور إلى حد ما، وأحيانًا يجد الشخص نفسه في المعصية دون أن يدري، لذا يحذرنا الله ﷻ من خطوات الشيطان في كثير من الآيات

(١) النساء/ من١١٧ إلى ١٢١.

القرآنية، وذلك في قوله تعالى: ﴿وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ﴾[1]

وفي سورة النور، يقول الله ﷻ[2]: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ وَمَن يَتَّبِعْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَىٰ مِنكُم مِّنْ أَحَدٍ أَبَدًا وَلَٰكِنَّ اللَّهَ يُزَكِّي مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾

وهكذا تتعدد الآيات القرآنية في مختلف سور القرآن الكريم تؤكد هذا المعنى، بطرق مختلفة، وكذلك أحاديث الرسول ﷺ، نشير منها إلى ما يلي: «**إن الشيطان يجري من الإنسان مجرى الدم. وإني خشيت أن يقذف في قلوبكما شرًا**» أو قال «**شيئًا**»[3]

والصيام من أقوى العبادات التي تساعد صاحبها على مقاومة الشيطان، بحيث تصبح زحزحة الصائم خطوة في طريق الشيطان أصعب من زحزحة تل كبير، أو جبل هائل، لأن الصائم بحق في معية الله ﷻ ويمنع نفسه عن الطاعات، فكيف يبيح لنفسه أن يفعل المخالفات؟!

وقد أشار الإمام أبو حامد الغزالي إلى حديث لرسول الله ﷺ: (**لكل شيء باب وباب العبادة الصوم**)، ثم ذكر[4]: (أن الصوم تميز بذلك، لأنه سر بين الله ﷻ وبين الصائم لا كالصلاة والزكاة، كما أنه: قهر لعدو الله، فإن الشيطان هو العدو، ولن يقوى العدو إلا بواسطة الشهوات، والجوع يكسر جميع الشهوات التي هي آلة الشيطان، فلذلك قال ﷻ: «**إن الشيطان ليجري من ابن آدم مجرى الدم فضيقوا مجاريه بالجوع**» وهو سر قوله ﷺ: «**إذا دخل رمضان فتحت**

---

١ () البقرة/١٦٨، ٢٠٨ - الأنعام/١٤٢.

(٢) الآية ٢١.

(٣) صحيح مسلم ج٤ ص١٧١٢ كتاب السلام، سنن أبي داود ج٤ ص٢٩٩ كتاب الأدب.

(٤) كتاب الأربعين في أصول الدين ص٤٦، إحياء علوم الدين ج٣ ص٤٢١ لأبي حامد الغزالي.

أبواب الرحمة، وغلقت أبواب جهنم، وسلسلت الشياطين»[1]

كما قال الغزالي في الإحياء[2]:

«فلما كان الصوم على الخصوص قمعًا للشيطان وسدًا لمسالكه وتضييقًا لمجاريه، استحق التخصيص بالنسبة إلى الله ﷻ، ففي قمع عدو الله نصرة لله ﷻ، ونصر الله تعالى موقوف على النصرة له، قال الله تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِن تَنصُرُواْ ٱللَّهَ يَنصُرۡكُمۡ وَيُثَبِّتۡ أَقۡدَامَكُمۡ ۝٧ ﴾[3] فالبداية بالجهد من العبد، والجزاء بالهداية من الله ﷻ، ولذلك قال تعالى: ﴿ وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُواْ فِينَا لَنَهۡدِيَنَّهُمۡ سُبُلَنَا ﴾[4]، وقال تعالى: ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡ ﴾[5]، وإنما التغيير تكثير الشهوات، فهي مرتع الشياطين ومرعاهم فما دامت مخصبة لم ينقطع ترددهم، وما داموا يترددون لم ينكشف للعبد جلال الله سبحانه وكان محجوبًا عن لقائه».

٣- الصيام.. يورث تقوى الله:

جاء الأمر بتقوى الله في كثير من الآيات القرآنية، والأحاديث النبوية الشريفة، حيث أنها ثمرة من أكبر ثمرات طاعة الله ﷻ بأداء فرائضه والإكثار من نوافل العبادات.

فالله يحب المتقين، الذين يعملون للآخرة، ويجعلون الدنيا دار

---

(١) رواه مسلم ج٢ ص٧٥٨ كتاب الصوم باب فضل شهر رمضان، ورواه البخاري في كتاب الصوم باب هل يقال رمضان أو شهر رمضان (اللؤلؤ والمرجان ج٢ ص٣)

(٢) احياء علوم الدين - الغزالي ج٣ ص٤٢٢.

(٣) محمد/ ٧

(٤) العنكبوت/٦٩

(٥) الرعد/ ١١

جد واجتهاد وجهاد للنفس، للعمل بما أمر الله به واجتناب نواهيه.

وللمتقين في الآخرة أجر عظيم، فلهم جنات تجري من تحتها الأنهار، ويكفر الله عنهم سيئاتهم، وينجيهم من العذاب.

وللمتقين في الدنيا نفحات وخيرات، فيفتح عليهم الله ﷻ خيراته وبركاته من السماء والأرض.

ومن الآيات القرآنية التي تتضمن هذه المعاني والخاصة بتقوى الله، ما يلي:

- ﴿ بَلَىٰ مَنْ أَوْفَىٰ بِعَهْدِهِۦ وَٱتَّقَىٰ فَإِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُتَّقِينَ ﴿٧٦﴾ ﴾ آل عمران/٧٦.
- ﴿ فَمَنِ ٱتَّقَىٰ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٣٥﴾ ﴾ الأعراف/٣٥.
- ﴿ لِلَّذِينَ ٱتَّقَوْا۟ عِندَ رَبِّهِمْ جَنَّٰتٌ تَجْرِى مِن تَحْتِهَا ٱلْأَنْهَٰرُ ﴾ آل عمران/١٥.
- ﴿ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا۟ مِنْهُمْ وَٱتَّقَوْا۟ أَجْرٌ عَظِيمٌ ﴿١٧٢﴾ ﴾ آل عمران/١٧٢.
- ﴿ وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ ٱلْقُرَىٰٓ ءَامَنُوا۟ وَٱتَّقَوْا۟ لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَٰتٍ مِّنَ ٱلسَّمَآءِ وَٱلْأَرْضِ ﴾ الأعراف/٩٦.
- ﴿ ثُمَّ نُنَجِّى ٱلَّذِينَ ٱتَّقَوْا۟ وَّنَذَرُ ٱلظَّٰلِمِينَ فِيهَا جِثِيًّا ﴿٧٢﴾ ﴾ مريم/٧٢.
- ﴿ لَٰكِنِ ٱلَّذِينَ ٱتَّقَوْا۟ رَبَّهُمْ لَهُمْ غُرَفٌ مِّن فَوْقِهَا غُرَفٌ ﴾ الزمر/٢٠.
- ﴿ وَيُنَجِّى ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ٱتَّقَوْا۟ بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ ٱلسُّوٓءُ ﴾ الزمر/٦١.
- ﴿ وَسِيقَ ٱلَّذِينَ ٱتَّقَوْا۟ رَبَّهُمْ إِلَى ٱلْجَنَّةِ زُمَرًا ﴾ الزمر/٧٣.

وقد جعل الله ﷻ الصيام من الأمور التي تورث تقوى الله فقال

عـز من قائل: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾ ﴾ سورة البقرة/١٨٣.

فقـد بيـن اللـه ﷻ في هذه الآيـة «أن الصوم يورث التقـوى لما فيه من انكسـار الشـهوة، وانقمـاع الهوى فإنـه يردع عن الأشـر والبطر والفواحـش ويهـون لذات الدنيا ورياسـتها، وذلك لأن الصوم يكسـر شـهوة البطن والفرج، وإنما يسعى الناس لهذين، كما قيل في المثل السـائر: «المرء يسـعى لفاريه بطنه وفرجه»، فمن أكثر الصوم هان عليـه أمـر هذيـن وخفت عليـه مؤنتهمـا، فكان ذلـك رادعًـا له عن ارتـكاب المحـارم والفواحش، ومهونًـا عليه أمر الرياسـة في الدنيا وذلـك جامـع لأسـباب التقوى، فيكـون معنى الآيـة فرضت عليكم لتكونـوا به من المتقين الذين أثنيـت عليهم في كتابي، وأعلمت أن هذا الكتاب هدى لهم، ولما اختص الصوم بهذه الخاصية حسن منه تعالـى أن يقـول عنـد إيجابها (لعلكم تتقـون) منبهًا بذلـك على وجه وجوبه لأن ما يمنع النفس عن المعاصي لابد وأن يكون واجبًا.

وثانيها: المعنى: ينبغي لكم بالصوم أن يقوى رجاؤكم في التقوى وهذا معنى (لعل).

وثالثها: المعنى: لعلكم تتقون الله بصومكم وتركـكم للشهوات فـإن الشـيء كلما كانت الرغبـة فيه أكثر كان الاتقاء عنه أشـق والرغبـة في المطعوم والمنكوح أشـد من الرغبة في سـائر الأشـياء فإذا سـهل عليكم اتقاء الله بترك المطعـوم والمنكوح، كان اتقاء الله بترك سائر الأشياء أسهل وأخف.

ورابعهـا: المراد من قولـه تعالى: ﴿كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾ ﴾ عـدم إهمالهـا وتـرك المحافظة عليها بسبب عظم درجاتها وأصالتها.

وخامسها: لعلكم تتنظمون بسبب هذه العبادة في زمرة المتقين لأن الصوم شعارهم. والله أعلم"[1].

وجاء في الجامع لأحكام القرآن للإمام القرطبي في معنى التقوى في هذه الآية: «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؛ لأن الصيام كما قال ﷺ جُنة ووجاء وسبب التقوى لأنه يميت الشهوات».

ففرض الصيام إنما هو لتقوى الله ﷻ في أيام معدودات هي أيام رمضان وشهره المبارك. ولابد من تأثير هذه الأيام في أنفس الصائمين، فلا يتركهم الشهر إلا بعد أن يربي ويغذي فيهم الفضائل، ويضبط نفوسهم ويقوي عزائمهم، وينقي أجسامهم من الفضلات الرديئة، ويكبح جماح نفوسهم، ويصدهم عن الفحشاء والمنكر.

إذ أن المسلم الذي يمتنع عن أكل الحلال من الغذاء مع العلم بأن الغذاء لا يستغني عنه إنسان، ومع هذا فهو يتركه مرضاة لله ﷻ، خوفًا من أليم عذابه، وطمعًا في عظيم رحمته، فأولى بهذا الإنسان أن يمتنع عن اقتراف الحرام وهو في غنى عنه.

فلا يكذب الصائم ولا يغدر ولا يخون، ولا ينقض عهدًا، ولا يخلف وعدًا، ولا يرائي، ولا يداجي، ولا يطعن ولا يلعن، ولا يقول إلا حقًا بعيدًا عن الغيبة والنميمة، عف اليد واللسان، كثير المعروف والإحسان، صادق وفي، ومخلص أمين، صابر عند الشدائد والملمات. لا تطغى عليه شهوته، ولا ينقاد لما تأمره به نفسه، بل نفسه طيعة منقادة لروحه القوية، التي راضها الصيام وجعلها وديعة هادئة، قوية في الحق، صابرة على الشدائد والمكاره.

---

(١) التفسير الكبير للفخر الرازي ج٥ ص٧٠.

والصوم من أكبر الدروس العملية التي تعد الصائم الصادق للتقوى وتعده للأعمال الشاقة، فهو مرب للإرادة، مروض للروح يغرس في صاحبه ملكة الصبر إذا أخلص النية لله)[1].

ذكر ابن قيم الجوزية في زاد المعاد في هدي خير العباد[2] في (فصل في هديه ﷺ): لما كان المقصود من الصيام حبس النفس عن الشهوات وفطامها عن المألوفات وتعديل قوتها الشهوانية لتستعد لطلب ما فيه غاية سعادتها ونعيمها وقبول ما تزكو به مما فيه حياتها الأبدية ويكسر الجوع والظمأ من حدتها وسورتها ويذكرها بحال الأكباد الجائعة من المساكين وتضيق مجاري الشيطان من العبد بتضييق مجاري الطعام والشراب، وتحبس قوى الأعضاء عن استرسالها لحكم الطبيعة فيما يضرها في معاشها ومعادها..... فهو لجام المتقين وجنة المحاربين ورياضة الأبرار والمقربين وهو لرب العالمين من بين سائر الأعمال، فإن الصائم لا يفعل شيئًا وإنما يترك شهوته وطعامه وشرابه من أجل معبوده، فهو ترك محبوبات النفس وتلذذاتها إيثارًا لمحبة الله ومرضاته، وهو سر بين العبد وربه لا يطلع عليه سواه، والعباد قد يطلعون منه على ترك المفطرات الظاهرة، وأما كونه ترك طعامه وشرابه وشهوته من أجل معبوده فهو أمر لا يطلع عليه بشر، وذلك حقيقة الصوم.

وللصوم تأثير عجيب في حفظ الجوارح الظاهرة والقوى الباطنة، وحمايتها عن التخليط الجالب لها المواد الفاسدة التي إذا استولت عليها أفسدتها، واستفراغ المواد الرديئة المانعة له من صحتها، فالصوم يحفظ على القلب والجوارح صحتها، ويعيد إليها ما استلبته منها أيدي الشهوات فهو من أكبر العون على التقوى.

---

(١) الصيام في الإسلام - محمد محمود الصواف من ص١١ إلى ص١٢ بتصرف.

(٢) ج١ ص١٥٣

وذكر الإمام الفخر الرازي في التفسير الكبير[1] في معنى قوله تعالى: ﴿وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٨٤﴾﴾ أن الله ﷻ قد كتب عليكم الصيام، وأن تصوموا خير لكم، أي أن الصوم عليكم فاعلموا صدق قولنا، وأن تصوموا خير لكم، وأن آخر الآية متعلق بأولها والتقدير كتب عليك الصيام، وأنكم إذا تدبرتم علمتم ما في الصوم من المعاني المورثة للتقوى وغيرها.

وهكذا يتبين لنا أهمية تقوى الله، لذلك أمرنا الله بها في كثير من آيات القرآن الكريم، والصيام من العبادات التي تساعد على تقوى الله لأنه يُطهر النفس والبدن من أكدار الماديات، وينهى الصائم عن ارتكاب المخالفات والآثام والمعاصي، ويتعود على الطاعات، مما يورث قلب الصائم - بعد المداومة على الصيام - الإيمان والتقوى، فتتهذب نفسه وتخضع جوارحه للخالق، فينجذب إلى الطاعات ويَسهُل عليه أداؤها، وينفر من المخالفات ويبتعد عنها، ليفوز برضا الله ورحمته وجنته، إن شاء الله تعالى.

٤- الصيام.. ومضاعفة الثواب إلى سبعمائة ضعف:

تتنوع أعمال العباد بين الخير والشر، ودرجات الخير تختلف بين عمل وآخر، بل وتختلف الأعمال فيما بينها وفقًا لنية صاحبها ووقتها وقيمتها ومدى تكرارها من فاعلها الأصلي أو من تشبه أو تشبهوا به، وكذلك تختلف درجات الشر اختلافًا كبيرًا متباينًا.

لهذا نجد كثيرًا من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة تبين أن الله يضاعف جزاء الحسنة إلى عشر أمثالها، وأن الله بكرمه وفضله يمكن أن يضاعفها إلى سبعمائة، وذلك في قوله تعالى: ﴿مَّثَلُ

---

(١) ج٥ ص٨٢.

﴿ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَٰلَهُمْ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنۢبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِى كُلِّ سُنۢبُلَةٍ مِّاْئَةُ حَبَّةٍ وَٱللَّهُ يُضَٰعِفُ لِمَن يَشَآءُ وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾﴾[1].

ويقول الرسول ﷺ، فيما يرويه عن ربه، في الحديث القدسي: «...فالصيام لي، وأنا أجزي به، كل حسنة بعشر أمثالها إلى سبعمائة ضعف، إلا الصوم فهو لي، وأنا أجزي به»[2].

وما تضمنه هذا الحديث فيه إشارة واضحة إلى تعظيم العطاء الذي يمنحه الله ﷻ للصائمين، ففيه مضاعفة الجزاء أضعافًا مضاعفة تزيد على السبعمائة ضعف.

ومن المعلوم أن العطاء يكون على قدر المعطي، فكلما كان العطاء مثلاً من غني أو كريم كان العطاء كبيرًا في نوعيته وفي قيمته، وكذلك إذا كان المعطي صاحب سلطان وجاه، كانت إمكانياته في العطاء أكبر وأشمل.

أما إذا كان المعطي هو الله ﷻ، خالق السماوات والأرض، القادر الوهاب الكريم مالك الملك ذو الجلال والإكرام فلا شك أن العطاء في هذه الحالة لا يماثله أي عطاء مخلوق آخر، والصيام مفتاح من مفاتيح الخير التي تفتح لصاحبها الخير والثواب الجزيل، وكذلك الإنفاق في سبيل الله، وفقًا لما ذكرته الآية الكريمة، ويا حبذا لو كان هذا الإنفاق خلال شهر رمضان المبارك، شهر الصيام، أو خلال صيام التطوع خلال العام، طمعًا في مضاعفة الثواب أضعافًا مضاعفة.

وقد وعد الله ﷻ الصائمين والصائمات بالمغفرة والأجر العظيم وذلك ضمن فئات أخرى من الأعمال الطيبة في قوله تعالى: ﴿إِنَّ ٱلْمُسْلِمِينَ وَٱلْمُسْلِمَٰتِ وَٱلْمُؤْمِنِينَ وَٱلْمُؤْمِنَٰتِ وَٱلْقَٰنِتِينَ وَٱلْقَٰنِتَٰتِ

---

(١) سورة البقرة/ ٢٦١

(٢) الأحاديث القدسية ص ١٧٢

وَٱلصَّٰدِقِينَ وَٱلصَّٰدِقَٰتِ وَٱلصَّٰبِرِينَ وَٱلصَّٰبِرَٰتِ وَٱلْخَٰشِعِينَ وَٱلْخَٰشِعَٰتِ وَٱلْمُتَصَدِّقِينَ وَٱلْمُتَصَدِّقَٰتِ وَٱلصَّآئِمِينَ وَٱلصَّٰٓئِمَٰتِ وَٱلْحَٰفِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَٱلْحَٰفِظَٰتِ وَٱلذَّٰكِرِينَ ٱللَّهَ كَثِيرًا وَٱلذَّٰكِرَٰتِ أَعَدَّ ٱللَّهُ لَهُم مَّغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا ﴿٣٥﴾﴾[1].

٥- الصيام.. ودخول الجنة من باب الريان:

ورد لفظ «الجنة» في القرآن الكريم ١٤٧ مرة، وتضمنت آياته الكثير عن وصف الجنة وأحوال أهلها والصفات التي يجب التحلي بها للفوز بالجنة في الحياة الآخرة.

ويعجز العقل البشري عن فهم حقيقة الجنة وسعتها ومساحتها، إلا أن الله ﷻ في كتابه الكريم وصفها وصفًا، يناسب عقولنا، لتفهمه على قدر طاقتها، وجاءت نصوص نبوية تبين أنها واسعة لا نهاية لها وأن فيها ما لا عين رأت ولا أذن سمعت ولا خطر على قلب بشر، وقال ﷻ: ﴿فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّآ أُخْفِىَ لَهُم مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَآءًۢ بِمَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴿١٧﴾﴾[2].

وقد روي أن رسول هرقل سأل النبي ﷺ وقال: إنك تدعو إلى جنة عرضها السماوات والأرض أعدت للمتقين، فأين النار، فقال النبي ﷺ: «سبحانه الله! فأين الليل إذا جاء النهار؟! والمعنى: - والله أعلم - أنه إذا دار الفلك حصل النهار في جانب من العالم والليل في ضد ذلك الجانب. فكذلك الجنة في جهة العلو والنار في جهة السفل، وسئل أنس بن مالك عن الجنة: أفي الأرض أم في السماء؟ فقال: وأي أرض وسماء تسع

---

(١) الأحزاب/٣٥.

(٢) السجدة/١٧.

الجنة. قيل: فأين هي؟ قال: فوق السماوات السبع تحت العرش[1].

والجنة ليست درجة واحدة إنما هي درجات ولها أبواب متعددة تبلغ ثمانية أبواب، وردت في قوله ﷺ: «في الجنة ثمانية أبواب فيها باب يسمى الريان لا يدخله إلا الصائمون»[2].

وعلى الرغم من عدم ورود نص صريح في القرآن يحدد عدد أبواب الجنة، إلا أن بعض المفسرين استطاعوا أن يستنتجوا من الآية التالية، أن للجنة ثمانية أبواب في قوله تعالى: ﴿وَسِيقَ ٱلَّذِينَ كَفَرُوٓاْ إِلَىٰ جَهَنَّمَ زُمَرًا حَتَّىٰٓ إِذَا جَآءُوهَا فُتِحَتْ أَبْوَٰبُهَا وَقَالَ لَهُمْ خَزَنَتُهَآ أَلَمْ يَأْتِكُمْ رُسُلٌ مِّنكُمْ يَتْلُونَ عَلَيْكُمْ ءَايَٰتِ رَبِّكُمْ وَيُنذِرُونَكُمْ لِقَآءَ يَوْمِكُمْ هَٰذَا قَالُواْ بَلَىٰ وَلَٰكِنْ حَقَّتْ كَلِمَةُ ٱلْعَذَابِ عَلَى ٱلْكَٰفِرِينَ ﴿٧١﴾ قِيلَ ٱدْخُلُوٓاْ أَبْوَٰبَ جَهَنَّمَ خَٰلِدِينَ فِيهَا فَبِئْسَ مَثْوَى ٱلْمُتَكَبِّرِينَ ﴿٧٢﴾ وَسِيقَ ٱلَّذِينَ ٱتَّقَوْاْ رَبَّهُمْ إِلَى ٱلْجَنَّةِ زُمَرًا حَتَّىٰٓ إِذَا جَآءُوهَا وَفُتِحَتْ أَبْوَٰبُهَا وَقَالَ لَهُمْ خَزَنَتُهَا سَلَٰمٌ عَلَيْكُمْ طِبْتُمْ فَٱدْخُلُوهَا خَٰلِدِينَ ﴿٧٣﴾﴾[3].

ومن هؤلاء المفسرين الإمام الفخر الرازي، حيث قال[4]:

إن السبعة عند العرب أصل في المبالغة في العدد، قال تعالى: ﴿إِن تَسْتَغْفِرْ لَهُمْ سَبْعِينَ مَرَّةً﴾ وإذا كان كذلك، فإذا وصلوا إلى الثمانية ذكروا لفظا يدل على الاستئناف، فقالوا وثمانية، فجاء هذا الكلام على هذا القانون قالوا: ويدل عليه نظيره في ثلاث آيات:

(١) ﴿ٱلتَّٰٓئِبُونَ ٱلْعَٰبِدُونَ ٱلْحَٰمِدُونَ ٱلسَّٰٓئِحُونَ ٱلرَّٰكِعُونَ ٱلسَّٰجِدُونَ ٱلْءَامِرُونَ بِٱلْمَعْرُوفِ وَٱلنَّاهُونَ عَنِ ٱلْمُنكَرِ

(١) التفسير الكبير للفخر الرازي «بتصرف» ج٩ صفحتي ٣، ٤.

(٢) ابن كثير ج٤ ص٦٧.

(٣) الزمر/ الآيتان ٧١، ٧٢.

(٤) التفسير الكبير ج٢١ ص١٠٧.

﴿وَٱلْحَٰفِظُونَ لِحُدُودِ ٱللَّهِ ۗ وَبَشِّرِ ٱلْمُؤْمِنِينَ ﴿١١٢﴾﴾[1] والناهون عن المنكر هو العدد الثامن من الأعداد المتقدمة.

(٢) ﴿حَتَّىٰٓ إِذَا جَآءُوهَا وَفُتِحَتْ أَبْوَٰبُهَا﴾[2] لأن أبواب الجنة ثمانية وأبواب النار سبعة.

(٣) ﴿عَسَىٰ رَبُّهُۥٓ إِن طَلَّقَكُنَّ أَن يُبْدِلَهُۥٓ أَزْوَٰجًا خَيْرًا مِّنكُنَّ مُسْلِمَٰتٍ مُّؤْمِنَٰتٍ قَٰنِتَٰتٍ تَٰٓئِبَٰتٍ عَٰبِدَٰتٍ سَٰٓئِحَٰتٍ ثَيِّبَٰتٍ وَأَبْكَارًا ﴿٥﴾﴾[3] وابكارًا هي العدد الثامن مما تقدم، والناس يسمون هذه الواو: واو الثمانية ومعناه ما ذكرناه.

والأحاديث النبوية الشريفة، التي تخبرنا أن بالجنة بابًا يقال له الريان لا يدخل منه أحد إلا الصائمون، يدل على أن هذا الباب ليس لدرجة من الدرجات الدنيا في الجنة، إنما هي درجة مميزة لمن أدى صالح الأعمال، جزاء له على حسن صنيعه، ومن ذلك قول الرسول ﷺ: عن سهل رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «إن في الجنة بابًا يقال له الريان، يدخل منه الصائمون يوم القيامة لا يدخل منه أحد غيرهم، يقال: أين الصائمون؟ فيقومون، لا يدخل منه أحد غيرهم فإذا دخلوا أغلق فلم يدخل منه أحد»[4].

عن أبي سعيد الخُدريّ رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «ما من عبد يصوم يومًا في سبيل الله إلا باعد الله بذلك اليوم عن وجهه النار سبعين

---

(١) التوبة/١١٢.

(٢) الزمر/٧٣.

(٣) التحريم/٥.

(٤) اللؤلؤ والمرجان ج٢ ص١٩ كتاب الصيام باب فضل الصيام. أخرجه البخاري في كتاب الصوم باب الريان للصائمين، والريان نقيض العطشان. وهو مما وقعت المناسبة فيه بين لفظه ومعناه، فإنه مشتق من الري، وهو مناسب لحال الصائمين، لأنهم بتعطيشهم أنفسهم في الدنيا يدخلون من باب الريان ليأمنوا من العطش

خريفًا»[1].

وعنه أيضًا قال: سمعت النبي ﷺ يقول: «من صام في سبيل الله بعّد الله وجهه عن النار سبعين خريفًا»[2].

فالصيام له فوائد دنيوية وأخروية، يستفيد الصائم منه في حياته الدنيا حيث تتحسن صحته، وتشرق الأنوار على قلبه وروحه، كما تعلو درجاته في الآخرة.

هذا كله للصائم الذي حسن صيامه، والذي صامت جوارحه كلها عن المطعومات والمشروبات والمخالفات والمنهيات، أما الصائم عن الطعام والشراب فقط ولم يصم عن المحرمات، فلم ينل إلا الجوع والعطش.

٦- الفوائد الصحية للصيام:

اتفق عليها الأطباء المسلمون وغير المسلمين وهي فوائد عديدة، تشمل مختلف أجهزة الجسم الهضمية والدورية والتنفسية وغيرها، «فقد ثبت نفعه في مجال المحافظة على صحة البدن حتى خصص غير المسلمين لأنفسهم أيامًا يصومون فيها، ومنهم من يصوم مع المسلمين لاعتبار صحي»[3]

ومما ورد في الكتب الطبية والعلمية عن فوائد الصوم:

- يعتبر الصوم علاجًا لاضطرابات الأمعاء المزمنة، ولزيادة الوزن، وزيادة الضغط ولالتهاب الكلى والأمراض الجلدية، إذ أن

---

(١) سبل السلام ج٢ ص٦٧٢ متفق عليه واللفظ لمسلم.

(٢) اللؤلؤ والمرجان ج٢ ص٢٠ كتاب الصيام باب فضل الصيام في سبيل الله لمن يطيقه بلا ضرر ولا تفويت حق.

(٣) عناية الإسلام بالصحة البدنية - كاملة الأنوار محمد صابر حجاب العدد ٧٧ من إسلاميات ص١١٨.

الامتناع عن الطعام والشراب مدة من الزمن، يقلل من وجود الماء في الجسم، وهذا بدوره ينعكس على وجود الماء في الجلد، فتزداد مقاومته لتلك الأمراض، وتزداد سرعة الشفاء[1].

- تتحدد فوائد الصيام في عدة نواح هي[2]:

١- اضطرابات الهضم والأمعاء وبالأخص المزمنة منها.

٢- إقلال السكر في الدم والعمل على إخفائه من البول.

٣- إنقاص الوزن.

٤- تحسن التهاب الكلى الحاد، والمصحوب بتورم وارتشاح.

٥- تحسن في بعض أمراض القلب.

٦- التهابات المفاصل الروماتيزمية.

- ومن فوائد الصوم للجلد وللأمراض الجلدية وللجهاز الهضمي نذكر ما يلي[3]:

١- في تنظيم وجبات الطعام وتعاطيها تنظيم لجهاز من أجهزة الجسم الرئيسية وهو الجهاز الهضمي، ففي تنظيم المعدة والأمعاء للعمل والراحة في أوقات معينة إجراء صحي كبير، يشد من أزر هذا الجهاز.

فمن حق أي كائن حي أن يعمل ثم يستريح، وأن يكون عمله منظمًا كذلك، والامتناع عن الطعام والشراب فترة ما بالصوم إخلاء

---

(١) الله والعلم الحديث - عبد الرازق نوفل ص٢١٢.

(٢) الإعجاز الطبي للقرآن الكريم - د. سيد الجميلي طبعة دار التراث سنة١٩٧٧ صفحتي١٢٣، ١٢٤

(٣) بتصرف من مقال بمجلة طبيبك الخاص للدكتور/ محمد الظواهري رئيس قسم الأمراض الجلدية بكلية طب القاهرة العدد ٨١ عدد سبتمبر ١٩٧٥م ص٤١ وما بعدها.

لهذا الجهاز مما يحويه من الفضلات التي كثيرًا ما تكون ضارة بالجسم، والميكروبات التي نجدها في الجهاز الهضمي تجد في الفضلات بؤرة هامة لنموها ونشاطها، وعندما تقل الفضلات في الجهاز الهضمي لا تجد هذه الميكروبات فرصة للمعيشة، لأن مورد غذائها قد قل أو امتنع، وبذلك تقل تلك البؤرة بسمومها وضررها، وفي غيابها غياب للأمراض التي تسببها تلك البؤرة.

وأيضًا في الإقلال من الطعام والشراب إقلال إلى حد ما من السوائل بالجسم، وبذلك تقل البؤرات، وتستريح الدورة الدموية، وخاصة عند ذوي الضغط المرتفع.

٢- الإقلال من الدهون التي تفرزها الغدد الدهنية يقلل نشاط تلك الغدد، فتتحسن حالة الجلد الدهنية، ومن ثم تتحسن التهاباته الدهنية، والتهابات المثيات عند أصحاب تلك البشرة، وتخف وطأة حب الشباب ومضاعفاته، وأيضًا تذهب الدمامل المتعددة التي تظهر على البشرة الدهنية.

والإقلال أو الامتناع عن بعض الأغذية التي فيها مواد خاصة مثل البروتينات (الزلاليات) كما في الجبن واللحوم والبيض والسمك يقلل من ظهور أمراض الحساسية (الحكة الجلدية) وأيضًا الهرش في أمراض كثيرة مثل الأكزيما.

والإقلال من الملح في الطعام والشراب يقلل من فرصة تواجد السوائل والمياه بالأنسجة، وبذلك تقل فرصة ظهور الالتهابات الجلدية الحادة وأيضًا الميكروبية، وهذه تجد في التورمات والسوائل فرصة سانحة للتكاثر وإحداث المرض.

فكثير من الناس يأكل ثلاث وجبات ويملأ بطنه بالطعام، ثم يشرب كثيرًا من المشروبات، أو يأكل حلوى بها مواد سكرية مما

يؤدي إلى تراكم المواد الدهنية في الجسم واختزانها إن لم يصاحب ذلك مجهود عضلي يؤدي إلى إذابتها، مما يؤدي إلى كثير من الأضرار، «وأول تلك الأضرار هو تعطيل العملية الفسيولوجية المتعلقة بتفتيت الطاقة المدخرة على هيئة دهون وجيلكوجين.. وإذا عطلت وظيفة أي عضو فإن ذلك العضو يضمر.. وها هنا يفقد الجسم قدرته على عملية الهدم المتعلقة بتفتيت الطاقة بصورة جيدة.. ويؤدي ذلك إلى المزيد من تراكم المواد الدهنية التي تؤدي إلى السمنة.

لذا احتاج الإنسان إلى فترات من الصيام الطويل نسبيًا، ولهذا فرضه الله تعالى علينا كما فرضه على الذين من قبلنا، قال تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾ ﴾.

وقد جعل الله فترة الصيام من طلوع الفجر إلى غروب الشمس.. ولم يجعله من غروب الشمس إلى طلوع الفجر.. ولذلك حكم عديدة منها أن نشاط الإنسان إنما هو في النهار.. وعملية الهدم للمخزون من الطاقة، وإذابة هذه الشحوم إنما تتم في النهار، فالمعلوم أن عملية الهدم تكون على أبطأها في الليل وعلى أشدها في النهار.

فتكون الفائدة قليلة إذا كان الصيام في الليل بدلاً من النهار.. أما صوم النهار فإنه يؤدي إلى إذابة مخازن الطاقة بصورة أكبر وأفضل.

وفي النوم تقل عملية الاستقلاب، ورغم أن نوم النهار ليس كنوم الليل إلا أن نوم النهار أيضًا يقلل من عملية الاستقلاب وبالتالي يقلل من إذابة مخازن الطاقة.

ولذا فإن الذين يصومون رمضان ويقضون نهاره نيامًا فإنهم يفقدون كثيرًا من فوائد الصيام وحكمه.. التي منها الصبر على الجوع والعطش.. ومنها إذابة مخازن الطاقة الموجودة على هيئة دهون

وجليكوجين»[1].

ولم تقتصر الكتابة في فوائد الصيام على العلماء والأطباء المسلمين، بل إن غير المسلمين أيضًا لاحظوا التأثير الطيب للصوم والإقلال من الطعام على الصحة.

وقد بدأت الدراسات بعلماء عالميين من غير المسلمين فوجدنا الدكتور الطبيب ألكسيس كاريل يصدر كتابه منذ نحو خمسين عامًا بعنوان (الإنسان ذلك المجهول)، فيقول ما نصه[2]:

(إن كثرة وجبات الطعام وعدم انتظامها ووفرتها تعطل وظيفة لعبت دورًا عظيمًا في بقاء الأجناس البشرية، وهي وظيفة التكيف على قلة الطعام، وكان الناس في الزمان الغابر ترغمهم المجاعة على الصوم.. ثم جاءت الأديان تدعو الناس إليه.

يحدث الحرمان من الطعام أول الأمر الشعور بالجوع، ويحدث أحيانًا بعض التهيج العصبي.. ثم يحدث إلى جانب ذلك ظواهر خفية أهم من ذلك بكثير، فإن سكر الكبد يتحرك.. ويتحرك معه أيضًا الدهن المخزن تحت الجلد، وبروتينات العضل والغدد وخلايا الكبد وتضحى كافة الأعضاء بمادتها الخاصة للإبقاء على كمال الوسط الداخلي وسلامة القلب. إن الصوم ينظف ويبدل أنسجتنا).

ويقول الطبيب الأمريكي (بندكت):

(يخطئ من يعتقد أن الإنسان لا يتغذى إذا امتنع عن الطعام لأن الجسد يظل يأكل رغم الصوم، وأول ما يأكله الجسد هو هذه المواد الضارة السامة التي توجد داخل كل جسم.. أي أن جسد الإنسان يأكل نفسه.. وأول ما يأكله هذه المواد الدهنية الموجودة

---

(١) الصوم وأمراض السمنة - د. محمد علي البار ص١٢. ١٣ الدار السعودية للنشر والتوزيع - الطبعة الأولى جدة ١٤٠٤هـ - ١٩٨٤م.

(٢) القرآن دواء. فيه وقاية وشفاء - عبد الرزاق نوفل كتاب اليوم ص٨٨.

بكثرة في جميع الأجساد.. وتهبط كمية الدهون والشحوم الموجودة حول القلب والأجزاء الأخرى.. والشيء المذهل حقًا أن الجسد عندما يأكل نفسه فإن العناية الإلهية الكبيرة تجعل هذا التآكل لا يطبق إلا على المواد الضارة السامة غير الضرورية لنا.. والإنسان عندما يصوم يذهب من وجهه حب الشباب وبعض الأشياء المماثلة الناتجة عن تخمر الأطعمة في المعدة.. والصوم يجعل القلب يعمل بنشاط أكثر لأنه يجعل الدم أصفى وأنقى وكذلك الطحال والكبد والمرارة فإنها تبلغ الذروة من قوتها أثناء الصوم.. والشيء المثير أن النخاع لا يتأثر بالصوم ولا ينقص منه شيء بل على العكس تزداد طاقته أكثر وكذلك القلب)[1].

مما سبق يتضح بجلاء فوائد الصيام الصحية، وتأثيره الطيب على صحتنا، وما أشرنا إليه آنفًا هو بعض ما وقع تحت أيدينا من مصادر طبية متخصصة، تضمنت ما تحقق منه العلم من الفوائد التي تعود على الصائم في بدنه وصحته ووقايته من الأمراض، وأعتقد أن العلم كلما تقدم وتطور سيكتشف العديد والعديد من المزايا والفوائد التي تتحقق للصائم في جسمه كله وجميع أجهزته، لأن الجنس البشري مهما أوتي من العلم، فلم يؤت إلا قليلاً، مصداقًا لقوله تعالى: ﴿وَمَآ أُوتِيتُم مِّنَ ٱلْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٨٥﴾﴾

هذا فضلاً عما يحققه الصوم من فوائد نفسية وروحية، حيث يطهر الصيام الصائم من بطر النعمة، ويزيل عنه آثار الشح والبخل والكبر والخيلاء، ويسمو بروحه إلى بحار الشفافية والنور.

---

(١) المرجع السابق ص٨٩.