

من ثمرة الصيام تطبيق السنة النبوية المطهرة

قد تزيد عن أربعة عشرة ساعة ثم يتبعها بضع ساعات من الأكل والشرب هو نظام مثالي للجسم لتنشيط عمليتي الهدم (التي يقوم فيها الجسم في فترة الصيام باستهلاك وتدمير الخلايا القديمة الهرمة والمربضة في الأعضاء المختلفة) والبناء، وقد ثبت علميا أيضا أن النشاط والعمل والحركة العضلية أثناء الصيام للأشخاص الأصحاء يعمل على تحريك وتحليل وحرق الدهن في الأنسجة الشحمية بعد استهلاك الجهاز العضلي للجلو كوز القادم من الكبد وذلك للحصول على الطاقة ما يزيد من كفاءة ونشاط عمل الكبد، والعضلات ويخلص الجسم من الشحوم والسوموم وهذا مايسمى بعملية الهدم، بعكس السكون والراحة والنوم والكسل أثناء الصيام وتكون هذه الفوائد اعم واشمل – كما ذكرنا – إذا راعينا اتباع التعليمات الشرعية السابقة، كما ثبت علميا أن الصوم له تأثير إيجابي على كل أجهزة الجسم، بالإضافة إلى تأثيره المريح والمطمئن للحالة النفسية والعصبية، والمضاد للإكتئاب والحزن، فالصوم يدخل البهجة والسرور على الصائم قال صلى الله عليه وسلم : يقول الله عَزَّ وَجَلَّ: (لِلصَّائِمِ قُرْحَتَانِ فَرِحَةٌ حِينَ يَفْطُرُ وَفَرِحَةٌ حِينَ يَلْقَى رَبَّهُ) (متفق عليه)، هذا بالإضافة إلى طمأنينة القلب لقوله تعالى «الا بذكر الله تطمئن القلوب» وذلك لما يصاحب الصوم من الانتظام في ذكر الله بصورة اكبر للصائم، والحرص على أداء الصلوات في أوقاتها بخشوع أكثر، وعلى أداء النوافل بانتظام أفضل، وكذلك الحرص على الكثير من العبادات والطاعات التي تقربنا إلى الله، مما يجعلنا اهل لأن يُنزَلَ الله سبحانه وعفرتة وه رحمة علينا، فنصفو نفوسنا وتطمئن قلوبنا وتنصلح أحوالنا.
ويعكس أداء الصلوة النفسية، والاطمئنان القلبي بالتحسن الملحوظ على الكثير من الأمراض التي تكون للحالة النفسية والعصبية دور في حدوثها أو تنشيطها أو إضعافها، بل يعكس الصيام ككل أيضا بتحسنا واضمح على كثير من الأمراض الأخرى.

لكي يؤدي الصيام ثماره المرجوة وفوائده المنتظرة التي نعلمها والتي لا نعلمها، فعلينا مراعاة اتباع سنة نبينا المصطفى صلى الله عليه وسلم ففيها الخير كله والبعد عن الشر كله – ولاشك ولاريب في ذلك سواء علمنا تفاصيل ذلك أم لم نعلمه – وفيها هناؤنا وسعادتنا وسلامة أبداننا وانشراح صدورنا ومنتهى صلاحنا، وغاية سلامتنا وتمام عافيتنا، وراحة نفوسنا وذهاب همنا وغمنا، بالإضافة إلى حسن مايتنا بأذن الله ومن سنة نبينا محمد صلى الله عليه وسلم :

السحور: لقول النبي صلى الله عليه وسلم (تسحروا فإن في السحور بركة) متفق عليه، والبركة هنا تشمل كل الفوائد المعلومة وغير المعلومة.

وتأخيره إلى قرب الفجر أفضل فعن زيد بن ثابت رضى الله عنه قال : تسحرنا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ثم قام إلى الصلوة قلت انس: كم كان بين الأذان والسحور قال:

(قدر خمسين آية) متفق عليه.
تعجيل الفطر: لقوله صلى الله عليه وسلم: (لايزال الناس بخير ما عجلوا الفطر)متفق عليه والمستحب أن يكون الإفطار قبل الصلاة على الرطب والآن فالتمر وإلا فالماء.

فعن انس رضى الله عنه قال: كان النبي صلى الله عليه وسلم يفطر على رطبات قبل أن يصلي فإن لم تكن رطبات فتمرات فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من ماء (أخرجه الترمذي بسند حسن).

عدم الإسراف أوالتبذير في الطعام والشراب: وإلا ضاعت على الصائم الكثير من الفوائد الصحية الجسدية والعقلية والروحية والمالية والصيام بلا شك له فوائد وقائية وعلاجية شغافية لدرجة أن بعض الأطباء – حتى من غير المسلمين – يصفقونه كوسيلة علاجية لبعض الأمراض، فقد أثبتت أحدث الدراسات في الغرب أن صيام شهر في السنة يجدد خلايا الجسم، وصيام ثلاثة أيام في الشهر يطهر الجسم من السموم والأدران التي هي مصدر الأمراض وسبب العلل للأبدان، فالامتناع عن الطعام والشراب لمدة



الإسراف في الطعام مخالف لتعاليم الإسلام

الاكلات والأغذية حتى أن ربة الاسرة كل نهارها في المطبخ لتحضير هذا الكم الهائل من الطعام الذي يفوق احتياجات الاسرة.
2 – كثرة الولائم في هذا الشهر الكريم فالصائم غالبا ما يكون داعيا أو مدعوا ومن هذا المنطلق يصعب تقديم الاطعمة الخفيفة والتي قد تكون صحية للضيوف.
3 – لرمضان بعض الاطباق والاطعمة الخاصة والتي يحرص الصائمون على شرائها وتكديس الاطعمة والنفثن في طبخها وملء الموائد بما لذ وطاب من

الحلويات والمقلبات.
زيادة وزن الأفراد خلال شهر رمضان واختفاء الوجبات الصحية وظهور الاطعمة الأخرى المختلفة وقد يرجع ذلك الى اسباب عدة هي:

1 – قلة الحركة خلال النهار يؤدي إلى قلة احتياج السعرات الحرارية.
2 – وجود اطعمة مميزة لهذا الشهر الكريم مثل الكفاة والقطيف والسمبوسك.
3 – كثرة الولائم فالصائم إما عازم أو معزوم.

4 – الإفراط في تناول المواد والمعجنات

رمضان فرصة ذهبية لتبديل العادات الغذائية

بعد شهر رمضان المبارك فرصة عظيمة لكثير من الناس لتعديل عاداتهم الغذائية، وللخلس من الأوزان الزائدة بالصوم، حيث يبلي المرء صائماً لفترة تزيد غالباً عن عشر ساعات يومياً ولدة شهر كامل.

ومع التخطيط السليم واستشارة أخصائي التغذية في وضع برنامج غذائي للشهر؛ فإن الفرصة كبيرة جداً للانتفاع بالصوم في بناء جسم صحي ذي وزن مثالي، وإن كان الأمر لدى البعض قد يستغرق فترة أكثر من شهر للزيادة المفرطة في الوزن التي تحتاج إلى فترة أطول للتخلص منها.

ومع ذلك نجد أن قلة كبيرة من الناس على العكس تريد أوزانهم بعد شهر رمضان زيادة ملحوظة، ومرد ذلك أنه على رغم أن عدد الوجبات أقل مما هو عليه الحال في غير رمضان؛ إلا أن نوعية الأكل وكمياته هي المسؤولة عن هذه الزيادة، فالإقبال على الحلويات والمقلبات والمعجنات والكلات الدسمة في شهر رمضان وقلة تناول الخضراوات والفواكه؛ له دور كبير في زيادة الوزن مع ما يرافق ذلك من قلة الحركة، وتدني النشاط البدني الذي يصاحب رمضان في العادة. ومن المعروف أن هذه النوعية من الأطعمة تزيد فيها السعرات الحرارية عن الأنواع الأخرى مثل البروتينات، المشروبات والعصائر في رمضان

قواعد التعبد في رمضان

القاعدة الأولى: النظر في مقاصد التشريع في العبادات لا النظر في أدائها مجردة :

إن من ينظر في مقاصد الشرع في العبادات يجد لها طعماً ويتلذذ بها ويشعر بمعنى العبودية فيشعر المؤمن بأثرها في القلب، ويظهر ذلك على الجوارح ، ولهذه القاعدة أمثلة وصور كثيرة منها :

الحكمة من فرض الصوم : للنفس من فرض الصوم والعبادات ليس تعذيب النفس وإجهادها ولكن تهذيب النفس وتربيتها على الفضائل وجاءت الإشارة إليه في قول النبي صلى الله عليه وسلم : (من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه) فالصوم شرع لتهذيب القلوب والسلوك والله عزوجل قال (ياأيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون) فالنفس من المسلمين الذي يحقق هذه الغاية فيحتبب الحرام ويؤدي الواجبات فيحقق المقصود من هذه العبادة العظيمة

القاعدة الثانية : الاهتمام بأعظم العبادات في هذا الشهر :

من نظر في النصوص الشرعية الواردة في البحث على الطاعات في رمضان يجد أنها ركزت على : الصيام في النهار والقيام في الليل وقراءة القرآن والدعاء والإنفاق ، فشهد رمضان شهر الصوم ، وفضله معلوم وقد تقدمت الإشارة إليه وكذلك هو شهر التراويح والقيام وليلة القدر والأكثر من الدعاء يجمع هذا كله قول النبي صلى الله عليه وسلم (من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه) وقال (من قام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه) وقال (من قام ليلة القدر إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه)، اما الإنفاق فإن رسول الله كان أجود بالخير من الريح المرسلة و كان أجود ما يكون في رمضان ، ومن الجود في رمضان تغفير الصائمين وخاصة المحتاجين ليعينهم على أداء العبادة فينال المفضل أجراً عظيمًا مضاعفا لشرف العبادة وشرف الزمان ، فالنفقة من المسلمين من يجعل التصيب الأوفى لهذه الطاعات ، وقد ظهر ذلك جليا في عناية السلف في القرآن وتركيزهم على هذه العبادة لأنه شهر القرآن ومزابل على فقههم في التعبد في رمضان ، ولأجر ولا تتريب على من ختم القرآن في أقل من ثلاث لأن النبي إنما نادى داوم على ذلك

والعصائر الجاهزة التي تبقى فيها الألياف وتخلو عن السكر المضاف.

القهوة في رمضان

القهوة في البلاد العربية تختلف في طريقة تحضيرها ومستوى تركيزها وأوقات شربها من بلد لآخر ، ففي الخليج مثلا لايد من شرب القهوة عند الإفطار بكميات قليلة أو متوسطة، ثم في الجلسات العائلية المسائية، والقهوة في هذه البلاد غالبا ما تكون ذات تركيز منخفض ، وأما في البلاد الأخرى كمصر وبلاد الشام والعراق فتشرب القهوة بكميات وتركيز أعلى، ولا يكون ذلك عند الإفطار بل في اللقاءات والاجتماعات العائلية، من الناحية الصحية، للقهوة مضارها على الجهاز العصبي والجهاز الهضمي وعلى القلب كذلك، فالإفطار منها يؤدي إلى تنبيه الجهاز العصبي وصعوبات النوم، وهي تؤثر على المعدة وخاصة لدى المصابين بالتهاب المعدة المزمن أو بتقرحات المعدة والإثني عشر.

ويمنع المصابون بأمراض ارتفاع ضغط الدم من الإفطار من القهوة إذ هي ترفع ضغط الدم، ولهذا كله ينصح بالانقار من شرب القهوة قدر المستطاع وشرب العصائر الطازجة بدلا منها على الإفطار.

وارضى لله ، الصورة الثانية : الاهتمام بقيام الليل والنوم عن صلاة الفجر ، أو عن الصلوات المفروضة الأخرى كالنفل مثلا وهذا يكثر في العشر الأواخر ، الصورة الثالثة : حرص البعض على مجاورة بيت الله الحرام في العشر الأواخر ولاشك في أنه عمل فاضل ولكن قد يميل ويفرط في العناية باهله فيتبركهم بغضون أفضل الليالي في العام كله في التسكع والتنقل بين الأسواق بل ربما وقعوا في كثير من المنكرات التي لا تنفي على كثير من الناس فتربيتهم ومتابعيتهم وحتمهم على العبادة واجب والتفرغ للعبادة سنة فإذا لم يمكن أن يجمع بين الأمرين فليقدم الواجب على المستحب والله المستعان.

القاعدة الخامسة : الحرص على ما يحبه الله من العبادات لا ما يوافق مآلهه ونشئتهيه :

قالله سبحانه يقول ﴿لن تتألوا البر حتى تتقوا مما تحبون﴾ فالإنفاق بالمال لارتيد النفوس لكن الله عز وجل يريد به لو من أحب الأعمال إليه وكلما كان المال محببا لنفوسنا ويصعب علينا مفارقتها كان الإنفاق فيه أقرب وأرجى لقبول وأفضل الليالي في العام كله في التسكع والتنقل بين الأسواق بل ربما وقعوا في كثير من المنكرات التي لا تنفي على كثير من الناس فلو يكهم فهو من ارضي العبادات وأقربها إلى المولى خاصة في هذا الشهر الكريم ، وكذلك من الصور في تطبيق مثل هذه القاعدة: أنه ينبغي تقديم الإنفاق بالمال على ما كان أشد حاجة وما كان أكثر نلعا للمسلمين ، ولهذا يظهر غلط بعض من يتفق بشكل معتاد على من يعرفهم ولكن لتعوده ولحيته لهؤلاء ولموافقة لما يريد به يتفق عليهم مع استثناءهم والواجب البحث عن أكثر الناس حاجة .. أن الإنفاق على مجالات الدعوة والإصلاح التي ينفع بها لمئات من المسلمين وغير المسلمين أولى بالدمع والإنفاق على ماكان نفعه خاصا بشخص أو أفراد معدودين.

ومن الصور كذلك : أن بعض الناس يحجم عن العمرة في رمضان لأن لايريد أن يتعب ، ولم ينظر إلى عظيم الأجر الوارد فيها (عمرة في رمضان تعدل حجة مع النبي صلى الله عليه وسلم)،

الفتاوى الرمضانية

- ماذا على من نظر بشهوة فأنزل؟
- لا شيء عليه؛ وقال مالك: عليه القضاء.
- ماذا حكم المساحة؟
- المساحة حرام، والإنزال بها كالجماع، وعلى من ساحتها قامت القضاء والكفارة العظمى مع الإثم.
- ماذا حكم تبييت النية ليلا لصيام رمضان؟
- الجواب:
- من نية؟
- قولان لأهل العلم:
- تكفي نية واحدة تكون في أول الشهر، وهذا مذهب مالك، ورواية عن أحمد، وهو الأرجح لقوله صلى الله عليه وسلم: «إنما الأعمال بالنيات»، هذا بالنسبة لرمضان، ولاي صيام متتابع نحو كفارة الجماع، والقتل، والفهار، ما لم يقصعه.
- ذهب الجمهور إلى أنه لايد لكل يوم من نية.
- ماذا على من أكل أوشرّب طائفاً أن الفجر لم يطلع أوأن الشمس قد غربت ثم تبين خلاف ذلك؟
- قولان لأهل العلم:
- عليه القضاء، وهذا مذهب الجمهور.
- لا شيء عليه غير أن يمسك إذا تبين أن الشمس لم تغرب، وهذا مذهب عمر بن الخطاب، والبخاري صاحب الصحيح، وشيخ الإسلام ابن تيمية، وهو الذي تميل إليه النفس.
- ماذا على من أصبح صائماً وهو جنب؟
- لا شيء عليه.
- على أي شيء يستحب الفطر؟
- على رطب، فإن لم يجد فعلى تمرات، فإن لم يجد فليجسس حسوات من ماء.
- ماذا يقول الصائم عند الفطر؟
- يقول: ذهب الظما وابتل العروق، وثبت الأجر إن شاء الله.
- وقيل يقول: اللهم لك صمت، وعلى رزقك أفطرت، فأغفر لي ما قدمت وما أخرت.
- هل يفطر من طرأ عليه المرض في أثناء اليوم؟
- نعم يبباح له الفطر إن اضطر إليه.
- هل يجوز الفطر للتقوى لقاء العدو؟
- نعم، فقد صح عنه صلى الله عليه وسلم أنه خرج في رمضان عام الفتح فصام حتى إذا بلغ الكديد أفطر.
- ماذا على من أصبح يوم الشك مفطراً ثم تبين أنه من رمضان؟
- أصام وقضى.
- من صام رمضان قضاءً عن رمضان آخر، عن أبيهما يقع، عن الحالي أم الماضي؟
- قولان لأهل العلم:
- يقع عن الحالي، وعليه قضاء الغائت، وهذا الأرجح.
- وقيل لا يجزئ عن واحد منهما.
- هل الكفارة تجب في غير رمضان؟
- لا تجب كفارة إلا في رمضان.
- أيهما أفضل في السفر: الصيام أم الفطر؟
- أقوال لأهل العلم:
- الصيام أفضل، وهذا مذهب مالك.
- الفطر أفضل، وهذا مذهب أحمد.
- يختلف باختلاف الحال، فإن كان مجهداً فالفطر أفضل وأولى، وإن لم يكن مجهداً فالصيام أولى، وهذا هو الأرجح.