

النفحة الحادية عشرة: موائد الطعام في رمضان

قبيل مقدم شهر رمضان المبارك، ترى الناس يستعدون استعداداً كبيراً لاستقباله فيهرولون إلى الأسواق العامة ومراكز البيع والشراء، فيشترون من الأطعمة والأشربة والمرفهات والممليات ما يملأ حقائبهم ومخازنهم، ومما يؤدي إلى ازدحام شديد داخل المدينة من شأنه أن يتخم الأسواق، ويزعج الأذان من الضجيج والصراخ، ومنهم من يدخر فاخر الأطعمة قبل رمضان بشهور... ولا شك أن أكل الطيبات شيء أثنى عليه القرآن الكريم ولم يحرمه ولم يمنعه أحداً، قال تعالى: ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَأَشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ عَلَيْهِ تَابِتُونَ﴾ [البقرة: 172].

وقال سبحانه وتعالى: ﴿يَأْتِيهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِن الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحاً إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ﴾ [المؤمنون: 51]، وقال تعالى: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نَفَصَّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ﴾ [الأعراف: 32].

ومن أجل الحفاظ على صحة الإنسان، وبالتالي تمكّن الإنسان من عمارة الأرض ومقدرته على تحقيق مفهوم العبودية لله، كان لزاماً أن يتمتع بجسد سليم يساعده على الوصول للغاية المنشودة.

والإسلام قد رسم الصورة الحية للإنسان الذي يريد الحفاظ على سلامته وسعادته وصحته، فنهاه عن الإسراف في المأكل، وعدم تجاوز الحد الذي تستقيم معه بنيته الجسدية قال تعالى: ﴿كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي...﴾ [طه: 81] وقال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: 31].

فلا اعتدال في المأكل والمشرب كفيلاً بتنشئة فرد سليم الجسد والبنية، ولكن

في نفس الوقت ينبغي على الإنسان أن يتناول الطيبات، ويتأذى بنفسه عن تناول الخبائث، والطيبات هي التي أحلها القرآن، والخبائث ما نهى عن أكله الإسلام.

ولا شك أن الإسلام في تحليله للطيبات وتحريمه للخبائث، كان مراعيًا الحفاظ على صحة الإنسان، فما أحله له كان نافعاً، وما حرّمه كان ضاراً، فكل نافع حلال وكل ضار حرام، هذا هو الميزان الإسلامي في هذا الصدد، وهذا الذي ينسجم مع الفطرة البشرية السوية، ويتلاءم مع متطلبات النفس الصافية.

قال ابن قيم الجوزية رحمه الله تعالى في هذا الصدد: (من تأمل هدي النبي ﷺ وجده أفضل هدي يمكن حفظ الصحة به، فإن حفظها موقوف على حسن تدبير المطعم والمشرب، والملبس والممكن، والهواء والنوم، واليقظة والحركة، والحكون والمنكح والاستفراغ والاحتباس، فإذا حصلت هذه على الوجه المعتدل الموافق للملائم للبدن، والبلد والسن والعادة، كان أقرب إلى دوام الصحة، أو غلبتها إلى انقضاء الأجل)⁽¹⁾.

إلا أن المحذور في هذا هو الإسراف في الطعام والشراب، قال تعالى: ﴿يَبْنَىءَ آدَمَ خُدُوًا زِينَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَشَرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: 31] والإسراف ظاهرة سيئة انتشرت في شهر الصيام، وذلك أن جلّ المسلمين يهيئون طعام الإفطار والمحور تهيئة تأخذ منهم معظم وقتهم، الذي كان من المفترض أن يتغلوه في الاشتغال بالطاعات، ثم يضعون على موائدهم أطعمة تكفي لعشرات الأشخاص، وهم لربما يعدون على الأصابع، ولربما كانت الأسرة خمسة أو سبعة... ثم بعد أن يأكلوا القليل من الطعام يأخذوه إلى سلة المهملات والنفايات، حيث يتراكم هناك، ويتراكم غضب الله تعالى، ذلك لأن هناك آلاف الأسر من المسلمين، يواصلون صوم النهار بالليل لأنهم لا يجدون ما يقتاتون عليه من فئات خبز أو رز... أناس مرضوا بسبب تخمة الطعام وكثرة ما التهموا، وأناس مرضوا بسبب شدة الجوع والعوز، ونحن

(1) الطب النبوي، لابن قيم الجوزية، ص 187.

أشرنا سابقاً أن من أبرز أسرار الصيام، إيجاد روح التأخي والتآلف بين المسلمين في شرق المعمورة وغربها.

ورد في موطأ الإمام مالك⁽¹⁾: (أن عمر بن الخطاب رضي الله عنه أدرك جابراً ومعه حامل لحم - لحم كثير يحتاج إلى حمّال - فقال عمر: أما يريد أحدكم أن يطوي بطنه لجاره، وابن عمه؟ فأين تذهب عنكم هذه الآية: ﴿وَيَوْمَ يُرْمَى الَّذِينَ كَفَرُوا عَلَى النَّارِ أَذْهَبْتُمْ طِبْيَكُمُ فِي حَيَاتِكُمُ الدُّنْيَا وَأَسْتَمْتَعْتُمْ بِهَا فَالْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ الْهُونِ بِمَا كُنْتُمْ تَسْتَكْبِرُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَإِذَا كُنْتُمْ فَسْفُونَ ﴿٢٠﴾﴾ [الأحقاف: 20].

والحق ﷻ لما أمرنا بالصيام، قصد بذلك إلى تضيق مجاري الشيطان، لأن الشبع يقوي شهوة البطن، وشهوة البطن إذا ثارت، ثارت معها شهوة الفرج، بل إن كل الشهوات تنشط وتثور بسبب الشبع، كحب الجاه والاستعلاء والرياء والسطو والاعتداء على الآخرين، والحسد والحقد، وغيرها من الشهوات الغرائزية القاتلة، يقول أبو الحسن الماوردي رحمه الله تعالى في كتابه «أدب الدنيا والدين»⁽²⁾: أكبر الدواء تقدير الغذاء، وقال بعض الشعراء:

كم دخلت أكلة حشا شريه
لا بارك الله في الطعام إذا
فأخرجت روحه من الجسد
كان هلاك النفوس في المعد
وقال أبو الفتح البتي:

يا خادم الجسم كم تشقى بخدمته
أقبل على النفس واستكمل فضائلها
إذا المرء لم يترك طعاماً يحبه
قضى وطراً منه وغادر سبةً
لتطلب الربح مما فيه خسران
فأنت بالنفس لا بالجسم إنسان
ولم ينه قلباً غاوباً حيث يمتما
إذا ذكرت أمثالها تملأ الغما
ورسولنا ﷺ يقول: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، حسبك يا ابن آدم

(1) رواه مالك في الموطأ، 2/936، رقم: (36).

(2) أدب الدنيا والدين، للماوردي، ص336.

لقيمات يقمن صلبك، فإن كان لابَدًا، فثلث طعام، وثلث شراب، وثلث نفس»⁽¹⁾.

والإسراف في المَلذَّات يتنافى تماماً مع روح الصوم ومقاصده، فمن مقاصد الصوم أن يجوع العبد ليستشعر نعمة الله عليه، ويدرك أنه ما كان ليتنعم بالطعام لولا فضل الله الذي غمسه به، ثم يستيقن أنه دائماً بأمر الحاجة إلى التضرع إلى مولاه ليزيده من نعمه وفضله، وأن لا يقطعها عنه.

كما أن الإسراف في الأطعمة التي توضع في الموائد الحافلة، قد يكون عن جهالة وغفلة، وقد يكون رياء الناس، وطلباً للظهور والسمعة، ومن ثم فقد نهى النبي ﷺ عن الولائم التي تقام للمباهاة، وقد يكون كرمًا وإحساناً على الفقراء، فهذا من أفضل القربات إلى الله تعالى، بل ويشبه الحق عليه، ويشي على فاعليه، قال تعالى: ﴿وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مَشَكِيًّا وَبَيْئًا وَإِسْرَافًا﴾ [الإنسان: 8]، بشرط على أن يكون على قدر الحاجة، دون إسراف أو تبذير، ودون أن يرمي منه شيئاً.

دعونا من مساوئ الإسراف الذي وقع به كثير من الناس، وتعالوا معي لتساءل كيف كانت موائد النبي ﷺ وموائد أصحابه الكرام ﷺ؟ هل كانت كموائدنا مليئة بأفخر أنواع الأطعمة الشهية، والأشربة المتنوعة، واللحوم المتعددة، والفواكه المختلفة.

الجواب: نعم، لقد كانت موائد النبي ﷺ وأصحابه الكرام مليئة بكل شيء ما عدا الطعام، مليئة بالورع والتقوى، مليئة بالإيمان والإخلاص، مليئة بالخوف والرجاء، مليئة بالرغبة والرهبة، مليئة بكل ما من شأنه أن يزكي النفس، ويهذب الطبع، ويرقي بالروح في مدارج الصفاء والعبودية والنقاء... وإليكم صوراً لهذه الموائد.

تقول السيدة عائشة رضي الله عنها كما جاء في صحيح مسلم: (ما شبع آل محمد ﷺ من خبز شعير يومين متتابعين حتى قبض)⁽²⁾.

(1) صحيح ابن حبان، 41/12، رقم: (5236)، وغيره.

(2) رواه مسلم، 4/2282، رقم: (2970).

وكانت تقول لعروة: (والله يا ابن أختي، إن كُنَّا لَنَنْظُرُ إِلَى الْهَيْلَالِ، ثُمَّ الْهَيْلَالِ، ثَلَاثَةَ أَهْلَةٍ فِي شَهْرَيْنِ؛ وَمَا أُوقِدَتْ فِي آيَاتِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ نَارٌ، فَقُلْتُ: يَا خَالَةَ، مَا كَانَ يُعِيشُكُمْ؟ قَالَتْ: الْأَسْوَدَانِ: التَّمْرُ وَالْمَاءُ، إِلَّا أَنَّهُ قَدْ كَانَ لِرَسُولِ اللَّهِ ﷺ جِيرَانٌ مِنَ الْأَنْصَارِ كَانَتْ لَهُمْ مَنَائِحُ، وَكَانُوا يَمْنُحُونَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ مِنْ أَلْبَانِهِمْ فَيَسْقِينَا)⁽¹⁾.

وعن أنس رضي الله عنه قال: (لم يأكل النبي ﷺ على خوان - على مائدة - حتى مات وما أكل خبزاً مرققاً حتى مات)⁽²⁾.

وعن النعمان بن بشير رضي الله عنه قال: (لقد رأيت نبيكم ﷺ وما يجد من الدقل ما يملأ به بطنه)⁽³⁾، والدقل: التمر الرديء.

واسمعوا إلى وصف فراش رسول الله ﷺ تقول السيدة عائشة رضي الله عنها: (كان فراش رسول الله ﷺ من آدم، حشوه ليف)⁽⁴⁾.

وأما موائده في بيته رضي الله عنه مع زوجاته، فيقول ابن عباس رضي الله عنهما: (كان رسول الله ﷺ يبيت الليالي المتتابعة طاوياً - أي خالي البطن من الجوع - وأهله لا يجدون عشاءً وكان أكثر خبزهم خبز شعير)⁽⁵⁾.

وعن جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال: (بعثنا رسول الله ﷺ وأمر علينا أبا عبيدة، نتلقى عبراً لقريش، وزودنا جراباً من تمر لم يجد لنا غيره، فكان أبو عبيدة يعطينا تمرّة تمرّة، قال فقلت: كيف كنتم تصنعون بها؟ قال: نمصها كما يمص الصبي، ثم نشرب عليها من الماء فتكفينا يومنا إلى الليل، وكنا نضرب بعصينا الخبط ثم نبهه بالماء فنأكله)⁽⁶⁾.

(1) رواه مسلم، 4/ 2283، رقم: (2972).

(2) رواه البخاري، 5/ 2369، رقم: (6085).

(3) رواه مسلم، 4/ 2284، رقم: (2977).

(4) رواه البخاري، 5/ 2371، رقم: (6091).

(5) رواه الترمذي، 4/ 580، رقم: (2360)، وقال: هذا حديث حسن صحيح.

(6) رواه مسلم، 3/ 1535، رقم: (1935).

اللَّهُ أكبر، هذا هو حال رسول الله ﷺ، وهذه هي نظرته إلى الدنيا، يربط حجرتين على بطنه من شدة الجوع، ولو سأل الله ﷻ لأنزل عليه مائدة من السماء بكرة وأصيلاً ولكنه ﷺ الأسوة الحسنى، والمثل الأعلى الذي يُقتدى به، إنه ﷺ يريد أن يربينا على معالي الأمور، وعلى ترسيخ دعائم الكمال النفسي، والتي لا ترسخ إلا بكسر الشهوة، والتغلب على النزوة... لا يوقد في بيته لمدة شهرين نار للطبخ!! وهو حبيب الرحمن وبيده مفاتيح الجنان؟ ولا يجد من رديء التمر ما يملأ بطنه؟ ولم يشبع من خبز الشعير حتى مات؟ بالله عليكم يا إخوتي: لو أراد رسولنا ﷺ الجاه والمال وشتى أصناف الملذات، وأشهى أنواع الأطعمة والأشربة، وأفخر الملبوسات، ألم يحصل عليه؟ بالطبع نعم، إنه رئيس دولة وسيد الأمة، وكيفيه أن يشير بأصبعه لأي شيء يريده فيكون جائماً أمامه.

لقد قضى النبي ﷺ حياته المكية والمدنية، يتقلب من شدة في العيش، وتكشف في المعاش، إلى وفرة مال وكثرة عَرْض، ومع ذلك كان ﷺ سيد الزاهدين، وسيد العابدين، لم تفتنه زهرة الحياة الدنيا، ولم تشده إلى شراكها، بل كان راغباً فيما عند الله، طالباً الدار الآخرة ونعيمها، وليس هذا الكلام عاطفة فوارة، يحنو بها قلب المسلم عندما يمتدح أو يصف النبي ﷺ، إنما هو سلوك اصطبغ به النبي العظيم ﷺ، لقد جاءته الدنيا بأموال الحلال الثرة، فزهد بها، وأنفقها على الفقراء والمساكين، وفي خدمة دين الله وإعلاء كلمته وانتقل ﷺ إلى الرفيق الأعلى ودرعه مرهونة عند يهودي بسبب دين، وفي الحديث قال ﷺ: «لو كان لي مثل أحد ذهباً، لسرني أن لا تمر عليّ ثلاث ليال وعندي منه شيء، إلا شيئاً أرصده لدين»⁽¹⁾.

وهكذا كان أصحابه الكرام رضوان الله عليهم أجمعين، كانوا أزهد الناس في متع الدنيا وملذاتها، لقد جاءتهم الدنيا ذليلة صاغرة بعد الفتوحات الإسلامية، ووضعت أمامهم تلال من الذهب والفضة والمجوهرات، ومع ذلك لم يكن للدنيا

(1) رواه البخاري، 5/2368، رقم: (6080).

سبيل إلى قلوبهم الطاهرة ولا لبهرجتها طريق إلى نفوسهم السامية.

فهذا مصعب بن عمير كان من ألين شباب قريش وأنعمهم، وكان الواحد إذا مرّ بطريق قد فاحت بين جنباته رائحة المسك، علم أن مصعباً قد مرّ من هنا، لكثرة ما يصيب منه، فلما مات لم يترك إلا نمره، إذا غطوا بها رأسه بدت رجلاه، وإذا غطوا رجليه بدا رأسه.

وفي «الإصابة»: (عن النعمان بن حميد قال: دخلت مع خالي علي سلمان بالمدائن وهو أمير عليها، فسمعتة يقول: أشتري خوصاً بدرهم، فأبيعه بثلاثة دراهم، فأعيد درهماً فيه وأنفق درهماً على عيالي، وأتصدق بدرهم، ولو أن عمر نهاني عنه ما انتهيت)⁽¹⁾.

وفي البخاري عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: (لقد رأيتني وأناي لأخيراً فيما بين منبر رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى حجرة عائشة مغشياً عليّ، فيجيء الجاني فيضع رجله على عنقي ويرى أنني مجنون وما بي من جنون، ما بي إلا الجوع)⁽²⁾.

نعم أيها الصائمون الكرام: هكذا كانوا، وبهذا استطاعوا أن يفتحوا العالم ويتبوؤا سدة الصدارة في الدنيا.

فأين الزاهدون اليوم؟ أين الذين بلغوا الجاه والمناصب، وتسلموا زمام أمور الناس، أين هم من هذه النفحات السامية، وأين زهدهم في الدنيا، ورجبتهم في الآخرة، وتشوقهم لما عند الله تعالى؟؟؟

يقول ابن القيم رحمه الله تعالى في كتابه: «الفوائد»⁽³⁾: لا تتم الرغبة في الآخرة إلا بالزهد في الدنيا، ولا يستقيم الزهد في الدنيا إلا بعد نظرين صحيحين:

النظر الأول:

في الدنيا وسرعة زوالها وفنائها واضمحلالها ونقصها وخستها، وألم

(1) الإصابة في حياة الصحابة، 4/225.

(2) رواه البخاري، 6/2670، رقم: (6893).

(3) الفوائد، لابن القيم، ص126.

المزاحمة عليها والحرص عليها، وما في ذلك من الغصص والتنغص والأنكاد، وآخر ذلك الزوال والانقطاع، مع ما يعقب من الحسرة والأسف، فطالبها لا ينفك من همٍ قبل حصولها، وهمٍ في حال الظفر بها، وغمٍ وحزن بعد فواتها، فهذا أحد النظيرين .

والنظر الثاني:

في الآخرة وإقبالها ومجيئها ولا بدّ، ودوامها وبقائها، وشرف ما فيها من الخيرات والمسرات، والتفاوت الذي بينها وبين ما هاهنا، فهي كما قال سبحانه: ﴿وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ﴾ [الأعلى: 17].

فيها خيرات كاملة دائمة، وهذه خيالات ناقصة منقطعة مضمحلة، فإذا تمّ هذان النظران أثر ما يقتضي العقل إيثاره، وزهد فيما يقتضي العقل إيثاره، وزهد فيما يقتضي الزهد فيه، فكل أحد مطبوع على أن لا يترك النفع العاجل واللذة الحاضرة، إلى النفع الآجل، واللذة الغائبة المتظرة، إلا أن يتبين له فضل الآجل على العاجل، وقويت رغبته في الأعلى الفضل .

وهذا الذي سقناه من زهد النبي ﷺ والصحابة الكرام، وسلف هذه الأمة وخلفها، لا يدل بتاتاً على وجوب الانقطاع عن الدنيا ونعيمها، وهجر أسباب العصرية والحضارة والإخلاق إلى الغيبوبة والتسول، أو إلى عالم الجن والأحلام . . .

إن كثيراً ممن أعرض عن متع الحياة الدنيا التي أحلها الله تعالى لنا، كالإعراض عن النكاح وطيب الطعام والمسكن والملبس والشراب . . . يظن نفسه زاهداً، فتراه رث الثياب قد علتة الأدران والبقع، واعتزل الناس ففاته الفضائل المتعددة، من مخالطة أهل الصلاح والعلم والرقي والتقدم، وتنوير العقول، ودعوة الناس للحق، وطلب الولد ونفع الخلق . . .

إن هذه السلوكيات سلبية قاتلة يمجهها التصور الإسلامي لمعنى الزهد، ويعتبرها عجزاً مميتاً ومقيتاً، والإسلام يأمر أتباعه أن يسعوا في مناكب الأرض،

ليحصلوا على حسنة الدنيا ونعمها قبل حسنة الآخرة.

يقول أبو إدريس الخولاني رضي الله عنه: ليس الزهادة في الدنيا بتحريم الحلال ولا إضاعة المال، إنما الزهادة في الدنيا، أن تكون بما في يد الله أوثق منك ما في يدك، وإذا أصبت مصيبة كنت أشد رجاء لأجرها وذخرها من إياها لو بقيت لك.

ويقول ربيعة: رأس الزهادة جمع الأشياء بحقها، ووضعها في حقها.

ويقول سفيان الثوري: الزهادة في الدنيا قصر الأمل، ليس بأكل الغليظ ولا بلبس العباء.

ويقول الشيخ محمد الغزالي رحمه الله تعالى في كتابه «علل وأدوية»: (إن بعض المربين والدعاة تغيب عنهم هذه الحقيقة، فيسيء أكثر مما يحسن، ويترك في النفوس انطباعاً بأن الدين عدو الدنيا، وأن أحداً لا يبلغ حقيقة التقوى إلا إذا عاش وهو يعاني كتابة المنظر في الأهل والمال، أو إلا إذا عاش وهو جاهل بحقائق الحياة وقوانين المادة وسنن الله في كونه.

واختلال الميزان العقلي في هذه النظرة السيئة، أنشأ أجيالاً من المسلمين لا تفقه ديناً ولا تملك دنيا، بل لعله من أهم الأسباب في التخلف الحضاري الذي أهان المسلمين في المشارق والمغارب... أما القصور في فهم الدنيا، والغربة على سطح الأرض، والعجز عن امتلاك زمام الحياة، فهذا كله لا يدل على تقوى، بل يدل على طفولة فكرية يضار بها الدين، وتنكس بها ألويته، وتقهقر بها تعاليمه، وليت شعري ماذا يفيد الإسلام من رجل مكن الله له في الأرض فلم يتمكن، أو جعلها له ذلولاً ليركبها ويبلغ بها غايته، فإذا هي تجمع به، وتسقطه من فوق ظهرها، وإذا هو طريح الثرى والعجز⁽¹⁾.

سئل الفضيل بن عياض، رحمه الله تعالى عن من يترك أكل الطيبات، من اللحم والخبيص - الحلوى - زهداً، فقال: ما للزهد وأكل الطيبات؟ ليتك تأكل وتتقي الله، إن الله لا يكره أن تأكل الحلال إذا اتقيت الحرام، انظر كيف برك بوالديك،

(1) علل وأدوية، للمرحوم محمد الغزالي، ص 268.

وصلتك للرحم وكيف عطفك على الجار، وكيف رحمتك للمسلمين، وكيف كظمك للغيط، وكيف عطفك عن ظلمك، وكيف إحسانك إلى من أساء إليك، وكيف صبرك واحتمالك للأذى، أنت إلى إحكام هذا أحوج من ترك الخيصر⁽¹⁾.

فالزهد أن تجعل الدنيا في يدك لا في قلبك، لكن إذا توفرت لك الدنيا وأكرمك الله تعالى ببجوحة منها، فإياك والإسراف فيها، فإن الشراهة والنهم في الأكل والشرب، له من المضارّ الشيء الكثير، ولذلك حذر من البطنة الربانيون، منذ عهد النبي ﷺ إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها.

يقول أمير المؤمنين الملهم عمر بن الخطاب رضي الله عنه: إياكم والبطنة، فإنها ثقل في الحياة، تنن في الممات.

وقال لقمان الحكيم لابنه: يا بني إذا امتلأت المعدة، نامت الفكرة، وخرست الحكمة وقعدت الأعضاء عن العبادة.

وكان الفضيل بن عياض رحمه الله تعالى يقول لنفسه: أي شيء تخافين؟ أتخافين أن تجوعي؟ لا تخافي ذلك، أنت أهون على الله من ذلك، إنما يجوع محمد ﷺ وأصحابه.

وقال يحيى بن معاذ: جوع الراغبين منبهة، وجوع التائبين تجربة، وجوع المجتهدين كرامة، وجوع الصابرين سياسة، وجوع الزاهدين حكمة.

فلنحرص أيها الصائمون الكرام على صيانة روح الصيام، وعدم الإفراط في الشهوات والملذات، ولنقتصد في المباحات، حتى نحقق مقاصد الصوم وأهدافه، وكفي نخرج من رَمَضَانَ بنفس تروضت على الصيام، وتدرّبت على الصبر والاحتساب...

اللهم إنا نعوذ بك من علم لا ينفع، ومن قلب لا يخشع، ومن نفس لا تشبع، ومن دعاء لا يرفع... والحمد لله رب العالمين.

(1) القلائد من فرائد الفوائد، د. مصطفى السباعي، ص 87.