

رمضان مبارك

الصيام

من وصايا لقمان الحكيم

– قال لقمان لابنه «يا بني حملت الجنود والحديد وكل شيء ثقیل فلم أحمل شيئاً هو أثقل من الجار السوء وذقت المرار فلم أدق شيئاً امر من الفقر.

– يا بني احضر الجنّازة ولا تحضر العرس فإن الجنّازة تذكر الآخرة والعرس يشهيك الدنيا.
– يا بني لا تكن حلواً فتبتلع ولا مرّاً فتتغظ.
– يا بني إذا أردت أن تؤاخي رجلاً فاغضبه قبل ذلك فإن انصفتك عند غضبه ولا فاجذره.
– يا بني لا تؤخر التوبة فإن الموت يأتي بغتة.
– يا بني أن الذهب يجرب بالنار والعبد الصالح يجرب بالبلاء فإذا أحب الله قوما ابتلاهم فمن رضى فله الرضى ومن سخط فله السخط.
– يا بني يع دنياك بأخرك تركها جميعاً ولا تبع آخرتك بدنياك تخسرهما معاً.

ابتهال

يا أجود من أعطى
ويا خير من سئل
ويا أرحم من استرحم



فضل الصيام في القرآن والسنة

يقول تعالى: «ياأيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» (البقرة: 183) ويقول تعالى: «شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فمن شهد منكم الشهر فليصمه ومن كان مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر ولتكملوا العدة ولتكبروا الله على ما هداكم ولعلكم تشكرون» (البقرة: 185).

أحاديث شريفة

روى البخاري ومسلم عن النبي صلى الله عليه وسلم قوله «من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه».. وعن سلمان بن عامر - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «إذا أفطر أحدكم فليطبخ على نمر، فإنه بركة، فإن لم يجد نمرًا فالماء له طهور».. وعن انس - رضي الله عنه - قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم: يظم على رطبات قبل أن يصلي، فإن لم تكن رطبات فتمرات، فإن لم تكن ثمرات خساخسوات من ماء»..

الحكمة من وصية الرسول صلى الله عليه وسلم بالأفطار على التمر

كان من هدية صلى الله عليه وسلم الإفطار على التمر ومن وراء هذا الهدي النبوي حكمة رائعة، وأن فيه هدياً طبياً وصحياً عظيماً.

فقد اختار النبي صلى الله عليه وسلم هذه المأكولات دون غيرها، لأن أهم شيء يجب تزويد الصائم به حال فطره هو طاقة جديدة تعرض ما فقدته في شهر صومه.

والطاقة تأتي من تناول غذاء في صورة مادة دهنية أو سكرية أو بروتينية، ثم تتحول بالهضم إلى عناصرها الأولية، فتمتص إلى الدم ويحترق جزء منها بالأنسجة مولدا الطاقة، وأسرع شيء يمكن امتصاصه وذهابه إلى الدم هو المواد السكرية والنشوية وبخاصة تلك التي تحتوي على سكر أحادي (غلوكوز) أو ثنائي (سكروز) ويحتوي الجزء المأكول من التمر على 87 في المئة من الوزن، وبه مواد سكرية حوالي 73 في المئة من وزن الجزء المأكول. 2.2 في المئة بروتينات، 6 في المئة دهون وحوالي 22 في المئة ماء.

فتناول الرطب أو التمر يزود الجسم بمادة سكرية بكمية كبيرة فضلاً عن السرعة في التزويد، لأن المعدة والأمعاء خاليتين ومستعدتان للعمل والامتصاص السريع وبخاصة في وجود نسبة الماء العالية في الرطب.

ماذا يربح صائم رمضان؟

الصائم لرمضان يربح ربحاً لا حد له فلو لم يربح سوى إته: بربح الجهاز الهضمي ويمنح الحشية الجسم فرصة للتخلص مما يتجمع حولها من التلقيات والمواد الحاضضية والتوكسينات التي تتولد في الجسم باستمرار ويعطي راحة تامة للأعضاء الحيوية الهامة ويوقف امتصاص الأغذية التي تتحلل داخل الأمعاء ويخلص القناة الهضمية من الجراثيم والتخمرات. ويخفف الوزن بسهولة ويعطي فرصة للأنسجة والأعضاء المصابة بشيء من التلغح أو الاحتقان أو الانتهاز للشفاء فالجسم يتغذى خلال فترة الصوم بأنسجته الداخلية فإن كان ثمة شيء من الاحتقان أو الانتهاز أو التلغح قد بدا ليصيب الأنسجة، فإن أول ما يلهزم منها الخلايا المصابة فتناكسد ويتخلص الجسم منها.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه

وليتأمل النظرة النبوية للطعام في قوله صلوات ربي وسلامه عليه: «ما ملا آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقيم صلبه، فإن كان فاعلاً قلّت طعامه وثلث لشرايه وثلث لنفسه أن أشتر ما يملأ البطن، ومعلوم بالحس والتجربة والخبر الطبي أن أكثر ما يضر القلب ويمنع امتلاء البطن للمعدة. فأبطن إذا امتلأت بالطعام ضاقت عن الشراب.. وإذا شرب الإنسان ضاقت عن النفس ووجد جهداً ومعاناة كبيرة في تنفسه وكأنه يحمل أثقالاً على صدره!

لحظة من فضلك

كثير من الناس فهم شهر رمضان فهما خاطئاً وواضح ما يدل على ذلك تلك الطوارئ التي تشهدها كافة مؤسسات مجتمعنا بدءاً من الإقراض والإسراء وانتهاج المجتمع كله والمثال في حال الآية الإسلامية والأمة العربية على وجه الخصوص نجد أن الأمة ممثلة في أفرادها تشحن طاقاتها وكأنها مقبلة على موسم جفاف وقحط ومجاعة لا تبقى ولا تذر، فالسلمون يستقبلون ضيفهم بأفراغ جيوبهم عند التجار ... تجار الأطعمة والأشربة، وانتقلت الأمور قديلاً من أن يكون شهر رمضان شهر الصيام والإقلال من الطعام .. صار شهر الطعام والإكثار منه إلى حد غريب، ويخرج المسلم من رمضان ممثلي الجسم عظيم الكرش لا ممثلي الصنف بالأعمال الصالحة والحسنات وأنواع الغرب والطاعات فهل تستطيع أن تجعل رمضان هذا العام مختلفاً عن سابقه؟

يمكنك ذلك أن تخلّيت عن سلع الدنيا ورغبت في سبعة الله الا

على تلاوة القرآن يختمه الختمة تلو الختمة حتى كان آخر ما قال من قراءته في كتاب الله عز وجل قبل أن يموت «إن المتقين في جنات ونهر في مقدع صدق عند عليك مقتدر».

قد يقول قائل: هذه قصص السابقين وحكايات الغابرين، أما الآن فلا يوجد مثل ذلك. نقول له: لا يل لإيزال الله يظهر حسن خاتمة من تمسك بكتابه ليدلك على صدق هذا الكتاب الذي من لمسك به تجا. فهذا شيخ الغراء بجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف بالمدينة المنورة الشيخ عامر السيد عثمان، ابتلاه الله قبل وقاته بسبع سنين بمرض قطع أحياله الصوتية فأصبح قارئ القرآن بلا صوت، هل يسكت أو يتوانى ويعجز؟ لا بل ظل يدرس لتلامذته عن طريق حركة الشفاة والإيماءات والشهيق حتى جاءه مرض الموت فأصبح لصيد الأسرة البيضاء في المستشفى، وقيل وفاته بثلاثة أيام سمعه أهل المستشفى يقرأ القرآن بصوت جهوري عذب ندي لمدة ثلاثة أيام حتى ختم فيهن القرآن من الفائحة إلى الناس، ثم أسلم الروح إلى بارئها فرحمه الله رحمة واسعة. (الجزء من جنس العمل للعفاني 2/ 434) ونقلا عن المجلة العربية (عدد 171 ص70).

وهما هو الشيخ محمد بكر إسماعيل صاحب كتاب الفقه الواضح وغيرها من المصنفات الكثير. هذا الرجل حفظ القرآن وهو ابن ست سنين ثم فقد بصره فلم ييباس بل تعلم الغراءات العشر ثم التحق بالأزهر وحصل على الماجستير والدكتوراه حتى أصبح أستاذا في التفسير وعلوم القرآن، وظل حياته بتعلم ويعلم ويؤلف الكتب حتى الليلة السابقة قبل وفاته بليلة كان يكتب كتابا عن الأخلاق الإسلامية فكان آخر ما كتب في هذا الكتاب فصل «الإخلاص لله في القول والعمل» ثم لما كانت الليلة التالية قام لله يصلي فقرا في الركعة الثانية «يا أيها النفس المطفئة ارجعي إلى ربك راضية مرضية فادخلي في عبادي واخلي جنتي» ثم رجع، ثم قام، ثم هوى ساجدا، فكانت آخر سجدة في حياته، وبيعته المرء على ما مات عليه، (جريدة الأهرام المصرية 25 يناير 2006).

فانظر لنفسك أخي في الله أي خاتمة تحب أن تختم حياتك بها، فإذا أردت حسن الخاتمة فالحق بهذا الركب واحفظ القرآن وتديره واعمل به كي تكون من الناجين واجعل من رمضان انطلاقاك نسال الله حسن الخاتمة.

إسلاميات

08

العدد 3364 – السنة الثانية عشرة
الخميس 4 رمضان 1440 – الموافق 9 مايو 2019
Thursday 9 May 2019 • No.3364 - 12 th Year

وقفات رمضانية

أيها الصائم

لقد بين الله سبحانه وتعالى لنا بعضاً من أسرار التشريع وحكم التكليف في آيات كثيرة من كتابه المبين: شحذاً للأذهان أن نفكر وتعمل، وإيماء على أن هذا التشريع الإلهي الخالد لم يلق إلا على ما يحقق للناس مصلحة، أو يدفع عنهم ضرراً، وليزداد إقبال النلوس على الدين قوة إلى قوة.

وحين أمرنا بالصيام ذكر حكمته وفائدته الجامعة بملكمة واحدة من كلامه المعجز، فقال -عز وجل-: «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» (البقرة: 183). فالتقوى هي الحكمة الجامعة من تشريع الصيام، بل انتقل إلى قول رسول الله -صلى الله عليه وسلم- عن آداب الصائم -كما في الصحيحين-: «الصائم جنبٌ -أي وقاية- وإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب» رواه البخاري، ومسلم. فقد قدم الحكمة من الصيام ثم بين آدابها: ليكون أوقع في النفس، وأعظم أثراً.

وما دام الإسلام لا يبتكر للعقل، ولا يخاطب الناس إلا بما يتفق مع التفكير السليم، والمنطق القويم ولا يامر من التشريع بشيء إلا إذا كانت المصلحة تختم العمل به أو تركه-لم يكن علمنا من جرح حين ننظر في أسرار التشريع وبين فوائده، وما يريح الناس في كل عصر برون من فوائد التشريع ما يتفق مع تفكيرهم، ومصالحهم، وهذا دليل على أن هذا التشريع من لدن حكيم خبير، أحسن كل شيء خلقه ثم هدى.

أخي الصائم

ينفرد الصوم من بين العبادات بأنه قمع للغرائز عن الاسترسال في الشهوات، التي هي أصل الملاء على الروح والبدن، وقطم لأهيات الصوارخ عن أهيات الملذات، ولا مؤبد للإنسان كالتكبح لضراوة الغرائز فيه، والحد من سلطان الشهوات عليه.

بل هو في الحقيقة نصر له على هذه العوامل التي تدنس نفسه، وتبعده عن الكمال.

وكما يحسن في عرف الثرية أن يؤخذ الصغير بالشدّة في بعض الأحيان، وأن يعاقب بالحرمان من بعض ما تملّحه عليه نفسه-فإنه يجب في الثرية الدينية لتكبير المكلف أن يؤخذوا بالشدّة في أحيان متقاربة كمواقيت الصلاة -وإنها لكبيرة إلا على الخاشعين» (البقرة: 45)، أو متباعدة كثير رمضان، إن في الصوم جوعاً لبطن، وشبعاً للروح، وإضواء للجسم، وتقوية للقلب، وضوابط للذة، وسوا بالنفس.

في الصوم يجد المؤمن فرأغا لمناجاة ربه والاتصال به، والإقبال عليه والإنس يذكره وتلاوة كتابه.

هذه بعض أسرار الصوم وآثاره، وهذا هو ما كان يفهمه السلف الصالح من معاني الصوم، وبذلك كانوا معجزة الإسلام في الثبات على الحق والدعوة إليه والتخلق به، فلم تر الإنسانية من يضاهيهم بسمو أنفسهم ونبل غاياتهم وبعد ضمهم وإشراة أرواحهم وهداية قلوبهم وحسن أخلاقهم.

وهي الجنة... الجنة الجنة.

الطب الحديث أثبت أن الصيام يمكن الجسم من أداء وظائفه الحيوية

يقول تعالى في كتابه الكريم «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» (البقرة: 183) ويقول جل وعلا «وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون» (البقرة: 184) فهل اكتشف العلم الحديث السر في قوله تعالى «وأن تصوموا خير لكم» إن الطب الحديث لم يعد يعتبر الصيام مجرد عملية إرادية يجوز للإنسان ممارستها أو الامتناع عنها، فإنه وبعد الدراسات العلمية والأبحاث الدقيقة على جسم الإنسان ووظائفه الفسيولوجية ثبت أن الصيام ظاهرة طبيعية يجب للجسم أن يمارسها حتى يتمكن من أداء وظائفه الحيوية بكفاءة، وأنه ضروري جدا لصحة الإنسان تماما كالأكل والتنفس والحركة والنوم، فكما يعاني الإنسان بل يمرض إذا حرم من النوم أو الطعام لفترات طويلة، فإنه كذلك لابد أن يصاب بسوء في جسمه لو امتنع عن الصيام.

وفي حديث رواه النسائي عن أبي امامة قال: قلت يا رسول مرني بعمل ينفعني الله به، قال: «عليك بالصوم فإنه لا مثل له» والسبب في أهمية الصيام للجسم هو أنه يساعد على القيام بعملية الهدم التي يتخلص فيها من الخلايا القديمة وكذلك الخلايا الزائدة عن حاجته. ونظام الصيام المنع في الإسلام – والذي يشتمل على الأقل على أربع عشرة ساعة من الجوع والعطش ثم يضع ساعات إفطار – هو النظام المثالي لتنشيط عملية الهدم والبناء، وهذا عكس ما كان يتصوره الناس من أن الصيام يؤدي إلى الهزال والضعف، بشرط أن يكون الصيام بمعدل معقول كما هو في الإسلام، حيث يصوم المسلمون شهرا كاملا في السنة ويسن لهم بعد ذلك صيام ثلاثة أيام في كل شهر كما جاء في سنة النبي صلى الله عليه وسلم فيما رواه الإمام أحمد والنسائي عن أبي ذر رضي الله عنه: «من صام من كل شهر ثلاثة أيام فذلك صيام الدهر» فأنزل الله تصديق ذلك في كتابه «من جاء بالحسنة فله عشر مثقالها»، اليوم بعشرة أيام».

الصوم أشطر طبيب للتخسيس

إنه وبلا مبالغة يمكننا القول أن الصام أقدر طبيب تخسيس وأرخصهم على الإطلاق، لأنه يؤدي حتماً إلى إنقاص الوزن، بشرط أن يصاحبه اعتدال في كمية الطعام في وقت الإفطار، ولا يتخط الإنسان معدته بالطعام والشراب بعد الصيام، فقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يبدأ إفطاره بعدد من الثمرات لا غير.. أو يقلل من الماء ثم يقوم إلى الصلاة، وهذا الهدي هو خير هدي لمن صام من الطعام والشراب ساعات طوال، فالسكر الموجود في التمر يشعر الإنسان بالشبع لأنه يمتص بسرعة إلى الدم، وفي نفس الوقت يعطي الجسم الطاقة اللازمة لمزاولة نشاطه المعتاد.

أما لو بدات طعامك بعد جوع بأكل اللحوم والخضراوات والخبز فإن هذه المواد تأخذ وقتاً طويلا كي يتم هضمها ويتحول جزء منها إلى سكر يشعر الإنسان معه بالشبع، وفي هذا الوقت يستمر الإنسان في ملء معدته فوق طاقتها تؤمها منه أنه مازال جائعا، ويفقد الصيام هنا خاصيته الدهشة في جلب الصحة والعافية والرشاقة، بل يصبح وبالا على الإنسان حيث يزداد معه بدانة وسمنة، وهذا ما لا يريده الله تعالى لعباده بالاطمئ من تشريعه وأمره لعباده بالصوم «شهر رمضان مذك أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان، فمن شهد منكم الشهر فليصمه، ومن كان مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر، يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر» (البقرة: 185).