

وقفات رمضانية

السلف والجود في رمضان

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أجود الناس بالخير و كان أجود ما يكون في شهر رمضان لن جبريل عليه السلام كان يلقاه في كل سنة في رمضان حتى ينسلخ فيعرض عليه رسول الله صلى الله عليه وسلم القرآن فإذا لقيه جبريل كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أجود بالخير من الريح المرسلة» متفق عليه.

قال المهلب: وفيه بركة أعمال الخير وان بعضها يفتح بعضاً يعين على بعض الاخر ان بركة الصيام ولقاء جبريل وعرضه لقرآن عليه زاد في جوهر النبي صلى الله عليه وسلم وصدقته حتى كان أجود من الريح المرسلة.

وقال ابن رجب: قال الشافعي رضي الله عنه: أحب للرجل الزبادة بالجود في شهر رمضان اقتداء برسول الله صلى الله عليه وسلم ل الحاجة الناس فيه إلى مصالحهم و لتشاغل كثير منهم بالصوم الصلاة عن مكاسبهم.

وكان ابن عمر رضي الله عنهما يصوم ولا يفتر إلا مع المساكين. كان إذا جاءه سائل وهو على مقامه أخذ تنصيبه من الطعام وقام بأعطائه المسائ.

السلف وتنوع القراءات

وقد كان للسلف في كل باب من أبواب القراءات توفر الحظ، وكانوا يحفلون حسابهم من الضياع في القليل والكثير وقلة السؤال، لذا تجد كثيراً منهم قد ألزم المسجد بالحفظ حسابه ويقتطع عن الناس ويغفر لعبادة عن طلاق بن قيس قال: قال أبوذر رضي الله عنه: إن صفت فتححظ ما استطعت، وكان طلاق إذا كان يوم صومه دخل فلم يخرج إلا بصلوة، خرجه ابن أبي شيبة، وكانت رجلاً يعيش على استئجار أقوانهم، وأغتنم ساعات الليل والنهار صار معنا، وكان أحدهم أشع على وقت من صاحب المال على ماله، قال بن سعوره رضي الله عنه: ما ندمن على شيء ندمى على يوم غربت شمس نقص له أجيبي ولم يزد فيه عيني، وقال ابن القيم رحمة الله إضاعة الوقت أشد من الموت لأن إضاعة الوقت تقطع عن الله والدار الآخرة والموت يقطع عن الدنيا وأهلها، وخلاصه رمضان السلف: الإسلاك عن تعاطي جميع المفطرات حسنة والمعنوية، وفعل ما يرضي الله، يحتسبون توسمهم كما يحتسبون توسمهم، ينتابون في الطاعات والغيرات، وبغيرهن من قاربة المعاصي والسيئات، يحفلون حسابهم من جميع المفطرات، يعلمون بكتاب الله وسنة رسوله، ويوصي بعضهم ببعضًا بالآخر يوم صوم أحدهم كيوم قطمه، فعن حابر بن عبد الله -رضي الله عنه- قال: «إذا صمت لله حرص سمعك وبصرك، ولسانك عن الكتب والمغار، بعد الذي الجار، ول يكن عليك وقار وسكنة يوم صومك، ولا تجعل يوم صومك يوم فطرك سوء»، فلما أن ذكر انفسنا بشيء من حياتهم، حتى يزيد ابتعانها، وتلوي حلتنا بحالنا، وحتى تلوى عرائصنا، تشحد همسنا، فلتقدني بهم -ترجو من الله ذلك-.  
تسأل الله أن يجعلنا مثاثين بستة تباهي على الله عليه وسلم، يهدنون بهديه، يسرى على ما سار عليه صالحون سلف الأمة من الصحابة والتابعون ومن تعمهم بمحاسن، وإن يستعملنا في طاعته، ويحيطنا عصيته، وإن يزفنا الإخلاص في القول والعمل، وإن يوقننا لقيام م Hasan وحسابه إيماناً واحتساباً وينقيبه بذلك، ويجعلنا من وفق لقيام كلة الشر، وإن يعلم همسنا، ويفينا به، لتقاسى أمن اللهم آمن.

العطايا الخامسة في رمضان

عن جابر بن عبد الله عن النبي صلى الله عليه وآله قال: أعطيت أمتي  
في شهر رمضان خمساً لم يعطونها ثانية قلبي أما الأولى، فإذا كان أول  
ليلة من شهر رمضان نظر الله إليه ومن نظر لله إليه لم يعذبه أبداً.  
وأما الثانية: قال خلوق أقوافهم حين يمسون أطيب عند الله من  
بع الماء.  
وأما الثالثة: قال الملائكة يستغفرون لهم في ليلتهم ونهارهم.  
وأما الرابعة: قال الله عن وجّل بأمر جنته أن تستعدى وترثى  
جحادى فيوشك أن يذهب عنهم حصب الدنيا والآخرة ويصبروا إلى جنتي  
كراشنى.  
واما الخامسة: فإذا كان آخر ليلة غير لهم جميعاً فتال رجل ليلة الفدر  
ما، رسول الله؟ فقال له: أنت إلى العمالقة أنت غلام أمي أعماليه وفدا

**من لم يدع قول الزور والعمل به في الصوم**

نقتضي أن يصبح ذلك لاجل الصوم، فنقترن بذلك أن الصوم يكمل بالسلامة عنها. قال : فإذا لم يسلم عنها تقصى . تم قال : ولا شك في أن التحاليف قد ترد باشيهاء وينتهي بها على أخرى بطرق الإشارة، وليس المقصود من الصوم العدم للشخص كما في المتهيات لأنه يشترط له الذمة بالإجماع، ولعلقصد به في الأصل الإمساك عن جميع المخالفات، لكن ما كان ذلك يشق حفظ الله وأمر بالإمساك عن المغافر، وينتهي العاقل بذلك على الإمساك عن المخالفات، وارشد إلى ذلك ما تضمنته أحاديث المبين عن الله مراده، فيكون اختيار المغافر واجباً واجتناب ما عدتها من المخالفات من المكملات . والله أعلم، وقال شيخنا في شرح الترمذى : لما أخرج الترمذى هذا الحديث ترجم ما جاء في التشديد في الغيبة للصائم، وهو مشكل لأن الغيبة ليست قول الزور ولا العمل به لأنها أن يذكر غيره بما يكره . وقول الزور هو الكذب، وقد وافق الترمذى بقيمة أصحاب السنن فترجموا بالغيبة وذكروا هذا الحديث . وكانتهم فهموا من ذكر قول الزور والعمل به الأمر بحفظ النطق، ويمكن أن يكون فيه إشارة إلى الزيادة التي وردت في بعض طرقه وهي الجهل فإنه يصح اطلاقه على جميع المعاصي . وأما قوله : «والعمل به» فيعود على الزور، ويتحقق أن يعود أيضاً على الجهل أي والعمل بكل منها . فنتيجة قوله : «قليس لله»، وقع عند البيهقي في «الشعب» من طريق مزيد بن هارون عن ابن أبي ذئب «قليس به» بموجدة وهاء ضمير، فإن لم يكن تحريراً فالضمير للصائم .

لحاجة موضع الإزادة، وقد سبق أبو عمر بن عبد البر إلى شيءٍ من ذلك . قال ابن المنذر في الحاشية : بل هو تقليدة عن عدم القبول كما يقول المغبب لن رد عليه شيئاً ملبيه منه قلم يقيم به : لا حاجة لي بهذا . فالمزاد رد الصوم للتليس بالزور وقبول السالم منه، وقريب من هذا قوله تعالى : «لن يسأل الله لحومها ولا دماءها ولكن يسأل الله التقوى منكم» . فإن معناه أن يصيغ شاه الذي ينشأ عنه القبول . وقال ابن العربي : نقتضي هذا الحديث أن من فعل ما ذكر لا يثاب على صيامه، ومعناه أن ثواب الصيام لا ينفع في الموارنة باتم الزرور وما ذكر معه . وقال البيضاوى : ليس المقصود من شرعية الصوم نفس الجوع والعطش، بل ما يتبعه من كسر الشهوات وتطهير النفس لأمارء للنفس المطمئنة . فإذا لم يحصل ذلك لا ينفع الله إليه نظر القبول، فقوله : «ليس لله حاجة» مجاز عن عدم القبول، فتفى السبب وارد المسبي والله عالم . واستدل به على أن هذه الأفعال تنقص الصوم . وتعقب بانياها صفات تکفر باجتناب الكبائر . وأحاديث المسبي الكبير أن في حديث الدباب والذي مضى في قول الصوم دالة قوية للأول، لأن الرفت والصخب قول الزور والعمل به مما علم الفقيه عنه مطلقاً . والصوم عاومور به مطلقاً، فلو كانت هذه الأمور إذا حصلت فيه لم يتأثر بها لم يكن لذكرها فيه مشروطة فيه معنى يفهمه . فلما ذكرت في هذين الحديثين بعانت على أمرتين : أحدهما زيادة قبحها في الصوم على غيرها . والثانية منها صفة كمال فهـ، وقوف الكلام عنها، وأن سلامته منها صفة كمال فهـ، وقوفة الكلام

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه «رواه البخاري» كذا في أكثر الروايات عن ابن أبي ذئب، وقد رواه ابن وهب عن ابن أبي ذئب، وقوله: «قول الزور والعمل به».

وزاد المصنف في الأدب عن أحمد بن يوسف عن ابن أبي ذئب والجهل وكذا لأحمد عن حجاج ويزيد بن هارون خلاهـما عن ابن أبي ذئب، وفي رواية ابن وهب «والجهل في الصوم»، ولابن ماجة من طريق ابن المبارك «من لم يدع قول الزور والجهل والعمل به» جعل الصغير في «به» يعود على الجهل، والأول جعله يعود على قول الزور والمعنى مقارب، وما روى الترمذى حديث أبي هريرة هذا قال: «وهي الباب عن أنس قلت: وحديث أنس آخرجه الطبرانى فى الأوسط بلقظ «من لم يدع الخنا والكتب» ورجاته نقات، والمراد بقول الزور: الكتب، والجهل: السفة، والعمل به أي يعقتضاه كما تقدم.

قوله: «فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه».

قال ابن بطال: ليس معناه أن يؤمر بإن يدع صيامه، وإنما معناه التحذير من قول الزور وما ذكر معه، وهو مثل قوله «من باع الخمر للشخص الخنازير» أي يذبحها، ولم يأمره بذبحها ولذلك على التحذير والتغطيم لاتم باائع الخمر. وأما قوله «فليس لله حاجة» فلا مفهوم له، فإن الله لا يحتاج إلى شيء وإنما معناه فليس لله حاجة في صيامه فوضع

الصيام تدريب قسيوي لوجي للجسم خاصة إذا تلاقى مع قواعد صحية للاقطار والمسحور دون إسراف في الطعام فالصيام من الناحية الطبية هو حالة قسيولوجية ينفع لها الجسم طوعاً لتخريض منعكسات الجوع وتنعويد الجسم على التاقلم مع الظروف الجديدة التي تتحكم عليه الإلقاء عن الطعام والشراب لفتره محددة من الزمن ويمكن أن يتعرض الإنسان إلى الشعور بالجوع في أي مكان، أو زمان، لذلك من الأفضل أن يكون جسمه متعدواً على هذه الحالة القسيولوجية. وإن شارت الدراسات إلى أن الذين يصومون لديهم قدرة أكبر على تحمل الجوع وقدرة على مقاومة الأمراض إذا تعرضوا لها في الفترات العادبة. وهنا نذكر بعض فوائد الصيام القسيولوجية وبعض الإرشادات الصحية حول هذا الموضوع.

موائد الصيام

الصيام يختلف من التهابات المعدة والأمعاء، فكثير من الأمراض الهضمية تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منظم وغير صحي، مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسل الجهاز الهضمي، وبقاء الأطعمة لفترة طويلة في الأمعاء الذي يؤدي بدوره إلى تكاثر الجراثيم والغلوتين وبالتالي الترث.

وينظم الصيام فسيولوجياً الجهاز الهضمي ويرسي الاستقرار والتوازن في الإفرازات الهضمية والغدية الماتحة عن الكبد والبنكرياس وغيرها.

ذلك يختلف الصيام من حدة توسيع المعدة وأسئلتها الدائمة حيث ينشط ويشد العضلات في المعدة والأمعاء ويقلل حرقتها بشكل سليم.

الصيام المنتظم وفق برنامج صحي يساعد على التخلص من الوزن الزائد.

يحسن الصيام من أداء القلب وحوئته، لأن املاء المعدة الدائم يؤدي إلى ضخ مقدار عالية من الدم إلى الأمعاء للقيام بعملية الهضم والامتصاص. فعند الصيام يأخذ الإنسان قسطاً من الراحة ويعيد استخدام قواه، حيث يكتسب له أن يضخ الدم إلى سائر الأعضاء بفعالية أكبر من الدماغ والكتفين.

خلو المعدة لمدة ساعات من الطعام يؤدي إلى انتعاش الصدر وذلك بانخفاض الضغط الحاصل من المعدة على القلب والصدر عبر الحجاب الحاجز (عجلة تفصل محتويات المعدة عن محتويات الصدر)، وبذلك يأخذ التنفس حركة القصوى ويعود بنتائج إيجابية على نبضات الأوكسجين وظروف ثانية أكسيد الكربون من الجسم.

الصيام فرصة لاماتناع عن التدخين أو التقليل منه ولهذا ينافر كثير في المداري مصارحة الكثير.

الصيام فرصة للتراكير الذهني على محور واحد من الناحية الاجتماعية والنفسية ويعود الجسم بنتائج

1112

عرفنا بعضاً من قوائد الصيام يصبح السؤال: كيف يمكن تنظيم الغذاء في رمضان، وما هي كمية الطعام ونوعيته، وماذا يجب أن يفعل الإنسان في ذلك الشهر؟  
 وللإجابة على هذه التساؤلات لا بد من عرض فكرة سبطة عن فسيولوجيا الهضم والقيمة الغذائية للماكولات التي يتناولها الإنسان.  
 يعيش الجسم بشكل عام على الطاقة الحرارية التي تقامر بتصنيعها أجسامه معينة داخل خلايا الجسم. وهذه الطاقة هي التي تتحكم بعمليات البناء والهدم وبالتالي الاستمرارية في الحياة.  
 وهذا التغذية يشتمل عام هو تأمين وارد دائم من الطاقة، ومن المعروف أن المصادر الأساسية للتغذية هي ثلاثة: السكريات، والبروتينات والدهون، وبالطبع العادن والفيتامينات التي تتوسط عمليات الاستقلاب رغم كمباتها القليلة.  
 الجدير بالذكر أن جميع المصادر الثلاثة للتغذية تتحول إلى المصير نفسه حيث تحول السكريات إلى حمض الخل والحمض والبروتينات إلى الأحماض الأمينية، والشحوم إلى الكوليستيرول والأحماض الشحومية والثلاثانة، والجميع بالنهاية يصب في حلقة صنع الطاقة، أو ما يدعى بلغة الطب حلقة كريبيس لتصنيع ATP أو الفرقة

