

دور الصيام

في تكوين شخصية الإنسان المسلم

في ضوء الكتاب والسنة



د. محمود فنوح محمد سعدان

الألوكة

www.alukah.net



دور الصيام

في تكوين شخصية الإنسان المسلم

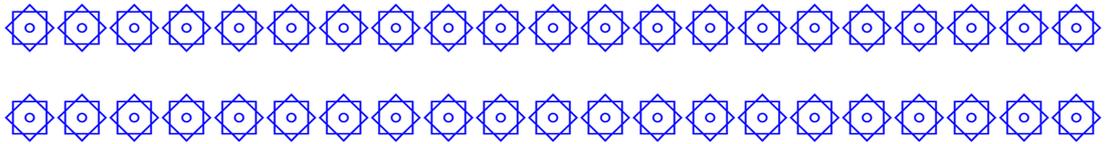
في ضوء الكتاب والسُّنة



د. محمود فتوح محمد سعادات

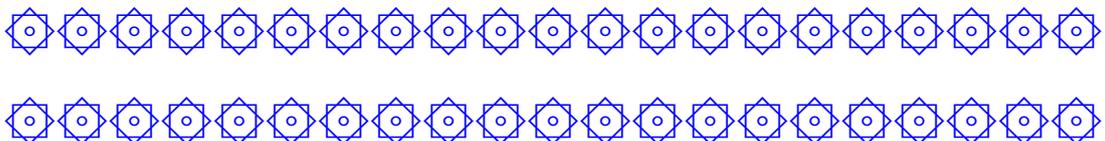
أستاذ مشارك - جامعة عين شمس





قَالَ تَعَالَى: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا
كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ
عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

وَ قَالَ تَعَالَى أَيْضًا: فَمَن
شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ



إهداء

أهدي هذا العمل إلى أبي وأمي

إلى زوجتي وأبنائي

إلى إخواني وأخواتي

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة:

الحمد لله الكريم المَنَّان، أحمده - سبحانه - مُجْزِلِ العطايا قديمُ الإحسان، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له منَّ على عباده بصيام وقيام رمضان، وأشهد أن نبيَّنا وسيدنا محمدًا عبدُ الله ورسوله خيرُ من صلَّى وصام وقام لعبادة ربِّه الملك الديَّان، اللهم صلِّ وسلِّم على عبدك ورسولك محمدٍ، وعلى آله وصحبه، والتابعين ومن تبعهم بإحسانٍ. أما بعد:

تعد العبادة واحدة من حاجات الإنسان التي يتوجه فيها باطنياً نحو الحقيقة التي أبدعته ويرى ذاته تحت هيمنتها، فيتمثل في واقع الحال سير الإنسان من الخلق نحو الخالق، وبغض النظر عن الفوائد المتوخاة منها فأثما بجد ذاتها من حاجات الإنسان الروحية وعدم الإتيان بها ينجم حصول خلل في اتزانه، ومهما أوتي الإنسان من حكمة فلن يحيط بأسرار الله التي تضمنتها العبادات التي شرعها، ولولا أن الله تعالى أوضح من ذلك جوانب، وأشار إلى أخرى؛ إيناساً للنفوس وجذباً للقلوب ما كان لبشر أن يخوض في ذلك أو يتكلم فيه. إن كل ما قيل عن العبادات وآثارها سواء على مستوى الفرد أو المجتمع، الصيام داخل فيه، فهو عبادة من العبادات.

ويعد الصيام شعيرةً من الشعائر الإسلامية العظيمة، وعبادة من العبادات التي لها أكبر الأثر في حياة المسلم روحياً وخلقياً واجتماعياً؛ ذلك أنَّ شهر رمضان موسمٌ عظيم من مواسم الخير؛ تصفو فيه النفوس، وتقترب القلوب من خالقها، وتفتح فيه أبواب الجنة، أنزل الله فيه القرآن على نبيِّه العظيم -صلى الله عليه وسلم- هُدىً للناس وفرقاً بين الحق والباطل وتبياناً لسبل الخير؛ ويعتبر الصوم ركناً من أركان الإسلام الخمسة، وهو فرض عين على كلِّ مسلم قادر مقيم، يقول رسول الله (صلى الله عليه وسلم): (بني الإسلام على خمسٍ: شهادة أن لا إله إلا الله وأنَّ محمدًا رسول الله، وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، وصيام رمضان، وحج البيت لمن استطاع إليه سبيلاً) (البخاري، ١٣٧٩).

ويعد الصيام من العبادات والشعائر التي تعبَّد الله بها الأمم السابقة؛ لقوله - سبحانه وتعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ} (سورة البقرة: ١٨٣). وقد بيَّنت الآية أنَّ الصيام فريضة الله في كلِّ دين أنزله الله، ودين الله في صيغته الأخيرة الخاتمة والناسخة قد فرض فيه الصوم بصيغةٍ نهائيةٍ وخاتمةٍ وناسخةٍ؛ ولذلك كان صومًا ما شئت أن ترى من واقعته إلا رأيت، ومن سهولته إلا رأيت، ومن نفعه إلا رأيت، ومن آثاره الطيبة على الحياة البشرية اجتماعياً وسلوكياً وعملياً، ذلك أنَّ الصوم مدرسة إسلامية عظيمة تُربي الإنسان بكلِّ مكوناته ومقوماته النفسية والجسمانية والروحية والخلقية والاجتماعية؛ إذ إنَّ للصوم حكماً كثيرة وفوائد جمَّة من الناحية الاجتماعية، ومن الناحية الفردية منها:

العطف على المساكين؛ لأنَّ الصائم عندما يعضُّه الجوع يتذكَّر من هذا حاله في عموم الأوقات، فيحمله هذا على رحمة المساكين؛ لأنَّ الرحمة في الإنسان تنشأ عن الألم والصيام طريقة عمليَّة لتربية الرحمة في النفس، ومتى تحقَّقت رحمة الغني للفقير الجائع أصبحت للكلمة الإنسانية الداخليَّة سلطانها النافذ، ومن هذا المنطلق سعى الكتاب الحالي إلى استعراض موضوع "دور الصيام في تكوين شخصية الإنسان المسلم في ضوء القرآن الكريم والسُّنة النبويَّة المطهَّرة" بالفحص والدراسة.

وقد اشتمل الكتاب الحالي على أربعة فصول تناول الفصل الأول موضوع الصوم من حيث مفهوم الصيام، وفضائل الصيام، وأنواع الصيام، وشروط الصيام، والسلوكيات الخاطئة يقع فيها الصائم، وتناول الفصل الثاني موضوع تأثير الصوم على شخصية الإنسان المسلم من حيث استعراض الآثار التربوية، والنفسية، والاجتماعية، والأخلاقية، والصحية، والروحية للصوم، في حين تناول الفصل الثالث موضوع سلوك الصائم من حيث استعراض سلوك المسلم أثناء الصوم، وأخلاقه، وأخيرًا تناول الفصل الرابع موضوع دور الصيام في تكوين شخصية الإنسان المسلم من حيث استعراض كل من أثر الصيام على السلوك الإنساني، ودور الصيام في تكوين شخصية الإنسان المسلم وذلك في ضوء القرآن الكريم والسُّنة النبويَّة المطهَّرة.

والله وليّ التوفيق

د. محمود فتوح محمد سعادات

الفصل الأول: الصوم

المبحث الأول: مفهوم الصيام

المبحث الثاني: فضائل الصيام

المبحث الثالث: أنواع الصيام

المبحث الرابع: شروط الصيام وأركانه

المبحث الخامس: السلوكيات الخاطئة التي يقع فيها الصائم

المبحث الأول: مفهوم الصيام

مقدمة:

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا، ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله، أما بعد:

تعد العبادة واحدة من حاجات الإنسان التي يتوجه فيها باطنياً نحو الحقيقة التي أبدعته ويرى ذاته تحت هيمنتها، فيتمثل في واقع الحال سير الإنسان من الخلق نحو الخالق، وبغض النظر عن الفوائد المتوخاة منها فأنها بحد ذاتها من حاجات الإنسان الروحية وعدم الإتيان بها ينجم حصول خلل في اتزانه، وفراغ في وجود الإنسان. وإن ثمة فراغ في وجود الإنسان إذا لم يتم إشباعه بما يؤدي إلى حصول حالة من الاضطراب وفقدان التوازن في جانبها الروحي. وإشباع هذا الفراغ يتم بالعبادة مليئاً متطلبات حاجاته الأخرى فيكون محافظاً على الجانب الروحي والمادي في نفس الوقت ليحصل الاتزان في ذاته.

إن الروح الإنسانية ذات شفافية عالية وتبدي ردود الفعل بسرعة وإذا ما ضغط عليها الإنسان في عمل ما يتمثل رد فعلها في الفرار والتملص، لذلك أكد الرسول (صلى الله عليه وآله وسلم) على أن يعبد المرء مادامت لديه رغبة واندفاع والكف حينما يشعر بالتعب والتشاغل أي أن لا يفرض العبادة على نفسه وعليه التوافق ولا يرغم نفسه على شيء منها لان بذلك يدفعها تلقائياً إلى الملل والتهرب، ويصبح الأمر وكأنه قدم لها الدواء المر فيتترك فيه سيئة، لذا وجب عليه أن يجعل العبادة مقرونة بالنشاط والبهجة، وأن يترك في نفسه ذكرى طيبة عنها، فلا بد للإنسان أن يأتي بالعبادة وفق النهج السليم لها ولا يكون استيعابه لها محدوداً فلا يفرط بها بحيث تصبح عبئاً عليه فيفرضها ولا يتركها بحيث يصبح فاقداً لها، وبذلك يكون الإنسان ملماً لكل جوانب حياته كالجانب العبادي والأخلاقي والاجتماعي فتصبح لديه القدرة والقابلية على بناء مجتمع إسلامياً سليماً.

فرض الله سبحانه وتعالى الصوم على المسلمين في السنة الثانية للهجرة بقوله تعالى: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ } (البقرة: ١٨٣)، والله تعالى لا يكتب شيئاً على عباده إلا إذا كان فيه مصلحة ومنفعة لهم، فالصوم صحة لبني البشر وله فوائد لا يمكن

حصرها، وقد قال عز من قائل: {وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ} (البقرة: ١٨٤)، وقال رسولنا الكريم محمد صلى الله عليه وسلم: (صوموا تصحوا) وقال أيضاً: (عليكم بالصوم فإنه محسمة للعروق ومذهبة للأشعر).

ويعد الصيام شعيرةً من الشعائر الإسلامية العظيمة، وعبادة من العبادات التي لها أكبر الأثر في حياة المسلم روحياً وخلقياً واجتماعياً؛ ذلك أن شهر رمضان موسمٌ عظيم من مواسم الخير؛ تصفو فيه النفوس، وتقرب القلوب من خالقها، وتفتح فيه أبواب الجنة، أنزل الله فيه القرآن على نبيه العظيم -صلى الله عليه وسلم- هُدى للناس وفرقاً بين الحق والباطل وتبياناً لسبل الخير.

ويعتبر الصوم ركناً من أركان الإسلام الخمسة، وهو فرض عين على كلِّ مسلم قادر مقيم، يقول رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (بني الإسلام على خمسٍ: شهادة أن لا إله إلا الله وأنَّ محمداً رسول الله، وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، وصيام رمضان، وحج البيت لمن استطاع إليه سبيلاً) (البخاري، ١٣٧٩).

ويعد الصيام من العبادات والشعائر التي تعبد الله بها الأمم السابقة؛ لقوله - سبحانه وتعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ} (البقرة: ١٨٣). وقد بينت الآية أنَّ الصيام فريضة الله في كلِّ دين أنزله الله، ودين الله في صيغته الأخيرة الخاتمة والناسخة قد فرض فيه الصوم بصيغة نهائية وخاتمة وناسخة؛ ولذلك كان صوماً ما شئت أن ترى من واقعته إلا رأيت، ومن سهولته إلا رأيت، ومن نفعه إلا رأيت، ومن آثاره الطيبة على الحياة البشرية اجتماعياً وسلوكياً وعملياً، ذلك أنَّ الصوم مدرسة إسلامية عظيمة تُربي الإنسان بكلِّ مكوناته ومقوماته النفسية والجسمية والروحية والخلقية والاجتماعية؛ إذ إنَّ للصوم حكماً كثيرة وفوائد جمَّة من الناحية الاجتماعية، ومن الناحية الفردية منها: العطف على المساكين؛ لأنَّ الصائم عندما يعضُّه الجوع يتذكَّر من هذا حاله في عموم الأوقات، فيحمله هذا على رحمة المساكين؛ لأنَّ الرحمة في الإنسان تنشأ عن الألم والصيام طريقة عملية لتربية الرحمة في النفس، ومتى تحققت رحمة الغني للفقير الجائع أصبحت للكلمة الإنسانية الداخلية سلطانها النافذ.

الصوم في اللغة:

قال ابن منظور في لسان العرب الصوم: ترك الطعام، والشراب، والكلام: صام يصوم صوماً وصياماً، واصطام... والصوم في اللغة: الإمساك عن الشيء، والتكلم له، وقيل للصائم: صائم؛ لإمساكه عن المطعم والمشرب، والمنكح، وقيل للصائم: صائم لإمساكه عن الكلام، وقيل للفرس: صائم؛ لإمساكه عن العلف مع قيامه... قال أبو عبيدة: كل ممسك عن طعام، أو كلام، أو سير فهو صائم. وقال الله تعالى إخباراً عن مريم: {إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا} (سورة مريم، الآية: ٢٦) أي: صمتاً؛ لأنه إمساك عن الكلام، ويفسره قوله تعالى: { فَلَنْ أَكَلِمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا } (سورة مريم، الآية: ٢٦).

الصوم في الشرع:

توجد تعريفات عدة للصوم في الشرع منها:

- هو الإمساك عن الأكل والشرب والجماع، وغيرها مما ورد به الشرع في النهار على الوجه المشروع، ويتبع ذلك الإمساك عن الرفث والجهل وغيرها من الكلام المحرم والمكروه (كتاب الصيام من شرح العمدة، لشيخ الإسلام ابن تيمية، ٢٤/١).

- عبارة عن إمساك مخصوص: وهو الإمساك عن الأكل، والشرب، والجماع من الصبح إلى المغرب مع النية (التعريفات للجرجاني، ص ١٧٧، والمصباح المنير، للفيومي، ٣٥٢/١).

- عبارة عن إمساك عن أشياء مخصوصة في وقت مخصوص (المغني لابن قدامة، ٣٢٣/٤، والشرح الكبير، ٣٢٣/٧).

- هو عبارة: عن إمساك مخصوص، في وقت مخصوص، على وجه مخصوص (الإنصاف في معرفة الراجح من الخلاف للمرداوي، ٣٢٣/٧).

- هو الإمساك عن الأكل والشرب والجماع وغيرها مما ورد به الشرع في النهار على الوجه المشروع (كتاب الصيام من شرح العمدة، لشيخ الإسلام ابن تيمية، ٢٤/١).

- هو إمساك مخصوص من شخص مخصوص، عن شيء مخصوص، في زمن مخصوص (الإعلام بفوائد عمدة الأحكام، لابن الملقن، ١٥٣/٥).

- هو الإمساك عن المفطر على وجه مخصوص (الموسوعة الفقهية، ٧/٢٨).

- هو إمساكُ بِنَيْتٍ عن أشياء مخصوصة، في زمن معيّن، من شخص مخصوص (الروض المربع مع حاشية ابن قاسم، ٣/٣٤٦، ومنتهى الإرادات لمحمد بن أحمد الفتوحى، ٥/٢، والإقناع لطالب الانتفاع، للحجّاوي، ١/٤٨٥).

المبحث الثاني: فضائل الصيام

الصوم عبادةٌ من أجلِّ العبادات، وقربةٌ من أشرف الثُّرَبات، وطاعةٌ مباركة لها آثارها العظيمة الكثيرة، العاجلة والآجلة، من تزكية النفوس، وإصلاح القلوب، وحفظ الجوارح والحواس من الفتن والشُّرور، وتهذيب الأخلاق، وفيها من الإعانة على تحصيل الأجر العظيم، وتكفير السيئات المهلكة، والفوز بأعالي الدرجات، ولقد خصَّ الله عز وجل عبادة الصيام من بين العبادات بفضائل وخصائص عديدة، منها:

❖ **باب من أبواب الخير:** يعد الصوم باب من أبواب الخير؛ لحديث معاذ بن جبل رضي الله عنه، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال له: (ألا أدلك أبواب الخير) قلت: بلى يا رسول الله: قال: (الصوم جنة، والصدقة تطفى الخطيئة كما يطفى الماء النار، وصلاة الرجل من جوف الليل)، ثم تلا: { تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ }، حتى بلغ يعملون (سورة السجدة، الآيتان: ١٦-١٧).

❖ **المغفرة والأجر العظيم:** الصيام من الأعمال التي يُعِدُّ الله بها المغفرة والأجر العظيم؛ لقول الله تعالى: { إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا } (سورة الأحزاب، الآية ٣٥).

❖ **الصيام حصنٌ حصينٌ من النار:** يعد الصيام حصنٌ حصينٌ من النار؛ لحديث أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (الصيام جُنَّةٌ وَحِصْنٌ حَصِينٌ مِنَ النَّارِ) (أحمد ١٢٣/١٥، برقم ٩٢٢٥، وصحح إسناده محققو المسند، ١٢٣/١٥).

❖ **الصيام جُنَّةٌ من الشهوات:** يعتبر الصيام جُنَّةً من الشهوات؛ لحديث عبد الله بن مسعود رضي الله عنه، قال: لقد قال لنا رسول الله صلى الله عليه وسلم: (يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج؛ فإنه أغض للبصر، وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم؛ فإنه له وجاء) (متفق عليه: البخاري، كتاب الصوم، باب الصوم، برقم ١٩٠٥، ومسلم، كتاب النكاح، باب استحباب النكاح، برقم ١٤٠٠).

❖ **الصيام خير للمسلم لو كان يعلم:** يعد الصيام خير للمسلم لو كان يعلم؛ لقول الله تعالى: { وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ } (سورة البقرة، الآية ١٨٤).

❖ **الصيام سبب من أسباب التقوى:** يعتبر الصيام سبب من أسباب التقوى؛ لقول الله تعالى: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ } (سورة البقرة الآية ١٨٣).

❖ **الصوم جنة:** يعتبر الصوم جنة (يقي صاحبه من النار)، يستجنُّ بها العبد المسلم من النار؛ لحديث جابر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (قال ربنا عز وجل: الصيامُ جنةٌ يستجنُّ بها العبدُ من النار، وهو لي وأنا أجزئي به)) (النهاية في غريب الحديث باب الجيم مع النون، مادة جنن، ١/٣٠٨).

❖ وعن كعب بن عُجرة رضي الله عنه قال: قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: (أُعِيدُكَ بِاللَّهِ يَا كَعْبُ بْنُ عُجْرَةَ مِنْ أُمَّرَاءَ يَكُونُونَ مِنْ بَعْدِي، فَمَنْ غَشِيَ أَبْوَابَهُمْ فَصَدَّقَهُمْ فِي كَذِبِهِمْ، وَأَعَانَهُمْ عَلَى ظَلْمِهِمْ، فَلَيْسَ مِنِّي وَلَسْتُ مِنْهُ، وَلَا يَرُدُّ عَلَيَّ الْحَوْضَ، وَمَنْ غَشِيَ أَبْوَابَهُمْ أَوْ لَمْ يَغْشَ فَلَمْ يَصَدِّقَهُمْ فِي كَذِبِهِمْ وَلَمْ يُعْنِهِمْ عَلَى ظَلْمِهِمْ فَهُوَ مِنِّي وَأَنَا مِنْهُ، وَسَيَرُدُّ عَلَيَّ الْحَوْضَ، يَا كَعْبُ بْنُ عُجْرَةَ: الصَّلَاةُ بَرَهَانٌ، وَالصَّوْمُ جَنَّةٌ حَصِينَةٌ، وَالصَّدَقَةُ تَطْفِئُ الْخَطِيئَةَ كَمَا يَطْفِئُ الْمَاءُ النَّارَ، يَا كَعْبُ بْنُ عُجْرَةَ، إِنَّهُ لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ لِحَمِّ نَبْتٍ مِنْ سُخْتٍ، النَّارُ أَوْلَى بِهِ، يَا كَعْبُ بْنُ عُجْرَةَ، النَّاسُ غَادِيَانِ: فَمُبْتَاعٌ نَفْسَهُ فَمُعْتَقُهَا، وَبَائِعٌ نَفْسَهُ فَمُؤَبِّقُهَا) (الترمذي، كتاب الصلاة، باب ذكر فضل الصلاة، برقم ٦١٤، وأحمد ٢٢/٣٣٢، برقم ١٤٤٤١، وصححه الألباني في صحيح الترمذي، ١/٣٣٦).

وعن عثمان بن أبي العاص رضي الله عنه قال: إني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: (الصيامُ جُنَّةٌ كَجُنَّةِ أَحَدِكُمْ مِنَ الْقِتَالِ) قال: وكان آخر ما عهدَ إليَّ رسول الله صلى الله عليه وسلم حين بعثني إلى الطائف قال: (يا عثمان تجوِّز في الصلاة؛ فإن في القوم الكبير وذا الحاجة)، وفي لفظ: (الصيامُ جُنَّةٌ مِنَ النَّارِ كَجُنَّةِ أَحَدِكُمْ مِنَ الْقِتَالِ) (أحمد ٢٦/٢٠٢، برقم ٦٢٧٣، و٢٦/٢٠٥، برقم ١٦٢٧٨، و٢٩/٤٣٣، برقم ١٧٩٠٢، وصححه إسناده محققو مسند الإمام أحمد).

❖ **يباعد الله النار عن وجه صاحبه سبعين سنة:** صيام يوم في سبيل الله يباعد الله النار عن وجه صاحبه سبعين سنة؛ لحديث أبي سعيد الخدري رضي الله عنه، قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: (من صام يوماً في سبيل الله بَعَدَ اللهُ وَجْهَهُ عَنِ النَّارِ سَبْعِينَ خَرِيفاً) (متفق عليه: البخاري، كتاب الجهاد والسير، باب فضل الصوم في سبيل الله، برقم ٢٨٤٠، ومسلم، كتاب الصيام، باب فضل الصيام في سبيل الله لمن يطيقه بلا ضرر ولا تفويت حق، برقم ١١٥٣).

❖ **لا مثل له:** الصوم وصية النبي صلى الله عليه وسلم، ولا مثل له، ولا عدل؛ لحديث أبي أمامة رضي الله عنه، قال: قلت: يا رسول الله: مُرِنِي بِأَمْرٍ يَنْفَعُنِي اللَّهُ بِهِ، قَالَ: (عَلَيْكَ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَا مِثْلَ لَهُ)، وَفِي لَفْظٍ: أَنْ أَبَا أَمَامَةَ سَأَلَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَيُّ الْعَمَلِ أَفْضَلُ؟ قَالَ: (عَلَيْكَ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَا عَدْلَ لَهُ)، وَفِي رِوَايَةٍ أَنَّهُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ مُرِنِي بِعَمَلٍ، قَالَ: (عَلَيْكَ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَا عَدْلَ لَهُ)، قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ مُرِنِي بِعَمَلٍ، قَالَ: (عَلَيْكَ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَا عَدْلَ لَهُ) (أخرجه النسائي، كتاب الصيام، باب ذكر

الاختلاف على محمد بن أبي يعقوب في حديث أبي أمامة في فضل الصيام، برقم ٢٢٢٠، ٢٢٢١، ٢٢٢٢، ٢٢٢٣، وصححه الألباني في صحيح النسائي بجميع رواياته، ١٢٢/٢، وفي سلسلة الأحاديث الصحيحة، برقم ١٩٣٧، وفي صحيح الترغيب والترهيب، ٥٨٠/١، وفي لفظ ابن حبان في صحيحه: قال أبو أمامة: أنشأ رسول الله صلى الله عليه وسلم جيشاً، فأتيته فقلت: يا رسول الله، ادعُ الله لي بالشهادة، قال: (اللهم سلّمهم وغمّمهم)، فغزونا فسلمنا وغممنا، حتى ذكر ذلك ثلاث مرات، قال: ثم أتيته فقلت: يا رسول الله إني أتيتك تترى ثلاث مرات أسألك أن تدعوني بالشهادة، فقلت: (اللهم سلّمهم وغمّمهم)، فسلمنا وغممنا، يا رسول الله، فمرني بعملٍ أدخلُ به الجنة، فقال: (عليك بالصوم؛ فإنه لا مثلَ له)، فكان أبو أمامة لا يرى في بيته الدخانُ نهاراً، إلا إذا نزل بهم ضيفٌ، فإذا رأوا الدخان نهاراً، عرفوا أنه قد اعتراهم ضيفٌ) (صحيح ابن حبان، كتاب الصوم، باب ذكر البيان بأن الصوم لا يعدله شيء من الطاعات، برقم ٣٤٢٥، وهو عند أحمد، ٢٥٥/٥، والطبراني برقم ٤٧٦٣، وصححه الألباني في صحيح الترغيب والترهيب، ٥٨٠/١).

❖ **يدخل الجنة من باب الريان:** يدخل الجنة من باب الريان الصوم يدخل الجنة من باب الريان؛ لحديث سهل بن سعد رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن في الجنة باباً يُقال له: الريان، يدخل منه الصائمون يوم القيامة، لا يدخل منه أحد غيرهم، يقال: أين الصائمون؛ فيقومون لا يدخل منه أحد غيرهم، فإذا دخل آخرهم أُغلق فلم يدخل منه أحد) (متفق عليه: البخاري، كتاب الصوم، باب الريان للصائمين، برقم ١٨٩٦، ومسلم، كتاب الصوم، باب فضل الصيام، برقم ١١٥٢)، وفي رواية: (في الجنة ثمانية أبواب، فيها باب يُسمى الريان لا يدخله إلا الصائمون) (البخاري، كتاب بدء الخلق، باب صفة أبواب الجنة، برقم ٣٢٥٧).

❖ **من أول الخصال التي تُدخِلُ الجنة:** الصيام من أول الخصال التي تُدخِلُ الجنة؛ لحديث أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من أصبح اليوم منكم صائماً؟)، قال أبو بكر: أنا. قال: (فمن أتبع منكم اليوم جنازة؟)، قال أبو بكر: أنا. قال: (فمن عاد منكم اليوم مريضاً؟)، قال أبو بكر: أنا. قال: (فمن عاد منكم اليوم مسكيناً؟)، قال أبو بكر: أنا. قال: (فمن عاد منكم اليوم مريضاً؟)، قال أبو بكر: أنا، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (ما اجتمعن في امرئ إلا دخل الجنة) (مسلم، كتاب الزكاة، باب فضل من ضمَّ إلى الصدقة غيرها من أنواع البر، برقم ١٠٢٨). ولفظ البخاري في الأدب المفرد: (ما اجتمعت هذه الخصال في رجل في يوم إلا دخل الجنة) (البخاري في الأدب المفرد، برقم ٥١٥، وصححه الألباني في صحيح الأدب المفرد، ص ١٩٥).

❖ **الصيام كفارة للذنوب:** يعتبر الصيام كفارة للذنوب؛ لحديث حذيفة رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم : (فتنة الرجل في أهله، وماله، وولده، وجاره، تكفرها: الصلاة، والصوم، والصدقة، والأمر، والنهي)، وفي لفظ: (والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر) (متفق عليه: البخاري، كتاب الصلاة، باب الصلاة كفارة، برقم ٥٢٥، وكتاب الزكاة، باب: الصدقة تكفر الخطيئة، برقم ١٤٣٥، وكتاب الصوم، باب: الصوم كفارة، برقم ١٨٩٥، ومسلم، كتاب الإيمان، باب رفع الأمانة والإيمان من بعض القلوب وعرض الفتن على القلوب، برقم ١٤٤).

❖ **خلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك:** يعتبر خلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك. وقد دلَّ حديث أبي هريرة رضي الله عنه : قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (قال الله تعالى: كلُّ عمل ابن آدم له إلا الصيام؛ فإنه لي وأنا أجزي به، والصيام جنة، وإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب، فإن ساءتْ أحدٌ أو قاتله فليقل: إني امرؤ صائم، والذي نفس محمد بيده! لخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك، للصائم فرحتان يفرحهما: إذا أفطر فرح، وإذا لقي ربه فرح بصومه) (شرح النووي على صحيح مسلم، ٢٧٩/٨).

❖ **يشفع لصاحبه يوم القيامة:** الصيام والقرآن يشفعان لصاحبهما يوم القيامة؛ لحديث عبد الله بن عمرو، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (الصيام والقرآن يشفعان للعبد يوم القيامة، يقول الصيام: أي رب منعته الطعام والشهوات بالنهار، فشفعني فيه، ويقول القرآن: منعته النوم بالليل فشفعني فيه قال: فيشفعان) (أحمد في المسند، ١٧٤/٢، والحاكم، ٥٥٤/١، وقال الألباني في صحيح الترغيب والترهيب، ٥٧٩/١: (حسن صحيح).

❖ **يزيل الأحقاد والضغائن والوسوسة من الصدور:** الصوم يزيل الأحقاد والضغائن والوسوسة من الصدور؛ لحديث الأعرابي الصحابي، وحديث ابن عباس رضي الله عنه ، عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: (صوم شهر الصبر وثلاثة أيام من كل شهرٍ: يذهب وحر الصدر) (أخرجه البزار، برقم ١٠٥٧، وقال الألباني في صحيح الترغيب والترهيب، ٥٩٩/١: (حسن صحيح).

❖ **سبب لدخول الجنة:** من حُتِمَ له بصيام يومٍ يريد به وجه الله أدخله الله الجنة؛ لحديث حذيفة رضي الله عنه قال: أسندتُ النبي صلى الله عليه وسلم إلى صدري فقال: (من قال: لا إله إلا الله ابتغاء وجه الله حُتِمَ له بها

دخل الجنة، ومن صام يوماً ابتغاء وجه الله حُتِمَ له بها دخل الجنة، ومن تصدق بصدقة ابتغاء وجه الله حُتِمَ له بها دخل الجنة) (مسند أحمد ٣٩١/٥).

❖ **علو المكانة في الجنة:** أعد الله الغرف العاليات في الجنة لمن تابع الصيام المشروع، وأطعم الطعام، وألان الكلام، وأفشى السلام، وصلى بالليل والناس نيام؛ لحديث أبي مالك الأشعري عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: (إنَّ في الجنة غرفاً يُرى ظاهرها من باطنها، وباطنها من ظاهرها، أعدّها الله تعالى لمن أطعم الطعام، وألان الكلام، وتابع الصيام، وأفشى السلام، وصلى بالليل والناس نيام) (أحمد في المسند، ٣٤٣/٥).

❖ **يساعد على استجابة الدعوة:** يساعد على استجابة الدعوة فالصائم له دعوة لا تُردُّ حتى يفطر؛ لحديث أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (ثلاثة لا تُردُّ دعوتهم: الإمام العادل، والصائم حتى يفطر، ودعوة المظلوم يرفعها الله فوق الغمام ويفتح لها أبواب السماء، ويقول الربُّ: وعزتي لأنصرك ولو بعد حين) (ابن ماجه، كتاب الصيام، باب: في الصائم لا تُردُّ دعوته، برقم ١٧٥٢، والترمذي، كتاب الدعوات، باب سبق المفردون، برقم ٣٥٩٨).

وُروي عن عبد الله بن أبي مليكة، قال: سمعت عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما يقول: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن للصائم عند فطره دعوة ما تُردُّ)، قال ابن أبي مليكة: سمعت عبد الله بن عمرو يقول إذا أفطر: اللهم إني أسألك برحمتك التي وسعت كلَّ شيء أن تغفر لي) (ابن ماجه، كتاب الصيام، باب في الصائم لا تُردُّ دعوته، برقم ١٧٥٣، والحاكم، ٤٢٢/١).

❖ **تفطير الصائمين فيه الأجر الكبير:** تفطير الصائمين فيه الأجر الكبير؛ لحديث زيد بن خالد الجهني رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من فطر صائماً كان له مثل أجره، غير أنه لا ينقص من أجر الصائم شيئاً) (الترمذي، كتاب الصوم، باب ما جاء في فضل من فطر صائماً، برقم ٨٠٧، وابن ماجه، كتاب الصيام، باب في ثواب من فطر صائماً، برقم ١٧٤٦، وصححه الألباني في صحيح سنن الترمذي، ٤٢٤/١).

❖ **كفارة للذنوب:** يعد الصيام كفارة للذنوب لعظم أجر الصيام جعله الله تعالى من الكفارات على النحو الآتي:

أ- كفارة فدية الأذى: يعد الصوم كفارة فدية الأذى لقوله تعالى: { وَلَا تَحْلِفُوا رُؤُوسَكُمْ حَتَّىٰ يَبْلُغَ الْهَدْيُ مَحِلَّهُ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ بِهِ أَذًى مِّن رَّأْسِهِ فَفِدْيَةٌ مِّن صِيَامٍ أَوْ صَدَقَةٍ أَوْ نُسُكٍ } (سورة البقرة، الآية: ١٩٦).

ب- كفارة الظهار: يعد الصوم كفارة الظهار لقول الله تعالى: { وَالَّذِينَ يُظَاهِرُونَ مِن نِّسَائِهِمْ ثُمَّ يَعُودُونَ لِمَا قَالُوا فَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مِّن قَبْلِ أَن يَتَمَاسَا ذَلِكُمْ تُوَعِّظُونَ بِهِ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ * فَمَن لَّمْ يَجِدْ فَصِيَامُ شَهْرَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ مِن قَبْلِ أَن يَتَمَاسَا فَمَن لَّمْ يَسْتَطِعْ فإِطْعَامُ سِتِّينَ مِسْكِينًا ذَلِكَ لِتُؤْمِنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَتِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ وَلِلْكَافِرِينَ عَذَابٌ أَلِيمٌ } (سورة المجادلة، الآيتان: ٣ - ٤).

ج- كفارة قتل الخطأ: يعد الصوم كفارة قتل الخطأ؛ لقول الله تعالى: { وَإِن كَانَ مِن قَوْمٍ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُم مِّيثَاقٌ فَدِيَةٌ مُّسَلَّمَةٌ إِلَىٰ أَهْلِهِ وَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مُّؤْمِنَةٍ فَمَن لَّمْ يَجِدْ فَصِيَامُ شَهْرَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ تَوْبَةً مِّنَ اللَّهِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا } (سورة النساء، الآية: ٩٢).

د- كفارة اليمين: يعد الصوم كفارة اليمين لقول الله تعالى: { لَا يُؤَاخِذُكُمُ اللَّهُ بِاللَّغْوِ فِي أَيْمَانِكُمْ وَلَكِن يُؤَاخِذُكُم بِمَا عَقَّدْتُمُ الْأَيْمَانَ فَكَفَّارَتُهُ إِطْعَامُ عَشْرَةِ مَسَاكِينَ مِنْ أَوْسَطِ مَا تُطْعَمُونَ أَهْلِيكُمْ أَوْ كِسْوَتُهُمْ أَوْ تَحْرِيرُ رَقَبَةٍ فَمَن لَّمْ يَجِدْ فَصِيَامُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ ذَلِكَ كَفَّارَةُ أَيْمَانِكُمْ إِذَا حَلَفْتُمْ وَاحْفَظُوا أَيْمَانَكُمْ } (سورة المائدة، الآية: ٨٩).

ك- من لم يجد الهدي: من لم يجد الهدي صام ثلاثة أيام في الحج وسبعة إذا رجع إلى أهله؛ لقول الله تعالى: { فَمَن تَمَتَّعَ بِالْعُمْرَةِ إِلَى الْحَجِّ فَمَا اسْتَيْسَرَ مِنَ الْهَدْيِ فَمَن لَّمْ يَجِدْ فَصِيَامُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ فِي الْحَجِّ وَسَبْعَةٍ إِذَا رَجَعْتُمْ تِلْكَ عَشْرَةٌ كَامِلَةٌ ذَلِكَ لِمَن لَّمْ يَكُنْ أَهْلُهُ حَاضِرِي الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ } (سورة البقرة الآية: ١٩٦).

ل - جزاء قتل الصيد في الإحرام: يعد الصوم كفارة جزاء قتل الصيد في الإحرام لقول الله تعالى: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْتُلُوا الصَّيْدَ وَأَنْتُمْ حُرْمٌ وَمَن قَتَلَهُ مِنكُم مُّتَعَمِّدًا فَجَزَاءٌ مِّثْلُ مَا قَتَلَ مِنَ النَّعْمِ يَحْكُمُ بِهِ ذَوَا عَدْلٍ مِّنكُمْ هَدْيًا بَالِغَ الْكَعْبَةِ أَوْ كَفَّارَةٌ طَعَامُ مَسَاكِينَ أَوْ عَدْلُ ذَلِكَ صِيَامًا لِّيَذُوقَ وَبَالَ أَمْرِ عَفَا اللَّهُ عَمَّا سَلَفَ وَمَن عَادَ فَيَنْتَقِمِ اللَّهُ مِنْهُ وَاللَّهُ عَزِيزٌ ذُو انْتِقَامٍ } (سورة المائدة، الآية: ٩٥).

م- كفارة الجماع في نهار شهر رمضان: يعد الصوم كفارة الجماع في نهار شهر رمضان؛ لحديث: ((جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: هَلَكْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ. قَالَ: (وَمَا أَهْلَكَ؟). قَالَ: وَقَعْتُ عَلَى امْرَأَتِي فِي رَمَضَانَ. قَالَ: (هَلْ تَجِدُ مَا تُعْتِقُ رَقَبَةً؟). قَالَ: لَا. قَالَ: (فَهَلْ تَسْتَطِيعُ أَنْ تَصُومَ شَهْرَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ). قَالَ: لَا. قَالَ: (فَهَلْ تَجِدُ مَا تُطْعِمُ سِتِّينَ مَسْكِينًا). قَالَ: لَا، قَالَ ثُمَّ جَلَسَ فَأَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِعَرَقٍ فِيهِ تَمْرٌ. فَقَالَ: (تَصَدَّقْ بِهَذَا). قَالَ: أَفَقَرٌ مِنِّي؟ فَمَا بَيْنَ لَابَتَيْهَا أَهْلٌ يَبْتَ أَحْوَجُ إِلَيْهِ مِنِّي. فَضَحِكَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَتَّى بَدَتْ أَنْيَابُهُ ثُمَّ قَالَ: (ادْهَبْ فَأَطْعِمْهُ أَهْلَكَ) (متفق عليه: البخاري، برقم ١٩٣٧، ومسلم، برقم ١١١١).

❖ **يوفى الصائمون أجرهم بغير حساب:** يوفى الصائمون أجرهم بغير حساب لحديث أبي هريرة رضي الله عنه: قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (قال الله تعالى: كلُّ عمل ابن آدم له إلا الصيام...) (شرح النووي على صحيح مسلم، ٢٧٩/٨).

❖ **يعد فرحتان:** للصائم فرحتان: فرحة في الدنيا، وفرحة في الآخرة لحديث أبي هريرة رضي الله عنه : قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (قال الله تعالى: كلُّ عمل ابن آدم له إلا الصيام...) (شرح النووي على صحيح مسلم، ٢٧٩/٨).

❖ **يبعد صاحبه عن النار كما بين السماء والأرض:** صيام يوم في سبيل الله يبعد صاحبه عن النار كما بين السماء والأرض؛ لحديث أبي أمامة الباهلي رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (من صام يوماً في سبيل الله جعل الله بينه وبين النار خندقاً كما بين السماء والأرض) (الترمذي، كتاب فضائل، الجهاد، باب فضل الصوم في سبيل الله، برقم ١٦٢٤، وقال الألباني في صحيح سنن الترمذي، ٢٢٣/٢).

المبحث الثالث: أنواع الصيام

يقسم الصوم إلى أربعة أنواع هي:

النوع الأول: الصوم المفروض بالشرع: وهو صوم رمضان: أداءً، وقضاءً، لقول الله عز وجل ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ * أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ﴾ (سورة البقرة، الآيتان: ١٨٣ - ١٨٤).

النوع الثاني: الصوم الواجب في الكفارات: يتمثل الصوم الواجب في الكفارات في التالي:

- **فدية الأذى للمحرم:** وهي صيام ثلاثة أيام لمن لم يرد الذبح أو الإطعام.
- **من لم يجد الهدي:** من لم يجد الهدي صام ثلاثة أيام في الحج وسبعة إذا رجع إلى أهله.
- **كفارة قتل الخطأ:** لمن لم يجد رقبة مؤمنة، فيصوم شهرين متتابعين.
- **كفارة اليمين:** صيام ثلاثة أيام لمن لم يجد الإطعام أو الكسوة، أو الرقبة.
- **جزاء قتل الصيد في الإحرام:** لمن لم يرد المثل من النعم أو الإطعام.
- **كفارة الظهار:** لمن لم يجد رقبة مؤمنة، فيصوم شهرين متتابعين.
- **كفارة الجماع في نهار رمضان:** لمن لم يجد إعتاق رقبة مؤمنة.

النوع الثالث: الصوم الواجب بالنذر: الصوم الواجب بالنذر (إلزام مكلف نفسه شيئاً لله تعالى)؛ لحديث عائشة رضي الله عنها، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (من نذر أن يطيع الله فليطعه، ومن نذر أن يعصي الله فلا يعصه) (البخاري، كتاب الأيمان والنذور، باب النذر في الطاعة، برقم ٦٦٩٦)، وعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله إن أمي ماتت وعليها صوم شهر فأقضيه عنها؟ قال: (نعم، فدين الله أحق أن يقضى) وفي لفظ: جاءت امرأة فقالت: يا رسول الله ! إن أمي ماتت وعليها صوم نذر أفأ صوم عنها؟ قال: (أرأيت لو كان على أمك دين فقضيتيه أكان يؤدِّي ذلك عنها؟)، قالت: نعم، قال: (فصومي عن أمك) (متفق عليه: البخاري، كتاب الصوم، باب من مات وعليه صوم، برقم ١٩٥٣، ومسلم، كتاب الصيام باب قضاء الصوم عن الميت، برقم ١١٤٨).

النوع الرابع: صوم التطوع: ويكون صوم التطوع خارج رمضان، وهو من التوافل، بمعنى أنه ليس حرام تركه، وإنما يؤجر من يعمله أجراً كبيراً، وهو مندوب ومستحب؛ فعن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال (في حديث قدسي): قَالَ اللَّهُ: (كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي

به، وَالصَّيَّامُ جُنَّةٌ وَإِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمٍ أَحَدِكُمْ فَلَا يَزُفْتُ وَلَا يَصْحَبُ فَإِنْ سَابَهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيُقِلْ لِي امْرُؤٌ صَائِمٌ، وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ لَخُلُوفٌ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ، لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ يَفْرَحُهُمَا إِذَا أَفْطَرَ فَرِحَ وَإِذَا لَقِيَ رَبَّهُ فَرِحَ بِصَوْمِهِ، وهناك أنواع كثيرة لصيام التطوع، وقد كان رسولنا الكريم لا يغفل طبعاً عن صيام هذه الأيام لأجرها الكبير وفائدتها العظيمة. فمن الأيام التي سُئِنَ بها صيام التطوع ما يلي:

- **صيام ثلاثة أيام من كل شهر قمرى (١٣ ١٤ ١٥ من كل شهر قمرى):** فعن أبي هريرة - ملحان - رضى الله عنه - قال: (أوصاني خليلي صلى الله عليه وسلم بثلاثٍ بصيامٍ ثلاثة أيامٍ من كلِّ شهرٍ ورُكعتي الضُّحى وأن أوترَ قبلَ أن أُرقدَ) (متفق عليه). وعن ابن - قال: {كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْمُرُنَا أَنْ نَصُومَ الْبَيْضَ ثَلَاثَ عَشْرَةَ وَأَرْبَعَ عَشْرَةَ وَخَمْسَ عَشْرَةَ قَالَ وَقَالَ هُنَّ كَهَيْئَةِ الدَّهْرِ} (رواه أبو داود).
- **صيام يومي الاثنين والخميس من كل أسبوع:** عن أبي هريرة - رضى الله عنه - عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: {تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ يَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ فَأُحِبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ} (رواه الترمذي وقال حديث حسن).
- **صيام ستة أيام من شهر شوال:** هذه الأيام لها أجر كبير عند الله تعالى، كما ورد في حديث الرسول فعن أبي أيوب - رضى الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ) (رواه مسلم).
- **صيام يوم عرفة:** وقد سنَّ الرسول أيضاً صيام يوم عرفة "إلا الحجَّاج": عن أبي قتادة - رضى الله عنه - قال: (سُئِلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ عَرَفَةَ فَقَالَ يُكْفِرُ السَّنَةَ الْمَاضِيَةَ وَالْبَاقِيَةَ) (رواه مسلم).
- **صيام الأيام العشرة الأوائل من شهر ذي الحجة:** عن ابن عباس - رضى الله عنهما - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (مَا مِنْ أَيَّامٍ الْعَمَلُ الصَّالِحُ فِيهَا أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنْ هَذِهِ الْأَيَّامِ يَعْنِي أَيَّامَ الْعَشْرِ قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ وَلَا الْجِهَادُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ قَالَ وَلَا الْجِهَادُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ إِلَّا رَجُلٌ خَرَجَ بِنَفْسِهِ وَمَالِهِ فَلَمْ يَرْجِعْ مِنْ ذَلِكَ بِشَيْءٍ) (رواه أبو داود).
- **صيام يوم عاشوراء:** صيام يوم عاشوراء والذي كان أجر من يصومه تكفير ذنوب السنة التي قبلها. يفضَّل الصَّيَّامُ أيضاً في شهري محرَّم وشعبان. صحيح أنه ورد عن الرسول - صلى الله عليه وسلم - أيام كثيرة يفضَّل فيها الصَّيَّامُ: إلا أنَّ الصوم النافل مستحب في كلِّ أيام السنة لله سبحانه وتعالى، قال رسولنا الكريم: "من صام يوماً في سبيل الله، بعَّد الله وجهه عن النار سبعين خريفاً".
- **صيام يوم وفطر يوم:** وهو أفضل صيام التطوع، فعن عبد الله بن عمرو ابن العاص - رضى الله عنهما - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (إِنَّ أَحَبَّ الصَّيَّامِ إِلَى اللَّهِ صِيَامُ دَاوُدَ وَأَحَبَّ الصَّلَاةِ إِلَى اللَّهِ صَلَاةُ

ذَاوَدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَنَامُ نِصْفَ اللَّيْلِ وَيَقُومُ ثُلُثَهُ وَيَنَامُ سُدُسَهُ وَكَانَ يَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا (متفق عليه)

■ **صيام العاشر من محرم:** عن أبي قتادة - رضي الله عنهما - أن رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، { وَسُئِلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ عَاشُورَاءَ فَقَالَ يُكْفِرُ السَّنَةَ الْمَاضِيَةَ } [رواه مسلم]. [صيام التاسع والعاشر من محرم. عن ابن عباس - رضي الله عنهما - قال: قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (لَعَنَ بَقِيَّتُ إِلَى قَابِلٍ لِأَصُومَنَّ التَّاسِعَ) (رواه مسلم). قوله قابل: العام المقبل.

وقد سنَّ الشارع أحكاماً متعلّقة بصوم التطوّع خاصّة به تختلف قليلاً عن الصّوم الواجب في شهر رمضان. فصوم التطوّع يصح أن تبدأ نيتته من نفس نهار الصيام، فإنّه إن لم يأتي شيئاً من المفطرات ونوى أن يكمل يومه بالصّيام، فيصحّ ذلك. كما أنّه إذا نوى الصّيام ثم قطعه فلا حرج عليه، وليس واجب عليه أن يعيد صوم هذا اليوم. قضاء الأيّام التي أفطر فيها المسلم في شهر رمضان - وهي واجبة عليه - لا تعتبر من صيام التطوّع، وإتّما القضاء عليه فرض، ويجب أن يسدّ الأيّام التي عليه قبل أن يصوم أيّاماً أخرى للتطوّع .

ويقسم البعض الآخر الصوم إلى نوعان:

النوع الأول: صوم عين: وهو الصوم الذي له وقت معين، مثل:

- صوم بتعيين الله تعالى، كصوم رمضان، وصوم التطوع خارج رمضان؛ لأن خارج رمضان متعين للنفل شرعاً.

- صوم بتعيين العبد، كالصوم المنذر به في وقت بعينه.

النوع الثاني: صوم الدين: وهو الصوم الذي ليس له وقت معين، مثل:

☒ صوم قضاء رمضان.

☒ صوم متعة الحج.

☒ صوم كفارة القتل.

☒ صوم فدية الحلق.

☒ صوم كفارة الظهار.

☒ صوم جزاء الصيد.

☒ صوم كفارة الجماع في رمضان.

☒ وصوم اليمين.

وينقسم المفروض من العين والدين إلى قسمين:

- أ - ما يجب فيه التتابع: وهو الصوم الذي يجب فيه التتابع كصوم رمضان، وصوم كفارة القتل، وصوم كفارة الظهار والصوم المنذور به في وقت بعينه، وصوم كفارة الجماع في نهار رمضان،
- ب - ما لا يجب فيه التتابع: وهو الصوم الذي لا يجب فيه التتابع مثل قضاء صوم رمضان.

المبحث الرابع: شروط الصيام وأركانه

تتمثل شروط الصيام في الآتي:

❖ **الشرط الأول: الإسلام:** يفرض الصيام على المسلم، أما الكافر لا يُلزم بالصوم ولا يصح منه؛ لقول الله تعالى: { وَمَا مَنَعُهُمْ أَنْ تُقْبَلَ مِنْهُمْ نَفَقَاتُهُمْ إِلَّا أَنَّهُمْ كَفَرُوا بِاللَّهِ وَبِرَسُولِهِ } (سورة التوبة، الآية: ٥٤)، وقوله تعالى: { وَقَدِمْنَا إِلَىٰ مَا عَمِلُوا مِنْ عَمَلٍ فَجَعَلْنَاهُ هَبَاءً مَّنثُورًا } (سورة الفرقان، الآية: ٢٣)، ولا يلزمه قضاؤه بعد إسلامه؛ لقول الله تعالى: { قُلْ لِلَّذِينَ كَفَرُوا إِنْ يَنْتَهُوا يُعَفَّرْ لَهُمْ مَا قَدْ سَلَفَ } (سورة الأنفال، الآية: ٣٨).

❖ **الشرط الثاني: البلوغ:** لا يجب الصيام على الصغير حتى يبلغ؛ لحديث علي بن طالب رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (رفع القلم عن ثلاثة: عن المجنون المغلوب على عقله حتى يفيق، وعن النائم حتى يستيقظ، وعن الصبي حتى يحتلم) (أبو داود، كتاب الحدود، باب في المجنون يسرق أو يصيب حداً، برقم ٤٤٠١، ورقم ٤٤٠٢، والترمذي، كتاب الحدود، باب ما جاء فيمن لا يجب عليه الحد، برقم ١٤٢٣، وابن ماجه، كتاب الطلاق، باب طلاق المعتوه والصغير والنائم، برقم ٢٠٤١، ورقم ٢٠٤٢).

❖ **الشرط الثالث: العقل:** وضده الجنون، والمجنون مرفوع عنه القلم حتى يفيق؛ لحديث علي رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (رفع القلم عن ثلاثة: عن المجنون المغلوب على عقله حتى يفيق، وعن النائم حتى يستيقظ، وعن الصبي حتى يحتلم).

❖ **الشرط الرابع: القدرة على الصوم:** وضدها العجز، فالعاجز عن الصوم لا يجب عليه الصوم أداء، ويجب عليه القضاء؛ لقول الله تعالى: { فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ } (سورة البقرة، الآية: ١٨٥)، **والعجز عجزان:**

– **عجز طارئ:** وهو عجز يُرجى بُرؤه، وهذا هو المذكور في الآية آفة الذكر. كالمريض الذي ينتظر الشفاء، فعليه القضاء إذا شفي.

– **عجز دائم:** هو عجز لا يُرجى بُرؤه، كالمريض الذي لا يُرجى بُرؤه، والكبير الهرم الذي لا يطيق الصيام، فالواجب بدل الصيام أن يطعم عن كل يوم مسكيناً.

❖ **الشرط الخامس: الإقامة:** لا يجب الصيام أداءً على المسافر، وعليه القضاء؛ لقول الله تعالى: { فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ } (سورة البقرة، الآية: ١٨٥).

❖ **الشرط السادس: الخُلُو من الموانع:** وهي: الحيض والنفاس، للنساء خاصة، فلا يجب عليها الصيام أداءً، بل لا يجوز أن تصوم وهي حائض أو نفساء؛ لقول النبي صلى الله عليه وسلم: (...أليست إذا حاضت لم تُصلِّ ولم تصُِّم؟ فذلك من نقصان دينها) (البخاري، برقم ٣٠٤)، ويجب عليها القضاء بعد رمضان؛ لقول عائشة رضي الله عنها: (كان يصيبنا ذلك فنؤمر بقضاء الصوم ولا نؤمر بقضاء الصلاة) (مسلم، برقم ٣٣٥).

أركان الصوم:

الصيام في حقيقته مركب من ركنين أساسيين، لا يتصور حصوله بدونهما:

– **الركن الأول: النية:** ومعناها القصد، وهو اعتقاد القلب فعل شيء، وعزمه عليه من غير تردد، والمراد بها هنا قصد الصوم، والدليل على أن النية ركن لصحة الصيام، قوله صلى الله عليه وسلم: (إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل امرئ ما نوى) (رواه البخاري ومسلم)، وهو يعم كل عمل، وقوله في حديث حفصة رضي الله عنها: (من لم يبيت الصيام قبل الفجر فلا صيام له) (رواه أحمد وأصحاب السنن)، ومحل النية القلب، ولا يشرع التلفظ بها، وهو خلاف السُنَّة؛ لأنها عمل قلبي لا دخل للسان فيه، وحقيقتها القصد إلى الفعل امتثالاً لأمر الله تعالى، وطلباً لثوابه، ويشترط في النية لصوم رمضان التبييت، وهو: إيقاع النية ليلاً، لحديث حفصة المتقدم، وتصح النية في أي جزء من أجزاء الليل، وينبغي على العبد أن يتعد عن وسواس الشيطان

في النية، فإن النية لا تحتاج إلى تكلف، فمن عقد قلبه ليلاً أنه صائم غداً فقد نوى، ومثله ما لو تسحر بنية الصوم غداً.

-الركن الثاني: الإمساك: وهو الإمساك عن المفطرات من طعام، وشراب، وجماع، من طلوع الفجر الثاني إلى غروب الشمس، ودليل ذلك قوله تعالى {وكلوا واشربوا حتى يتبين لكم الخيط الأبيض من الخيط الأسود من الفجر ثم أتموا الصيام إلى الليل} (البقرة: ١٨٧)، والمراد بالخيط الأبيض والخيط الأسود، بياض النهار وسواد الليل، وذلك يحصل بطلوع الفجر الثاني أو الفجر الصادق؛ لقوله صلى الله عليه وسلم: (لا يمنعكم من سحوركم أذان بلال، ولا الفجر المستطيل، ولكن الفجر المستطير في الأفق) (رواه الترمذي). وقوله صلى الله عليه وسلم: إذا أقبل الليل من ها هنا وأدبر النهار من ها هنا وغربت الشمس فقد أفطر الصائم) (رواه البخاري ومسلم)، وقد أجمع أهل العلم على أن من فعل شيئاً من ذلك متعمداً فقد بطل صومه .

المبحث الخامس

السلوكيات الخاطئة التي يقع فيها الصائم

ظهرت بعض السلوكيات الخاطئة التي يمارسها البعض أثناء الصوم، وهي من العادات السيئة التي ينبغي للمسلم التخلص منها، ومن تلك السلوكيات الخاطئة:

كثرة النوم:

يجب على المسلم عدم إضاعة الوقت في النوم، سواء أثناء وقت الصوم أو غيره، لأن الوقت هو رأس مال المسلم، ومضمار سباقه، وكنزه الثمين الذي ينبغي ألا يضيع منه، كما لا ينبغي أن يفوته فيما لا ينفعه، ولا يعود عليه بفائدة، ككثرة النوم في نهار الصائم، ففي النوم في النهار تضيع للفرائض المكتوبة، أو تأخيرها عن وقتها، وفوات كثير من الطاعات والأوقات الفاضلة، فتضيع معها لذة الصيام، واستشعار حكمة مشروعيتها، فيقضي المرء يومه دون أن يعيش حقيقة الصيام، ولا يدخل أثره إلى قلبه، فيجب على المسلم أن يقضي نهار صومه في قراءة القرآن، والتسبيح، وكثرة الذكر، والاستغفار، ومطالعة ما يفيده من الكتب النافعة، والعلوم المفيدة.

إضاعة الجماعة:

يجب على المسلم عدم إضاعة الجماعة، فهي من السلوكيات الخاطئة التي يقع فيها بعض الصائمين في أثناء الصوم، فإضاعة الجماعة لعذر الكسل أو النوم، أو الاشتغال بما لا يجدي نفعاً، وليعلم مضيع الجماعة أنه بذلك يضيع عليه الصلاة في أفضل بقاع الأرض وهي المساجد، وأن عظم الأجر مع كثرة الخطأ إلى تدعو له وهو ما زال في انتظار الصلاة، ويصلون على الصف الأول في الجماعة، وأن المساجد، وأن الملائكة الشياطين لا تستحوذ عليه، وأن من خرج إلى المسجد فهو ضامن على الله إن عاش رزق وكفي، وإن مات دخل الجنة.

كثرة الأكل:

يجب على المسلم عدم الإكثار من أكل الطعام لقوله تعالى: { يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ } (الأعراف: ٣١)، وقال تعالى: { وَآتِ ذَا الْقُرْبَى حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا. إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا)

{الإسراء: ٢٦ - ٢٧}. أصبح الصوم في أذهان كثير من الناس مقترناً بكثرة الأكل، وإنما افترضه الله على المسلمين ليضيّقوا على الشهوة مساربها، ويضعوا على النفس الأمانة مآربها.

السهر:

إن وقت المسلم وقت ثمين جدًّا، سواء أثناء وقت الصوم أو غيره، ولا مجال فيه للمسلم الجاد أن يقضيه في اللهو والسهر الفارغ الطويل، وفي السهر بالليل تضيع الفرائض بالنهار، أو تتأخر عن وقتها، أو يقل فيها الخشوع، ويفوّت المسلم على نفسه وقت البكور وما فيه من خير، وتضيع لذة الصيام، والشعور بالحكمة من مشروعيته من مجاهدة النفس، والشعور بالجوع، وتذكّر الفقراء والمحتاجين، وتذكر نعمة الله عليه بالطعام والشراب التي يتمتع بها طيلة العام، ثم تحجب عنه في هذه الأيام القليلة. وقال ابن مفلح: "واعلم أن الزمان أشرف من أن يضيع منه لحظة، فكم يضيع الآدمي من ساعات، يفوته فيها الثواب الجزيل، وهذه الأيام مثل المزرعة، وكأنه قد قيل للإنسان: كلما بذرت حبةً أخرجنا لك ألفاً، هل يجوز للعاقل أن يتوقف عن البذر أو يتواني؟" (الآداب الشرعية لابن مفلح (٤/١٢٨).

الانشغال في إعداد الأطعمة:

يجب على المسلم عدم الانشغال في إعداد الأطعمة لأن الانشغال في إعداد أنواع الأطعمة المختلفة يضيع الوقت لدى الصائم، فالصوم ليس أكل وشرب، وانغماس في إعداد الأطعمة، وإنما هو عبادة وطاعة، وقرب من الله تعالى، فعلياً تفرغ أكبر قدر من الوقت للعبادة، وقراءة القرآن، وذكر الله عز وجل، والدعاء وغير ذلك، وهذا يخالف سر الصيام، وهو التخفف من المطعومات، لكن بعض الناس يحسب الفطور والغداء والعشاء، ثم يقضيه مرة واحدة، فيهيئ حتى تصبح بعض البيوت كأن فيها حرائق، يبدؤون بعد صلاة الظهر، هذا للإفطار، وبعضهم يبدأ من وقت الضحى؛ ليكون كمن أهدى بدنة في الساعة الأولى، فتجد البيت في حالة استنفار وطوارئ، ثم تُعرض الموائد، وهذا فيه ما فيه من: إشغال النفس عن مطلوبها وهو الله عز وجل، والتبذير والإسراف، وإرهاق أهل البيت، حيث يقضون معظم وقتهم في الطبخ بعيداً عن قراءة القرآن، والتسبيح، والاستغفار.

إضاعة الأوقات بسماع البرامج والألعاب:

يجب على المسلم عدم إضاعة الأوقات بسماع البرامج والألعاب أثناء الصوم، فوقت الصوم يجب ان يكون مخصص للعبادة والذكر والصلاة والدعاء، نجد بعض الصائمين من يلعب ألعاباً أقل أحكامها الكراهة، مثل لعب الكرة، وكذلك ألعاب يزعمون أنها مسليّة تضيّع الوقت، وتفني الساعات في غير منفعة.

تأخير الإفطار بلا عذر:

يجب على المسلم عدم تأخير الإفطار بلا عذر، فنجد بعض الصائمين يؤخرون الإفطار ومخالفين بذلك كتاب الله، وسنة رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال ابن كثير رحمه الله: "وقوله تعالى: { تُمْ أُمَّتُوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ } (البقرة: ١٨٧) يقتضي الإفطار عند غروب الشمس حكماً شرعياً"، عن أبي الدرداء رضي الله عنه رفعه قال: "ثلاث من أخلاق النبوة: تعجيل الإفطار، وتأخير السحور، ووضع اليمين على الشمال في الصلاة" (رواه الطبراني كما في (مجمع الزوائد) للهيثمي (١٠٨/٢). وعن سهل بن سعد رضي الله عنه، أنّ رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر" (قال الهيثمي: (رواه الطبراني في الكبير مرفوعاً وموقوفاً على أبي الدرداء والموقوف صحيح والمرفوع في رجاله من لم أجد من ترجمه)، وحسنه السيوطي في (الجامع الصغير) (٣٤٤٣)، وصححه الألباني في (صحيح الجامع) (٣٠٣٨).

الفطر مع عدم التيقن من الغروب:

يجب على المسلم عدم الفطر مع عدم التيقن من الغروب، فنجد بعض الصائمين يتعجل الإفطار دون التيقن من غروب الشمس، مخالفين بذلك سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم، عن أبي أمامة الباهلي رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «بيننا أنا نائم إذ أتاني رجلان، فأخذا بضبعي فأتيا بي جبلاً وعراً، فقالا لي: اصعد، فقلت: إني لا أطيعه، فقالا: إنا سنسهله لك، فصعدت، حتى إذا كنت في سواء الجبل، إذا أنا بأصوات شديدة، فقلت: ما هذه الأصوات؟ قالوا: هذا عويّ أهل النار، ثم انطلق بي، فإذا أنا بقومٍ معلقين بعراقيهم مشققه أشداقهم، تسيل أشداقهم دماً قلت: من هؤلاء؟ قال: هؤلاء الذين يفترون قبل تحلة صومهم) (رواه النسائي في (السنن الكبرى) (٢٤٦/٢) (٣٢٨٦)، وابن خزيمة (٢٣٧/٣) (١٩٨٦)، وابن حبان (٥٣٦/١٦) (٧٤٩١) قال ابن حزم رحمه الله: "من أكل شيئاً في غروب الشمس أو شرب فهو عاصٍ لله تعالى، مفسدٌ لصومه" (المحلى لابن حزم (٢٣٠/٦)، وقال ابن القيم رحمه الله: "إذا شك الصائم في غروب الشمس لم يجزله الفطر، ولو أكل أفطر) بدائع الفوائد لابن القيم (٣٨٤/٤).

تعجيل السحور:

يجب على المسلم عدم تعجيل السحور، فنجد بعض الصائمين يتعجل في السحور، دون النظر إلى سنية تأخير، مخالفين بذلك سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم، عن أبي الدرداء رضي الله عنه رفعه قال: "ثلاث من أخلاق النبوة: تعجيل الإفطار، وتأخير السحور..." (رواه الطبراني كما في (مجمع الزوائد) للهيثمي (١٠٨/٢)، وعن زيد بن ثابت رضي الله عنه، قال: "تسحرنا مع النبي صلى الله عليه وسلم، ثم قام إلى الصلاة. قلت: كم كان بين الآذان والسحور؟ قال: قدر خمسين آية" (رواه البخاري (١٩٢١)، ومسلم (١٠٩٧)). وعن سهل بن سعد رضي الله عنه قال: "كنت أتسحر في أهلي، ثم تكون سرعتي أن أدرك السجود مع رسول الله صلى الله عليه وسلم" (رواه البخاري (١٩٢٠)) ، فتأخير السحور هي سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم، وفي تعجيله مخالفة صريحة له.

الفصل الثاني: تأثير الصوم على شخصية الإنسان المسلم

- المبحث الأول: الآثار التربوية للصوم
- المبحث الثاني: الآثار النفسية للصوم
- المبحث الثالث: الآثار الاجتماعية للصوم
- المبحث الرابع: الآثار الأخلاقية للصوم
- المبحث الخامس: الآثار الصحية للصوم
- المبحث السادس: الآثار الروحية للصوم

المبحث الأول: الآثار التربوية للصوم

تمهيد:

يعد الصوم مدرسة تربوية كبرى يتربى فيها المسلم على الإيمان الحقيقي، الإيمان الذي تزينه التقوى والمراقبة والمراجعة والمحاسبة، الإيمان الذي يتربى فيه المسلم على الحمد والشكر والتحمل والصبر، والإيمان الذي يجمله علم ويحليه حلم، فالصوم من أهم العوامل والمؤثرات التي تربط الإنسان بخالقه وتوقظه من غفلته فيندم على ما ارتكبه من المخالفات والآثام وتصحو هذه النفس عن المعاصي وينقطع شهراً إلى الله تعالى حتى وهو في عمله دائماً يتذكر صيامه ومع تلاوة القرآن وفي كل أحواله هو مع الله تعالى. إشراقات ونورانيات وروحانيات كلها ببركة شهر القرآن توبة وغفران وعفو ورضوان ينقاد إليه المسلم في هذا الشهر فيعود إلى نقاء وصفاء وسمو روح عن كثير من الشهوات وملذات الجسد.

الآثار التربوية للصوم:

إن الصائم الذي يستطيع أن يمتنع عن الطعام والشراب، ويكبح جماح شهوته، فإن صيامه هذا سيترتب عليه أجر كثير، وآثار عظيمة تسهم في إصلاح جانبه الروحي، وتقويم صحته وتقويتها. ولما كانت آثار الصيام كثيرة، فإننا سوف نقتصر على الآثار التربوية، التي سنعرض لأهمها فيما يلي:

تربية للجود بجميع أنواعه: يعد الصيام مدرسة للتربية على الجود بجميع أنواعه:

- أ . جود المال: ففيه الحث على الصدقة وتفطير الصائمين والإنفاق وتعهده الأرامل والمحتاجين.
- ب . جود الوقت: ففيه نفع المسلمين والمشى في حاجاتهم والقيام على شؤونهم .
- ج- جود الذات: ففيه بذل الجاه عند الأغنياء وأصحاب اليسر ابتغاء الأجر من الله.
- د- الجود ببذل الأعمال الصالحة: فيفعل الصالحات، وينوع العبادة ما بين فرض ونفل وصلاة، وصدقة وقرآن وتفطير، وإمامة وأذان وقيام على حاجات الناس، وإنفاق وكلمة وخطبة وهكذا. ولهذا كان صلى الله عليه وسلم أجود ما يكون في رمضان، أجود بالخير من الريح المرسلة، كما ثبت في الحديث الصحيح.

تجديد النية والاحتساب: يربي الصيام المسلمين على تجديد النية والاحتساب، ويؤخذ هذا من قوله صلى الله عليه وسلم: "من صام رمضان إيماناً واحتساباً" فجاء رمضان يؤكد قضية النية وتجديدها في الصيام وفي السحور وفي الإفطار، فيترى المسلم على تجديد النية في الأمور الإيمانية والعبادات بل حتى في الأمور العادية من أكل وشرب، ولا يخفى أثر النية على الأجر المترتب على العمل وعلى النفع به في الدنيا.

تدارس القرآن وتدبره: يربي الصيام المسلمين على تدارس القرآن وتدبره، فيعيش المسلم بين آيات القرآن وقصصه ووعدته وووعيدته، فتدمع عينه تارة ويلين قلبه تارة أخرى، يرى الأمم الماضية حاضرة عنده، ويعيش مع الأنبياء صبرهم ونصحهم وابتلاءهم، ويستنبط الأحكام ويستفيد الفوائد، ولذلك كان جبريل يدارس النبي - صلى الله عليه وسلم - القرآن في رمضان كل ليلة.

تربية على عبادة قيام الليل: يربي الصيام المسلمين على عبادة قيام الليل وهي تجمع عدة فضائل:
أ- قراءة القرآن .

ب- كونها في الثلث الأخير من الليل.

ج- قراءة الليل أشد وطئاً وأقوم قبلاً.

هـ- نور في الوجه .

د- أقرب لاستجابة الدعاء .

يربي في النفس الإكثار من الأعمال الصالحة: يربي الصيام المسلمين على الإكثار من الأعمال الصالحة، فما من عمل إلا وهو مضاعف في رمضان لأضعاف كثيرة، فإذا تذكر ذلك المسلم حرص على الإكثار من الأعمال الصالحة والتزود منها خاصة إذا علم أن تكرر فرصة رمضان قادم هي من علم الغيب التي اختص الله بها؛ فيورثه ذلك اغتنام الأعمال الصالحة.

يربي في النفس التكيف على التغير: يربي الصيام في النفس التكيف على التغير، فإذا جاء رمضان يحدث

تغير حتى في العالم الغيبي فمثلاً:

أ . الجنة تتغير فتفتح أبوابها

ب . النار تتغير فتغلق أبوابها.

ج- مردة الشياطين تتغير فتُصَفد وتُسلسل

ويجب على الإنسان المسلم أن يتغير إيماناً وسلوكاً وعبادة وقلباً، فيتعلم حسن الأخلاق وحسن أداء العبادة والصبر والإحسان إلى الناس وخدمتهم والتمسك بالفرائض وإتباعها بالنوافل، فيخرج من الصوم، وقد تغير إيمانه وخلقه وصفاته وسلوكه .

تربية للأمة على الوحدة والاجتماع وعدم التفرق: يعد الصيام تربية للأمة على الوحدة والاجتماع وعدم التفرق، فتصوم الأمة كلها إذا رأوا الهلال، ويفطروا جميعاً إذا غربت الشمس، كل ذلك ليتعود الناس رغم المسافات بينهم على الوحدة ويعرفوا ثمرتها وفائدتها، حتى إذا انتهى الصوم سعى الناس للوحدة في الكلمة والهلم والهدف والغاية.

يربي الإنسان على التحكم بعواطفه: يعد الصيام تربية للإنسان على التحكم بعواطفه، وتسييرها كما يريد الشرع لا كما تريد النفس؛ فالله منع الصائم من الأكل والشرب والشهوة لا تعذيباً له، بل ليتعلم كيف يترك الشيء لله رغم منازعة الهوى له، وحتى نعلم قدر هذه الفائدة، فإن منازعات الناس وخصوماتهم وحالات الطلاق والقتل والاعتداء والاختلاف والتفرق ما كان كل ذلك ليحدث لو قدر الشخص على التحكم بعاطفته ومحبته وبغضبه، وجعلها تحت حكم الشرع وليس النفس والهوى، فجاء الصيام ليعطي الإنسان درساً عملياً في هذا الجانب .

يربي المسلم على حفظ اللسان: يعد الصيام تربية للمسلم على حفظ اللسان عن فاحش الكلام، ومن حفظ لسانه سلمت له أعماله.

يربي الإنسان على الصبر بنوعيه: يعد الصيام تربية للمسلم على الصبر بنوعيه:

أ- الصبر على الطاعة

ب- الصبر عن المعصية.

يربي في نفس المسلم الانتصار: يعد الصيام تربية للمسلم على الانتصار بمعناه العظيم، فيتعلم المسلم الانتصار على شهوة الأكل، والبطن والفرج ووسائلها من نظر وتفكير، وهذا أول خطوة في طريق الانتصار والمجاهدة، بالصيام يتعلم المسلم كيف يقهر نفسه وهواه؛ لأن طاعة النفس والهوى أساس المعاصي والذنوب.

تربية على التعاون والنفع الغير: يعد الصيام مدرسة ليتعلم الناس فيها نفع الغير، وتقديم المساعدة لهم والإحسان عليهم، ففي الصيام تكثر مشاريع الإفطار والصدقات والهبات، ويتسابق الناس في البذل والعطاء، وهذا درس عملي ميداني للنفع، مما هو مقصود للشرع؛ فإن الشرع يسعى أن يتعاون المؤمنون فيما بينهم، ويخدم بعضهم بعضاً، والمجتمع الإسلامي اليوم أحوج ما يكون لأن يتدرب أفراداً على ذلك.

يربي الأمة على عبادة الدعاء: يعد الصيام مدرسة لتربية الأمة على عبادة الدعاء؛ فالصائم دعوته لا تُردّ،

ويُسن في الوتر الدعاء، وورد عن بعض السلف الدعاء عند ختم القرآن؛ فهذا له أثر في بث رسالة الدعاء

في الأمة، وتعلم فنونه وأوقاته وآدابه لحاجة المسلم والمجتمع الإسلامي له .يربي في النفس الخلوة مع الله: يربي الصيام في النفس الخلوة مع الله؛ فالاعتكاف من سنن رمضان، وخلاصته التفرغ لعبادة الله والخلوة به، ومن خلا بربه واستأنس به صح إيمانه، وأورثه ذلك المحاسبة، فيتربي المؤمن على الخلوة بالله والأنس به واستغلال أوقات الخلوات بالعبادات والطاعات.

يربي في المسلم مراقبة الذات: يربي الصيام في المسلم مراقبة الذات، بأن يكون عليه رقيب من قبل نفسه فينشأ بعد ذلك بينه وبين حدود الله وقاية، وهذا يجعله يترقى في منازل الإيمان، إلى أن يصل للإحسان بأن يعبد الله كأنه يراه، فإذا كان له مراقب من نفسه صار أبعد ما يكون عن انتهاك حرمت الله .وتربية النفس على مراقبة ذاتها يجعل هناك حصانة تقوى مع الأيام، وتزداد قوة فإذا عرضت عليه المعاصي سهل عليه مجاهدتها، بل يستلذ تركها خوفاً وحياءً من الله.

يربي في الناس علو الهمة على التنافس في الخيرات: يربي الصيام في الناس علو الهمة على التنافس في الخيرات، والمسابقة في الصالحات، ويظهر هذا في بداية رمضان فإنك تجد هم الناس عالية، وأنفسهم لديها الاستعداد للجدد في العبادة، فيخطط بعضهم بأن يحتم القرآن أكثر من مرة، والآخر بأن يقوم الليل، والثالث بالاعتكاف، وعلو الهمة يجعل الشخص لا يستثقل العبادة ولا يرضى دون السير على طريق السلف.

يربي الناس على تعظيم أوامر الله: يربي الصيام الناس على تعظيم أوامر الله، وذلك بأداء هذه العبادة الشريفة؛ لأن أداء الأوامر يربي تعظيم الله وأوامره في النفوس، والتعظيم قائم على المحبة ومرتبطة بها وهي أساس الأعمال القلبية، فالتعظيم أمر قلبي تظهر آثاره وكمال صدقه على الجوارح بامتثال الأوامر وترك النواهي. يربي الجوارح على صيامها عن المنكرات: يربي الصيام الجوارح على صيامها عن المنكرات فيتدرب المسلم شهراً كاملاً على ترك المنكرات، وأنها تناقض مقصود الصيام، فيعود ذلك عليه بالنفع؛ لأن الغالب من المعاصي تتحول إلى عادات مع الاستمرار عليها، فإذا غفل عنها أياماً سهل تركها.

يعلم الناس التوازن في الحياة: يعلم الصيام الناس التوازن في الحياة، فمن التناقض أن تصوم عن المفطرات الحسية وتقع في المفطرات المعنوية، ومن التناقض طاعة الله في جانب وعصيانه في الجانب الآخر؛ فرمضان مدرسة للتوازن في حياة المسلم، فأوامر الله كلها تُطاع، ومناهي الله تُجتنب، ليبين أن التناقض ينبغي ألا يوجد في حياة المسلم، فإذا خلا بمحارم الله لا ينتهكها، ولا يطيع في الحظر ويعصي في السفر، أو يتقي في النهار ويفجر بالليل.

المبحث الثاني: الآثار النفسية للصوم

تمهيد:

إن المتأمل في فلسفة الصيام وغايته يجد أن عملية الصيام لا تعدو عن كونها عملية تربوية تتم فيها تربية النفس وتهذيبها والارتقاء بها عن الولوغ والإغراق في إشباع الغرائز والرغبات، فيصبح الإنسان قادراً على تجنب أي أمر يتبين له ضرره أو أذاه، لذلك كان صيام رمضان أفضل وسيلة للتخلص من العادات السيئة، التغذوية وغير التغذوية، مثل الإدمان على شرب الشاي والقهوة والمشروبات الغازية، والتدخين والتناول المتكرر والمستمر للأطعمة طوال اليوم كما يحدث عند بعض الناس، ولعل هذا الجانب من أهم العوامل التي تساعد المرضى المصابين بالسمنة على التخفيف من حدة هذه المشكلة، حيث يشكو الكثير من المصابين بهذا الداء من عدم المقدرة على مقاومة الطعام وضعف التحمل وضبط النفس عند وجوده، فيكون الصيام بذلك دافعاً لهم على مقاومة النفس ودفع هواها تجاه شهوة الطعام.

التأثيرات النفسية للصيام:

يترتب على الصيام العديد من التأثيرات النفسية، منها:

- **الثبات النفسي:** ينمي الصوم الثبات النفسي للإنسان ويديره على الصبر، لأن الصبر على الشدائد قوة معنوية من اقوي الأسلحة التي تتسامح بها الأمم، وقد قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم: (رمضان شهر الصبر وان الصبر ثوابه الجنة) .

- **تدريب وتأهيل الإنسان على الإشباع:** يساعد الصيام على تدريب وتأهيل الإنسان على الإشباع، فالصيام هو امتناع عن إشباع بعض رغبات النفس وبعض حاجات الجسم في وقت معين، وفي هذا تدريب للنفس على ما يذكره علماء النفس (تأهيل الإشباع) فالصيام بذلك يعد دورة تدريبية فعالة وحيوية تتكرر كل سنة يستخلص منها الإنسان كل فوائد الصبر وبما يدفعه نحو المزيد من نضج وتكامل الشخصية.

- **تهذيب للنفس:** يساعد الصيام على تهذيب للنفس وصقلها وتربية على الإخلاص في كل نسيء وإحياء للضمير والحفاظ على يقظته.

- **عامل مهدئ فعال للإنسان:** يعمل الصيام كعامل مهدئ فعال للإنسان وهو بمجمل تأثيراته ينفع في الوقاية من علاج حالات التوتر النفسي والجسدي وحالات الأرق واضطرابات النوم المختلفة وحالات التعب والإرهاق وحالات القلق والاكتئاب.

- **الاسترخاء:** يعود الصيام الجسم على الاسترخاء للبدن وتقوية الإرادة وزيادة الاستقرار النفسي والعاطفي.

- **تدريب إيجابي ومتوازن للفرد:** يعد الصيام تدريب إيجابي ومتوازن ومقنع للفرد والمؤمن، إذ أن للصائم حاجات ورغبات وهي الحاجات والرغبات الدينية كون المسلم يطمح في إرضاء ربه في أداء واجب الصوم الذي فرضه عليه ويتضمن هذا الواجب الامتناع عن الطعام والشراب من ناحية وضبط النفس عن إيذاء الآخرين من مختلف الجوانب المادية والمعنوية من ناحية أخرى والحاجات والرغبات الاجتماعية.

- **التحكم في السلوك وتقوية الإرادة والعزيمة:** يساعد الصيام على التحكم في السلوك وتقوية الإرادة والعزيمة، فالصيام يعد تدريب على قوة الإرادة والصبر فالامتناع عن الطعام والشراب في فترة معينة تساعد الفرد على الصبر وقوة الإرادة فيما بعد، فالصوم إذن هو درس مؤثر في الأفراد لتعلم الصبر وقوة الإرادة على التحمل.

- **الشعور بالمسؤولية:** يساعد الصيام على الشعور بالمسؤولية ومعرفة قيمة الآخرين.

- **تقوية الحس الداخلي وتنمية الضمير:** يساعد الصيام على تقوية الحس الداخلي وتنمية الضمير.

- **ضبط الشهوات ومجاهدة النفس:** يساعد الصيام على ضبط الشهوات ومجاهدة النفس في كافة الاتجاهات، فالصيام مدرسة للتعليم على الصبر والنظام في الحياة والتعود على استرخاء البدن وتقوية الإرادة وزيادة الاستقرار النفسي والعاطفي.

- **الشعور بالاطمئنان والراحة النفسية الكاملة:** يساعد الصيام على الشعور بالاطمئنان والراحة النفسية الكاملة وذلك لأنه تقرب إلى الله سبحانه وتعالى وأدى فريضة من فرائض الإسلام مما يشعره بأن الله قد رضي عنه وانه سيقبل دعائه إن شاء الله تعالى.

- مواجهة الحالات النفسية المؤلمة: يساعد الصيام على تنمية القدرة على مواجهة الحالات النفسية المؤلمة.

وفي ضوء ما سبق يمكن القول بان الصوم هو مدرسة إيمانية عملية تزكي النفس وتمدها بطاقة نفسية كبيرة تقوي صلة الصائم بربه، وتصفى روحه بشكل يجعله طيعا للخير مبتعدا عن الشر؛ ذلك أن الإنسان عندما ينوي الصوم يعرف أنه يقبل على الله بهذه الطاعة التي هي سر خفي بينه وبين مولاه، فيظل نهاره خاشعا موصول القلب بالله سبحانه وتعالى.. ويقبل بنفس واعية على تلمس أسباب الخير المفضية إلى رضاه وثوابه الجزيل سبحانه.

المبحث الثالث: الآثار الاجتماعية للصوم

تمهيد:

يعد الصوم نوع من التمرين على التهذيب وتزكية النفس وهو طريق مناسب من أجل سيطرة الإنسان على نفسه وأهوائه النفسانية. ومما لا شك في أن المجتمع الذي يصوم أكثر أبنائه في شهر رمضان، يحظى بأجواء ومعنوية مميزة. وإن هذه الظاهرة مدعاة للمحبة والوداد والألفة الاجتماعية وتقلص الأضرار الثقافية والاجتماعية.

الفوائد الاجتماعية من الصيام:

- بالإضافة إلى الفوائد الروحية والصحية من الصيام فإن له فوائد اجتماعية منها:
 - **الالتقاء بالجماعات:** يساعد الصيام على التقاء الصائم بالجماعات التي تتقارب أفكارهم مع أفكاره وذلك خلال صلاة التراويح التي يوديعها في ليالي رمضان واللقاءات مع الآخرين في الندوات والمحاضرات الدينية.
 - **التفاعل الاجتماعي:** يساعد الصوم على زيادة التفاعل الاجتماعي إذ يكون هناك تبادل في الزيارات وأنواع الطعام بين الأصدقاء والأقرباء والجيران ويؤدي هذا إلى تقوية الروابط الاجتماعية.
 - **تنمية روابط الألفة بين أفراد المجتمع:** يساعد الصوم على تنمية روابط الألفة والمساواة إلى الإحسان والتسابق إلى الخيرات، فالصائم حين يكف نفسه من ضروريات الحياة، يدرك ما يعانيه الفقير المحروم من الجوع والحرمان، وما يشعر به البؤس والعوز، فترق نفسه وتفيض بالحنان والعطف ويلين قلبه فيسرع بالجود والسخاء له.
 - **مظهر عملي للمساواة الكاملة:** إن الصيام يشترك فيه الغني والفقير على حد سواء في الإحساس بالجوع طيلة فترة الصيام بشكل متساو، وهو بذلك مظهر عملي للمساواة الكاملة، فمن أسرار الصيام الاجتماعية أنه تذكير عملي بجوع الجائعين، وبؤس البائسين، تذكير بغير خطبة بليغة ولا لسان فصيح، تذكير يسمعه الصائم من صوت المعدة، ونداء الأمعاء، فإن الذي نبت في أحضان النعمة ولم يعرف طعم الجوع، ولم يذق مرارة العطش، لعله يظن أن الناس كلهم مثله.. فلا غرو أن جعل الله من الصوم مظهراً للاشترائية الصحيحة والمساواة الكاملة، وجعل الجوع ضريبة إجبارية، يدفعها الموسر والمعسر. وقد روي أن يوسف عليه السلام كان

يكثُر الصيام وهو على خزائن الأرض، بيده المالية والتموين، فسئل في ذلك فقال: أخاف إذا شبعت أن أنسى جوع الفقير.

■ **حسن المعاشرة:** إن الصوم يوفر للإنسان أرضية المباشرة بالمسائل المعنوية ويمثل سبباً لا يتبعده عن الجرائر الاجتماعية وانخراطه في درب مراعاة التقوى الاجتماعية وحسن المعاشرة مع إخوته وأقرانه. وبالتأكيد إن هذا الأثر يتبلور في شهر رمضان المبارك بأجلى صورته، حيث إن أكثر الناس يصومون فيه ويمارسون بعض الأعمال المستحبة كإفطار الصائمين.

■ **إشاعة الأجواء المعنوية وتقلص الجرائم الاجتماعية:** إن الصوم يعزز روح التقوى والورع في وجود الإنسان وله تأثير مباشر في التربية الروحية لكل أبناء المجتمع فرداً فرداً، وذلك بسبب أن أكثر الذنوب الفردية والاجتماعية ناشئة من غريزتي الغضب والشهوة، بينما الصوم يقف أمام طغيان هاتين الغريزتين، ولذلك فهو سبب تقلص الفساد في المجتمع وازدياد التقوى.

■ **نشر العدل والمساواة:** يساعد الصوم على نشر العدل والمساواة بين أفراد المجتمع المسلم جميعاً سواء كانوا أغنياء أم فقراء، فإن هذه المساواة في استشعار الجوع والحرمان بفعل الإمساك في الصوم تساعد على تذكر الغني لمدى النعم التي أنعمها الله عليه، كما أنها تجعل الفقير يجد فيها المواساة والسلوى عما يعانيه، غالباً، من حرمان، وكما أنها أيضاً تكسر شوكة الغني وتجعله يرضخ لأمر الله بأن الناس جميعاً سواء أمام الله.

■ **زيادة رقة المشاعر وحب للخير لدى الفرد (الشعور بحال الفقراء والمساكين):** إن المرء مهما كان غنياً مترفاً مرفهاً فلا بد له من الصيام، حتى يذوق آلام الجوع والعطش والامتناع عن سائر الشهوات، وهو عندما يتقلب في مشاعر الحرمان هذه لا بد أنه سيدرك إخوانه المسلمين ومعاناتهم فيرق قلبه لهم، فالإنسان كثير النسيان لإخوانه البؤساء، قليل العطف على المعوزين والفقراء، فأمره بالصوم حتى يذوق شيئاً من آلامهم، ويحس بؤسهم ويشعر بوجودهم، فإذا رأى أنه لم يصبر على الجوع وحده يوماً كاملاً وتقدم إليه في آخره ألوان الطعام والشرب، أدرك - إن كان فيه إحساس - كيف لا يستطيع أولئك البؤساء أن يصبروا على الجوع وغير الجوع عاماً كاملاً أو عمراً طويلاً لم يقدم لهم فيه لون من تلك الألوان في الطعام والشراب.

■ **تنمية السلوك الحسن:** يساعد الصوم في التمرن على ضبط النفس والسيطرة عليها، وتنمية السلوك الحسن لديه، وبذلك يتمكن المسلم من قيادة نفسه لما فيه سعادتها في الدنيا والآخرة.

■ **صيانة المجتمع من الشرور والمفاسد:** يسبب الصوم الرحمة والعطف على المساكين؛ لأن الصائم إذا ذاق ألم الجوع في بعض الأوقات ذكر من هذا حاله في جميع الأوقات أو غالبها، فتسارع إلى قلبه الرقة والرحمة لهؤلاء المساكين، فيحسن إليهم، فيحصل بذلك على الثواب العظيم من الله تعالى، ويزول بذلك الحقد والكراهية بين الأغنياء والفقراء مما يساعد على صيانة المجتمع من الشرور والمفاسد.

■ **إشاعة روح المحبة والإخاء وروح التعاون في المجتمع:** إن ذلك الجوّ الإيماني الذي يعيشه الصائمون من شأنه أن يوثق العلاقات بين قلوبهم ويشيع فيهم المحبة والإخاء وروح التعاون؛ إذ أن المؤمن يصوم مع إخوانه في جو جماعي متآلف، فالجميع يصومون في وقت واحد ويفطرون في وقت واحد، ويستشعر كل فرد في المجتمع ما يستشعره الآخرون من الناحية الوجدانية، لأن الصائم يرتاح نفسيا إلى من هو في مثل حاله، وينجذب إليه بالعطف والمودة لاتحاد غايتهما ووحدة هدفهما في ابتغاء مرضاة الله وغفرانه.. فترى الصائمين في هذا الشهر متعاطفين متحابين، يقصدون المساجد للصلاة وذكر الله وقراءة القرآن، وهم غالبا يتزاورون ويتسامرون بعد صلاة العشاء والتراويح جماعة. وهم بذلك يتفقدون من تحلّف منهم عن حضور الجماعة، فإن كان مريضا واسوؤه، وإن كان في ضائقة تعاونوا لدفعها عنه.

■ **توطيد العلاقات الاجتماعية بين المؤمنين:** من ثمار الصوم أيضا توطيد العلاقات الاجتماعية بين المؤمنين، غنيهم وفقيرهم فهو يغرس في نفوس الموسرين روح البذل والعطاء حين يجسون وهم صائمون بالحاجة إلى الطعام، فيكون ذلك الجوع المؤقت مدعاة لتذكّر جوعة الفقير الدائمة بسبب الحاجة والحرمان.

■ **التكافل والإيثار:** يتولد عن الصيام كسر شوكة الأنانية لتعويضها بروح التكافل والإيثار، وترى الغني في هذا الشهر، أكثر من أي شهر آخر، يسارع إلى التضامن مع المعوزين ومد يده إليهم بسخاء لأنه أتيح له من خلال الصيام أن يشعر شعورهم ويعيش بعضا من معاناتهم.

المبحث الرابع: الآثار الأخلاقية للصوم

تمهيد:

لم يشرع الله الصوم تعذيباً للبشر وانتقاماً منهم، بل فرضه لأسرار عليا، وحكم بالغة، وعلينا أن نتأمل حكمة الله من وراء هذا الجوع والعطش. وأن ندرك سره تعالى في الصوم حتى نؤديه كما أراده سبحانه، ولو تتبعنا أسرار الصيام وآثاره لوجدناها كثيرة تتسع لها مجلدات، منها الأثر التعبدي والأثر النفسي، والصحي والاجتماعي، والأخلاقي. وسوف نقتصر الحديث على جانب واحد فقط هو الجانب الأخلاقي.

الآثار الأخلاقية للصوم:

إن المجتمع الذي يستقيم على شريعة الصوم، يكون مجتمعا قويا في عقيدته، قويا في استجابته لأمر ربه، قويا بتماسكه وتضامنه وتراحمه، قويا بأخلاقه الكريمة وشمائله النبيلة، وذلك لما للصوم من آثار عديدة نخص منها الآثار الأخلاقية والتي تتمثل في التالي:

✘ **الابتعاد عن كل مظاهر الغضب والانفعال:** إن آداب الصيام وأخلاقه تلزم المسلم الصائم بالابتعاد عن كل مظاهر الغضب والانفعال، عملا بقول الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم: " إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب، فان سابه أحد أو شاتمه فليقل: اللهم إني صائم " متفق عليه، وهذا السلوك الأخلاقي على درجة عالية من الأهمية لأي إنسان، وخاصة لدى المرضى المصابين بمرض السكري غير المعتمد على الأنسولين، وذلك أن الانفعال والضغط النفسي لدى هذه الفئة من المرضى لها آثار سلبية على صحتهم، حيث يعمل الانفعال والغضب على زيادة محتوى السكر في الدم نتيجة لإفراز هرمون الانفعال "الكاتيكولامين"، وبالتالي فان أي عامل مهدئ للأعصاب كالاسترخاء أو غيره سيعمل على التخفيف من حدة الزيادة في سكر الدم، لهذا فان المرضى المصابين بالسكري غير المعتمد على الأنسولين ينصحون بالصيام كوسيلة لتخفيف محتوى السكر في الدم، بينما يمتنع المرضى المصابين بالسكري المعتمد على الأنسولين من الصيام بسبب التغيرات الطفيفة التي تطرأ على محتوى الدم من هرمون الأنسولين المسؤول عن تنظيم السكر في الدم.

✘ **الصدق والارتقاء الخلقى:** الصوم مدرسة خلقية يُرَبِّي المسلم على الصدق والارتقاء الخلقى والرغبة في معالجة الأمور والاتِّصاف بخلق الحياء.

✘ **تهديب أخلاق المسلم:** يُرَبِّي الصوم في المسلم تهديبَ منطقته، وتهديب كلِّ ما يصدر عنه من أقوال وأفعال؛ من خلال حفظ اللسان من الرفث والصخب، مع تعريف المسلم بمهائم جوارحه ووظائفها.

✚ **يُعلم الصبر:** يُعلم الصبر وتحمل المشاق نسبة الرسول عليه السلام إلى الصبر فعلا فقال: (صوم شهر الصبر، وثلاثة أيام من كل شهر، يُذهبن وحر الصدر)(رواه أحمد وابن حبان في صحيحه والبيهقي والبخاري، ورجاله رجال الصحيح). وقد كان الصوم باعتباره محكًا للتمرس على الصبر، ركنا من تعاليم الإسلام الأساسية، لأن الإسلام دين جهاد وكفاح متواصل. وأول عدة للجهاد هو الصبر والإرادة القوية، فإن لم يجاهد نفسه هيئات أن يجاهد عدوا، ومن لم ينتصر على نفسه وشهواتها هيئات أن ينتصر على عدوه، ومن لم يصبر على جوع يوم هيئات أن يصبر على فراق أهل ووطن من أجل هدف كبير، لذا فالصوم بما فيه من صبر وفضام للنفوس يعد من أبرز وسائل الإسلام في إعداد المؤمن الصابر المرابط المجاهد، الذي يتحمل الشظف والجوع والحرمان ويرحب بالشددة والخشونة وقسوة العيش ما دام ذلك في سبيل الله.

✚ **البعد عن فاحش القول وسيء الأفعال:** يعد صيام عبادة نفسية تُقوي الصلة بالله فيطهر الإنسان نفسه من فاحش القول وسيء الأفعال، وينال بذلك رضي الله وغفرانه. فالصيام الصحيح هو نقطة تحول في سلوك الإنسان، به يتطهر من الذنوب، وبه يلتزم طاعة الله والقربى منه. ولهذا يقول النبي صلى الله عليه وسلم: "(من صام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه)"(رواه البخاري ومسلم وأبو داود والنسائي).

✚ **اكتساب الفضائل:** أن الصوم يُربي في المسلم الحرص الشديد على اكتساب الفضائل والاتصاف بها والبعد عن الرذائل ومحاربتها، كما يُطهر النفس الإنسانية ويُزكّيها من الأدران والمعاصي ويُصقلها صقلا يجعل المسلم ذا شفافية عالية وحسٍ مرهف.

✚ **سدّ باب الفتن والغواية بكل أنواعها وأشكالها:** أن الصيام يُربي المسلم على سدّ باب الفتن والغواية بكل أنواعها وأشكالها، ويجعل له حصنا منيعا أمام كلّ التيارات الوافدة عليه.

✚ **الاستقامة:** يُربي الصوم المسلم على الاستقامة وتنميتها لديه من خلال مراقبة الله في السر والعلن، وأداء الواجب على الوجه المشروع، والإخلاص فيه ومداومة محاسبة النفس.

✘ أداء الأمانة والوفاء بالعهد والمواثيق: يُرَبِّي الصوم المسلم على أداء الأمانة وتعويد الناشئة على الوفاء بالعهد والمواثيق.

✘ نشر المحبة والموَدَّة داخل المجتمع: يعمل الصوم على نشر المحبَّة والموَدَّة داخل المجتمع، وتنمية روح البذل والسخاء، وتعود البر والإحسان نحو الوالدين والأقارب والجيران.

✘ العفَّة والنزاهة: يعمل الصوم على تربية المسلم على حبِّ حُلُقِ العفَّة والنزاهة، والبُعد عن الغيبة والنميمة وما شابه ذلك.

المبحث الخامس: الآثار الصحية للصوم

تمهيد:

يعتبر الصوم فريضة يؤديها الإنسان قربة إلى الله تعالى مثل الصلاة وعلى الرغم من ذلك فإن لها منافع عديدة تعود على الفرد الصائم نفسه والمجتمع الإسلامي منها الفوائد الصحية، حيث ورد عن رسول الله (ص) قوله: "صوموا تصحوا"، ويفيد علماء الطب إنّ فوائد الصوم لصحة الإنسان وسلامة بدنه كثيرة جداً، منها ما يتعلق بالحالة النفسية للصائم وانعكاسها على صحته، حيث إنّ الصوم يساهم مساهمة فعالة في علاج الاضطرابات النفسية والعاطفية، وتقوية إرادة الصائم، وزيادة رقة مشاعره، وحبه للخير، والابتعاد عن الجدل والمشاكسة والميول العدوانية، وإحساسه بسمو روحه وأفكاره، وبالتالي تقوية وتدعيم شخصيته، وزيادة تحملها للمشاكل والأعباء، ومما لا شك فيه فإن ذلك ينعكس تلقائياً على صحة الإنسان.

ويساهم الصوم أيضاً في علاج الكثير من أمراض الجسم؛ كأمراض جهاز الهضم، مثل التهاب المعدة الحاد، وتهيج القولون، وأمراض الكبد، وسوء الهضم، وكذلك في علاج البدانة وتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، وخنق الصدر، والربو القصبي، وغيرها. وقد كتب الطبيب السويسري بارسيلوس: "إنّ فائدة الجوع في العلاج قد تفوق بمرات استخدام الأدوية"، أما الدكتور هيلب، فكان يمنع مرضاه من الطعام لبضعة أيام، ثمّ يقدم لهم بعدها الوجبات الغذائية اللازمة.

وبشكل عام فإنّ الصوم يساهم في هدم الأنسجة المتداعية وقت الجوع. ثمّ إعادة ترميمها من جديد عند تناول الطعام، وهذا هو السبب الذي دعي بعض العلماء ومنهم باشوتين، لأنّ يعتبروا أنّ للصوم تأثيراً معيداً للشباب. وطبيعي إنّ الصوم قد يسبب ضرراً لبعض الناس، وقد أعفاهم الله تعالى من الصيام، كما إن فوائد الصوم المثلى تكون بالالتزام بأدابه، ومنها تأخير السحور، وتعجيل الفطور، وعدم الإسراف في الطعام كماً وكيفاً، واجتناب الإسراف في تنويع الأطعمة.

الصيام وسيلة فاعلة للمحافظة على صحة الجسم وحيويته:

تتمثل أبرز الأسباب التي تجعل من الصيام وسيلة فاعلة للمحافظة على صحة الجسم وحيويته ما يلي: أن الصيام في الإسلام يعمل على إراحة أجهزة الجسم، وخاصة الجهاز العصبي والجهاز الهضمي بعد فترات عمل طويلة، مما يعمل على تقويتها وزيادة كفاءتها، كما انه يعمل على إعادة عمليات الأيض إلى وضعها ومساراتها الطبيعية. إن صيام رمضان والصيام المشروع في غيره من الأيام يعتبر وسيلة بطيئة ولكن أكيدة لتقليل وزن الجسم، دون إحداث أية آثار أو أضرار جانبية نتيجة للصوم، كما يحدث في حالات الصوم

الكامل والتجوع المستعملة في الغرب للتخفيف من آثار الوزن الزائد، حيث تترافق هذه العمليات مع ارتفاع نسبة الأجسام الكيتونية في الدم.

إن صيام رمضان والمداومة على عملية الصوم خلال السنة يجنب المسلم الإصابة بمرض السمنة أو زيادة الوزن، ويحميه من جميع المضاعفات والأمراض الخطيرة الناتجة عن السمنة مثل تصلب الشرايين وأمراض القلب والسكري وأمراض الكلى والمرارة وارتفاع ضغط الدم والنقرس.

إن الصيام في الإسلام يعتبر وسيلة فاعلة للتخلص من العادات السيئة وخاصة التغذية التي تؤثر سلباً على الحالة الصحية والتغذية. فالصيام أشبه ما يكون بدورة طبية مجانية يتلقاها المسلم كل عام مرة، فيعمل على صيانة أجهزة الجسم والمحافظة عليها. والصيام ما هو إلا آية من آيات الله الدالة على وحدانيته وقدرته، وقد أحسن من قال: " وفي كل شيء له آية تدل على انه واحد" وهو دليل على صدق نبوءة سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم الذي قال قبل أربعة عشر قرناً: "صوموا تصحوا."

التأثيرات الحيوية والفسولوجية للصوم:

تتمثل التأثيرات الحيوية والفسولوجية للصوم في لآتى:

أولاً: القياسات الفيزيائية للجسم (الأنثروبومترية) أو (القياسات الجسمية):

الوزن:

تعددت نتائج الدراسات التي أجريت حول وزن مجموعات من الصائمين وذلك على النحو التالي:

(أ) تشير الدراسات التي أجريت على مجموعات من الصائمين أن وزن الجسم قد تغير في نهاية شهر رمضان على شكل زيادة أو نقصان في الوزن مقارنة مع ما كان عليه الحال قبل الشهر أو بعده، بنسبة تصل إلى - ٣,٦% و +٢,٤% كمعدل للنقصان والزيادة على التوالي. ومن الأسباب التي يعتقد أنها تؤدي إلى زيادة الوزن تناول كميات كبيرة من الحلويات الغنية بالدهون والسكريات خلال فترة الإفطار، بالإضافة إلى الإفراط في تناول الطعام بعد فترة الصيام، كما تعزى هذه الزيادة إلى بعض الممارسات الخاطئة لدى بعض الصائمين والمتمثلة بكثرة النوم والجلوس وقلة العمل، خلافاً لما يجب أن يكون عليه حال المسلم من العمل والعبادة خلال الشهر الكريم.

(ب) تشير الدراسات التي أجريت على مجموعات من الصائمين أن نقصان الوزن وهو ما أشارت إليه معظم الدراسات، ونسبته أكبر من نسبة الزيادة في الوزن (-3,6 إلى 2.5% +) فهو يختلف أيضا باختلاف الوزن الأصلي والجنس وطبيعة العمل والممارسات الغذائية، فمن خلال الدراسة التي أجراها "التكروري" والتي أجريت على ثلاث مجموعات مختلفة الوزن: مجموعة مفرطي الوزن، ومجموعة المقارنة (ذوي الوزن الطبيعي)، ومجموعة ناقصي الوزن. وأظهرت النتائج أن نسبة الانخفاض في الوزن كانت للمجموعة الأولى (مجموعة مفرطي الوزن) أكبر من نسبة الانخفاض في المجموعات الأخرى (2.62 كغم للمجموعة الأولى، 2 كغم للمجموعة الثانية، و0,64 للمجموعة الثالثة)، وقد عزى الباحث ذلك التباين في نسبة الفاقد من الوزن إلى عوامل عدة، منها:

- أن معدل التمثيل الأساسي، وهو أحد مقاييس الطاقة في جسم الإنسان، يكون أعلى في حالات الوزن الزائد عما هو عليه في حالات الوزن الطبيعي والوزن المنخفض.
- أن عمليات الاستقلاب للبروتين داخل الجسم تكون أعلى عند مفرطي الوزن ممن سواهم.
- أن الأفراد المصابين بزيادة الوزن يستهلكون الطاقة المخزونة في الجسم (على شكل أنسجة دهنية غالبا) بدرجة أكبر مما عند الأفراد الطبيعيين، وهذا بدوره يجعل كمية الوزن المفقود أكبر في نهاية شهر الصوم للأفراد زائدي الوزن عن الأفراد الآخرين.
- أن هذا الاختلاف في الوزن المفقود يفيد أكثر ما يفيد الأفراد المصابين بالسمنة وزيادة الوزن حيث يساعدهم ذلك على التخلص من الوزن الزائد، وبالتالي التخفيف من حدة مرض السمنة والتقليل من خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة به مثل أمراض القلب والشرايين وارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض الكلى والمرارة والنقرس وغيرها من الأمراض الخطيرة الملازمة لمرض السمنة، وقد أكدت دراسة علمية نشرت في عام 1993 أن إنقاص الوزن بمقدار 4,5 كغم كان كافيا لخفض ضغط الدم عند المصابين بارتفاع ضعيف أو متوسط في الضغط إلى المستوى الطبيعي.
- أظهرت الدراسة أن معظم النقصان الذي طرأ على وزن الجسم قد حدث في النصف الأول من شهر رمضان، حيث كانت نسبة النقصان في النصف الأول 67% و 70% من الوزن الكلي المفقود للمجموعتين الأولى والثانية على التوالي، وتشير بعض الدراسات إلى أن معدل الفقد في الوزن خلال النصف الأول من الشهر تراوح ما بين 56% و 81%، وقد بينت الدراسة أن الانخفاض في وزن الجسم يتباين تبعا للجنس، حيث كان الانخفاض في الوزن عند الصائمين الذكور أعلى منه عند الإناث، بمقدار 0,34 كغم، أي بنسبة 18,18% لصالح الذكور، وهذا الأمر يتغير تبعا للطبيعة المعيشية والاجتماعية لأفراد المجتمع، فقد أظهرت دراسة

أجريت في ماليزيا على مجموعة من النساء الماليزيات المسلمات أن نسبة الفقد في الوزن كانت عند النساء أكثر منها عند الرجال.

ويمكن تفسير هذا التغير في الوزن إلى أسباب أهمها:

- نقص الطاقة الغذائية المتناولة: وهي أهم عامل في نقصان وزن جسم الصائم، إذ إن كمية السعرات الحرارية المتناولة يوميا خلال فترة الإفطار تحدد نسبة الفقد في الوزن، ففي إحدى الدراسات، انخفض معدل وزن الجسم لمجموعة من الصائمين إلى ٣,٦% من وزنهم قبل شهر الصوم، وذلك لانخفاض مقدار السعرات الحرارية اليومية المتناولة بنسبة ٢٢,٤% مقارنة مع فترة ما قبل الصوم. ومن المعروف أن بعض الصائمين قد يزداد وزنهم مع نهاية شهر رمضان بسبب تناولهم كميات من السعرات الحرارية تفوق حاجة أجسامهم، خاصة وأن شهر رمضان يتميز بتنوع وكثرة أصناف الطعام في وجبتي الإفطار والسحور.
- نقص السوائل: تشير إحدى الدراسات التي أجريت على مجموعة من الصائمين أن معدل تناول الماء والسوائل قد انخفض خلال شهر رمضان بشكل كبير عما كان عليه الحال قبل شهر الصيام، حيث انخفض معدل تناول السوائل من ٣,٩ لتر / اليوم إلى ٢,٢٥ - ٢,٥٠ لتر/اليوم خلال الشهر، ويؤدي هذا الانخفاض في كمية السوائل المتناولة إلى تغيير في التوزيع الطبيعي للسوائل داخل الجسم أو ما يسمى بتوازن السوائل، والذي يتركز في الأسبوعين الأولين من شهر رمضان، ويستمر حتى بداية الأسبوع الثالث من الصيام حيث يتم تعديل هذا الخلل أو الاضطراب (الناشئ عن الفقد المفاجيء للسوائل داخل الجسم) خلال الأسبوع الثالث، وذلك من خلال عدد من الآليات التي يقوم بها الجسم للحفاظ على محتوى وتوازن السوائل داخله، مثل تقليل كمية البول وزيادة تركيزه من خلال زيادة امتصاص املاح الصوديوم داخل الكلى، وتقليل فترة التبول في كل مرة، وذلك للحد من التأثير السلبي لنقص السوائل المتناولة. وبالرغم من التأثير السلبي لاختلال توازن السوائل داخل الجسم (بسبب انخفاض كمية السوائل المتناولة والتبول)، إلا أن له جانب صحي إيجابي، حيث يعتقد انه مسبب أساسي ورئيسي لنقصان الوزن خلال تلك الفترة (وهي النصف الأول من رمضان)، فقد أثبتت العديد من الدراسات أن نقص الوزن خلال تلك الفترة يعزى أساسا إلى هذا العامل، كما إن لدرجة حرارة ورطوبة الجو ودرجة الجهد البدني المبذول من قبل الصائم دورا هاما في تحديد درجة جفاف الجسم خلال الصيام.
- الطاقة المصروفة: ويتم هذا من خلال الجهد البدني المبذول في انجاز الأعمال اليومية، إذ تزداد نسبة الوزن المفقود في نهاية الشهر بزيادة الطاقة المصروفة، حيث تترافق الزيادة في الجهد مع استهلاك كميات إضافية من الطاقة المخزونة في الجسم (والتي تكون أساسا على شكل أنسجة دهنية). ففي الدراسة التي أجريت في ماليزيا

تبين ان النسوة اللاتي شاركن في الدراسة فقدن وزنا أكثر خلال شهر رمضان بالرغم من أنهن كن يتناولن سعرات حرارية أكثر من الذكور خلال الشهر، والسبب في ذلك أن هؤلاء النسوة كن يقمن بأعمال المنزل خلال ساعات النهار، بينما تمتع الرجال بفترة راحة أطول خلال فترة الصيام، ومن المعلوم أن شهر رمضان يتسم بنمط مميز من العبادات البدنية كقيام الليل وصلاة التراويح، والتي تتطلب بذل مجهود بدني إضافي، وهو ما يؤدي إلى صرف المزيد من الطاقة التي حصل عليها الجسم من وجبة الإفطار، الأمر الذي سيعمل على الحد من الزيادة في الوزن بسبب تخزين هذه الطاقة في الجسم، كما أن توقيت هذه العبادة، بعد الإفطار بساعة تقريبا، يساعد على هضم هذه الأطعمة وتنظيم عمليات التمثيل للعناصر الغذائية بشكل أفضل.

(ج) أثبتت الدراسات التي أجريت على النساء الحوامل واللاتي يمارسن فريضة الصيام انه ليس لصيام شهر رمضان أي تأثير سلبي على معدل وزن الأطفال حديثي الولادة، وبغض النظر عن فترة الحمل التي حدث خلالها الصيام، بل ان بعض الدراسات التي أجريت على هذه الفئة من الأطفال أظهرت أن معدل الوزن لهذه الفئة كان أكبر عند الأمهات اللواتي مارسن فريضة الصيام خلال فترة حملهن منه عند الأمهات اللواتي لم يمارسن هذ الفريضة.

ويمكن أن نستنتج مما سبق أنه وبالرغم من كل الممارسات الخاطئة المتبعة خلال شهر رمضان المبارك، فيما يتعلق بالسلوك التغذوي والمعيشي، إلا أن شهر رمضان كان له الأثر الواضح في التقليل من وزن الجسم والمحافظة عليه من الآثار المدمرة للوزن الزائد والسمنة، ولنا ان نتصور كيف سيكون عليه حال الصائم لو حافظ على آداب الصيام وسننه وحرص على تطبيق أهدافه وفلسفته، فعندها ستكون النتائج أعظم والفوائد أعم وأشمل.

ثانيا: التغير في محتويات الدم:

وتتمثل التغير في محتويات الدم في الآتي:

١- كوليسترول الدم وبروتينات الدم الدهنية: أشارت معظم الدراسات التي أجريت على الصائمين أنه لوحظ ارتفاع طفيف في محتوى الدم من الكوليسترول الكلي في نهاية شهر رمضان، وقد نسبت الزيادة إلى عاملين أساسيين:

- السبب الغذائي، حيث أصبح من المعروف أن شهر رمضان يترافقه تنوع الأطباق المتناولة من الطعام وزيادة تناول الدهون والسكريات خلال فترة الإفطار وبالأخص عند وجبة الإفطار الرئيسية وبدرجة اقل عند وجبة السحور، وقد أشارت الدراسة التي أجريت على عينة من طلبة جامعة حلب في سوريا خلال شهر رمضان أن معدلات الكوليسترول قد انخفضت في النصف الأول من شهر الصوم حينما تناول الطلبة طعاما قليل الدهن (٨,٨ % من مجموع الطاقة اليومية)، وارتفعت هذه المعدلات حينما تناول الطلبة طعاما غنيا بالدهون خلال وجبتي الإفطار والسحور (٥١,٢ % من مجموع الطاقة اليومية) في النصف الثاني من شهر الصيام.
- لقد اجمع عدد من الباحثين في نتائجهم لبحوث أجريت على أصحاب مرضى على انه كلما ازداد عدد وجبات الطعام المتناولة في اليوم الواحد كلما انخفض مستوى الكوليسترول في الدم، وكلما نقص عدد وجبات الطعام كلما ارتفعت نسبة الكوليسترول، علما بأنه في الحالتين كانت السعرات الحرارية ثابتة من حيث كميتها، وهذه النتائج قد تفسر الاتجاه إلى الارتفاع في محتوى الدم من الكوليسترول عند الصائمين، ذلك لأنهم في الغالب يعتمدون على وجبة رئيسية واحدة وهي وجبة الإفطار، وتليها وجبة السحور، ومن هنا يمكننا أن نستنتج الأهمية الصحية والطبية لوجبة السحور، فبالإضافة إلى أنها تقوي الصائم وتعينه على ممارسة أعماله خلال النهار، فإنها تساعد على التقليل من حجم الزيادة في محتوى الدم من الكوليسترول والذي قد تؤدي زيادته بشكل كبير إلى بعض الآثار الجانبية والسلبية على الصحة، وخاصة على صحة وسلامة القلب والشرايين، وهذا مصداق لما أخبرنا عنه المصطفى صلى الله عليه وسلم حين قال: "تسحروا فان في السحور بركة". وفيما يتعلق بالبروتينات الدهنية، فهي تنقسم إلى نوعين رئيسيين: البروتينات الدهنية عالية الكثافة وهي مصدر للكوليسترول النافع، والبروتينات الدهنية منخفضة الكثافة وهي كذلك مصدر لما يسمى بالكوليسترول الضار.

فقد أظهرت إحدى الدراسات والتي أجراها خميسة ورفاقه، أنه قد طرأ ارتفاع كبير وملحوظ على محتوى الدم من الكوليسترول النافع وبنسبة تصل الى ٣١,٩% مقارنة مع محتوى الدم لهذا النوع من الدهون بعد شهر من انتهاء شهر رمضان (بناء على ان الجسم يرجع الى وضعه الطبيعي الذي كان عليه قبل الصيام بعد مرور شهر على صوم رمضان)، لأن كل التغيرات تزول بعد شهر واحد، ما عدا وزن الجسم، وهذا بدوره سيعمل على تقليل نسبة الكوليسترول الكلي الى الكوليسترول النافع وتقليل نسبة النوع الضار إلى المفيد في الدم ومن المعروف من الناحية الطبية أنه كلما انخفضت تلك النسب فان ذلك سيققل من الإصابة بأمراض القلب وانسداد الشرايين، لما للنوع النافع من دور في ازالة الكوليسترول الضار المترسب على جدار الأوعية الدموية ونقله الى الكبد لتمثيله هناك

٢- الجليسيريدات الثلاثية: أظهرت العديد من الدراسات ان معدلات الجليسيريدات الثلاثية في الدم تميل الى الانخفاض بشكل طفيف خلال شهر رمضان كما أظهرت دراسات أخرى أن معدلات الجليسيريدات الثلاثية قد زادت خلال هذه الفترة ويرجع هذا التغير بشكل أساسي إلى محتوى الأغذية المتناولة خلال فترة الإفطار من المواد السكرية والنشوية (الكربوهيدرات) (حيث أن الزيادة في تناول الأغذية الغنية بهذه المغذيات يرتبط بشكل وثيق مع الزيادة في محتوى الدم من هذا النوع من الدهون ولكن وبسبب انخفاض محتوى الطاقة المتناولة خلال شهر رمضان سواء من المصادر الكربوهيدراتية أو الدهنية بالنسبة لما قبل شهر الصوم فان معدلات الجليسيريدات الثلاثية تميل إلى الانخفاض مع نهاية الشهر ومن الأدلة على ذلك انخفاض معدلات الأوزان بشكل عام خلال هذا الشهر والتي تعكس انخفاضاً في محتوى الطاقة المأخوذة الأمر الذي سيققل حتماً من محتوى الدم من هذه الدهون.

٣- التغيرات في محتوى الدم من سكر الجلوكوز: لاحظ الباحثون الذين اجروا فحوصات على محتوى الدم من سكر الجلوكوز ان مستوى هذا السكر يميل إلى التغير بشكل طفيف وغير ملحوظ خلال شهر رمضان سواء بالزيادة أو النقصان وذلك تبعاً لطبيعة الأغذية المتناولة خلال فترة الإفطار وخاصة فيما يتعلق بمحتوى الأغذية من الدهون والسكريات فقد لاحظ احد الباحثين ان محتوى الأغذية من الكربوهيدرات والدهون تأثيراً إيجابياً وسلبياً على التوالي لكل منها فيما يتعلق بمحتوى الدم من سكر الجلوكوز

٤- التغير في محتوى الدم من حمض البول: يحاول بعض المغرضين في الغرب الإيحاء بأن الصيام قد يؤدي إلى جفاف الجسم واضطراب محتوى الدم من الأملاح المعدنية وارتفاع نسبة حامض البول فيه. الدم وفي الحقيقة فقد لوحظ ان هنالك ارتفاعاً ملحوظاً في محتوى الدم من حامض البول في نهاية شهر رمضان حيث وصل هذا الارتفاع إلى 38% عن المحتوى الأصلي كما في بعض الدراسات وفي المقابل أثبتت بعض الأبحاث الرصينة التي أجريت على عينات من الصائمين ان محتوى الدم من حامض البول لم يتغير خلال فترة الصيام، كما أشارت دراسة أخرى إلى ان حامض البول قد انخفض خلال الأسبوعين الأولين من الصيام إلا انه ازداد زيادة طفيفة في الأسبوعين الأخيرين، وبالرغم من حصول ارتفاع في محتوى الدم من هذا الحامض إلا أن هذه الزيادة لا ترقى إلى الحد الذي تسبب فيه أعراضاً مرضية كداء النقرس أو ما يعرف بداء الملوك. والسبب في ذلك أن هذه الزيادة تحدث مرة واحدة في السنة خلال فترة مؤقتة وتزول مباشرة بعد انتهاء شهر رمضان ولا ندري فقد تكون لهذه الزيادة فوائد صحية وطبية لم يشأ الله عز وجل ان يظهرها على أهل العلم والاختصاص ونبقى نحتكم إلى أصل عظيم لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه إلا وهو قول الحق جل وعلا (وان تصوموا خير لكم ان كنتم تعلمون). وقد لاحظ الباحثون في إحدى الدراسات أن تناول غذاء غني بالدهون أحادية اللاشباع، مثل زيت الزيتون، خلال شهر رمضان قد منع حدوث ارتفاع في مستوى حمض البول، والذي يعتمد في زيادته على محتوى الأغذية من الدهون المشبعة، وبهذا فانه يمكننا ان نقلل من الزيادة في هذا المركب من خلال تناول كميات إضافية من زيت الزيتون والتقليل من تناول الأغذية الغنية بالدهون المشبعة ومصادر البيورينات والبيريميدينات (والتي ينتهي تمثيلها بتكوين "حمض البول" في وجبات الإفطار والسحور).

الآثار الصحية للصوم:

يعتبر الصوم فريضة يؤديها الإنسان قرابة إلى الله تعالى مثل الصلاة وعلى الرغم من ذلك فإن لها منافع

عديدة تعود على الفرد الصائم نفسه والمجتمع الإسلامي منها الفوائد الصحية، والتي تتمثل في التالي:

✘ **خفض نسبة السكر:** يعد الصوم خير فرصة لخفض نسبة السكر في الدم إلى أدنى معدلاتها، وعلى هذا فإن

الصيام يعطي غدة البنكرياس فرصة رائعة للراحة، فالبنكرياس يفرز الأنسولين الذي يحول السكر إلى مواد نشوية ودهنية تخزن في الأنسجة، فإذا زاد الطعام عن كمية الأنسولين المفترزة فإن البنكرياس يصاب بالإرهاق والإعياء، ثم أخيراً يعجز عن القيام بوظيفته، فيتراكم السكر في الدم وتزيد معدلاته بالتدريج حتى يظهر مرض السكر. وقد أقيمت دور للعلاج في شتى أنحاء العالم لعلاج مرضى السكر بإتباع نظام الصيام لفترة تزيد على

عشر ساعات وتقل عن عشرين كل حسب حالته، ثم يتناول المريض وجبات خفيفة جداً، وذلك لمدة متوالية

لا تقل عن ثلاثة أسابيع. وقد جاء هذا الأسلوب بنتائج مبهرة في علاج مرضى السكر ودون أية عقاقير كيميائية .

✘ **يساعد على إنقاص الوزن:** يساعد الصيام على إنقاص الوزن، بشرط أن يصاحبه اعتدال في كمية الطعام في وقت الإفطار، وألا يتخم الإنسان معدته بالطعام والشراب بعد الصيام، لقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يبدأ إفطاره بعدد من التمرات لا غير أو بقليل من الماء ثم يقوم إلى الصلاة، وهذا الهدى هو خير هدى لمن صام عن الطعام والشراب ساعات طوال، فالسكر الموجود في التمر يشعر الإنسان بالشبع لأنه يمتص بسرعة إلى الدم، وفي نفس الوقت يعطى الجسم الطاقة اللازمة لمزاولة نشاطه المعتاد. أما لو بدأت طعامك بعد جوع بأكل اللحوم والخضراوات والخبز فإن هذه المواد تأخذ وقتا طويلا كي يتم هضمها ويتحول جزء منها إلى سكر يشعر الإنسان معه بالشبع، وفي هذا الوقت يستمر الإنسان في ملء معدته فوق طاقتها توها منه أنه مازال جائعا، ويفقد الصيام هنا خاصيته المدهشة في جلب الصحة والعافية والرشاقة، بل يصبح وبالا على الإنسان حيث يزداد معه بدانة وسمنة، وهذا ما لا يريده الله تعالى لعباده بالطبع من تشريعه وأمره لعباده بالصوم.

✘ **الوقاية من الأورام:** يساعد الصيام على إزالة الخلايا التالفة والضعيفة من الجسم، فالجوع الذي يفرضه الصيام على الإنسان يحرك الأجهزة الداخلية لجسمه لاستهلاك الخلايا الضعيفة لمواجهة ذلك الجوع، فتتاح للجسم فرصة ذهبية كي يسترد خلاياها حيويته ونشاطه، كما أنه يستهلك أيضا الأعضاء المريضة ويجدد خلاياها، وكذلك يكون الصيام وقاية للجسم من كثير من الزيادات الضارة مثل الحصوة والرواسب الكلسية والزوائد اللحمية والأكياس الدهنية وكذلك الأورام في بداية تكونها .

✘ **الوقاية من الأمراض الجلدية:** إن الصيام يفيد في علاج الأمراض الجلدية، والسبب في ذلك أنه يقلل نسبة الماء في الدم فتقل نسبه بالتالي في الجلد، مما يعمل على: -زيادة مناعة الجلد ومقاومة الميكروبات والأمراض المعدية الجرثومية

- التقليل من حدة الأمراض الجلدية التي تنتشر في مساحات كبيرة في الجسم مثل مرض الصدفية .
- تخفيف أمراض الحساسية والحد من مشاكل البشرة الدهنية .
- مع الصيام تقل إفرازات الأمعاء للسموم وتتناقص نسبة التخمر الذي يسبب دمامل وبثورا مستمرة.

✘ **الوقاية من مرض النقرس "داء الملوك":** ينتج مرض "النقرس" عن زيادة التغذية والإكثار من أكل اللحوم، ومعه يحدث خلل في تمثيل البروتينات المتوفرة في اللحوم "خاصة الحمراء" داخل الجسم، مما ينتج عنه زيادة ترسيب حمض البولييك في المفاصل خاصة مفصل الأصبع الكبير للقدم، وعند إصابة مفصل بالنقرس فإنه يتورم ويحمر ويصاحب هذا ألم شديد، وقد تزيد كمية أملاح البول في الدم ثم ترسب في الكلى فتسبب الحصوة، وإنقاص كميات الطعام علاج رئيسي لهذا المرض الشديد الانتشار

✘ **الوقاية من جلطة القلب والمخ:** أكد الكثيرون من أساتذة الأبحاث العلمية والطبية - وأغلبهم غير مسلمين - أن الصوم لأنه ينقص من الدهون في الجسم فإنه بالتالي يؤدي إلى نقص مادة "الكوليسترول" فيه، وما أدراك "الكوليسترول"؟؟ إنها المادة التي ترسب على جدار الشرايين، وبزيادة معدلاتها مع زيادة الدهون في الجسم تؤدي إلى تصلب الشرايين، كما تسبب تجلط الدم في شرايين القلب والمخ .

✘ **الوقاية من آلام المفاصل:** يتفاقم مرض آلام المفاصل مع مرور الوقت، فتتفخ الأجزاء المصابة به، ويرافق الانتفاخ آلام مبرحة، وتعرض اليدين والقدمان لتشوهات كثيرة، وذلك المرض قد يصيب الإنسان في أية مرحلة من مراحل العمر، ولكنه يصيب بالأخص المرحلة ما بين الثلاثين والخمسين، والمشكلة الحقيقية أن الطب الحديث لم يجد علاجاً لهذا المرض حتى الآن، ولكن ثبت بالتجارب العلمية في بلاد روسيا أنه يمكن للصيام أن يكون علاجاً حاسماً لهذا المرض، وقد أرجعوا هذا إلى أن الصيام يخلص الجسم تماماً من النفايات والمواد السامة، وذلك بصيام متتابع لا تقل مدته عن ثلاثة أسابيع، وفي هذه الحالة فإن الجراثيم التي تسبب هذا المرض تكون جزءاً مما يتخلص منه الجسم أثناء الصيام، وقد أجريت التجارب على مجموعة من المرضى وأثبتت النتائج نجاحاً مبهرًا.

المبحث السادس: الآثار الروحية للصوم

تمهيد:

تعد العبادة واحدة من حاجات الإنسان التي يتوجه فيها باطنياً نحو الحقيقة التي أبدعته ويرى ذاته تحت هيمنتها، فيتمثل في واقع الحال سير الإنسان من الخلق نحو الخالق، وبغض النظر عن الفوائد المتوخاة منها فأنها بحد ذاتها من حاجات الإنسان الروحية وعدم الإتيان بها ينجم حصول خلل في اتزانه، وفراغ في وجود الإنسان. وإن ثمة فراغ في وجود الإنسان إذا لم يتم إشباعه بما يؤدي إلى حصول حالة من الاضطراب وفقدان التوازن في جانبها الروحي. وإشباع هذا الفراغ يتم بالعبادة مليئاً ومتطلبات حاجاته الأخرى فيكون محافظاً على الجانب الروحي والمادي في نفس الوقت ليحصل الاتزان في ذاته.

إن الروح الإنسانية ذات شفافية عالية وتبدي ردود الفعل بسرعة وإذا ما ضغط عليها الإنسان في عمل ما يتمثل رد فعلها في الفرار والتملص، لذلك أكد الرسول (صلى الله عليه وآله وسلم) على أن يعبد المرء مادامت لديه رغبة واندفاع والكف حينما يشعر بالتعب والثقل أي أن لا يفرض العبادة على نفسه وعليه التوافق ولا يرغم نفسه على شيء منها لان بذلك يدفعها تلقائياً إلى الملل والتهرب، ويصبح الأمر وكأنه قدم لها الدواء المر فيتترك فيه سيئة، لذا وجب عليه أن يجعل العبادة مقرونة بالنشاط والبهجة، وأن يترك في نفسه ذكرى طيبة عنها، فلا بد للإنسان أن يأتي بالعبادة وفق النهج السليم لها ولا يكون استيعابه لها محدوداً فلا يفرط بها بحيث تصبح عبئاً عليه فيفرضها ولا يتركها بحيث يصبح فاقداً لها، وبذلك يكون الإنسان ملماً لكل جوانب حياته كالجانب العبادي والأخلاقي والاجتماعي فتصبح لديه القدرة والقابلية على بناء مجتمع إسلامياً سليماً، ومهما أوتي الإنسان من حكمة فلن يحيط بأسرار الله التي تضمنتها العبادات التي شرعها، ولولا أن الله تعالى أوضح من ذلك جوانب، وأشار إلى أخرى؛ إيناساً للنفوس وجذباً للقلوب ما كان لبشر أن يخوض في ذلك أو يتكلم فيه. إن كل ما قيل عن العبادات وآثارها سواء على مستوى الفرد أو المجتمع، الصيام داخل فيه، فهو عبادة من العبادات.

الآثار الروحية للصوم:

تتمثل الآثار الروحية للصوم في الآتي:

- **الصوم عبادة لله تعالى:** يعد الصوم عبادة لله تعالى يظهر بها من كان عابداً لمولاه، ومن كان متبعاً لهواه، فيظهر بذلك صدق إيمان العبد ومراقبته لله؛ ولهذا كان كثير من المؤمنين لو ضرب، أو حبس على أن يفطر يوماً بغير عذر لم يفطر، وهذه الحكمة من أبلغ حكم الصيام.

■ **الصوم وسيلة إلى التقوى:** يعد الصوم وسيلة إلى التقوى؛ لأن النفس إذا انقادت للامتناع عن الحلال طمعاً في مرضاة الله، وخوفاً من أليم عقابه، فمن باب أولى أن تنقاد للامتناع عن الحرام، فكان الصوم سبباً للتقوى؛ لقول الله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾ (سورة البقرة، الآية: ١٨٣)؛ ولهذا قال النبي صلى الله عليه وسلم: ((من لم يدع قول الزور والعمل به، والجهل فليس لله حاجة أن يدع طعامه وشرابه)) (أخرجه البخاري، كتاب الصوم، باب من لم يدع قول الزور والعمل به في الصوم، برقم ١٩٠٣).

■ **الصوم وسيلة إلى شكر النعم:** يعد الصوم وسيلة إلى شكر النعم؛ لأن كفت النفس عن الأكل، والشرب، وسائر المفطرات من أجل النعم يذكرها بنعم الله؛ فالنفس إذا شبت تمرت وسعت وراء شهواتها، وذلك لأن الامتناع عن هذه النعم زماناً يُعَرِّفُ الفرد قدرها؛ لأن النعم مجهولة، فإذا فقدت عُرفت، فيحمل ذلك على القيام بشكر الله تعالى؛ ولهذا إذا أفطر الصائم وجد لذة عظيمة للشراب البارد على الظم، وكذلك الطعام، فيحمله ذلك على شكر الله عز وجل، وقد جاءت الإشارة إلى ذلك أثناء الكلام عن الصيام، قال الله تعالى: ﴿ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ (سورة البقرة، الآية: ١٨٥).

■ **الصوم يقهر الطبع ويكسر النفس:** يقهر الصوم الطبع ويكسر النفس ويحد من الشهوة؛ لأن النفس إذا شبت رغبت في الشهوات؛ لأن الشبع والرِّي ومباشرة النساء تحمل النفس على الأشر والبطر والغفلة، وإذا جاعت امتنعت عما تهوى؛ ولهذا قال النبي صلى الله عليه وسلم: ((يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج؛ فإنه أغض للبصر، وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم؛ فإنه له وجاء))، يكون الصوم من أسباب الامتناع عن المعاصي (بدائع الصنائع، ٢/٧٥ - ٧٦).

■ **يجعل الصوم يجعل القلب يتخلى للذكر والفكر:** يجعل الصوم القلب يتخلى للذكر والفكر؛ لأن تناول الشهوات يوجب الغفلة، وربما يقسِّي القلب، ويعمي عن الحق، ويحول بين العبد وبين الذكر والفكر، ويستدعي الغفلة، وخلة البطن من الطعام والشراب ينور القلب ويوجب رفته ويزيل قسوته، ويُخليه للذكر والفكر.

■ **استقامة الجوارح:** يثمر الصوم التقوى، وعفة النفس، واستقامة الجوارح، ويقظة الضمير، ورحمة القلب، وخشية الرب، وهذه الفضائل تنعكس على المجتمع كله وتنشر بركتها عليه.

■ **ينقي الصوم روح المسلم من كلِّ الشوائب:** ينقي الصوم روح المسلم من كلِّ الشوائب؛ فيدفعه ذلك الأثر إلى خفّة حركة أعضائه نحو الطاعات ويُفيدة رقة القلب، وشفافية الروح، وكبح جماح الشهوة، ودفع الطغيان النفسي، وطهارة سائر جوارحه، فالصيام يُرِّي المسلم تربيةً روحيةً ممتازة تجعله تقيًا ورعًا يُراقب الله في كلِّ حركاته وسكناته وسره وعلنه.

■ **السيطرة على الجانب المادي في حياة الفرد المسلم:** أنّ الصوم يُرِّي المسلم على السيطرة على الجانب المادي في حياته كلّها ويدفعه إلى التغلّب عليه والانتصار للجانب الروحي والمعنوي.

الفصل الثالث: سلوك الصائم

المبحث الأول: سلوك المسلم أثناء الصوم:

المبحث الثاني: أخلاق الصائم وسلوكه:

المبحث الأول: سلوك المسلم أثناء الصوم:

تمهيد:

إن الله سبحانه وتعالى لا يأمر بمعروف ولا ينهى عن منكر، ولا يفرض عبادة من العبادات أو طاعة من الطاعات إلا لغاية نبيلة وهدف جليل، يَصُبُّ في مصلحة العبد، ومصلحة الناس من حوله. والشعائر الدينية في الإسلام لا تقتصر على الجوانب الظاهرة والمادية منها، بل تتعداها إلى مقاصد وغايات معنوية وروحية سامية، إذا تركها المسلم، أفرغ العبادة من جوهرها، وحوَّلها إلى طقس عشوائي لا معنى ولا قيمة له، فالصيام مثلا، ليس مجرد طقس يمتنع فيه الفرد عن شهوتي البطن والفرج من طلوع الشمس إلى غروبها، بل هو أيضا مناسبة يلتزم فيها المسلم بالسلوكيات الحسنة والمعاملات الطيبة، ويمتنع فيها عن الفواحش ما ظهر منها وما بطن، كي يَحْسُنْ صومه وَيَثْبُتَ أجره. فقد قال الرسول صلى الله عليه وسلم: (رُبَّ صَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَامِهِ إِلَّا الْجُوعُ وَالْعَطَشُ)، فالغاية من الصيام تتعدى الإحساس المادي بالجوع والعطش وغيرهما، إلى الإدراك الروحي لنعم الله وأفضاله، والإحساس المعنوي بآلام الآخرين ومعاناتهم، وهمومهم ومشاكلهم.

سلوك المسلم أثناء الصوم:

ينبغي على المسلم الصائم أن يتحلى بمجموعة من السلوكيات الحميدة لان الصيام بمثابة ورشة تدريب في الأخلاق الحميدة السلوكيات الراقية، إذا استغلها المسلم كما يجب، استقامت شخصيته وانسجمت مع ذاتها ودينها ومحيطها في وحدة متألفة، لا مكان للتصنع والرياء فيها. ليشكل المسلم بذلك، نموذجا يحتذي به في التوفيق بين العبادة، **لذا يجب على المسلم أن يتحلى بمجموعة من السلوكيات الحميدة، ومنها:**

❖ يجب على المسلم الصائم أن يبتعد أثناء الصوم عن اللغو في القول، والفحش في الكلام، ويتجنب الرفث والفسق، فلا يُضَيِّع وقته في مجالس السوء والنميمة، ولا تضعف نفسه أمام شهوات الحياة المادية والمعنوية، ولا يدفعه سوء أدب الآخرين معه واستفزازهم له بالقول والعمل، إلى التفوه بالكلام الفاحش معهم والتلفظ بالعبارات البذيئة تجاههم، وبذلك يتحقق المقصد السامي للصوم، مصداقا لقول النبي صلى الله عليه وسلم في الحديث الشريف: (لَيْسَ الصَّيَّامُ مِنَ الْأَكْلِ وَالشُّرْبِ، إِنَّمَا الصَّيَّامُ مِنَ اللَّغْوِ وَالرَّفَثِ، فَإِنْ سَابَّكَ أَحَدٌ أَوْ جَهَلَ عَلَيْكَ فَقُلْ: إِنِّي صَائِمٌ إِيَّيَّ صَائِمٌ)

❖ ينبغي على المسلم الصائم ألا يتأثر أثناء الصوم بانقطاعه عن الأكل والشرب والشهوات الأخرى، فلا تضعف همته ولا تخفت عزيمته، فتراه هادئ النفس مطمئن البال، متحكما في أعصابه، كاتما لغضبه، كاظما لغيظه،

فلا يصرخ في وجوه الناس ولا يخاصمهم، ولا يرفع صوته في وجوههم ولا يتوعدهم بغض النظر عن الأسباب والظروف، تماشياً مع قول النبي صلى الله عليه وسلم: (إِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثْ وَلَا يَصْحَبْ) .

❖ يجب على المسلم الصائم أن يسعى بكل ما أوتي من قوة، إلى ممارسة عبادة الصوم بجوانبها المادية والروحية معاً، وجعلها بمثابة تدريب سنوي لتحسين أخلاقه والرفقي بسلوكه في مختلف جوانب الحياة، بالشكل الذي يتلاءم مع الحديث الشريف الذي يقول فيه الرسول صلى الله عليه وسلم: (لَيْسَ الْمُؤْمِنُ بِطَعَّانٍ، وَلَا لَعَّانٍ، وَلَا فَاحِشٍ وَلَا بَدِيءٍ). فالمؤمن الحق في رمضان -وفي غير رمضان - لا يطعن في الناس وأعراضهم، ولا يلقي باللعنات هنا وهناك، ولا تصدر عنه الفواحش والبذاءة وغيرها من السلوكات المشينة والتصرفات الدنيئة .

❖ ينبغي على المسلم الصائم أن يترك الآثام والسيئات والتوبة الصادقة من جميع الذنوب، والإقلاع عنها وعدم العودة إليها، فقد قال الله تعالى: {وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعاً أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ} (النور: ٣١).

❖ يجب على المسلم الصائم ألا يتحدث إلا بالصدق، ولا ينطق إلا بالخير، ولا ينقاد للممارسات المنبوذة كالكذب، والدجل، والخداع، وخيانة الأمانة، وشهادة الزور وغيرها، كي لا تنتفي معاني السلوك البناء من ممارسته لعبادة الصوم، وعندئذ فلا حاجة لله بصيامه. فقد جاء في الحديث الشريف عن نبينا الكريم قوله: (مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ). أي من صام ولم يترك الكذب والعمل به فلا قيمة لصيامه .

❖ يجب على المسلم الصائم فتح صفحة بيضاء مشرقة مع كل من:

أ- الله سبحانه وتعالى بالتوبة الصادقة.

ب- الرسول صلى الله عليه وسلم بطاعته فيما أمر واجتناب ما نهى عنه وزجر.

ج- مع الوالدين والأقارب، والأرحام والزوجة والأولاد بالبر والصلة.

د- مع المجتمع الذي تعيش فيه حتى تكون عبداً صالحاً ونافعاً قال صلى الله عليه وسلم: "أفضل الناس أنفعهم للناس."

النيات المطلوبة من المسلم الصائم:

توجد العديد من النيات المطلوبة من المسلم الصائم والتي تقوى سلوكه أثناء الصوم، منها:

- نية قراءة القرآن الكريم وختمه مع التدبر
- نية التوبة الصادقة من جميع الذنوب السالفة.

- نية أن يكون هذا الصوم بداية انطلاقاً للخير والعمل الصالح المستمر.
- نية كسب أكبر قدر ممكن من الحسنات إثناء الصوم وخاصة شهر رمضان الذي فيه تضاعف الأجور والثواب.

- نية تصحيح السلوك والخلق والمعاملة الحسنة لجميع الناس.
- نية وضع برنامج ملئ بالعبادة والطاعة والجدية بالالتزام به.

- نية الذهاب إلى بيت الله الحرام لتأدية العمرة لمن استطاع وقدره الله على ذلك
- نية العمل لهذا الدين ونشره بين الناس مستغلاً روحانية الصوم وأثاره.

وصايا عامة تقوى سلوك المسلم أثناء الصوم:

توجد مجموعة من الوصايا التي تقوى سلوك المسلم أثناء الصوم، وهي:

- ✘ احرص أثناء الصوم على إعداد برنامجاً لنفسك ولأهلك ولأحبائك في رمضان من قراءة القرآن إلى قيام الليل وإفطار الصائمين، وإقبال على الطاعة والصدقة والذكر والعمرة والاعتكاف.
- ✘ احرص أثناء الصوم على الاستفادة منه فهو موسم روحي تجني فيه صفاء القلب وإذكاء القريحة وإنقاذ البصيرة وسمو الغاية.

- ✘ احرص أثناء الصوم على الاستفادة منه فهو علاج صحي يخلص جسمك من الترسبات وينشط عصاراتك الهضمية ويريح جهازك الهضمي، وينشط قلبك ويقويك مرض السمنة وتجلط الدم، ويجدد أنسجة جسمك ويطرد المواد الضارة والزائدة ويقويك مرض السكر وتصلب الشرايين، ويحافظ على توازن الطاقة في جسمك واللازمة للجهاز الهضمي، فلا تحش الجوع والعطش. وتؤكد الأبحاث الطبية أن صوم ثلاثة أيام في السنة يصفى وينقي الدم ويطرد السموم أكثر من أي شيء آخر.

- ✘ احرص أثناء الصوم على غض بصرك عن المحرمات.

- ✘ احرص أثناء الصوم على حفظ لسانك من المهلكات.

- ✘ احرص أثناء الصوم على حفظ سمعك عن الاستماع إلى المكروهات.
- ✘ احرص أثناء الصوم على الاستفادة منه فهو علاج نفسي يبعث في النفس الهدوء والطمأنينة والسكينة ويبعد عنه القلق والخوف والاضطراب.
- ✘ احرص أثناء الصوم على اغتنام وقت سحرك بالصلاة والذكر والدعاء وتلاوة القرآن، ولا تضيعه بأشياء لاهية
- ✘ احرص أثناء الصوم على فعل الخيرات وإخلاص النيات لا بالتردد على الأسواق لتلبية الحاجات.
- ✘ احرص أثناء الصوم على القيام بالطاعات لا باللهو والسهر ومتابعة الأفلام والمسلسلات.
- ✘ احرص أثناء الصوم على التوبة والإنابة لا بالغفلة والعصيان.
- ✘ احرص أثناء الصوم على الاستفادة من الصوم وخاصة صوم شهر رمضان الذي يعد نفحة من نفحات الله - تعالى - أوله رحمة وأوسطه مغفرة وآخره عتق من النار، فأقبل عليه بالطاعة والعبادة، وابتعد نفسك فيه عن الإثم والمعصية.
- ✘ احرص أثناء الصوم على تعبئة القوى النفسية والخلقية والروحية التي يحتاجها كل فرد في المجتمع، فتزود فيه بخير زاد الدنيا والآخرة.
- ✘ احرص أثناء الصوم على الاستفادة منه فهو دورة تدريبية تجدد في نفوس المسلمين الخلق النبيل والإيثار الجميل والصبر الكريم.
- ✘ احرص أثناء الصوم على الاستفادة منه فهو رحلة روحية مباركة، ومدرسة صحية مثلى، يعين الجسم على التخلص من سمومه، ويمنحه الحمية الصحية، إلى جانب الفوائد الأخلاقية والروحية كالصبر والاحتمال وكسر الشهوة وصفاء القلب والانشغال بالعبادة.
- ✘ احرص أثناء الصوم على الاستفادة منه فهو مدرسة إيمانية فاحرص على تخرجك منها بشهادة المتقين الفائزين بالجنان والمعتقين من النيران.
- ✘ احرص أثناء الصوم على الاستفادة منه فهو محطة روحية، تقف عندها للتزود في شهر لوقود سنة كاملة فتقوى فيها عزائمك وتشحذ فيها هممك.
- ✘ احرص أثناء الصوم على السحور ففي السحور بركة.

- ✘ احرص أثناء الصوم على أداء عمرة في رمضان فإنها تعدل حجة مع النبي صلى الله عليه وسلم.
- ✘ احرص أثناء الصوم على أن تسأل الله - تعالى - في كل ليلة أن يتقبل منك صيامك وقيامك فكم من صائم ليس له من صيامه إلا الجوع والعطش.
- ✘ احرص أثناء الصوم على الاستفادة منه فصومك بإيمان واحتساب يغفر كل ما تقدم من ذنبك.
- ✘ احرص أثناء الصوم على كف بقية جوارحك عن الآثام ولا شبهات.
- ✘ احرص أثناء الصوم على تعجيل في الإفطار عند التأكد من دخول الوقت استجابة لقوله صلى الله عليه وسلم (لا يزال الناس بخير ما عجلوا الإفطار)
- ✘ احرص أثناء الصوم على الدعاء عند الإفطار، وتذكر قول الحبيب - صلى الله عليه وسلم (اللهم إني لك صمت وعلى رزقك أفطرت وبك آمنت وعليك توكلت).
- ✘ احرص أثناء الصوم على الاعتدال في طعامك وشرابك ولا تكن مسرفا فالإسراف في ذلك سلوك غذائي خاطئ يورث النتائج الصحية السيئة كالإصابة بالتخمة والمشاكل الصحية.
- ✘ احرص أثناء الصوم على وجبة غذائية متوازنة تكفل لك الراحة والصحة والعافية
- ✘ احرص أثناء الصوم على الإسراع في إفطار إخوانك الصائمين إذ أنه من فطر صائما كان له مثل أجره دون أن ينقص من أجر الصائم شيئا.
- ✘ احرص أثناء الصوم على عدم إيذاء الآخرين بأطفالك في صلاة التراويح أو الفريضة.
- ✘ احرص أثناء الصوم على الاستفادة من ليلة القدر فهي تساوي ٨٣ عاما، وأربعة أشهر من عمرك، فأضف إلى أعمالك حسنات كثيرة في ساعات قليلة تنال الرحمت وتسكن الجنات.

المبحث الثاني: أخلاق الصائم وسلوكه:

لم يشرع الله تعالى الصوم لامتحان قدرتنا على مجرد الصبر عن الطعام والشراب، فالإنسان يستطيع أن يقاوم ويحتمل الجوع والعطش. وليست الغاية من صيامنا أن يمتحن الله - تعالى - صبرنا عن الطعام والشراب فحسب، إنما شُرع الصيام لتهديب أخلاقنا، وتطهير قلوبنا، وتزكية نفوسنا، وإعدادها، وتهيئتها للسير على الصراط المستقيم علماً، وعملاً، وسلوكاً، وحالاً، ومقالاً. لقد جاء الصوم إيماناً لله سبحانه وتعالى، وطاعة له، وقربةً نتقرب بها إليه. وشُرع الصوم لنروض أنفسنا على أعمال الخير والبر، ولكي يستعد المسلم في يومه، وحاضره، ومستقبله لكل أعمال الخير ووجوهها، الأمر الذي يتطلب من المسلم الصائم أن يتحلى بمجموعة من الأخلاقيات الحميدة، منها:

حفظ اللسان:

يجب على المسلم الصائم أن يحفظ لسانه، ويترك الرفث والصخب، والرفث يكون بالأقوال، سواء كان هذا الرفث فيما بين الرجل والمرأة مما قد يؤدي إلى الوقوع في الحرام والمحظور، أو فيما بين الناس مع بعضهم. والمعروف أن كثيراً من الناس يلجؤون إلى هذا الرفث في الحياة اليومية، حتى أن حديثهم العادي لا يكاد يخلو من القول الرفث، وهذا يتنافى بالكلية مع الصيام الذي هو تطهير القلب، وتهيئته لتنزل الرحمات من الله سبحانه وتعالى، وطالما أن الرفث في القول فهو يشمل كل أنواع الرفث؛ كالسباب، والشتائم، وقبائح الألفاظ، والخوض في أعراض المسلمين، والغيبة، والنميمة، ونحو ذلك مما يعد رفثاً في القول، أو استخداماً للسان في غير ما خلقه الله سبحانه وتعالى له. والنبي عليه الصلاة والسلام أخبرنا: (أنه ليس من خلق المسلم السباب، ولا اللعان، ولا أن يكون فاحشاً بذنباً حيث قال: "ليس المؤمن بالطعان، ولا اللعان، ولا البذيء، ولا الفاحش) (صحيح ابن حبان).

إذاً أن صيام المؤمن إنما هو طهارة لسانه؛ ليعوده الخير ويهدب أقواله حتى لا ينطق لسانه إلا بما هو خير له من أمور دينه ودنياه. وقال عليه الصلاة والسلام عن الصائم: (لا يصخب) (صحيح البخاري). وهذا معناه أن يتحلى بالأخلاق الكريمة، فلا يصرخ، ولا يعبث في القول، إنما يكون حليماً، عفوياً، صفوحاً، معرضاً عن الجاهلين، ويكون صومه سبباً في حمله على الحلم، وسعة الصدر الأخلاق، فالصوم يُكسب الإنسان هذه الأخلاق العظيمة، فلا يكون ممن يُشار إليه بالبنان بأنه من السفهاء، أو الطائشين، أو الخارجين عن الآداب العامة. ويجب على المسلم الصائم أن يحفظ لسانه، أي أن لا يتكلم إلا بالخير ويتعدى عن سبّ الناس وشتيمهم، أن لا يكذب ولا يتكلم فيما لا يعنيه، وأن لا ينادي أصحابه بألقاب يكرهونها قال محمد - صلى الله عليه وسلم - : "المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده."

الصدق:

يجب على المسلم الصائم أن يتحلى بالصدق، فالصدق خلق حسن يحبه الله - تعالى -، وعلى المسلم أن يتحلى الصدق في أقواله وأفعاله قال تعالى: "يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله وكونوا مع الصادقين."

الأمانة:

يجب على المسلم الصائم أن يؤدّي عمله بإخلاص ويردّ الأمانات إلى أهلها.

الاعتراف بالخطأ والاعتذار:

يجب على المسلم الصائم أن إذا أخطأ في حق غيره من الناس، أن يندم على ما بدر منه ويسارع بالاعتذار عن خطئه

التسامح:

يجب على المسلم الصائم أن يقبل اعتذار أخيه المسلم ويسامحه

السماحة:

يجب على المسلم الصائم أن يلاطف الآخرين ولا يعبس في وجوههم، وعليه مساعدة إخوانه على قضاء حاجاتهم

الإحسان ومساعدة الضعفاء:

يجب على المسلم الصائم أن يحسن إلى الضعيف ويساعد المحتاج ولا يقتصر إحسان المسلم على البشر، بل عليه أن يحسن كذلك إلى الطير والحيوان فلا يؤذيها

الصبر: يجب على المسلم الصائم أن لا يشكو همّه لغير الله، عليه تحمّل المصاعب في سبيل العبادة وإرضاء الله.

الفصل الرابع

دور الصيام في تكوين شخصية الإنسان المسلم في ضوء القرآن الكريم والسُّنَّة النبويَّة المطهَّرة

المبحث الأول: أثر الصيام على السلوك الإنساني

المبحث الثاني: دور الصيام في تكوين شخصية الإنسان المسلم

المبحث الأول: أثر الصيام على السلوك الإنساني

تمهيد:

إن للعبادات آثاراً جليلة على السلوك الإنساني، فللصلاة أثرها، وللحج أثره، وللزكاة والصدقات والإنفاق آثار، وللصيام أثره الجليل العظيم، والناظر إلى المجتمع الإسلامي في شهر رمضان يعجب من الصلاح النسبي الظاهر في المجتمع خاصة في النهار، فمهما كان المجتمع بعيداً عن خلق الإسلام فسيتغير الحال في رمضان، فتمتلئ المساجد، ويختتم أكثر الناس القرآن الكريم، ويكثر من الذكر والتوبة، ويرسلون الدموع، ويظهرون الخشوع، ويجهرون بالاعتراف، ويندمون على الاقتراف، ولهذا فإن للصوم أثر كبير على السلوك الإنساني.

أبعاد الصيام:

تتمثل أبعاد الصيام في الآتي:

❖ **الأبعاد التربوية للصيام:** يعد الصيام مدرسة تربوية لتهديب الأخلاق والسمو بالنفس عن شهواتها ورغباتها إذ يعيش المسلم في خلقه ارفع درجات الصفاء والإخلاص، فيه تربية للإرادة القوية التي لا اخضع لعف النفس البشرية وتدريب على الصبر وقاية من الاثم في الدنيا، ومن النار في الآخرة كما في الحديث الشريف (الصيام جنة) أي وقاية.

❖ **الأبعاد الصحية للصيام:** يساعد الصوم على تحقيق آثار نافعة في الصحة والبدن، كما شهد بذلك الأطباء المختصون فهو يريح المعدة وجهاز الهضمي ويجنب الصائم أمراض التخمة والإفراط في السمنة.

❖ **الأبعاد الاجتماعية للصوم:** إن فرض عدم تناول الطعام والشراب على كل الناس وإذ كانوا قادرين على ذلك يوجد نوعاً من المساواة الالزامية في الحرمان ويزرع في أنفس المسرّين الإحساس بالآلام الفقراء والمحرمين.

❖ **الأبعاد الاقتصادية للصوم:** يساعد الصوم على التخفيف من نفقات البيت نظراً لتخفيض عدد وجبات الأكل في اليوم، كما أن لعمل المستمر دون انقطاع يؤدي إلى الزيادة في الإنتاج.

أثر الصيام على السلوك الإنساني:

يؤثر الصوم تأثيراً كبيراً على السلوك الإنساني، وذلك على النحو التالي:

تعديل السلوك وضبط التصرفات:

يؤثر الصيام تأثيراً عظيماً في ضبط السلوك الإنساني وإصلاح أخطاء الناس، فشهر رمضان شهر القرآن أنزله الله هدى ونوراً ودستوراً وفرقاناً بين الحق والباطل، وهذا الشعور بجلال رمضان وما له من مكانة كثيراً ما يكون حافزاً على استصلاح الأخطاء في رمضان والعودة إلى الله بالتوبة الصادقة، والإنابة الدائبة، فكم من جبار في الأرض متسلط على العباد بسوط العذاب أقلع عن جبروته في رمضان أملاً في رحمة الله في شهر الرحمة وأدرك أن الشمول في الصيام هو العمدة، فللعين صيام وللأذن صيام، وللرجل صيام، ولكل جارحة في الإنسان صيام، ومن مجموع ذلك يتكون الصيام الزاكي الذي لا خدوش فيه ولا نكور. ويؤكد ذلك ما ورد من قوله صلى الله عليه وسلم في مزايا رمضان وفوائده "إذا جاء رمضان فتحت أبواب الجنان، وغلقت أبواب النيران، وصدت فيه الشياطين، ونادي مناد: يا باغي الخير أقبل، ويا باغي الشر أقصر"، إذ إن من عوامل فتح أبواب الجنان وقفل أبواب النيران كثرة من يدخلها، إذ يزداد صاحب البر في بره في رمضان وحسن معاملته لله واستدامة طاعته، ويقصر صاحب الإثم عن نزوته ويرتدع عن غوايته وظلمه فيكون ذلك سبباً في شموله برحمة الله في رمضان ودخوله دار كرامته إلى جانب البررة الصالحين من أوليائه.

تعميق المراقبة لله تعالى:

يعمق الصيام في الإنسان المراقبة لله تعالى في كل حركاته وسكناته، والمراقبة سر من أسرار الإسلام لا تعرفه الأمم ولا تستعمله لضبط سلوك المجتمع والأفراد، فالصوم يربى في نفس الصائم صفة المراقبة، مراقبة الله عز وجل في السر والعلن والغيب والشهود، والمسلم إذا راقب الله حق المراقبة فقد بلغ غاية الإحسان، وفي حديث جبريل المشهور الذي كان رواه الشيخان أنه سأل رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: ما الإحسان؟ قال: "أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك" ولا تكاد تجد عبادة تتجلى فيها مراقبة الله مثل الصوم، فالصائم الذي لا يراقب الله سبحانه ربما يأكل ويشرب في الخفاء ثم يظهر أمام الناس بمظهر الصائم المنتسك، فالصوم في الحقيقة سر بين العبد وبين ربه، ولا يطلع على حقيقته إلا الله، ولكونه سرّاً بين العبد وبين ربه أضافه الله إلى نفسه وشرفه بهذه الإضافة، ففي الحديث الصحيح الذي رواه البخاري بسنده عن أبي

هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (قال الله تعالى: كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به، والصيام جنة، فإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب، فإنه سابه أحد أو قاتله فليقل إلي امرؤ صائم...).

ولا يزال الصوم يقوي من صفة المراقبة حتى تصير ملكة من الملكات النفسية، وإذا صارت ملكة راسخة تحكمت في سلوك الإنسان ووجهته إلى المسارعة في الخيرات والإحجام عن المنكرات، إذ كلما أمرته نفسه الأمانة بالسوء بمنكر تذكر عظمة الله وجلاله وأنه مطلع عليه ومراقب له فتقول له: اترك ولعمل الخير أسرع، وصدق الله حيث يقول: { إن الذين اتقوا إذا مسهم طائف من الشيطان تذكروا فإذا هم مبصرون } (الأعراف: ٢٠١) وصلاح الأفراد والجماعات متوقف إلى حد كبير على هذا الوازع النفسي الذي يجعل من صاحبه رجلاً حاضر القلب متيقظ الشعور حي الضمير.

التحكم في الشهوات وتقوية الإرادة:

وهذا أمر مهم جاء به الإسلام العظيم، فهذا الدين الجليل لم يجعل الوصول إلى رضي الله تعالى عن طريق الامتناع عن الملاذ والشهوات كما زعم أحبار النصارى ورهبانهم، إنما أباح ذلك للمسلم بضوابط، وحثه على التحكم في شهواته، ومرادات نفسه، فقد فرض الله الصوم على الإنسان ليقوي من إرادته، ويشد من عزيمته ويرفع من همته، ويكمل من رجولته، فيصير مسلحاً بقوة الإرادة مزوداً بذخيرة الشجاعة، مستعداً استعداداً صالحاً لخوض ذلك العباب، ومغامرة هاتيك الصعاب، لذا كان من الطبيعي أن يفرض الصوم على الأمة كما فرض عليها الجهاد في سبيل الله وذلك لتقرير منهجه في الأرض، وللقيام به على البشرية وللشهادة على الناس، فالصوم هو مجال تقرير الإرادة العازمة الجازمة، ومجال اتصال الإنسان بربه اتصال طاعة وانقياد، كما أنه مجال الاستعلاء على ضرورات الجسد كلها، واحتمال ضغطها وثقلها، إثارة لما عند الله من الرضى والمتاع، وهذه كلها عناصر لازمة في إعداد النفوس لاحتمال مشقات الطريق المفروش بالعقبات والأشواك، والذي تتناثر على جوانبه الرغبات والشهوات والذي تهتف بالسالكين آلاف المغريات.

إن ما في الصوم من كبت وحرمان، ليس هدفه هذا الكبت والحرمان وإنما الصوم وسيلة إلى غاية نبيلة، إنه التدريب على السيادة والقيادة: قيادة النفس وضبط زمامها وكفها عن أهوائها ونزواتها. بل إنه التسامي لتلك القيادة إلى أعلى مراتبها، فلقد كنت في مجبوحة الإفطار أنما تحمي جوفك عن تناول السحت والخبيث، فأصبحت في ظل الصوم تفضمه حتى عن الحلال الطيب. ولقد كنت تكف لسانك على الشتم والإيذاء فأصبحت اليوم تصونه عن رد الإساءة، وعن إجابة التحريش والاستفزاز، فإن خاصمك أحد أو شاتمك لم

تزد على أن تقول: إني صائم، إني صائم. هكذا ملكت بالصوم زمامي شهوتك وغضبك، وإنه لصبر يجر إلى صبر، ونصر يقود إلى نصر. فلئن كان الصوم قد علمك أن تصبر اليوم طائعاً مختاراً في وقت الأمن والرخاء، فأنت غدا أقدر على الصبر والمصابرة في البأساء والضراء وحين البأس. ولئن كان الصوم قد علمك كيف تنتصر اليوم على نفسك، فلقد أصبحت به أجدر أن تنتصر غدا على عدوك.

تحرير الروح والسمو بالعبادة:

يساعد الصوم على تحرير الروح والسمو بالعبادة، فالصوم يصنع أجواء روحية ونفسية تساعد على تغيير النفس البشرية وإصلاحها، وتعبيدها لخالقها. ولا بدّ للصائم من أن يستحضر هذه الحقيقة في نفسه، ويعمل على جعل شهر الله فرصة للتوبة والإصلاح والتغيير والتكامل الأخلاقي والسلوكي.

زيادة رقة المشاعر وحب للخير لدى الفرد (الشعور بحال الفقراء والمساكين):

إن المرء مهما كان غنياً مترفاً مرفهاً فلا بد له من الصيام، حتى يذوق آلام الجوع والعطش والامتناع عن سائر الشهوات، وهو عندما يتقلب في مشاعر الحرمان هذه لا بد أنه سيذكر إخوانه المسلمين ومعاناتهم فيرق قلبه لهم، فالإنسان كثير النسيان لإخوانه البؤساء، قليل العطف على المعوزين والفقراء، فأمره بالصوم حتى يذوق شيئاً من آلامهم، ويجس بؤسهم ويشعر بوجودهم، فإذا رأى أنه لم يصبر على الجوع وحده يوماً كاملاً وتقدم إليه في آخره ألوان الطعام والشرب، أدرك - إن كان فيه إحساس - كيف لا يستطيع أولئك البؤساء أن يصبروا على الجوع وغير الجوع عاماً كاملاً أو عمراً طويلاً لم يقدم لهم فيه لون من تلك الألوان في الطعام والشراب.

المبحث الثاني

دور الصيام في تكوين شخصية الإنسان المسلم في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة

تمهيد:

اعتاد المسلمون أن يحتفلوا في كل عام بقدوم شهر الصوم، وبطريقة مميزة، لأنه شهر الصوم، في ما يمثله الصوم من معنى الفريضة العبادية، التي تستلزم تغييراً في النظام الغذائي اليومي، وفي الممارسات العملية التي يستجيب فيها لشهواته وملذاته في ما يفعله وفي ما يتركه منها، وفي الأجواء الروحية الداخلية التي يمكن أن يعيشها من خلال هذه الفريضة.. وإذا كانت التقاليد الشعبية تتحرك في حياة الناس من حدث طارئ، أو موقف معين، فإن هذه الفريضة قد تحركت في الطريق إلى خلق تقاليد شعبية جديدة في أسلوب ممارساتهم للحياة الاجتماعية الخاصة والعامة.. حتى صارت جزءاً من شخصية هذا الشهر في ما تتميز به الأزمنة من الملامح الشخصية، فالصوم مدرسة إسلامية عظيمة تُربّي الإنسان بكلّ مكوناته ومقوماته النفسية والجسميّة والروحيّة والخلقيّة والاجتماعيّة.

دور الصيام في تكوين شخصية الإنسان المسلم:

جعل الله للإنسان نوعين من الصوم: صوماً صغيراً وصوماً كبيراً فالصوم الصغير مقدّمة للصوم الكبير والمعركة الصغيرة مع النفس في شهر الصوم هي مقدمة للمعركة الكبيرة مع النفس ومع الآخرين في غير شهر الصوم عن معاني الصوم في شهر الصوم. ونعرض عدداً من النقاط الهامة والتي تبين أهمية دور الصيام في تكوين شخصية الإنسان المسلم، وهي على النحو التالي:

(أ) تنمية الشخصية الإسلامية:

يعد الصوم مدرسة إسلامية عظيمة تُربّي الإنسان بكلّ مكوناته ومقوماته النفسية والجسميّة والروحيّة والخلقيّة والاجتماعيّة؛ إذ إنّ للصوم حكماً كثيرة وفوائد جمّة من الناحية الاجتماعية والنفسية والجسميّة والروحيّة والخلقيّة التي تؤدي إلى تنمية الشخصية الإسلامية.

ويعد الصوم مدرسة تربوية كبرى يتربى فيها المسلم على الإيمان الحقيقي، الإيمان الذي تزينه التقوى والمراقبة والمراجعة والمحاسبة، الإيمان الذي يتربى فيه المسلم على الحمد والشكر والتحمل والصبر، والإيمان الذي يجمله علم ويحليه حلم، فالصوم من أهم العوامل والمؤثرات التي تربط الإنسان بخالقه وتوقظه من غفلته فيندم على ما ارتكبه من المخالفات والآثام وتصحو هذه النفس عن المعاصي وينقطع شهراً إلى الله تعالى حتى وهو في عمله دائماً يتذكر صيامه ومع تلاوة القرآن وفي كل أحواله هو مع الله تعالى. إشراقات ونورانيات

وروحانيات كلها ببركة شهر القرآن توبة وغفران وعفو ورضوان ينقاد إليه المسلم في هذا الشهر فيعود إلى نقاء وصفاء وسمو روح عن كثير من الشهوات وملذات الجسد.

وتمثل فريضة الصوم في تكوينها الماديّ إنّ صحّ التعبير الإمساك عن الطعام والشراب وبعض الملذّات الخاصّة، وتمثّل في مدلولها الروحيّ، العمل الذي يأتي به الإنسان متقرباً إلى الله، في ما تعنيه عباديّة العمل من انطلاقة من معنى التقرب به إلى الله، فإذا وحدنا بين الجانب الماديّ والروحي، كانت النتائج الحاسمة: يقظة روحيّة متحركة في داخل الإرادة، وإرادة ثابتة قويّة في حركة الروح، ما يوحي للإنسان بالمراقبة الدائمة لخطواته العملية، ومشاعره الذاتية وأفكاره الخاصّة، من خلال ما تحقّقه المراقبة اليومية في مسألة الملذّات العادية التي يريد أن يحفظ نفسه من ممارستها، فإنّ الالتزام بالكفّ عنها على أساس هدف القرب من الله، يعمّق في الدّات بشكل متحرّك معنى القرب من الله كعنصر أساس من العناصر الحيّة من غايات الإنسان في الحياة، وهو ما ينعكس إيجابياً على كلّ جوانب شخصيته الأخرى في الفكر والشعور والعمل.. لأنّ القاعدة الثابتة واحدة في ذلك كلّها، فالإنسان لا يمكن أن يحقق القرب من الله في حياته إلا إذا تحوّل كيانه إلى حركة دائبة شاملة في هذا الاتجاه في جميع المجالات العملية التي يستهدفها في الحياة.. وهذا ما تعمل التربية الإسلامية الهادفة على تحقيقه في عمليّة تدريب الإنسان المسلم، عندما توجّه كلّ اهتماماته نحو الله، باعتبار أنه غاية الغايات، فلا يتحرّك الإنسان إلا من خلاله، على أساس الشعور الحميم العميق بالخوف منه أو المحبة له.. وهذا هو معنى العبودية في ما تعنيه من الخضوع المطلق لله، في كل منطلقاته وتطلعاته، وذلك هو سرّ التوحيد الإسلامي الذي يمثّل وحدة الدّرب والهدف من خلال وحدة الخالق في ما توحى لنا الآية الكريمة.. {إنّ الذين قالوا ربّنا الله ثم استقاموا تتنزل عليهم الملائكة ألا تخافوا ولا تحزنوا وأبشروا بالجنّة التي كنتم توعدون} (فصلت: ٣٠)

والآية الكريمة: {قل إنّ صلاتي ونسكي ومحياي ومماتي لله رب العالمين ء لا شريك له وبذلك أمرت وأنا أوّل المسلمين} (الأنعام: ١٦٢-١٦٣).

وقد يستطيع الصّوم، في مدلوله الإنساني، أن يحرك الجانب الاجتماعي في شخصية الإنسان المسلم، وذلك من خلال بعض المشاعر الذاتيّة التي يعيش فيها الشعور بالجوع والحرمان في ظروف اقتصادية صعبة، ليثير في نفسه الإحساس بالمسؤولية في الخروج من هذا الواقع الذي يفرض مثل هذه المشكلات والآلام، فيتحرّك تبعاً لذلك، من أجل المواجهة العمليّة للواقع، بالجهد الفردي تارة، أو بالجهد الجماعي أخرى، أو بالتحرّك السياسي المتجه نحو التغيير في حالة ثالثة..

وقد يثير الصوم مشاعر الإنسان في الأجواء الروحية نحو أفق أبعد، فينتقل من الشعور بالجوع والحرمان إلى ما ينتظره في يوم القيامة من جوع وعطش، عندما يطول وقوفه بين يدي الله على أساس الأعمال المنحرفة

التي تنتظر من خلالها الحسابات الدقيقة الطويلة، فيعمل في الدنيا ليخفف عن نفسه هذا الموقف الطويل، لما يتراجع فيه من خطوات، وما يصحح من أخطاء، وما يتحرك نحوه من مشاريع وأهداف، وهذا ما عاجله رسول الله (ص) في بداية خطبته التي استقبل بها شهر رمضان المبارك: (واذكروا بجوعكم وعطشكم جوع يوم القيامة وعطشه) وهكذا نجد في الصوم مجالاً واسعاً للانطلاق إلى آفاق متنوعة واسعة في ما يريد الله للإنسان أن يعيشه من آفاق الخير والتقوى والصلاح، وهو ما ينعكس بالإيجاب على تكوين شخصية المسلم ونموها.

(ب) قراءة القرآن الكريم وتدبره:

قال تعالى: { وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ } (سورة الأعراف، ٢٠٤). وفي الصحيحين يقول النبي صلى الله عليه وسلم: (مثل المؤمن الذي يقرأ القرآن مثل الأترجة ريحها طيب وطعمها طيب، ومثل المؤمن الذي لا يقرأ القرآن مثل التمرة طعمها طيب ولا ريح لها، ومثل الفاجر الذي يقرأ القرآن كمثّل الريحانة ريحها طيب وطعمها مر، ومثل الفاجر الذي لا يقرأ القرآن كمثّل الحنظل طعمها مر ولا ريح لها). وتؤكد النصوص الدينية استحباب قراءة القرآن الكريم وتدبره في شهر الصوم لما له من تأثير كبير على الإنسان، فيمكنه أن يستفيد من هذا الجوّ الروحي المتحرك مع الجوّ القرآني، وأن يحرك في داخله الحيوية والانفتاح والامتداد، لأن قراءة القرآن الكريم قد تختلف في تأثيرها على النفس، تبعاً لاختلاف الجوّ الذي تعيش فيه القراءة. وإنّ جوّ قراءة القرآن الكريم في شهر الصوم، يرتفع بالإنسان إلى روحية عالية بأجوائها.. فإذا أضفنا إلى ذلك الثقافة الإسلامية التي تتمثّل في القرآن الكريم في ما تحمله آياته من مفاهيم الإسلام وأفكاره وشريعته، عرفنا كيف يساعد ذلك على نموّ الشخصية الإسلامية التي ينبغي لها أن تعيش فكرها في أجواء روحية هادئة، لتتمكّن من خلال ذلك من الانطلاق من قاعدة فكرية روحية عميقة في داخل النفس والفكر والوجدان .

(ج) الدعاء:

قد يكون الدعاء من أبرز الأعمال العبادية الظاهرة الصائم، حيث يشعر بأنّ هناك شمولاً في ما ينبغي للمرء أن يدعو به. وقد تنوّعت أساليب الدعاء ومضامينه في ما حفلت به الأحاديث المأثورة من نوعيات الأدعية، التي يجد الإنسان نفسه من خلالها في جولة واسعة في رحاب الله وفي آفاق النفس وفي أوضاع الحياة المحيطة به، في أسلوب روحي لذيذ يرتفع بالنفس إلى سماوات الروح والإيمان والإبداع ليصنع الإنسان المسلم الجديد، والتي ينعكس أثرها الإيجابي على الشخصية المسلمة .

وهناك الأدعية الاجتماعية الإنسانية التي تثير في داخل الإنسان الشعور بمشاكل الناس من حوله، إضافة إلى مشاكله الخاصة، في عملية إيجاء روحية بأنّ عليه أن لا يتعد عن الحياة في نطاق مسؤوليته عندما يلتقي بالله ويجلس بين يديه بل يحاول الاقتراب من ذلك كله، ليعرف أن الحياة كلها، في مشاكلها وحلولها، مشدودة إلى الله في عملية البقاء والامتداد، كما هي مشدودة إليه في عملية الخلق، وتحرك في داخله الشعور بأن العبادة لا تعزل الإنسان عن الحياة، بل تربطه بها بطريقة واسعة مثيرة، وهناك الأدعية التي تخلق في وعيه الوعي السياسي في ما يلتقي به من المشاكل الإسلامية العامة في الحكم والحاكمين وقضايا العدل والظلم والحق والباطل، لتتحول إلى دعوات ورغبات وأمنيات يطرحها بين يدي الله سبحانه وتعالى، ليكون ذلك سبيلاً من سبل الوعي الذي يختزنه الإنسان في أجواء العبادة.

يعد الصائم مُستجاب الدعاء، وذلك لأمر:

الأول: أن الصائم فريضة: ويعد المُتقَرَّب بالفريضة أحبّ إلى الله وأقرب. وكان السلف يستحبّون أن يكون الدعاء في الفريضة. قال ابن مسعود رضي الله عنه: احمِلوا حوائجكم على المكتوبة. رواه عبد الرزاق. وعند ابن أبي شيبة: اُدْعُوا فِي صَلَاتِكُمْ بِأَهَمِّ حَوَائِجِكُمْ إِلَيْكُمْ.

الثاني: أن العامل يُعطى أجره عند نهاية عمَلِه: فالصائم ينتهي يومه بإفطاره عند الغروب، فَنَاسَبَ أن تكون له دعوة مُستجابة عند فِطْرِهِ.

الثالث: أن الصيام يُضَيِّق مجاري الشيطان: أن الصيام يُضَيِّق مجاري الشيطان، فتسمو النفس وتُخَلِّص ف تُخَلِّص، فيكون أقرب إلى الإجابة.

الرابع: شِدَّة الافتقار مع الجوع والعطش: إذ أن الشَّبَع يَبْعَث عادة على العَفْلَة والأشْر والعكس مع شِدَّة الافتقار مع الجوع والعطش.

(د) نية الصوم:

يجب أن تكون نية الصوم نية خالصة لله سبحانه وتعالى، أن نصوم قربة إلى الله وتصلي قربة إلى الله وتحج قربة إلى الله. والله يريد منا أن نتعلم من خلال ذلك، أن نعيش حياتنا، لتحصل من خلال ذلك على درجة التقرب من الله سبحانه وتعالى، فإنها الدرجة التي لا درجة فوقها في الدنيا والآخرة، وكل ذلك ناتج عن نية الصوم والتقرب إلى الله سبحانه القائل: {إن الله لا يغيّر ما بقوم حتى يغيّروا ما بأنفسهم} (الرعد: ١١)، {ذلك بأن الله لم يك مغيراً نعمته أنعمها على قوم حتى يغيّروا ما بأنفسهم} (الأنفال: ٥٣).

وقال رسول الله (ص): (فإنما الأعمال بالنيات ولكل مرئى ما نوى)، (وإن الله يحشر الناس على نياتهم يوم القيامة)، من هنا لا بد أن نصوم صوماً جسدياً، وإن نصوم صوماً أخلاقياً وصوماً فكرياً روحياً شعورياً فإن الله يريدنا أن نصوم عن محبة أعداء الله، وأن نصوم عن بغض أولياء الله، أن لا نحب إلا الطيبين المؤمنين الذين ينفتحون على الله في حياتهم، وأن لا نبغض إلا أعداء الله في كل ما يخططون له ويعملون له، أن لا نوالي إلا المؤمنين، ولا نعادي إلا الكافرين المستكبرين، ذلك هو صوم المشاعر كما هو صوم العقل والجسد وما يتعلق بذلك. هذا هو الصوم الذي يريده الله تعالى تصويماً لقضايانا في معركة الحياة التي يجب أن تتحرك في طاعة الله نيلاً لرضوانه وتحقيقاً لغاية الوجود الإنساني .

وتوجد العديد من النيات المطلوبة من المسلم الصائم والتي تقوى سلوكه أثناء الصوم، والتي ينعكس أثرها الإيجابي على الشخصية المسلمة، وتتمثل هذه النيات في الآتي:

- نية قراءة القرآن الكريم وختمه مع التدبر.
- نية التوبة الصادقة من جميع الذنوب السالفة
- نية أن يكون هذا الصوم بداية انطلاقة للخير والعمل الصالح المستمر.
- نية كسب أكبر قدر ممكن من الحسنات إثناء الصوم وخاصة شهر رمضان الذي فيه تضاعف الأجور والثواب.
- نية تصحيح السلوك والخلق والمعاملة الحسنة لجميع الناس.
- نية وضع برنامج ملئ بالعبادة والطاعة والجدية بالالتزام به.
- نية الذهاب إلى بيت الله الحرام لتأدية العمرة لمن استطاع وقدره الله على ذلك
- نية العمل لهذا الدين ونشره بين الناس مستغلاً روحانية الصوم وأثاره.

(ك) صلاة الجماعة:

إن الصلاة فريضة من الفرائض التي افترضها الله عز وجل على عباده، وهي أول أركان الإسلام بعد الشهادتين، وهي الفارق بين المسلم وغيره، وهي أول ما يحاسب عليه العبد يوم القيامة فإن صلحت صلح سائر عمله، وإن فسدت فسد سائر عمله، فينبغي على مسلم ومسلمة المحافظة عليها كما أمر الله عز وجل وكما أمر النبي صلى الله عليه وسلم، ومن عظم أهمية الصلاة في الإسلام أن ثواب أداءها في جماعة أفضل بكثير من صلاتها منفرداً. وبين النبي صلى الله عليه وسلم أن صلاة الجماعة فضلها عظيم وثوابها كبير، وتزيد على صلاة المنفرد بدرجات لما روى في العديد الأحاديث الشريفة واذكر منها:

روى عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " صلاة الرجل في الجماعة تضعف على صلاته في بيته، وفي سوقه، خمسا وعشرين ضعفاً، وذلك أنه: إذا توضأ، فأحسن الوضوء، ثم

خرج إلى المسجد، لا يخرج إلا الصلاة، لم يخط خطوة، إلا رفعت له بها درجة، وحط عنه بها خطيئة، فإذا صلى، لم تنزل الملائكة تصلي عليه، ما دام في مصلاه: اللهم صل عليه، اللهم ارحمه، ولا يزال أحدكم في صلاة ما انتظر الصلاة ((أخرجه البخاري في صحيحه - كتاب الأذان - أبواب صلاة الجماعة والإمامة - باب فضل صلاة الجماعة حديث رقم ٦٢٩)).

وعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "صلاة الجماعة تفضل صلاة الفذ بسبع وعشرين درجة" (أخرجه البخاري في صحيحه - كتاب الأذان - أبواب صلاة الجماعة والإمامة - باب فضل صلاة الجماعة حديث رقم ٦٢٧، وأخرجه مسلم في صحيحه - كتاب المساجد ومواضع الصلاة باب فضل صلاة الجماعة - حديث رقم).

وقد رغب النبي صلى الله عليه وسلم في أداء الصلاة في جماعة ولاسيما صلاة الفجر وصلاة العشاء، لما روى عن عثمان بن عفان رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: " من صلى العشاء في جماعة فكأنما قام نصف الليل، ومن صلى الصبح في جماعة فكأنما صلى الليل كله (أخرجه مسلم في صحيحه - كتاب المساجد ومواضع الصلاة - باب فضل صلاة العشاء والصبح في جماعة - حديث: ١٠٨٤).

وعن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن أثقل صلاة على المنافقين صلاة العشاء وصلاة الفجر، ولو يعلمون ما فيهما لأتوهما ولو حبوا، ولقد هممت أن أمر بالصلاة فتقام، ثم أمر رجلا، فيصلّي بالناس، ثم أنطلق معي برجال معهم حزم من حطب إلى قوم لا يشهدون الصلاة فأحرق عليهم بيوتهم بالنار» (أخرجه مسلم في صحيحه - كتاب المساجد ومواضع الصلاة - باب فضل صلاة الجماعة - حديث: ١٠٧٦).

ويترتب على صلاة الجماعة فيها فوائد كثيرة، ومصالح عظيمة، ومنافع متعددة شرعت من أجلها، والتي ينعكس أثرها الايجابي على الشخصية المسلمة وخاصة في شهر الصوم، وهذا يدل على أن الحكمة تقتضي أن صلاة الجماعة فرض عين، ومن هذه الفوائد والحكم التي شرعت من أجلها ما يأتي:

- تضاعف الحسنات ويعظم الثواب، فصلاة الرجل في الجماعة تضعف على صلاته في بيته، وفي سوقه، خمسا وعشرين ضعفا.

- شرع الله - عز وجل - لهذه الأمة الاجتماع في أوقات معلومة، منها ما هو في اليوم والليلة كالصلوات الخمس، ومنها ما هو في الأسبوع وهو صلاة الجمعة، ومنها ما هو في السنة متكرراً وهو صلاة العيدين لجماعة كل بلد، ومنها ما هو عام في السنة وهو الوقوف بعرفة؛ لأجل التواصل وهو الإحسان، والعطف، والرعاية؛ ولأجل نظافة القلوب، والدعوة إلى الله - عز وجل - بالقول والعمل.

- التبعيد لله تعالى بهذا الاجتماع؛ طلباً للثواب وخوفاً من عقاب الله ورغبة فيما عنده.
- التوادد، وهو التحاب؛ لأجل معرفة أحوال بعضهم لبعض، فيقومون بعبادة المرضى، وتشجيع الموتى، وإغاثة الملهوفين، وإعانة المحتاجين؛ ولأن ملاقاته الناس بعضهم لبعض توجب المحبة، والألفة.
- التعارف؛ لأن الناس إذا صلى بعضهم مع بعض حصل التعارف، وقد يحصل من التعارف معرفة بعض الأقرباء فتحصل صلته بقدر قرابته، وقد يعرف الغريب عن بلده فيقوم الناس بحقه.
- إظهار شعيرة من أعظم شعائر الإسلام؛ لأن الناس لو صلوا كلهم في بيوتهم ما عرف أن هنالك صلاة.
- إظهار عز المسلمين، وذلك إذا دخلوا المساجد ثم خرجوا جميعاً، وهذا فيه إغاظة لأهل النفاق والكافرين، وفيه البعد عن التشبه بهم والبعد عن سيئهم.
- تعليم المسلمين؛ لأن كثيراً من الناس يستفيد مما شرع في الصلاة بواسطة صلاة الجماعة، ويسمع القراءة في الجهرية فيستفيد ويتعلم، ويسمع أذكار أدبار الصلوات فيحفظها، ويقتدي بالإمام ومن بجانبه وأمامه فيتعلم أحكام صلاته، ويتعلم الجاهل من العالم.
- تعويد الأمة الإسلامية على الاجتماع وعدم التفرق؛ فإن الأمة مجتمعة على طاعة ولي الأمر، وهذه الصلاة في الجماعة ولاية صغرى؛ لأنهم يقتدون بإمام واحد يتابعونه تماماً، فهي تشكل النظرة العامة للإسلام.
- تعويد الإنسان ضبط النفس؛ لأنه إذا اعتاد على متابعة الإمام متابعة دقيقة، لا يكبر قبله، ولا يتقدم ولا يتأخر كثيراً، ولا يوافق بل يتابعه تعود على ضبط النفس.
- شعور المسلمين بالمساواة، وتحطيم الفوارق الاجتماعية؛ لأنهم يجتمعون في المسجد: أغنى الناس بجانب أفقر الناس، والأمير إلى جنب المأمور، والحاكم إلى جنب المحكوم، والصغير إلى جنب الكبير، وهكذا، فيشعر الناس بأنهم سواء، فتحصل بذلك الألفة؛ ولهذا أمر النبي صلى الله عليه وسلم بمساواة الصفوف حتى قال: "ولا تختلفوا فتختلف قلوبكم."

(ل) السحور:

ينبغي للصائم أن يحرص على السحور ولا يتركه لغلبة النوم أو غيره وعليه أن يكون سهلاً ليناً عند إيقاظه للسحور، طيب النفس، مسروراً بامتثال أمر رسول الله صلى الله عليه وسلم حريصاً على الخير والبركة؛ ذلك لأن نبينا صلى الله عليه وسلم أكد السحور، فأمر به وبين أنه شعار صيام المسلمين والفارق بين صيامهم وصيام أهل الكتاب ونهى عن تركه، فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال قال النبي صلى الله عليه وسلم: (تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكََةً) (رواه البخاري (١٩٢٣) ومسلم (١٠٩٥) الحديث دليل على أن الصائم

مأمور بالسحور لأن فيه خيراً كثيراً وبركة عظيمة دينية ودنيوية، وذكره صلى الله عليه وسلم للبركة من باب الحض على السحور، والترغيب فيه.

وعَنْ جَابِرٍ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "مَنْ أَرَادَ أَنْ يَصُومَ فَلْيَتَسَحَّرْ بِشَيْءٍ" رواه أحمد (١٤٥٣٣) وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة (٢٣٠٩)

ويترتب على السحور بركة عظيمة تشمل منافع الدنيا والآخرة والتي ينعكس أثرها الإيجابي على الشخصية المسلمة، وهذه المنافع تتمثل فيما يلي:

التقوى على العبادة: فمن بركة السحور التقوي على العبادة، والاستعانة على طاعة الله تعالى أثناء النهار من صلاة وقراءة وذكر، فإن الجائع يكسل عن العبادة كما يكسل عن عمله اليومي وهذا محسوس. **القيام آخر الليل للذكر والدعاء والصلاة:** من بركة السحور أن الإنسان يقوم آخر الليل للذكر والدعاء والصلاة وذلك مظنة الإجابة ووقت صلاة الله والملائكة على المتسحرين لحديث أبي سعيد رضي الله عنه الآتي قريباً.

مخالفة لأهل الكتاب: من بركة السحور أن فيه مخالفة لأهل الكتاب والمسلم مطلوب منه البعد عن التشبه بهم، قال النبي صلى الله عليه وسلم: " فصل ما بين صيامنا وصيام أهل الكتاب أكلة السحور ". **مدافعة سوء الخلق الذي يثيره الجوع:** من بركة السحور مدافعة سوء الخلق الذي يثيره الجوع، فالتسحر طيب النفس حسن المعاملة.

الرغبة في الازدياد من الصيام: من بركة السحور أنه تحصل بسببه الرغبة في الازدياد من الصيام لخفة المشقة فيه على المتسحر، فيرغب في الصيام ولا يتضايق منه.

إتباع السنة: من بركة السحور إتباع السنة، فإن المتسحر إذا نوى بسحوره امتثال أمر النبي صلى الله عليه وسلم والافتداء بفعله كان سحوره عبادة، يحصل له به أجر من هذه الجهة وإذا نوى الصائم بأكله وشربه تقوية بدنه على الصيام والقيام كان مثاباً على ذلك.

صلاة الفجر مع الجماعة: من بركة السحور صلاة الفجر مع الجماعة، وفي وقتها الفاضل، ولذا تجد أن المصلين في صلاة الفجر في رمضان أكثر منهم في غيره من الشهور، لأنهم قاموا من أجل السحور ويحصل السحور بأقل ما يتناوله الإنسان من مأكول أو مشروب، فلا يختص بطعام معين، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " نعم سحور المؤمن التمر " رواه أبو داود (٢٣٤٥) وصححه الألباني في صحيح أبي داود.

وَعَنْ أَبِي سَعِيدِ الْخُدْرِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " السُّحُورُ أَكْلَةٌ بَرَكَتٌ فَلَا تَدَعُوهُ وَلَوْ أَنْ يَجْرَعَ أَحَدُكُمْ جُرْعَةً مِنْ مَاءٍ فَإِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى الْمُتَسَحِّرِينَ " رواه أحمد (١١٠٠٣) وحسنه الألباني في صحيح الجامع (٣٦٨٣).

ويجب على المسلم مراعاة وقت السحور، فعَنْ زَيْدِ بْنِ ثَابِتٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: " تَسَحَّرْنَا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثُمَّ قَامَ إِلَى الصَّلَاةِ قُلْتُ كَمْ كَانَ بَيْنَ الْأَذَانِ وَالسُّحُورِ قَالَ قَدْرُ خَمْسِينَ آيَةً " رواه البخاري (١٩٢١) ومسلم (١٠٩٧) فهذا الحديث دليل على أنه يستحب تأخير السحور إلى قبيل الفجر، فقد كان بين فراغ النبي صلى الله عليه وسلم ومعه زيد رضي الله عنه من سحورهما، ودخولهما في الصلاة قدر ما يقرأ الرجل خمسين آية من القرآن، قراءة متوسطة لا سريعة ولا بطيئة، وهذا يدل على أن وقت الصلاة قريب من وقت الإمساك. والمراد بالأذان هنا الإقامة، سميت أذاناً لأنها إعلام بالقيام إلى الصلاة، وقد ورد في صحيح البخاري (٥٧٦) (أنه قيل لأنس - راوي الحديث - : " كَمْ كَانَ بَيْنَ فَرَاغِهِمَا مِنْ سَحُورِهِمَا وَدُخُولِهِمَا فِي الصَّلَاةِ قَالَ قَدْرُ مَا يَقْرَأُ الرَّجُلُ خَمْسِينَ آيَةً).

وتعجيل السحور من منتصف الليل جائز لكنه خلاف السنة، فإن السحور سمي بذلك لأنه يقع في وقت السحر وهو آخر الليل. والإنسان إذا تسحر نصف الليل قد تفوته صلاة الفجر لغلبة النوم، ثم إن تأخير السحور أرفق بالصائم وأدعى إلى النشاط؛ لأن من مقاصد السحور تقوية البدن على الصيام، وحفظ نشاطه، فكان من الحكمة تأخيره، فينبغي للصائم أن يتقيد بهذا الأدب النبوي، ولا يتعجل بالسحور.

ويجب على المسلم مراعاة آداب الصيام التي نصَّ عليها أهل العلم ومنها ألا يسرف الصائم في وجبة السحور، فيملاً بطنه بالطعام، بل يأكل بمقدار، فإنه ما ملأ آدمي وعاءاً شراً من بطن، فمتى شبع وقت السحر لم ينتفع بنفسه إلى قريب الظهر، لأن كثرة الأكل تورث الكسل والفتور، وفي قوله صلى الله عليه وسلم: " نعم سحور المؤمن التمر " إشارة إلى هذا المعنى، فإن التمر بالإضافة إلى قيمته الغذائية العالية فهو خفيف على المعدة سهل الهضم.

(م) صلاة التراويح:

لا ريب أن صلاة التراويح قرينة وعبادة عظيمة مشروعة، والنبي صلى الله عليه وسلم فعلها ليالي بالمسلمين، ثم خاف أن تفرض عليهم، فترك ذلك وأرشدهم إلى الصلاة في البيوت ثم لما توفي صلى الله عليه وسلم وأفضت الخلافة إلى عمر بعد أبي بكر رضي الله عنهما ورأى الناس في المسجد يصلونها أوزاعاً هذا

يصلي لنفسه وهذا يصلي لرجلين وهذا لأكثر قال لو جمعناهم على إمام واحد فجمعهم على أبي بن كعب وصاروا يصلونها جميعاً واحتج على ذلك بقوله عليه الصلاة والسلام: (من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه، ومن قام ليلة القدر إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه) (رواه البخاري في (صلاة التراويح) برقم (١٨٧٥)، ومسلم في (صلاة المسافرين) برقم (١٢٦٩)، واللفظ متفق عليه)، واحتج أيضاً بفعل النبي صلى الله عليه وسلم تلك الليالي، وقال: إن الوحي قد انقطع وزال الخوف من فرضيتها، فصلاها المسلمون جماعة في عهده صلى الله عليه وسلم ثم صلوها في عهد عمر واستمروا على ذلك، والأحاديث ترشد إلى ذلك ولهذا جاء في الحديث الصحيح عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال: (من قام مع الإمام حتى ينصرف كتب له قيام ليلة) (رواه الترمذي في (الصوم) برقم (٧٣٤) وابن ماجه في (إقامة الصلاة والسنة فيها) برقم (١٣١٧)، والإمام أحمد في (مسند الأنصار) برقم (٢٠٤٥٠) وان كان ذلك يدل فانما يدل على شرعية القيام جماعة في رمضان وأنه سنة الرسول صلى الله عليه وسلم وسنة الخلفاء الراشدين من بعده، وفي ذلك مصالح كثيرة في اجتماع المسلمين على الخير واستماعهم لكتاب الله وما قد يقع من المواعظ والتذكير في هذه الليالي العظيمة، والتي ينعكس أثرها الايجابي على الشخصية المسلمة.

يكون وقت صلاة التراويح بعد صلاة العشاء حيث يذهب المسلمون إلى المسجد ويصلونها صلاة جماعة، يحق للمرأة أن تصليها في البيت ويصليها المسلم في بيته إن تعذر خروجه للمسجد فهي صلاة تكون خالصة ونافلة وتقرب إلى الله تعالى لمضاعفة الأجر والثواب. صلاة التراويح هي صلاة عادية يتم القيام بها كم تقوم بصلاة الفروض غير أن صلاة التراويح تختلف في عدد الركعات ومخصصة فقط في شهر رمضان الكريم، اختلف العلماء والفقهاء في عدد ركعات صلاة التراويح إي كيف وكم ركعة كان نبينا محمد عليه أفضل الصلاة والسلام يصليها، بعض ما تم تناقله إن عدد ركعات صلاة التراويح هي ثلاثة عشرة ركعة، والبعض الآخر يقول أقلها ثماني ركعات وأكثرها عشرون ركعة صلاة التراويح نافلة فما أدت فلك الأجر فإن ضاعفت عدد الركعات لك الأجر المضاعف.

ويكون وقت صلاة التراويح بعد صلاة العشاء وهو الوقت الذي لم يختلف فيه العلماء وينتهي وقتها إلى أن تصلي صلاة الوتر أي يتم الوتر وهي صلاة عدد ركعاتها عدد فردي أي ركعة واحدة أو ثلاثة، عندما يبدأ المسلم بالصلاة يصلي كما يصلي الصلاة العادية ويقرأ ما تيسر له من سور القرآن الكريم في الركعة الأولى ويكرر ذلك في الركعة الثانية، ولكن عندما ينهي الركعة الثانية يجلس ويقرأ التشهد والصلاة الإبراهيمية ويسلم هكذا يكون المسلم قد صلى الركعتين، ثم يقوم ويصلي ركعتين ويسلم وهكذا إلى أن يؤدي ثماني ركع أو عشرون ركعة لأن صلاة التراويح صلاة طويلة ويتم الجلوس بين الركعتين للاستراحة وإبعاد التعب عن

المسلم لأن التراويح فيها مشقة وأيضا لا يصلحها فقط الشباب وإنما يصلحها أيضا كبار السن وهنا رافة ورفقا بكبار السن والمرضى. وتصلى صلاة التراويح ركعتين ركعتين وهكذا إلى أن يختم الصلاة بركعة فردية أو يصلي كما يصلي صلاة المغرب فهكذا يكون قد أوتر في الصلاة.

(م) ختم القرآن:

إن ختم القرآن من الأعمال الجليلة التي يثاب عليها العبد وينال بها الدرجات العلى فيستحب للمسلم أن يختم القرآن مرة بعد مرة ويواظب على ذلك قال تعالى: {إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَرْجُونَ تِجَارَةً لَّن تَبُورَ (٢٩)} (سورة فاطر: ١٩). وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من قرأ حرفاً من كتاب الله فله به حسنة، والحسنة بعشر أمثالها، لا أقول: "ألم" حرف، ولكن "ألف" حرف، و"لام" حرف، و"ميم" حرف) (رواه الترمذي).

ويشرع للمسلمين في هذا الشهر العظيم دراسة القرآن الكريم ومدارسته في الليل والنهار تأسيا بالنبي صلى الله عليه وسلم، فإنه كان يدارس جبرائيل القرآن كل سنة في رمضان ودارسه إياه في السنة الأخيرة مرتين، ولقصد القربة والتدبر لكتاب الله عز وجل والاستفادة منه والعمل به وهو من فعل السلف الصالح، فينبغي لأهل الإيمان من ذكور وإناث أن يشتغلوا بالقرآن الكريم تلاوة وتدبراً وتعقلاً ومراجعة لكتب التفسير للاستفادة والعلم.

وتلاوة القرآن فيها فضائل حسنة ومزايا عظيمة كما ورد في النصوص من شفاعة في الآخرة وكثرة الحسنات ورفعته الدرجات وزيادة اليقين وانسراح الصدر وشفاء من الأسقام واطمئنان الروح وجلاء الهموم والأحزان في الدنيا وبصيرة في الدين وفرقان في المشتبهات ورفعته في الدنيا وغير ذلك من الشمائل التي لا يحصيها القلم ولا يحدها الوصف والتي ينعكس أثرها الايجابي على الشخصية المسلمة.

(هـ) الجلوس بعد صلاة الفجر وفي المسجد:

قال تعالى: { فِي بُيُوتٍ أُذِنَ لِلَّهِ أَنْ تُرْفَعَ وَيُذْكَرَ فِيهَا اسْمُهُ يُسَبِّحُ لَهُ فِيهَا بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ (النور: ٣٦) رجالاً لا تلهيهم تجارة ولا بيع عن ذكر الله وأقام الصلاة وإيتاء الزكاة يخافون يوماً تتقلب فيه القلوب والأبصار (النور: ٣٧) } (سورة النور: ٣٦-٣٧). وقد مدح الله تعالى هؤلاء الرجال بأنهم في بيوتهم التي أذن أن ترفع ويذكر فيها اسمه وهي المساجد. وهذا فيه إشعار بهمهم السامية ونياتهم وعزائمهم العالية التي صاروا

بها عمارةً للمساجد، يسبحون له في أول النهار وآخره فيها، ومن أراد أن يسلك طريق أولئك الرجال فعليه بلزوم المساجد والجلوس فيها لذكر الله وقراءة القرآن.

وقد كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يجلس في المسجد مع الصحابة ويتذاكر معهم القرآن، وقد حدثنا جابر بن سمرة رضي الله عنه فقال: (كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم- إذا صلى الفجر ترع في مجلسه حتى تطلع الشمس حسناً) (رواه مسلم).

وقد رغبتنا الرسول -صلى الله عليه وسلم- في لزوم المساجد والجلوس فيها فقال: (من صلى الصبح في جماعة ثم قعد يذكر الله حتى تطلع الشمس ثم صلى ركعتين كانت له كأجر حجة وعمرة تامة تامة تامة) (رواه الترمذي وقال: حديث حسن غريب وصححه الألباني، صحيح الجامع: ج ٢ ص ١٠٨٦ برقم ٦٣٤٦).

وعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (لأن أقعد مع قوم يذكرون الله من صلاة الغداة حتى تطلع الشمس أحب إلي من أربعة من ولد إسماعيل ولأن أقعد مع قوم يذكرون الله من صلاة العصر إلى أن تغرب الشمس أحب إلي من أن أعتق أربعة) (سواه أبو داود وحسنه الألباني، صحيح الترغيب والترهيب ج ١ ص ١٨٨)

وعن أبي أمامة رضي الله عنه أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال: (لأن أقعد أذكر الله تعالى وأكبره وأحمده وأسبحه وأهلله حتى تطلع الشمس أحب إلي من أن أعتق رقتين (أو أكثر) من ولد إسماعيل ومن بعد العصر حتى تغرب الشمس أحب إلي من أن أعتق أربع (رقاب) من ولد إسماعيل) (رواه أحمد بإسناد حسن وحسنه الألباني)

وعنه قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (من صلى صلاة الغداة في جماعة ثم جلس يذكر الله حتى تطلع الشمس ثم قام فصلى ركعتين انقلب بأجر حجة وعمرة) (رواه الطبراني وحسنه الألباني).

وعن ابن عمر رضي الله عنهما قال: كان رسول الله: -صلى الله عليه وسلم- إذا صلى الفجر لم يقم من مجلسه حتى تمكنه الصلاة وقال: (من صلى الصبح ثم جلس في مجلسه حتى تمكنه الصلاة كان بمنزلة عمرة وحجة متقبلتين) (رواه الطبراني في الأوسط وحسنه الألباني في صحيح الترغيب والترهيب ج ١ ص ١٨٩).

وعن عبد الله بن غابر أن أبا أمامة وعتبة بن عبد الله حدثاه عن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال: (من صلى صلاة الصبح في جماعة ثم ثبت حتى يسبح لله سبحه الضحى كان له كأجر حاج ومعتمر تاماً له حجة وعمرته) (رواه الطبراني وحسنه الألباني).

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: بعث رسول الله -صلى الله عليه وسلم- بعثاً، فأعظموا الغنيمة وأسرعوا الكرة: فقال رجل: يا رسول الله ما رأينا بعثاً قط أسرع كرة أولاً أعظم غنيمة من هذا البعث فقال: (ألا أخبركم بأسرع كرة منهم وأعظم غنيمة؟ رجل توضع فأحسن الوضوء، ثم عمد إلى المسجد، فصلى فيه الغداة

ثم عقب بصلاة الضحوة، فقد أزع الكرة وأعظم الغنيمة) (رواه أبو يعلى والبزار وابن حبان في صحيحه وصححه الألباني في المرجع السابق ص ٢٧٧).

وتتمثل أهم فوائد الجلوس في المصلى بعد صلاة الصبح والعصر في الآتي:

- المحافظة على صلاة الفجر جماعة في المسجد.
- أن الله يبارك لمن جلس في مصلاه في يومه وفي وقته ومصداق ذلك قول النبي -صلى الله عليه وسلم-: (بورك لأمتي في بكورها) (صححه الألباني - صحيح الجامع ص ٥٤٧).
- نيئك أجر حجة وعمرة وعتق أربع رقاب في سبيل الله.
- قراءة أذكار الصباح بحضور قلب وبخشوع وبدون استعجال.
- المحافظة على بعض الأذكار التي غفل عنها كثير من المسلمين كالتهليل مائة مرة، وقول سبحان الله وبحمده مائة مرة والاستغفار، والصلاة على النبي عشر مرات في الصباح وعشر مرات في المساء لقوله: -صلى الله عليه وسلم-: (من صلى علي حين يصبح عشراً وحين يمسي عشراً أدركته شفاعتي يوم القيامة).
- قراءة القرآن وختمه كل أسبوعين أو كل شهر على الأقل مرة، وهذا الوقت فرصة للحفظ وللمراجعة لتقبل النفس لذلك.
- المحافظة على دروس العلماء.
- أن الملائكة تصلي على من جلس في مصلاه وتستغفر له وتدعو له بالرحمة كما قال -صلى الله عليه وسلم-: (الملائكة تصلي على أحدكم ما دام في مصلاه الذي صلى فيه ما لم يحدث تقول: الله اغفر له الله ارحمه) (رواه البخاري).
- المحافظة على صلاة الضحى التي تكفي عن ثلاثمائة وستين صدقة على الإنسان في كل يوم بعدد مفاصله كما في الحديث الذي رواه مسلم.
- تنظيم الوقت والذهاب إلى العمل باكراً ممتلئاً قوة ونشاطاً وثقة بالله واعتماداً عليه.
- أن الجالس في المسجد بعد الصلاة لا يزال في صلاة وفي عبادة لقوله -صلى الله عليه وسلم-: (لا يزال أحدكم في صلاة ما دامت الصلاة تجسسه) (متفق عليه).

(ن) ممارسة العبادات التي تقوى سلوك المسلم أثناء الصوم:

توجد العديد من العبادات التي تقوى سلوك المسلم أثناء الصوم والتي ينعكس أثرها الإيجابي على الشخصية المسلمة، ويوضحها الجدول التالي:

جدول (١) يوضح بعض العبادات التي تقوى سلوك المسلم أثناء الصوم

العبادات التي تقوى سلوك المسلم أثناء الصوم	توقيت العبادات
<p>- التهجيد: قال تعالى { أَمَّنْ هُوَ قَانِثٌ آتَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ ۗ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ۗ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ (٩) } (سورة الزمر: ٩).</p> <p>- السحور: قال النبي صلى الله عليه وسلم (عن أنس بن مالك رضي الله عنه قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكََةً) (رواه البخاري (١٩٢٣) ومسلم (١٠٩٥) الحديث دليل على أن الصائم مأمور بالسحور لأن فيه خيراً كثيراً وبركة عظيمة دينية ودنيوية، وذكره صلى الله عليه وسلم للبركة من باب الحض على السحور، والترغيب فيه. وَعَنْ جَابِرٍ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "مَنْ أَرَادَ أَنْ يَصُومَ فَلْيَتَسَحَّرْ بِشَيْءٍ" رواه أحمد (١٤٥٣٣) وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة (٢٣٠٩)</p>	<p>قبل الفجر:</p>
<p>- الاستغفار إلى أذان الفجر: قال تعالى: {وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ} (الذاريات: ١٨)، والسحر وقت غافلات الغافلين.. والوساد العريض للنائمين.. يتعرض فيه أرباب العزائم للنفحات الرحمانية، والألطف الإلهية، والمنح الربانية... حينئذ تكون العبادة أشق وأخلص، والنية أدق وأمحص... المستغفرون بالأسحار نجاتهم في مناجاتهم، وصلاتهم في صلاتهم، فهنيئاً لك يا أخي الصائم هذا الوقت العظيم... هذا الوقت الذي هو شريف بحد ذاته... وفي رمضان يزداد شرفاً وأهمية</p>	

وفضلاً... يقول العلامة السعدي رحمه الله: " وللاستغفار بالأسحار فضيلة وخصيصة ليست لغيره "... فكيف يليق بنا أن تنام أعيننا في وقت ينزل فيه الملك المتعال نزولاً يليق بجلاله... فيقول: من يدعوني فأستجيب له، من يسألني فأعطيه، من يستغفرني فأغفر له " (البخاري ح 1145، مسلم ح ٧٥٨)

– **أداء سنة الفجر:** قال النبي صلى الله عليه وسلم (ركعتا الفجر خير من الدنيا وما فيها) (رواه مسلم)

– **التبكير لصلاة الصبح:** قال النبي صلى الله عليه وسلم (ولو يعلمون ما في العتمة والصبح لأتوهما ولو حبواً).

– **الانشغال بالذكر والدعاء حتى إقامة الصلاة:** عن أنس بن مالك قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: الدعاء لا يُردُّ بين الأذان والإقامة. رواه الترمذي وصححه، وأبو داود، وصححه الألباني، ورواه الإمام أحمد وزاد في روايته الأمر بالدعاء ولفظه: إنَّ الدعاءَ لا يُردُّ بينَ الأذانِ والإقامةِ فادعوا. قال الشيخ شعيب الأرنؤوط: إسناده صحيح.

– **الجلوس في المسجد للذكر وقراءة القرآن إلى طلوع الشمس:** قال تعالى: { في بيوتِ أذنَ اللهُ أنْ تُرْفَعَ وَيُذْكَرَ فِيهَا اسْمُهُ يُسَبِّحُ لَهُ فِيهَا بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ (النور: ٣٦) رجال لا تلهيهم تجارة ولا بيع عن ذكر الله وأقام الصلاة وإيتاء الزكاة يحافون يوماً تتقلب في القلوب والأبصار (النور: ٣٧) } (سورة النور: ٣٦-٣٧). وقد مدح الله تعالى هؤلاء الرجال بأنهم في بيوته التي أذن أن ترفع ويذكر فيها اسمه وهي المساجد. وهذا فيه إشعار بمهمهم السامية ونياتهم وعزائمهم العالية التي صاروا بها عمارةً للمساجد، يسبحون له في أول النهار وآخره فيها، ومن أراد أن يسلك طريق أولئك الرجال فعليه بلزوم المساجد والجلوس فيها لذكر الله وقراءة القرآن.

وقد كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يجلس في المسجد مع الصحابة ويتذاكر معهم القرآن، وقد حدثنا جابر بن سمرة رضي الله عنه فقال: ((كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم- إذا صلى الفجر تربع في مجلسه حتى تطلع

بعد طلوع الفجر:

الشمس حسناً)) (رواه مسلم).

- صلاة ركعتين: قال النبي صلى الله عليه وسلم (من صلى الفجر في جماعة ثم قعد يذكر الله حتى تطلع الشمس ثم صلى ركعتين كانت له كأجر حجة وعمرة تامة تامة تامة) رواه الترمذي.

-الدعاء بأن يبارك الله في يومك: قال النبي صلى الله عليه وسلم (اللهم إني أسألك خير ما في هذا اليوم فتحه ونوره وبركته وهداه وأعوذ بك من شر ما فيه وشر ما بعده) رواه أبو داود.

-النوم مع الاحتساب فيه: حَدَّثَنَا مُسْلِمٌ ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ ، حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ أَبِي بُرْدَةَ ، عَنْ أَبِيهِ ، قَالَ: بَعَثَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ جَدَّهُ أَبَا مُوسَى وَمُعَاذًا إِلَى الْيَمَنِ، فَقَالَ: " يَسِّرَا وَلَا تُعَسِّرَا، وَبَشِّرَا وَلَا تُنْفِرَا، وَتَطَاوَعَا "، فَقَالَ أَبُو مُوسَى: يَا نَبِيَّ اللَّهِ، إِنَّ أَرْضَنَا بِهَا شَرَابٌ مِنَ الشَّعِيرِ الْمِزْرُ، وَشَرَابٌ مِنَ الْعَسَلِ الْبَيْتَعِ، فَقَالَ: " كُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ "، فَاذْهَبَا، فَقَالَ مُعَاذٌ لِأَبِي مُوسَى: كَيْفَ تَقْرَأُ الْقُرْآنَ؟ قَالَ: قَائِمًا وَقَاعِدًا وَعَلَى رَاحِلَتِي وَأَتَفَوَّقُهُ تَفَوُّقًا، قَالَ: أَمَا أَنَا فَأَنَا مُمْسِكٌ، فَأَحْتَسِبُ نَوْمِي كَمَا أَحْتَسِبُ قَوْمِي، وَضَرَبَ فُسْطَاطًا فَجَعَلَ يَتَزَاوَرَانِ، فَرَارَ مُعَاذٌ أَبَا مُوسَى فَإِذَا رَجُلٌ مُوْتَقٌ، فَقَالَ: مَا هَذَا؟ فَقَالَ أَبُو مُوسَى: يَهُودِيٌّ أَسْلَمَ، ثُمَّ ارْتَدَّ، فَقَالَ مُعَاذٌ: لِأَضْرِيَنَّ عُنُقَهُ. تَابَعَهُ الْعَقْدِيُّ ، وَوَهَبٌ ، عَنْ شُعْبَةَ ، وَقَالَ وَكَيْعٌ ، وَالنَّضْرُ ، وَأَبُو دَاوُدَ ، عَنْ شُعْبَةَ ، عَنْ سَعِيدٍ ، عَنْ أَبِيهِ ، عَنْ جَدِّهِ ، عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (صحيح البخاري، ٤٠٢٣).

-الذهاب إلى العمل أو الدراسة: قال النبي صلى الله عليه وسلم (عَنِ الْمِقْدَامِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَا أَكَلَ أَحَدٌ طَعَامًا قَطُّ خَيْرًا مِنْ أَنْ يَأْكُلَ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ وَإِنَّ نَبِيَّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَأْكُلُ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ) (رواه البخاري).

-الانشغال بذكر الله طوال اليوم: قال النبي صلى الله عليه وسلم (ليس يتحسر أهل الجنة إلا على ساعة مرت بهم ولم يذكروا الله تعالى فيها) (رواه الطبراني).

-الصدقات: وقد كان الرسول جوادا وكان أجود ما يكون في شهر رمضان.

<p>صلاة الظهر في وقتها وفي جماعة مع التبكير إليها: قال ابن مسعود رضي الله عنه: (إن رسول الله علمنا سنن الهدى وإن من سنن الهدى الصلاة في المسجد الذي يؤذن فيه) (رواه مسلم).</p> <p>أخذ قسط من الراحة مع نية صالحة (وإن لبدنك عليك حقاً) .</p>	الظهر
<p>صلاة العصر في وقتها وفي جماعة مع التبكير إليها: فعن أبي موسى رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (من صلى البردين(الصبح والعصر) دخل الجنة) (متفق عليه).</p> <p>وعن أبي زهير عمارة بن روية رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: (لن يلج النار أحد صلى قبل طلوع الشمس وقبل غروبها " يعني الفجر والعصر)(رواه مسلم)</p> <p>وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (يتعاقبون فيكم ملائكة بالليل، وملائكة بالنهار، ويجتمعون في صلاة الصبح وصلاة العصر، ثم يعرج الذين باتوا فيكم، فيسألهم الله - وهو أعلم بهم - كيف تركتم عبادي؟ فيقولون: تركناهم وهم يصلون، وأتيناهم وهم يصلون) (متفق عليه).</p> <p>وعن بريدة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من ترك صلاة العصر فقد حبط عمله) (رواه البخاري).</p> <p>الحرص على صلاة أربع ركعات قبل صلاة العصر: روى عن ابن عمر قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " رَحِمَ اللَّهُ امْرَأً صَلَّى قَبْلَ الْعَصْرِ أَرْبَعًا " . أخرجه أبو داود (١٢٧١)، والترمذي (٤٣٠)، وأحمد (١١٧/٢).</p> <p>سماع موعظة المسجد: وعن أبي أمامة رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (مَنْ عَدَا إِلَى الْمَسْجِدِ لَا يُرِيدُ إِلَّا أَنْ يَتَعَلَّمَ خَيْرًا أَوْ يُعَلِّمَهُ، كَانَ لَهُ كَأَجْرِ حَاجِّ تَامًّا حِجَّتُهُ) (أخرجه الطبراني (٩٤/٨)، رقم (٧٤٧٣) قال الهيثمي (١٢٣/١) رجاله موثقون كلهم. والحاكم (١٦٩/١)، رقم ٣١١، وأبو نعيم في الحلية ٩٧/٦، وابن عساكر (٤٥٦/١٦). قال الألباني: حسن صحيح.)</p> <p>وعن أبي هريرة، قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (مَنْ جَاءَ مَسْجِدِي هَذَا، لَمْ يَأْتِ إِلَّا خَيْرٍ يَتَعَلَّمُهُ، أَوْ يُعَلِّمُهُ، فَهُوَ بِمَنْزِلَةِ الْمُجَاهِدِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ، وَمَنْ</p>	العصر

جَاءَ لِعَيْرِ ذَلِكَ، فَهُوَ بِمَنْزِلَةِ رَجُلٍ يَنْظُرُ إِلَى مَتَاعٍ غَيْرِهِ.) (أخرجه ابن أبي شَيْبَةَ ٣٧١/٢ (٧٥١٦) و(أحمد(8587)2/350) و(ابن ماجه) ٢٢٧)
-الجلوس في المسجد: قال النبي صلى الله عليه وسلم (من توضأ في بيته فأحسن الوضوء، ثم أتى المسجد فهو زائر الله، وحق على المزور أن يكرم الزائر) (رواه الطبراني بإسناد جيد).

المغرب

-الانشغال بالدعاء قبل الغروب: ففي الصحيحين من حديث أبي هريرة رضي الله عنه قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ).
وفي رواية للترمذي وابن حبان: ثلاثة لا تُرَدَّ دَعْوَتُهُمْ - وَذَكَرَ مِنْهُمْ - : الصائم حين يُفْطِرُ.
وفي حديث عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ رضي الله عنهما قال: (قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ لِلصَّائِمِ عِنْدَ فِطْرِهِ لِدَعْوَةَ مَا تُرَدُّ) (رواه ابن ماجه).
-تناول وجبة الإفطار مع الدعاء: يسن للصائم عند تناوله للطعام أن يسمي الله تعالى، فإذا أفطر قال عقب فطره: (ذهب الظمأ، وابتلت العروق، وثبت الأجر إن شاء الله) (ورد في حديث صحيح رواه أبو داود). وكان يقول أيضا: (اللهم إني أسألك برحمتك التي وسعت كل شيء أن تغفر لي) (رواه ابن ماجه من دعاء عبد الله بن عمرو بن العاص، وحسنه ابن حجر في تخريج الأذكار).
ويمكن للصائم أيضاً أن يقول: (اللهم لك صمت، وعلى رزقك أفطرت) (رواه أبو داود مرسلًا).
وعن أنس بن مالك رضي الله عنه، أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - كان إذا أفطر عند أهل بيت قال لهم: (أفطر عندكم الصائمون، وتزلت عليكم الملائكة، وأكل طعامكم الأبرار، وغشيتكم الرحمة) (رواه أحمد).
وكان عبد الله بن عمرو رضي الله عنه إذا أفطر، يقول: (اللهم إني أسألك

برحمتك التي وَسَعَتْ كُلَّ شَيْءٍ أَنْ تَغْفِرَ لِي ذُنُوبِي (رواه ابن ماجه، وصحح
إسناده الكناني في مصباح الرّجاجة).

-أداء صلاة المغرب جماعة في المسجد مع التبكير إليها.

-الجلوس في المسجد لأذكار المساء

-الاجتماع مع الأهل وتدارس ما يفيد: قال النبي صلى الله عليه وسلم (وإن
لزوجك عليك حقاً).

-الاستعداد لصلاة العشاء والتراويح.

العشاء

-صلاة العشاء جماعة في المسجد مع التبكير إليها.

-صلاة التراويح: هي من الطّقوس والعبادات التي يؤدّيها المسلم في شهر رمضان
المبارك وصلاة التراويح كان يؤدّيها الرّسول صلّى الله عليه وسلّم في ليالي رمضان
وحافظ عليها المسلمون إلى زمننا المعاصر، وما زال المسلمون في كافة بقاع الأرض
التي ينتشر فيها الإسلام يقومون بها في رمضان المبارك. وتعد صلاة التراويح هي
نافلة لم يستّها ويفرضها الرّسول على أصحابه وعلى المسلمين إنّما كان يؤدّيها
وحافظ عليها المسلمون وصلّوها لأنّ الرّسول عليه أفضل الصّلاة والسّلام كان
يؤدّيها ويصليها. واختلف العلماء والفقهاء في عدد ركعات صلاة التراويح إي
كيف وكم ركعة كان نبينا محمد عليه أفضل الصّلاة والسّلام يصليها، بعض ما تم
تناقله إن عدد ركعات صلاة التراويح هي ثلاثة عشرة ركعة، والبعض الآخر يقول
أقلها ثماني ركعات وأكثرها عشرون ركعة صلاة التراويح نافلة فما أدبت فلك
الأجر فإن ضاعفت عدد الرّكعات لك الأجر المضاعف.

-تأخير صلاة الوتر إلى آخر الليل: قال النبي صلى الله عليه وسلم (اجعلوا
آخر صلاتكم بالليل وترّاً) متفق عليه.

تعقيب:

في ضوء ما سبق يتضح لنا أن الصوم يلعب دوراً كبيراً في تكوين شخصية الإنسان المسلم لما يتمتع به الصوم من القدرة على توفير أجواء روحية ونفسية للصائم تساعد على تغيير النفس البشرية وإصلاحها، وتعبيدها لخالقها، وهذه الأجواء مكوناتها نية الصوم، وقراءة القرآن الكريم وتدبره، وكثرة الدعاء، والحرص على صلاة الجماعة، والسحور، وصلاة التراويح، والرغبة في ختم القرآن، وممارسة العبادات التي تقوى سلوك المسلم أثناء الصوم. وتؤثر هذه المكونات في تكوين شخصية الإنسان المسلم، لما للصيام من أثر جليل على العباد، فالناظر إلى المجتمع الإسلامي في شهر رمضان يعجب من الإصلاح النسبي الظاهر في المجتمع خاصة في النهار، فمهما كان المجتمع بعيداً عن خلق الإسلام فسيتغير الحال في رمضان، فتمتلئ المساجد، ويحتم أكثر الناس القرآن الكريم، ويكثر من الذكر والتوبة، ويرسلون الدموع، ويظهرون الخشوع، ويجهرون بالاعتراف، ويندمون على الاقتراف، ولهذا فإن للصوم أثر كبير على السلوك الإنساني، وتكوين شخصية الإنسان المسلم. ويمكن إيجاز هذا الأثر في النقاط التالية:

- يؤثر الصيام تأثيراً عظيماً في ضبط السلوك الإنساني وإصلاح أخطاء الناس، فشهر رمضان شهر القرآن أنزله الله هدى ونوراً ودستوراً وفرقاً بين الحق والباطل، وهذا الشعور بجلال رمضان وما له من مكانة كثيراً ما يكون حافزاً على استصلاح الأخطاء في رمضان والعودة إلى الله بالتوبة الصادقة، والإنابة الدائبة.
- يساهم الصوم في تحقيق العديد من الفوائد الروحية الجليلة والتي تبدأ من تثبيت الإخلاص لدى الفرد، والذي يعد ضرورة لكل عبادة إلا أنه في الصوم ذا خصوصية لا تكون في غيره من العبادات لخصوصيته بسره وكتمانه ولاشترك الناس في العبادات إلا الصوم الذي نسبه الله لنفسه فقال الصوم لي وأنا أجزي به، ويذكره الصوم بالنعمة التي أنعم الله بها على العبد، فهو يتذكر ويشكر ويدوم على شكرها بالمراقبة للمنعم، كما أنه يعود المسلم على التحمل والإرادة والعزيمة، ويعلم ضبط النفس ويساعده عليه، وكما أن الصيام يربي الإرادة على اجتناب الهوى والبعد عن المعاصي، إذ فيه قهر للطبع وطمع للنفس عن مألوفاتها، وكذلك من فوائد الصيام التدريب على الصبر الخالص والصيام الحقيقي الذي يورث في القلب حب الطاعة وبغض المعصية.
- يعمق الصيام في الإنسان المراقبة لله تعالى في كل حركاته وسكناته، والمراقبة سر من أسرار الإسلام لا تعرفه الأمم ولا تستعمله لضبط سلوك المجتمع والأفراد، فالصوم يربي في نفس الصائم صفة المراقبة، مراقبة الله عز وجل في السر والعلن والغيب والشهود، والمسلم إذا راقب الله حق المراقبة فقد بلغ غاية الإحسان، ولا يزال الصوم يقوي من صفة المراقبة حتى تصير ملكة من الملكات النفسية، وإذا صارت ملكة راسخة تحكمت في

- سلوك الإنسان ووجهته إلى المسارعة في الخيرات والإحجام عن المنكرات، إذ كلما أمرته نفسه الأمانة بالسوء بمنكر تذكر عظمة الله وجلاله وأنه مطلع عليه ومراقب له فتقول له: اترك ولعمل الخير أسرع.
- يعد الصبر على الطاعة والصبر عن المعصية من أخلاقيات الصيام وذلك رجاء الثواب الذي أعده الله لعباده في الآخرة وإنها أيام معدودة في الدنيا ثم نغادرها لنفسي إلى ما قدمنا، وأن الصبر عاقبته حميدة ولذلك يقول الله تعالى لعباده المؤمنين يوم القيامة {كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا أَسْلَفْتُمْ فِي الْأَيَّامِ الْحَالِيَةِ} (الحاقة: ٢٤) فبعد الثواب ينسى المسلم التعب وينال ثواب الله تعالى على ما قدم .
- يساعد الصوم على تحرير الروح والسمو بالعبادة، فالصوم يصنع أجواء روحية ونفسية تساعد على تغيير النفس البشرية وإصلاحها، وتعبيدها لخالقها.

خاتمة الكتاب

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضلَّ له، ومن يُضلل فلا هاديَّ له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله، صَلَّى اللهُ وَصَحِبِهِ وَسَلَّمَ تسليماً كثيراً. أما بعد:

في ضوء عرض موضوع "دور الصيام في تكوين شخصية الإنسان المسلم في ضوء الكتاب والسنة" يمكن استخلاص العديد من النقاط الهامة من أبرزها:

١- إن للعبادات آثاراً جليلاً على السلوك الإنساني، فللصلاة أثرها، وللحج أثره، وللزكاة والصدقات والإنفاق آثار، وللصيام أثره الجليل العظيم، والناظر إلى المجتمع الإسلامي في شهر رمضان يعجب من الصلاح النسبي الظاهر في المجتمع خاصة في النهار، فمهما كان المجتمع بعيداً عن خلق الإسلام فسيتميز الحال في رمضان، فتمتلئ المساجد، ويحتم أكثر الناس القرآن، ويكثر من الذكر والتوبة، ويرسلون الدموع، ويظهرون الخشوع، ويجهرن بالاعتراف، ويندمون على الاقتراف.

٢- جعل الله عز وجل صيام رمضان فريضة يتعين على كل مسلم بالغ عاقل أن يؤديها، وقد أبان الشارع الحكيم عظم الفوائد التي ينطوي عليها صيام رمضان، فقد قال عز من قائل: ﴿... وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ ۗ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ (سورة البقرة: ١٨٤)، وهذه الخيرية الواردة في الآية الكريمة لا تقتصر فقط على الجانب الروحي والنفسي فحسب، بل وعلى الجانب الجسمي والحيوي، بحيث يكون صيام رمضان نشاطاً روحياً وجسماً يرتقي بالإنسان جسماً وروحاً.

٣- يعد الصوم مدرسة تربوية كبرى يتربى فيها المسلم على الإيمان الحقيقي، الإيمان الذي تزينه التقوى والمراقبة والمراجعة والمحاسبة، الإيمان الذي يتربى فيه المسلم على الحمد والشكر والتحمل والصبر، والإيمان الذي يجمله علم ويحليه حلم، فالصوم من أهم العوامل والمؤثرات التي تربط الإنسان بخالقه وتوقظه من غفلته فيندم على ما ارتكبه من المخالفات والآثام وتصحو هذه النفس عن المعاصي وينقطع شهراً إلى الله تعالى حتى وهو في عمله دائماً يتذكر صيامه ومع تلاوة القرآن وفي كل أحواله هو مع الله تعالى. إشراقات ونورانيات وروحانيات كلها ببركة شهر القرآن توبة وغفران وعفو ورضوان ينقاد إليه المسلم في هذا الشهر فيعود إلى نقاء وصفاء وسمو روح عن كثير من الشهوات وملذات الجسد.

٤- يجب على المسلم أن يتعد أثناء الصوم عن اللغو في القول، والفحش في الكلام، ويتجنب الرفث والفسق، فلا يُضَيِّع وقته في مجالس السوء والنميمة، ولا تضعف نفسه أمام شهوات الحياة المادية والمعنوية، ولا

يدفعه سوء أدب الآخرين معه واستفزازهم له بالقول والعمل، إلى التفوه بالكلام الفاحش معهم والتلفظ بالعبارات البذيئة تجاههم، وبذلك يتحقق المقصد السامي للصوم، مصداقاً لقول النبي صلى الله عليه وسلم في الحديث الشريف: (لَيْسَ الصَّيَّامُ مِنَ الْأَكْلِ وَالشُّرْبِ، إِنَّمَا الصَّيَّامُ مِنَ اللَّغْوِ وَالرَّفَثِ، فَإِنْ سَابَّكَ أَحَدٌ أَوْ جَهَلَ عَلَيْكَ فَقُلْ: إِنِّي صَائِمٌ إِلَى صَائِمٍ).^٥

٥- يعد الصيام شعيرةً من الشعائر الدينية وركنٌ من أركان الإسلام، حظيت باهتمام الإسلام كتاباً وسنةً، وكذلك اهتمَّ بها علماء المسلمين سلفاً وخلفاً من حيث وجوبه وآدابه وشروطه ومبطلاته وثبوتها، ومعالجة ذلك بالكتابة والتأليف والتصنيف والشرح والوعظ والإرشاد والتوجيه.

٦- يحقق الصوم العديد من الفوائد التي تعود بالنفع على المسلم، منها:

- أن الصيام يُرَبِّي المسلم تربيةً روحيةً ممتازة تجعله تقيًا ورعًا يُراقب الله في كلِّ حركاته وسكناته وسره وعلنه.
- أن الصوم يُرَبِّي المسلم على السيطرة على الجانب المادي في حياته كلِّها ويدفعه إلى التغلب عليه والانتصار للجانب الروحي والمعنوي.
- أن الصيام يُرَبِّي المسلم على سدِّ باب الفتن والغواية بكلِّ أنواعها وأشكالها، ويجعل له حصناً منيعاً أمام كلِّ التيارات الوافدة عليه.
- أن الصوم يُرَبِّي في المسلم الحرصَ الشديد على اكتساب الفضائل والابتعاد عن الرذائل ومحاربتها، كما يُطَهِّر النَّفْسَ الإنسانيَّةَ ويُزَكِّيها من الأدران والمعاصي ويُصقلها صقلًا يجعلُ المسلم ذا شفافيةٍ عاليةٍ وحسٍّ مرهفٍ.
- أن الصوم يُرَبِّي المسلم على الجمع بين القول والعمل وإعداده للقبول ويُهيئُه للفهم والإدراك، كما يزرع فيه حبَّ التحرِّي والدقَّة في كلِّ ما يتغدَّى منه من مأكَلٍ ومشربٍ.
- يُكَوِّنُ الصوم الرغبة لدى المسلم في العمل الصالح قبل حفظ المعلومات عنه.
- يجعلُ الصوم لدى المسلم ملكةً فكريَّةً يميِّز بها الأفكار الصائبة من الأفكار المشوبة.
- يدفعه إلى تجديد العودة إلى الله والإقبال عليه والكف عن الأعمال الذميمة، ويُساعدُه على صفاء الذهن وسلامة الفكر وتنشيط الذاكرة.
- ينقي الصوم روح المسلم من كلِّ الشوائب؛ فيدفعه ذلك الأثر إلى خفَّة حركة أعضائه نحو الطاعات ويُفيده رقة القلب، وشفافية الروح، وكبح جماح الشهوة، ودفع الطُّغيان النفسي، وطهارة سائر جوارحه.

- يعمل الصوم على تقوية إرادة الصائم وشحذ همته.
- يُرَبِّي الصوم في المسلم تهذيبَ منطقته، وتهذيب كلِّ ما يصدر عنه من أقوال وأفعال؛ من خلال حفظ اللسان من الرفث والصخب، مع تعريف المسلم بمهامِّ جوارحه ووظائفها.
- تنمية الروح الجهادية من حيث بذل الجهد في تنفيذ التعاليم الربانية، ومجاهدة النفس وإجبارها على سلوك منهج الله.
- الصوم يُرَبِّي المسلم ويُوَعِّيه على التدرُّج في معالجة الأمور، وكسب النتائج من خلال المعالجة الحكيمة.
- تقوية وتنمية مبدأ الحرية ودقَّة الرقابة وضبط النفس؛ من خلال إشعار الصائم بمسؤولياته عن نفسه وتحمل المتاعب والمشاق عن طواعية واختيار، والتغلب على العادات والعواطف.
- الصوم مدرسةٌ خلقيةٌ يُرَبِّي المسلم على الصدق والارتقاء الخلقي والرغبة في معالجة الأمور والاتِّصاف بخلق الحياء.
- الصوم يُرَبِّي في المسلم غضَّ البصر عن المحرِّمات، والعمل على كسب رضا الله ومحبة الناس.
- الصوم يُرَبِّي في المسلم الصبر والتحمل وتهذيب سلوكه، والانفكاك من أسر الشهوات، وتربيته على الانضباط والوعي ودقَّة المواعيد.
- الصوم يُرَبِّي المسلم على الاستقامة وتنميتها لديه من خلال مُراقبة الله في السر والعلن، وأداء الواجب على الوجه المشروع، والإخلاص فيه ومداومة محاسبة النفس.
- تعويد الناشئة على أداء الأمانة والوفاء بالعهد والمواثيق.
- يعمل الصيام على تنمية التكافل الاجتماعي من خلال وجوب زكاة الفطر وإخراجها لفقراء المسلمين، والإسهام في إسعاد المحتاجين، وتشجيع الغني على الأخذ بيد العاجزين والأرامل واليتامى.
- يعمل الصوم على نشر المحبة والموودة داخل المجتمع، وتنمية روح البذل والسخاء، وتعود البر والإحسان نحو الوالدين والأقارب والجيران.
- تكوين العاطفة والرحمة في نفوس المجتمع؛ من أجل تعميق التضامن الإسلامي بين أفرادهِ.
- تربية المسلم على حبِّ العدل والمساواة ومعايشتهما عملياً.
- تربية المسلم على حبِّ حُلُقِ العفة والنزاهة، والبُعد عن الغيبة والنميمة وما شابه ذلك.
- يغفر الذنوب فعن أبي هريرة قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ) (رواه البخاري ٣٨ ومسلم ٧٦٠) وهذا الحديث دليل على فضل صوم رمضان وعظيم أثره، حيث كان من أسباب مغفرة الذنوب وتكفير السيئات.

٧- ويساهم الصوم في تحقيق العديد من الفوائد الروحية الجليلة مثل غرس خلق المراقبة الذاتية في النفس، فالصوم واجب في رمضان، والاستحمام جائز أو واجب أحياناً، وفي حالات كثيرة يشتد العطش بالمسلم في نهار رمضان، ثم يلقي بنفسه بين الماء ليستحم، ويعتمه الماء من كلّ جهة، وهو شديد الحاجة إلى كوب منه يطفئ به ظمأه ويردّ عطشه، ولكنه لا يفعل مع أنه لا رقيب من البشر عليه، ولن يعلم أحد من الناس ما ارتكب وهذا الخلق نوع من التربية السامية يغرسه الإسلام في المسلم ليسير في الحياة مستقيماً، لا خوفاً من القانون فطالما استطاع كثير من الناس أن يخدموا القانون، ولا خوفاً من الناس فطالما أفلت المجرم من عيون الناس، ولكن خوفاً من نفسه ومن ضميره ومن الله، كما أن للصوم معطيات تربوية مفيدة منها؛ امتلاك سلاح الصبر؛ وتنمية الإحساس والشعور بالآخرين؛ وغيرها الكثير.

وفي ذلك يقول الشاعر عن الصوم:

يا أخي هل تصوم في الصوم *** حبا أم ترى فيه منقذا من جهنم؟

وترى فيه للجنان سييلا *** حاسبا في سلوكه كل منعم

لم يك الصوم أيها الناس جوعا *** لا ولا كان كي نبخل ونكرم

وامتلاء البطون كل مساء *** وبدار الفقير للخبز مأم

أيها الصائم الذي صام تيبها *** يطاء الأرض خاشيا أن تهشم

ترمق البائسين رمق ازدراء *** وحقوق اليتيم عندك تهضم

وأمانيك كلها حين تمشيان *** يكون الطعام أحلى وادسم

والفقير الذي ببابك يبكي *** جائعا خالي الوفاض ومحطم

وترجو من بعد هذا مكانا *** في ظلال... أنك تحلم

صم عن الكذب والنفاق وحاسب *** نزعة الشر في فؤادك واعلم

أن مثل الصيام حب اليتامى *** فإنقاذ الفقير أجدى وأحكم

٨- الصوم وإن كان عبادة، أمر المولى عز وجل بامتثالها من خلال الامتناع (المؤقت) عن الأكل والشرب والمفطرات الأخرى... إلا أن هذه العبادة ذات مغزى تربوي عميق، لكونها تساهم بقسط وافر في تهذيب سلوك الإنسان وتنمية الجانب القيمي في ذاته. وتبدأ الدلائل التربوية للوهلة الأولى بدعوة كريمة من الله - تعالى - لعباده بان يدخلوا - جميعاً - في ضيافته، مهيباً لهم - بذلك - الجوّ النفسي الملائم والتربة التربوية الصالحة لإنبات بذور الفضائل الخيرة في أنفسهم.

٩- جعل الله الصوم فريضة على المؤمنين على مرّ الحقب والسنين { يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون.. } (سورة البقرة: الآية ١٨٣) وليس ذلك إلا لخيرية الصوم باعتباره فريضة ذات أبعاد تربوية هامة، حتى أنه - تعالى - يبحث عليه في حالات جواز الإفطار بقوله: { وان تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون } وتتجلى الجوانب التربوية من كون الصيام يمتاز عن غيره من العبادات بكونه عبادة سرية فردية يقوم بها المسلم طواعية لله - تعالى - من خلال امتناعه الحر والمختار عن ضرورات حياته بطيب نفس وبدون قسر أو إجبار، الأمر الذي يقوي في نفس المسلم عنصر الاستسلام والانقياد للمولى تبارك و- تعالى، وكلما كان عنصر الانقياد والاستسلام في العبادة أكبر كان أثرها في تعميق الربط بين العابد وربّه أقوى، وعلى هذا الأساس يعمق الصوم مفهوم الإخلاص ويثبته في وعي المسلم وسلوكه فهو يمسك عن المفطرات - المادية والمعنوية - طواعية وبصورة سرية لا يعملها إلا الله - تعالى - ، وفي هذه الحالة يختفي عنصر الرياء والشرك الذي يدبّ - كما قيل - كدبيب النمل. وما يعزز مفهوم الإخلاص أن الصوم يشترط فيه استدامة النية، فمجر التردد فيها كاف لإبطال الصيام!.. وهذا الأمر غير مضرّ في الصلاة مثلاً على الرغم من كونها عمود الدين!! لذلك من الممكن القول بأنّ الصوم يمنحنا أحد معطياته التربوية الروحية متمثلة في إخلاص العبودية لله - تعالى - ودوام مراقبته في كلّ لحظة من لحظات حياتنا.

١٠- تبدأ فوائد الصوم الروحية من تثبيت الإخلاص لدى الفرد، والذي يعد ضرورة لكل عبادة إلا أنه في الصوم ذا خصوصية لا تكون في غيره من العبادات لخصوصيته بسره وكتمانه ولاشتراك الناس في العبادات إلا الصوم الذي نسبه الله لنفسه فقال الصوم لي وأنا أجزى به، ويذكره الصوم بالنعم التي أنعم الله بها على العبد، فهو يتذكر ويشكر ويدوم على شكرها بالمراقبة للمنع، كما أنه يعود المسلم على التحمل والإرادة والعزيمة، ويعلم ضبط النفس ويساعده عليه، وكما أن الصيام يربي الإرادة على اجتناب الهوى والبعد عن المعاصي، إذ فيه قهر للطبع وفطم للنفس عن مألوفاتها، وكذلك من فوائد الصيام التدريب علي الصبر الخالص والصيام الحقيقي الذي يورث في القلب حب الطاعة وبغض المعصية.

١١- أن الصوم يلعب دورا كبيرا في تكوين شخصية الإنسان المسلم لما يتمتع به الصوم من القدرة على توفير أجواء روحية ونفسية للصائم تساعد على تغيير النفس البشرية وإصلاحها، وتعييدها لحالها، وهذه الأجواء مكوناتها نية الصوم، وقراءة القرآن الكريم وتدبره، وكثرة الدعاء، والحرص على صلاة الجماعة، والسحور، وصلاة التراويح، والرغبة في ختم القرآن، وممارسة العبادات التي تقوى سلوك المسلم أثناء الصوم. وتؤثر هذه المكونات في تكوين شخصية الإنسان المسلم، لما للصيام من أثر جليل على العباد، فالناظر إلى المجتمع الإسلامي في شهر رمضان يعجب من الصلاح النسبي الظاهر في المجتمع خاصة في النهار، فمهما كان المجتمع بعيداً عن خلق الإسلام فسيتغير الحال في رمضان، فتمتلئ المساجد، ويختتم أكثر الناس القرآن الكريم، ويكثر من الذكر والتوبة، ويرسلون الدموع، ويظهرون الخشوع، ويجهرون بالاعتراف، ويندمون على الاقتراف، ولهذا فان للصوم أثر كبير على السلوك الإنساني، وتكوين شخصية الإنسان المسلم.

التوصيات:

وفي ضوء النتائج السابقة يوصى الكاتب بما يلي:

- ❖ إجراء المزيد من المقالات والدراسات حول فريضة الصوم من أجل استخراج المزيد من الآثار النفسية والاجتماعية والخلقية والصحية لهذه الفريضة على الفرد والأمة.
- ❖ زيادة توعية المسلمين بأهمية المحافظة على فريضة الصوم، والعمل على مراعاة الآداب الاجتماعية التي تجعل المجتمع الإسلامي قدوةً صالحةً وحسنةً لسائر الشعوب في أنحاء المعمورة في هذا الشأن.
- ❖ البحث عن الوسائل التربوية والتعليمية التي تُساعد على العودة والإقبال على الله من خلال الصيام الواجب.
- ❖ الاهتمام من قِبَل أولياء الأمور بتعويد الناشئة على الصيام وتدريبهم عليه؛ حتى يُؤهلوا روحياً وخلقياً منذ الصغر.

المصادر

- ❖ أثر الصوم في تربية شخصية المسلم، علي مصلح المطرفي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، ١٤١٥هـ.
- ❖ الأخلاق والآداب الإسلامية، عبد الله الهاشمي، دار العلوم. دار الامين الكويت الطبعة الرابعة، ١٤٢٤ هـ.
- ❖ الأدب المفرد، للإمام أبي عبد الله محمد إسماعيل البخاري، تحقيق محمود فؤاد عبد الباقي، الطبعة الثالثة، دار البشائر الإسلامية، ١٤٠٩هـ.
- ❖ الأذكار، للنووي، تحقيق عبد القادر الأرنبوط - الطبعة الثانية.، دار الهدى للنشر والتوزيع، الرياض، ١٤٠٩هـ.
- ❖ إرشاد أولي الأبصار والألباب إلى نيل الفقه بأقرب الطرق وأيسر الأسباب، للعلامة عبد الرحمن بن ناصر السعدي، تحقيق محمد أشرف عبد المقصود، الطبعة الأولى، مكتبة أضواء السلف، ١٤٢٠هـ.
- ❖ إرواء الغليل، محمد ناصر الدين الألباني، الطبعة الأولى، المكتب الإسلامي، بيروت، ١٣٩٩هـ.
- ❖ استخراج الجدل من القرآن الكريم، لابن نجم، تحقيق الدكتور زاهر بن عواض الألمعي، الطبعة الثانية.، الناشر المحقق، ١٤٠١هـ.
- ❖ إصلاح المساجد من البدع والعوائد، للعلامة محمد جمال الدين القاسمي، الطبعة الرابعة.، المكتب الإسلامي، دمشق، ١٣٩٩هـ.
- ❖ أعلام الموقعين عن رب العالمين، لابن القيم محمد بن أبي بكر بن القيم الجوزية، ت ٧٥١، تحقق محمد محيي الدين عبد الحميد، الطبعة الأولى.، المكتبة العصرية، بيروت، ١٤٠٧هـ.
- ❖ الإعلام بفوائد عمدة الأحكام، لعمر بن علي بن أحمد المعروف بابن الملقن، تحقيق عبد العزيز بن أحمد المشيخ، الطبعة الأولى، دار العاصمة الرياض ١٤١٢هـ.
- ❖ إغاثة اللفهان من مصائد الشيطان، لابن القيم، تحقيق محمد عفيفي، الطبعة الأولى، المكتب الإسلامي، بيروت، ٤٠٧هـ.
- ❖ الإقناع لطالب الانتفاع، لموسى بن أحمد الحجّاوي، تحقيق الدكتور عبد الله بن عبد المحسن التركي، الطبعة الأولى، الكتاب العربي، ١٤١٨هـ.
- ❖ البداية والنهاية، للحافظ إسماعيل بن عمر بن كثير، ت: ٧٤٧هـ، تحقيق الدكتور عبد الله بن عبد المحسن التركي، مركز البحوث والدراسات العربية والإسلامية بدار هجر.
- ❖ بدائع الصنائع في ترتيب الشرائع، لعلاء الدين أبي بكر بن مسعود الكاساني، دار الكتاب العربي، بيروت، لبنان، ١٩٨٢م.

- ❖ بلوغ المرام، للحافظ أحمد بن علي بن حجر العسقلاني مع حاشية سماحه الشيخ ابن باز رحمه الله، مراجعة عبد العزيز بن إبراهيم بن قاسم، الطبعة الثانية، دار الامتياز للنشر.
- ❖ التبيان في آداب حملة القرآن، للنووي، تحقيق عبد القادر الأرناؤوط، الطبعة الأولى، مكتبة دار البيان، ١٤٠٣هـ.
- ❖ تحفة الأحوزي شرح سنن الترمذي، إشراف ومراجعة عبد الوهاب بن عبد اللطيف، نشر مكتبه ابن تيمية، القاهرة.
- ❖ تحفة الإخوان بأجوبة مهمة تتعلق بأركان الإسلام، لسماحة العلامة عبد العزيز بن عبد الله ابن باز، الطبعة الأولى، جمع محمد بن شايع الشايع دار الفائزين، الرياض، ١٤١٥هـ.
- ❖ التذكار في أفضل الأذكار، للإمام محمد بن أحمد القرطبي، الأندلسي، تحقيق بشير محمد عيون، الطبعة الثالثة، مكتبة البيان، دمشق، ومكتبة المؤيد، الطائف، ١٤٠٧هـ.
- ❖ الترغيب والترهيب، للإمام عبد العظيم بن عبد القوي المنذري، ت ٦٥٦ تحقيق محيي الدين ديب مستو، دار ابن كثير ودار الكلم الطيب، دمشق بيروت.
- ❖ التعريفات، لعلي بن محمد بن علي الجرجاني ت ٨١٦، تحقيق الدكتور عبد الرحمن عميرة، عالم الكتب.
- ❖ تفسير البغوي، للإمام الحسين بن مسعود البغوي الشافعي، ت ٥١٦هـ، تحقيق خالد بن عبد الرحمن ومروان سوار، الطبعة الأولى، دار المعرفة، بيروت، لبنان.
- ❖ تفسير السعدي تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، للعلامة عبدالرحمن بن ناصر السعدي، الطبعة الأولى ت ١٣٧٦هـ، تحقيق عبد الرحمن بن معلا اللويحق، مؤسسة الرسالة.
- ❖ تفسير القرآن العظيم، للإمام إسماعيل بن عمر بن كثير ت ٧٤٧هـ، الطبعة الأولى ١٤١٩هـ، دار السلام للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ❖ تقريب التهذيب، أحمد بن علي بن حجر العسقلاني، تقديم ودراسة محمد عوامة، دار الرشيد، حلب، ط ١، ١٤٠٦هـ.
- ❖ التكميل لما فات تخريجه من إرواء الغليل، للشيخ صالح بن عبد العزيز آل الشيخ، الطبعة الأولى، دار العاصمة، الرياض، ١٤١٧هـ.
- ❖ التمهيد، للإمام أبي عمر يوسف بن عبد الله القرطبي ابن عبد البر، ت ٤٦٥هـ.
- ❖ تهذيب السنن، لابن القيم المطبوع مع معالم السنن للخطابي، بتحقيق أحمد محمد شاكر، ومحمد حامد الفقي بدون تاريخ، دار المعرفة، بيروت.

- ❖ جامع الأصول، لابن الأثير المبارك بن محمد بن الأثير الجزري، ت ٦٠٦هـ، تحقيق عبد القادر الأرناؤوط، الطبعة الثانية، دار الفكر للطباعة والنشر، لبنان، ١٤٠٣هـ.
- ❖ جامع البيان عن تأويل آي القرآن، لأبي جعفر محمد بن جرير الطبري ت ٣١٠هـ، تحقيق محمود محمد شاكر، توزيع دار التربية والتراث، مكة المكرمة.
- ❖ جامع السعادات، الجليل المولى محمد مهدي الزافي، سرور اسماعيليان، الطبعة الثانية، ١٤٢٤ هـ .
- ❖ الجامع الصحيح (سنن الترمذي)، تحقيق أحمد محمد شاكر، وأتمه إبراهيم عطوة عوض، المكتبة الإسلامية.
- ❖ جامع العلوم والحكم، لابن رجب، تحقيق شعيب الأرناؤوط، الطبعة الأولى، مؤسسة الرسالة، بيروت، ١٤١١هـ.
- ❖ الجامع لأحكام القرآن، لأبي عبد الله بن أحمد الأنصاري القرطبي، الطبعة الأولى، تحقيق الدكتور محمد بن إبراهيم الحفناوي، نشر دار الحديث، القاهرة، ١٤١٤ هـ.
- ❖ الجواب الصحيح لمن بدل دين المسيح، لابن تيمية، تحقيق علي بن حسن بن ناصر، الطبعة الأولى، دار العاصمة، الرياض، ١٤١٤هـ.
- ❖ حاشية ابن قاسم على الروض المربع، الطبعة الثالثة، نشر ورثة المؤلف.
- ❖ حاشية الإمام عبد العزيز ابن باز على فتح الباري لابن حجر، المطبوع من فتح الباري، الطبعة سلفية.
- ❖ حاشية السندي على سنن النسائي، الطبعة الأولى، دار البشائر الإسلامية، ١٤٠٦هـ.
- ❖ دور أهل البيت في بناء الجماعة الصالحة، لآية الله السيد محمد باقر الحكيم، دار الحكمة / القسم الثقافي، إيران، قم، الطبعة الثانية، ١٤٢٤ هـ
- ❖ الذكر والدعاء والعلاج بالرقى من الكتاب والسنة، لسعيد بن علي بن وهف القحطاني، مؤسسة الجريسي للتوزيع والإعلان، الطبعة الثالثة، شعبان ١٤٢٢هـ.
- ❖ رد المختار على الدر المختار شرح تنوير الأبصار المعروفة ب(حاشية ابن عابدين)، محمد أمين بن عمر بن عبد العزيز المشهور بابن عابدين، طبعة دار الفكر، بيروت، الطبعة الثانية، ١٣٨٦ هـ.
- ❖ رسالتان لابن باز في الزكاة والصيام، الطبعة الثالثة، توزيع إدارات البحوث العلمية والإفتاء والدعوة والإرشاد، ١٤٠٧هـ.
- ❖ الروض المربع شرح زاد المستقنع بحاشية وتعليق المشايخ: عبد الله الطيار، والغصن، والمشيح.
- ❖ الروض المربع شرح زاد المستقنع، تحقيق عبد الله الطيار، الطبعة الثانية، دار الوطن، الرياض، ١٤٢٢هـ.
- ❖ زاد المعاد، في هدي خير العباد، للإمام شمس الدين أبي عبد الله محمد بن أبي بكر الدمشقي، ابن قيم الجوزية، تحقيق شعيب الأرناؤوط، وعبد القادر الأرناؤوط، الطبعة الأولى، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان.

- ❖ الزهد، للإمام أحمد بن حنبل، مطبعة أم القرى بمكة المكرمة، عام ١٣٥٧هـ.
- ❖ سبل السلام الموصل إلى بلوغ المرام، للإمام محمد بن إسماعيل الأمير الصنعاني، تحقيق محمد صبحي حسن حلاق، الطبعة الأولى، دار ابن الجوزي، الدمام، ١٤١٨هـ.
- ❖ سلسلة الأحاديث الصحيحة، للشيخ محمد ناصر الدين الألباني، الطبعة الرابعة، المكتب الإسلامي، بيروت، ١٤٩٨هـ.
- ❖ سلسلة الأحاديث الضعيفة، للشيخ محمد ناصر الدين الألباني، الطبعة الرابعة، المكتب الإسلامي، بيروت، ١٤٩٨هـ.
- ❖ سنن ابن ماجه، محمد بن يزيد بن ماجه القزويني، الطبعة الأولى، دار السلام للنشر والتوزيع، الرياض، ١٤٢٠هـ.
- ❖ سنن أبي داود، الطبعة الأولى، دار السلام للنشر والتوزيع، الرياض، ١٤٢٠هـ.
- ❖ سنن الترمذي، محمد بن عيسى بن سورة، الطبعة الأولى، دار السلام للنشر والتوزيع، الرياض، ١٤٢٠هـ.
- ❖ سنن الدار قطني، للإمام علي بن عمر الدار قطني، ت ٣٨٥هـ، دار المحاسن للطباعة، القاهرة.
- ❖ سنن الدارمي، للإمام عبد الله بن عبد الرحمن الدارمي، ت ٢٥٥هـ، باكستان. توزيع رئاسة إدارات البحوث العلمية والإفتاء، ١٤٠٤هـ.
- ❖ السنن الكبرى، لأحمد بن شعيب النسائي، تحقيق عبد الغفار سليمان البنداري، وسيد كسروي حسن، دار الكتب العلمية، بيروت، ط ١، ١٤١١هـ.
- ❖ السنن الكبرى، للبيهقي، أحمد بن الحسين، ت ٤٥٨هـ، دار المعرفة، بيروت، لبنان.
- ❖ سنن النسائي، للإمام أحمد بن شعيب النسائي، الطبعة الأولى، دار السلام للنشر والتوزيع، الرياض، ١٤٢٠هـ.
- ❖ شرح الخرشني على مختصر خليل، وبهامشه شرح الشيخ علي العدوي، دار الكتاب الإسلامي بالقاهرة.
- ❖ شرح الزركشي على مختصر الخرق، تحقيق الدكتور عبد الله بن عبد الرحمن الجبرين.
- ❖ شرح السنة، للإمام الحسين بن مسعود البغوي ت ٥١٦هـ، تحقيق شعيب الأرنؤوط ومحمد زهير الشاويش، الطبعة الأولى، توزيع إدارات البحوث العلمية والإفتاء، ١٣٩٠هـ.
- ❖ شرح السندي على سنن ابن ماجه، المطبوع مع سنن ابن ماجه، الطبعة الأولى، دار المعرفة، بيروت، لبنان، ١٤١٦هـ.
- ❖ شرح العقيدة الطحاوية، للحنفي ابن أبي العز علي بن علي (٧٩٢هـ). تحقيق: ناصر الدين الألباني، ط ١، بيروت، المكتب الإسلامي.

- ❖ شرح العمدة، لابن تيمية، قسم كتاب الصيام، تحقيق زيد بن أحمد الثوري، الطبعة الأولى، دار الأنصاري للنشر والتوزيع، ١٤١٧هـ.
- ❖ الشرح الكبير، لأبي الفرج عبد الرحمن بن محمد بن أحمد بن قدامة المقدسي ٦٨٢هـ، مطبوع معه الإنصاف والمقنع، تحقيق الدكتور عبد الله بن عبد المحسن التركي، دار هجر للطباعة والنشر.
- ❖ شرح المسند، لأحمد شاكر، الطبعة الثانية، دار المعارف بمصر.
- ❖ الشرح الممتع، لابن عثيمين: الطبعة الثالثة، مؤسسة آسام للنشر، ١٤١٥هـ.
- ❖ شرح النووي على صحيح مسلم، مراجعة خليل الميس، دار القلم، بيروت، لبنان.
- ❖ شرح معاني الآثار، لأبي جعفر الطحاوي ت ٣٢١هـ، تحقيق إبراهيم شمس الدين، الطبعة الثانية ١٤٢٧هـ، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.
- ❖ شرح منتهى الإرادات، لمنصور بن يونس بن صلاح الدين بن حسن بن إدريس البهوتي، دار الفكر، بيروت (بدون تاريخ).
- ❖ شعب الإيمان، للبيهقي، تحقيق محمد السعيد بن بسيوني زغلول، الطبعة الأولى، دار الكتب العلمية بيروت، ١٤١٠هـ.
- ❖ صحيح ابن حبان بترتيب ابن بلبان، ت ٧٣٠هـ، تحقيق شعيب الأرنؤوط، الطبعة الثانية، مؤسسة الرسالة، بيروت، ١٤٢٤هـ.
- ❖ صحيح ابن خزيمة، لمحمد بن إسحاق بن خزيمة، ت ٣١١هـ، تحقيق الدكتور محمد مصطفى الأعظمي، الطبعة الأولى، المكتب الإسلامي، بيروت، لبنان، ١٣٩١هـ.
- ❖ صحيح ابن ماجه، للعلامة محمد ناصر الدين الألباني، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع. الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ❖ صحيح الأدب المفرد، للعلامة محمد ناصر الدين الألباني، الطبعة الثانية، دار الصديق الجليل، ١٤١٥هـ.
- ❖ صحيح البخاري، للإمام أبي عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري ت: ٢٥٦هـ، الطبعة الثانية، مكتبة دار السلام، الرياض، ١٤١٩هـ.
- ❖ صحيح الترغيب والترهيب، للعلامة محمد ناصر الدين الألباني، الطبعة الأولى، مكتبة المعارف، الرياض، ١٤١٢هـ.
- ❖ صحيح الجامع الصغير، للعلامة محمد ناصر الدين الألباني، الطبعة الأولى، المكتبة الإسلامي، ١٣٨٨هـ.
- ❖ صحيح الكلم الطيب، لشيخ الإسلام ابن تيمية، للألباني، مكتبة المعارف الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ❖ صحيح سنن أبي داود، للعلامة محمد ناصر الدين الألباني، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع. الرياض، المملكة العربية السعودية.

- ❖ صحيح سنن الترمذي، للعلامة محمد ناصر الدين الألباني، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ❖ صحيح سنن النسائي، للعلامة محمد ناصر الدين الألباني، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع. الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ❖ صحيح مسلم، للإمام أبي عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري ت: ٢٥٦هـ، الطبعة الثانية ١٤١٩هـ، مكتبة دار السلام، الرياض المملكة العربية السعودية.
- ❖ الصلاة، لابن القيم، مؤسسة مكة للطباعة والإعلام، توزيع الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة.
- ❖ الصيام في ميزان البحث العلمي، حسان شمسي باشا، مجلة العربي، الكويت، العدد ٤٣٥، فبراير ١٩٩٥
- ❖ ضعيف الجامع الصغير، للعلامة الألباني ناصر الدين، الطبعة الأولى ١٣٨٨هـ، المكتب الإسلامي.
- ❖ ضعيف سنن ابن ماجه، للعلامة محمد ناصر الدين الألباني، المكتب الإسلامي، ط ١، ١٤٠٨هـ - ١٩٨٨م.
- ❖ ضعيف سنن أبي داود، للعلامة محمد ناصر الدين الألباني، نشر مكتب التربية العربي لدول الخليج، الرياض- والمكتب الإسلامي، بيروت - لبنان، ط ١، ١٤١٢هـ.
- ❖ عدة الباحث في أحكام التوارث، لعبد العزيز بن ناصر الرشيد، للنشر والتوزيع، الرياض.
- ❖ عمل اليوم والليلة، أحمد بن شعيب النسائي، دراسة وتحقيق: د. فاروق حمادة، الرئاسة العامة للإفتاء، الرياض، الطبعة الثانية، مؤسسة الرسالة بيروت، ١٤٠٦هـ.
- ❖ عون المعبود شرح سنن أبي داود، لأبي الطيب محمد شمس الحق العظيم آبادي، الطبعة الثالثة، دار الفكر، ١٣٩٩هـ.
- ❖ فتاوى إسلامية، جمع عبد العزيز المسند، الطبعة الأولى، دار الوطن، ١٤١٥هـ.
- ❖ فتح الباري بشرح صحيح البخاري، للحافظ أحمد بن علي بن حجر العسقلاني ٨٥٢هـ، أشرف على مقابلة نسخه المطبوعة والمخطوطة عبد العزيز بن عبد الله بن باز، نشر مكتبة الرياض الحديثة.
- ❖ الفتح الرباني ترتيب مسند الإمام أحمد بن حنبل الشيباني، لأحمد بن عبد الرحمن البناء، دار الشهاب، القاهرة.
- ❖ فتح القدير الجامع بين فني الرواية والدراية من علم التفسير، للشوكاني، مكتبة ومطبعة عيسى البابي الحلبي، القاهرة، ط ٢، ١٣٨٣هـ.
- ❖ الفروع، لمحمد بن مفلح المقدسي، ت ٧٦٣هـ، تحقيق الدكتور عبد الله بن عبد المحسن التركي، الطبعة الأولى، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، ١٤٢٤هـ.
- ❖ فقه الأخلاق، السيد محمد الصدر، أنوار الهدى، مهر، الطبعة الأولى.

- ❖ فقه الدعوة في صحيح البخاري، لسعيد بن علي بن وهف القحطاني، الطبعة الأولى، توزيع مؤسسة الجريسي، الرياض، ١٤٢٠هـ.
- ❖ فقه السنة، لسيد سابق، الطبعة الثانية ١٣٩٢هـ، دار الكتاب العربي، بيروت، لبنان.
- ❖ الفقه الميسر في ضوء الكتاب والسنة، إعداد نخبة من العلماء، مجمع الملك فهد بإشراف وزارة الشؤون الإسلامية، الطبعة الأولى، ١٤٢٤هـ، مجمع الملك فهد.
- ❖ القاموس الفقهي: لغة واصطلاحاً، لسعدي أبو جيب، الطبعة الأولى، دار الفكر، دمشق، ١٤٠٢هـ.
- ❖ القرآن الكريم تفسير ودراسات أخرى، علي محمد علي دخيل، دار المرتضى، لبنان - بيروت.
- ❖ الكافي، لابن قدامة: عبد الله بن أحمد بن محمد، ت ٦٢٠هـ تحقيق الدكتور عبدالله بن عبد المحسن التركي، دار هجر.
- ❖ الكامل في التاريخ، لابن الأثير:، علي بن أبي الكرم محمد بن محمد بن عبدالكريم، ت ٦٣٠هـ، الطبعة السادسة، دار الكتاب العربي، ١٤٠٦هـ.
- ❖ لسان العرب، لابن منظور: جمال الدين محمد بن مكرم ابن منظور الإفريقي المصري، الطبعة الأولى، دار صادر، بيروت، لبنان، ١٤١٠هـ.
- ❖ لطائف المعارف، لابن رجب، تحقيق، يس محمد السواس، الطبعة الثالثة، دار ابن كثير دمشق، ١٤١٦هـ.
- ❖ مجالس شهر رمضان، للعلامة محمد بن صالح بن عثيمين رحمه الله، تحقيق أشرف عبد المقصود، الطبعة الأولى، مكتبة أضواء السلف، الرياض، ١٤١٦هـ.
- ❖ مجمع الزوائد ومنبع الفوائد، للحافظ نور الدين علي بن أبي بكر الهيثمي ت ٨٠٧هـ، الطبعة الثالثة، منشورات دار الكتاب العربي، بيروت، لبنان، ١٤٠٢هـ.
- ❖ مجموع الفتاوى للإمام ابن باز، جمع الشويعر، الطبعة الثانية، توزيع مكتب الدعوة والإرشاد، الرياض، ١٤٢٣هـ.
- ❖ المجموع، ليحيى بن شرف النووي، دار إحياء التراث العربي.
- ❖ المحلى بالآثار، لمحمد بن علي بن أحمد بن سعيد بن حزم الأندلسي، تحقيق أحمد شاكر، مكتبة دار التراث، القاهرة، بدون تاريخ.
- ❖ المختارات الجليلة من المسائل الفقهية، للسعدي ت ١٣٧٦هـ، المؤسسة السعودية بالرياض، المملكة العربية السعودية.
- ❖ مختصر الخرقى المطبوع مع المغني، تحقيق عبد الله بن عبد المحسن التركي، الطبعة الأولى، دار هجر للطباعة والنشر، ١٤١٠هـ.

- ❖ مختصر الفتاوى الكبرى، لابن تيمية، تحقيق محمد بن حامد فقي، دار نشر الكتب الإسلامية، باكستان.
- ❖ مدارج السالكين، لابن قيم الجوزية، تحقيق محمد حامد الفقي، مكتبة السنة المحمدية ومكتبة ابن تيمية، القاهرة.
- ❖ مراتب الإجماع في العبادات والمعاملات والاعتقادات، لأبي محمد علي بن أحمد بن سعيد بن حزم الأندلسي، دار زاهد القدسي، الطبعة الثالثة. (ت ٤٥٦هـ)، دار الكتب العلمية، بيروت.
- ❖ المستدرك على الصحيحين، لأبي عبد الله محمد بن عبد الله الحاكم، دار المعرفة، بيروت، لبنان.
- ❖ مسند ابن الجعد، علي بن الجعد بن عبيد أبو الحسن الجوهري (ت ٢٣٠هـ)، تحقيق عامر أحمد حيدر، مؤسسة نادر، بيروت، ط١، ١٤١٠هـ.
- ❖ مسند أبي داود الطيالسي، لأبي داود سليمان بن داود الطيالسي (٢٠٤هـ)، تحقيق: د. محمد بن عبد المحسن التركي، طبع دار هجر بالقاهرة، الطبعة الأولى، ١٤١٩هـ.
- ❖ مسند الإمام أحمد بن حنبل الشيباني، النسخة المحققة، تحقيق مجموعة من أهل العلم أشرف على التحقيق الدكتور عبد الله بن عبد المحسن التركي، مؤسسة الرسالة، بيروت - لبنان.
- ❖ مشكاة المصابيح، لمحمد بن عبد الله الخطيب التبريزي، تحقيق محمد ناصر الدين الألباني، الطبعة الثالثة، المكتب الإسلامي، بيروت، ١٤٠٥هـ.
- ❖ مصباح الزجاجة في زوائد ابن ماجه، لشهاب الدين البوصيري (ت ٨٤٠هـ)، ط١، بيروت، دار الجنان، ١٤٠٦هـ.
- ❖ مصنف ابن أبي شيبة، توزيع إدارات البحوث العلمية والإفتاء.
- ❖ مصنف عبد الرزاق بن همام الصنعاني، تحقيق: حبيب الرحمن الأعظمي، الطبعة الثانية، المكتب الإسلامي، بيروت، ١٤٠٣هـ.
- ❖ معالم السنن، لمحمد بن محمد الخطابي (٣٨٨هـ)، المطبوع مع مختصر سنن أبي داود للحافظ المنذري، تحقيق أحمد محمد شاكر ومحمد حامد الفقي، دار المعرفة، بيروت، لبنان.
- ❖ مفتاح دار السعادة، لابن القيم، تحقيق علي بن حسن الحلبي، الطبعة الأولى، دار عفان، الخبر، ١٤١٦هـ.
- ❖ مفردات ألفاظ القرآن، للأصفهاني، تحقيق عدنان داوودي، الطبعة الأولى، دار القلم، دمشق، والدار الشامية، بيروت، ١٤١٢هـ.
- ❖ مفطرات الصيام المعاصرة، للدكتور أحمد بن محمد الخليل، وزعت عن طريق مكتب الدعوة ودعوة الجاليات، بمدينة الدوادمي، المملكة العربية السعودية.

- ❖ المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم، للقرطبي، تحقيق محيي الدين ديب مستو ويوسف علي بدوي، الطبعة الأولى، دار ابن كثير ودار الكلم الطيب، بيروت، ١٤١٧هـ.
- ❖ المنقح والشرح الكبير مع الإنصاف، تحقيق الدكتور عبد الله بن عبد المحسن التركي، الطبعة الأولى، دار الهجر، ١٤١٦هـ.
- ❖ منار السبيل، تأليف إبراهيم محمد بن سالم بن ضويان، تحقيق زهير الشاويش، الطبعة الخامسة، المكتب الإسلامي، بيروت، ١٤٠٢هـ.
- ❖ مناهل العرفان، للزرقاني، بدون تاريخ، دار إحياء الكتب العلابية في علوم القرآن.
- ❖ المنتقى من أخبار المصطفى صلى الله عليه وسلم، لمجد الدين أبي البركات عبد السلام ابن تيمية، تصحيح محمد حامد الفقي، الرئاسة العامة لإدارات البحوث العلمية، الرياض، ١٤٠٢هـ.
- ❖ منتهى الإرادات، لمحمد بن أحمد الفتوح، تقي الدين ت ٩٧٢هـ، مع حاشية المنتهى لعثمان أحمد سعيد النجدي، تحقيق الدكتور عبد الله بن عبد المحسن التركي، مؤسسة الرسالة.
- ❖ المنهل العذب المورود في شرح سنن أبي داود، للسبكي، مكتبة طبرية، بدون تاريخ.
- ❖ موارد الظمان إلى زوائد ابن حبان، لعلي بن أبي بكر الهيثمي، تحقيق محمد عبدالرزاق حمزة، دار الكتب العلمية.
- ❖ الموسوعة الفقهية الكويتية، الطبعة الأولى، مطابع دار صفوة للنشر والتوزيع، توزيع وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية بالكويت، ١٤١٤هـ.
- ❖ الموسوعة الفقهية الميسرة، للعوائشة، الطبعة الأولى، المكتبة الإسلامية، عمان، الأردن، ١٤٢٣هـ.
- ❖ الموطأ، للإمام مالك، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء الكتب العربية.
- ❖ النهاية في غريب الحديث والأثر، لابن الأثير: أبي السعادات المبارك بن محمد، ت ٦٠٦هـ، تحقيق محمود محمد الطناحي وطاهر أحمد الزاوي، المكتبة العلمية، بيروت.
- ❖ نيل الأوطار، للشوكاني، تحقيق أحمد محمد السيد ومحمود إبراهيم بزال، الطبعة الأولى، دار الكلم الطيب، دمشق، بيروت، ١٤١٩هـ.
- ❖ نيل المآرب بشرح دليل الطالب، عبد القادر بن عمر التغلبي، الطبعة الثانية دار النفائس، عمان، ١٤٢٠هـ.
- ❖ هدي الساري مقدمة فتح الباري، لابن حجر، مكتبة الرياض الحديثة بدون تاريخ.

❖ Husain, K., Leed, A. R. Some physiological effects of fasting in Ramadan on healthy Muslims: A review. Dietary Fiber: Bibliography and Reviews. 1996; 2: 32–36

- ❖ Takruri, H. R. Effect of fasting in Ramadan on body weight. Saudi Medical Journal. 1989; 10(6): 491-494
- ❖ Husain, R, Duncan, M. T., Cheah, S. H. and Chng, S.L. Effect of fasting in Ramadan on Trpical Asiatic Moslems. Br. J. Nutr. 1987; 58(1): 41-48
- ❖ Gumma, K. A. Mustafa, K. Y., Mahmoud, N. A., and Gader, A. M. A. The effect of fasting in Ramadan on fluid and electrolyte balance. Br. J. Nutr. 1987; 40: 583-589
- ❖ Athar, S. Medical aspects of Islamic fasting. www.sfaar.com.1998.
- ❖ Gumaa, K. A. The effect of fasting in Ramadan on serum uric acid and lipid concentrations. Br. J. Nutr. 1978; 40: 543-581
- ❖ Naif, K. et. al. Marked increase in plasma high-density-lipoprotein cholesterol after prolonged fasting during Ramadan. A. J. Clin. Nutr. 1993; 57: 640-642
- ❖ Suliman, S., Fedail, M. D., Murphy, D., Salih, Y. Changes in certain blood constituents during Ramadan. Amr. J. Clin. Nutr. 1982; 36: 530-533
- ❖ Metzner, HL, Lamphiear, DE, Wheeler NC, Larkin FA. The Relationship between Frequency of Eating and Adiposity in Adult and Women in the Tecumseh Community Health Study.
- ❖ Maislos, M., Khamaysi, N., Assali, A., Abu-Radiah, Zvili, I., and Shany, S. Marked Increase in Plasma High Density Lipoprotein Cholesterol after Prolonged Fasting During Ramadan. Amr. J. Clin. Nutr. 1993; 640-642.

دور الصيام في تكوين شخصية الإنسان المسلم في ضوء القرآن الكريم والسُّنَّة النبويَّة المطهَّرة



د. محمود فتوح محمد سعادات

أستاذ مشارك - جامعة عين شمس



تم بحمد الله وعونه



الفهرس

١	دور الصيام
١	في تكوين شخصية الإنسان المسلم
١	في ضوء الكتاب والسنة
٩	المبحث الأول: مفهوم الصيام
١٣	المبحث الثاني: فضائل الصيام
٢٠	المبحث الثالث: أنواع الصيام
٢٣	المبحث الرابع: شروط الصيام وأركانه
٢٤	أركان الصوم:
٢٦	المبحث الخامس السلوكيات الخاطئة التي يقع فيها الصائم
٣٠	الفصل الثاني: تأثير الصوم على شخصية الإنسان المسلم
٣١	المبحث الأول: الآثار التربوية للصوم
٣٥	المبحث الثاني: الآثار النفسية للصوم
٣٨	المبحث الثالث: الآثار الاجتماعية للصوم
٤١	المبحث الرابع: الآثار الأخلاقية للصوم
٤٤	المبحث الخامس: الآثار الصحية للصوم
٥٤	المبحث السادس: الآثار الروحية للصوم
٥٧	الفصل الثالث: سلوك الصائم
٥٨	المبحث الأول: سلوك المسلم أثناء الصوم:
٦٣	المبحث الثاني: أخلاق الصائم وسلوكه:
٦٥	الفصل الرابع
٦٦	المبحث الأول: أثر الصيام على السلوك الإنساني
٦٧	أثر الصيام على السلوك الإنساني:
٦٧	تعديل السلوك وضبط التصرفات:
٦٨	التحكم في الشهوات وتقوية الإرادة:
٦٩	تحرير الروح والسمو بالعبادة:
٦٩	زيادة رقة المشاعر وحب للخير لدى الفرد (الشعور بحال الفقراء والمساكين):

- المبحث الثاني..... ٧٠
- دور الصيام في تكوين شخصية الإنسان المسلم في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة ٧٠
- خاتمة الكتاب..... ٩١
- المصادر ٩٧